

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки  
Кафедра загальної та соціальної психології

**ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ  
ЯК ПРОФЕСІЙНА РИСА МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

**Кваліфікаційна робота**  
здобувача другого (магістерського)  
рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
**Владислави КАЙРЯК**

**Науковий керівник:**  
доцент кафедри загальної  
та соціальної психології, кандидат  
психологічних наук, доцент  
**Ольга БОРИСЮК**

**Рецензент:**  
доцент кафедри загальної  
та соціальної психології  
кандидат психологічних наук,  
доцент  
**Оксана ХРИСТУК**

Кваліфікаційна робота допущена до захисту  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 р., протокол № \_\_\_\_\_  
Завідувач кафедри загальної та соціальної психології  
доктор психологічних наук, професор  
\_\_\_\_\_ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

## ЗМІСТ

|                                                                                                                           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП.....</b>                                                                                                         | <b>3</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ<br/>ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК<br/>ПРОФЕСІЙНОЇ РИСИ ПСИХОЛОГА.....</b> | <b>9</b>  |
| 1.1. Поняття невизначеності та толерантності до невизначеності у<br>сучасній психологічній науці.....                     | 9         |
| 1.2. Толерантність до невизначеності у професійній діяльності<br>психолога.....                                           | 25        |
| 1.3. Чинники формування толерантності до невизначеності у<br>майбутніх психологів.....                                    | 42        |
| <b>Висновки до розділу 1.....</b>                                                                                         | <b>45</b> |
| <b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ<br/>ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....</b>                    | <b>46</b> |
| 2.1. Характеристика групи дослідження та методик дослідження...                                                           | 46        |
| 2.2. Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження.....                                                            | 50        |
| 2.3. Кореляційний аналіз даних.....                                                                                       | 58        |
| 2.4. Практичні рекомендації щодо розвитку толерантності до<br>невизначеності у майбутніх психологів.....                  | 61        |
| <b>Висновки до розділу 2.....</b>                                                                                         | <b>65</b> |
| <b>ВИСНОВКИ.....</b>                                                                                                      | <b>66</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>                                                                                    | <b>68</b> |
| <b>ДОДАТКИ</b>                                                                                                            |           |

## АНОТАЦІЯ

Кайряк Владислава. Толерантність до невизначеності як професійна риса майбутніх психологів

У роботі проаналізовано теоретичні підходи до дослідження толерантності до невизначеності як психологічного феномену та професійно значущої риси майбутніх психологів. Визначено її роль у професійній діяльності та чинники формування.

Здійснено емпіричне дослідження рівня толерантності до невизначеності у майбутніх психологів і проаналізовано її взаємозв'язки з психологічними характеристиками особистості. Результати засвідчують її значущість як ресурсу адаптації та ефективної професійної діяльності в умовах невизначеності.

**Ключові слова:** толерантність до невизначеності, майбутні психологи, професійні якості, адаптація.

## ABSTRACT

Kairiak Vladyslava. Tolerance for Uncertainty as a Professional Trait of Future Psychologists

The paper analyzes theoretical approaches to the study of tolerance for uncertainty as a psychological phenomenon and a professionally significant trait of future psychologists. Its role in professional activity and the factors influencing its formation are identified.

An empirical study of the level of tolerance for uncertainty among future psychologists was conducted, and its relationships with psychological characteristics of personality were examined. The results confirm its importance as a resource for adaptation and effective professional functioning under conditions of uncertainty.

**Keywords:** tolerance for uncertainty, future psychologists, professional qualities, adaptation.

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасна психологічна практика здійснюється в умовах зростаючої складності, багатоваріантності та невизначеності, що зумовлено динамічними соціальними процесами, кризовими явищами та трансформаціями суспільства. Професійна діяльність психолога дедалі частіше відбувається за відсутності чітких алгоритмів дій, однозначних відповідей і прогнозованих результатів, що висуває підвищені вимоги до особистісних та професійних якостей фахівця. У цьому контексті толерантність до невизначеності постає як одна з ключових професійно значущих рис психолога, що забезпечує ефективність його діяльності та психологічну стійкість.

Особливість професії психолога полягає в тому, що об'єктом його діяльності є унікальна, динамічна та часто суперечлива внутрішня реальність іншої людини. Психолог працює з проблемами, які не мають єдиного правильного розв'язання, з переживаннями клієнтів, що можуть змінюватися в процесі взаємодії, а також з ситуаціями, в яких неможливо заздалегідь передбачити результат психологічного впливу. Саме тому здатність приймати невизначеність, витримувати емоційну напругу та зберігати професійну позицію в умовах непередбачуваності є необхідною умовою успішної професійної діяльності психолога.

Актуальність дослідження толерантності до невизначеності як професійної риси майбутніх психологів зумовлена також специфікою етапу професійного становлення. Період навчання у закладі вищої освіти є важливим етапом формування професійної ідентичності, ціннісних орієнтацій та особистісних якостей, необхідних для майбутньої професійної діяльності, саме в цей час студенти-психологи стикаються з невизначеністю щодо власних професійних можливостей, очікувань від майбутньої діяльності, складності практичної роботи з клієнтами та відповідальності за результати психологічної допомоги. Недостатній рівень толерантності до

невизначеності на цьому етапі може призводити до професійної тривожності, сумнівів у власній компетентності, зниження мотивації до навчання та формування дезадаптивних стратегій професійної поведінки.

Окрім того, сучасні соціальні умови, зокрема воєнні події, масові травматичні переживання, зростання запиту на психологічну допомогу, значно ускладнюють професійну діяльність психологів. Майбутні фахівці повинні бути готовими працювати з клієнтами, які перебувають у стані хронічної невизначеності, втрати контролю та екзистенційної тривоги. У таких умовах психолог із низьким рівнем толерантності до невизначеності ризикує емоційним виснаженням, професійним вигоранням та зниженням якості надання психологічної допомоги. Відтак формування цієї риси ще на етапі професійної підготовки набуває особливої значущості.

Незважаючи на зростаючий інтерес науковців до проблеми толерантності до невизначеності, більшість досліджень зосереджені на загальнопсихологічних аспектах цього феномену або його зв'язку з тривожністю, стресостійкістю та особистісними рисами. Водночас недостатньо вивченим залишається питання толерантності до невизначеності саме як професійної риси майбутніх психологів, зокрема її ролі у формуванні професійної готовності, ефективності навчання та подальшої професійної самореалізації.

Таким чином, актуальність дослідження толерантності до невизначеності як професійної риси майбутніх психологів зумовлена потребою сучасної психологічної практики у фахівцях, здатних ефективно функціонувати в умовах невизначеності, важливістю формування цієї якості на етапі професійної підготовки, а також недостатнім рівнем наукової розробленості зазначеної проблеми. Результати такого дослідження можуть стати теоретичною основою для вдосконалення системи професійної підготовки майбутніх психологів та розробки психолого-педагогічних програм, спрямованих на розвиток толерантності до невизначеності як важливої складової професійної компетентності.

**Об'єкт дослідження:** толерантність до невизначеності як психологічний феномен.

**Предмет дослідження:** особливості толерантності до невизначеності як професійно значущої риси майбутніх психологів.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити толерантність до невизначеності як професійну рису майбутніх психологів, визначити її рівень та особливості прояву, а також встановити взаємозв'язки з психологічними характеристиками особистості.

Відповідно до мети, виділено наступні **завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми невизначеності та толерантності до невизначеності у сучасній психологічній науці.
2. Розкрити сутність толерантності до невизначеності як професійно значущої риси психолога.
3. Визначити чинники формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів.
4. Обґрунтувати роль толерантності до невизначеності у професійній діяльності психолога.
5. Провести емпіричне дослідження рівня толерантності до невизначеності у майбутніх психологів.
6. Проаналізувати взаємозв'язки толерантності до невизначеності з психологічними характеристиками особистості.
7. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку толерантності до невизначеності у майбутніх психологів.

**Гіпотези дослідження:**

1. Рівень толерантності до невизначеності у майбутніх психологів має індивідуальні відмінності та варіюється залежно від особистісних характеристик.
2. Вищий рівень толерантності до невизначеності сприяє більш ефективній професійній підготовці майбутніх психологів.

**Теоретико-методологічною основою дослідження виступили**

положення сучасної психологічної науки щодо феномену невизначеності та толерантності до неї (С. Баднер, Е. Френкель-Брунsvік, С. Бохнер, Д. Маклейн); наукові підходи до вивчення особистісних характеристик та професійного становлення психолога (О. В. Брюховецька, А. І. Гусев, Є. Носенко, М. Шаповал); концепції психологічного благополуччя особистості та її функціонування в умовах невизначеності (Г. В. Павленко, К. О. Санько); а також положення щодо прийняття рішень та діяльності в умовах невизначеності (Л. Помиткіна, Є. В. Степура).

**Методи дослідження** – теоретичні методи - теоретико-методологічний аналіз проблеми; категоріальний аналіз; систематизація наукових літературних джерел; порівняння та узагальнення даних; емпіричні методи - методика «Схильність до ризику» Шуберта (PSK), методика «Професійна мотивація» К. Замфір у модифікації А. Реана, опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса. Вибір методик для емпіричного дослідження було зроблено на основі критеріїв їхньої релевантності та ефективності в межах поставлених дослідницьких завдань.

**Вибірка досліджуваних:** 30 здобувачів вищої освіти (студенти 2-4 курсів, віком від 18 до 23 років) за спеціальністю «Психологія», які навчаються на денній формі навчання у НУК ім. Адмірала Макарова.

**Наукова новизна** полягає у поглибленні уявлень про толерантність до невизначеності як професійно важливу якість майбутнього психолога. У роботі уточнено зміст та структурні компоненти толерантності до невизначеності, визначено особливості її прояву у студентів-психологів, а також виявлено взаємозв'язки між рівнем толерантності до невизначеності та іншими психологічними характеристиками особистості.

**Теоретичне значення:** систематизація та узагальненні наукових підходів до розуміння феномену невизначеності та толерантності до неї у психологічній науці, отримані результати розширюють теоретичні уявлення про роль толерантності до невизначеності у професійній діяльності психолога та її значення для формування професійної компетентності

майбутніх фахівців.

**Практичне значення** полягає у тому, що у роботі містяться рекомендації, які можуть бути використані у процесі професійної підготовки майбутніх психологів з метою розвитку та формування толерантності до невизначеності. Запропоновані рекомендації можуть застосовуватися у навчальному процесі закладів вищої освіти, у тренінговій роботі, а також у практичній діяльності психологів для підвищення ефективності прийняття рішень та адаптації до умов невизначеності.

**Структура роботи** складається із вступу, 2 розділів, 6 підрозділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи складається із 55 сторінок. Список використаних джерел містить 27 найменування.

## РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ПРОФЕСІЙНОЇ РИСИ ПСИХОЛОГА

### 1.1. Поняття невизначеності та толерантності до невизначеності у сучасній психологічній науці

Поняття невизначеності у психологічній науці пов'язане з ситуаціями, що характеризуються дефіцитом інформації, множинністю можливих варіантів розвитку подій та відсутністю чітких критеріїв оцінювання наслідків вибору. У таких умовах процес прийняття рішень набуває особливої складності, оскільки вимагає залучення як когнітивних, так і емоційних ресурсів особистості. Особливу роль у науковій психології відіграє поняття толерантності до невизначеності, яке розглядається з різних теоретичних позицій. Е. Френкель-Брунsvік, наприклад, у працях 1948-1949 років увела поняття «tolerance for ambiguity», визначаючи його як здатність сприймати двозначні, динамічні та суперечливі ситуації без надмірного психологічного напруження. Толерантність до невизначеності забезпечує гнучкість мислення, відкритість до нового досвіду та здатність приймати складність соціальної й психологічної реальності [13, с.32].

Д. МакЛейн [21, с.186], Дж. Герман [27, с.61], Дж. Рей [23, с.560] трактують толерантність до невизначеності як спектр реакцій - від вираженого почуття невпевненості та дискомфорту до інтересу, зацікавленості й навіть притягання до складних і неоднозначних ситуацій. Вони підкреслюють, що реакції на невизначеність можуть бути динамічними, суперечливими та залежними від конкретного контексту діяльності.

У цьому контексті важливими є положення Ж. Піаже, який розглядає процес прийняття рішень крізь призму власної теорії когнітивного розвитку та формування когнітивних структур, акцентуючи особливу увагу на

взаємозв'язку між рівнем розвитку мислення особистості та механізмами регуляції її розумової діяльності. Відповідно до його концепції, мислення людини не є сукупністю ізольованих інтелектуальних актів, а функціонує як цілісна система, що ґрунтується на внутрішніх ментальних структурах, сформованих у процесі онтогенезу. Такі структури, зокрема схеми, операції та логічні конструкції, визначають спосіб сприймання, інтерпретації та перетворення інформації, а також впливають на характер прийняття рішень у різних життєвих ситуаціях.

На думку Ж. Піаже, людина здатна усвідомлювати окремі елементи власного мисленнєвого процесу, зокрема зміст міркувань, аргументи або результати логічних операцій, однак водночас зазвичай не усвідомлює глибинні когнітивні структури, які лежать в основі цих міркувань. Саме ці неусвідомлювані структури визначають логіку побудови суджень, способи аналізу проблемної ситуації, критерії оцінювання альтернатив і механізми вибору певної лінії поведінки. У цьому контексті процес прийняття рішень постає як складний когнітивний акт, опосередкований рівнем інтелектуального розвитку, сформованістю операційного мислення та здатністю до децентрації, тобто виходу за межі власної точки зору. Особливої складності процес ухвалення рішень набуває в умовах невизначеності, коли особистість стикається з дефіцитом інформації, множинністю можливих варіантів або відсутністю чітких критеріїв оцінювання наслідків вибору. У таких ситуаціях, за Піаже, активізуються не лише когнітивні, а й афективні компоненти психічної діяльності. Емоційні чинники, зокрема тривога, страх помилки, внутрішнє напруження чи сумнів, здатні істотно впливати на перебіг мисленнєвого процесу, спотворюючи раціональну оцінку альтернатив і змінюючи напрям прийняття рішень. У результаті логічно виважений аналіз може поступатися імпульсивним або захисним реакціям, що спрямовані насамперед на зниження емоційного дискомфорту, а не на досягнення оптимального результату. Таким чином, поведінка особистості в ситуаціях вибору набуває варіативного характеру, а

сам процес прийняття рішень стає менш передбачуваним і більш залежним від суб'єктивного переживання ситуації, що свідчить про тісну взаємодію когнітивних та емоційних процесів, яка ускладнює побудову універсальних моделей раціонального вибору та зумовлює індивідуальні відмінності у стратегіях реагування на невизначеність.

Подальший розвиток зазначених положень простежується у працях Ервінга Л. Дженіса та Л. Манна, які здійснили ґрунтовний аналіз поведінкових і когнітивних особливостей особистості в умовах прийняття складних, відповідальних рішень. Дослідники зосередили увагу на тому, як психологічний стрес, зумовлений необхідністю вибору, впливає на якість мислення та ефективність ухвалених рішень. У межах їхньої концепції прийняття рішень розглядається як динамічний процес, у якому поєднуються раціональні міркування, емоційні реакції та захисні психологічні механізми. Е. Л. Дженіс і Л. Манн виокремлюють кілька типових моделей реагування на ситуацію вибору. Однією з найбільш поширених є стратегія захисного ухилення, що проявляється у прагненні відкласти або уникнути прийняття рішення з метою зниження внутрішнього напруження. У цьому випадку індивід може ігнорувати проблему, перекладати відповідальність на інших або чекати, що ситуація вирішиться сама собою. Така модель поведінки тимчасово зменшує рівень тривоги, однак водночас підвищує ризик негативних наслідків у майбутньому.

Іншою моделлю є гіперреакція, яка характеризується імпульсивним, поспішним ухваленням рішення без достатнього аналізу альтернатив і можливих наслідків. У цьому разі головною мотивацією виступає не прагнення до оптимального вибору, а бажання якомога швидше позбутися стану психологічного дискомфорту. Така стратегія часто супроводжується помилковими судженнями, спрощенням проблеми та переоцінкою окремих факторів. Третьою моделлю, описаною Дженісом і Манном, є висока пильність, що проявляється у надмірному зосередженні на зборі додаткової інформації, постійному аналізі альтернатив і безперервному перегляді

можливих варіантів. Хоча на перший погляд така стратегія виглядає раціональною, на практиці вона може призводити до затягування процесу прийняття рішення, так званого «паралічу аналізу», коли надлишок інформації ускладнює вибір і підвищує рівень тривоги.

У науковій психології особливе місце в аналізі процесів прийняття рішень посідає поняття толерантності до невизначеності, яке розглядається з різних теоретичних позицій, що відображає складність і багатовимірність цього феномену. Один із перших систематичних підходів до його осмислення сформувався в межах концепції авторитарної особистості. Зокрема, Е. Френкель-Брунsvік у працях 1948-1949 років увела поняття «tolerance for ambiguity», визначаючи його як індивідуальну здатність сприймати двозначні, динамічні, імовірнісні та суперечливі ситуації без надмірного психологічного напруження. У межах цього підходу толерантність до невизначеності розглядається як важлива особистісна характеристика, що забезпечує гнучкість мислення, відкритість до нового досвіду та здатність приймати складність соціальної і психологічної реальності без редукції її до спрощених, однозначних схем. Толерантна до невизначеності особистість здатна утримувати суперечливі судження, визнавати багатоваріантність інтерпретацій і приймати рішення в умовах неповної або змінної інформації.

На противагу цьому, інтолерантність до невизначеності розглядається як характерна риса авторитарної особистості та проявляється у схильності до жорсткого, дихотомічного мислення за принципом «чорне - біле». Така особистість прагне якомога швидше дійти однозначного висновку, уникаючи складності та неоднозначності, що супроводжують реальні життєві ситуації. Інтollerантність також виявляється у зневажанні індивідуальних відмінностей, нетерпимості до альтернативних точок зору та підвищеній потребі в чітких правилах і зовнішньому контролі. Зазначені особливості істотно обмежують адаптаційні можливості особистості, ускладнюють ефективне функціонування в умовах соціальних змін і підвищують ймовірність дезадаптивних форм поведінки. У цьому контексті толерантність

до невизначеності виступає важливим психологічним ресурсом, що забезпечує конструктивне прийняття рішень, психологічну стійкість та здатність особистості ефективно діяти в умовах складності, ризику та мінливості сучасного світу.

Психологічна сутність толерантності до невизначеності тісно пов'язана з феноменом атитюда, який у соціальній психології розглядається як відносно стійка система когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, що відображає ставлення особистості до соціальних об'єктів, явищ і ситуацій. Атитюд виконує регулятивну функцію, визначаючи напрям сприйняття інформації, особливості її інтерпретації та характер поведінкових реакцій у відповідь на зовнішні впливи. У цьому контексті толерантність до невизначеності може бути осмислена як специфічний тип атитюда, спрямований на сприйняття неоднозначних, мінливих і складних життєвих ситуацій, що не мають однозначного пояснення або передбачуваного результату.

Як складне особистісне утворення, толерантність до невизначеності включає низку взаємопов'язаних характеристик, серед яких особливе місце посідають міжособистісна толерантність, неупередженість у соціальних оцінках, здатність до об'єктивного аналізу подій і поведінки інших людей, а також когнітивна та поведінкова гнучкість. Міжособистісна толерантність виявляється у готовності приймати відмінності між людьми, визнавати право інших на власну точку зору та уникати жорстких оцінних суджень у ситуаціях соціальної взаємодії. Неупередженість, у свою чергу, передбачає здатність стримувати автоматичні стереотипні реакції, критично ставитися до власних переконань і зберігати відкритість до нової інформації навіть тоді, коли вона суперечить усталеним уявленням.

Важливим компонентом толерантності до невизначеності є когнітивна гнучкість, яка проявляється у здатності особистості змінювати способи мислення залежно від вимог ситуації, переходити від однієї стратегії аналізу до іншої, а також утримувати в полі уваги кілька альтернативних

інтерпретацій подій. Поведінкова гнучкість, своєю чергою, відображає готовність адаптувати власні дії до змін обставин, коригувати плани та приймати рішення в умовах неповної або суперечливої інформації. Таким чином, толерантність до невизначеності передбачає здатність розглядати складні життєві ситуації з різних позицій, приймати альтернативні точки зору, бути відкритим до нових ідей і визнавати тимчасовий характер власних знань та оцінок.

У ширшому соціальному вимірі толерантність до невизначеності виконує надзвичайно важливу функцію, оскільки сприяє формуванню толерантного суспільства, в якому різноманіття думок, позицій, культурних моделей і способів мислення розглядається не як загроза стабільності, а як джерело розвитку та соціального прогресу. Здатність індивідів і соціальних груп приймати невизначеність і багатозначність соціальної реальності створює психологічне підґрунтя для взаємоповаги, конструктивного діалогу та ефективної міжособистісної й міжгрупової взаємодії. У такому суспільстві знижується рівень соціальної напруженості, зростає готовність до компромісів і спільного пошуку рішень, а конфлікти сприймаються не як деструктивний чинник, а як можливість для переосмислення позицій і вироблення нових форм співпраці [15, с.204].

Другий підхід до аналізу толерантності до невизначеності формується в межах диспозиційних моделей особистості, теоретичним підґрунтям яких виступає концепція сприйняття, запропонована С. Баднером. У межах цього підходу дослідник послідовно дотримується основних положень психології індивідуальних відмінностей, розглядаючи психічні властивості особистості як відносно стійкі диспозиції, що зумовлюють характер її реакцій на різні типи ситуацій. Водночас С. Баднер пропонує принципово нове трактування толерантності до невизначеності, визначаючи її як самостійну особистісну характеристику, що має власну структуру, динаміку та прогностичну цінність.

