

Міністерство освіти і науки України
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя
Факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв

Кафедра загальної та практичної психології

Психологія. Практична психологія
053. Психологія. Практична психологія

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня магістра
«Психофізіологічні чинники толерантності
до невизначеності особистості»

студентки Рудик Надії Валеріївни

Науковий керівник: Олексій Тимошенко,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри
загальної та практичної психології

Рецензенти: Ковтун Алла Юріївна, доцент
кафедри загальної та практичної психології,
кандидат психологічних наук

Горянська Анжела Михайлівна, доцент кафедри
педагогіки, початкової освіти, психології та
менеджменту, кандидат психологічних наук

Допущено до захисту

Папуча Микола Васильович,
завідувач кафедри, професор кафедри
загальної та практичної психології, доктор
психологічних наук, професор

Ніжин - 2024

АНОТАЦІЯ

до магістерської роботи

Психофізіологічні чинники толерантності до невизначеності особистості

Робота присвячена комплексному дослідженню толерантності до невизначеності як важливої особистісної характеристики. Дослідження охоплює як теоретичний аналіз поняття, так і емпіричне дослідження його проявів у реальному житті.

Вступ обґрунтовує актуальність теми дослідження, визначає мету та завдання роботи. В цьому розділі підкреслюється зростаюча роль толерантності до невизначеності в сучасному динамічному світі та обговорюються потенційні наслідки низького рівня цієї характеристики для особистого благополуччя та соціальної адаптації.

Перший розділ присвячений детальному огляду існуючих теоретичних підходів до розуміння толерантності до невизначеності. Тут аналізуються різні визначення цього поняття, його історичний розвиток, а також зв'язки з іншими психологічними конструктами (тривожність, невротизм, самооцінка тощо). Особлива увага приділяється аналізу факторів, які впливають на формування та розвиток толерантності до невизначеності.

Проаналізовано основні поняття дослідження в історичному дискусії, що надає історичний огляд розвитку поняття толерантності до невизначеності, починаючи від перших згадок у психологічній літературі до сучасних інтерпретацій. Тут також розглядаються різні теоретичні моделі, які пояснюють природу толерантності до невизначеності.

Другий розділ присвячений проведенню оригінального емпіричного дослідження, описана процедура проведення дослідження, включаючи відбір вибірки, методи збору даних (анкетування, тестування) та статистичні методи обробки отриманих результатів. Зроблено аналіз результатів дослідження толерантності до невизначеності особистості та розглянуто статистичні зв'язки між толерантністю до невизначеності та іншими досліджуваними змінними.

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

Ключові слова: толерантність до невизначеності, психологічне благополуччя, емпіричне дослідження.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ.....	7
1.1. Аналіз основних понять дослідження в історичному дискусі.....	7
1.2. Психологічне благополуччя та їх прояви особистості.....	14
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	18
2.1. Організація та методи дослідження.....	18
2.2. Аналіз результатів дослідження толерантності до невизначеності особистості.....	26
2.3. Практичні рекомендації прояву толерантності до невизначеності.....	49
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54
ДОДАТКИ.....	64

ВСТУП

У сучасному світі, що характеризується швидкими змінами, глобалізацією та зростаючим рівнем непередбачуваності, питання толерантності до невизначеності набуває особливого значення. Ця якість стає ключовим фактором адаптації як на індивідуальному, так і на соціальному рівнях. Уміння приймати невизначеність та ефективно діяти в умовах, коли бракує чіткої інформації, є необхідною навичкою для людей, що прагнуть досягти успіху в професійній, міжособистісній та суспільній сферах.

Особливо актуальною ця тема є для представників таких професій, як управління, медицина, освіта та інноваційні галузі, де рішення часто доводиться приймати в умовах ризику. Водночас толерантність до невизначеності впливає на психоемоційне здоров'я, сприяючи стійкості до стресу та здатності зберігати позитивне мислення в складних ситуаціях.

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

Ми стверджуємо, що толерантність до невизначеності є ключовою навичкою, яка допомагає людині успішно адаптуватися до мінливого світу. Сучасний світ характеризується швидкими соціальними, економічними та технологічними змінами. Здатність зберігати спокій у ситуаціях, коли інформація неповна або рішення неочевидне, дозволяє людині швидше адаптуватися та ефективніше реагувати.

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

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

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

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

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

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

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

1. Проаналізувати основні поняття дослідження в історичному дискусі
2. Розглянути психологічні психологічне благополоччя особистості;

3. Дослідити психологічні чинники толерантності до невизначеності особистості;

4. Розробити практичні рекомендації адаптації що мають високий показник толерантності до невизначеності.

Об'єкт: толерантність до невизначеності;

Предмет: психофізіологічні чинники толерантності до невизначеності;

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

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

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

Обґрунтування теоретичного і практичного значення отриманих результатів. Матеріали даної роботи мають досить широкий діапазон свого практичного застосування. Зокрема, вони можуть бути використані у науково-дослідній діяльності – при подальших дослідженнях проблематики; у навчальному процесі – при викладанні психологічних та педагогічних дисциплін. Зібраний фактичний матеріал, узагальнення та висновки можуть використовуватися студентами та психологами з даної тематики та в процесі підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації фахівців, орієнтованих на роботу у даному напрямку.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів з підрозділами, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи становить 102 сторінки.

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

1.1. Аналіз основних понять дослідження в історичному дискусії

Толерантність до невизначеності (ТН) — це здатність людини ефективно діяти та адаптуватися в умовах нестачі інформації, непередбачуваності чи багатозначності ситуацій. Це поняття включає кілька аспектів, які дослідники трактують у різних контекстах. Ось ключові поняття, пов'язані з ТН:

Визначення та основи:

- Толерантність до невизначеності — це психологічна риса, що характеризується прийняттям невідомого без тривоги, фрустрації чи дезадаптивної поведінки.
- Протилежність ТН — це інтолерантність до невизначеності, яка проявляється через страх перед невідомим, уникання прийняття рішень або прагнення до надмірного контролю ситуації.

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

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

Френкель-Брансвік описала толерантність до невизначеності як особистісну рису, що впливає на те, як людина реагує на складні, неоднозначні чи непередбачувані ситуації. Вона звернула увагу на те, що: люди з високою толерантністю до невизначеності здатні залишатися спокійними та відкритими до нової інформації в умовах невідомого. Інтолерантність до невизначеності

проявляється у формі нетерпимості до двозначності, страху перед хаосом, схильності до чорно-білого мислення та уникнення складних рішень.

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

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

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

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

1. Психологія особистості та когнітивна психологія

Розширення уявлень про когнітивні стилі
Після праць Френкель-Брансвік дослідники, як-от Герман Віткін, почали вивчати когнітивну гнучкість та її зв'язок із сприйняттям невизначеності. Зокрема, він описав польову залежність-незалежність як когнітивну характеристику, яка впливає на сприйняття складних ситуацій.

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

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

2. Міжкультурні дослідження

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

- Країни з низьким уникненням невизначеності (наприклад, Данія, Швеція): більш відкриті до ризику, експериментів і нових ідей.
- Країни з високим уникненням невизначеності (наприклад, Греція, Японія): тяжіють до стабільності, правил і традицій.

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

3. Менеджмент та організаційна психологія

Ризик-менеджмент

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

- Лідери з високою ТН ефективніше приймають рішення в умовах швидкозмінних ринків і нестабільної економіки.
- Інтollerантність до невизначеності часто асоціюється з упередженим мисленням та надмірним прагненням до контролю.

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

4. Сучасна когнітивна нейробиологія

- Дослідження, що використовують нейровізуалізацію, показують, що толерантність до невизначеності може бути пов'язана з активністю в певних ділянках мозку, зокрема префронтальної кори. Ця область відповідає за прийняття рішень, контроль емоцій і когнітивну гнучкість.

- Страх і невизначеність. Роботи нейробиологів, таких як Джозеф Леду (Joseph LeDoux), показали, що страх перед невідомим корелює з активністю мигдалеподібного тіла мозку, яке відповідає за емоційні реакції.

5. Толерантність до невизначеності в освіті

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

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

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

2. Ключові компоненти ТН:

А) Когнітивний аспект

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

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

Б) Емоційний аспект

- Відсутність надмірної тривоги, пов'язаної з невизначеністю.
- Люди з високою ТН здатні підтримувати емоційну рівновагу, навіть коли стикаються із ситуаціями ризику чи нестачі інформації.

В) Поведінковий аспект

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

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

3. Чинники, що впливають на ТН

А) Індивідуальні особливості

- Тип особистості (екстраверти зазвичай краще адаптуються до невизначеності).

- Рівень стресостійкості та емоційного інтелекту.

Б) Соціокультурний контекст

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

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

В) Досвід та навчання

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

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

4. Практичне значення

- **Управління та лідерство:** лідери з високою ТН здатні ухвалювати рішення у швидкозмінних умовах і ефективно керувати командами в кризових ситуаціях.
- **Освіта:** розвиток ТН у студентів допомагає їм бути готовими до професійних викликів і нестандартних задач.
- **Психологія:** низька ТН часто пов'язана з тривожністю, депресією та іншими психоемоційними розладами, тому її розвиток є важливим аспектом психотерапії [32].

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

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

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

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

4. **Сучасні дослідження на перетині дисциплін.** Останнім часом зростає інтерес до міждисциплінарних досліджень. Науковці з Київського національного університету імені Тараса Шевченка та Національного

університету «Києво-Могилянська академія» (зокрема, праці кафедр психології та соціології) займаються дослідженнями, пов'язаними з толерантністю до невизначеності в умовах військових конфліктів та соціальних змін.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.2. Психологічне благополуччя та їх прояви особистості

Психологічне благополуччя – це складний феномен, що охоплює широкий спектр суб'єктивних переживань, від відчуття задоволення життям до почуття внутрішньої гармонії та міцних соціальних зв'язків. Одним з важливих факторів, що впливають на рівень психологічного благополуччя, є толерантність до невизначеності – здатність приймати ситуації, в яких відсутня повна інформація, і не відчувати при цьому сильного дискомфорту [8].

Дослідження психологічного благополуччя в Україні є актуальним та важливим напрямком, особливо в контексті сучасних соціально-політичних викликів. Багато українських науковців присвятили свої дослідження вивченню цього феномена, роблячи вагомий внесок у розвиток вітчизняної психології.

Психологічне благополуччя реалізується на кількох рівнях, пов'язаних із спрямованістю особистості та її інтеграцією в суспільство.

В особистості з низьким рівнем психологічного благополуччя немає досвіду позитивних близьких відносин з іншими людьми. Свої взаємини ці люди вибудовують через призму постійного контролю над іншими і очікують активне позитивне ставлення до себе (вираження позитивних емоцій, запрошення стати частиною тієї чи іншої групи). При цьому вони зберігають

свою пасивну позицію (пов'язану зі страхом бути неприйнятним). В особистості з низьким рівнем психологічного благополуччя переважає негативний емоційний фон, актуальна потреба у самоконтролі. До навколишнього світу вона ставиться як до загрозливого, несправедливого.

Особистість із середнім рівнем психологічного благополуччя характеризується орієнтацією на контроль довкілля, але водночас прагне розвитку своєї компетентності. Дані особистості схильні до ідеалізації інших, орієнтовані актуальне соціальне становище і в соціумі. Їхнє позитивне ставлення до світу пов'язане з негативним емоційним тлом, який пов'язаний з негативним ставленням до себе. Для осіб із середнім рівнем психологічного благополуччя характерна орієнтація на вузьке значне коло спілкування, вони прагнуть його збереження, зокрема, з допомогою уникнення змін у своїй особистості [36].

Особистість з високим рівнем психологічного благополуччя має досвід близьких позитивних взаємин, які лежать в основі подальшої побудови конструктивної системи відносин з іншими людьми, світом і собою. Вони мають високий рівень рефлексії; до стресів; соціальна адаптація.

Дослідження показують, що існує тісний взаємозв'язок між толерантністю до невизначеності та психологічним благополуччям. Люди з високим рівнем толерантності до невизначеності, як правило, більш адаптивні, гнучкі та стійкі до стресу. Вони здатні ефективніше справлятися з життєвими труднощами та змінами, що дозволяє їм відчувати себе більш задоволеними життям [18].

Толерантність до невизначеності важлива для психологічного благополуччя:

- Менше тривоги та стресу: Люди, які бояться невідомості, часто відчувають тривогу та стрес, що негативно впливає на їхнє загальне самопочуття.
- Краща адаптація до змін: Здатність приймати зміни – це ключовий фактор успішної адаптації до сучасного динамічного світу.

- **Більша креативність:** Толерантність до невизначеності стимулює творче мислення та пошук нових рішень.

- **Міцніші соціальні зв'язки:** Люди, які вміють приймати інших такими, якими вони є, будують більш міцні та довірливі стосунки [24].

Чимало досліджень, проведених у різних культурах та з різними віковими групами, підтверджують позитивний кореляційний зв'язок між толерантністю до невизначеності та психологічним благополуччям. Ось деякі ключові висновки:

- **Зменшення тривоги та депресії:** Індивіди з високою толерантністю до невизначеності демонструють нижчі рівні тривоги, депресії та інших негативних емоцій. Це пов'язано з тим, що вони менше переживають через невідоме майбутнє.

- **Підвищення самооцінки:** Люди, які вміють приймати невизначеність, мають як правило вищу самооцінку. Вони відчують себе більш компетентними та здатними справлятися з життєвими труднощами.

- **Краща адаптація до змін:** Толерантність до невизначеності дозволяє людям більш гнучко реагувати на зміни та швидше адаптуватися до нових обставин.

- **Більша задоволеність життям:** Індивіди з високою толерантністю до невизначеності частіше висловлюють задоволення своїм життям. Вони більш схильні бачити позитивні сторони навіть у складних ситуаціях [46].

Механізми зв'язку:

- **Сприйняття контролю:** Люди з високою толерантністю до невизначеності частіше відчують внутрішній локус контролю, тобто вважають, що вони самі здатні впливати на свою долю. Це дозволяє їм почуватися більш впевнено і менше залежати від зовнішніх обставин.

- **Когнітивні стратегії:** Люди з високою толерантністю до невизначеності використовують більш адаптивні когнітивні стратегії, такі як позитивне переосмислення ситуацій та пошук альтернативних рішень.

- Емоційна регуляція: Вони краще вміють регулювати свої емоції, що допомагає їм зберігати спокій навіть у стресових ситуаціях [26].

Практичні застосування

Розуміння взаємозв'язку між толерантністю до невизначеності та психологічним благополуччям має важливі практичні застосування:

- Психотерапія: Психотерапевти можуть використовувати різні техніки для підвищення толерантності до невизначеності у клієнтів, що страждають від тривоги, депресії та інших розладів.

- Освіта: Розвиток толерантності до невизначеності може бути включений до освітніх програм для підготовки молоді до життя в умовах постійних змін.

- Організаційна психологія: Розуміння цього зв'язку може допомогти створити більш здорову та продуктивну робочу атмосферу [6].

Емпіричні дослідження однозначно свідчать про те, що толерантність до невизначеності є важливим фактором, що впливає на психологічне благополуччя. Розвиваючи цю здатність, ми можемо підвищити свою якість життя та краще адаптуватися до викликів сучасного світу.

Отже, толерантність до невизначеності – це важливий ресурс для досягнення психологічного благополуччя. Розвиваючи цю здатність, ми стаємо більш стійкими до стресів, адаптивними до змін і, як наслідок, щасливішими.

Отже, психологічний добробут, як показник якості життя людини, є досить складним явищем і процесом, який відображає когнітивно-емоційну оцінку людиною якості свого життя. Психологічне благополуччя проявляється у переживанні позитивних емоцій та почуттів, у відчутті реалізації власного потенціалу. Таке благополуччя особистості пов'язане з її фізичним (стан здоров'я), соціальним (економічним, політичним, моральним, релігійним тощо) благополуччям. Рівень психологічного благополуччя в окремих осіб може бути низьким, середнім або високим, і задріс від наявності в особистості досвіду близьких позитивних взаємин з навколишнім світом та людьми.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація та методи дослідження

Проведене нами експериментальне дослідження було спрямоване на виконання поставлених завдань і перевірку висунутих гіпотез. Основною його метою стало емпіричне вивчення самоставлення як складової адаптаційного потенціалу жінок середнього віку.

Діагностичний комплекс методик, створений з урахуванням психологічного конструкту самоставлення як адаптаційного потенціалу, включав інструменти, які дозволили практично зафіксувати ключові характеристики цього складного системного явища [29].

Вибір конкретних методик здійснювався відповідно до психологічної сутності об'єкта дослідження, висунутих гіпотез та феноменологічних особливостей, пов'язаних із психологічними чинниками толерантності до невизначеності. Оскільки кожен із визначених чинників є багатовимірним утворенням, що охоплює широкий спектр характеристик, ми орієнтувалися на їх загальну спрямованість і представлення у структурі толерантності до невизначеності та самоставлення особистості.

У дослідженні взяли участь 84 жінки віком від 27 до 44 років, із медіанним віком у 37 років. Участь у дослідженні була добровільною, а відбір учасниць здійснювався за такими критеріями:

1. Надання інформованої згоди на участь у дослідженні.
2. Віковий діапазон від 27 до 45 років.

Для вивчення особливостей толерантності до невизначеності були використані такі опитувальники:

1. *Тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості, розроблений В. Століним і С. Пантелєєвим (Додаток А).* Він дозволяє оцінити такі аспекти:

- **Відкритість**, яка пов'язана з рефлексивністю та критичністю образу Я.
- **Самовпевненість** — уявлення про себе як про самостійну, вольову, енергійну й надійну людину.
- **Самокерівництво** — інтеграція особистості та її життєдіяльності у власному Я.
- **Дзеркальне Я** — очікування певного ставлення до себе з боку інших.
- **Самоцінність** — емоційна оцінка власного Я.
- **Самоприйняття** — згода із собою, своїми планами та бажаннями.
- **Самоприхильність** — небажання змінюватися, пов'язане з неадекватно сформованим образом Я.
- **Внутрішня конфліктність** — наявність внутрішніх суперечностей, сумнівів і непогодження із собою.
- **Самозвинувачення** — відчуття провини за власні помилки та недоліки.

Опитувальник містить три інтегровані фактори:

- **Самоповага** — оцінка власного Я відповідно до соціальних норм.
- **Аутосимпатія** — емоційне ставлення до себе.
- **Самоприниження** — негативне самоствавлення [24].

