

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет спеціальної освіти, психології та соціальної роботи
Кафедра загальної та практичної психології

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»**

з теми: «Психологічні умови розвитку толерантності до невизначеності у
майбутніх фахівців»

Виконала: здобувачка вищої освіти
освітньої програми Психологія
спеціальності 053 Психологія
заочної форми здобуття вищої освіти

Кисла Катерина Миколаївна

Керівник: Савіцька О.В., к. психол.н.,
доцент, доцент кафедри загальної та
практичної психології

Рецензент: Мельник Ж.В., к.психол.н.,
доцент, доцент кафедри соціальної
роботи

Кам'янець-Подільський, 2026 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ	7
1.1. Толерантність до невизначеності як психологічний феномен: сутність, структура та детермінанти	7
1.2. Особливості розвитку толерантності до невизначеності у студентському віці	12
1.3. Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у процесі професійної підготовки	18
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ РОЗВИТКУ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ	26
2.1. Організація та методи дослідження толерантності до невизначеності у студентів	26
2.2. Аналіз результатів діагностики толерантності до невизначеності та пов'язаних з нею психологічних характеристик	29
2.3. Виявлення психологічних чинників, що впливають на розвиток толерантності до невизначеності у майбутніх фахівців	34
2.4. Психологічні рекомендації щодо розвитку толерантності до невизначеності у майбутніх фахівців	40
Висновки до розділу 2	46
ВИСНОВКИ	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51
ДОДАТКИ	56

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний світ характеризується високим рівнем невизначеності, що проявляється у динамічних соціально-економічних трансформаціях, технологічних інноваціях, глобальних викликах та кризових явищах. Професійна діяльність у будь-якій сфері все більше вимагає від фахівців здатності ефективно функціонувати в умовах неповної інформації, непередбачуваності подій та відсутності готових алгоритмів розв'язання проблем. У таких умовах толерантність до невизначеності стає однією з провідних професійно значущих характеристик особистості, що визначає успішність адаптації, продуктивність діяльності та психологічне благополуччя. Майбутні фахівці, що навчаються у закладах вищої освіти, потребують цілеспрямованого розвитку цієї якості як складової їхньої професійної компетентності.

Студентський вік є сензитивним періодом для формування толерантності до невизначеності, оскільки характеризується інтенсивним особистісним та професійним становленням, активним когнітивним розвитком та розширенням соціального досвіду. Водночас молоді люди постійно стикаються з ситуаціями вибору та прийняття рішень в умовах невизначеності щодо професійного самовизначення, побудови кар'єри, формування ідентичності. Освітнє середовище закладу вищої освіти може або сприяти розвитку толерантності до невизначеності через створення відповідних психологічних умов, або гальмувати цей процес через орієнтацію на репродуктивні методи навчання та прагнення до жорсткої визначеності. Тому виявлення та науково-практичне обґрунтування психологічних умов розвитку толерантності до невизначеності у процесі професійної підготовки набуває особливої актуальності.

Незважаючи на зростаючий інтерес дослідників до проблеми толерантності до невизначеності, це питання залишається недостатньо розробленим у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці. Теоретичні основи вивчення толерантності до невизначеності закладені у працях зарубіжних

науковців (S. Budner, D. McLain, M. Kossowska, E. Szumowska), які розробили концептуальні моделі та діагностичний інструментарій для вивчення цього феномену. Вітчизняні дослідники (А. І. Гусєв, С. В. Литвин, І. В. Томаржевська, С. О. Хілько, С. Б. Кузікова) зробили значний внесок у розуміння толерантності до невизначеності як психологічного конструкта, її структури та детермінант. Окремі аспекти проблеми висвітлені у працях, присвячених зв'язку толерантності до невизначеності з життєстійкістю (О.С. Аркатова, Н.М. Фалько), творчою обдарованістю (Е. Носенко, М. Шаповал), прийняттям рішень (О.П. Саннікова, О.І. Санніков), психологічним здоров'ям (К.В. Терещенко, В.М. Івкін). Проте питання цілеспрямованого створення психологічних умов для розвитку толерантності до невизначеності у майбутніх фахівців у процесі їхньої професійної підготовки досліджене фрагментарно.

Існує потреба у комплексному емпіричному дослідженні, яке б дозволило виявити конкретні психологічні умови освітнього середовища, що найбільш тісно пов'язані з рівнем толерантності до невизначеності у студентів, та на цій основі сформулювати науково обґрунтовані практичні рекомендації щодо психологічного супроводу розвитку цієї характеристики у процесі професійної підготовки. Актуальність даної роботи визначається необхідністю вирішення протиріччя між запитом практики вищої освіти на формування толерантності до невизначеності у майбутніх фахівців та недостатньою розробленістю науково обґрунтованих психологічних умов, що забезпечують розвиток цієї професійно значущої характеристики.

Об'єкт дослідження: особистісний розвиток майбутніх фахівців з вищою освітою.

Предмет дослідження: психологічні умови розвитку толерантності до невизначеності у студентів закладів вищої освіти.

Гіпотеза дослідження: розвиток толерантності до невизначеності у майбутніх фахівців має позитивну динаміку протягом навчання у закладі вищої освіти та зумовлюється розвитком рефлексивності, зокрема самопізнання як усвідомленого розуміння власних внутрішніх процесів, мотивів та можливостей.

Мета дослідження: виявити та науково обґрунтувати психологічні умови розвитку толерантності до невизначеності у майбутніх фахівців у процесі їхньої професійної підготовки.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічного феномену толерантності до невизначеності, її сутності, структури та детермінант та дослідити особливості розвитку толерантності до невизначеності у студентському віці.
2. Теоретично обґрунтувати психологічні умови формування толерантності до невизначеності у процесі професійної підготовки.
3. Емпірично дослідити рівень толерантності до невизначеності та пов'язаних з нею психологічних характеристик у студентів та виявити психологічні чинники, що впливають на розвиток толерантності до невизначеності у майбутніх фахівців.
4. Розробити практичні рекомендації щодо створення психологічних умов для розвитку толерантності до невизначеності у освітньому процесі.

Методи дослідження: теоретичні методи: аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження. Емпіричні методи: психодіагностичне тестування з використанням шкали толерантності до невизначеності МакЛейна (MSTAT-I), шкали нетолерантності до невизначеності (IUS), шкали саморефлексії та самопізнання (SRIS). Методи обробки даних: методи описової статистики, кореляційний аналіз, порівняльний аналіз груп, якісний аналіз отриманих результатів з використанням програми Microsoft Excel.

Наукова новизна роботи полягає у тому, що вперше комплексно досліджено динаміку розвитку толерантності до невизначеності протягом навчання у закладі вищої освіти (від першого до четвертого курсу); виявлено та емпірично обґрунтовано самопізнання як провідну психологічну умову розвитку толерантності до невизначеності, що має тісніший зв'язок з толерантністю порівняно з саморефлексією; встановлено диференційований характер зв'язку між рефлексивністю та толерантністю до невизначеності на різних курсах

навчання з максимальною силою зв'язку на третьому курсі; виявлено типові паттерни співвідношення саморефлексії, самопізнання та толерантності до невизначеності, зокрема непродуктивний паттерн «висока саморефлексія – низьке самопізнання – низька толерантність», що характеризується руминативним мисленням.

Теоретичне значення роботи визначається внеском у розвиток психології особистості та педагогічної психології через поглиблення уявлень про детермінанти формування толерантності до невизначеності у студентському віці; систематизацію знань про психологічні умови, що сприяють розвитку цієї характеристики; розширення теоретичної бази для подальших досліджень проблеми толерантності до невизначеності у контексті професійного становлення особистості.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у закладах вищої освіти з метою цілеспрямованого розвитку толерантності до невизначеності у студентів; розроблені психологічні рекомендації можуть бути впроваджені викладачами, психологами та адміністрацією ЗВО для створення сприятливих умов професійної підготовки; результати дослідження можуть застосовуватися у розробці програм психологічного супроводу студентів, тренінгів розвитку толерантності до невизначеності, методичних рекомендацій для викладачів.

Апробація результатів дослідження. Основні висновки та результати дослідження було представлено на науковій конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2025-2026 навчальному році (8-9 квітня 2026 р., м. Кам'янець-Подільський)

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (43 найменування) та додатків. Обсяг основного тексту роботи становить 50 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

1.1. Толерантність до невизначеності як психологічний феномен: сутність, структура та детермінанти

Невизначеність є невід'ємною складовою життя людини на всіх етапах її розвитку. Динамічні соціальні, економічні та політичні зміни, які характеризують сьогодення, створюють середовище, де відсутність чітких орієнтирів та передбачуваності стає нормою. У таких умовах здатність особистості конструктивно сприймати та реагувати на ситуації невизначеності набуває особливого значення для успішної адаптації та самореалізації.

Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт вперше привернула увагу дослідників у середині ХХ століття. Початкові спроби концептуалізації цього феномену пов'язані з вивченням особливостей реагування людини на складні, суперечливі або нові ситуації, що не мають однозначного розв'язання. Поступово накопичення емпіричних даних дозволило сформувати уявлення про толерантність до невизначеності як про складну багаторівневу характеристику особистості [15, с. 92].

Сучасна психологічна наука розглядає толерантність до невизначеності через призму різних теоретичних підходів. Когнітивний підхід акцентує увагу на особливостях обробки інформації в умовах її недостатності або суперечливості. Емоційний підхід зосереджується на афективних реакціях особистості у ситуаціях непередбачуваності. Особистісний підхід інтегрує когнітивні та емоційні аспекти, розглядаючи толерантність до невизначеності як стійку диспозиційну характеристику.

Категорія невизначеності в психології охоплює широкий спектр явищ та станів. Під невизначеністю розуміють відсутність або недостатність інформації для прийняття рішення, неможливість точно передбачити наслідки власних дій,

наявність множинних інтерпретацій однієї й тієї ж ситуації. Невизначеність може бути зовнішньою, пов'язаною з характеристиками середовища, та внутрішньою, обумовленою суб'єктивним сприйняттям особистості. Така багатоаспектність невизначеності зумовлює складність її психологічного аналізу [31, с. 64].

Толерантність до невизначеності визначається як здатність особистості конструктивно сприймати ситуації, які характеризуються новизною, складністю, нерозв'язністю або суперечливістю. Це інтегративна властивість особистості, що дозволяє їй зберігати психологічну стабільність та ефективність діяльності в умовах відсутності чітких орієнтирів. Толерантна до невизначеності людина спроможна залишатися відкритою до нового досвіду, не відчуваючи надмірної тривоги чи дискомфорту.

Інше визначення розкриває толерантність до невизначеності як готовність приймати конфлікт та напругу, що виникають у двозначних ситуаціях, не вдаючись до передчасного закриття або спрощення проблеми. Таке розуміння підкреслює активний характер толерантності, оскільки вона передбачає не просто витримування незручності, а свідому готовність працювати з невизначеністю як з ресурсом для розвитку та творчості. Людина з високою толерантністю спроможна утримувати в свідомості різні, часом суперечливі варіанти розв'язання проблеми, не поспішаючи з остаточними висновками [7, с. 87].

Структура толерантності до невизначеності є предметом наукових дискусій. У роботах С. Баднера та його послідовників виділяють когнітивний компонент, що включає гнучкість мислення, здатність до багатоваріантного аналізу ситуації та критичність у сприйнятті інформації. Емоційний компонент охоплює емоційну стійкість у непередбачуваних обставинах, відсутність надмірної тривожності та здатність зберігати позитивний емоційний фон. Поведінковий компонент проявляється в активності особистості, її готовності діяти навіть за умови неповної інформації та брати на себе відповідальність за результати.

Згідно з концепцією С. Б. Кузікової, структуру толерантності до невизначеності утворюють мотиваційний, ціннісний та регулятивний компоненти. Мотиваційний компонент відображає спрямованість особистості на пошук нового, прийняття викликів та розширення меж власного досвіду. Ціннісний компонент пов'язаний з визнанням невизначеності як природної складової життя, що може мати позитивний потенціал. Регулятивний компонент забезпечує саморегуляцію емоційних станів та поведінки в ситуаціях невизначеності [13, с. 69].

Для систематизації уявлень про структурні компоненти толерантності до невизначеності доцільно представити їх у табличній формі.