У межах диспозиційного підходу толерантність до невизначеності не

зводиться до ситуативної реакції на окремі стресові події, а розглядається як внутрішня установка, що стабільно проявляється в різних сферах життєдіяльності людини. Така установка дозволяє прогнозувати особливості поведінки, емоційного реагування та когнітивної обробки інформації в умовах невизначеності, ризику та неоднозначності. Згідно з позицією С. Баднера, толерантність до невизначеності функціонує у вигляді континууму, на одному полюсі якого розташовується висока толерантність, а на протилежному - інтолерантність до невизначеності. Подібне континуальне розуміння дає змогу відмовитися від жорсткого поділу людей на «толерантних» і «інтолерантних», натомість розглядаючи індивідуальні відмінності як кількісно змінювану характеристику. У межах цього континууму толерантність до невизначеності відображає специфіку когнітивних оцінок, емоційних переживань і поведінкових реакцій особистості у відповідь на ситуації, що не мають чіткої структури або однозначного розв'язання. Особи з високим рівнем толерантності схильні сприймати невизначені ситуації як потенційно цікаві, стимулювальні та такі, що відкривають нові можливості для розвитку. Вони демонструють вищий рівень психологічної стійкості, здатність до саморегуляції та ефективнішого прийняття рішень в умовах складності. Натомість інтолерантність до невизначеності проявляється у підвищеній тривожності, прагненні до швидкого усунення двозначності, схильності до спрощених інтерпретацій і жорстких поведінкових стратегій.

Поняття «невизначеність» у межах диспозиційного підходу С. Баднера конкретизується через опис так званих ситуацій з невизначеними стимулами. До таких ситуацій належать обставини, що поєднують у собі ознаки новизни, підвищеної складності та принципової нерозв'язаності. Новизна передбачає відсутність попереднього досвіду або готових схем реагування, складність - наявність великої кількості взаємопов'язаних факторів, а нерозв'язаність - неможливість отримати однозначну відповідь або прогнозувати наслідки з високою точністю. Саме поєднання цих

параметрів суттєво ускладнює процес сприйняття та інтерпретації інформації, провокуючи психологічне напруження і потребу в залученні додаткових особистісних ресурсів.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває питання розробки та вдосконалення спеціалізованих психодіагностичних інструментів, спрямованих на вимірювання рівня толерантності до невизначеності. Проблема її діагностики поступово набуває статусу самостійного напрямку психологічних досліджень, оскільки дозволяє не лише описувати індивідуальні відмінності, а й прогнозувати адаптаційні можливості особистості, ефективність її діяльності в умовах соціальних змін і здатність до конструктивного подолання стресових ситуацій. У цьому контексті толерантність до невизначеності розглядається як важливий психологічний ресурс, що має значний теоретичний і практичний потенціал у сучасній психології особистості [13, с.32].

Третій підхід до розуміння толерантності до невизначеності принципово відрізняється від диспозиційних моделей і класичних моделей прийняття рішень тим, що фокусує дослідницьку увагу не стільки на відносно стабільних рисах особистості, скільки на динамічній взаємодії між особистістю та конкретною ситуацією, у межах якої розгортається її діяльність. У рамках цього підходу толерантність до невизначеності інтерпретується не як фіксована внутрішня властивість, а як своєрідний вибір або спосіб реагування в умовах невпевненості, ризику, багатоваріантності та відсутності чітких орієнтирів. Такий вибір реалізується у процесі активної взаємодії суб'єкта з навколишнім середовищем і значною мірою залежить від контексту, у якому перебуває особистість.

Зазначений підхід дозволяє вийти за межі вузького розуміння толерантності до невизначеності як індивідуально-психологічної характеристики та врахувати вплив соціальних, професійних і культурних умов, у яких здійснюється життєдіяльність людини. Толерантність у цьому випадку постає як процесуальна характеристика, що формується й

трансформується залежно від специфіки ситуації, рівня суб'єктивної значущості подій, наявного досвіду та очікуваних наслідків. Таким чином, увага дослідників переноситься з питання «якою є людина» на питання «як і за яких умов вона діє в ситуації невизначеності».

Важливим теоретичним надбанням цього підходу є чітке розрізнення понять «об'єктивна невизначеність» і «суб'єктивна невизначеність». Об'єктивна невизначеність зумовлена реальними характеристиками ситуації, такими як нестача інформації, непередбачуваність подій, множинність можливих сценаріїв розвитку або принципова неможливість однозначного прогнозування результатів. Натомість суб'єктивна невизначеність пов'язана зі способом інтерпретації ситуації конкретною людиною, її попереднім досвідом, когнітивними схемами, рівнем рефлексії та емоційним станом. Одна й та сама ситуація може сприйматися різними людьми як більш або менш невизначена, що свідчить про активну роль суб'єкта у конструюванні психологічної реальності.

Таке розмежування відкриває нові можливості для аналізу толерантності до невизначеності в межах суб'єктно-діяльничої методології, у якій центральним є не зовнішній вплив сам по собі, а активна позиція суб'єкта як ініціатора, регулятора та трансформатора власної діяльності. У цьому контексті людина розглядається не як пасивний об'єкт дії обставин, а як активне джерело трансформації ситуації, що наділене здатністю надавати подіям особистісного смислу. Уявлення особистості про власні можливості, межі відповідальності, контроль над подіями та рівень впливу на ситуацію визначають напрям і характер її психічної активності, а також вибір стратегій поведінки в умовах невизначеності [26, с.783].

Зазначений підхід орієнтований на комплексне розуміння взаємодії особистості з соціальним і професійним середовищем, у якому вона функціонує. При цьому враховуються не лише зовнішні умови діяльності, але й внутрішні психологічні чинники, зокрема система індивідуальних переконань, цінностей, життєвих цілей і очікувань, а також соціальні впливи,

яких зазнає особистість у процесі життєдіяльності. Толерантність до невизначеності в такому розумінні постає як результат постійної взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів, що перебувають у стані динамічної рівноваги. Вона не може бути зведена до ізольованої риси характеру, оскільки її прояви залежать від конкретного життєвого контексту та значущості ситуації для суб'єкта.

У психологічній науці проблема толерантності та інтолерантності до невизначеності досліджується в межах різноманітних концептуальних підходів, що свідчить про її складність, багатовимірність і міждисциплінарний характер. Значна кількість дослідників зосереджує увагу на толерантності до невизначеності як на одній із ключових особистісних характеристик, що забезпечує адаптацію індивіда до швидкозмінних умов сучасного світу. Зокрема, Ф. Гартман [17, с.252], Б. Хазен [26, с.782], Н. Роттер [24, с.782] розглядають толерантність до невизначеності як базову, відносно стабільну характеристику особистості, яка суттєво впливає на характер взаємодії з соціальним оточенням і визначає вибір поведінкових стратегій у різних життєвих обставинах. У межах цього підходу толерантність до невизначеності пов'язується зі здатністю особистості зберігати внутрішню рівновагу в умовах змін, витримувати невизначеність майбутнього та конструктивно діяти в ситуаціях, що не мають готових рішень. Особливого значення ця властивість набуває у періоди переходу до нової соціальної або професійної ідентичності, коли людина стикається з необхідністю перегляду усталених ролей, цінностей і моделей поведінки. У таких ситуаціях високий рівень толерантності до невизначеності сприяє більш успішній адаптації та зменшенню психологічного дистресу.

Дж. Літман пропонує розглядати толерантність до невизначеності як соціально-психологічну установку, що включає три взаємопов'язані компоненти: когнітивний, емоційний і поведінковий. Когнітивний компонент охоплює оцінювання ситуації, її сприйняття як загрозової або такої, що відкриває можливості. Емоційний компонент відображає спектр переживань,

пов'язаних із невизначеністю, - від тривоги й страху до зацікавленості та позитивного збудження. Поведінковий компонент виявляється у виборі конкретних стратегій реагування, зокрема уникнення, активного дослідження або прийняття ризику [20, с.398]. Такий підхід дозволяє розглядати толерантність до невизначеності як цілісне психологічне утворення, що інтегрує різні рівні психічного функціонування. С. Бочнер та Р. Нортон визначають толерантність до невизначеності як когнітивно-перцептивне утворення, яке відіграє ключову роль у процесі оцінювання ймовірних наслідків прийняття рішень в умовах невизначеності. На думку дослідників, інтолерантність до невизначеності проявляється у схильності сприймати неоднозначні ситуації як потенційну або реальну загрозу, що зумовлює розвиток захисних або унікальних форм поведінки, звуження поля сприйняття та зниження ефективності діяльності [14; 22]. У таких випадках невизначеність асоціюється з небезпекою, а не з можливістю, що суттєво обмежує адаптаційний потенціал особистості.

Подальший розвиток цієї проблематики представлений у працях Р. Халлмана, який розглядає толерантність до невизначеності як здатність особистості ефективно реагувати на конфлікт і психологічну напругу, що виникають у невизначених і суперечливих ситуаціях. Згідно з його підходом, толерантна до невизначеності особистість здатна протистояти непевності, витримувати суперечливість інформації, зберігати психологічну стабільність і переживати позитивні емоції в нових, неструктурованих обставинах. Більше того, така особистість може отримувати задоволення від процесу подолання складних ситуацій, сприймаючи їх як виклик і джерело особистісного зростання [16, с.16].

Культурний вимір толерантності до невизначеності ґрунтовно представлений у працях Дж. Хофстеда, який розглядає її як складову ширшого культурного контексту, що визначає емоційне ставлення суспільства та окремого індивіда до ризику, змін і невизначеності. У межах його концепції толерантність до невизначеності виступає культурним

показником, який відображає ступінь готовності суспільства приймати неоднозначність і невпевненість як норму соціального життя [18, с.125]. У свою чергу, Д. МакЛейн [21, с.186], Дж. Герман [27, с.61], Дж. Рей [23, с.560] трактують толерантність до невизначеності як спектр реакцій - від вираженого почуття невпевненості та дискомфорту до інтересу, зацікавленості й навіть притягання до складних і неоднозначних ситуацій. Вони підкреслюють, що реакції на невизначеність можуть бути динамічними, суперечливими та залежними від конкретного контексту діяльності. При цьому інтолерантність до невизначеності не розглядається як абсолютно стала характеристика, а трактується як змінний феномен, чутливий до умов середовища, рівня суб'єктивної значущості ситуації та накопиченого життєвого досвіду. С. Андерсон та А. Шварц [12, с.273], а також К. Стойчева [25, с.182] розглядають толерантність до невизначеності крізь призму процесів індивідуальної саморегуляції особистості, які актуалізуються в умовах нестачі інформації, непередбачуваності результатів діяльності та відсутності чітко визначених алгоритмів дій. У межах цього підходу акцент робиться на внутрішніх механізмах контролю та координації психічної активності, що забезпечують цілісність поведінки людини за умов нестабільності та змін. Толерантність до невизначеності при цьому розглядається як інтегративна здатність, що дозволяє особистості зберігати цілеспрямованість і узгодженість дій навіть тоді, коли зовнішні обставини не надають однозначних орієнтирів для вибору.