2. Для вивчення особливостей соціально-психологічного адаптаційного потенціалу жінок середнього віку, зокрема його емоційних, поведінкових, комунікативних та мотиваційно-ціннісних проявів, була використана *методика діагностики соціально-психологічної адаптації (СПА) К. Роджерса і Р. Даймонда (Додаток Б)*. У цьому опитувальнику оцінювалися такі шкали:

- **Адаптація** — здатність до помірного пристосування у взаємодії з оточенням.
- **Самоприйняття** — позитивне сприйняття власних особистісних рис.

- **Прийняття інших** — толерантне ставлення до недоліків оточуючих із критичною оцінкою їхніх дій.
- **Емоційна комфортність** — оптимістичний настрій із переважанням позитивних емоцій.
- **Інтернальність** — домінування внутрішньої мотивації над зовнішніми впливами.
- **Домінування** — прагнення впливати на оточуючих і переконувати їх у своїх ідеях.
- **Підлеглість** — схильність піддаватися впливу інших.
- **Ескапізм** — тенденція уникати вирішення проблем [4].

3. *Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" А. Г. Маклакова та С. В. Чермяніна (Додаток В)* призначений для аналізу адаптаційних можливостей особистості через оцінку її психофізіологічних і соціально-психологічних характеристик. Методика рекомендується для вирішення завдань психологічного супроводу навчальної діяльності, а результати можуть подаватися у формі детальної характеристики респондента або статусу «придатний / непридатний».

Опитувальник містить 165 тверджень, які стосуються характеру, самопочуття та поведінки особистості, на які респондент відповідає «так» або «ні», залежно від того, наскільки ці твердження йому притаманні. Середній час проходження тесту складає близько 17 хвилин. Шкали опитувальника відносяться до різних структурних рівнів: шкала «Деадаптивні порушення» належить до другого рівня; «Комунікативний потенціал», «Поведінкова регуляція» і «Моральна нормативність» — до третього; «Особистісний адаптаційний потенціал» — до четвертого.

У вибраній для дослідження онлайн-версії методики «МЛО-АМ» шкали першого рівня, які є самостійними і співвідносяться з базовими шкалами методики ММРІ, не включені.

Отримані в результаті проходження сирі бали переводяться в стени за допомогою ключа, що дозволяє визначити рівень вираженості досліджуваних характеристик [37].

4. *Шкала толерантності до невизначеності (Д. Маклейн), (Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale-I - MSTAT-I) (Додаток Г)*

Методка є опитувальником, що вимірює схильність особистості до жорсткої регламентації життя і повної популярності того, що відбувається, або від критості та невизначеності. Спочатку поняття про толерантність до невизначеності було введено в 1951 року в роботах Е. Френкель-Брансвік (Frenkel-Brunswick), який висказав припущення, що заперечення емоційної амбівалентності і непереносимість ситуацій когнітивної невизначеності є проявами однієї і тієї ж особистісної межі. У свою чергу, дане положення сходить до загальногуманістичних концепцій, згідно з якими відкрита, актуалізована особистість прагне ситуацій, найбільш розкриває її потенціал, тобто найменш визначеним. Відповідно, переносимість відкритості та невизначеності оточуючого і того, що відбувається може служити характеристикою особистості з гуманістичних позицій як зрілу, самоактуалізуючу, відкритую новому досвіду. Толерантність (тобто уникнення) невизначеності, відповідно свідчить про протилежну спрямованість особистості. У цьому сенсі методика перегукується з такими опитувальниками, як HARDI-Survey, адаптований під назвою тест життєстійкості, або шкали толерантності до невизначеності Баднера та МакДональда. На додаток до списку поведінкових диспозицій, виділених Е. Френкель-Брансвік, С. Бохнер запроваджує поняття вторинних характеристик ТН, відносячи до них такі особистісні риси, як авторитаризм, догматизм, ригідність, закритість до нового, наявність етнічних забобонів, низька креативність, тривожність, схильність до екстрапунітивних реакцій, агресивність. Автор опитувальника визначає толерантність до невизначеності як спектр реакцій (від заперечення до потягу) на стимули, які сприймаються індивідом як незнайомі, складні, мінливі чи дають можливість кількох принципово різних інтерпретацій.

Опитувальник Д. Маклейна являє собою набір з 22 тверджень, згідно з якими респондентам пропонується оцінити за семибальною лайкер- шкалі. У 2009 році Д. Маклейном була опублікована нова версія опитувальника (MSTAT-II), що складається з 13 пунктів, отримана шляхом скорочення попередньої версії та подальшим переглядом формулювань окремих пунктів.

Адаптація Є.Г. Луковицька зберегла структуру оригінальної версії тесту, зберігши і найпростішу процедуру інтерпретації: за шкалою підраховується один загальний бал. Методика є одновимірною. Відповіді на прямі та зворотні питання можуть приймати чисельні значення від 1 до 7, в залежності від ступеня узгодженості чи неузгодженості із запропонованими твердженнями.

Пункти опитувальника 4, 7, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 21, 22 відносяться до прямих: максимальна згода з ними відповідає максимальній виразності толерантності до невизначеності.

Пункти 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 13, 16, 20 відносяться до зворотних: вираженої толерантності до невизначеності відповідає максимальний ступінь незгоди з ними. Для отримання індивідуального балу толерантності до невизначеності необхідно підсумувати числові значення відповідей на прямі пункти та відняти їх суму відповідей на зворотні пункти. Отриманий сумарний бал може набувати значень від -66 до +66.

Негативні значення свідчать, що опитаний відчуває дискомфорт у складних, неоднозначних, невизначених ситуаціях, боїться невідомості, намагається внести у своє життя і максимальну ясність та однозначність, часто шляхом штучного спрощення складної реальності і заплісування очей на реально існуючі проблеми.

Позитивні значення свідчать про те, що респондент усвідомлює і приймає складність, неоднозначність і непередбачуваність навколишнього світу, мириться і враховує у своїх діях; він схильний підходити до проблем творчо, а не шаблонно, не схильний до стереотипів. Отримані дані свідчать про те, що особистості, які повідомляють про позитивне ставлення до невизначених ситуацій, більш схильні сприймати себе суб'єктом власних дій та контролювати

власне життя; вони більш оптимістично оцінюють власні успіхи та невдачі та більше схильні чекати на успіх у майбутньому. Разом з тим вони менш рефлексивні, тривожні, швидше переходять від планів до дій і схильні йти на ризик, ніж особи з низьким рівнем толерантності до невизначеності.

У своєму дослідженні ми використовували комп'ютерну версію опитувальника.

Умовні критерії автоматичної інтерпретації:

- 0% – 20% низький показник;
- 21% - 40% знижений показник;
- 41% – 60% середній показник;
- 61% – 80% підвищений показник;
- 81% – 100% високий показник.

Опитувальник складається із 22 питань. Орієнтовний час тестування 5-10 хвилин.

5. *Оцінка рівня нервово-психічної стійкості (методика "Прогноз" за В.А. Бодровим) (Додаток Д)*

Цей метод розроблено для початкової оцінки наявності ознак нервово-психічної нестійкості у людини. Він дозволяє виявити ранні симптоми можливих розладів особистості та оцінити ймовірність їх подальшого розвитку та прояву у повсякденному житті. Методика складається з 84 запитань, на які обстежуваний має відповісти "так" або "ні". Отримані результати перетворюються на кількісні показники, які дозволяють визначити рівень нервово-психічної стійкості. Аналіз відповідей також надає можливість отримати додаткову інформацію про життєвий досвід людини, особливості її поведінки та психічних процесів у різних ситуаціях.

6. *Опитувальник «Смислові базові установки».*

Зазвичай смислову установку розглядають як стан розуму, як звичку або схильність, яку людина привносить у процес вирішення завдання. На наш погляд, більш продуктивним є уявлення про неї як про наявність загальної когнітивної активності, яка передуює мисленню та сприйняттю та готує їх.

Установка, беручи участь у означенні стимулу, як поліпшує сприйняття чи мислення. Вона може також і придушувати їх, коли людина, вирішуючи завдання, знову і знову використовує непродуктивні дії, нав'язані йому минулим досвідом [13].

Людина долає життєві труднощі, об'єктивуючи свій внутрішній зміст. У цьому можуть змінитися і напрям, і структура його поведінки. Такій зміні зазвичай передує зупинка на деякий час - начебто для того, щоб спочатку "обговорити" становище, і тільки потім, залежно від результатів обговорення, знову повести себе так чи інакше [13].

Зупинимося одному з теоретичних положень, зближують позиції Д. М. Узнадзе і А. М. Леонтьєва. Йдеться ставлення обох авторів до розуміння психологічної природи особистості як продукту минулого досвіду людини. Для емпіричного психолога канонічним є положення про те, що минулий досвід, чи він усвідомлений або ж у вигляді витіснених потягів, завжди визначає будь-які рухи людини. Таке розуміння здавалося б логічним. Але він викликав серйозні заперечення і в Д. М. Узнадзе, і в А. М. Леонтьєва. Так, Д. Н. Узнадзе, розробляючи теорію установки, наполегливо підкреслював, що досвід не може безпосередньо впливати на поведінку; він впливає лише через установку [4].

У свою чергу, А. Н. Леонтьєв висунув теорію про те, що на певному етапі розвитку використання людиною свого досвіду стає функцією її як особистості. Інакше кажучи, минулий досвід перетворюється на предмет особистісного ставлення і, отже, задіяний у регуляції поведінки людини не прямо, а опосередковано, через актуальне особистісне його осмислення [5].

Механізм цього загалом розкривається наступним чином. Минули враження про події та власні дії не виступають для людини ні у вигляді прихованих пластів, ні у вигляді зібрання фрагментів наявного досвіду. Всі вони стають для людини предметами її ситуативних відносин, її дій і тому змінюють свою суб'єктивну природу, змінюють свій внесок у загальну душевну організацію. При цьому щось у суб'єктивному минулому втрачає свою актуальність, позбавляється колишнього сенсу і навіть «вмирає». Щось

перетворюється на просту умову, руховий автоматизм як приватний механізм поведінки. А щось відкривається в новому світлі і набуває нових смислів і значення.

Від одного лише усвідомлення об'єктивного змісту смислової установки або навіть від того, що емоції, ці «очі, що бачать сенс ситуації», відкриють цей сенс, зміни смислової установки не станеться. Змінюватимуться «відносини» – у розумінні В.М. Мясичева [6]. І фіксовані соціальні установки, що виражають ці відносини, «ковзатимуть поверхнею свідомості» і сигналітимуть про неблагополуччя пережитого. А зміни смислової установки та переосмислення особистісного сенсу не відбудеться. Не станеться до того часу, поки зміниться зміст реальних життєвих відносин, які у їх основі. Загалом наявність тієї чи іншої смислової установки економить час реагування на те, що відбувається і дає людині почуття задоволеності і суб'єктивної захищеності. Установки визначають оперативні відповіді на ситуативні питання про те, як треба правильно думати, діяти, жити. Зачепити смислові установки людини – значить викликати її афективну реакцію і запустити в хід механізми її психологічного захисту.

У дослідженні смислових установок використовується вже апробований інструментарій. Це, зокрема, стандартизований опитувальник «Смислові базові установки» (СБУ): адаптація О. Д. Ішковим та Н. Г. Мілорадової.

Опитувальник «Смислові базові установки» розглядає сім базових смислових установок, які в разі їх неадекватності можуть ускладнити життя особистості. Рівень вираженості кожної установки діагностують за допомогою відповідної шкали опитувальника:

- Шкала 1. «Вербальна залежність» оцінює тенденцію людини ставити свою самоповагу в залежності від думки оточуючих;
- Шкала 2. «Емоційна залежність» оцінює залежність людини від емоційної підтримки оточуючих;
- Шкала 3. «Залежність від успіхів» оцінює залежність самоцінності людини від її успіхів;

- Шкала 4. «Вимогливість до себе» оцінює схильність людини до «ідеалу»;
- Шкала 5. «Вимогливість до інших»;
- Шкала 6. «Відповідальність за інших»;
- Шкала 7. «Відповідальність за себе».

Результати, отримані за шкалами 1 та 2, свідчать про надзвичайно низький рівень розвитку відповідних цінностей і, відповідно, про високу ймовірність антисоціальної поведінки. Шкали 3 та 4 вказують на недостатній розвиток певних цінностей, шкали 5 та 6 – на їхній адекватний рівень, а шкали 7 та 8 – на надмірний розвиток. Найвищий, небезпечний рівень розвитку цінностей, що можуть призвести до деструктивної поведінки, виявляється за шкалами 9 та 10.

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

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

2.2. Аналіз результатів дослідження толерантності до невизначеності особистості

На початковому етапі дослідження ми провели всебічну оцінку психологічних характеристик учасників. За допомогою структурованої бесіди ми зібрали детальну інформацію про їхнє особисте життя: сімейний стан,

професійну діяльність, кількість дітей тощо. Особливу увагу ми приділили вивченню сприйняття учасниками свого віку: до якого вікового діапазону вони себе відносять, за якими критеріями визначають свій біологічний, психологічний та соціальний вік. Отримані дані дозволять нам більш точно інтерпретувати результати подальшого дослідження з урахуванням індивідуальних особливостей кожного учасника, таких як вік, сімейний стан та інші.

Таблиця 2.2.1
Вікова характеристика обстеженого контингенту
жінок (частоти)

Вік	Кіл-ть	К-ть у %
27	2	2,4
28	3	3,6
29	4	4,8
30	5	6
31	4	4,8
32	4	4,8
33	5	6
34	3	3,6
35	7	8,2
36	5	6
37	13	15,4
38	5	6
39	9	10,6
40	5	6
41	5	6
42	1	1,2
43	2	2,3
44	2	2,3

45	84	100
----	----	-----

Аналіз вікового складу респонденток показав, що найбільш представленою віковою групою була група 37 років (15,4%), а також група 39 років (10,6%). Найменше респонденток було у віці 42 років (1 особа). Інші вікові групи (36, 38, 40, 41 роки) були представлені однаковою кількістю жінок (по 5 осіб або 6%). Таким чином, більшість учасниць дослідження належали до вікової групи від 29 до 41 року.

Відомо, що на Я-концепцію жінок дорослого віку впливає низка факторів, таких як сімейний стан, професійна діяльність, материнство, а також переживання кризи середини життя. Цей період супроводжується не лише фізіологічними змінами, а й глибокими психологічними трансформаціями, пов'язаними з переосмисленням минулого досвіду та плануванням майбутнього. Незважаючи на ці зміни, Я-концепція жінок дорослого віку, як правило, характеризується стабільністю, стійкістю та більшою орієнтацією на власні цінності та моральні принципи, ніж на соціальні очікування.

Перший опитувальник дозволяє оцінити, наскільки людина здатна сприймати себе як унікальну особистість, дбати про себе, співпереживати собі та усвідомлювати свої потреби в різних життєвих ситуаціях. Цей інструмент базується на припущенні, що протягом життя людина пізнає себе і формує ставлення до себе. Це ставлення, або самоставлення, може бути більш або менш позитивним, стабільним і впливає на різні аспекти життя людини. Методика Століна і Пантелеєва, що складається з 57 тверджень, дозволяє оцінити такі компоненти самоставлення, як внутрішня чесність, самовпевненість, самоцінність, самоприйняття та інші. За допомогою цієї методики ми можемо визначити, наскільки людина цінує себе, як вона сприймає свої сильні та слабкі сторони, і як це впливає на її взаємодію з навколишнім світом.

Емпіричне дослідження показників самоставлення молодих осіб за методикою В. В. Століна, С. Р. Пантелеєва демонструє рівні вираженості деяких його показників (Рис. 2.1.1).

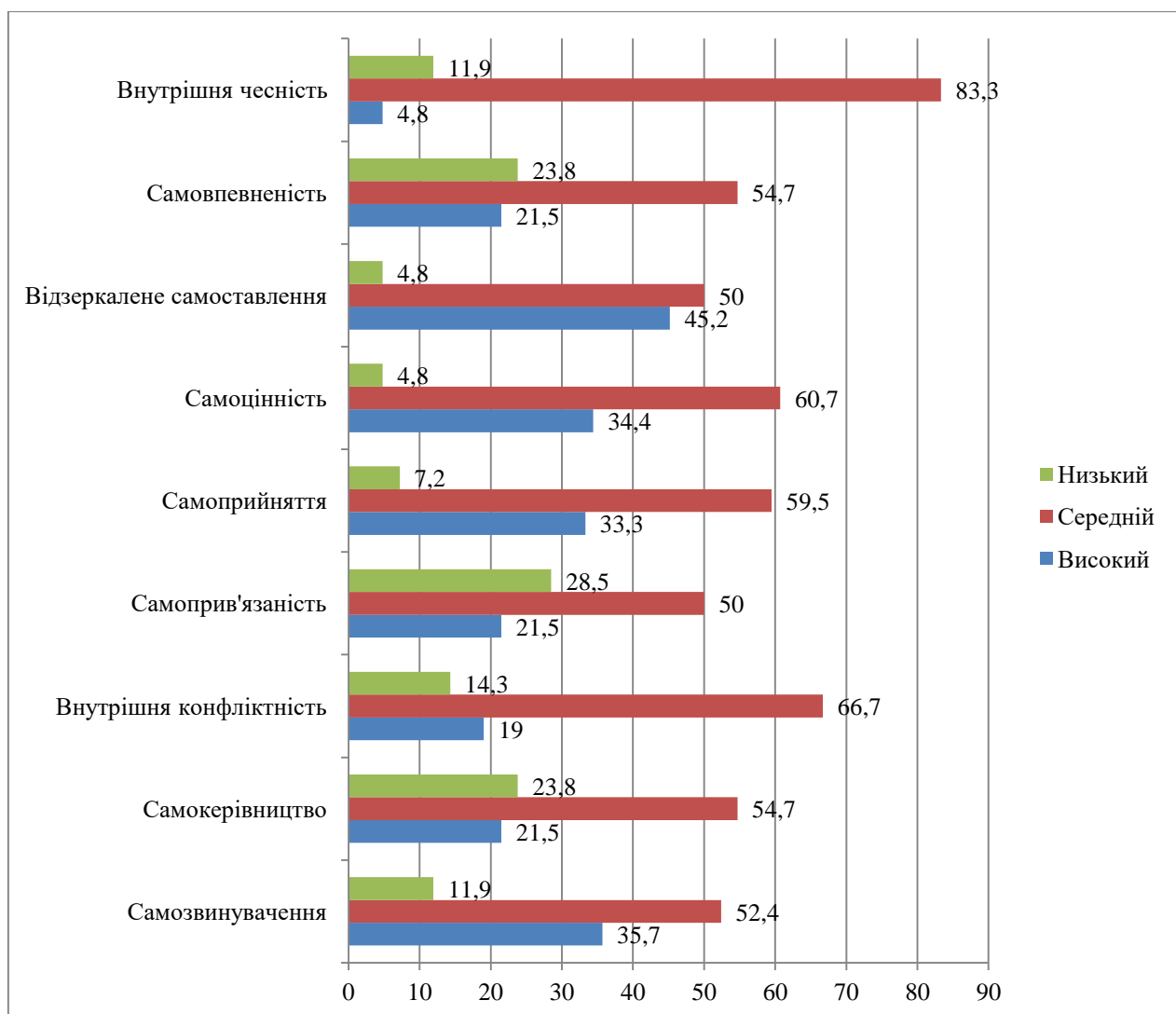


Рисунок 2.1.1

Розподіл рівнів вираженості показників самоствавлення за методикою В. В. Століна, С. Р. Пантелєєва

Загалом, досліджувані жінки середньої дорослості демонструють досить високий рівень загальної самооцінки (близько 70%). Однак, детальний аналіз компонентів самоствавлення виявив деякі суперечності. Зокрема, незважаючи на високий загальний показник, такі складові, як самосприйняття, відзеркалене самоствавлення та самоцінність, мають відносно низькі значення. Це свідчить про те, що жінки, з одного боку, прагнуть до саморозвитку, пошуку свого місця в житті та самоактуалізації. З іншого боку, вони відчувають певну невдоволеність собою, недостатність розуміння з боку оточуючих та прагнуть до ідеального образу себе. Цікаво, що підвищення самоцінності може бути

захисною реакцією на складні життєві обставини, що дозволяє жінкам зберігати позитивне ставлення до себе в умовах кризи.