Таблиця 1.1

Структурні компоненти толерантності до невизначеності

Компонент	Зміст	Прояви
Когнітивний	Особливості обробки інформації в умовах її недостатності	Гнучкість мислення, здатність до багатоваріантного аналізу, критичне оцінювання
Емоційний	Афективне реагування на ситуації невизначеності	Емоційна стійкість, контроль тривожності, позитивне емоційне ставлення
Поведінковий	Особливості дій у непередбачуваних обставинах	Активність, готовність діяти за неповної інформації, прийняття відповідальності
Мотиваційний	Спрямованість на взаємодію з новим та невідомим	Орієнтація на розвиток, готовність приймати виклики, пошукова активність
Ціннісний	Ставлення до невизначеності як феномену	Визнання позитивного потенціалу невизначеності, відкритість досвіду
Регулятивний	Механізми саморегуляції в умовах невизначеності	Вольовий контроль, емоційна саморегуляція, планування дій

Наведена таблиця 1.1 демонструє багатокomпонентну природу толерантності до невизначеності. Кожен із структурних елементів має специфічний зміст та форми прояву, однак усі вони функціонують у тісній взаємодії, утворюючи цілісну систему. Когнітивний компонент забезпечує інтелектуальну обробку невизначеної ситуації, емоційний регулює афективні

реакції, а поведінковий визначає конкретні дії особистості. Водночас мотиваційний та ціннісний компоненти формують загальну спрямованість особистості щодо невизначеності, а регулятивний забезпечує координацію всіх інших складових. Така структурна організація дозволяє толерантності до невизначеності виступати комплексним механізмом адаптації особистості до мінливих життєвих обставин.

Детермінанти розвитку толерантності до невизначеності мають різну природу та рівень впливу. До біологічних детермінант належать особливості функціонування нервової системи, тип темпераменту, генетично обумовлені характеристики емоційної реактивності. Психологічні детермінанти включають рівень розвитку когнітивних здібностей, особливості емоційної сфери, самооцінку, локус контролю та інші особистісні властивості [30, с. 44].

Соціальні детермінанти толерантності до невизначеності пов'язані з особливостями соціального середовища, в якому відбувається розвиток особистості. Характер сімейного виховання, стиль батьківсько-дитячих стосунків, досвід соціальної взаємодії суттєво впливають на формування ставлення до невизначених ситуацій. Авторитарний стиль виховання зазвичай знижує толерантність до невизначеності, тоді як демократичний та ліберальний стилі сприяють її розвитку.

Освітнє середовище також виступає вагомою детермінантою формування толерантності до невизначеності. На думку С. О. Хілько, методи навчання, що заохочують самостійність мислення, критичний аналіз, творчий підхід до розв'язання проблем, сприяють підвищенню толерантності. Навпаки, репродуктивні методи навчання, орієнтовані на засвоєння готових знань та однозначних рішень, можуть гальмувати її розвиток [36, с. 12].

Культурний контекст є макросоціальною детермінантою толерантності до невизначеності. Різні культури мають відмінні норми та цінності щодо визначеності та передбачуваності. Культури з високим рівнем уникнення невизначеності характеризуються прагненням до чітких правил, норм та

структур, тоді як культури з низьким рівнем уникнення невизначеності більш толерантні до двозначності та непередбачуваності.

Індивідуальний життєвий досвід особистості значною мірою визначає рівень її толерантності до невизначеності. Як зазначає А. І. Гусєв, успішний досвід подолання невизначених ситуацій підвищує впевненість у власних можливостях та формує позитивне ставлення до невизначеності. Негативний досвід, навпаки, може призводити до формування стратегій уникнення невизначеності та зниження толерантності [8, с. 109].

Рівень толерантності до невизначеності не є статичною характеристикою, а може змінюватися протягом життя під впливом різноманітних факторів. Цілеспрямовані психологічні впливи, такі як тренінги, психотерапевтична робота, спеціально організоване навчання, здатні підвищувати толерантність до невизначеності. Механізми такого підвищення включають розвиток рефлексії, формування конструктивних копінг-стратегій, розширення репертуару поведінкових реакцій у складних ситуаціях.

Толерантність до невизначеності тісно пов'язана з іншими психологічними характеристиками особистості. За результатами досліджень О. П. Саннікової та О. І. Саннікова, встановлено позитивні кореляції з креативністю, відкритістю досвіду, психологічною гнучкістю, самоефективністю. Водночас виявлено негативні зв'язки з тривожністю, ригідністю мислення, догматизмом та авторитарністю. Ці взаємозв'язки свідчать про включеність толерантності до невизначеності в широкую мережу особистісних властивостей [23, с. 103].

Функціональне значення толерантності до невизначеності виявляється в різних сферах життєдіяльності особистості. У професійній діяльності вона забезпечує ефективність у ситуаціях, що вимагають прийняття рішень за умови неповної інформації, адаптацію до змін, креативне розв'язання проблем. У міжособистісних стосунках толерантність до невизначеності сприяє розумінню та прийняттю різноманітності поглядів, гнучкості у взаємодії, конструктивному розв'язанню конфліктів. В особистісному розвитку вона виступає передумовою самоактуалізації, відкритості новому досвіду, здатності до змін та саморозвитку.

1.2. Особливості розвитку толерантності до невизначеності у студентському віці

Студентський вік являє собою особливий період онтогенезу, що характеризується інтенсивним особистісним та професійним становленням. Цей етап життя охоплює вікові межі від 17-18 до 22-23 років і збігається з переходом від пізньої юності до ранньої дорослості. Специфіка цього періоду полягає в одночасному розв'язанні множини розвиткових завдань: формування професійної ідентичності, вибудовування автономії від батьківської родини, встановлення зрілих міжособистісних стосунків, вироблення власної системи цінностей та життєвої філософії.

Розвиток толерантності до невизначеності у студентському віці має поетапний характер. На думку С. Єфіменко, на початкових курсах студенти часто демонструють нижчий рівень толерантності, оскільки перехід від шкільного навчання з його чіткими алгоритмами до вузівської системи вимагає адаптації до нових форм невизначеності. Молоді люди стикаються з необхідністю самостійно обирати спеціалізацію, майбутню кар'єру, спосіб життя, що передбачає роботу з неповною інформацією про можливі наслідки та альтернативи. Поступово, накопичуючи досвід успішного подолання невизначених ситуацій, студенти розвивають більш конструктивні способи взаємодії з невизначеністю [2, с. 461].

Когнітивна основа толерантності до невизначеності у студентському віці формується через якісні зміни мислення. Розвиток діалектичності мислення дозволяє студентам утримувати та аналізувати суперечливу інформацію, бачити множинність перспектив у розгляді однієї проблеми. Формування критичного мислення забезпечує здатність оцінювати інформацію з різних джерел, не приймаючи будь-яку точку зору як абсолютну істину. Рефлексивність як здатність до усвідомлення власних думок, почуттів та дій дозволяє студентам аналізувати власний досвід взаємодії з невизначеністю та коригувати стратегії поведінки.

Емоційний компонент толерантності до невизначеності у студентів розвивається через подолання внутрішнього конфлікту між чутливістю до соціальної оцінки та необхідністю приймати самостійні рішення в умовах невизначеності. За дослідженнями Я. М. Бугерко та Г. С. Гірняк, на початкових етапах емоційна лабільність може знижувати стійкість у невизначених ситуаціях, провокуючи тривожність та уникнення. Проте поступовий розвиток емоційної саморегуляції та здатності керувати власними афективними станами створює ресурси для конструктивного подолання невизначеності. Студенти навчаються розпізнавати та приймати власні емоційні реакції на невизначеність, не дозволяючи їм блокувати активність [4, с. 20].

Формування ідентичності як центральне новоутворення студентського віку безпосередньо пов'язане з розвитком толерантності до невизначеності. Процес інтеграції різноманітних уявлень про себе в цілісну структуру неминує супроводжується періодами невизначеності, сумнівів, експериментування з різними ролями та образами себе. Студенти з низькою толерантністю до невизначеності схильні до передчасного закриття на незрілих формах самовизначення, обираючи перші-ліпші варіанти ідентичності заради уникнення дискомфорту невизначеності. Натомість високий рівень толерантності дозволяє конструктивно проходити кризи ідентичності, утримуючи стан пошуку без поспішних рішень.

Професійне самовизначення студентів відбувається в умовах об'єктивної невизначеності щодо майбутнього ринку праці та попиту на різні професії. Як зазначає Л. Жданюк, розвиток толерантності до невизначеності у цій сфері проявляється у здатності будувати гнучкі професійні плани, допускаючи можливість їхньої корекції відповідно до обставин. Студенти з високою толерантністю сприймають невизначеність професійного майбутнього не як загрозу, а як простір можливостей для реалізації. Вони готові досліджувати різні варіанти професійного шляху, не фіксуючись на єдиному сценарії [11, с. 32].

Ціннісний компонент толерантності до невизначеності формується через критичне переосмислення цінностей, засвоєних у сім'ї та школі, та вироблення

власних пріоритетів. За даними Ж. Новікової, цей процес супроводжується періодами ціннісної невизначеності, коли старі орієнтири вже не задовольняють, а нові ще не сформувалися остаточно. Студенти з розвиненою толерантністю здатні витримувати цю ціннісну невизначеність, порівнюючи різні системи цінностей без поспішного прийняття будь-якої з них. Поступово формується особистісна система цінностей, що інтегрує різні впливи та відображає власний досвід [17, с. 82].

Поведінковий компонент толерантності до невизначеності у студентів розвивається через практичний досвід взаємодії з невизначеними ситуаціями різного типу. Навчально-професійна діяльність насичена завданнями, що не мають однозначного розв'язання, проблемними ситуаціями, що вимагають творчого підходу, дискусіями з суперечливими позиціями. Характер організації навчального процесу суттєво впливає на те, чи розвивається готовність діяти в умовах невизначеності, чи формується потреба в жорсткій визначеності та однозначності.

Для систематизації особливостей студентського віку, що впливають на розвиток толерантності до невизначеності, доцільно представити їх у структурованому вигляді.

Таблиця 1.2

**Психологічні особливості студентського віку, що впливають на
розвиток толерантності до невизначеності**

Сфера розвитку	Характеристики	Вплив на толерантність до невизначеності
Когнітивна	Діалектичність мислення, рефлексивність, критичне мислення	Забезпечує здатність аналізувати суперечливу інформацію та утримувати множинні перспективи
Емоційна	Емоційна лабільність, розвиток саморегуляції, чутливість до оцінки	Створює амбівалентні умови: лабільність знижує, а саморегуляція підвищує стійкість
Особистісна	Формування ідентичності, самовизначення, автономізація	Вимагає проходження через періоди невизначеності та експериментування

Соціальна	Розширення соціальних контактів, різноманітність взаємодій	Створює природні ситуації зустрічі з різними поглядами та підходами
Професійна	Навчально-професійна діяльність, професійне самовизначення	Формує досвід прийняття рішень в умовах неповної інформації
Ціннісна	Вироблення власної системи цінностей, критичне переосмислення	Передбачає роботу з суперечливими ціннісними орієнтирами

У таблиці 1.2 прослідковується багатоаспектність психологічних змін студентського віку та їхній вплив на формування толерантності до невизначеності. Кожна сфера розвитку вносить специфічний внесок у цей процес. Когнітивна сфера забезпечує інтелектуальні інструменти для роботи з невизначеністю, емоційна – афективну стійкість, особистісна – мотиваційну готовність приймати виклики. Соціальна сфера створює контекст для практичного освоєння навичок взаємодії з різноманітністю, професійна формує конкретний досвід прийняття рішень, а ціннісна забезпечує світоглядне обґрунтування ставлення до невизначеності. Інтеграція всіх цих впливів визначає індивідуальну траєкторію розвитку толерантності до невизначеності у кожного студента.

Мотиваційний аспект розвитку толерантності до невизначеності пов'язаний з формуванням внутрішньої спрямованості на пошук нового та прийняття викликів. Студенти поступово переходять від зовнішньої мотивації уникнення невдач до внутрішньої мотивації досягнення та самореалізації. Ця трансформація мотивації змінює ставлення до невизначеності: замість загрози вона починає сприйматися як можливість для розвитку та самовираження.

Соціальний контекст розвитку толерантності до невизначеності у студентів визначається розширенням соціального оточення та взаємодією з різноманітними групами. Як зазначають Е. Носенко та М. Шаповал, зустріч з відмінними системами цінностей, переконань та способів життя створює природні умови для розвитку толерантності через необхідність інтегрувати

суперечливу соціальну інформацію та виробляти власну позицію. Міжособистісні стосунки набувають нових якостей, формуються партнерські взаємини, що вимагають готовності приймати партнера з його непередбачуваними проявами [18, с. 101].

Креативність та інноваційність мислення активно розвиваються у студентському віці паралельно з толерантністю до невизначеності. Молоді люди більш відкриті до експериментування з новими ідеями, підходами, способами діяльності. Ця відкритість новому тісно пов'язана з толерантністю до невизначеності, оскільки будь-яка інновація передбачає вихід за межі усталеного та рух у невідоме. Творчий процес за своєю природою є роботою з невизначеністю, де немає гарантованого результату.

Самоефективність як віра у власні можливості впоратися з викликами формується через досвід успішного подолання складних ситуацій. За результатами досліджень Д. О. Шапошника, студентський вік надає численні можливості для накопичення такого досвіду. Кожна успішно вирішена невизначена ситуація підвищує впевненість студента у власних здібностях та формує готовність приймати нові виклики. Поступово розвивається стійке переконання у здатності справлятися з непередбачуваними обставинами [38, с. 38].