У такому теоретичному контексті толерантність до невизначеності інтерпретується як здатність людини здійснювати свідомий і довільний контроль над власними рішеннями, емоційними реакціями та поведінковими стратегіями в ситуаціях непевності. Йдеться не лише про пасивне «витримання» невизначеності, а про активний процес саморегуляції, у межах якого суб'єкт усвідомлює обмеженість наявної інформації, приймає неминучість ризику та водночас зберігає внутрішню рівновагу й цілісність діяльності. Така здатність передбачає розвинену рефлексію, уміння

оцінювати власні ресурси й обмеження, а також готовність брати відповідальність за прийняті рішення. Важливим компонентом толерантності до невизначеності в межах цього підходу є готовність до прийняття ризику при виборі стратегій подолання складних і невизначених ситуацій. Прийняття ризику розглядається не як імпульсивна або необачна поведінка, а як усвідомлений вибір, що ґрунтується на оцінюванні можливих альтернатив і прогнозуванні ймовірних наслідків. Така готовність передбачає не лише усвідомлення потенційних негативних результатів, але й активний пошук нових, нестандартних шляхів вирішення проблемної ситуації. У цьому сенсі толерантність до невизначеності тісно пов'язується з креативністю, гнучкістю мислення та здатністю до інноваційної діяльності.

Водночас у межах зазначеного підходу інтолерантність до невизначеності розглядається як вагомий психологічний чинник підвищеного ризику розвитку негативних емоційних станів і дезадаптивних форм реагування. Зокрема, С. Андерсон та А. Шварц звертають увагу на стійкий зв'язок інтолерантності до невизначеності з депресивними проявами, що можуть формуватися внаслідок фіксації особистості на негативних аспектах життєвих подій, домінування песимістичних очікувань та суб'єктивного відчуття втрати контролю над ситуацією [12, с.273]. За таких умов невизначеність перестає сприйматися як простір можливостей і починає інтерпретуватися як загроза, що підсилює почуття безпорадності, знижує рівень мотивації та обмежує активну життєву позицію. У сучасних психологічних дослідженнях термін «толерантність до невизначеності» дедалі частіше використовується для позначення складного й багаторівневого процесу регуляції особистісної активності в умовах, коли відсутні стабільні та надійні орієнтири для прийняття рішень. Йдеться про такі життєві й професійні ситуації, у яких неможливо повною мірою спиратися на звичні моделі поведінки, стандартизовані правила або попередній досвід у його готовому вигляді. У подібних обставинах особистість змушена діяти в умовах інформаційної неповноти,

суперечливості вимог і високої ймовірності помилки.

За таких умов толерантність до невизначеності проявляється як здатність адаптувати власні дії відповідно до змін ситуації, переосмислювати цілі та засоби діяльності, а також зберігати відносну ефективність поведінки в умовах нестійкості, ризику та соціальних трансформацій. Вона передбачає здатність утримувати внутрішню цілісність, не зводячи складні проблеми до спрощених схем, а також готовність до поступового уточнення власних рішень у процесі діяльності. У цьому сенсі толерантність до невизначеності виступає важливим механізмом психологічної адаптації до реалій сучасного світу, що характеризується швидкими змінами та високим рівнем непередбачуваності. У межах континуального розуміння цього феномену толерантність до невизначеності розглядається як спектр можливих реакцій і ставлень особистості до непередбачуваних і неоднозначних ситуацій. На одному полюсі цього спектра перебуває прийняття умов невизначеності, готовність активно взаємодіяти з ними та здатність конструктивно діяти навіть за відсутності повної або точної інформації. Така позиція ґрунтується на внутрішній відкритості до нового досвіду, гнучкості когнітивних процесів, здатності витримувати психологічну напругу й зберігати мотивацію до діяльності в умовах ризику та невизначеного результату.

На протилежному полюсі континууму розташовується уникнення ситуацій невизначеності, що супроводжується страхом перед новизною, прагненням зберегти стабільність і контроль будь-якою ціною та підвищеною чутливістю до потенційних загроз. У таких випадках невизначеність стає джерелом інтенсивної тривоги, внутрішньої дезорганізації та зниження впевненості у власних можливостях. Подібні реакції можуть призводити до звуження поведінкового репертуару, зменшення ініціативності, уникнення відповідальних рішень і, зрештою, до обмеження особистісного та професійного розвитку [19, с.76].

Професійна діяльність психолога у сучасному світі відбувається в умовах постійних соціально-економічних змін, цифровізації та оновлення

професійних стандартів. Невизначеність стає структурною характеристикою професійного середовища, яка впливає на адаптацію, формування професійної ідентичності та підтримання психологічного благополуччя [19, с.76]. Вона має як об'єктивний, так і суб'єктивний виміри.

Об'єктивний вимір проявляється через нестабільність організаційних структур, зміни ринку праці, конкуренцію та постійне оновлення технологій [1, с.73]. Суб'єктивний вимір визначається індивідуальними особливостями психолога: рівнем досвіду, професійним мисленням, когнітивними стилями та здатністю до рефлексії [11, с.24]. Сутність невизначеності полягає у відсутності чітких правил дій, неоднозначності результатів і необхідності прийняття рішень за умов дефіциту інформації. У таких обставинах ключову роль відіграють інтуїція, прогнозування та автономність фахівця.

Невизначеність проявляється на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Когнітивно вона виявляється у складності виділення ключових аспектів проблеми, фрагментарності або надлишку інформації, суперечливих оцінках та сумнівах щодо рішень. Психолог має демонструвати когнітивну гнучкість, критичне мислення та здатність працювати з альтернативними сценаріями [3, с.106]. Емоційно це проявляється тривогою, страхом помилки, сумнівами у власній компетентності та зниженням впевненості у досягненні результату. За наявності ефективної емоційної саморегуляції невизначеність може сприйматися як стимул до професійного розвитку [5, с.14]. Поведінково невизначеність може проявлятися униканням складних завдань, надмірною формалізацією, перекладанням відповідальності або затримками у прийнятті рішень. Психологи з високою толерантністю до невизначеності навпаки демонструють ініціативність, гнучкість, готовність до експериментування та адаптації [19, с.76].

Види невизначеності включають: стохастичну - імовірнісну, випадкову природу професійних процесів, що проявляється під час прогнозування, інновацій та управління ризиками; неповноту знань - дефіцит інформації про

умови діяльності, які швидко змінюються (природні, соціальні, економічні); конфліктну - обмежену або спотворену інформацію про мотиви, цілі та дії інших учасників взаємодії; невизначеність цілей - неможливість чітко сформулювати домінуючу мету або критерії ефективності; лінгвістичну/сміслову - неоднозначність вербальних описів та термінів, що особливо важливо у міждисциплінарній і міжкультурній взаємодії [1, с.73; 11, с.24].

Особливу увагу приділяють внутрішнім психологічним факторам: когнітивні схеми, виховання, гіперопіка, недостатня автономність або перфекціонізм у дитинстві формують схильність до інтолерантності до невизначеності, яка проявляється у професійній діяльності психолога [4, с.113; 7, с.42; 9, с.45]. У психологічній практиці результат діяльності залежить від емоційних станів, мотивації та поведінки клієнтів, що ускладнює прогнозування та контроль. Невизначеність виникає через множинність можливих сценаріїв взаємодії, що вимагає постійної корекції стратегій і готовності до змін [19, с.76].

Толерантність до невизначеності дозволяє зберігати активність і відповідальність за рішення, розвивати гнучкість мислення та проактивну позицію, а також ефективно регулювати емоції та підтримувати психологічну стійкість [5, с.14; 11, с.24]. Зазначене особливо важливо для психологів, адже професійна компетентність і здатність до саморегуляції безпосередньо впливають на якість взаємодії з клієнтами та ефективність терапевтичних процесів. Невизначеність може бути не лише джерелом стресу, а й простором для професійного зростання, творчості та розвитку індивідуального стилю діяльності.

Таким чином, у сучасній науковій літературі толерантність до невизначеності дедалі частіше розглядається не лише як статична риса особистості, а як динамічний, процесуальний механізм саморегуляції, що визначає характер взаємодії людини з мінливим, складним і непередбачуваним середовищем. Рівень сформованості цієї якості має

суттєве значення для психологічного благополуччя, емоційної стійкості, здатності до прийняття відповідальних рішень і ефективної діяльності в умовах сучасної соціальної реальності. У цьому контексті розвиток толерантності до невизначеності може розглядатися як важливий напрям психологічної підтримки та особистісного зростання.

## **1.2. Толерантність до невизначеності у професійній діяльності психолога**

Професійна діяльність у сучасному суспільстві дедалі частіше реалізується в контексті глибоких соціально-економічних змін, глобалізаційних процесів, цифровізації та постійного оновлення вимог до змісту й результатів праці. Для більшості професійних сфер характерною стає ситуація, за якої стабільність і передбачуваність поступаються місцем мінливості, багатоваріантності розвитку подій і відсутності чітко визначених орієнтирів. У таких умовах невизначеність перестає бути епізодичним явищем або наслідком кризових ситуацій і трансформується у постійну, структурну характеристику професійного середовища. Вона супроводжує фахівця на різних етапах професійного становлення, впливаючи на процеси професійної адаптації, формування професійної ідентичності, вибір кар'єрних стратегій і підтримання психологічної рівноваги.

Невизначеність у професійній діяльності має складну, багатовимірну природу та поєднує в собі як об'єктивні, так і суб'єктивні компоненти. Об'єктивний вимір невизначеності зумовлений реальними характеристиками професійного середовища, зокрема нестійкістю організаційних структур, частими змінами управлінських рішень, трансформаціями ринку праці та підвищенням конкуренції між фахівцями. Додатковим чинником є швидке оновлення технологій і професійних стандартів, що вимагає від працівників постійного навчання та адаптації до нових умов. У багатьох видах діяльності посилюється вплив зовнішніх факторів, які перебувають поза безпосереднім

контролем окремого фахівця, що обмежує можливості довгострокового прогнозування результатів праці навіть за наявності високого рівня професійної компетентності.