Розглянемо більш детально отримані значення за кожною шкалою:

Шкала "Внутрішня чесність" дозволяє оцінити, наскільки людина схильна до самоаналізу та відкритості у відносинах з собою. Високі показники за цією шкалою свідчать про прагнення відповідати очікуванням суспільства та уникати конфліктів з оточуючими. Така поведінка може бути пов'язана з недостатнім самопізнанням або свідомим бажанням приховати свої недоліки. Середні значення вказують на те, що людина здатна до самокритики, але водночас прагне зберегти позитивний образ себе. Низькі показники свідчать про високий рівень самосвідомості, критичне ставлення до себе та готовність до самовдосконалення.

Шкала «Самовпевненість» виявляє самоповагу, ставлення до себе як до впевненого, самостійного, вольового і надійної людини, яка знає, що їй є за що себе поважати.

Високий рівень самовпевненості (8-10 балів, 21,5% респондентів): Ці люди демонструють високу віру в себе, свої сили та можливості. Вони впевнено рухаються до поставлених цілей, не зважаючи на труднощі. Відчувають задоволення від своїх досягнень та мають позитивне ставлення до життя.

Середній рівень самовпевненості (4-7 балів, 54,7% респондентів): Ця група характеризується більш мінливим рівнем самовпевненості. В звичних ситуаціях вони почувають себе впевнено, але при виникненні несподіваних труднощів впевненість може знижуватися, а натомість зростає тривожність.

Низький рівень самовпевненості (1-3 бали, 23,8% респондентів): Люди з низьким рівнем самовпевненості часто сумніваються у своїх силах, здібностях та можливостях досягти успіху. Вони можуть уникати спілкування з іншими людьми та занурюватися у власні переживання.

Шкала «Відзеркалене самоставлення» характеризує уявлення суб'єкта про здатність викликати у інших людей повагу, симпатію. При інтерпретації

необхідно враховувати, що шкала не відображає справжнього змісту взаємодії між людьми, це лише суб'єктивне сприйняття сформованих відносин.

Високий рівень сприйняття себе як прийнятого (8-10 балів, 45,2%): Люди з високими показниками за цією шкалою відчують себе оточеними любов'ю та повагою. Вони впевнені, що їх цінують за особисті якості, вчинки та лояльність до групи. Такі люди легко встановлюють контакти з іншими і відчують себе комфортно в соціальних взаємодіях.

Середній рівень сприйняття себе як прийнятого (4-7 балів, 50%): Люди з середніми показниками вважають, що їхнє оточення сприймає їх неоднозначно. Вони можуть відчувати повагу і прийняття в одних ситуаціях, але в інших – відчувати осуд або нерозуміння.

Низький рівень сприйняття себе як прийнятого (1-3 бали, 4,8%): Люди з низькими показниками відчують себе непотрібними і нецікавими для оточуючих. Вони не очікують від інших схвалення або підтримки.

Шкала «Самоцінність» передає відчуття цінності власної особи і ймовірний цінність власного "Я" для інших.

Високий рівень оцінки духовного потенціалу (8-10 балів, 34,4%): Люди з високими показниками за цією шкалою впевнені у своїй унікальності та цінності. Вони високо цінують свій внутрішній світ і здатні зберігати самооцінку навіть за наявності критичних зауважень.

Середній рівень оцінки духовного потенціалу (4-7 балів, 60,7%): Люди з середніми показниками мають неоднозначне ставлення до себе. Вони можуть високо оцінювати деякі свої якості, але недооцінювати інші. Це робить їх вразливими до зовнішньої оцінки та може призводити до почуття невпевненості.

Низький рівень оцінки духовного потенціалу (1-3 бали, 4,8%): Люди з низькими показниками сумніваються у своїй унікальності та цінності. Вони схильні до самокритики та сильно залежать від думки оточуючих.

Шкала "Самоприйняття" дозволяє виявити про вираженість почуття симпатії до себе, згоди зі своїми внутрішніми спонуканнями, прийняття себе таким, який є, незважаючи на недоліки і слабкості.

Високий рівень самоприйняття (8-10 балів, 33,3%): Люди з високими показниками за цією шкалою приймають себе такими, якими вони є, зі всіма своїми перевагами та недоліками. Вони відчують до себе симпатію та позитивне ставлення, не зациклюються на своїх недоліках і сприймають їх як невід'ємну частину своєї особистості.

Середній рівень самоприйняття (4-7 балів, 59,5%): Люди з середніми показниками вибірково ставляться до себе. Вони можуть приймати деякі свої якості, але критично ставитися до інших. Загалом, їхнє ставлення до себе є неоднозначним.

Низький рівень самоприйняття (1-3 бали, 7,2%): Люди з низькими показниками мають негативне ставлення до себе. Вони схильні до самокритики, недооцінюють свої досягнення і перебільшують свої недоліки.

Шкала "Самоприв'язаність" виявляє ступінь бажання змінюватися по відношенню до наявного стану.

Висока ригідність Я-концепції (8-10 балів, 21,5%): Люди з високими показниками за цією шкалою схильні дотримуватися стереотипного образу себе, який склався в їхній свідомості. Вони прагнуть зберегти цей образ незмінним, навіть якщо він не відповідає реальному стану справ. Це може перешкоджати їхньому особистісному зростанню та розвитку.

Середній рівень ригідності Я-концепції (4-7 балів, 50%): Люди з середніми показниками готові змінювати деякі свої якості, але при цьому прагнуть зберегти основні риси своєї особистості. Вони більш гнучкі, ніж люди з високою ригідністю, але все ж таки мають певні труднощі з саморозвитком.

Низький рівень ригідності Я-концепції (1-3 бали, 28,5%): Люди з низькими показниками відкриті до змін і самовдосконалення. Вони готові переглядати свої погляди на себе і світ, а також експериментувати з різними ролями та поведінкою.

Шкала "Внутрішня конфліктність" визначає наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, незгоди з собою, вираженість тенденцій до самокопання і рефлексії.

Високі значення (8-10 стіною) – 19% відповідають людині, у якої переважає негативний фон ставлення до себе. Він знаходиться в стані постійного контролю над своїм "Я", прагне до глибокої оцінки всього, що відбувається в його внутрішньому світі. Розвинена рефлексія переходить в самокопання, що приводить до знаходження засуджених в собі якостей і властивостей. Відрізняється високими вимогами до себе, що нерідко призводить до конфлікту між "Я" реальним і "Я" ідеальним, між рівнем домагань і фактичними досягненнями, до визнання своєї малоцінності. Справжнім джерелом своїх досягнень і невдач вважає перевага себе.

Середні значення (4-7 стіною) – 66,7% характерні для респондентів, у яких відношення до себе, установка бачити себе залежить від ступеня адаптованості в ситуації. У звичних для себе умовах, особливості яких добре знайомі і прогнозовані, спостерігаються позитивний фон ставлення до себе, визнання своїх достоїнств і висока оцінка своїх досягнень. Несподівані труднощі, що виникають додаткові перешкоди можуть сприяти посиленню недооцінки власних успіхів.

Низькі значення (1-3 стіна) – 14,3 % зустрічаються у тих, хто в цілому позитивно ставиться до себе, відчуває баланс між власними можливостями і вимогами навколишньої дійсності, між домаганнями і досягненнями, задоволеній ситуацією, життєвою ситуацією і собою. При цьому можливі заперечення своїх проблем і поверхневе сприйняття себе.

Шкала «Самокерівництво» відображає уявлення особистості про основне джерело власної активності, результатів і досягнень, про джерело розвитку власної особистості, підкреслює домінування або власного "Я", або зовнішніх обставин.

Високі значення (8-10 стіною) – 21,5% характерні для тих, хто основним джерелом розвитку своєї особистості, регулятором досягнень і успіхів вважає

себе. Людина переживає власне "Я" як внутрішній стрижень, який координує та спрямовує всю активність, організовує поведінку і відносини з людьми, що робить його здатним прогнозувати свої дії і наслідки виникають контактів з оточуючими. Вона відчуває себе здатною чинити опір зовнішнім впливам, опиратися долі і стихії подій. Людині властивий контроль над емоційними реакціями і переживаннями з приводу себе.

Середні значення (4-7 стіною) – 54,7% розкривають особливості ставлення до свого "Я" в залежності від ступеня адаптованості в ситуації. У звичних для себе умовах існування, в яких всі можливі зміни знайомі і добре прогнозовані, людина може проявляти виражену здатність до особистого контролю. У нових для себе ситуаціях регуляційні можливості "Я" слабшають, посилюється схильність до підпорядкування середовищним впливів.

Низькі значення (1-3 стіна) – 23,8% описують віру суб`єкта в залежність свого "Я" зовнішнім обставинам і подій. Механізми саморегуляції ослаблені. Вольовий контроль недостатній для подолання зовнішніх і внутрішніх перешкод на шляху до досягнення мети. Основним джерелом того, що відбувається з людиною визнаються зовнішні обставини. Причини, які полягають в собі, або заперечуються, або, що зустрічається досить часто, витісняються в підсвідомість. Переживання щодо власного "Я" супроводжуються внутрішнім напруженням.

Шкала "Самозвинувачення" характеризує вираженість негативних емоцій на адресу свого "Я".

Високі значення (8-10 стіною) - 35,7% можна спостерігати у тих респондентів, хто бачить в собі перш за все недоліки, хто готовий поставити собі в провину всі свої промахи і невдачі. Проблемні ситуації, конфлікти в сфері спілкування актуалізують сформовані психологічні захисту, серед яких домінують реакції захисту власного "Я" у вигляді осуду, засудження себе або залучення пом'якшуючих обставин. Установка на самозвинувачення супроводжується розвитком внутрішньої напруги, відчуттям неможливості задоволення основних потреб.

Середні значення (4-7 стіною) – 52,4% вказують на вибіркоче ставлення до себе. Звинувачення себе за ті чи інші вчинки і дії, які поєднується з виразом гніву, розпачу на адресу оточуючих.

Низькі значення (1-3 стіна) – 11,9% виявляють тенденцію до заперечення власної провини в конфліктних ситуаціях. Захист власного "Я" здійснюється шляхом звинувачення переважно інших, перенесенням відповідальності на оточуючих за усунення бар'єрів на шляху до досягнення мети. Відчуття задоволеності собою поєднання з осудженням інших, пошуками в них джерел всіх неприємностей і бід.

На рівні самоствавлення, диференційованого за параметрами самоповаги, аутосимпатії та внутрішньої нестійкості, простежуються наступні закономірності (Рис.2.1.2).

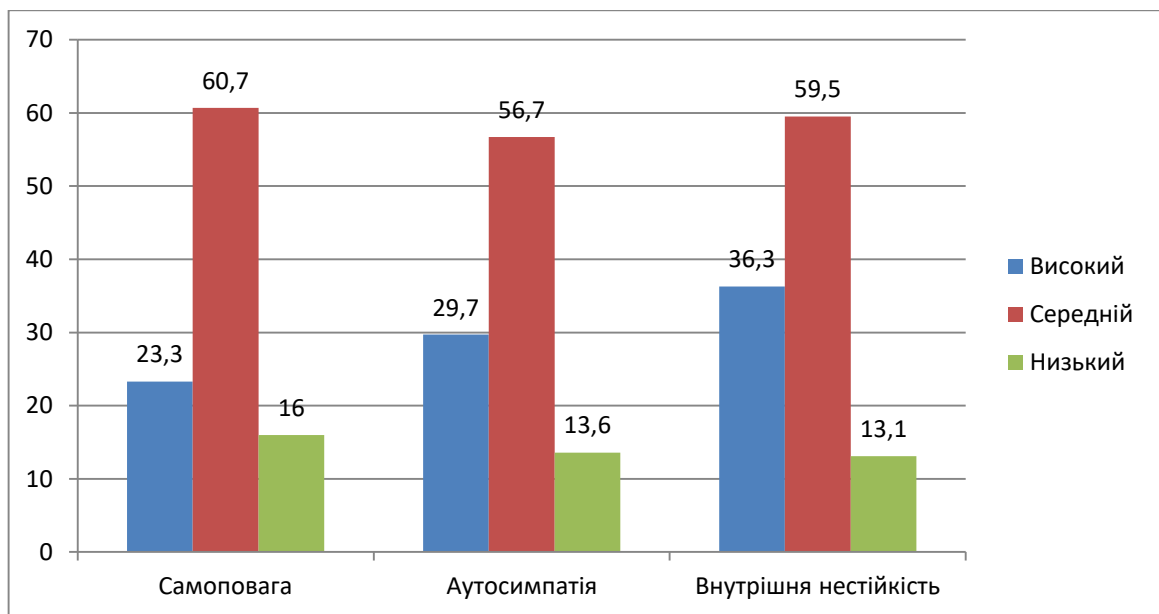


Рис. 2.1.2 .Рівень диференційованого самоствавлення жінок середньої дорослості за методикою С.Р. Пантелєєва та В.В. Століна

Ми провели дослідження, в якому вимірювали три аспекти самоствавлення: самоповагу, аутосимпатію та внутрішню нестійкість.

Самоповага складається з таких компонентів: відкритість, самовпевненість, самокерівництво та самовідносини. Вона відображає загальну оцінку себе як особистості, відповідність соціальним нормам і очікуванням.

Аутосимпатія включає в себе самоцінність, самоприйняття та самоприв'язаність. Цей фактор відображає емоційне ставлення до себе, почуття прихильності та теплоти до власної особистості.

Внутрішня нестійкість пов'язана з внутрішніми конфліктами та схильністю до самозвинувачення. Вона відображає негативне самовідношення, яке не залежить від загальної самооцінки.

Результати дослідження показали, що рівні самоповаги та аутосимпатії у респондентів були досить схожими. Однак, ми також виявили досить високий рівень внутрішньої нестійкості, що свідчить про наявність внутрішніх конфліктів та, можливо, занижену самооцінку у деяких учасників дослідження.

Дослідження самоствавлення учасників виявило суперечливі результати. З одного боку, було виявлено високий рівень самовпевненості, самоцінності та очікування позитивного ставлення від інших. Це свідчить про загалом позитивне ставлення до себе. З іншого боку, низькі показники за шкалами самоприв'язаності, конфліктності та самозвинувачення вказують на наявність внутрішніх протиріч та не завжди стабільне самопочуття. Учасники дослідження одночасно відчувають любов до себе та невдоволення, що може спричиняти внутрішній конфлікт.

Дослідження соціальної адаптації за методикою Роджерса і Даймонда показало, що учасники мають певні труднощі у взаємодії з соціальним оточенням. Для успішної адаптації необхідно навчитися протистояти негативним впливам, освоювати нові соціальні ролі та спрямовувати свої зусилля на саморозвиток.

Таблиця 2.1. 2

Рівні складових соціально-психологічної адаптації у жінок середньої дорослості за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда (у%)

Амплітуда	Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Внутрішній контроль	Домінування	Ескапізм
Високий	22,7	11,9	39,4	13,2	13,2	22,7	-
Середній	53,5	65,4	46,4	84,5	77,3	65,4	95,2
Низький	23,8	22,7	14,2	2,3	9,5	11,9	4,8

Адаптивність означає відповідність цілей та ціннісних орієнтацій особистості результатам, що досягаються у процесі діяльності. Наміри людини, як правило, збігаються з вчинками, задуми - із втіленням, побуж- дії до дії - з його результатами. Слід зазначити, що неадаптивність може мати не тільки негативний, але і, можливо, позитивний характер. Існування суперечливих відносин між метою і результатом може бути джерелом динаміки діяльності, її реалізації та розвитку.

Для оцінки результатів дослідження було використано 13 первинних та 6 інтегральних шкал. Кожна шкала була розділена на три рівні: низький, середній та високий. Інтегральні показники відображали баланс протилежних характеристик, наприклад, адаптивності та неадаптивності.

Аналіз результатів за шкалою адаптивності показав, що більшість учасників (53,5%) мають середній рівень адаптації, що відповідає нормі. Приблизно однакова кількість учасників мала низький (23,8%) та високий (22,7%) рівні адаптації. Адаптивність відображає здатність людини успішно

функціонувати в суспільстві, поєднуючи свої особисті потреби з вимогами соціального середовища.

Оцінюючи показники за шкалою прийняття себе, ми виявили, що більшість учасників (65,4%) мають середній рівень прийняття себе. Менша частина учасників мала низький (22,7%) або високий (11,9%) рівень прийняття себе. Ці результати вказують на те, що більшість учасників загалом задоволені своїми особистісними характеристиками, але є й ті, хто відчуває певні труднощі з самоприйняттям.

За показниками шкали прийняття інших встановлено, що у 46,4% досліджуваних переважає середній рівень, а у 14,2% - низький рівень, високий рівень вираження зазначеної особливості у 39,4% досліджуваних. За отриманими даними ми можемо визначити про рівень потреби особистості у спілкуванні, взаємодії, спільній діяльності з оточуючими. Тобто чим вищий рівень ти більше людина схильна до комунікації та взаємодії з оточуючими.