Адаптаційні процеси супроводжують студента протягом усього періоду навчання та безпосередньо впливають на розвиток толерантності до невизначеності. Перехід від школи до університету, адаптація до нових форм навчання, входження в нові соціальні групи, підготовка до професійної діяльності – кожен з цих переходів вимагає гнучкості та здатності функціонувати в умовах нестабільності. Успішна адаптація підвищує толерантність до невизначеності, тоді як труднощі адаптації можуть посилювати тенденцію до уникнення невизначених ситуацій.

Індивідуальні траєкторії розвитку толерантності до невизначеності серед студентів можуть бути значними. За даними М. В. Шепельової, вони обумовлені як попереднім життєвим досвідом, так і поточними умовами навчання та життя.

Деякі студенти демонструють високу природну схильність до прийняття невизначеності, розвиваючи її далі у процесі навчання. Інші потребують спеціальної психологічної підтримки для подолання страху перед невизначеністю та формування конструктивних стратегій взаємодії з нею [39, с. 66].

Динаміка розвитку толерантності до невизначеності протягом студентських років зазвичай має позитивний характер. Початкові курси характеризуються нижчими показниками толерантності через стрес адаптації та новизну ситуацій. На старших курсах, коли накопичено досвід успішного подолання різноманітних викликів, рівень толерантності зазвичай підвищується. Проте ця динаміка не є автоматичною та значною мірою залежить від психологічних умов освітнього середовища, що створюються у закладі вищої освіти.

Гендерні особливості розвитку толерантності до невизначеності у студентському віці виявляються неоднозначно. Одні дослідження не фіксують значущих відмінностей між юнаками та дівчатами, інші вказують на дещо вищу тривожність дівчат у невизначених ситуаціях при однаковому рівні когнітивного компоненту толерантності. Ці відмінності швидше пов'язані з особливостями соціалізації та гендерних стереотипів, ніж з біологічними факторами.

Таким чином, розвиток толерантності до невизначеності у студентському віці є складним багатокомпонентним процесом, що охоплює когнітивну, емоційну, особистісну, професійну, ціннісну та поведінкову сфери. Цей розвиток відбувається через формування ідентичності, професійне самовизначення, розширення соціального досвіду, накопичення успішного досвіду подолання невизначених ситуацій. Студентський вік створює сприятливі умови для розвитку толерантності до невизначеності, проте реалізація цього потенціалу значною мірою залежить від психологічних умов, що створюються в освітньому середовищі.

1.3. Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у процесі професійної підготовки

Професійна підготовка майбутніх фахівців у закладах вищої освіти являє собою складний багатокомпонентний процес, що охоплює не лише засвоєння знань та формування професійних навичок, а й розвиток особистісних якостей, необхідних для ефективної діяльності. Толерантність до невизначеності виступає однією з таких якостей, що набуває особливого значення в контексті швидких змін професійного середовища, технологічних інновацій та трансформацій ринку праці. Формування цієї властивості не відбувається спонтанно, а вимагає створення спеціальних психологічних умов.

Під психологічними умовами розвитку толерантності до невизначеності розуміють сукупність внутрішніх чинників, що сприяють становленню та функціонуванню психологічних механізмів прийняття невизначеності. Ці умови стосуються суб'єктивної активності студента, його внутрішніх психічних процесів, станів та властивостей, що забезпечують конструктивну взаємодію з невизначеними ситуаціями. Психологічні умови відрізняються від педагогічних або організаційних тим, що локалізовані у внутрішньому психічному просторі особистості та стосуються її психологічного функціонування [16, с. 85].

Формування когнітивного компонента толерантності до невизначеності вимагає створення психологічної умови розвитку рефлексії власного досвіду взаємодії з невизначеністю. Рефлексія як психологічний процес усвідомлення та осмислення власних думок, почуттів, дій дозволяє студентам аналізувати, як вони реагують на невизначені ситуації, які стратегії використовують, наскільки ці стратегії ефективні. Без рефлексивного ставлення досвід залишається неусвідомленим і не трансформується у стійку психологічну характеристику.

Психологічним механізмом формування рефлексивного компонента толерантності є усвідомлення власних когнітивних схем сприйняття невизначеності. На думку О. О. Резван, студенти можуть мати автоматичні думки типу «я повинен знати всі відповіді», «невизначеність означає хаос»,

«відсутність плану – це провал». Рефлексія дозволяє виявити ці дисфункціональні переконання, піддати їх критичному аналізу та замінити більш реалістичними та гнучкими установками. Таке переструктурування когнітивних схем є психологічною основою підвищення толерантності до невизначеності [22, с. 5].

Розвиток емоційного компонента толерантності до невизначеності передбачає створення психологічної умови формування емоційної саморегуляції в ситуаціях невизначеності. Невизначеність природно викликає емоції тривоги, занепокоєння, дискомфорту. Здатність розпізнавати ці емоції, приймати їх як нормальну реакцію та керувати ними без уникнення або придушення є психологічною умовою толерантності. Емоційна саморегуляція дозволяє зберігати психологічну стабільність навіть при високому рівні невизначеності.

Психологічним механізмом розвитку емоційної саморегуляції є формування адаптивних способів реагування на тривогу, пов'язану з невизначеністю. За даними О. А. Дудніка, студенти можуть навчитися використовувати техніки усвідомленості, когнітивної переоцінки, емоційного дистанціювання для зниження інтенсивності негативних емоцій без відмови від взаємодії з невизначеною ситуацією. Така емоційна компетентність створює психологічний ресурс для конструктивного подолання невизначеності [9, с. 56].

Формування поведінкового компонента толерантності до невизначеності вимагає створення психологічної умови накопичення досвіду успішного подолання невизначених ситуацій. Цей досвід формує психологічну впевненість у власних можливостях діяти ефективно навіть за відсутності повної інформації. Кожна успішно вирішена невизначена ситуація підвищує самоефективність та знижує тенденцію до уникнення подібних викликів у майбутньому.

Психологічним механізмом формування поведінкового компонента є позитивне підкріплення активності в умовах невизначеності. Як зазначає Є. Б. Бондар, коли студенти отримують позитивні результати від своїх дій в невизначених ситуаціях – навіть якщо результат не ідеальний, але прийнятний – це створює психологічний зв'язок між невизначеністю та можливістю успіху.

Поступово формується поведінкова готовність приймати виклики замість їх уникнення [2, с. 461].

Розвиток мотиваційного компонента толерантності до невизначеності передбачає створення психологічної умови формування внутрішньої мотивації до прийняття викликів та невизначених ситуацій. Внутрішня мотивація, на відміну від зовнішньої, базується не на уникненні покарання чи отриманні винагороди, а на інтересі до самого процесу взаємодії з невизначеністю як можливості для розвитку та самореалізації. Така мотивація є стійкішою та ефективнішою для підтримання активності в складних умовах.

Психологічним механізмом розвитку внутрішньої мотивації є трансформація сприйняття невизначеності з загрози на можливість. За результатами досліджень Н. Б. Гонтаровської, студенти можуть навчитися бачити в невизначених ситуаціях не тільки ризики, а й потенціал для творчості, навчання, особистісного зростання. Це когнітивне переструктурування змінює емоційне забарвлення невизначеності з негативного на позитивне або нейтральне, що підвищує мотивацію взаємодії з нею [5, с. 365].

Формування ціннісного компонента толерантності до невизначеності вимагає створення психологічної умови інтеграції толерантності до невизначеності у ціннісну систему особистості. Це означає, що студент не просто навчається справлятися з невизначеністю, а починає цінувати здатність до гнучкості, відкритості досвіду, готовності до змін як особистісно значущі характеристики. Ціннісна інтеграція робить толерантність до невизначеності стійкою рисою характеру.

Психологічним механізмом ціннісної інтеграції є усвідомлення зв'язку між толерантністю до невизначеності та особистісно значущими цілями. Студенти можуть усвідомити, що їхні цінності – наприклад, професійний розвиток, творча самореалізація, особистісна автентичність – неможливі без прийняття певного рівня невизначеності. Таке усвідомлення створює психологічну мотивацію до розвитку толерантності як інструмента досягнення цінностей.

Розвиток регулятивного компонента толерантності до невизначеності передбачає створення психологічної умови формування адаптивних копінг-стратегій для роботи з невизначеністю. Копінг-стратегії є психологічними механізмами подолання стресових ситуацій. Адаптивні стратегії – такі як активне вирішення проблеми, пошук інформації, планування з урахуванням невизначеності – підвищують толерантність, тоді як неадаптивні – уникнення, відмова, катастрофізація – знижують її.

Психологічним механізмом формування адаптивних копінг-стратегій є заміщення дисфункціональних стратегій функціональними через практичний досвід. За даними Є. Порядіна, студенти можуть експериментувати з різними способами реагування на невизначеність, аналізувати їхню ефективність, усвідомлено обирати ті, що призводять до кращих результатів. Поступово ці стратегії автоматизуються та стають звичними способами взаємодії з невизначеністю [21, с. 75].

Для систематизації психологічних умов формування компонентів толерантності до невизначеності доцільно представити їх у структурованій формі.

Таблиця 1.3

Психологічні умови формування компонентів толерантності до невизначеності

Компонент толерантності	Психологічна умова	Зміст психологічної умови	Психологічний механізм
Когнітивний	Розвиток рефлексії досвіду взаємодії з невизначеністю	Усвідомлення та осмислення власних думок, стратегій та когнітивних схем	Переструктурування дисфункціональних переконань про невизначеність
Емоційний	Формування емоційної саморегуляції	Розпізнавання, прийняття та керування емоціями тривоги без уникнення	Розвиток адаптивних способів реагування на емоції невизначеності
Поведінковий	Накопичення досвіду успішного подолання	Практичний досвід ефективних дій в умовах неповної інформації	Позитивне підкріплення активності та підвищення самоефективності
Мотиваційний	Формування внутрішньої	Розвиток інтересу до невизначеності як можливості розвитку	Трансформація сприйняття

	мотивації до прийняття викликів		невизначеності з загрози на можливість
Ціннісний	Інтеграція толерантності у ціннісну систему	Визнання гнучкості та відкритості як особистісних цінностей	Усвідомлення зв'язку толерантності з особистісно значущими цілями
Регулятивний	Формування адаптивних копінг-стратегій	Оволодіння конструктивними способами подолання невизначеності	Заміщення дисфункціональних стратегій функціональними

Представлена таблиця демонструє системний характер психологічних умов формування толерантності до невизначеності. Кожен компонент має специфічну психологічну умову, яка локалізована у внутрішньому психічному просторі студента. Когнітивний компонент вимагає рефлексивної роботи з власними переконаннями, емоційний – розвитку саморегуляції, поведінковий – накопичення успішного досвіду. Мотиваційний компонент формується через переоцінку значення невизначеності, ціннісний – через інтеграцію у особистісну систему цінностей, а регулятивний – через оволодіння адаптивними стратегіями. Ці психологічні умови взаємопов'язані та підсилюють одна одну у процесі розвитку толерантності до невизначеності.

Психологічна умова створення безпечного простору для експериментування з новими способами поведінки є наскрізною для всіх компонентів толерантності. Психологічна безпека означає, що студент не відчуває загрози покарання, осуду, приниження за помилки або невдалі спроби діяти в умовах невизначеності. Така безпека знижує страх перед невдачею, який є основним бар'єром для розвитку толерантності до невизначеності.

Психологічним механізмом створення безпечного простору є формування довірливих стосунків та атмосфери прийняття. Студенти мають відчувати, що їхні сумніви, невпевненість, помилки сприймаються як природна частина процесу навчання, а не як ознака некомпетентності.

За даними К. В. Терещенко та В. М. Івкіна, така психологічна безпека особливо значуща в умовах воєнного часу або інших кризових ситуацій, коли рівень об'єктивної невизначеності підвищений [29, с. 112].

Психологічна умова розвитку когнітивної гнучкості через діалогічну взаємодію передбачає участь у психологічних процесах обміну різними точками зору, аргументації позицій, критичного аналізу альтернатив. Діалог створює когнітивний конфлікт, коли студент стикається з думками, що суперечать його власним. Конструктивне проживання такого конфлікту без відмови від діалогу або агресивного відстоювання своєї позиції розвиває психологічну гнучкість.

Психологічним механізмом розвитку когнітивної гнучкості є децентрація – здатність бачити ситуацію з різних точок зору, не ототожнюючи власну позицію з єдиною правильною. Студенти навчаються утримувати в свідомості множинні, часом суперечливі інтерпретації, не відчуючи психологічного дискомфорту від цієї множинності. Така децентрація є когнітивною основою толерантності до невизначеності.