Суб'єктивний аспект невизначеності у професійній діяльності пов'язаний з індивідуальними психологічними характеристиками особистості, зокрема з рівнем професійного досвіду, сформованістю професійного мислення, особливостями когнітивних стилів і здатністю до рефлексії. Одні й ті самі професійні умови можуть по-різному сприйматися різними фахівцями залежно від їхнього попереднього досвіду, очікувань і системи цінностей. Для одних невизначеність стає джерелом напруження і внутрішнього дискомфорту, тоді як для інших вона може виступати простором для самореалізації, творчого пошуку та професійного зростання. Таким чином, невизначеність не є суто зовнішнім фактором, а формується у процесі взаємодії об'єктивних умов діяльності та суб'єктивних способів їх осмислення. Сутність невизначеності у професійній діяльності полягає у відсутності однозначних критеріїв оцінки ситуації, чітких правил дій і гарантованих результатів. Фахівець часто змушений ухвалювати рішення за умов дефіциту часу, неповної або суперечливої інформації, а також наявності кількох альтернативних варіантів дій, кожен з яких пов'язаний із певними ризиками. У таких ситуаціях професійна діяльність втрачає чітко алгоритмізований характер і набуває рис імовірнісного процесу, де значну роль відіграють інтуїція, здатність до прогнозування та готовність брати на себе відповідальність за наслідки власного вибору, що зумовлює підвищені вимоги до рівня автономності фахівця та його здатності діяти в умовах нестабільності.

Прояви невизначеності у професійній діяльності чітко простежуються на когнітивному рівні, насамперед у процесах сприйняття, аналізу й інтерпретації професійної ситуації. Невизначеність ускладнює виокремлення ключових аспектів проблеми, може спричинити суперечливість оцінок і сумніви щодо правильності прийнятих рішень. Фахівець нерідко стикається

або з надлишком інформації, яка є фрагментарною та неоднорідною, або з її браком, що унеможливорює формування цілісного уявлення про ситуацію. За таких умов зростає значення когнітивної гнучкості, здатності до критичного мислення та вміння працювати з альтернативними сценаріями розвитку подій, оцінюючи їхні можливі наслідки. На емоційному рівні невизначеність у професійній діяльності часто супроводжується переживанням внутрішнього напруження, тривоги та емоційної нестабільності. Відсутність чітких орієнтирів і гарантій успіху може викликати страх помилки, сумніви у власній професійній компетентності та зниження впевненості у досягненні позитивного результату. Для окремих фахівців тривале перебування в умовах невизначеності стає чинником хронічного стресу, що негативно позначається на психоемоційному стані та професійній мотивації. Водночас за наявності сформованих механізмів емоційної саморегуляції невизначеність може сприйматися не як загроза, а як нейтральний або навіть стимулюючий чинник, що активізує внутрішні ресурси особистості.

Поведінкові прояви невизначеності у професійній діяльності відображаються у специфіці прийняття рішень і виборі стратегій дій. За умов низької готовності до невизначеності фахівці можуть схилитися до уникання складних або нестандартних завдань, надмірної формалізації професійної діяльності, жорсткого дотримання інструкцій або перекладання відповідальності на зовнішні обставини. Такі стратегії дозволяють тимчасово знизити рівень напруження та зберегти відчуття контролю, однак у довгостроковій перспективі вони обмежують можливості професійного розвитку та знижують адаптивний потенціал особистості. Натомість фахівці з вищим рівнем адаптивності та розвиненою здатністю до саморегуляції демонструють гнучкість поведінки, ініціативність і готовність до експериментування. Вони здатні оперативно коригувати власні дії відповідно до змін професійної ситуації, що сприяє підвищенню ефективності діяльності та збереженню психологічної стійкості в умовах невизначеності. Отже, невизначеність у професійній діяльності є багатокомпонентним феноменом,

який пронизує когнітивний, емоційний і поведінковий рівні функціонування особистості фахівця. Її вплив не має однозначно негативного характеру й значною мірою визначається індивідуальними ресурсами особистості, рівнем професійної підготовки та сформованістю механізмів саморегуляції. Усвідомлення природи невизначеності та розвиток здатності ефективно діяти в таких умовах набувають особливого значення в контексті сучасних вимог до професійної діяльності та психологічного благополуччя фахівця.

Особливо виразно феномен невизначеності проявляється у видах професійної діяльності, що передбачають інтенсивну та постійну взаємодію з іншими людьми, а також високу міру відповідальності за прийняті рішення та їхні наслідки. До таких сфер належать управлінська, педагогічна, медична, психологічна, юридична, соціальна діяльність, а також інші професії типу «людина - людина», у межах яких результат праці значною мірою залежить від поведінки, емоційних станів, мотивації та індивідуальних особливостей партнерів по взаємодії. У подібних умовах практично неможливо повністю передбачити реакції клієнтів, колег або підлеглих, а отже, істотно ускладнюється процес планування, прогнозування та контролю професійних результатів. Невизначеність міжособистісної взаємодії вимагає від фахівця не лише ґрунтовної професійної підготовки, а й високого рівня розвитку комунікативних умінь, емоційної чутливості, емпатії та здатності оперативно адаптуватися до змінних умов професійного спілкування.

У таких видах діяльності невизначеність часто виникає як наслідок множинності можливих сценаріїв розвитку ситуації, кожен з яких залежить не лише від дій самого фахівця, а й від рішень інших учасників професійної взаємодії, це зумовлює необхідність постійного коригування власних стратегій, гнучкого реагування на непередбачувані обставини та готовності змінювати попередньо ухвалені рішення. За відсутності чітких алгоритмів дій фахівець змушений спиратися на власний досвід, інтуїцію та здатність швидко оцінювати ситуацію, що підвищує психологічне навантаження та актуалізує внутрішні ресурси особистості. Водночас важливо підкреслити,

що невизначеність у професійній діяльності не слід розглядати виключно як негативне або деструктивне явище. За сприятливих умов вона може виконувати функцію потужного каталізатора професійного розвитку, стимулювати формування творчого підходу до розв'язання складних завдань і сприяти розширенню меж професійної компетентності. Саме в умовах невизначеності фахівець отримує можливість виходити за рамки стандартних рішень, експериментувати з новими способами дій і формувати індивідуальний стиль професійної діяльності. Таким чином, невизначеність може виступати не лише джерелом напруження, а й простором для професійного зростання та самореалізації.

Сприйняття невизначеності як ресурсу, а не виключно як загрози, є важливим показником професійної зрілості та психологічної готовності особистості до діяльності в умовах сучасного світу. Така позиція передбачає здатність фахівця усвідомлювати обмеженість власного контролю над зовнішніми обставинами, водночас зберігаючи активну життєву та професійну позицію. У цьому контексті невизначеність стає чинником, що актуалізує внутрішні механізми саморегуляції, сприяє розвитку відповідальності, автономності та здатності до самостійного прийняття рішень.

Таким чином, невизначеність у професійній діяльності постає як багатовимірний феномен, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти функціонування фахівця. Її сутність полягає у необхідності діяти та приймати рішення за відсутності повної визначеності, спираючись на власні професійні знання, накопичений досвід і внутрішні психологічні ресурси. Усвідомлення характеру та проявів невизначеності створює важливе теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу толерантності до невизначеності як значущої характеристики професійної діяльності та професійної компетентності. Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт посідає особливе місце у дослідженнях поведінки людини в умовах професійної діяльності, що характеризується складністю,

багатоваріантністю та постійною мінливістю середовища. Вона виступає одним із ключових чинників, які дозволяють пояснити та прогнозувати індивідуальні відмінності у способах прийняття рішень, реагуванні на нестандартні ситуації та рівні ефективності професійної активності за умов дефіциту або суперечливості інформації. У сучасних соціально-економічних умовах професійна діяльність дедалі частіше розгортається в контексті невизначеності, що зумовлює посилення наукового інтересу до проблеми адаптації особистості до непередбачуваних обставин та збереження працездатності в ситуаціях постійних змін.

У межах професійної діяльності толерантність до невизначеності охоплює здатність спеціаліста ефективно діяти в ситуаціях, коли цілі діяльності є нечітко сформульованими, умови виконання професійних завдань нестабільними, а доступна інформація обмеженою, фрагментарною або внутрішньо суперечливою. Саме за таких умов виявляється вміння фахівця не лише витримувати високий рівень психологічної напруги, а й ініціювати активні дії, спрямовані на пошук оптимальних рішень і подолання професійних труднощів. Толерантність до невизначеності сприяє формуванню проактивної професійної позиції, розвитку гнучкості мислення та готовності брати на себе відповідальність за прийняті рішення, що є особливо значущим у складних, динамічних і стресогенних професійних ситуаціях [19, с.76]. Важливість цього психологічного феномена у професійному контексті зумовлена його тісним зв'язком із такими характеристиками, як життєва та професійна стійкість, рішучість, здатність до ефективного ухвалення управлінських і виконавських рішень, а також уміння підтримувати стабільний рівень продуктивності за умов високого навантаження. Фахівці з високим рівнем толерантності до невизначеності, як правило, демонструють більшу відкритість до змін, здатність навчатися на власному досвіді та використовувати труднощі як джерело професійного розвитку, що сприяє зниженню деструктивного впливу стресу, підвищенню задоволеності професійною діяльністю та запобіганню професійному

вигоранню.

У сучасному світі невизначеність є невід'ємною складовою не лише професійного, а й соціального життя загалом, при цьому вона може набувати різних форм і проявів. Зокрема, перспективна невизначеність виникає у професійній діяльності в тих випадках, коли на перебіг організаційних процесів або виконання професійних завдань впливають несподівані чинники, що унеможливають точне прогнозування результатів. Такий тип невизначеності є характерним для ситуацій стратегічного планування, ухвалення управлінських рішень, реалізації інноваційних проєктів або впровадження нових технологій, де результат значною мірою залежить від зовнішніх, неконтрольованих умов. За таких обставин толерантність до невизначеності стає ключовою психологічною передумовою успішної професійної діяльності, оскільки дозволяє фахівцю зберігати активність, відповідальність і здатність до конструктивних дій навіть за відсутності повної визначеності.

Водночас ретроспективна невизначеність пов'язана з дефіцитом, фрагментарністю або неповнотою інформації щодо вже здійснених дій, прийнятих рішень чи отриманих результатів професійної діяльності. На відміну від перспективної невизначеності, яка орієнтована на майбутні події та прогнозування можливих наслідків, ретроспективна невизначеність актуалізується на етапі аналізу минулого досвіду. У практичному вимірі це може істотно ускладнювати процес осмислення допущених помилок, об'єктивне оцінювання ефективності виконаної роботи та формування адекватних управлінських або професійних висновків. За умов ретроспективної невизначеності фахівець не завжди має змогу точно реконструювати логіку власних дій, встановити причинно-наслідкові зв'язки між рішеннями та їх результатами або відокремити вплив випадкових чинників від закономірних. Унаслідок цього знижується навчальний потенціал професійного досвіду, що може негативно позначатися на якості подальших рішень і стратегій діяльності.

Запропонована класифікація типів невизначеності, яка спочатку була розроблена й апробована в межах організаційної психології, є релевантною для аналізу широкого кола соціальних і професійних явищ. Її цінність полягає в можливості систематизувати джерела невизначеності, виділити їх ключові характеристики та простежити специфіку впливу на поведінку й діяльність особистості. Такий підхід дозволяє не лише описати феномен невизначеності, а й глибше зрозуміти психологічні механізми адаптації людини до складних і нестабільних умов професійного середовища [1, с.73]. Завдяки цьому невизначеність постає не як абстрактна категорія, а як конкретний фактор, що має різні форми прояву та різний ступінь впливу залежно від контексту діяльності.