Визначено, що у досліджуваних переважає середній рівень показників емоційного комфорту 84,5%, значно менша кількість досліджуваних має низький рівень 2,3% і високий - 13,2%. Шкала «емоційний комфорт» виявляє ступінь певності у своєму емоційному ставленні до дійсності, оточуючих предметів і явищ.

Більшість учасників дослідження (77,3%) демонструють середній рівень внутрішнього контролю, тобто вони вважають, що відповідальність за події у їхньому житті залежить як від їхніх власних дій, так і від зовнішніх обставин. Лише незначна частина респондентів демонструє крайні позиції: або повністю беруть на себе відповідальність за все, що відбувається в їхньому житті (інтернальний локус контролю), або повністю приписують відповідальність зовнішнім факторам (екстернальний локус контролю). Такий баланс свідчить про досить зрілу позицію щодо причинно-наслідкових зв'язків у житті.

Щодо шкали домінування, то більшість учасників (65,4%) демонструють середній рівень прагнення до лідерства. Це означає, що вони готові брати на себе відповідальність за вирішення завдань, але при цьому розуміють

важливість співпраці з іншими людьми. Менша частина учасників демонструє як надмірну потребу в домінуванні, так і повну пасивність у прийнятті рішень.

Показники за шкалою ескапізму також переважно середнього рівня – 95,2%, низький рівень у 4,8%, високий рівень відсутній. Дана шкала визначає рівень уникнення проблемних ситуацій, ухиляння від них. Найбільш репрезентативними характеристиками особистості, які найбільше диференціюють вибірку, є інтегральні показники «адаптація», «самоприйняття» та «прийняття інших».

Застосовуючи багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Маклаков-С. Чермянін), ми отримали такі результати (рис. 2.3.).

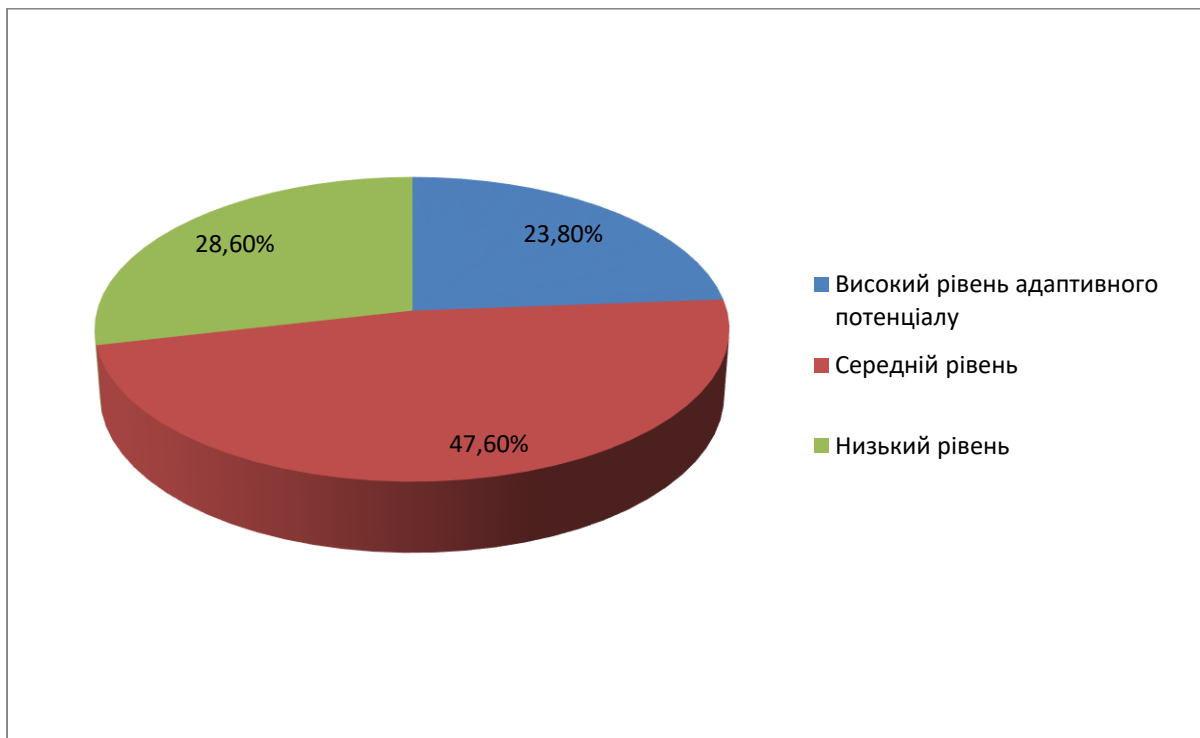


Рис. 2.1.3. Розподіл рівнів особистісного потенціалу СПА у жінок середньої дорослості за методикою А. Маклакова-С. Чермяніна

Дослідження показало, що адаптаційні можливості жінок є різноманітними.

- 23,8% жінок продемонстрували високий рівень адаптації, що характеризується стійкістю до стресу, вмінням регулювати свої емоції та поведінку, розвиненими комунікативними навичками та високою моральністю.

- 47,6% жінок мають середній рівень адаптації, що проявляється в емоційній стійкості, здатності до спілкування та дотриманні соціальних норм.
- 28,6% жінок виявили низький рівень адаптації, що свідчить про труднощі у взаємодії з оточенням, вирішенні проблем та дотриманні соціальних норм. Такий високий показник дезадаптації вимагає додаткової уваги та психологічної допомоги.

Наступним етапом нашого дослідження було визначення схильності особистості до жорсткої регламентації життя і повної популярності того, що відбувається, або відкритості та невизначеності. Для цього ми використали шкалу толерантності до невизначеності (Д. Маклейн), (Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale-I - MSTAT-I).

Розглянемо рівні толерантності до невизначеності у жінок середнього віку, які брали участь в дослідженні.

Таблиця 2.1.3

Рівні толерантності до невизначеності

	Абсолютні значення	Відносні значення
Високий рівень	16	19%
Середній рівень	59	70,2%
Низький рівень	9	10,8%

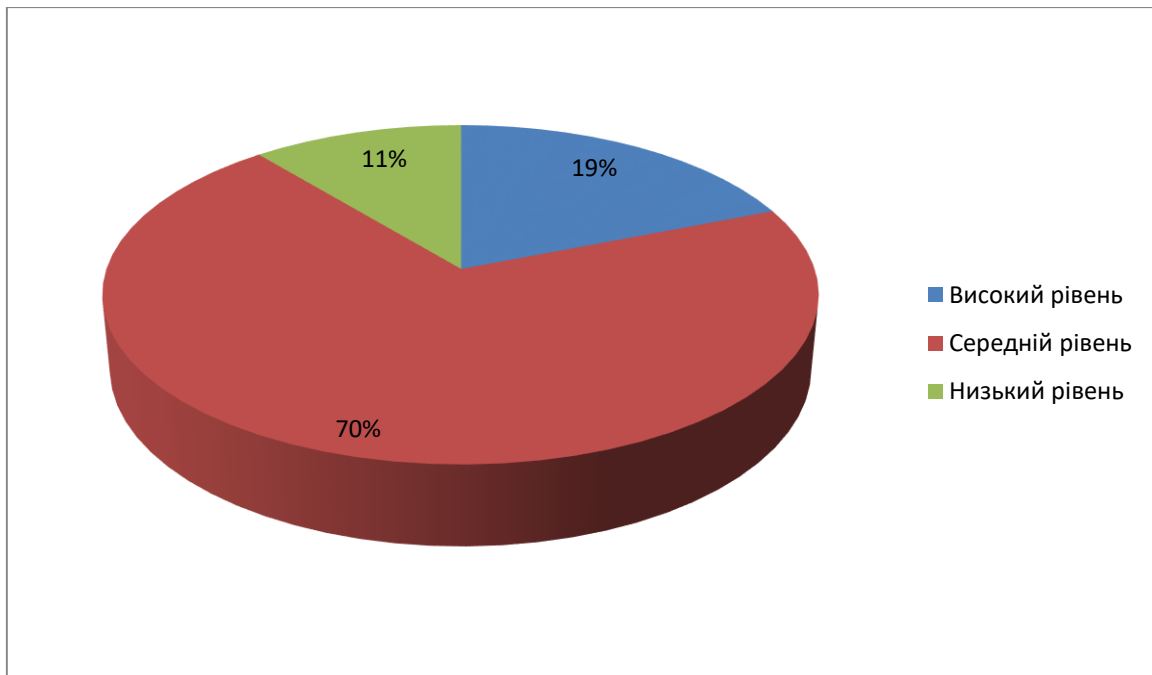


Рис.2.1.4

Рівні толерантності до невизначеності у жінок середньої дорослості

Проведене дослідження дозволило оцінити рівень толерантності до невизначеності у жінок середнього віку. Результати показали наступне:

- 19% респонденток мають високий рівень толерантності до невизначеності. Ці жінки комфортно почуваються в умовах нестабільності та невизначеності, готові до змін і експериментів. Вони здатні приймати нестандартні рішення і легко адаптуються до нових обставин.
- 70% респонденток демонструють середній рівень толерантності до невизначеності. Ці жінки можуть працювати в умовах неповної інформації, але водночас потребують певної структури та порядку. Вони готові до нових викликів, але воліють мати певний план дій.
- 11% респонденток мають низький рівень толерантності до невизначеності. Ці жінки відчувають дискомфорт у ситуаціях, коли відсутня чітка інструкція або алгоритм дій. Вони прагнуть до ясності та передбачуваності, і їм важко приймати рішення в умовах невизначеності.

Наступним етапом нашого дослідження була оцінка рівня нервово-психічної стійкості (методика "Прогноз" за В.А. Бодровим). Методика призначена для початкового орієнтовного виявлення осіб з ознаками нервово-

психічної нестійкості. Ми отримали наступні результати представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.1.4

Характеристика рівнів і визначення груп нервово-психічної нестійкості жінок середньої дорослості за результатами методики «Прогноз»

Кількість осіб, виявлених серед опитаних	Група НПС	Характеристика рівня НПС групи	Прогноз
6 9	I	Висока НПС, зриви майже не вірогідні	Дуже сприятливий 17,8%
19 14 10	II	Хороша НПС, зриви маловірогідні	Сприятливий 51,2%
9 5 8	III	Задовільна НПС, зриви можливі, особливо в екстремальних ситуаціях	Малосприятливий 26,2%
2 2	IV	Незадовільна НПС, висока вірогідність нервово-психічних зривів. Необхідне додаткове обстеження психіатра, невропатолога	Несприятливий 4,8%

За результатами дослідження 51,2% жінок мають сприятливий прогноз нервово-психічної стійкості. Можна з високою вірогідністю припускати, що їм притаманна відкритість і відвертість у розкритті своїх проблем, відсутність свідомого наміру прикрасити свій характер. Їм характерна висока нервово-психічна стійкість, реалістичність у ставленні до життя, непадвладність випадковим коливанням настрою, вміння тримати себе в руках, спокій,

врівноваженість, стриманість. Ці особи, очевидно, схильні до виваженості у діях і спокійного прийняття рішень у проблемних ситуаціях; більшою мірою організовані, цілеспрямовані, не надто підпадають під дію зовнішніх факторів. Нервово-психічні зриви у них мало ймовірні.

4,8 % респондентів мають несприятливий і навіть дуже несприятливий прогноз нервово-психічної стійкості, надто в екстремальних ситуаціях. Насамперед вони мають порівняно вищий індекс нещирості, що може говорити за те, що ці досліджувані уникають щирості у стосунках, можуть приховувати або викривлювати певну інформацію. Разом із тим, ситуація підвищеної нервової напруги може спричиняти часткову чи повну деструктивність професійних дій.

Наступним етапом дослідження було виявлення рівня смислових установок за опитувальником «Смислові базові установки» (СБУ). Результати дослідження представлені в таблиці 2.6.

Таблиця 2.1.5
Результати за опитувальником «Смислові базові установки»
жінок середньої дорослості

Шкали Рівні	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5	Шкала 6	Шкала 7
Небезпечно високий рівень (9 і 10)	3,6	2,4	1,2	1,2	3,6	2,4	3,6
Високий рівень (8 і 7)	29,8	29,7	13,1	20,2	17,8	14,2	17,8
Адекватний рівень (6 і 5)	50	35,7	59,5	52,4	50	65,6	58
Низький рівень (3 і 4)	14,2	28,6	23,8	25	23,8	14,2	17

Небезпечно низький рівень (1 і 2)	2,4	3,6	2,4	1,2	4,8	3,6	3,6
--	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Аналіз отриманих даних показав, що більшість учасниць дослідження мають середній рівень смислових установок. Це означає, що їхні погляди на життя, цінності та переконання відповідають загальноприйнятим нормам. Однак, серед респонденток також виявлено групи з надто високим або надто низьким рівнем смислових установок. Такі крайні прояви свідчать про наявність певних психологічних проблем, таких як депресія, невпевненість у собі та підвищені вимоги до себе та оточуючих.

Раніше ми встановили, що більшість жінок мають середній рівень адаптаційного потенціалу, який тісно пов'язаний з їхнім самоствленням. Для того, щоб глибше дослідити цей зв'язок, ми провели кореляційний аналіз, використовуючи критерій Спірмена. Результати цього аналізу представлені в таблиці 2.2.6.

Таблиця 2.2.6

Значимі кореляції між самоствленням та соціальною-психологічною адаптацією у жінок середньої дорослості за критерієм Пірсона

Самоствлення	Соціально-психологічна адаптація
Кореляція Пірсона	0,482**
Знач (2-стор.)	0,01

Як показують результати дослідження, існує тісний взаємозв'язок між тим, як людина ставиться до себе, і її здатністю успішно взаємодіяти з оточенням. Цей процес адаптації до соціального середовища є постійним і складним, оскільки він залежить як від внутрішніх особливостей людини (її інтересів, цінностей, способів мислення), так і від зовнішніх факторів (соціальних вимог, ситуацій).

Людина, адаптуючись, постійно коригує свою поведінку, обираючи найкращі стратегії для досягнення своїх цілей. При цьому на формування цих цілей і стратегій впливають як її внутрішні переконання та цінності, так і зовнішні очікування. Психологічні особливості особистості, такі як спосіб мислення, емоційна реакція та вміння справлятися зі стресом, також відіграють важливу роль у процесі адаптації.

Таблиця 2.2.7

**Значимі кореляції між самоствленням та особистісного потенціалу
СПА у жінок середньої дорослості за критерієм Пірсона**

Самоствлення	Особистісний потенціал СПА
Кореляція Пірсона	0,365**
Знач (2-стор.)	0,005

За отриманими даними кореляції Пірсона ми виявили прямий зв'язок. Формування здатності до самовдосконалення та здатності формувати своєї життєвої позиції, яка передбачає самоусвідомлення та ціннісне ставлення до власного «Я», прагнення до саморозвитку. Особистість, яка самовдосконалюється, повинна в будь-яку працю вносити творчість: виявляти індивідуальний підхід, мати особисту думку і вміти залучати інших осіб до діяльності. Вона постійно перебуває в русі по шляху особистісного зростання.

Таблиця 2.2.8

**Значимі кореляції між самоствленням та толерантністю до
невизначеності у жінок середньої дорослості за критерієм Пірсона**

Самоствлення	Толерантністю до невизначеності
Кореляція Пірсона	0,495**
Знач (2-стор.)	0,01

Для вивчення взаємозв'язку між компонентами самоствлення та толерантністю до невизначеності був використаний кореляційний аналіз за методом К. Пірсона. Аналіз кореляційної матриці дозволив виявити статистичні

значущі взаємозв'язки. Встановлено наявність прямого статистично значущого взаємозв'язку між шкалами яка свідчить про те, що людина, здатна самостійного регулювання своєї поведінки та прийняття рішень. Взаємозв'язок між шкалами дає можливість вважати, що добре розвинена толерантність до невизначеності та самоствавлення, взаємодоповнюють одна одну та в ситуації невизначеності сприяють збереженню високого рівня психологічного благополуччя.

За отриманими даними можна зробити висновки, що основними важелями впливу на самоцінність жінки середнього віку є адаптивність, емоційний комфорт, прийняття себе. Можемо описати цю тенденцію у парадигмі використання заданих конструктів для здійснення вольових намірів щодо самовдосконалення, цілепокладання і здобуття досягнень. Ймовірно, здатність керувати власними емоційними станами дозволяє відмежовувати їх тимчасовий вплив на мисленнєві процеси, що сприяє непорушності Я-образу. Беремо до уваги, що компоненти самоствавлення корелюють між собою, а отже доцільно розглядати чинники впливу на усі варіанти самоствавлення особистості.

Результати дослідження демонструють, що високий рівень адаптації тісно пов'язаний з позитивним самосприйняттям, впевненістю в собі та оптимістичним баченням світу. Іншими словами, люди, які легко адаптуються до нових умов і ситуацій, як правило, відчують себе більш впевнено і позитивно ставляться до оточуючих. Це, у свою чергу, сприяє зменшенню внутрішнього напруження і підвищенню загального рівня задоволення життям.

Можна припустити, що позитивне самоствавлення діє як своєрідний буфер, захищаючи людину від негативного впливу зовнішніх факторів. Така внутрішня стійкість дозволяє зберігати спокій і впевненість навіть у складних ситуаціях. Таким чином, самооцінка не лише відображає сприйняття себе, але й виступає активним фактором, який формує наше ставлення до світу та до себе в ньому.

Відтак, високі показники адаптації сприяють саморозкриттю, впевненості у собі, позитивним очікуванням щодо намірів інших людей у спілкуванні та взаємодії, а також гармонізують відчуття психологічного благополуччя через зменшення внутрішньої конфліктності. Вважаємо, що самоставлення забезпечує імунітет до зовнішніх негараздів та виступає деякою інтродекцією цінності особистості в очах її найближчого соціуму.

Отже, у процесі пошуку методологічної основи для дослідження толерантності до невизначеності було з'ясовано, що самоставлення детермінується рефлексивно-логічною системою оцінок особистості щодо себе, ціннісно-орієнтаційною спрямованістю діяльності та безумовнопозитивною емоційною наповненістю.

Аналіз отриманих даних вказує на те, що високий рівень адаптації супроводжується розвитком таких важливих особистісних якостей, як самоповага, впевненість у своїх силах та позитивне ставлення до інших людей. Ці якості, у свою чергу, сприяють зниженню рівня тривожності та підвищенню стійкості до стресу.