Психологічна умова підтримки автономії та самостійності у прийнятті рішень стосується розвитку внутрішнього локусу контролю та особистісної відповідальності. Студенти, які мають можливість самостійно приймати рішення щодо навчальних завдань, тем досліджень, способів роботи, розвивають психологічне переконання у власній здатності впливати на результати навіть в умовах невизначеності. Це переконання є психологічною основою активної, а не пасивної позиції стосовно невизначеності.

Психологічним механізмом розвитку автономії є інтерналізація відповідальності за власні вибори та їхні наслідки. За результатами досліджень Г. Федоришин, студенти навчаються приписувати результати своїх дій власним зусиллям та рішенням, а не зовнішнім обставинам. Така інтерналізація підвищує самоєфективність та готовність діяти в умовах невизначеності, оскільки студент відчуває себе агентом, а не об'єктом обставин [34, с. 76].

Психологічна умова формування позитивного емоційного досвіду взаємодії з невизначеністю передбачає переживання емоцій цікавості, захоплення, задоволення у процесі роботи з невизначеними ситуаціями. Якщо невизначеність асоціюється виключно з негативними емоціями, толерантність не

розвивається. Позитивний емоційний досвід створює психологічну основу для прийняття невизначеності як ресурсу, а не загрози.

Психологічним механізмом формування позитивного емоційного досвіду є емоційне перенавчання через успішне подолання викликів. За даними С. О. Хілько, коли студенти переживають позитивні емоції від розв'язання складних неоднозначних завдань, від генерації креативних ідей у ситуаціях невизначеності, від успішної колаборації в умовах множинності поглядів, ці емоції асоціюються з невизначеністю та змінюють її емоційне забарвлення [35, с. 39].

Таким чином, психологічні умови формування толерантності до невизначеності є внутрішніми чинниками, що локалізовані у психічному просторі особистості студента. Вони включають розвиток рефлексії, емоційної саморегуляції, накопичення успішного досвіду, формування внутрішньої мотивації, ціннісну інтеграцію та оволодіння адаптивними копінг-стратегіями. Ці психологічні умови реалізуються через специфічні психологічні механізми та забезпечують формування всіх компонентів толерантності до невизначеності у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз проблеми розвитку толерантності до невизначеності у майбутніх фахівців дозволив встановити, що толерантність до невизначеності є складною інтегративною характеристикою особистості, яка включає когнітивний, емоційний, поведінковий, мотиваційний, ціннісний та регулятивний компоненти. Це психологічне утворення визначається як здатність особистості конструктивно сприймати та взаємодіяти з ситуаціями, що характеризуються новизною, складністю, суперечливістю або відсутністю однозначних рішень, зберігаючи при цьому психологічну стабільність та ефективність діяльності.

Розвиток толерантності до невизначеності у студентів має поетапний характер: від нижчих показників на початкових курсах через адаптацію до нових форм невизначеності до вищих показників на старших курсах завдяки накопиченню досвіду успішного подолання невизначених ситуацій. Кожен компонент толерантності розвивається через специфічні механізми: когнітивний – через становлення діалектичності та критичності мислення, емоційний – через розвиток саморегуляції, поведінковий – через практичний досвід, мотиваційний – через трансформацію сприйняття невизначеності, ціннісний – через інтеграцію у систему особистісних цінностей.

Психологічними умовами розвитку толерантності до невизначеності у процесі професійної підготовки є внутрішні чинники, локалізовані у психічному просторі особистості студента: розвиток рефлексії власного досвіду взаємодії з невизначеністю, формування емоційної саморегуляції, накопичення досвіду успішного подолання невизначених ситуацій, формування внутрішньої мотивації до прийняття викликів, інтеграція толерантності у ціннісну систему особистості, оволодіння адаптивними копінг-стратегіями. Ці психологічні умови реалізуються через специфічні психологічні механізми: переструктурування дисфункціональних переконань, розвиток адаптивних способів емоційного реагування, позитивне підкріплення активності, трансформацію сприйняття невизначеності, усвідомлення зв'язку з особистісно значущими цілями, заміщення неадаптивних стратегій функціональними.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ РОЗВИТКУ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

2.1. Організація та методи дослідження толерантності до невизначеності у студентів

Емпіричне дослідження психологічних умов розвитку толерантності до невизначеності у майбутніх фахівців проводилося впродовж березня на базі закладу вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Вибірку дослідження склали студенти першого, другого, третього та четвертого курсів бакалаврату, що навчаються за спеціальностями гуманітарного профілю. Вибір усіх курсів навчання обумовлений необхідністю простежити динаміку розвитку толерантності до невизначеності протягом професійної підготовки та виявити особливості формування цієї характеристики на різних етапах навчання у закладі вищої освіти.

Загальна кількість респондентів становила 60 осіб віком від 17 до 22 років. Вибірка була рівномірно розподілена за курсами: по 15 студентів з кожного курсу (1, 2, 3, 4 курси). Серед учасників дослідження було 48 осіб жіночої статі та 12 особи чоловічої статі. Вибірка формувалася на засадах доступності та добровільності участі. Усі респонденти були проінформовані про мету дослідження, конфіденційність отриманих даних та можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі. Такий підхід до формування вибірки відповідає етичним принципам психологічних досліджень [40].

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно вивчити толерантність до невизначеності та умови її розвитку. Перша методика – Шкала толерантності до невизначеності МакЛейна (MSTAT-I) – являє собою стандартизований опитувальник, що містить 22 твердження. Респонденти оцінюють кожне

твердження за семибальною шкалою від «зовсім не схоже на мене» до «дуже схоже на мене». Методика спрямована на виявлення загального рівня толерантності до невизначеності як стійкої особистісної характеристики.

Шкала МакЛейна охоплює різні аспекти толерантності до невизначеності: ставлення до нових та неоднозначних ситуацій, готовність розглядати проблеми з різних точок зору, емоційні реакції на непередбачувані події. Методика дозволяє отримати загальний показник толерантності до невизначеності, де вищі бали свідчать про більшу толерантність. Деякі пункти шкали мають зворотне кодування, що дозволяє контролювати тенденцію до соціально бажаних відповідей [19].

Друга методика – Шкала нетолерантності до невизначеності (Intolerance of Uncertainty Scale, IUS) – спрямована на діагностику нетолерантності до невизначеності як схильності негативно реагувати на невизначені ситуації незалежно від їхньої ймовірності та можливих наслідків. Опитувальник складається з 27 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою від «зовсім не характерно для мене» до «цілком характерно для мене». Методика може використовуватися як однофакторний інструмент або в двофакторному варіанті.

Двофакторна структура шкали IUS включає перший фактор «Невизначеність має негативні поведінкові наслідки та наслідки для самооцінки» та другий фактор «Невизначеність є несправедливою і псує все». Використання обох методик – MSTAT-I та IUS – дозволяє отримати комплексне уявлення про толерантність до невизначеності, оскільки перша орієнтована на позитивний полюс конструкта, а друга – на негативний. Такий підхід підвищує надійність діагностики [37].

Третя методика – Шкала саморефлексії та самопізнання (The Self-Reflection and Insight Scale, SRIS), розроблена А. Грантом, Дж. Франкліном та П. Ленгфордом, спрямована на діагностику рефлексивних здібностей особистості. Опитувальник складається з 18 тверджень, що оцінюються за шестибальною шкалою від «зовсім не згоден» до «повністю згоден». Методика включає дві субшкали: саморефлексія (9 пунктів) та самопізнання (9 пунктів). Шкала

саморефлексії вимірює схильність обмірковувати власні думки, почуття та поведінку, тоді як шкала самопізнання оцінює ступінь усвідомленого розуміння власних внутрішніх процесів та мотивів. Деякі пункти мають зворотне кодування для контролю тенденції до соціально бажаних відповідей.

Дослідження проводилося в три етапи відповідно до розробленого плану. Перший етап – підготовчий – включав формування вибірки, підготовку діагностичного інструментарію, проведення інструктажу респондентів. Другий етап – діагностичний – передбачав безпосереднє тестування студентів за всіма трьома методиками. Опитування проводилося в груповій формі, що дозволило оптимізувати час та забезпечити стандартизовані умови для всіх учасників. Третій етап – аналітичний – був присвячений обробці та інтерпретації отриманих даних.

Для обробки емпіричних даних використовувалася програма Microsoft Excel, що дозволила організувати первинну обробку результатів, обчислити описові статистики та побудувати графічні зображення. Спочатку дані кожного респондента вносилися в електронну таблицю, де кожен рядок відповідав одному учаснику дослідження, а стовпці містили відповіді на окремі пункти методик. Для шкали MSTAT-I здійснювалося перекодування зворотних пунктів згідно з ключем методики.

Після введення даних обчислювалися сумарні бали за кожною методикою для кожного респондента. Для шкали IUS розраховувалися як загальний показник, так і показники за двома факторами окремо. Описові статистики включали середнє арифметичне, медіану, стандартне відхилення, мінімальне та максимальне значення для кожного показника.

Для аналізу зв'язків між показниками толерантності до невизначеності та оцінкою психологічних умов використовувався кореляційний аналіз. Обчислювалися коефіцієнти кореляції між показниками методик MSTAT-I, IUS та SRIS, що дозволило виявити психологічні умови, які найбільш тісно пов'язані з рівнем толерантності до невизначеності у студентів. Для групування студентів

за рівнем толерантності до невизначеності використовувалися процентилі розподілу показників.

Таким чином, застосована методологія дослідження дозволила комплексно вивчити толерантність до невизначеності у майбутніх фахівців та виявити психологічні умови освітнього середовища, що сприяють її розвитку. Використання стандартизованих методик забезпечило надійність та валідність отриманих результатів, а методи статистичної обробки в Excel дали можливість провести ґрунтовний аналіз емпіричних даних.

2.2. Аналіз результатів діагностики толерантності до невизначеності та пов'язаних з нею психологічних характеристик

Проведене емпіричне дослідження дозволило отримати комплексні дані про рівень толерантності до невизначеності у студентів. Первинний аналіз результатів дав можливість охарактеризувати загальну картину вираженості досліджуваних показників у вибірці. Результати тестування за Шкалою толерантності до невизначеності МакЛейна показали значну варіативність індивідуальних показників студентів, що свідчить про неоднорідність вибірки за цією характеристикою.

Середній показник толерантності до невизначеності за шкалою MSTAT-I у загальній вибірці становив 91,7 бала при стандартному відхиленні 19,3 бала. Мінімальне значення склало 48 балів, максимальне – 132 бали, що демонструє широкий діапазон індивідуальних відмінностей. Медіана розподілу знаходилася на рівні 90 балів, що близько до середнього арифметичного та свідчить про відносно симетричний розподіл показників. Для подальшого аналізу студенти були розподілені на три групи за рівнем толерантності до невизначеності: низький (48-75 балів), середній (76-105 балів) та високий (106-132 бали).

Аналіз динаміки толерантності до невизначеності за курсами навчання виявив статистично значущу тенденцію до підвищення показників від першого до четвертого курсу. Студенти першого курсу продемонстрували середній

показник 84,2 бала, другого курсу – 89,6 бала, третього курсу – 95,3 бала, четвертого курсу – 97,8 бала. Це підтверджує гіпотезу про те, що толерантність до невизначеності розвивається у процесі професійної підготовки, а студентський період є сензитивним для формування цієї характеристики.

Для систематизації результатів діагностики толерантності до невизначеності за курсами навчання доцільно представити ці дані у табличній формі.

Таблиця 2.1

**Показники толерантності до невизначеності у студентів різних курсів
(за методикою MSTAT-I)**

Курс навчання	Кількість студентів	Середнє значення	Стандартне відхилення	Мінімум	Максимум
1 курс	15	84,2	17,8	48	115
2 курс	15	89,6	18,5	52	122
3 курс	15	95,3	19,1	58	128
4 курс	15	97,8	18,9	62	132
Загалом	60	91,7	19,3	48	132

Представлені дані демонструють чітку тенденцію зростання толерантності до невизначеності протягом навчання у закладі вищої освіти. Різниця між показниками студентів першого та четвертого курсів становить 13,6 бала, що є статистично та практично значущою. Найбільший приріст спостерігається між другим та третім курсами (5,7 бала), що може бути пов'язано з переходом до більш складних форм навчальної діяльності та активізацією процесів професійного самовизначення.

Стандартне відхилення залишається приблизно однаковим на всіх курсах (17,8-19,1 бала), що свідчить про збереження індивідуальних відмінностей незалежно від етапу навчання. Водночас діапазон показників розширюється від старших курсів: якщо на першому курсі розмах становить 67 балів (від 48 до 115), то на четвертому – 70 балів (від 62 до 132). Це може вказувати на те, що у процесі навчання студенти з вихідно високою толерантністю розвивають її ще більше, тоді як студенти з низькою толерантністю також підвищують показники, але меншою мірою.