Незважаючи на різноманітність наукових підходів до трактування толерантності до невизначеності, більшість дослідників сходяться на думці, що цей феномен має фундаментальне значення для пояснення поведінкових реакцій особистості у складних і динамічних професійних ситуаціях. У сучасному робочому середовищі здатність працівників швидко адаптуватися до змін, приймати рішення за відсутності повної та достовірної інформації й ефективно діяти в умовах нестабільності безпосередньо впливає на загальну результативність професійної діяльності та конкурентоспроможність організацій. Толерантність до невизначеності виступає своєрідним психологічним ресурсом, який дозволяє фахівцеві зберігати продуктивність навіть за умов високого рівня складності та непередбачуваності професійних завдань.

Високий рівень толерантності до невизначеності сприяє зниженню емоційної напруги, зменшенню рівня ситуативної та особистісної тривожності, а також підвищенню суб'єктивного відчуття контролю над професійною ситуацією. Фахівці, які характеризуються сформованою здатністю витримувати невизначеність, частіше демонструють упевненість у власних можливостях, готовність брати на себе відповідальність за прийняті рішення та відкритість до нових професійних викликів. Крім того,

толерантність до невизначеності відіграє важливу роль у підтриманні психологічного здоров'я, оскільки дозволяє уникати дезадаптивних реакцій на невизначені професійні ситуації, таких як хронічний стрес, емоційне виснаження або професійне вигорання. Особи з низьким рівнем цієї якості, навпаки, частіше переживають стан постійної напруженості, демонструють схильність до уникання складних завдань і можуть поступово втрачати впевненість у власній професійній компетентності. Варто також зазначити, що прояви толерантності до невизначеності значною мірою детермінуються культурним контекстом професійної діяльності. Культурні відмінності у ставленні до невизначеності зумовлюють специфіку організаційної поведінки, стилів управління, особливості комунікації та способи реагування на професійні ризики. У культурах з високим рівнем уникання невизначеності переважає прагнення до формалізації правил, жорсткої регламентації діяльності та мінімізації ризиків, тоді як у культурах з нижчим рівнем уникання невизначеності більше цінується гнучкість, ініціативність і готовність до експериментування. Саме тому міжкультурні дослідження толерантності до невизначеності набувають особливої актуальності, оскільки вони дозволяють глибше зрозуміти, як представники різних культур адаптуються до умов невизначеності та використовують її як чинник професійного й соціального розвитку.

Загалом вивчення толерантності до невизначеності є надзвичайно важливим для аналізу сутності та проявів невизначеності у професійній діяльності. Результати таких досліджень створюють теоретичне та практичне підґрунтя для розроблення психологічних програм і стратегій, спрямованих на підвищення адаптивності фахівців, зменшення рівня професійного стресу та оптимізацію діяльності в різних галузях. У цьому контексті толерантність до невизначеності постає як одна з ключових професійно значущих компетентностей, що забезпечує ефективне функціонування особистості й організацій у ситуаціях швидких змін і непередбачуваних умов [5, с.14]. Невизначеність як феномен професійної діяльності виникає передусім

унаслідок неможливості точно й однозначно передбачити наслідки управлінських, організаційних або індивідуальних професійних рішень. У реальних умовах праці фахівець часто змушений діяти за відсутності повної інформації, спираючись на обмежені дані, припущення, експертні оцінки або власний досвід, що зумовлює появу різних типів невизначеності, кожен з яких по-різному впливає на процес прийняття рішень і результати діяльності. Одним із найбільш поширених різновидів є стохастична невизначеність, що зумовлена імовірнісним, випадковим характером процесів і явищ, які лежать в основі професійної діяльності.

Стохастична невизначеність у професійному контексті може проявлятися в кількох формах. По-перше, у ситуаціях, коли наявна достовірна статистична інформація, що дозволяє оцінювати ймовірності можливих результатів діяльності та будувати прогнози на основі математичних моделей. По-друге, у випадках, коли відомо про імовірнісний характер ситуації, однак бракує достатніх статистичних даних для точного прогнозування наслідків, що істотно ускладнює процес прийняття зважених і обґрунтованих рішень. По-третє, невизначеність може виникати тоді, коли існує лише гіпотеза щодо стохастичного характеру процесів або явищ, яка потребує подальшої емпіричної перевірки. У професійній діяльності такі ситуації є типовими для інноваційних сфер, управління ризиками, економічного прогнозування, стратегічного планування та науково-дослідної роботи. Окрім стохастичних чинників, невизначеність у професійній діяльності часто зумовлена неповнотою або відсутністю знань про зовнішні умови, у яких необхідно приймати рішення, це може стосуватися природних, соціальних, економічних або організаційних умов, що змінюються швидше, ніж фахівець здатен їх усвідомити, проаналізувати та врахувати у власній діяльності. Окремим різновидом невизначеності є ситуації протистояння або конфлікту, коли учасники професійної взаємодії володіють обмеженою, неточною або спотвореною інформацією щодо мотивів, цілей і можливих дій опонентів. У таких умовах професійні рішення набувають підвищеного рівня

ризик, а їх наслідки стають особливо складними для прогнозування.

Важливим аспектом професійної невизначеності є також невизначеність цілей діяльності. Вона проявляється у випадках, коли неможливо чітко сформулювати одну домінуючу мету, узгодити суперечливі вимоги або обрати оптимальний критерій ефективності прийнятого рішення. Подібні ситуації часто виникають за умов дефіциту інформації про реальні ресурси, обмеження та можливі наслідки діяльності, що змушує фахівця діяти в умовах багатоваріантності та внутрішньої суперечливості завдань. Особливе місце серед різновидів невизначеності займає лінгвістична, або смислова, невизначеність, яка є характерною для аналізу соціально-економічних і організаційних процесів. Вона виникає у зв'язку з використанням вербальних описів, понять і категорій, що не завжди мають чітке формалізоване або математично визначене значення. У професійній діяльності лінгвістична невизначеність може ускладнювати інтерпретацію завдань, оцінювання результатів і комунікацію між учасниками спільної діяльності, особливо в умовах міждисциплінарної або міжкультурної взаємодії, де смислові відмінності набувають особливої значущості.

Водночас невизначеність є не лише об'єктивною характеристикою професійного середовища, а й невід'ємною складовою внутрішнього психологічного простору людини. Вона пронизує суб'єктивний досвід особистості, впливаючи на процеси самопізнання, самооцінювання та побудови життєвих і професійних перспектив. Невизначеність може бути зумовлена як внутрішніми факторами, зокрема недостатнім або суперечливим усвідомленням власних мотивів, цінностей, потреб і можливостей, так і зовнішніми обставинами, пов'язаними з обмеженістю інформації про наміри, очікування та поведінку інших людей, а також з неоднозначністю ситуацій соціальної та професійної взаємодії. У психологічній науці цей феномен традиційно досліджується у тісному взаємозв'язку з особистісними характеристиками, які визначають індивідуальні стилі реагування на складні, нестабільні та невизначені

професійні виклики [11, с.24].

Зокрема, у сучасних емпіричних і теоретичних дослідженнях дедалі частіше висловлюється припущення про наявність зв'язку між толерантністю до невизначеності та факторною моделлю особистості Великої П'ятірки. Найбільш послідовно такий зв'язок простежується щодо виміру відкритості до нового досвіду, який включає інтерес до новизни, креативність, гнучкість мислення та готовність експериментувати. Однак результати спеціальних досліджень переконливо демонструють, що толерантність до невизначеності й відкритість до досвіду не є тотожними психологічними конструктами, а лише частково перетинаються за своїм змістом і функціями. Так, у дослідженнях академічного успіху та психологічного благополуччя студентів було показано, що відкритість до нового досвіду пов'язана з більш позитивним емоційним фоном, кращою адаптацією до навчального процесу та здатністю знаходити сенс у подоланні труднощів. Натомість толерантність до невизначеності відіграє ключову роль передусім на початкових етапах діяльності, коли ситуація характеризується високим рівнем новизни, неясності, нестабільності та відсутністю усталених схем дій.

У цілому ставлення до невизначеності в психологічних дослідженнях розглядається у двох базових вимірах. Перший з них пов'язаний із прийняттям умов невизначеності, активним їх освоєнням і використанням як ресурсу для розвитку, навчання та професійного зростання. Другий вимір характеризується прагненням уникати невизначеності, що проявляється у страху перед новизною, надмірній потребі в ясності, стабільності та контролі, а також у схильності до жорстких, ригідних форм мислення й поведінки. Саме цей другий вимір у науковій літературі безпосередньо пов'язується з феноменом інтолерантності до невизначеності [7, с.42]. Формування інтолерантності до невизначеності має глибокі психологічні витоки, які нерідко сягають ранніх етапів онтогенезу. Дослідники зазначають, що діти, які не отримують достатнього відчуття базової безпеки, стабільності, емоційної підтримки та можливості відкрито виражати власні почуття й

потреби, схильні формувати стійкі когнітивно-емоційні схеми недовіри, очікування небезпеки та нестабільності у міжособистісних стосунках. У подальшому ці схеми трансформуються у компенсаторні правила поведінки, спрямовані на уникнення несподіванок, зменшення непередбачуваності та досягнення тотального контролю над середовищем. Такі установки, як постійна готовність до загрози, необхідність контролювати інших людей або прагнення до абсолютної передбачуваності, поступово інтегруються у структуру особистості та згодом переносяться у професійну сферу.

У професійній діяльності зазначені установки проявляються у зниженні когнітивної гнучкості, труднощах прийняття рішень в умовах неповної інформації та посиленні стресових реакцій у ситуаціях невизначеності. Фахівці з вираженою інтолерантністю до невизначеності часто демонструють страх перед новими або нестандартними завданнями, прагнення до надмірної регламентації діяльності, а також труднощі адаптації до змін організаційних умов [9, с.45]. Таким чином, аналіз різних видів невизначеності та індивідуальних реакцій на неї дозволяє глибше зрозуміти сутність цього феномена у професійній діяльності та його вплив на ефективність і психологічне благополуччя фахівця. Аналіз наведених внутрішніх установок і правил поведінки дає підстави зробити висновок, що всі вони об'єднані спільним базовим переконанням, яке можна узагальнити у формулі: «якщо я не контролюю події повністю, це становить серйозну загрозу». У професійному контексті така установка трансформується у прагнення до абсолютної визначеності, повної передбачуваності та всеосяжного контролю над робочими процесами. Людина з низькою толерантністю до невизначеності відчуває гостру потребу у володінні всією значущою інформацією, а будь-яка ситуація, в якій повна ясність є недосяжною, супроводжується сильним психологічним дискомфортом. Саме це зумовлює труднощі адаптації до сучасного професійного середовища, яке за своєю суттю є динамічним, мінливим і непередбачуваним.