Механізми цього зв'язку можуть бути наступними:

- Позитивна самоідентифікація: Люди з високою самооцінкою більш схильні бачити себе як компетентних та успішних, що дозволяє їм впевнено діяти в нових ситуаціях.
- Оптимістичні очікування: Позитивне самоставлення сприяє формуванню оптимістичних очікувань щодо майбутнього, що, у свою чергу, підвищує мотивацію до досягнення цілей.
- Ефективні стратегії подолання: Люди з високою самооцінкою частіше використовують активні та конструктивні стратегії для вирішення проблем, що сприяє їхній адаптації до змін.

Результати дослідження мають важливі практичні наслідки. Розуміння взаємозв'язку між самооцінкою та адаптацією дозволяє розробити ефективні програми психологічної допомоги, спрямовані на підвищення самооцінки та покращення якості життя людей. Наприклад, такі програми можуть включати в

себе когнітивно-поведінкові вправи, спрямовані на зміну негативних думок про себе, а також розвиток соціальних навичок.

Аналіз літератури дозволяє зробити висновок, що самооцінка формується під впливом різних факторів, включаючи досвід успіхів і невдач, соціальне оточення, культурні цінності та індивідуальні особливості особистості. При цьому важливу роль відіграють такі компоненти самооцінки, як:

- Когнітивний компонент: Свідоме уявлення про себе, свої якості та можливості.
- Емоційний компонент: Почуття щодо себе, пов'язані з самооцінкою (задоволення собою, гордість, сором).
- Поведінковий компонент: Маніфестації самооцінки в поведінці (впевненість, невпевненість, прагнення до успіху).

Таким чином, самооцінка є багатограним феноменом, який формується в процесі взаємодії особистості з соціальним середовищем і впливає на різні аспекти її життя.

Проведене дослідження дозволило детально вивчити, як жінки середнього віку сприймають себе. Результати показали, що більшість учасниць мають досить позитивне ставлення до себе та добре розуміють свої емоції. Однак, аналіз також виявив, що у багатьох жінок існує проблема з регуляцією емоцій, особливо в стресових ситуаціях. Це означає, що хоча вони й можуть усвідомлювати свої почуття, їм буває складно керувати ними та знаходити ефективні способи самопідтримки.

Такий дисбаланс між високим рівнем самосвідомості та недостатньо розвиненими навичками емоційної регуляції може призводити до різних труднощів у житті, таких як тривога, депресія та проблеми у стосунках з іншими людьми. Тому для того, щоб жінки могли повноцінно реалізувати свій потенціал і досягти гармонії у всіх сферах життя, необхідно розробити спеціальні програми психологічної допомоги, спрямовані на розвиток навичок емоційної регуляції та підвищення самооцінки.

2.3. Практичні рекомендації прояву толерантності до невизначеності

Розвиток толерантності до невизначеності (ТН) є важливим завданням у сучасному світі, де постійні зміни, нестача інформації та ризики стали частиною повсякденного життя. Ось практичні поради, які допоможуть підвищити здатність приймати невизначеність та ефективно діяти в таких умовах:

1. Розвиток когнітивної гнучкості

- Навчайтеся приймати різні точки зору. Читайте літературу, дивіться фільми чи слухайте подкасти, які представляють альтернативні думки.
- Практикуйте "відкладене судження". Спробуйте відкласти поспішні висновки та дослідити ситуацію глибше, навіть якщо вона здається незрозумілою.
- Грайте в стратегічні ігри. Ігри, такі як шахи, покер або управлінські симуляції, допомагають звикнути до багатозначності та прийняття рішень у невідомих умовах.

2. Розвиток емоційної стійкості

- Практикуйте управління тривожністю. Займайтеся медитацією, дихальними вправами або майндфулнесом. Ці техніки допомагають залишатися спокійним у напружених умовах.
- Давайте собі дозвіл на помилки. Прийняття того, що невизначеність може призвести до помилок, дозволяє спокійніше ставитися до ситуацій ризику.
- Ведіть "журнал вдячності". Записуйте позитивні моменти навіть у складних обставинах — це допомагає бачити можливості у невідомому.

3. Розвиток адаптивності через досвід

- Виходьте із зони комфорту. Регулярно пробуйте нові речі — від подорожей до навчання нових навичок. Це сприяє звиканню до нових ситуацій.
- Експериментуйте. Виконуйте завдання чи проекти, де результат не є очевидним, і зосереджуйтесь на процесі, а не лише на результаті.

- Навчайтеся з реальних криз. Аналізуйте свої минулі ситуації невизначеності: як ви їх подолали, що спрацювало, а що — ні.

4. Розвиток навичок вирішення проблем

- Розділяйте проблему на частини. У невизначених ситуаціях спробуйте розділити проблему на простіші елементи та вирішувати їх по черзі.

- Формуйте альтернативи. Навчайтеся бачити кілька варіантів виходу із ситуації замість пошуку лише одного "ідеального" рішення.

- Використовуйте методику "що, якщо". Програвайте сценарії розвитку подій, щоб знизити страх перед невідомим.

5. Розвиток впевненості в собі

- Будуйте віру в свої можливості. Нагадуйте собі про попередні успіхи в складних ситуаціях, навіть якщо це були невеликі досягнення.

- Ставте реалістичні цілі. Маленькі успіхи зміцнюють відчуття контролю, навіть у непередбачуваних умовах.

- Оточуйте себе підтримкою. Спілкуйтеся з людьми, які допомагають вам впоратися зі складнощами, і надихайтесь їхнім досвідом.

6. Практика прийняття невизначеності

- Змініть ставлення до невизначеності. Уявляйте її не як загрозу, а як можливість для зростання та розвитку.

- Формуйте звичку ставити відкриті запитання. Наприклад: "Що я можу дізнатися в цій ситуації?" замість "Чому це трапилось зі мною?"

- Тренуйте "довіру до процесу". Навчайтеся діяти поступово, навіть якщо повна картина ще не зрозуміла.

7. Практичні вправи

- "Невідомий день". Плануйте один день, під час якого дозволите собі діяти без суворого розкладу, обираючи заняття спонтанно.

- "Рішення в темряві". Виберіть невелику задачу, яку потрібно вирішити без доступу до всієї інформації, і приймайте рішення поступово.

- "Знайомство з новим". Займіться новим хобі або відвідайте місце, де ви ніколи не були.

8. Навчання на основі моделей

- Досліджуйте приклади людей, які справлялися з невизначеністю. Читайте біографії підприємців, дослідників чи мандрівників, які змогли адаптуватися до складних обставин.

- Вчіться у лідерів. Аналізуйте, як ефективні керівники приймають рішення у ситуаціях невідомості.

Існує декілька стратегій, які можуть допомогти підвищити толерантність до невизначеності та, як наслідок, покращити психологічне благополуччя:

- Практики усвідомленості: Медитація, йога та інші практики усвідомленості допомагають зосередитися на теперішньому моменті та приймати все, що відбувається.

- Розробка планів на випадок непередбачених ситуацій: Складання планів на різні життєві ситуації допомагає відчувати більший контроль над своїм життям.

- Розвиток навичок вирішення проблем: Чим більше досвіду у вирішенні проблем, тим впевненіше людина відчуває себе в нестандартних ситуаціях.

- Позитивне мислення: Фокусування на позитивних аспектах життя допомагає знизити рівень тривоги та підвищити оптимізм.

- Здобуття нових знань і навичок: Постійне навчання допомагає розширити світогляд і відчувати себе більш компетентним.

Окрім загальних рекомендацій, можна розглянути більш конкретні техніки та вправи, які допоможуть розвинути толерантність до невизначеності:

Когнітивно-поведінкові техніки:

- Ведення щоденника думок: Записуйте свої тривожні думки про майбутнє, аналізуйте їхню раціональність і замінійте їх більш реалістичними та позитивними твердженнями.

- Техніка "Стоп-сигнал": Коли виникають тривожні думки про майбутнє, дайте собі сигнал "Стоп!" і переключіть увагу на щось інше.

- Візуалізація: Уявляйте себе в різних ситуаціях, де ви спокійно реагуєте на невизначеність.

Практики усвідомленості:

- Медитація: Регулярна практика медитації допомагає зосередитися на теперішньому моменті та знизити рівень тривожності.
- Дихальні вправи: Глибоке дихання допомагає заспокоїтися та знизити фізичне напруження.
- Йога та тай-чі: Ці практики поєднують фізичні вправи з медитацією та допомагають розслабитися і покращити концентрацію.

Поступове збільшення рівня невизначеності:

- Планування з гнучкістю: Ставте цілі, але залишайте місце для несподіванок.
- Експериментування: Пробуйте нові речі та виходьте зі своєї зони комфорту.
- Відмова від перфекціонізму: Прийміть той факт, що не все може бути ідеально.

Соціальна підтримка:

- Спілкування з оптимістами: Спілкування з позитивними людьми може допомогти змінити ваше сприйняття світу.
- Групи підтримки: Приєднання до груп людей, які стикаються з подібними проблемами, може дати вам відчуття приналежності та підтримки.

Робота з професіоналом:

- Психотерапія: Психотерапевт може допомогти вам розібратися в причинах вашої тривожності та розробити індивідуальний план роботи.

Важливо пам'ятати: Розвиток толерантності до невизначеності – це процес, який вимагає часу та зусиль. Не варто очікувати миттєвих результатів. Будьте терплячі до себе і відзначаєте навіть маленькі успіхи.

Толерантність до невизначеності — це навичка, яку можна розвивати через практику, поступовий вихід із зони комфорту та роботу над собою.

Найголовніше — прийняти, що невідомість є природною частиною життя, а не перешкодою для дій.

ВИСНОВКИ

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

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

З метою дослідження особливостей толерантності до невизначеності у жінок середнього віку, нами було проведено комплексне експериментальне дослідження. Учасницями дослідження стали 84 жінки віком від 27 до 44 років. За допомогою кількісних та якісних методів аналізу отриманих даних ми виявили, що рівень толерантності до невизначеності тісно пов'язаний з такими особистісними характеристиками, як самооцінка, здатність до саморегуляції та емоційна обізнаність.

Глибокий аналіз результатів дозволив нам ідентифікувати певні аспекти, які потребують подальшої розробки та вдосконалення. Зокрема, було встановлено, що у багатьох жінок спостерігається недостатній рівень емоційної регуляції, що проявляється у труднощах з управлінням своїми почуттями та емоціями, особливо в стресових ситуаціях.

Крім того, дослідження підтвердило наявність тісного взаємозв'язку між рівнем самооцінки, здатністю адаптуватися до змін та розвитком рефлексивних здібностей. Жінки з більш високою самооцінкою як правило демонструють більшу гнучкість у поведінці, здатність до самоаналізу та розуміння своїх внутрішніх переживань.

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

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Attitude Toward Ambiguity: Empirically Robust Factors in Self-Report Personality Scales / M. Lauriola, R. Foschi, O. Mosca, J. Weller. *Assessment*. 2015. Vol. 23 (3). P. 353–373.
2. Berry J.W. Acculturation: living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*. 2005. Vol 29. P. 697 – 712
3. Chambers J.R. The role of egocentrism and focalism in the emotion intensity bias. *Journal of Experimental Social Psychology*. 2007. Vol. 43, № 4. P. 618 – 625.
4. Соціально - психологічне мислення: генеза, основні форми та перспективи розвитку : монографія / за наук. ред. М. М. Слюсаревського. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 296 с.
5. Frenkel-Brunswick E. Tolerance towards ambiguity as a personality variable. *The American Psychologist*. 1948. № 3. 268р.
6. Антонова Н. О. Психологічні основи розвитку готовності до професійної діяльності у майбутніх психологів: автореф. дис. док. психол. наук. Київ. 2012. 43 с
7. Аршава І. Ф., Носенко Е. Л. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. *Вісник ДНУ: Серія : Педагогіка і психологія*. 2012. Вип. 18. Т. 20. № 9/1. С. 3–10.
8. Бабчук О. Г. Особливості толерантності осіб із різними типами емоційності : автореф. ... канд.. псих. наук. Одеса, 2012. 20 с.
9. Баклицька О. П. Психодіагностика. Психологічний практикум : навч. посібн. Львів : СПОЛОМ, 2015. 464 с.
10. Балл Г. О. Про співвідношення принциповості і толерантності. *Педагогіка толерантності*. 1997. № 1–2. С. 110 – 111.
11. Балл Г. О. Актуальні методологічні питання дослідження моралі і моральної поведінки. *Соціальна психологія*. 2007. Спец. випуск. С. 14 - 22.

12. Балл Г. О. Підготовка до професійної діяльності у контексті розвитку особистості. Підготовка учнів до професійного навчання і праці. Київ : Наукова думка, 2000. С. 7–21
13. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Том 2. Чернівці : Букрек. 2015. 640 с.
14. Бондар В. С. Особливості формування толерантності майбутніх психологів у вищих навчальних закладах : зб. наук. праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2015. № 11. С. 32-34.
15. Бочелюк В. Й. Психологія вступу до спеціальності : навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 288 с.
16. Вдовіченко О. В., Кондратьєва І. П., Бала Л. В. Психологічні особливості толерантності майбутніх психологів. Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2022. Вип. 1 (103) С. 64 – 77.
17. Власова О. І. Педагогічна психологія : навч. посібник. Київ : Либідь, 2005. 400 с.
18. Гордієнко І. О. Самоприйняття особистості як чинник толерантності : дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2021. 255 с.
19. Грива О. А. Соціально - педагогічні основи формування толерантності у дітей і молоді в умовах полі культурного середовища : монографія. Київ : ПАРАПАН, 2005. 228 с.
20. Губа Н., Гладких Ж. Теоретичний аналіз психологічних чинників, які впливають на формування толерантності. Психологічні перспективи. 2018. Вип. 32. С. 97-108.
21. Гусєв А. И. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості : дис. ... канд. психол. Наук : 19.00.07. Київ, 2009. 233 с.
22. Джура О. Д. Теоретико - методологічні проблеми дослідження процесу професійного самовизначення особистості. Вища освіта України. Теоретичний і науково-методичний часопис. Київ : Інститут вищої освіти АПН України, № 4. 2013. С. 5 –12.

23. Довгополова Я. В. Толерантність як ціннісна парадигма освіти в контексті євроінтеграції. Шляхи реалізації загальноєвропейських цінностей у системі освіти України: зб. наук. праць / за заг. ред Г. Є. Гребенюка. Харків : Стил ь Іздат, 2005. с. 85 – 90.
24. Дружиніна І. Професійне становлення майбутніх психологів: теоретико-методологічний аналіз проблеми. Український науковий журнал Освіта Регіону «Політологія, Психологія комунікації». 2011. № 2. С. 425- 430.
25. Дубовик О. М. Соціально - психологічний тренінг у становленні професійно орієнтованих особистісних якостей майбутнього спеціального психолога. Особлива дитина: навчання і виховання. 2016. № 3(79). С. 62 – 70.
26. Дуткевич Т. В., Савицька О. В. Практична психологія: Вступ у спеціальність : навч. посібник, Київ: Центр учбової літератури, 2007. 256 с.
27. Єрко А. І., Тимощук А. В. Особистісно - професійне становлення фахівців в умовах вищого навчального закладу. Молодий вчений. Психолого-педагогічні студії. 2017. № 12.1 (52.1). С. 64 – 67.
28. Журавльова Л. П. Емпатійні ставлення та їх класифікація. Соціальна психологія. 2008. № 5(31). С. 39 – 46.
29. Журавльова Л. П. Психологія емпатії. Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
30. Залановська Л. І. Аналіз теоретико – методологічних підходів до проблеми толерантності як психологічного феномена. Теорія і практика сучасної психології. 2016. № 2. С. 9 – 15.
31. Іванцова Н. Б. Генеза професійної спрямованості практичного психолога : навч.-метод. посібн. Київ : Видавничий Дім Слово, 2013. 344 с.
32. Кандиба М. О. Соціально – психологічний аналіз сутності поняття «міжособистісна толерантність» як професійно важливої якості психолога. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 21. С. 196 – 204.
33. Карпенко З. С. Аксіопсихологічні закономірності професійного становлення особистості в період навчання у ВНЗ. Детермінанти професіоналізації як умова розвитку освітнього простору суспільства : збірник

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

43. Ляпунова В. А. Психологічні виміри толерантності. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2015. Вип. 43 (96). С. 203 – 210.
44. Матієнко О. С. Толерантність : введення в проблему. Вінниця : ВДАУ, 2006. 40 с.
45. Мелоян А. Є. Особливості прояву стресостійкості у майбутніх психологів у конфліктній ситуації. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2007. Вип. 2. С. 97 – 106.
46. Милославська О. В., Черкашина К. І. Психологічні особливості толерантності студентів різного віку. Вісник Національного університету оборони України. 2013. 3 (34). С. 248 - 253.
47. Молчанова А. О. Толерантність як ціннісна основа професійної діяльності педагога : посібник. Київ : Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України, 2013. 188 с.
48. Моран І. В. Поняття толерантності та основні підходи до її визначення. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія і педагогіка. 2014. Вип. 26. С. 89 – 92.
49. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. 2-ге вид., випр. та доповн. Київ : Центр навчальної літератури, 2008. 688 с.
50. Москальов М. В. Специфіка експектацій фахівців при входженні в організацію. Організаційна та економічна психологія в Україні : сучасні проблеми та перспективи розвитку : мат-ли Х міжнар. наук-практ. конференц. з організац. та екон. психол. Київ. 24 – 25 квітня 2014 р. Київ : Київ нац. торг.-екон. ун-т, 2014. С. 32 – 43.
51. Панок В.Г. Зміст підготовки практичного психолога. Основи практичної психології: підручник. Київ : Либідь, 1999. С. 236–242.
52. Питлюк - Смеречинська О. Д. Психологічні особливості професійного становлення майбутніх фахівців в інтегрованому освітньому середовищі. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : зб. наук. праць. 2013. № 10 (12). С. 6 – 14.