Результати діагностики за Шкалою нетолерантності до невизначеності (IUS) представляють комплементарну картину та підтверджують виявлену динаміку. Середній показник за загальною шкалою у всій вибірці становив 59,8 бала при стандартному відхиленні 14,7 бала. Аналіз показників за курсами виявив зворотну тенденцію: студенти першого курсу демонстрували найвищі показники нетолерантності (68,4 бала), а четвертого курсу – найнижчі (52,3 бала).

За першим фактором «Невизначеність має негативні поведінкові наслідки та наслідки для самооцінки» спостерігалось зниження показників від 42,8 бала на першому курсі до 33,6 бала на четвертому. За другим фактором «Невизначеність є несправедливою і псує все» динаміка була менш вираженою: від 25,6 бала на першому курсі до 18,7 бала на четвертому. Це свідчить, що у процесі навчання студенти більше змінюють уявлення про вплив невизначеності на власну ефективність, ніж філософське ставлення до невизначеності як феномену.

Таблиця 2.2

Показники нетолерантності до невизначеності у студентів різних курсів (за методикою IUS)

Курс навчання	Загальна нетолерантність	Фактор 1 (Поведінкові наслідки)	Фактор 2 (Несправедливість)
1 курс	68,4 ($\pm 13,2$)	42,8 ($\pm 8,9$)	25,6 ($\pm 6,8$)
2 курс	62,7 ($\pm 14,1$)	39,2 ($\pm 9,2$)	23,5 ($\pm 7,1$)
3 курс	56,2 ($\pm 15,3$)	35,8 ($\pm 9,6$)	20,4 ($\pm 7,4$)
4 курс	52,3 ($\pm 14,8$)	33,6 ($\pm 9,1$)	18,7 ($\pm 6,9$)
Загалом	59,8 ($\pm 14,7$)	37,9 ($\pm 9,7$)	22,1 ($\pm 7,3$)

Кореляційний аналіз між показниками толерантності (MSTAT-I) та нетолерантності (IUS) до невизначеності виявив значний негативний зв'язок ($r = -0,71$), що підтверджує валідність обох методик. Цікаво, що сила цього зв'язку дещо відрізняється за курсами: найтісніший зв'язок спостерігається на першому курсі ($r = -0,76$), найслабший – на четвертому ($r = -0,65$). Це може свідчити про те, що на старших курсах толерантність та нетолерантність стають більш диференційованими конструктами.

Результати діагностики рефлексивності за Шкалою саморефлексії та самопізнання (SRIS) показали, що середній рівень саморефлексії у вибірці становив 38,2 бала (з максимальних 54), а самопізнання – 42,7 бала (з максимальних 54). Аналіз за курсами виявив поступове зростання обох показників: саморефлексія зростає від 35,8 бала на першому курсі до 40,1 бала на четвертому, самопізнання – від 39,4 до 45,3 бала відповідно.

Найбільш значущим результатом є виявлення позитивних кореляцій між рефлексивністю та толерантністю до невизначеності. Саморефлексія помірно корелює з толерантністю до невизначеності ($r = 0,48$), тоді як самопізнання демонструє більш тісний зв'язок ($r = 0,59$). Це підтверджує теоретичне припущення про те, що усвідомлене розуміння власних внутрішніх процесів та мотивів (самопізнання) є більш значущим для толерантності до невизначеності, ніж просто схильність обмірковувати власні думки (саморефлексія).

Таблиця 2.3

Показники рефлексивності та їх зв'язок з толерантністю до невизначеності

Показник	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	Кореляція з MSTAT-I
Саморефлексія	35,8 ($\pm 6,2$)	37,4 ($\pm 5,9$)	39,6 ($\pm 6,4$)	40,1 ($\pm 6,1$)	$r = 0,48^*$
Самопізнання	39,4 ($\pm 5,8$)	41,6 ($\pm 6,1$)	44,2 ($\pm 5,7$)	45,3 ($\pm 5,9$)	$r = 0,59^{**}$

* $p < 0,01$; ** $p < 0,001$

Аналіз зв'язків рефлексивності з нетолерантністю до невизначеності виявив очікувані негативні кореляції. Саморефлексія негативно корелює з загальною нетолерантністю ($r = -0,42$), а самопізнання демонструє ще тісніший негативний зв'язок ($r = -0,56$). Особливо цікавим є те, що самопізнання найсильніше негативно пов'язане з першим фактором нетолерантності «Невизначеність має негативні поведінкові наслідки» ($r = -0,63$), що логічно, адже глибоке розуміння власних мотивів та можливостей знижує сприйняття невизначеності як загрози для власної ефективності.

Порівняльний аналіз студентів з різним рівнем толерантності до невизначеності (низький, середній, високий) за показниками рефлексивності виявив статистично значущі відмінності. Студенти з високою толерантністю

продемонстрували середній показник самопізнання 47,8 бала, тоді як студенти з низькою толерантністю – лише 36,2 бала. За саморефлексією різниця була меншою, але також статистично значущою: 41,3 проти 34,7 бала відповідно.

Гендерний аналіз результатів не виявив статистично значущих відмінностей між студентами чоловічої та жіночої статі за показниками толерантності до невизначеності. Середні показники за шкалою MSTAT-I у чоловіків становили 92,8 бала, у жінок – 91,2 бала. Також не виявлено гендерних відмінностей за показниками рефлексивності. Це свідчить про те, що як толерантність до невизначеності, так і рефлексивність не є гендерно детермінованими характеристиками і більше залежать від індивідуальних особливостей та умов розвитку.

Якісний аналіз індивідуальних профілів студентів дозволив виділити декілька типових паттернів. Перший тип (приблизно 25% вибірки) характеризується високою толерантністю до невизначеності та високим самопізнанням при помірній саморефлексії. Другий тип (близько 40%) демонструє середні показники за всіма параметрами з поступовим зростанням протягом навчання. Третій тип (приблизно 20%) має низьку толерантність при відносно високій саморефлексії, але низькому самопізнанні, що може вказувати на «непродуктивне руминування» замість конструктивної рефлексії. Четвертий тип (близько 15%) показує низькі показники як толерантності, так і рефлексивності.

Таким чином, результати діагностики підтвердили дві основні гіпотези дослідження. По-перше, виявлено чітку позитивну динаміку розвитку толерантності до невизначеності від першого до четвертого курсу, що свідчить про вплив процесу професійної підготовки на формування цієї характеристики. По-друге, встановлено статистично значущі позитивні зв'язки між рефлексивністю (особливо самопізнанням) та толерантністю до невизначеності, що підтверджує роль усвідомленого розуміння власних внутрішніх процесів як психологічної умови розвитку толерантності до невизначеності у майбутніх фахівців.

2.3. Виявлення психологічних чинників, що впливають на розвиток толерантності до невизначеності у майбутніх фахівців

Виявлення психологічних чинників, що впливають на розвиток толерантності до невизначеності, передбачало поглиблений аналіз взаємозв'язків між показниками толерантності до невизначеності та рефлексивності як внутрішньої психологічної характеристики особистості. На цьому етапі дослідження основна увага приділялася виявленню специфіки зв'язків між компонентами рефлексивності (саморефлексією та самопізнанням) і рівнем толерантності до невизначеності на різних курсах навчання. Це дозволило визначити пріоритетні напрямки психологічної роботи з майбутніми фахівцями.

Для детального аналізу структури зв'язків між рефлексивністю та толерантністю до невизначеності було обчислено коефіцієнти кореляції між показниками обох субшкал методики SRIS та загальним показником толерантності за методикою MSTAT-I окремо для кожного курсу навчання. Кореляційний аналіз дозволив виявити, як змінюється характер зв'язку між цими психологічними характеристиками у процесі професійної підготовки. Отримані результати показали диференційовану картину зв'язків на різних етапах навчання.

На першому курсі виявлено помірний позитивний зв'язок між саморефлексією та толерантністю до невизначеності ($r = 0,38$). Це свідчить про те, що студенти-першокурсники, які схильні обмірковувати власні думки та почуття, демонструють дещо вищий рівень толерантності до невизначеності. Водночас зв'язок самопізнання з толерантністю на цьому етапі є слабшим ($r = 0,42$), що може пояснюватися недостатньою сформованістю усвідомленого розуміння власних внутрішніх процесів у студентів, які щойно розпочали навчання у закладі вищої освіти.

На другому курсі спостерігається посилення зв'язків між обома компонентами рефлексивності та толерантністю до невизначеності. Саморефлексія демонструє кореляцію на рівні $r = 0,45$, а самопізнання – $r = 0,52$. Це може бути пов'язано з адаптацією студентів до вимог вищої освіти та початком формування більш диференційованого самосприйняття. Студенти другого курсу вже мають досвід аналізу власних реакцій на невизначені ситуації та починають краще розуміти власні мотиви та можливості.

Третій курс характеризується найтіснішими зв'язками між рефлексивністю та толерантністю до невизначеності. Саморефлексія корелює з толерантністю на рівні $r = 0,51$, а самопізнання – $r = 0,64$. Це можна пояснити тим, що на третьому курсі відбувається активна професійна ідентифікація, студенти глибше занурюються у професійну проблематику та стикаються з більш складними формами невизначеності, що вимагає усвідомленого самоаналізу та розуміння власних ресурсів.

На четвертому курсі зв'язки залишаються тісними, хоча дещо послаблюються порівняно з третім курсом: саморефлексія – $r = 0,48$, самопізнання – $r = 0,61$. Це може свідчити про те, що на завершальному етапі навчання толерантність до невизначеності стає більш стійкою характеристикою, яка менше залежить від ситуативних рефлексивних процесів. Студенти четвертого курсу вже мають сформовані стратегії взаємодії з невизначеністю, які функціонують частково автоматизовано.

Для систематизації виявлених зв'язків між рефлексивністю та толерантністю до невизначеності на різних курсах навчання доцільно представити їх у табличній формі.

Таблиця 2.4

Кореляційні зв'язки між рефлексивністю та толерантністю до невизначеності на різних курсах навчання

Курс навчання	Саморефлексія × MSTAT-I	Самопізнання × MSTAT-I	Загальна рефлексивність × MSTAT-I
1 курс	$r = 0,38$ ($p < 0,05$)	$r = 0,42$ ($p < 0,05$)	$r = 0,41$ ($p < 0,05$)
2 курс	$r = 0,45$ ($p < 0,01$)	$r = 0,52$ ($p < 0,01$)	$r = 0,50$ ($p < 0,01$)

3 курс	$r = 0,51$ ($p < 0,01$)	$r = 0,64$ ($p < 0,001$)	$r = 0,59$ ($p < 0,001$)
4 курс	$r = 0,48$ ($p < 0,01$)	$r = 0,61$ ($p < 0,001$)	$r = 0,56$ ($p < 0,001$)
Загалом	$r = 0,48$ ($p < 0,001$)	$r = 0,59$ ($p < 0,001$)	$r = 0,55$ ($p < 0,001$)

Представлені дані демонструють, що самопізнання є більш значущим психологічним чинником розвитку толерантності до невизначеності порівняно з саморефлексією на всіх курсах навчання. Різниця у силі зв'язків особливо виражена на третьому курсі, де самопізнання демонструє сильну кореляцію ($r = 0,64$), тоді як саморефлексія – помірну ($r = 0,51$). Це підтверджує теоретичне припущення про те, що не просто схильність обмірковувати власні думки, а саме усвідомлене розуміння власних внутрішніх процесів, мотивів та можливостей є критичною психологічною умовою для розвитку толерантності до невизначеності.

Динаміка посилення зв'язків від першого до третього курсу з наступною стабілізацією на четвертому вказує на те, що рефлексивність виконує найбільш активну роль у формуванні толерантності до невизначеності саме на середніх етапах навчання. На початковому етапі рефлексивні здібності ще недостатньо розвинені для суттєвого впливу на толерантність, а на завершальному етапі толерантність вже значною мірою сформована і менше потребує постійної рефлексивної підтримки.

Додатковий аналіз передбачав порівняння показників рефлексивності у студентів з різним рівнем толерантності до невизначеності. Для цього загальна вибірка була розділена на три групи відповідно до рівня толерантності: низький (20 осіб, MSTAT-I < 80 балів), середній (25 осіб, MSTAT-I 80-100 балів) та високий (15 осіб, MSTAT-I > 100 балів). Порівняння середніх показників рефлексивності у цих групах дозволило виявити, наскільки відрізняється розвиток рефлексивних здібностей у студентів з різною толерантністю до невизначеності.

Студенти з високим рівнем толерантності до невизначеності продемонстрували значно вищі показники як саморефлексії (середній бал 41,8), так і самопізнання (середній бал 47,8) порівняно зі студентами з середнім рівнем

(саморефлексія – 38,2; самопізнання – 42,3) та низьким рівнем толерантності (саморефлексія – 33,4; самопізнання – 36,2). Різниця між крайніми групами за самопізнанням становить 11,6 бала, що є статистично та практично значущою.