Важливу роль у формуванні нетолерантності до невизначеності

відіграють порушення у задоволенні базових психологічних потреб, зокрема потреби в автономності, компетентності та переживанні успіху. У сімейних системах, де домінують гіперопіка, надмірний контроль або трансляція уявлень про світ як небезпечний і ворожий, у дітей формуються стійкі когнітивні схеми катастрофізації, очікування невдач і переконання у власній некомпетентності. У дорослому віці ці схеми переносяться у професійну діяльність, де людина починає сумніватися у власних рішеннях, уникати відповідальності та надмірно покладатися на зовнішні авторитети. У межах таких схем інтолерантність до невизначеності часто проявляється у формі гіперкомпенсаторних стратегій контролю або, навпаки, у деактивації та униканні. У професійній сфері це може набувати вигляду постійних перевірок, надмірного контролю за деталями, страху допустити помилку, затримки у прийнятті рішень або залежності від зовнішніх порад і інструкцій. Типовими є переконання на кшталт: «я маю постійно контролювати ситуацію, інакше станеться щось катастрофічне», «я не здатний приймати рішення самостійно, бо обов'язково помилюся», «якщо я не впевнений на сто відсотків, діяти небезпечно». У кожному з цих правил чітко простежується відсутність толерантності до невизначеності як здатності приймати обмеженість власних знань і імовірнісний характер професійних результатів [4, с.113].

Наступною важливою групою чинників, що зумовлюють формування нетолерантності до невизначеності, є незадоволені потреби у спонтанності, грі та емоційному самовираженні, які відіграють ключову роль у гармонійному розвитку особистості. У психологічній літературі підкреслюється, що можливість вільного прояву емоцій, експериментування з поведінкою та спонтанного реагування на життєві ситуації є необхідною умовою формування гнучкого мислення, емоційної стабільності та здатності до адаптації. Натомість у сім'ях із жорсткою, авторитарною системою правил, суворими моральними вимогами, заборонаю на відкритий прояв почуттів та завищеними очікуваннями щодо досягнень дитини формується

ригідний, контрольований і перфекціоністський стиль особистості. У таких умовах дитина змушена постійно пригнічувати власні імпульси, пристосовуватися до зовнішніх вимог і відповідати ідеалізованим стандартам, що з часом трансформується у внутрішні заборони та жорсткі саморегуляційні механізми. У подальшому, вже в дорослому віці, ці особистісні особливості яскраво проявляються у професійній діяльності. Особи з подібним досвідом виховання часто вирізняються надмірною відповідальністю, схильністю до самокритики, страхом припуститися помилки та песимістичними очікуваннями щодо результатів власної діяльності. Вони демонструють знижену гнучкість мислення, труднощі у прийнятті альтернативних точок зору та схильність до чорно-білого сприйняття професійних ситуацій. Їхні внутрішні правила та переконання часто зводяться до жорстких когнітивних установок на кшталт: «якщо я не буду постійно уважним, усе зруйнується», «будь-яка помилка матиме фатальні наслідки», «я повинен тримати себе під повним контролем, інакше втратю повагу колег і керівництва». Подібні переконання безпосередньо пов'язані з перфекціонізмом як особистісною рисою та свідчать про низький рівень толерантності до невизначеності.

У професійній діяльності це проявляється у надмірному зосередженні на деталях, формальних процедурах і другорядних аспектах роботи, що відволікає від стратегічного бачення та розуміння загальної картини. Фахівці з вираженою нетолерантністю до невизначеності часто витрачають значну частину часу на перевірку вже виконаних завдань, уточнення інструкцій та пошук «ідеального» варіанту рішення, який би повністю усував ризик помилки. В умовах обмеженого часу та ресурсів така стратегія істотно ускладнює ухвалення рішень, знижує оперативність професійної діяльності та може негативно впливати на командну взаємодію. Відсутність толерантності до невизначеності розглядається як один із ключових чинників розвитку тривожних розладів, професійного вигорання та окремих особистісних порушень, що в сукупності негативно позначається на

професійній ефективності й психологічному благополуччі фахівців [3, с.106].

Нетолерантність до невизначеності нерідко супроводжується специфічним психічним станом, який характеризується постійним, майже безперервним потоком тривожних думок, що важко піддаються свідомому контролю. У професійному контексті цей стан проявляється у вигляді нав'язливого обмірковування можливих негативних сценаріїв розвитку подій, постійних сумнівів у правильності вже прийнятих рішень та страху майбутніх наслідків власних дій. Думки набувають румінативного характеру, повторюються, не призводять до конструктивних висновків і супроводжуються значною емоційною напругою, що, у свою чергу, знижує концентрацію уваги, погіршує здатність до зосередження, спричиняє швидку втомлюваність, дратівливість, соматичні скарги та порушення сну. Людина фактично перебуває у стані постійного «ментального аналізу», намагаючись знайти ідеальне, абсолютно безпечне рішення замість переходу до активних і практичних дій. Характерною особливістю такого занепокоєння є його орієнтація на майбутнє та зосередженість на гіпотетичних, ще не реалізованих проблемах. Навіть у випадках, коли можливе рішення вже знайдено, зберігається переконання у його недостатній надійності, що породжує типові сумніви формату «так, але...». Постійні катастрофічні сценарії та запитання «а раптом...» підтримують високий рівень тривоги та істотно перешкоджають ефективній професійній діяльності.

Попри те, що людина може частково усвідомлювати ірраціональний характер власних переживань, ці стани часто отримують психологічне підкріплення. Позитивне підкріплення виникає тоді, коли проблемні ситуації з часом вирішуються самі собою або не реалізуються у найгіршому варіанті, що створює ілюзію корисності тривожного мислення та постійного аналізу. Негативне підкріплення полягає у тимчасовому зниженні інтенсивності тривоги після того, як катастрофічні очікування не справджуються. У результаті формується замкнене коло, в межах якого постійний контроль, сумніви та страх помилок стають звичним способом психологічного

реагування на професійні виклики [6, с.231]. У професійній діяльності зазначені механізми призводять до постійної потреби у перевірках, повторних репетиціях дій, зборі надмірної кількості інформації перед ухваленням будь-якого рішення. Така поведінка часто завершується патологічною нерішучістю, відкладанням важливих завдань та зниженням відповідальності за кінцевий результат. Іншою стороною проблеми є активне використання захисних стратегій, які можуть мати як когнітивний, так і поведінковий характер. Людина безперервно аналізує власні можливості, шукає підтвердження правильності своїх дій, намагається уникати лякаючих думок або, навпаки, відволікатися від них за допомогою другорядної активності.

Однак подібні стратегії мають короткостроковий ефект і позбавляють особистість можливості набути реального досвіду взаємодії з невизначеними ситуаціями, що є необхідною умовою професійного зростання та розвитку компетентностей. Часто це проявляється у прокрастинації, залежності від зовнішніх запевнень і схвалення, нескінченному «прокручуванні» можливих варіантів розвитку подій без переходу до дії. У довгостроковій перспективі така стратегія негативно впливає на якість життя, професійну самореалізацію та міжособистісні стосунки, зокрема через формування ритуалів контролю та закріплення захисної поведінки [10]. Крім того, значну роль у формуванні нетолерантності до невизначеності відіграє сімейний контекст. Діти, які зростають у сім'ях із тривожними батьками, часто переймають подібні моделі реагування, спостерігаючи за постійною настороженістю, очікуванням небезпеки та униканням ризиків. У результаті у них закріплюються когнітивні схеми катастрофізації, недовіри до світу та уникнення невизначених ситуацій. У професійному житті це потребує значних психологічних ресурсів, які могли б бути спрямовані на досягнення цілей, розвиток професійних навичок і прийняття відповідальних рішень.

Таким чином, низька толерантність до невизначеності виступає важливим чинником, що суттєво впливає на прояви невизначеності у

професійній діяльності, рівень адаптивності, ефективність виконання професійних ролей та загальне психологічне благополуччя особистості. Усвідомлення цих механізмів створює підґрунтя для розроблення психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення гнучкості мислення, зниження тривожності та формування більш адаптивного ставлення до невизначеності як невід'ємної складової сучасного професійного середовища.

### **1.3. Чинники формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів**

У сучасних умовах розвитку суспільства, що характеризуються нестабільністю соціальних процесів, швидкими змінами та зростанням рівня невизначеності у різних сферах життя, проблема толерантності до невизначеності набуває особливої значущості для майбутніх психологів. Здатність адекватно реагувати на ситуації, у яких відсутні чіткі правила, однозначні орієнтири або прогнозовані результати, стає ключовим показником психологічної адаптованості та професійної зрілості фахівця.

Формування толерантності до невизначеності не відбувається спонтанно, воно є результатом впливу комплексних факторів, що охоплюють індивідуально-психологічні, когнітивні, соціальні та емоційно-вольові аспекти розвитку особистості. Зокрема, індивідуально-психологічні чинники визначають базове ставлення майбутнього психолога до невизначених ситуацій. Властивості темпераменту, особливості нервової системи, рівень емоційної збудливості та врівноваженості значною мірою впливають на сприйняття новизни та непередбачуваності. Особи з більш врівноваженою нервовою системою зазвичай демонструють більшу стійкість до фрустрації та меншу схильність до дезорганізації поведінки в умовах невизначеності,

тоді як підвищена сенситивність, імпульсивність або емоційна нестабільність можуть провокувати негативне ставлення до непередбачуваних обставин та прагнення уникати ситуацій без чіткого контролю [8, с.217].

Важливу роль відіграють риси характеру та загальний рівень особистісної зрілості. Автономність, відповідальність, упевненість у власних можливостях та здатність до саморефлексії сприяють конструктивному сприйняттю складних і неоднозначних ситуацій. Особистісно зріла людина усвідомлює обмеженість власних знань, визнає можливість помилок і сприймає невизначеність як природний компонент професійного досвіду, а не виключно як загрозу. Натомість низький рівень сформованості Я-концепції, залежність від зовнішньої оцінки та страх помилки знижують толерантність до невизначеності, що особливо критично для майбутніх психологів, які ще формують свій професійний стиль діяльності.

Не менш значущі когнітивні особливості. Рівень розвитку мислення, здатність аналізувати, синтезувати та узагальнювати інформацію безпосередньо впливають на сприйняття невизначеності. Когнітивна гнучкість - уміння змінювати стратегії мислення, приймати альтернативні точки зору та відмовлятися від стереотипних суджень є одним із ключових чинників розвитку толерантності до невизначеності. Майбутні психологи з розвиненим критичним мисленням можуть працювати з неповною або суперечливою інформацією та приймати рішення в умовах ймовірнісної невизначеності. Ригідність мислення та прагнення до однозначності, навпаки, пов'язані з низькою толерантністю до невизначеності [2, с.89].