53. Пірен М.І. Толерантність – дієвий чинник злагоди та консолідації в сучасному українському суспільстві. <http://visnyk.academy.gov.ua/wp-content/uploads/2015/06/08.pdf> звернення 14.11.24).
54. Пісоцький В. П., Горянська А. М. Толерантність як чинник соціально - психологічної адаптації. Теорія і практика сучасної психології. 2017. №1. С. 64 - 68.
55. Пічурін В. В. Толерантність до невизначеності як складова психологічної готовності студентів до професійної діяльності і її формування в процесі фізичного виховання. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія : Психологія. 2015. Вип. 3 (57) 15. С. 260 - 264.
56. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи : підручник. Київ : Каравела, 2011. 360 с.
57. Психологія толерантності особистості (на матеріалі дослідження студентів): монографія / В. М. Павленко, М. М. Мельничук. Полтава : ФОП Мирон І. А., 2014. 244 с.
58. Рибалка В. В. Психологія честі та гідності особистості : культурологічні та аксіологічні аспекти : навч.– метод. посіб. Вінниця: ТОВ фірма Планер, 2010. 382 с. 51
59. Романчук О. Соціальна толерантність як фактор суспільної свідомості (проблеми формування в сучасному ринковому середовищі). Вища школа. 2004. №1. С. 87 – 91.
60. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. 2-ге вид., переробл. і допов. Київ : Академвидав, 2011. 368 с.
61. Сакалюк О. Феномен толерантності в контексті полікультурної освіти. Наука і освіта. 2011. № 3. С. 79 – 82.
62. Скок А. Г. Модель навчання толерантності. Вісник Чернігівського національного університету. Серія : Психологічні науки. 2011. Вип. 94. Т 2. С. 162 – 164.
63. Скок А. Г. Стан вивчення змісту та основних компонентів толерантності в психології. Актуальні проблеми психології. Соціальна

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

74. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика: навч. посіб. Харків : НТУ «ХП», 2018. 246 с.
75. Чепелєва Н. В., Пов'якель Н. І. Теоретичне обґрунтування моделі особистості практичного психолога. Київ : НПУ ім. Драгоманова, 1998. 241 с.
76. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Толерантність у житті людини і суспільства. Психологічний журнал. 2020. № 6. С. 29 – 42.
77. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
78. Швачко О. В. Дослідження процесу самопізнання при формуванні толерантних відносин у підлітків. Проблеми соціальної психології. 1992. Вип. 1. С. 81 – 85.
79. Шевченко Н. Ф. Підготовка практичних психологів, особистісні та професійні якості фахівців. Психологія : зб. наук. праць КНПУ ім. Драгоманова, 2002. № 7. С. 34–38
80. Яланська С. Психологічні аспекти розвитку толерантності особистості в освітньому середовищі. Психологія особистості. 2016. №1 (7). С. 100 – 108.
81. Ясько Б. А. Толерантність у сучасному суспільстві. Київ : Наукова думка, 2012. 142 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

**Тест-опитувальник для визначення самоствалення особистості В.Століна,
С.Пантелєєва**

Мета: визначення емоційного та семантичного змісту ставлення особистості до себе.

Необхідний матеріал: опитувальник, бланк для відповідей.

Хід проведення:

Досліджуваним пропонується опитувальник, що налічує 110 тверджень.

Інструкція: «Уважно прочитайте запропоновані Вам твердження і обведіть одну з двох відповідей на окремому бланку поряд з номером кожного твердження: обведіть знак “+” - якщо Ви погоджуєтесь або знак “-” – якщо не погоджуєтесь.

Над твердженнями довго не роздумуйте. Правильних і неправильних відповідей немає.

Текст опитувальника.

1. Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.
2. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.
3. До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.
4. У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне.
5. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
7. У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.
8. Якби Я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям.
10. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось хороше.
12. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.
13. В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.
14. Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки.

15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
16. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився.
18. Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.
19. Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.
20. Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.
21. В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.
22. Іноді я сам себе погано розумію.
23. Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.
24. Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.
25. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.
26. Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.
27. Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не по душі.
30. Часто я не без сарказму жартую над собою.
31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.
32. Я вважаю, що я достатньо склався як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.
33. В цілому мене влаштовує те, який я є.
34. На жаль, дуже багато не розділяють моїх поглядів на життя.
35. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.
36. Я думаю, що маю надійного і розумного радника в самому собі.
37. Я досить часто дратуюсь від самого себе.
38. Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.
39. Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.
40. Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.
41. Я рідко залишаюсь незрозумілим в самому важливому для мене.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх рук.
44. Якщо я сперечаюсь з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.

45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».
46. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.
47. У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю.
48. Я не здатен зрадити навіть подумки.
49. Частіше всього я думаю про себе з дружньою іронією.
50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.
51. Я впевнений, що на мене можна покластися у самих відповідальних справах.
52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
53. Я ніколи не видаю думки, які мені сподобались за свої.
54. Яким би я не видавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.
55. Я хотів би залишитися таким, який я є.
56. Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обґрунтована і справедлива.
57. Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще.
58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.
59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.
60. У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.
61. В складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.
62. Іноді я намагаюсь видати себе не за того, хто я є.
63. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.
64. Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.
65. Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин.
66. В мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.
67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.
68. Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.
69. Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осадок в моїй душі, ніж приносять полегшення.
70. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.

71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.
72. Можна сказати, що я собі подобаюсь.
73. Я – людина надійна.
74. Здійснення мої бажань мало залежить від везіння.
75. Моє внутрішнє “Я” завжди мені цікаве.
76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.
77. Близьким людям притаманно мене недооцінювати.
78. У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.
79. Мені здається, що я все-таки не вмю сердитися на себе по-справжньому.
80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.
81. Іноді мені здається, що я якийсь дивний.
82. Я не схильний пасувати перед труднощами.
83. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.
84. Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.
85. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
86. Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
87. Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.
88. Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.
89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.
90. Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.
91. Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім “Я”.
92. Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.
93. Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.
94. В результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.
96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: ”Так, я цілком зріла особистість”.
97. В мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.

98. Іноді я надаю “безкорисну” допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.

99. Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.

100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.

101. Переконати себе в чомусь для мене нескладно.

102. Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.

103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.

104. Якщо не бути дріб'язковим, то в цілому мене себе немає в чому дорікнути.

105. Я сам створив себе таким, який я є.

106. Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.

107. Я сам хотів багато в чому себе переробити.

108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.

109. Думаю, що моя доля все-одно складеться не так, як мені хотілося тепер.

110. Впевнений, що в житті я на своєму місці.

Обробка та аналіз результатів:

Проводиться підрахунок «сирих балів» шкальних значень згідно ключа. При співпаданні з ключем нараховується 1 бал, при неспівпадання – 0 балів.

Ключ:

1. Відвертість:

«+»: 1, 3, 9, 48, 53, 56, 65.

«-»: 21, 62, 86, 98.

2. Самовпевненість:

«+»: 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 78, 82.

«-»: 20, 80, 103.

3. Самокерівництво:

«+»: 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110.

«-»: 109.

4. Дзеркальне «Я»:

«+»: 2, 5, 29, 41, 42, 50, 102.

«-»: 13, 18, 34, 85.

5. Самоцінність:

«+»: 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100.

«-»: 15, 26, 31, 46, 83.

6. Самоприйняття:

«+»: 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97.

«-»: -

7. Самоприв'язаність:

«+»: 6, 32, 33, 55, 89, 95, 101, 104.

«-»: 96, 107.

8. Конфліктність:

«+»: 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99.

«-»: -

9. Самозвинувачення:

«+»: 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92.

«-»: -

В подальшому «сірі бали» переводяться у стенові показники:

С тени шкали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2	0-1	2	3-4	5-6	7-9	10	11-12	13	13	14
3	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
4	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6	0-1	2	3-4	5-6	6-7	8	9	10	11	12
7	0	1	2-3	4-5	6	7-8	7-8	9	10	11
8	0	0	1-2	3-4	5-7	8-9	11-12	13	14	15
9	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

Самоставлення – це певне стійке почуття на адресу власного «Я», що містить ряд специфічних модальностей (вимірів), що відрізняються як за емоційним тоном, переживанням, так і за семантичним змістом відповідного ставлення до себе.

Шкала 1 – внутрішня чесність – «Відкритість» - пов'язана з такими аспектами образу «Я», самоставлення, поведінки, які, будучи значимими для особистості, важко допускаються до усвідомлення.

Низькі значення шкали говорять про глибоку усвідомленість «Я», підвищену рефлексивність та критичність, здатність не приховувати від себе та інших значиму неприємну інформацію.

Крайньо низькі значення можуть свідчити про самовідкритість, часом межуючою з цинізмом.

Високі значення свідчать про закритість, нездатність або небажання усвідомлювати та видавати значиму інформацію про себе, у крайньому вираженні – про пряму брехню та фальсифікацію результатів в бік соціально бажаних відповідей.

Шкала 2 - «Самовпевненість» - уявлення про себе як про самостійну, вольову, енергійну, надійну людину, якій є за що себе поважати.

Низькі значення шкали свідчать про незадоволеність собою та своїми можливостями, про сумнів у здатності викликати повагу.

Високі значення шкали відповідають високій думці про себе, самовпевненості, відсутності внутрішньої напруженості.

Шкала 3 - «Самокерівництво» - уявлення про те, що основним джерелом активності та результатів, що стосуються як діяльності, так і власної особистості суб'єкта, є він сам.

Людина з *високим балом* за шкалою виразно переживає власне «Я» як внутрішній стержень, що інтегрує її особистість і життєдіяльність, вважає, що її доля знаходиться в її власних руках, і відчуває почуття обґрунтованості і послідовності своїх внутрішніх спонукань та цілей.

Низькі бали свідчать про віру суб'єкта та підвладність його «Я» часовим обставинам, про нездатність протистояти долі, погану саморегуляцію, розмитий локус «Я», відсутність тенденції шукати причини вчинків та результатів у собі самому.

Шкала 4 – відображене самоствавлення - «Дзеркальне «Я»» - очікуване ставлення до себе з боку інших людей.

Високі значення шкали відповідають уявленню суб'єкта про те, що його особистість, характер та діяльність здатні викликати у інших повагу, симпатію, схвалення та розуміння.

Низькі значення шкали свідчать про очікування протилежних почуттів від узагальненого іншого.

Шкала 5 - «Самоцінність» - відображає емоційну оцінку себе, свого «Я» за внутрішніми інтимними критеріями любові, духовності, багатства внутрішнього світу.

Високі оцінки за шкалою відображають зацікавленість у власному «Я», любов до себе, відчуття цінності власної особистості та одночасно передбачувану цінність свого «Я» для інших.

Низькі значення шкали характеризують недолік свого духовного «Я», сумніви у цінності власної особистості, відстороненість, що межує з байдужістю до свого «Я», втрату інтересу до свого внутрішнього світу.

Шкала 6 - «Самоприйняття».

Високий полюс відповідає дружньому ставленню до себе, згоді з самим собою, схваленню своїх планів та бажань, емоційному, безумовному прийняттю себе таким, який ти є, нехай навіть з деякими недоліками.

Низький полюс свідчить про відсутність перерахованих якостей – недостатність самоприйняття, що є важливим симптомом дезадаптації.

Шкала 7 - «Самоприв'язаність».

Високі значення шкали говорять про ригідність «Я-концепції», прив'язаність, небажання змінюватися на фоні загального позитивного ставлення до себе. Ці переживання часто супроводжуються прив'язаністю до неадекватного «Я»-образу. В останньому випадку тенденції до збереження такого образу – один із захисних механізмів самосвідомості.

Низькі значення свідчать про протилежні тенденції: бажання щось у собі змінити, потяг до відповідності з ідеальним уявленням про себе, незадоволеність собою.

Шкала 8 – внутрішня конфліктність.

Високі значення свідчать про наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, непогодження з собою, тривожно-депресивних станів, що супроводжуються переживанням почуття провини. *Помірне підвищення* за шкалою говорить про підвищену рефлексію, глибоке проникнення у себе, усвідомлення своїх труднощів, адекватний образ «Я» та відсутність витіснення.

Крайньо низькі значення шкали свідчать про заперечення проблем, закритість, поверхову самовдоволеність.

Шкала 9 - «Самозвинувачення».

Високі значення говорять про самозвинувачення, готовність поставити собі у провину свої промахи та невдачі, власні недоліки. Шкала є індикатором відсутності симпатії, що супроводжується негативними емоціями на свою адресу, навіть незважаючи на високу самооцінку якостей та досягнень.

Шкали об'єднані у **три** незалежних та добре інтерпретованих фактори:

1-ий фактор – Самоповага: шкали 1, 2, 3, 4. Відображає оцінку власного «Я» щодо соціально-нормативних критеріїв модальності.

2-ий фактор – Аутосимпатія: шкали 5, 6, 7. Відображає емоційне ставлення суб'єкта до свого «Я».

3-ій фактор – Самоприниження: шкали 8, 9. Відображає негативне самоставлення.

Діагностика соціально-психологічної адаптації (СПА)

К.Роджерса і Р.Даймонда

В опитувальнику містяться висловлювання про людину, його спосіб життя: переживаннях, думках, звичках, стилі поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя.

Прочитавши або прослухавши чергове висловлювання опитування, приміряйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть: якою мірою цей вислів може бути віднесено до Вас. Для того щоб вказати свій відповідь в бланку, виберіть відповідний, на Вашу думку, один з шести варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6»:

«0» - це до мене абсолютно не відноситься; «2» - сумніваюся, що це можна віднести до мене; «3» - не наважуюся віднести це до себе; «4» - це схоже на мене, але немає впевненості; «5» - це на мене схоже; «6» - це точно про мене.

Обраний Вами варіант відповіді відзначте в бланку для відповідей у ??клітинці, відповідної порядковому номеру висловлювання.

питання:

1. Чи відчуває незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, змагання, боротьбу.
4. Чи пред'являє до себе високі вимоги.
5. Часто лає себе за зроблене.
6. Часто відчуває себе приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, бадьорі відносини з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнута; тримається від усіх трохи в стороні.
11. У своїх невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на нього можна покластися.
13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, що всі зусилля марні.
14. На багато дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яких слід дотримуватися.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Любить мріяти - іноді прямо серед білого дня. Насилу повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, подумки перебираючи способи помсти.

19. Вміє керувати собою і власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто псується настрій: накочує смуток, нудьга.
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великої збігу народу буває трошки самотньо.
25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай ладнає.
27. Всього важче боротися з самим собою.
28. Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.
29. У душі - оптиміст, вірить в майбутнє.
30. Людина неподатливий, впертий; таких називають важкими.
31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони цього не заслуговують.
32. Зазвичай відчуває себе не провідним, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самостійно.
33. Більшість з тих, хто його знає, добре до нього ставиться, любить його.
34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпорадним, потребує когось, хто був би поруч.
37. Приймавши рішення, слід йому.
38. Беручи, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе наче не в чому.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Всім задоволений.
42. вибитий з колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.
43. Відчуває млявість: все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Розлютившись, нерідко виходить з себе.
46. ??Часто відчуває себе скривдженим.
47. Людина поривчастий, нетерплячий, гарячий.
48. Буває, що бреше.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підбивають його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці розум, а не почуття: перш ніж що-небудь зробити, подумає.

52. Те, що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний напридумувати зайвого ... Словом - не від світу цього.
53. Людина терпимий до людей і приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною - привабливим як особистість, помітним.
56. Людина сором'язливий, легко ніяковіє.
57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, в чому б висловив себе, виявив свою індивідуальність, своє Я.
60. Боїться того, що думають про нього інші.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали; в тому, що для нього істотно, намагається бути серед кращих.
62. Людина, у якого в даний час багато гідно презирства.
63. Людина діяльний, енергійний, сповнений ініціатив.
64. Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Себе просто недостатньо цінує.
66. За вдачею ватажок і вміє впливати на інших.
67. Відноситься до себе в цілому добре.
68. Людина наполегливий, наполегливий; йому завжди важливо наполягти на своєму.
69. Не любить, коли з ким-небудь псуються стосунки, особливо якщо розбіжності загрожують стати явними.
70. Подовгу не може прийняти рішення, а потім сумнівається в його правильності.
71. Перебуває в розгубленості, все сплуталось, все змішалось у нього.
72. Чи задоволений собою.
73. Невдаха.
74. Людина приємний, що розташовує до себе.
75. Особою, може, і не дуже гарний, але може подобатися як людина, як особистість.
76. Нехтує осіб протилежної статі і не пов'язується з ними.
77. Коли потрібно щось зробити, охоплює страх: а раптом не впораюся, а раптом не вийде.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало.
79. Вміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що зростає, дорослішає: змінюється сам і ставлення до навколишнього світу.
81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.

82. Завжди говорить тільки правду.
83. Стривожений, стурбований, напружений.
84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.
85. Відчуває невпевненість в собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися і обгрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступливий, податливий, м'який у відносинах з іншими.
88. Людина тлумачний, любить міркувати.
89. Інколи любить похвалитися.
90. Приймає рішення і тут же їх змінює; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чиюсь допомогу.
92. Ніколи не виправдовується.
93. Відчуває відчуття скутості, внутрішньої несвободи.
94. Виділяється серед інших.
95. Не дуже надійний товариш, не в усьому можна покластися.
96. У собі все ясно, добре розуміє.
97. Комунікабельний, відкрита людина; легко сходиться з людьми.
98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.
99. Себе не цінує: ніхто його всерйоз не сприймає; в кращому випадку до нього поблажливі, просто терплять.
100. Турбується, що особи протилежної статі занадто займають думки.
101. Всі свої звички вважає хорошими.

Обробка і інтерпретація результатів

Бланк відповідей:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101									

Інструкція

У опитувальнику містяться висловлювання про людину, про її спосіб життя: переживання, думки, звички, стиль поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя.

Прочитавши або прослухавши чергове висловлювання опитувальника, приміряйте його до своїх звичок, свого способу життя та оцініть: якою мірою цей вислів може бути віднесений до Вас. Для того, щоб позначити вашу відповідь у бланку, виберіть відповідний, на вашу думку, один із семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6»:

№	Показники		Номери висловів	Норми	
1	a	Адаптивність	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68-170) 68-136	
	b	Деадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136	
2	a	Брехливість	+	34, 45, 48, 81, 89	(18-45) 18-36
	b		-	8, 82, 92, 101	
3	a	Прийняття себе		33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52) 22-42
	b	Неприйняття себе		7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14-35) 14-28
4	a	Прийняття інших		9, 14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12-24
	b	Неприйняття інших		2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14-35) 14-28
5	a	Емоційний комфорт		23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14-28
	b	Емоційний дискомфорт		6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28
6	a	Внутрішній контроль		4, 5, 11, 12, 13, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	(26-65) 26-52
	b	Зовнішній контроль		25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(18-45) 18-36
7	a	Домінування		58, 61, 66	(6-15) 6-12
	b	Керованість		16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8		Ескапізм (втеча від проблем)		17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10-20

Інтегральні показники	
«Адаптація» $A = \frac{a}{a+b} \times 100 \%$	«Самоприйняття» $S = \frac{a}{a+b} \times 100 \%$
«Прийняття інших» $L = \frac{1.2a}{1.2a+b} \times 100 \%$	«Емоційна комфортність» $E = \frac{a}{a+b} \times 100 \%$
«Інтернальність» $I = \frac{a}{a+1.4b} \times 100 \%$	«Прагнення домінувати» $D = \frac{2a}{2a+b} \times 100 \%$

Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність"

А.Г.Маклакова і С. В. Чермяніна

Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛО-АМ) розроблений А.Г.Маклаковим і С.В.Чермяніним. Він призначений для оцінки адаптаційних можливостей особистості з урахуванням соціально-психологічних та деяких психофізіологічних характеристик, що відображають узагальнені особливості нервово-психічно-го та соціального розвитку.