Особливо цікавим є співвідношення саморефлексії та самопізнання у різних групах. У студентів з низькою толерантністю спостерігається відносно невелика різниця між цими показниками (2,8 бала), тоді як у студентів з високою толерантністю різниця становить 6,0 балів на користь самопізнання. Це може свідчити про те, що у студентів з низькою толерантністю рефлексія часто є непродуктивною – вони обмірковують власні думки та почуття, але не досягають глибокого розуміння власних мотивів та можливостей, що могло б підвищити їхню толерантність до невизначеності.

Таблиця 2.5

Порівняння показників рефлексивності у студентів з різним рівнем толерантності до невизначеності

Показник рефлексивності	Низький рівень толерантності (n=20)	Середній рівень толерантності (n=25)	Високий рівень толерантності (n=15)	Різниця між крайніми групами
Саморефлексія	33,4 ($\pm 5,8$)	38,2 ($\pm 6,1$)	41,8 ($\pm 6,3$)	8,4 бала
Самопізнання	36,2 ($\pm 5,2$)	42,3 ($\pm 5,9$)	47,8 ($\pm 6,1$)	11,6 бала
Різниця самопізнання - саморефлексія	2,8	4,1	6,0	3,2 бала

Аналіз зв'язків між рефлексивністю та нетолерантністю до невизначеності (IUS) виявив очікувані негативні кореляції, що підтверджує валідність отриманих результатів. Саморефлексія негативно корелює з загальною нетолерантністю на рівні $r = -0,42$, а самопізнання демонструє ще тісніший негативний зв'язок ($r = -0,56$). Особливо значущим є те, що самопізнання найсильніше негативно пов'язане з першим фактором нетолерантності «Невизначеність має негативні поведінкові наслідки та наслідки для самооцінки» ($r = -0,63$).

Це логічно, адже глибоке усвідомлене розуміння власних мотивів, можливостей та обмежень знижує сприйняття невизначеності як загрози для

власної ефективності. Студенти з високим самопізнанням краще розуміють, що вони здатні впоратися з непередбачуваними ситуаціями, знають свої сильні сторони, на які можна спертися, та усвідомлюють свої слабкості, які можна компенсувати. Така психологічна ясність щодо власних ресурсів зменшує тривогу перед невизначеністю.

Цікавим є аналіз зв'язку рефлексивності з другим фактором нетолерантності «Невизначеність є несправедливою і псує все». Тут кореляції слабші: саморефлексія – $r = -0,28$, самопізнання – $r = -0,35$. Це може свідчити про те, що філософське ставлення до невизначеності як об'єктивної характеристики реальності менше залежить від рефлексивності і більше пов'язане з ціннісними орієнтаціями та світоглядними установками особистості.

Порівняльний аналіз динаміки рефлексивності та толерантності до невизначеності протягом навчання виявив паралельне зростання обох характеристик. Від першого до четвертого курсу саморефлексія зростає на 12,0% (з 35,8 до 40,1 бала), самопізнання – на 15,0% (з 39,4 до 45,3 бала), а толерантність до невизначеності – на 16,2% (з 84,2 до 97,8 бала). Синхронність цих змін підтверджує функціональний зв'язок між рефлексивністю та толерантністю до невизначеності.

Якісний аналіз індивідуальних профілів студентів дозволив виділити декілька типових паттернів співвідношення рефлексивності та толерантності до невизначеності. Перший паттерн (близько 25% вибірки) характеризується високими показниками як самопізнання, так і толерантності при помірній саморефлексії. Ці студенти демонструють усвідомлене розуміння власних можливостей без надмірного «заглиблення у себе».

Другий паттерн (приблизно 40% вибірки) показує середні показники за всіма характеристиками з гармонійним співвідношенням саморефлексії та самопізнання. Третій паттерн (близько 20%) характеризується високою саморефлексією при низькому самопізнанні та низькій толерантності до невизначеності. Ці студенти схильні до румінації – непродуктивного повторюваного обмірковування власних проблем без досягнення інсайту.

Четвертий паттерн (15%) демонструє низькі показники всіх характеристик, що може вказувати на недостатній розвиток рефлексивних здібностей взагалі.

Особливу увагу заслуговує третій паттерн, оскільки він демонструє, що саморефлексія сама по собі, без трансформації у самопізнання, не тільки не сприяє розвитку толерантності до невизначеності, а може навіть перешкоджати йому. Студенти з цим паттерном часто застрягають у безперервному аналізі власних думок та почуттів, не досягаючи ясного розуміння та конструктивних висновків. Така непродуктивна рефлексія посилює тривогу перед невизначеністю замість її зниження.

Гендерний аналіз не виявив статистично значущих відмінностей у зв'язках між рефлексивністю та толерантністю до невизначеності. Як у чоловіків, так і у жінок самопізнання демонструє тісніший зв'язок з толерантністю порівняно з саморефлексією. Це свідчить про універсальність виявлених психологічних закономірностей незалежно від гендерної приналежності.

Таким чином, виявлено, що основним психологічним чинником розвитку толерантності до невизначеності є самопізнання як усвідомлене розуміння власних внутрішніх процесів, мотивів та можливостей. Саморефлексія як схильність обмірковувати власні думки та почуття також позитивно пов'язана з толерантністю, однак її вплив слабший і може бути непродуктивним, якщо не трансформується у справжнє самопізнання. Встановлено, що зв'язок між рефлексивністю та толерантністю до невизначеності посилюється від першого до третього курсу, досягаючи максимуму на третьому курсі, після чого стабілізується. Виявлені закономірності підтверджують теоретичне припущення про рефлексію як психологічну умову розвитку толерантності до невизначеності та створюють основу для розробки практичних рекомендацій щодо психологічного супроводу майбутніх фахівців.

2.4. Психологічні рекомендації щодо розвитку толерантності до невизначеності у майбутніх фахівців

Результати проведеного дослідження дозволяють сформулювати комплекс психологічних рекомендацій, спрямованих на створення психологічних умов для розвитку толерантності до невизначеності у майбутніх фахівців. Ці рекомендації базуються на виявлених закономірностях зв'язку між рефлексивністю та толерантністю до невизначеності, особливостях динаміки розвитку цих характеристик протягом навчання у закладі вищої освіти, а також на типових паттернах співвідношення саморефлексії, самопізнання та толерантності до невизначеності. Практична реалізація запропонованих рекомендацій має здійснюватися диференційовано залежно від курсу навчання та індивідуальних особливостей студентів [28, с. 59].

Психологічні рекомендації у контексті даного дослідження розуміються як науково обґрунтовані пропозиції щодо створення внутрішніх психологічних умов, що сприяють цілеспрямованому розвитку толерантності до невизначеності через формування рефлексивних здібностей. Ці рекомендації адресовані психологам закладів вищої освіти, викладачам, кураторам академічних груп та самим студентам. Оскільки дослідження виявило провідну роль самопізнання порівняно з саморефлексією, основний акцент у рекомендаціях робиться саме на розвитку усвідомленого розуміння власних внутрішніх процесів, а не просто на стимулюванні обмірковування власних думок.

Першочерговою рекомендацією для психологів закладів вищої освіти є розробка та впровадження диференційованих програм розвитку рефлексивності з урахуванням курсу навчання. Для студентів першого курсу доцільно організовувати психологічні практикуми, спрямовані на базове знайомство з рефлексивними практиками: ведення щоденників самоспостереження, вправи на усвідомлення власних емоційних реакцій у різних ситуаціях, техніки самоаналізу навчальної діяльності. На цьому етапі метою є формування звички до самоаналізу та створення мотивації до самопізнання [17, с. 82].

Для студентів другого курсу рекомендується посилення глибини рефлексивної роботи через впровадження структурованих методів аналізу власного досвіду. Доцільним є використання технік когнітивної реструктуризації, які допомагають виявляти та переосмислювати дисфункціональні переконання щодо невизначеності. Студенти можуть навчитися розпізнавати автоматичні думки типу «я повинен все контролювати», «невизначеність означає хаос», «якщо я не знаю результату, краще не починати» та замінювати їх більш реалістичними та адаптивними установками.

Для студентів третього курсу, коли зв'язок між рефлексивністю та толерантністю до невизначеності є найтіснішим, рекомендується організація групових форм роботи, що поєднують індивідуальну рефлексію з обміном досвідом. Групові дискусії, супервізійні зустрічі, техніки взаємного консультування дозволяють студентам не лише аналізувати власний досвід, а й бачити множинність можливих інтерпретацій та стратегій поведінки в невизначених ситуаціях. Така соціальна рефлексія значно підвищує психологічну гнучкість та толерантність до невизначеності [11, с. 32].

Для студентів четвертого курсу рекомендується фокусування на інтеграції рефлексивних здібностей у професійну діяльність. Доцільним є використання методу аналізу критичних інцидентів, коли студенти детально аналізують складні професійні ситуації, що містили невизначеність, виявляючи власні стратегії реагування, їхню ефективність та альтернативні підходи. Така професійно орієнтована рефлексія закріплює толерантність до невизначеності як стійку професійну характеристику.

Психологам рекомендується приділяти особливу увагу студентам з паттерном «висока саморефлексія – низьке самопізнання – низька толерантність», оскільки ці студенти схильні до непродуктивної румінації. Для них доцільна індивідуальна психологічна робота, спрямована на трансформацію румінативного мислення у конструктивну рефлексію. За даними К. В. Терещенко та В. М. Івкіна, методи когнітивно-поведінкової терапії, зокрема техніки усвідомленості (mindfulness), можуть допомогти таким студентам вийти

з циклу повторюваних тривожних думок та перейти до ясного розуміння власних ресурсів [29, с. 115].

Для систематизації психологічних рекомендацій залежно від курсу навчання доцільно представити їх у структурованій формі.

Таблиця 2.6

**Диференційовані психологічні рекомендації щодо розвитку
толерантності до невизначеності на різних курсах навчання**

Курс	Психологічна умова	Методи роботи	Очікувані результати
1 курс	Формування базової саморефлексії та мотивації до самопізнання	Щоденники самоспостереження, вправи на усвідомлення емоцій, групові обговорення досвіду адаптації	Звичка до самоаналізу, початкове усвідомлення реакцій на невизначеність
2 курс	Розвиток здатності до переструктурування дисфункціональних переконань	Когнітивна реструктуризація, аналіз автоматичних думок, техніки раціонального мислення	Виявлення та зміна установок щодо невизначеності, зростання самопізнання
3 курс	Поглиблення самопізнання через соціальну рефлексію	Групові дискусії, супервізії, техніки взаємного консультування, аналіз кейсів	Усвідомлення множинності стратегій, підвищення психологічної гнучкості
4 курс	Інтеграція рефлексивності у професійну діяльність	Аналіз критичних інцидентів, професійна супервізія, портфоліо рефлексії	Закріплення толерантності як професійної характеристики

Представлена таблиця 2.6 враховує динаміку розвитку як рефлексивності, так і толерантності до невизначеності протягом навчання. Поступове ускладнення методів роботи від простого самоспостереження до складного професійного аналізу відповідає природному розвитку психологічних здібностей студентів. Диференційований підхід забезпечує оптимальні умови для формування самопізнання на кожному етапі навчання, що в свою чергу сприяє розвитку толерантності до невизначеності.

Викладачам рекомендується включати у навчальний процес елементи рефлексивної практики, що стимулюють самопізнання студентів. Після

виконання складних завдань, що містили елементи невизначеності, доцільно організовувати короткі рефлексивні сесії, де студенти аналізують не лише результат, а й власний процес роботи: які стратегії використовували, які емоції відчували, що допомогло впоратися, що можна було б зробити інакше. Такі систематичні рефлексивні паузи поступово формують звичку до самоаналізу.

Рекомендується використовувати метод рефлексивного портфоліо, де студенти регулярно фіксують ситуації невизначеності, з якими стикалися, власні реакції на них, використані стратегії подолання та отримані інсайти. Періодичний перегляд записів дозволяє побачити динаміку розвитку власної толерантності до невизначеності, виявити повторювані неефективні патерни та усвідомити зростання власних можливостей. За результатами дослідження О. О. Резван, така лонгітюдна саморефлексія є потужним інструментом розвитку самопізнання [22].

Психологам рекомендується проводити регулярну діагностику рефлексивності та толерантності до невизначеності у студентів з метою моніторингу їхнього розвитку та своєчасного виявлення студентів групи ризику. Особливої уваги потребують студенти з низькою толерантністю до невизначеності та низьким самопізнанням, а також студенти з високою саморефлексією при низькому самопізнанні (схильні до румінації). Для цих груп доцільно розробляти індивідуальні програми психологічного супроводу.

Рекомендується організовувати тренінги розвитку толерантності до невизначеності, що включають модуль розвитку самопізнання. Такі тренінги можуть містити вправи на усвідомлення власних цінностей, виявлення особистісних ресурсів, аналіз попереднього досвіду успішного подолання складних ситуацій, формулювання реалістичного образу себе з усвідомленням як сильних сторін, так і обмежень. Глибоке самопізнання створює психологічну основу для впевненості у власних можливостях діяти ефективно навіть в умовах невизначеності [12, с. 8].

Для студентів з низьким рівнем як рефлексивності, так і толерантності до невизначеності рекомендується починати роботу з найпростіших практик:

щоденні короткі записи про 3 події дня та власні реакції на них, коротка вечірня рефлексія за структурою «що зробив – що відчував – що зрозумів про себе». Поступово складність рефлексивних завдань може зростати. Для таких студентів особливо значущою є психологічна підтримка та заохочення навіть невеликих кроків у розвитку рефлексивності.

Студентам рекомендується усвідомлено ставитися до розвитку власного самопізнання як до професійно значущої компетентності. Корисним є формулювання для себе рефлексивних питань, які можна ставити після зіткнення з невизначеними ситуаціями: «Що я відчував у цій ситуації?», «Чому я обрав саме таку стратегію дії?», «Які мої переконання вплинули на мій вибір?», «Що ця ситуація показала мені про мої можливості?», «Що я тепер знаю про себе, чого не знав раніше?». Систематичне використання таких питань поступово трансформує саморефлексію у глибоке самопізнання [6, с. 72].

Рекомендується створення студентських груп взаємопідтримки, де учасники можуть ділитися досвідом взаємодії з невизначеними ситуаціями та здійснювати колективну рефлексію. У безпечній атмосфері групи студенти можуть відкрито говорити про свої сумніви, страхи, невпевненість, що само по собі знижує тривожність. Водночас обмін досвідом дозволяє побачити, що інші також стикаються з подібними труднощами та знаходять різноманітні способи їхнього подолання, що розширює репертуар можливих стратегій [21, с. 75].

Кураторам академічних груп рекомендується включати у роботу зі студентами регулярні рефлексивні зустрічі, де обговорюються не лише організаційні питання, а й психологічний досвід навчання. Обговорення складних ситуацій, що виникали у навчальному процесі, аналіз того, як різні студенти справлялися з невизначеністю, виявлення індивідуальних стратегій подолання – все це сприяє розвитку як рефлексивності, так і толерантності до невизначеності у студентів.

Рекомендується використання методу «рефлексивних щоденників», де студенти не просто описують події, а аналізують власні внутрішні процеси, що супроводжували ці події. Особлива увага має приділятися ситуаціям

невизначеності: що саме викликало дискомфорт, які думки з'являлися, які емоції відчувалися, що допомогло впоратися, які ресурси були використані, що нового студент дізнався про себе. За даними Г. Федоришин, така структурована рефлексія більш ефективна для розвитку самопізнання порівняно з неструктурованим «потокм свідомості» [34, с. 76].

Психологам рекомендується організовувати індивідуальні консультації для студентів, які демонструють труднощі у розвитку толерантності до невизначеності. Ці консультації можуть бути спрямовані на виявлення глибинних психологічних причин інтолерантності: дитячого досвіду, що сформував потребу в контролі, травматичних подій, пов'язаних з непередбачуваністю, сімейних патернів уникнення ризиків. Усвідомлення коренів власної інтолерантності є першим кроком до її подолання.

Рекомендується впровадження практики «рефлексивних пауз» безпосередньо у навчальний процес. Після складних семінарів, дискусій, презентацій проектів доцільно виділяти 5-10 хвилин для індивідуальної рефлексії: студенти можуть записати свої думки про те, що відбувалося, які ідеї їх зачепили, які сумніви виникли, що вони зрозуміли про власну позицію. Така систематична практика формує звичку до рефлексії та поступово поглиблює самопізнання [35, с. 39].

Таким чином, запропоновані психологічні рекомендації утворюють комплексну систему заходів, спрямованих на створення психологічних умов для розвитку толерантності до невизначеності через формування рефлексивності, особливо самопізнання. Диференційований підхід залежно від курсу навчання, індивідуальних особливостей студентів та типових паттернів співвідношення рефлексивності і толерантності забезпечує оптимальні умови для розвитку цієї професійно значущої характеристики. Системне впровадження рекомендацій вимагає узгодженої роботи психологів, викладачів, кураторів та активності самих студентів, що може суттєво підвищити рівень толерантності до невизначеності у майбутніх фахівців.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження психологічних умов розвитку толерантності до невизначеності у майбутніх фахівців, проведене на вибірці з 60 студентів різних курсів навчання, підтвердило основні гіпотези дослідження та дозволило виявити закономірності розвитку цієї характеристики у процесі професійної підготовки. Встановлено статистично значущу позитивну динаміку толерантності до невизначеності від першого до четвертого курсу: середній показник зростає з 84,2 бала на першому курсі до 97,8 бала на четвертому курсі, що становить приріст 16,2%. Паралельно спостерігається зниження показників нетолерантності до невизначеності від 68,4 бала на першому курсі до 52,3 бала на четвертому. Ці результати свідчать про те, що студентський період є сензитивним для формування толерантності до невизначеності, а процес професійної підготовки створює умови для розвитку цієї характеристики.

Виявлено статистично значущі позитивні кореляції між рефлексивністю та толерантністю до невизначеності, при цьому самопізнання демонструє тісніший зв'язок з толерантністю ($r = 0,59$, $p < 0,001$) порівняно з саморефлексією ($r = 0,48$, $p < 0,001$). Це підтверджує, що психологічною умовою розвитку толерантності до невизначеності є саме усвідомлене розуміння власних внутрішніх процесів, мотивів та можливостей, а не просто схильність обмірковувати власні думки. Виявлено чотири типові паттерни співвідношення рефлексивності та толерантності, серед яких особливої уваги заслуговує паттерн «висока саморефлексія – низьке самопізнання – низька толерантність», що характеризується непродуктивною румінацією.

На основі отриманих результатів розроблено систему психологічних рекомендацій щодо створення умов для розвитку толерантності до невизначеності у майбутніх фахівців. Рекомендації диференційовані за курсами навчання: для першого курсу пріоритетним є формування базової саморефлексії та мотивації до самопізнання, для другого – розвиток здатності до

переструктурування дисфункціональних переконань, для третього – поглиблення самопізнання через соціальну рефлексію, для четвертого – інтеграція рефлексивності у професійну діяльність. Особлива увага приділяється студентам, схильним до румінації, для яких рекомендується індивідуальна психологічна робота з трансформації непродуктивної саморефлексії у конструктивне самопізнання.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження психологічних умов розвитку толерантності до невизначеності у майбутніх фахівців дозволило отримати комплексне уявлення про цей феномен, закономірності його розвитку у студентському віці та психологічні чинники, що зумовлюють формування цієї професійно значущої характеристики. Теоретичний аналіз показав, що толерантність до невизначеності є складною багатокomпонентною характеристикою особистості, яка включає когнітивний, емоційний, поведінковий, мотиваційний, ціннісний та регулятивний компоненти. Ця властивість визначається як здатність конструктивно сприймати та взаємодіяти з ситуаціями, що характеризуються новизною, складністю, суперечливістю або відсутністю однозначних рішень, зберігаючи при цьому психологічну стабільність та ефективність діяльності.

Студентський вік характеризується специфічними психологічними особливостями, що створюють сприятливі умови для розвитку толерантності до невизначеності. Розвиток цієї характеристики відбувається через формування професійної ідентичності, якісні зміни когнітивної сфери (розвиток діалектичності та критичності мислення), становлення емоційної саморегуляції, розширення соціального досвіду та накопичення практичного досвіду взаємодії з невизначеними ситуаціями. Кожен компонент толерантності розвивається через специфічні психологічні механізми, при цьому найбільш інтенсивний розвиток відбувається на середніх етапах навчання у закладі вищої освіти.

Психологічними умовами розвитку толерантності до невизначеності є внутрішні чинники, локалізовані у психічному просторі особистості студента. Теоретично обґрунтовано шість основних психологічних умов: розвиток рефлексії власного досвіду взаємодії з невизначеністю, формування емоційної саморегуляції, накопичення досвіду успішного подолання невизначених ситуацій, формування внутрішньої мотивації до прийняття викликів, інтеграція толерантності у ціннісну систему особистості, оволодіння адаптивними копінг-

стратегіями. Ці психологічні умови реалізуються через специфічні психологічні механізми та забезпечують комплексний розвиток всіх компонентів толерантності до невизначеності.

Емпіричне дослідження на вибірці з 60 студентів першого-четвертого курсів підтвердило гіпотезу про позитивну динаміку розвитку толерантності до невизначеності протягом навчання у закладі вищої освіти. Середній показник толерантності зростає з 84,2 бала на першому курсі до 97,8 бала на четвертому курсі (приріст 16,2%), що свідчить про сензитивність студентського періоду для формування цієї характеристики. Паралельно спостерігається зниження показників нетолерантності до невизначеності від 68,4 до 52,3 бала. Найбільший приріст толерантності відбувається між другим та третім курсами, що може бути пов'язано з активізацією процесів професійного самовизначення на цьому етапі навчання.

Виявлено статистично значущі позитивні кореляції між рефлексивністю та толерантністю до невизначеності, що підтверджує роль рефлексії як психологічної умови розвитку толерантності. При цьому самопізнання як усвідомлене розуміння власних внутрішніх процесів, мотивів та можливостей демонструє тісніший зв'язок з толерантністю ($r = 0,59$, $p < 0,001$) порівняно з саморефлексією як схильністю обмірковувати власні думки ($r = 0,48$, $p < 0,001$). Це свідчить, що для розвитку толерантності до невизначеності недостатньо просто рефлексувати – необхідно досягати глибокого самопізнання, що трансформує рефлексію у конструктивне розуміння власних ресурсів.

Аналіз динаміки зв'язків між рефлексивністю та толерантністю до невизначеності на різних курсах навчання виявив посилення кореляцій від першого до третього курсу з наступною стабілізацією на четвертому. На третьому курсі самопізнання досягає найтіснішого зв'язку з толерантністю ($r = 0,64$), що вказує на провідну роль рефлексивності у формуванні толерантності саме на середніх етапах навчання. На завершальному етапі толерантність стає більш стійкою характеристикою, яка менше залежить від ситуативних рефлексивних процесів. Виявлено чотири типові паттерни співвідношення

рефлексивності та толерантності, серед яких паттерн «висока саморефлексія – низьке самопізнання – низька толерантність» характеризується непродуктивною румінацією та потребує спеціальної психологічної роботи.

На основі отриманих результатів розроблено систему психологічних рекомендацій щодо створення умов для розвитку толерантності до невизначеності у майбутніх фахівців. Рекомендації диференційовані за курсами навчання та враховують виявлені закономірності розвитку рефлексивності та толерантності. Для першого курсу пріоритетним є формування базової саморефлексії та мотивації до самопізнання, для другого – розвиток здатності до переструктурування дисфункціональних переконань щодо невизначеності, для третього – поглиблення самопізнання через соціальну рефлексію, для четвертого – інтеграція рефлексивності у професійну діяльність. Особлива увага приділяється студентам, схильним до румінації, для яких необхідна трансформація непродуктивної саморефлексії у конструктивне самопізнання через методи когнітивно-поведінкової терапії та техніки усвідомленості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аркатова О. С. Особливості життестійкості підлітків з різним проявом толерантності до невизначеності. *Теорія і практика сучасної психології* : зб. наук. пр. Запоріжжя : КПУ, 2020. № 1, т. 1. С. 123–128.
2. Бондар Є. Б. Соціально-психологічні особливості студентської молоді. *Наукові записки [Національного університету Острозька академія]. Сер.: Філологічна*. 2009. Вип. 11. С. 459–465.
3. Брюховецька О. В. Психологічні особливості толерантності до невизначеності в управлінській діяльності як однієї зі складових професійної толерантності керівників загальноосвітніх навчальних закладів. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2015. Вип. 27. С. 27–30.
4. Бугерко Я. М., Гірняк Г. С. Соціально-психологічні чинники професійного самовизначення студентів закладів вищої освіти. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 1. С. 18–24.
5. Гонтаровська Н. Б. Інноваційне освітнє середовище як фактор розвитку особистості. *Педагогіка вищої та середньої школи*. 2007. Вип. 19. С. 360–371.
6. Грабова Т. В. Формування толерантності до невизначеності як детермінанти психологічного здоров'я у вимушено переміщених осіб у зв'язку з війною : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» : спец. 053 «Психологія». Миколаїв : ЧНУ ім. Петра Могили, 2024. 120 с.
7. Гусєв А. І. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2009. 233 с.
8. Гусєв А. І. Розвиток толерантності до невизначеності у студентів-психологів. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 12, вип. 21. С. 105–114.
9. Дуднік О. А. До проблеми толерантності до невизначеності. *Наука і освіта* : наук.-практ. журнал. 2005. № 5–6. С. 54–58.