В основу методики покладено уявлення про адаптацію, як про безперервний процес активного пристосування людини до постійно мінливих умов соціального середовища і професійної діяльності. Ефективність адаптації багато в чому залежить від того, наскільки реально людина сприймає себе і свої соціальні зв'язки, точно порівнює свої потреби з наявними можливостями і усвідомлює мотиви своєї поведінки. Спотворене або недостатньо розвинене уявлення про себе веде до порушення адаптації, що може супроводжуватися підвищеною конфліктністю, порушенням взаємин, зниженням працездатності і погіршенням стану здоров'я. Випадки глибокого порушення адаптації можуть призводити до грубих порушень військової дисципліни, правопорядку, суїцидальним вчинків, зриву професійної діяльності та розвитку хвороб.

Опитувальник містить 165 питань і має наступні шкали:

- "достовірність" (Д);
- "нервово-психічна стійкість" (НПУ);
- "комунікативні здібності" (КС);
- "моральна нормативність" (МН);
- "особистісний адаптивний потенціал" (лап).

"Зараз вам буде запропоновано відповісти на ряд питань, що стосуються деяких особливостей вашого самопочуття, поведінки, характеру. Будьте відверті, довго не роздумуйте над змістом питань, давайте природний відповідь, який першим прийде вам в голову. Пам'ятайте, що немає "хороших" або "поганих" відповідей. Якщо ви відповідаєте на питання "Так", поставте у відповідній клітині реєстраційного бланка знак "+" (плюс), якщо ви обрали відповідь "Ні", поставте знак "-" (мінус). Уважно стежте за тим, щоб номер питання анкети і номер клітини реєстраційного бланка збігалися. Відповідати потрібно на всі питання поспіль, нічого не пропускаючи. Якщо у вас виникнуть питання - підніміть руку".

Текст опитувальника.

1. Буває, що я серджуся.
2. Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочив.

3. Зараз я, приблизно, так само працездатний, як і завжди.
4. Доля безумовно не справедлива до мене.
5. Запори у мене бувають рідко.
6. Часом мені дуже хотілося покинути свій будинок.
7. Часом у мене бувають напади сміху або плачу.
8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
9. Вважаю, що, якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим же.
10. Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розповідати.
11. Мені буває важко зосередитися на якій-небудь завданні чи роботі.
12. У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання.
13. У мене були відсутні неприємності через мої поведінки.
14. У дитинстві я один час робив дрібні крадіжки.
15. Іноді у мене з'являється бажання ламати або троцтити все навколо.
16. Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, бо ніяк не міг змусити себе взятися за рабту.
17. Сон у мене переривчастий і неспокійний.
18. Моя сім'я ставиться з несхваленням до тієї роботи, яку я вибрав.
19. Бували випадки, що я не стримував своїх обіцянок.
20. Голова у мене болить часто.
21. Раз на тиждень або частіше я без всякої видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.
22. Було б добре, якби майже всі закони скасували.
23. Стан мого здоров'я майже таке ж, як у більшості моїх знайомих (не гірше).
24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих чи шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я віддаю перевагу проходити повз, якщо вони зі мною не заговорюють першими.
25. Більшості людей, які мене знають, я подобаюся.
26. Я людина товариська.
27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.
28. Велику частину часу настрій у мене пригнічений.
29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чогось досягну в житті.
30. У мене мало впевненості в собі.
31. Іноді я говорю неправду.
32. Зазвичай я вважаю, що життя - що стоїть штука.
33. Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, щоб просунутися по службі.

34. Я охоче беру участь у зборах та інших гро-ських заходах.
35. Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко.
36. Іноді я сильно відчуваю бажання порушити правила пристойності чи кому-небудь нашкодити.
37. Сама важка боротьба для мене - це боротьба з самим собою.
38. М'язові судоми або посмикування в мене бувають вкрай рідко (або майже не бувають).
39. Я досить байдужий до того, що зі мною буде.
40. Іноді, коли я себе неважливо відчуваю, я буваю дратівливим.
41. Велику частину часу у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть погане.
42. Деякі люди до того люблять командувати, що мене так і тягне робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони праві.
43. Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що знаходжу справедливим.
44. Моя мова зараз така ж, як завжди (не швидше і не повільний-неї), немає ні хрипоти, ні невиразності.
45. Я вважаю, що моє сімейне життя така ж хороша, як і більшості моїх знайомих.
46. Мене страшенно зачіпає, коли мене критикують або лають.
47. Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен нанести пошкодження собі або кому-небудь іншому.
48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.
49. У дитинстві у мене була така компанія, де всі намагалися стояти один за одного.
50. Іноді мене так і підмиває з ким-небудь затіяти бійку.
51. Бувало, що я говорив про речі, в яких не розбираюся.
52. Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують ніякі думки.
53. Останні кілька років я відчуваю себе добре.
54. У мене ніколи не було ні випадків, ні судом.
55. Зараз маса мого тіла постійна (я не худну і не повнію).
56. Я вважаю, що мене часто карали незаслужено.
57. Я легко можу заплакати.
58. Я мало втомлююся.
59. Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї родини були неприємності через порушення закону.
60. З моїм розумом діється щось недобре.

61. Щоб приховати свою сором'язливість, мені доводиться витратити великі зусилля.
62. Напади запаморочення в мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).
63. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я щойно познайомився.
65. Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.
66. Руки в мене такі ж спритні і моторні, як і раніше.
67. Велику частину часу я відчуваю загальну слабкість.
68. Іноді, коли я збентежений, я сильно потію, і мене це дратує.
69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
70. Думаю, що я людина приречена.
71. Бували випадки, що мені було важко втриматися від того, щоб щонебудь не поцупити у кого-небудь або де-небудь, наприклад в магазині.
72. Я зловживав спиртними напоями.
73. Я часто про що-небудь тривожуся.
74. Мені б хотілося бути членом декількох гуртків чи товариств.
75. Я рідко задихаюся, і у мене не буває сильних серцебиття.
76. Все своє життя я суворо дотримуюся принципам, заснованим на почутті обов'язку.
77. Траплялося, що я перешкоджав чи надходив наперекір людям просто з принципу, а не тому, що справа була дійсно важливим.
78. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де хочеться, а не там, де належить.
79. Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку родини.
80. У мене бували періоди такого сильного занепокоєння, що я навіть не міг всідіти на місці.
81. Найчастіше мої вчинки неправильно тлумачили.
82. Мої батьки і (або) інші члени моєї родини чіпляються до мене більше, ніж треба.
83. Хтось керує моїми думками.
84. Люди байдужі і байдужі до того, що з тобою станеться.
85. Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.
86. У школі я засвоював матеріал повільніше, ніж інші.
87. Я цілком впевнений у собі.
88. Нікому не довіряти - найбезпечніше.
89. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим.

90. Коли я перебуваю в компанії, мені важко знайти підходящу тему для розмови.

91. Мені легко змусити інших людей боятися мене і, іноді, я це роблю заради забави.

92. У грі я віддаю перевагу вигравати.

93. Нерозумно засуджувати людину, обманула того, хто сам дозволяє себе обманювати.

94. Хтось намагається впливати на мої думки.

95. Я щодня випиваю незвично багато води.

96. Найщасливіше я буваю, коли залишаюся один.

97. Я обурююся кожен раз, коли дізнаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним.

98. У моєму житті був один або кілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу змушує мене робити ті чи інші вчинки.

99. Я дуже рідко заговорюю з людьми першим.

100. У мене ніколи не було зіткнень з законом.

101. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей, це як би додає мені ваги у власних очах.

102. Іноді без усякої причини у мене раптом настають періоди незвичайної веселості.

103. Життя для мене майже завжди пов'язана з напругою.

104. У школі мені було дуже важко говорити перед класом.

105. Люди проявляють по відношенню до мене стільки співчуття і симпатії, скільки я заслуговую.

106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому, що це в мене погано виходить.

107. Мені здається, що я заводжу друзів з такою ж легкістю як і інші.

108. Мені неприємно, коли навколо мене люди.

109. Як правило, мені не щастить.

110. Мене легко привести в замішання.

111. Деякі з членів моєї родини робили вчинки, які мене лякали.

112. Іноді у мене бувають напади сміху або плачу, з якими ніяк не можу впоратися.

113. Мені буває важко приступити до виконання нового завдання чи почати нову справу.

114. Якби люди не були налаштовані проти мене, я досяг би в житті набагато більшого.

115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.

116. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.

117. Я легко втрачаю терпіння з людьми.
118. Часто в новій обстановці я відчуваю почуття тривоги.
119. Часто мені хочеться померти.
120. Іноді я буваю так збуджений, що мені буває важко заснути.
121. Часто я переходжу на інший бік вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив.
122. Бувало, що я кидав розпочату справу, тому що боявся, що не впораюся з ним.
123. Майже кожен день трапляється щось, що лякає мене.
124. Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім.
125. Я переконаний, що існує лише одне-єдине правильне розуміння сенсу життя.
126. В гостях я частіше сиджу десь осторонь або розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах.
127. Мені часто кажуть, що я запальний.
128. Буває, що я з ким-небудь попліткувати.
129. Часто мені буває неприємно, коли я намагаюся застерегти когось від помилок, а мене розуміють неправильно.
130. Я часто звертаюся до людей за порадою.
131. Часто, навіть тоді, коли для мене складається все добре, я відчуваю, що для мене все байдуже.
132. Мене досить важко вивести з себе.
133. Коли я намагаюся вказати людям на їхні помилки або допомогти, вони часто розуміють мене неправильно.
134. Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести з душевної рівноваги.
135. Я заслуговую суворого покарання за свої вчинки.
136. Мені властиво так сильно переживати свої розчарування, то я не можу змусити себе не думати про них.
137. Часом мені здається, що я ні на що не придатний.
138. Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.
139. Мене вельми турбують всілякі нещастя.
140. Мої переконання і погляди непохитні.
141. Я думаю, що можна, не порушуючи закону, спробувати знайти в ньому лазівку.
142. Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони отримують наганяй за що-небудь.
143. У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.

144. Я відвідую всілякі громадські заходи, тому що це дозволяє мені бувати серед людей.

145. Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозумними.

146. У мене є погані звички, які настільки сильні, що боротися з ними просто марно.

147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.

148. Буває, що непристойна або навіть непристойна жарт у мене викликає сміх.

149. Якщо справа йде у мене погано, то мені відразу хочеться все кинути.

150. Я віддаю перевагу діяти відповідно до власних планів, а слідувати вказівкам інших.

151. Люблю, щоб оточуючі знали мою точку зору.

152. Якщо я погані думки про людину або навіть нехтую його, я мало намагаюся приховати це від нього.

153. Я людина нервова і легко і збудливий.

154. Все у мене виходить погано, не так як треба.

155. Майбутнє мені здається безнадійним.

156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього воно здавалося мені непохитним.

157. Кілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що має статися щось страшне.

158. Велику частину часу я відчуваю себе втомленим.

159. Я люблю бувати на вечорах і просто в компаніях.

160. Я намагаюся ухилитися від конфліктів і скрутних положень.

161. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.

162. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді любові.

163. Якщо я захочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я можу легко відмовитися від своїх намірів.

164. Нерозумно засуджувати людей, які прагнуть схопити від життя все, що можуть.

165. Мені байдуже, що про мене думають інші.

Реєстраційний бланк до особистісного опитувальником Адаптивність

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105
106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135
136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150
151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165

Обробку результатів проводять за чотирма "ключам", відповідних шкалами: "достовірність", "нервово-психічна стійкість", комунікативні здібності ", моральна нормативність ", особистісний адаптивний потенціал". На кожне питання тесту обстежуваний може відповідати "так" або "ні". Тому при обробці результатів враховується кількість відповідей, що співпали з "ключем". Кожне збіг з ключем "оцінюється в один" сирий "бал.

Шкала достовірності оцінює ступінь об'єктивності відповідей. У разі, якщо загальна кількість "сирих" балів перевищує 10, то отримані дані слід вважати недостовірними внаслідок прагнення військовослужбовця відповідати соціально бажаного типу особистості.

При масовому обстеженні, а також при дефіциті часу процес визначення соціально-психологічної адаптації військовослужбовців може бути прискорений. Для цього достатньо мати два "ключа". Для шкали достовірності та шкали особистісного адаптивного потенціалу. Шкала ЛАП є більш високого рівня. Вона включає в себе шкали "нервово-психічна стійкість", "комунікативні здібності", моральна нормативність "і дає уявлення в цілому про адаптивних можливостях особистості, але не дозволяє отримати додаткову інформацію про психологічні особливості обстежуваних.

Ключі до шкал багаторівневого особистісного опитувальника

«Адаптивність» (МЛО-АМ)

Вірогідність (В)

«Так»

«Ні» 1,10, 19, 31, 51, 69, 78, 92,101, 116, 128, 138, 148.

Адаптивні здібності (АЗ)

«Так 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 29,

30, 33, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 46, 47, 50, 56, 57, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 67,

68, 70, 71, 72, 73, 75, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 86, 88, 89, 90, 91, 93, 94,

95, 96, 98, 99, 102, 103, 104, 106, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 129, 131, 133, 135, 136, 137, 139, 141, 142, 143, 145, 146, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162, 164, 165.

«Ні» 2, 3, 5, 13, 23, 25, 26, 32, 34, 35, 38, 44, 45, 48, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 74, 76, 85, 87, 97, 100, 105, 107, 127, 130, 132, 134, 140, 144, 147, 159, 160, 163.

Нервово-психічна стійкість (НПС)

«Так» 4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 71, 73, 75, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, ПО, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162.

«Ні» 2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 87, 105, 127, 132, 134, 140.

Комунікативні особливості (КО)

«Так» 9, 24, 27, 33, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152.

«Ні» 26, 34, 35, 48, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159.

Моральна нормативність (МН)

«Так» 14, 22, 36, 42, 50, 56, 59, 72, 77, 79, 91, 93, 125, 141, 145, 150, 164, 165.

«Ні» 13, 76, 97, 100, 160, 163.

**Шкала толерантності до невизначеності (Д. Маклейн), (Multiple Stimulus
Types Ambiguity Tolerance Scale-I - MSTAT-I)**

<https://psytests.org/personal/mstati.html>

ДОДАТОК Д

Оцінка рівня нервово-психічної стійкості (методика "Прогноз" за В.А. Бодровим)

Методика призначена для початкового орієнтовного виявлення осіб з прикметами нервово-психічної нестійкості (НПН). Вона дозволяє виявити окремі початкові симптоми порушень особистості, а також оцінити вірогідність їх розвитку й прояву в поведінці та діяльності людини.

Методика має 84 запитання (міркування), на кожне з яких обстежуваний дає відповідь "так" або "ні". Результати відображаються кількісними показниками (в балах), на основі яких робиться висновок щодо рівня нервово-психічної стійкості. Аналіз відповідей дозволяє уточнити окремі біографічні відомості, особливості поведінки та стану психічної діяльності людини в різних ситуаціях.

Обстежується одночасно 25-30 чоловік за 20 хв. Текст анкети подається нижче.

Під час обстеження ведеться спостереження за поведінкою кожного й при необхідності робляться помітки. Обробка результатів проводиться за допомогою "ключів" групою помічників (4-5 чол.).

Реєстраційний лист до анкети "Прогноз"

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	13	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	25	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84						

Ключі для обробки даних методики "Прогноз"

Найменування шкали	Зміст відповідей	Порядкові номери запитань відповідно до шкали
Шкала відвертості	Ні(-)	1, 4, 6, 8, 9, 11, 16, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43

Шкала нервово-психічної неврівноваженості	Так (+)	3, 5, 7, 10, 15, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84
	Ні(-)	2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 33, 38, 39, 46, 54, 55, 58, 61, 68

Обробку рекомендується проводити за допомогою трьох трафаретів з прозорого матеріалу, на який наноситься сітка за розмірами реєстраційного листка. Прорізи в кожному трафареті повинні співпадати з номерами запитань відповідно до таблиці ключів. Один трафарет призначений для підрахунку балів за шкалою відвертості та два - за шкалою нервово-психічної нестійкості (для оцінки позитивних відповідей).

Якщо в обстежуваного за шкалою відвертості відзначається більше ніж 10 балів, використовувати й аналізувати дані не рекомендується, а причини невідвертості потрібно шукати в процесі бесіди. Показник за шкалою нервово-психічної нестійкості одержують шляхом додавання кількості плюсів, виявлених за трафаретом для позитивних відповідей, а кількість мінусів - за трафаретом для негативних відповідей. Результат оцінюється за таблицею.

Текст анкети "Прогноз"

Інструкція. Перед Вами анкета на 84 запитання (міркування). Ознайомившись послідовно, необхідно вирішити, яка відповідь ("так" чи "ні") точніше Вас характеризує; у відповідній клітинці реєстраційного листка ставиться знак "+" (так), або "—" (ні). Працюйте швидко, не задумуючись і самотійно. Не пропускайте запитань. Результати обстеження не розповсюджуються, а при співбесіді будуть доведені до Вас особисто.

1. Іноді мені в голову приходять такі негарні думки, що краще про них нікому не розповідати.

2. В дитинстві у мене була така компанія, що всі старались завжди й в усьому стояти один за одного.

3. Іноді у мене бувають приступи сміху або плачу, які я ніяк не можу подолати. Характеристика рівнів й визначення груп нервово-психічної нестійкості за результатами методики "Прогноз"

Сума інформативних відповідей за шкалою нервово-психічної стійкості	Оцінка результатів за 10-бальною шкалою	Група НПС	Характеристика рівня НПС групи	Прогноз

5 6	10 9	I	Висока НПС, зриви майже не вірогідні	Дуже сприятливий
7-8 9-10 11-13	8 7 6	II	Хороша НПС, зриви маловірогідні	Сприятливий
14-17 18-22 23-28	5 4 3	III	Задовільна НПС. Зриви можливі, особливо в екстремальних ситуаціях	Малосприятливий
29-32 33	2 1	IV	Незадовільна НПС. Висока вірогідність нервово- психічних зривів. Необхідне додаткове обстеження психіатра, невропатолога.	Несприятливий

4. Бували випадки, що я не стримував своїх обіцянок.
5. В мене часто болить голова.
6. Інколи я говорю неправду.
7. Раз на тиждень я без усякої видимої причини раптово почуваю жар в усьому тілі.
8. Буває, що я говорю про речі, в котрих не розбираюсь.
9. Буває, що я серджусь.
10. Тепер мені важко надіятись на те, що я чого-небудь досягну в житті.
11. Буває, що я відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні.
12. Я охоче приймаю участь у всіх зборах та інших суспільних заходах.
13. Сама важка боротьба для мене - боротьба із самим собою.
14. М'язові судоми та посіпування в мене бувають дуже рідко.
15. Я доволі байдужий до того, що зі мною буде.
16. Іноді, коли я погано себе почуваю, я буваю роздратованим.
17. В гостях я поведжуся за столом краще, ніж удома.
18. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю як мені хочеться, а не в установленому місці.
19. Я вважаю, що життя в моїй сім'ї таке ж гарне, як і у більшості моїх знайомих.
20. Мені часто кажуть, що я гарячкуватий.