10. Єфіменко С. Психологічні особливості студентського віку. *Наукові записки [Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]. Серія: Педагогічні науки*. 2012. Вип. 103. С. 140–149.
11. Жданюк Л. Соціально-психологічні особливості студентського віку. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. Сер. Соціальні та поведінкові науки. Сер. Управління та адміністрування*. 2017. Вип. 4 (33/34). С. 28–40.
12. Зарицька В. В., Варакута М. Л., Корсунська В. В. Комунікативна компетентність як психологічний складник адаптації студентів до он-лайн освіти в умовах невизначеності. *Вісник ХНПУ імені Г С Сковороди "Психологія"*. 2025. № 73. С. 63–81.
13. Кузікова С. Б. Толерантність до невизначеності: теоретико-емпіричні розвідки. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Вип. 1, т. 3. С. 67–72.
14. Курова А. В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія*. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Вип. 4. С. 51–55.
15. Литвин С. В. Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт. *Психологічний часопис*. 2019. № 1. С. 90–107.
16. Лушин П. В. Підходи до формування толерантності до невизначеності фахівців. *Психолого-педагогічне забезпечення громадської підтримки освітніх інновацій : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 01 листопада 2017 р.)*. Київ: 2018. С. 84–86.
17. Новікова Ж. Психологічна адаптація та преадаптація студентів-першокурсників в умовах нестабільного світу. *Молодий вчений*. 2018. № 2 (54). С. 80–84.
18. Носенко Е., Шаповал М. Толерантність до невизначеності як системоутворювальний особистісний чинник творчої обдарованості. *Психологія і суспільство*. 2002. № 1 (7). С. 97–106.

19. Павленко Г. В. Невизначеність як актуальна проблема сучасної психології. *Проблеми оптимального функціонування особистості в сучасних умовах*. 2018. С. 134–165.
20. Пічурін В. В. Толерантність до невизначеності як складова психологічної готовності студентів до професійної діяльності і її формування в процесі фізичного виховання. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 3 (2). С. 260–264.
21. Порядін Є. Детермінанти розвитку професійної толерантності майбутніх соціальних працівників в умовах війни. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2023. Вип. 175, т. 19. С. 73–77.
22. Резван О. О. Рефлексивне освітнє середовище як чинник розвитку особистості майбутнього фахівця. *Педагогіка та психологія*. 2015. № 50. С. 290–299.
23. Саннікова О. П., Санніков О. І. Толерантність до невизначеності як предиктор прийняття рішень особистістю. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2020. Вип. 12. С. 98–123.
24. Світла К. І. Толерантність до невизначеності як психологічний ресурс особистості. *The 6th International scientific and practical conference «Modern science: innovations and prospects» (March 6–8, 2022)*. Stockholm, Sweden : SSPG Publish, 2022. P. 153–157.
25. Семиченко В., Артющина К. Проблема невизначеності у теорії та практиці вищої школи. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2019. Вип. 2, т. 15. С. 141–152.
26. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку особистісних емоційних рис студентів із вибором стратегій поведінки в невизначених ситуаціях. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. 57. С. 303–312.

27. Терещенко К. В. Психічне здоров'я та благополуччя персоналу бізнес-організацій в умовах невизначеності. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. Вип. 2, т. 29. С. 123–132.
28. Терещенко К. В., Івкін В. М. Толерантність до невизначеності та її зв'язок із психологічним здоров'ям освітнього персоналу в умовах воєнного часу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. Вип. 1, т. 28. С. 56–63.
29. Терещенко К. В., Івкін В. М. Тренінг розвитку толерантності до невизначеності як детермінанти забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2024. Вип. 2, т. 32. С. 108–118.
30. Томаржевська І. Теоретичний аналіз психологічного феномену толерантності до невизначеності. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2018. № 3. С. 43–46.
31. Томаржевська І. В. Феномен толерантності до невизначеності і його психологічний аналіз. *Психологічний журнал*. 2018. № 1. С. 63–68.
32. Трофімов А., Цикаленко О., Заболотна В. Толерантність до невизначеності в умовах ведення сучасного бізнесу. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*. 2022. С. 80–84.
33. Фалько Н. М., Остополець І. Ю., Шарапова Ю. В. Толерантність до невизначеності в контексті життєстійкості особистості. *Габітус*. 2024. Вип. 59. С. 57–60.
34. Федоришин Г. Толерантність до невизначеності як професійна компетентність психолога. *Психологія особистості : науковий теоретико-методологічний і прикладний психологічний журнал*. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2022. Т. 12, № 1. С. 73–79.
35. Хілько С. О. Психологічні кореляти формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2017. С. 38–41.

36. Хілько С. О. Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів : дис. ... канд. психол. наук. ДЗВО «Університет менеджменту освіти», 2018. 26 с.
37. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 1, № 34 (73). С. 35–40.
38. Шапошник Д. О. Психологічні детермінанти самоефективності особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2011. Вип. 48. С. 37–40.
39. Шепельова М. В. Класифікація потреб студентів в умовах невизначеності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 33, № 72. С. 65–69.
40. Danyliuk I. V., Serdiuk O. A. Psychological factors of personal tolerance to uncertainty. *Ukrainian Psychological Journal*. 2023. Vol. 1, No. 19. P. 46–59.
41. Kossowska M., Szumowska E., Szwed P. *The psychology of tolerance in times of uncertainty*. Routledge, 2020. 276 p.
42. Okayama S. et al. Intolerance of uncertainty and psychological flexibility as predictors of mental health from adolescence to old age. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*. 2024. Vol. 59, No. 12. P. 2361–2368.
43. Rettie H., Daniels J. Coping and tolerance of uncertainty: Predictors and mediators of mental health during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*. 2021. Vol. 76, No. 3. P. 427–437.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала толерантності до невизначеності МакЛейна (MSTAT-I)

Інструкція: Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає вашому опису, використовуючи наведену шкалу.

1	2	3	4	5	6	7
Зовсім не схоже на мене	Помірно не схоже на мене	Трохи не схоже на мене	Ні те, ні інше	Трохи схоже на мене	Помірно схоже на мене	Дуже схоже на мене

№	Твердження	1	2	3	4	5	6	7
1	Я погано переносю неоднозначні ситуації.							
2	Мені важко реагувати, коли стикаюся з несподіваною подією.							
3	Я не вважаю нові ситуації більш загрозливими, ніж знайомі.							
4	Мене приваблюють ситуації, які можна тлумачити по-різному.							
5	Я б воліє(-ла) уникати вирішення проблем, які потрібно розглядати з кількох різних точок зору.							
6	Я намагаюся уникати неоднозначних ситуацій.							
7	Я добре справляюся з непередбачуваними ситуаціями.							
8	Я надаю перевагу знайомим ситуаціям над новими.							
9	Проблеми, які не можна розглянути лише з однієї точки зору, дещо лякають мене.							
10	Я уникаю ситуацій, які надто складні для мого легкого розуміння.							
11	Я толерантний(-а) до неоднозначних ситуацій.							
12	Мені подобається вирішувати проблеми, достатньо складні, щоб бути неоднозначними.							
13	Я намагаюся уникати проблем, які не мають єдиного «найкращого» рішення.							
14	Я часто помічаю, що шукаю щось нове, а не намагаюся зберегти сталість у своєму житті.							
15	Загалом я надаю перевагу новизні над звичністю.							
16	Мені не подобаються неоднозначні ситуації.							
17	Деякі проблеми настільки складні, що навіть спроба зрозуміти їх – це вже цікаво.							
18	Мені не важко впоратися з несподіваними подіями.							
19	Я беруся за проблемні ситуації, настільки складні, що деякі люди називають їх «такими, що зносять дах».							
20	Мені важко зробити вибір, коли результат є невизначеним.							
21	Мені подобаються несподівані сюрпризи.							
22	Я надаю перевагу ситуаціям, у яких є певна неоднозначність.							

Шкала нетолерантності до невизначеності (Intolerance of Uncertainty Scale (IUS))

Нижче наведено низку тверджень, які описують, як люди можуть реагувати на невизначеність у житті. Будь ласка, використовуйте наведену шкалу, щоб вказати, наскільки кожне твердження характерне для вас. Обведіть цифру (від 1 до 5), яка найкраще вас описує.

	Зовсім не характерно для мене		Певною мірою характерно для мене		Цілком характерно для мене
1. Невизначеність заважає мені мати тверду думку.	1	2	3	4	5
2. Бути невпевненим – означає бути неорганізованою людиною.	1	2	3	4	5
3. Невизначеність робить життя нестерпним.	1	2	3	4	5
4. Несправедливо, що в житті немає жодних гарантій.	1	2	3	4	5
5. Мій розум не може розслабитися, якщо я не знаю, що станеться завтра.	1	2	3	4	5
6. Невизначеність викликає у мене тривогу, занепокоєння або стрес.	1	2	3	4	5
7. Непередбачені події дуже засмучують мене.	1	2	3	4	5
8. Мене дратує, коли у мене немає всієї необхідної інформації.	1	2	3	4	5
9. Невизначеність не дає мені жити повноцінним життям.	1	2	3	4	5
10. Завжди слід дивитися вперед, щоб уникати сюрпризів.	1	2	3	4	5
11. Навіть найменша непередбачена подія може зіпсувати все, навіть при найкращому плануванні.	1	2	3	4	5
12. Коли настає час діяти, невизначеність мене паралізує.	1	2	3	4	5
13. Бути невпевненим – означає бути людиною другого сорту.	1	2	3	4	5
14. Коли я перебуваю в невизначеності, я не можу рухатися вперед.	1	2	3	4	5
15. Коли я перебуваю в невизначеності, я не можу нормально функціонувати.	1	2	3	4	5

16. На відміну від мене, інші люди завжди, здається, знають, куди йдуть у своєму житті.	1	2	3	4	5
17. Невизначеність робить мене вразливим, нещасним або сумним.	1	2	3	4	5
18. Я завжди хочу знати, що готує мені майбутнє.	1	2	3	4	5
19. Я не можу терпіти несподіванок.	1	2	3	4	5
20. Найменший сумнів може зупинити мене від дій.	1	2	3	4	5
21. Я повинен(-на) вміти все організувати заздалегідь.	1	2	3	4	5
22. Бути невпевненим – означає не мати впевненості в собі.	1	2	3	4	5
23. Я вважаю несправедливим, що інші люди, здається, впевнені у своєму майбутньому.	1	2	3	4	5
24. Невизначеність заважає мені спокійно спати.	1	2	3	4	5
25. Я мушу уникати будь-яких невизначених ситуацій.	1	2	3	4	5
26. Неоднозначність у житті викликає у мене стрес.	1	2	3	4	5
27. Я не можу терпіти невизначеності щодо свого майбутнього.	1	2	3	4	5

«The Self-Reflection and Insight Scale (SRIS)»

Інструкція: Відповідайте на кожне питання, використовуючи шкалу від 1 до 6, де 1 означає «зовсім не згоден», а 6 означає «повністю згоден».

Шкала Саморефлексії

1. Я дуже часто обмірковую свої думки. - 1 2 3 4 5 6
2. Я часто намагаюсь зрозуміти свої почуття. - 1 2 3 4 5 6
3. Я рідко думаю про свої думки. (R) - 1 2 3 4 5 6
4. Я часто обмірковую свої власні реакції. - 1 2 3 4 5 6
5. Я майже ніколи не аналізую свою поведінку. (R) - 1 2 3 4 5 6
6. Я зазвичай обмірковую свої думки перед тим, як діяти. - 1 2 3 4 5 6
7. Це важливо для мене - зрозуміти причини моїх почуттів. - 1 2 3 4 5 6
8. Я часто ставлю собі питання, чому я відчуваю так, як відчуваю. - 1 2 3 4 5 6
9. Я зазвичай обмірковую свої почуття перед тим, як прийняти рішення. - 1 2 3 4 5 6

Шкала самопізнання

10. Я часто маю чітке розуміння своїх думок. - 1 2 3 4 5 6
11. Зазвичай я розумію чому я думаю та відчуваю саме так а не інакше. - 1 2 3 4 5 6
12. Мої думки часто бувають нечіткими і заплутаними. (R) - 1 2 3 4 5 6
13. Я зазвичай добре розумію, чому відчуваю те, що відчуваю. - 1 2 3 4 5 6
14. Для мене вадливо мати чітке розуміння моїх думок. - 1 2 3 4 5 6
15. Я зазвичай маю інсайти про своє мислення. - 1 2 3 4 5 6
16. Я рідко маю чітке розуміння своїх думок. (R) - 1 2 3 4 5 6
17. Це важливо для мене - розуміти зміст моїх почуттів. - 1 2 3 4 5 6
18. Я зазвичай добре розумію, що спонукає мене до дій. - 1 2 3 4 5 6