21. Запори в мене бувають рідко.
22. У грі я переважно хочу виграти.
23. Останні декілька років більшу частину часу я почуваю себе добре.
24. Зараз моя вага постійна (я не повнію і не худну).
25. Мені приємно мати серед знайомих значних людей, це немовби надає мені ваги в своїх очах.
26. Я був би досить спокійним, якби у кого-небудь із моєї сім'ї були неприємності через порушення закону.
27. З моїм розумом щось негаразд.
28. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
29. Коли я намагаюсь щось сказати, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.
30. Рухи в мене такі ж рухливі й проворні, як і раніше.
31. Серед моїх знайомих є люди, котрі мені не подобаються.
32. Думаю, що я людина приречена.
33. Я сварюсь із членами моєї сім'ї дуже рідко.
34. Буває, що я з ким-небудь трохи пліткую.
35. Часто я бачу сни, про які краще нікому не розповідати.
36. Бувало, що в обговоренні деяких питань я особливо не задумувався і згоджувався з думкою інших.
37. В школі я опановував матеріал повільніше, ніж інші.
38. Моя зовнішність мене взагалі влаштовує.
39. Я дуже впевнений в собі.
40. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим або схвильованим.
41. Хтось керує моїми думками.
42. Я кожен день випиваю незвично багато води.
43. Буває, що неввічливий або навіть неприємний жарт викликає в мене сміх.
44. Найщасливішим я буваю на самоті.
45. Хтось намагається впливати на мої думки.
46. Я любив казки Андерсена.
47. Навіть серед людей я звичайно почуваю себе самотнім.
48. Мене дратує, коли мене підганяють.
49. Мене легко привести до зняквіння.
50. Я легко втрачаю терпіння.
51. Мені часто хочеться вмерти.
52. Бувало, що я кидав почату справу, тому що боявся що не справлюсь з нею.
53. Майже кожен день трапляється що-небудь, що лякає мене.
54. До питань релігії я відношусь байдуже.
55. Ознаки поганого настрою бувають в мене рідко.
56. Я заслуговую суворої догани за свої вчинки.
57. В мене були дуже незвичайні містичні переживання.
58. Мої переконання й погляди непохитні.
59. В мене бувають періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.

60. Я людина нервова й легко збуджувана.
61. Мені здається, що нюх в мене такий, як у інших (не гірший).
62. Все в мене виходить погано, не так як потрібно.
63. Я майже завжди відчуваю сухість у роті.
64. Більшу частину часу я почуваю себе стомленим.
65. Іноді я почуваю, що близький до нервового зриву.
66. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.
67. Я дуже уважно відношусь до того, як одягаюсь.
68. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про кохання.
69. Мені дуже важко пристосуватись до нових умов життя, роботи. Перехід до нових умов життя, роботи, навчання здається мені нестерпно важким.
70. Мені здається, що у стосунках зі мною особливо часто поводяться несправедливо.
71. Я часто почуваю себе несправедливо ображеним.
72. Моя думка не завжди співпадає з думкою оточуючих.
73. Я часто відчуваю стомлення від життя і мені не хочеться жити.
74. На мене частіше звертають увагу, ніж на інших.
75. В мене бувають головні болі й запаморочення через переживання.
76. Часто в мене бувають періоди, коли мені нікого не хочеться бачити.
77. Мені важко прокинутись в призначений час.
78. Якщо в моїх негараздах хтось винен, я не залишаю його без покарання.
79. В дитинстві я був вередливим, подразливим.
80. Мені відомі випадки, коли мої родичі лікувались у невропатологів, психіатрів.
81. Іноді я приймаю валеріану, кодеїн, еленіум й інші заспокійливі засоби.
82. В мене є засуджені родичі.
83. В мене бували приводи в міліцію.
84. Я залишався в школі на другий рік.

Тест-опитувальник «Смислові базові установки»

Вам пропонується висловити свою думку щодо низки тверджень. Точність результатів буде залежати від вашої відвертості.

Затвердження, що пропонуються, не є правильними або неправильними, а лише констатують певні відмінності в уявленнях і поведінці людей. Уважно прочитайте кожне твердження і, оцінивши ступінь своєї згоди або незгоди з ним за наведеною нижче п'ятибальною шкалою, впишіть отримані бали у вільний осередок праворуч від номера відповідного затвердження на «Бланку відповідей».

1. Я засмучуюсь, коли мене критикують.
2. Я не можу бути щасливим, коли мене не люблять.
3. Гідна людина повинна хоч у чомусь бути видатною.
4. Не має сенсу братися до роботи, у якій ти не ас.
5. Якщо я щось заслужив, то маю обов'язково отримати це.
6. Я відповідальний за поведінку близьких мені людей.
7. Я не повинен контролювати свої почуття, якщо трапляється щось погане.
8. Інтереси інших людей для мене важливіші за власні.
9. Якщо мене не люблять, то я приречений на нещастя.
10. Без продуктивної, творчої діяльності життя втрачає сенс.
11. Не слід виявляти свої слабкості.
12. Якщо на моєму шляху зустрічаються перешкоди, то я засмучуюсь.
13. Я почуваюся винним, якщо моя критика когось засмутила.
14. Негативні переживання - це нормальна частина повсякденного життя, і немає сенсу їх позбуватися.
15. Без підтримки оточуючих я почуваюся нещасним.
16. Якщо близькі люди відвернулися від мене, то зі мною щось не так.
17. Творчі люди корисніше людей зайнятих повсякденною роботою.
18. Треба намагатися робити все якнайкраще.
19. Якщо інтереси інших я ставлю вище, ніж свої, то ці люди зобов'язані за необхідності допомагати мені.
20. Високоморальна людина зобов'язана допомагати всім нужденним.
21. Часто мій настрій залежить від речей, що знаходяться поза моїм контролем: минуле, біоритми, гормональні цикли, доля...
22. Я дотримуюся порад людей, яких поважаю.
23. Якщо коханий не відповідає мені взаємністю, значить, мене неможливо любити.
24. Якщо я працюю гірше за інших, значить, я гірша, ніж вони.

25. Я засмучуюсь, коли роблю помилки.
26. Якщо я хороший чоловік, то моя половина повинна мене любити.
27. Если поведінка дитини відповідає прийнятим нормам, це ви на батьків.
28. Моє щастя залежить від моєї долі.
29. Моє почуття власної гідності залежить від думки оточуючих.
30. Одинокі люди нещасні.
31. Якщо я не впораюся з роботою, отже, я не склався як особистість.
32. Не ставлячи перед собою максимально можливих цілей, я обов'язково скачу вниз.
33. Якщо я добре ставлюся до когось, то й він повинен відповідати мені тим самим.
34. Я маю вміти допомогти кожному.
35. Люди, на яких лежить друк успіху: гарний зовнішній вигляд, соціальний статус, добробут або слава, зазвичай щасливіші, ніж ті, хто цього не має.

ОПРАЦЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

1. У бланку відповідей підрахуйте суму балів (з урахуванням їх знака) у кожному стовпці «Бали» і запишіть результат у вільний осередок праворуч від осередку зі значком Σ відповідного стовпця.
2. За допомогою таблиці «Переклад "сиріх" балів у стіни» перерахуйте отримані «сирі» бали за кожною шкалою у стандартні бали (стіни) і запишіть результат у нижній вільний осередок відповідного стовпця.
3. По кожній шкалі позначте отримані стіни у відповідних осередках особистісного профілю та з'єднайте мітки сусідніх шкал прямими лініями.

Опитувальник СБУ розглядає сім базових смислових установок, які у разі їх неадекватності можуть суттєво ускладнити життя людини. Установки діагностуються за допомогою відповідних шкал опитувальника, дозволяючи виявити:

три види залежностей - вербальну, емоційну та залежність від досягнень;
два види вимогливості - до себе та до інших; два види відповідальності - за інших та за себе.

ОПИС ШКАЛ

I. Шкала «Вербальна залежність» оцінює тенденцію людини ставити свою самоповагу у залежність від думки оточуючих.

Адекватний результат показує, що вербальна залежність людини знаходиться в межах норми, у нього здорове почуття власної гідності, нормальна реакція на критику та схвалення. Критика може бути йому

неприємною, але вона не знижує його самооцінки. Похвала може його потішити, але вона не потрібна йому, щоб поважати себе.

Високий результат говорить про надмірну залежність людини від думки оточуючих. Він надзвичайно чуйно реагує на висловлювання на свою адресу. Якщо таку людину критикують чи лають, він відчувається винним і нещасним, його самооцінка різко знижується. Якщо його похвалять, то він миттєво розквітає, і в цей момент його можна просити про що завгодно. Тому їм легко маніпулювати. Пов'язувати власну гідність із думкою оточуючих і дивитися на себе очима інших людей — це шкідлива звичка, рудимент дитинства. Така людина, боячись критики, приниження

Або відкидання, намагається уникати конфліктів, боїться відмовляти людям і часто зраджує власні інтереси на догоду іншим. Слід пам'ятати, що компенсувати нестачу самоповаги за рахунок зовнішньої позитивної оцінки неможливо.

Низький результат характерний для людей вкрай самовпевнених, які ігнорують думку оточуючих, що ведуть асоціальний спосіб життя, що може | обернутися конфліктом із суспільством, правопорушеннями.

II. Шкала «Емоційна залежність» оцінює залежність людини від емоційної підтримки оточуючих його людей.

Адекватний результат показує, що емоційна залежність людини перебуває у межах норми. Йому важлива емоційна підтримка з боку близьких людей, але він має почуття любові та поваги до самого себе, цікавиться багатьма аспектами життя і тому не пов'язаний по руках та ногах почуттями оточуючих людей. Він відноситься до емоційної підтримки як до бажаного, але не необхідного. Все це притягує до нього людей, які добре відчуваються поруч із ним.

Високий результат говорить про те, що людина емоційно залежить. Він не хоче самостійно відповідати за своє емоційне життя. Наполегливо вимагає кохання та уваги. І коли не має цього, миттєво втрачає впевненість, відчуваючи себе як риба без води. "Ти зіпсував мені настрій!" - Його звичайна фраза. Він погоджується на підпорядкування, і терпітиме приниження, боячись бути відкинутим. Як результат такої поведінки — втрата поваги. Емоційно залежні люди обтяжливі для оточуючих і тому часто залишаються на самоті. За бажання такими людьми легко керувати, використовуючи їх у своїх цілях.

Низький результат характерний для людей емоційно нечутливих («холодних») або тих, хто боїться та ховають свої переживання. Вони важкі в спілкуванні, їх поведінка відштовхує людей.

III. Шкала «Залежність від досягнень» оцінює залежність саме цінності людини від її успіхів.

Адекватний результат свідчить, що залежність людини від своїх досягнень перебуває у межах норми. Він отримує задоволення від роботи, але це для нього не єдиний шлях підтримки самоповаги і самоцінності. У нього є й інші сфери, в яких він може реалізувати себе. Бути продуктивним і досягти багато в роботі, безумовно, приємно. Але немає необхідності заслуговувати на любов і повагу виснажливою працею, для щастя це зовсім не обов'язково: успіх і слава щастя не гарантують.

Високий результат показує залежність людини від власних досягнень. Він просто залежить від роботи, а бачить себе як товар над ринком. Усі його радості пов'язані з успіхами у справах. Він вважає свої творчі досягнення за логом щастя і сподівається його знайти, доклавши лише трохи більше зусиль. При успішній кар'єрі він стає трудоголіком, який у разі невдач впадає в депресію, оскільки інших джерел отримання задоволення у нього немає. Якщо така людина не може продовжувати роботу (йде у відставку, на пенсію або занедужує), то їй загрожує емоційний зрив, оскільки вона почувається використаною і викинутою з життя.

Низький результат характерний для людей з неадекватною самооцінкою, яка не пов'язана з реальними результатами їхньої діяльності.

IV. Шкала «Вимогливість до себе» оцінює схильність людини до «бездоганності».

Адекватний результат свідчить про помірну вимогливість до себе. Така людина здатна ставити розумні цілі та відчувати задоволення від самого процесу їх досягнення. Він розуміє, що не повинен бути видатним у всьому і не повинен постійно намагатися, не боїться помилок, розглядаючи їх як можливість чогось навчитися і покращити себе. Може здатися парадоксальним, але він, швидше за все, набагато продуктивніший за своїх бездоганних партнерів.

Високий результат — показник того, що людина вимагає від себе недосяжної бездоганності, демонструючи часом жорстокість до самої себе. Він не дозволяє собі відпочити, доки «вся» робота не буде доведена до кінця. Для нього помилки не допустимі, невдачі — гірше за смерть. Оскільки в основі прагнення до бездоганності лежить невпевненість у собі, то він схильний по кілька разів перевіряти ще раз, чи замкнені двері квартири (автомобіля), чи вимкнена плита і т.д. Він надсамокритичний і переживає, що не зможе досягти гарних результатів. Не ризикує братися за щось нове, оскільки страх перед помилками паралізує його, обмежуючи особистісне зростання. Чим більше людина прагне до досконалості, тим більше її розчарування, оскільки повна досконалість недосяжна, а людям, які намітили недосяжне, програш гарантовано. Крім того, спрага досконалості вимагає особливої ретельності в

роботі, що призводить до зволікання і пов'язаних з цим втрат. Він вважає, що повинен відчувати, думати і поводитись наддосконале. Як би швидко людина в такій ситуації не «бігла», досягти свого ідеалу їй не вдається. Він перебуває в постійній напрузі і дивується, чому радість перемоги, що здавалася настільки реальною, не матеріалізується. Його життя позбавлене багатьох радощів та задоволень.

Низький результат характерний для людей розбовтаних, неорганізованих, неакуратних, які не мають чітких цілей. Це погані працівники, які потребують постійного контролю.

V. Шкала «Вимогливість до інших» оцінює ступінь вимогливості людини до оточуючих його людей.

Адекватний результат свідчить про помірну вимогливість до інших. Така людина не вважає, що життя і оточуючі люди повинні йому априорі. Тому він намагається сам досягти того, що хоче, і це часто отримує. Він розуміє, що кожна людина унікальна і не існує причин, з яких доля і люди повинні підкорятися її бажанням. Він не вимагає від інших досконалості та справедливості у всьому, терплячий і наполегливий, у нього висока здатність протистояти розладам. У результаті він найчастіше виявляється попереду інших.

Високий результат показує, що вимогливість до інших вкрай за вищу і може доходити до деспотизму. Про таку людину кажуть: «Дасть на копійку, а вимагає на карбованець». Він хоче, щоб оточуючі зустрічали його з розпростертими обіймами, а ще краще - по стійці смирно. Найчастіше цього не відбувається, і він почувається нещасним. Такі люди багато енергії витрачають на свої прикросі, смутку, невдоволення. Вони часто скаржаться, але практично нічого не роблять для вирішення своїх проблем. В результаті від життя вони отримують дедалі менше.

Низький результат характерний для людей, з якими оточуючі не рахуються і, використовуючи у своїх цілях, нічого не дають натомість. Такі люди, як правило, не можуть працювати на керівних посадах, оскільки підлеглі ігнорують їх.

VI. Шкала «Відповідальність за інших» оцінює ступінь відповідальності людини за навколишніх людей. Адекватний результат показує, що людина розуміє, що вона не «пуп землі» і не може відповідати за все та всіх. Він ставиться до людей як рівноправних партнерів — не побоюючись їхньої незгоди і не контролюючи їх. Відносини будуються на взаємності, а не на залежності. Це притягує до нього людей, які прислухаються до його ідей, бо він не змушує їх дотримуватися своєї точки зору.

Високий результат свідчить про гіпервідповідальність. У людини є пізнавальне спотворення — вона бере на себе відповідальність за незалежні від неї події. Він необґрунтовано звинувачує себе за провини інших людей, які не перебувають під його контролем (дорослих дітей, рідних, близьких тощо). Схильність вважати себе центром всесвіту і приписувати собі відповідальність за все, що робить, робить його безпорадним, створює емоційні перепони та ізолює від інших людей, яких він прагне контролювати.

Низький результат характерний для людей, які бояться брати на себе відповідальність за інших чи справи, пов'язані з іншими людьми. Вони не впевнені у собі і нерішучі.

VII. Шкала «Відповідальність за себе» оцінює ступінь відповідальності людини за саму себе.

Адекватний результат - людина вважає, що несе особисту відповідальність за все, що відбувається з нею, і інтерпретує значущі події свого життя як результат власної діяльності, але при цьому розуміє, що існують зовнішні фактори, вплинути на які, а іноді навіть і контролювати, він не може. Така людина впевнена в собі, незалежна, терпляча, рішуча і емоційно стабільна. Високий результат говорить про те, що людина не готова відповідати за результати своєї діяльності. Він не бачить зв'язку між своїми діями та значними подіями свого життя, не вважає себе здатним контролювати їх розвиток. Він вважає, що все, що відбувається з ним, є результатом зовнішніх сил — випадку, інших людей тощо. Його фаталізм відбивається і на будові - воно повністю залежить від зовнішніх факторів і тому найчастіше погане.

Низький результат характерний для людей, не здатних реалістично оцінити ситуацію і необачно вважають, що все, що відбувається з ними, залежить виключно від них. У цьому випадку ігноруються зовнішні фактори та інші люди, що призводить до помилок та порушення планів.

		4	7	7	49	5	05	25	18	10
Кореляція Спірмена	Самозвинува чення	0,16 5	0,26 5	0,24 5	0,1 85	0,2 96	0,2 67	0,2 10	0,3 05	0,1 56
Знач (2-стор)		0,01 5	0,01 2	0,00 8	0,0 60	0,0 05	0,0 15	0,0 10	0,0 20	0,0 05