Соціальні чинники формування толерантності до невизначеності пов'язані з умовами соціалізації. Сімейне середовище, стиль виховання та характер взаємодії з батьками формують первинні уявлення майбутнього психолога про безпеку світу та допустимість помилок. У сім'ях, де заохочується самотійність і відповідальність за власні рішення, формується впевненість у собі та готовність діяти в умовах невизначеності. Натомість авторитарність та надмірний контроль можуть створювати страх перед

новими або непередбачуваними обставинами, що у майбутньому проявляється у професійній діяльності [4, с.113].

Емоційно-вольова сфера майбутніх психологів також визначає їхню здатність функціонувати в умовах невизначеності. Здатність до емоційної регуляції, контроль тривожності та збереження внутрішньої рівноваги є важливими передумовами ефективної професійної діяльності. Вольові якості - наполегливість, цілеспрямованість, здатність доводити справу до кінця - допомагають діяти навіть без гарантій успіху. Досвід подолання складних ситуацій і прийняття непростих рішень формує внутрішні ресурси, що дозволяють більш спокійно ставитися до невизначеності [2, с.89].

Майбутні психологи, які мають низьку толерантність до невизначеності, часто демонструють надмірний контроль, страх помилок, постійну потребу у зовнішніх підказках і схваленні, що проявляється у професійній діяльності у вигляді надмірного зосередження на деталях, прокрастинації, повторних перевірок, затримок у прийнятті рішень та зниженні ефективності командної взаємодії. Така поведінка пов'язана з високим рівнем тривожності, румінативним мисленням та психічним перевантаженням, що з часом може призвести до професійного вигорання та зниження психологічного благополуччя [3, с.106; 6, с.231; 10].

Отже, формування толерантності до невизначеності є критично важливим для майбутніх психологів. Усвідомлення впливу індивідуально-психологічних, когнітивних, соціальних та емоційно-вольових чинників дозволяє розробляти психолого-педагогічні програми та інтервенції, спрямовані на розвиток адаптивності, психологічної стійкості та готовності ефективно працювати в умовах сучасного професійного середовища.

### **Висновки до першого розділу**

У результаті теоретичного аналізу встановлено, що невизначеність у

сучасній психологічній науці розглядається як об'єктивна характеристика соціального та професійного середовища, яка пов'язана з нестачею інформації, багатозначністю інтерпретацій, непередбачуваністю подій і варіативністю можливих результатів. Толерантність до невизначеності визначається як інтегративна особистісна властивість, що відображає здатність людини приймати неоднозначність, зберігати емоційну стабільність і продуктивність діяльності в умовах нестабільності та ризику. Узагальнення наукових підходів дозволило розглядати цей феномен як важливий компонент психологічної стійкості та професійної компетентності.

Проаналізовано сутність та прояви невизначеності у професійній діяльності, зокрема у сфері психології. Встановлено, що професійна діяльність психолога характеризується високим рівнем варіативності, емоційної напруженості та необхідністю прийняття рішень в умовах неповної інформації. Невизначеність проявляється у непередбачуваності поведінки клієнтів, складності діагностичних висновків, етичних дилемах і потребі швидкої адаптації до змін.

Охарактеризовано основні чинники формування толерантності до невизначеності, серед яких виокремлено індивідуально-психологічні особливості особистості, рівень емоційної регуляції, професійну мотивацію, готовність до ризику, а також сформовані копінг-стратегії. Важливу роль відіграють освітнє середовище, досвід професійної взаємодії та поступове включення у практичну діяльність, що сприяє розвитку впевненості та психологічної стійкості.

## **РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

## 2.1. Характеристика групи дослідження та методик дослідження

В емпіричному дослідженні взяли участь 30 здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Психологія», які навчаються на денній формі навчання.

Вибірка є однорідною за професійною спрямованістю. У дослідженні брали участь студенти 2-4 курсів, що дозволило охопити осіб, які перебувають на різних етапах професійного становлення від початкового етапу засвоєння фахових знань до завершальної стадії формування професійної ідентичності. Віковий діапазон респондентів становив від 18 до 23 років. За статевим складом вибірка представлена переважно жінками (24 особи, що становить 80 %), чоловіки склали 20 % (6 осіб), що загалом відображає сучасну тенденцію гендерної представленості у сфері психологічної освіти.

З метою визначення взаємозв'язку толерантності до невизначеності з іншими професійно важливими якостями майбутніх психологів було використано комплекс психодіагностичних методик. Для оцінки рівня схильності до ризику застосовано методику «Схильність до ризику» Шуберта (PSK), яка дозволяє визначити ступінь готовності особистості діяти в умовах потенційної небезпеки або невизначеного результату. Для дослідження особливостей професійної мотивації використано методику «Професійна мотивація» К. Замфір у модифікації А. Реана, що дає можливість проаналізувати співвідношення внутрішньої, зовнішньої позитивної та зовнішньої негативної мотивації професійної діяльності. З метою вивчення стратегій подолання стресових і невизначених ситуацій було застосовано опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса, який дозволяє визначити переважаючі способи реагування особистості на складні життєві обставини.

Застосування методики Шуберта «Діагностика ступеня готовності до ризику» зумовлене тим, що готовність до ризику є психологічною

характеристикою, безпосередньо пов'язаною зі ставленням особистості до невизначених, нестабільних або потенційно небезпечних ситуацій. У професійній діяльності психолога невизначеність є невід'ємним компонентом: фахівець стикається з непередбачуваними реакціями клієнтів, емоційною напругою, необхідністю прийняття рішень в умовах неповної інформації, а також з етичними дилемами. Здатність зберігати продуктивність у таких умовах передбачає певний рівень прийняття невизначеності та пов'язаної з нею ризикованості.

Методика Шуберта дозволяє оцінити індивідуальний рівень готовності особистості до ризику за неперервною шкалою, що дає можливість визначити ступінь вираженості цієї характеристики від надмірної обережності до схильності до ризикованої поведінки. Важливо, що результати тесту інтерпретуються як відхилення від середнього значення, що забезпечує більш гнучкий аналіз індивідуальних відмінностей у вибірці. У контексті дослідження толерантності до невизначеності готовність до ризику розглядається як суміжна, але не тотожна характеристика. Якщо толерантність до невизначеності відображає здатність приймати неоднозначність, суперечливість і нестабільність ситуації без вираженого психологічного дискомфорту, то готовність до ризику характеризує поведінковий аспект – схильність діяти в умовах потенційної небезпеки або невизначеного результату. Виявлення зв'язку між цими показниками дозволяє глибше зрозуміти структуру професійної готовності майбутніх психологів.

Крім того, використання методики Шуберта є доцільним з огляду на її валідність у дослідженнях особистісних особливостей, простоту застосування та можливість кількісного аналізу результатів, що забезпечує об'єктивність оцінювання та створює підґрунтя для подальшого статистичного аналізу кореляцій між толерантністю до невизначеності та іншими професійно значущими якостями. Включення методики «Діагностика ступеня готовності до ризику» до комплексу

психодіагностичних інструментів дозволяє комплексно дослідити особистісні характеристики майбутніх психологів та визначити, чи пов'язана толерантність до невизначеності з рівнем їхньої готовності діяти в умовах ризику, що є важливою складовою професійної компетентності фахівця психологічного профілю.

Для оцінки мотиваційної структури професійної діяльності нами було використано методика К. Замфір у модифікації А. Реана «Мотивація професійної діяльності», яка дозволяє діагностувати внутрішню та зовнішню мотивацію особистості, розділяючи зовнішні мотиви на позитивні та негативні, що дає змогу комплексно оцінити мотиваційний профіль респондента. В основі методики лежить концепція, згідно з якою внутрішня мотивація формується тоді, коли особистість отримує задоволення від самої діяльності та процесу її виконання, тоді як зовнішня мотивація визначається прагненням задовольнити зовнішні потреби – соціальний престиж, заробітну плату, уникнення критики чи покарань. Зовнішні мотиви розділені на позитивні (прагнення до винагороди, соціального визнання) та негативні (страх покарання, уникнення неприємностей), що дозволяє оцінити якість і ефективність мотиваційного комплексу.

Методика включає перелік мотивів професійної діяльності, які респонденти оцінюють за п'ятибальною шкалою від «у дуже незначній мірі» до «у дуже значній мірі». Розрахунок показників здійснюється за ключами: Внутрішня мотивація (ВМ) = середнє значення оцінок пунктів 6 та 7; Зовнішня позитивна мотивація (ЗПМ) = середнє значення оцінок пунктів 1, 2 та 5; Зовнішня негативна мотивація (ЗНМ) = середнє значення оцінок пунктів 3 та 4.

Отримані показники варіюються від 1 до 5 і дозволяють визначити мотиваційний комплекс особистості, який представляє співвідношення внутрішньої, зовнішньої позитивної та зовнішньої негативної мотивації. Оптимальні мотиваційні комплекси визначаються співвідношенням  $ВМ > ЗПМ > ЗНМ$  або  $ВМ = ЗПМ > ЗНМ$ , що характеризує

високий рівень задоволеності професією, активність та емоційну стабільність. Неоптимальні комплекси, особливо ЗНМ>ЗПМ>ВМ, свідчать про переважання мотивів уникнення, знижену професійну зацікавленість та підвищену емоційну нестабільність.

Методика була обрана для нашого дослідження, оскільки мотивованість і структура професійної мотивації є ключовими чинниками, які впливають на здатність особистості ефективно діяти в умовах невизначеності. Виявлення співвідношення внутрішньої та зовнішньої мотивації дозволяє оцінити, наскільки респонденти здатні приймати складні рішення, залишатися продуктивними у стресових ситуаціях та демонструвати психологічну стійкість, що прямо пов'язано з професійними компетенціями майбутніх психологів. Методика К. Замфір (у модифікації А. Реана) дає змогу комплексно оцінити мотиваційні чинники, які впливають на толерантність до невизначеності та інші професійно важливі якості, забезпечуючи обґрунтований аналіз кореляцій між мотиваційними характеристиками та схильністю до ризику, копінг-стратегіями та іншими аспектами професійної готовності.

Також нами було використано методику «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, яка дозволяє оцінити психологічні способи подолання стресових та складних для себе ситуацій. Опитувальник містить вісім шкал, що відображають різні стратегії реагування: конфронтацію, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втечу-уникнення, планування рішення проблеми та позитивну переоцінку. Конфронтація характеризує активні дії щодо зміни ситуації, готовність до ризику та певний рівень рішучості. Дистанціювання передбачає когнітивне відділення від проблеми для зменшення її значущості, тоді як самоконтроль відображає здатність регулювати власні емоції та поведінку. Пошук соціальної підтримки демонструє, наскільки респонденти здатні звертатися за емоційною та практичною допомогою, а прийняття відповідальності – усвідомлення власної ролі у проблемі та активні дії щодо її вирішення.

Втеча-уникнення показує схильність уникати або відволікатися від проблеми, планування рішення проблеми характеризує аналітичний і цілеспрямований підхід до змін у ситуації, а позитивна переоцінка свідчить про здатність бачити проблему як ресурс для особистісного розвитку, іноді з релігійним компонентом.

Методика була застосована нами для того, щоб визначити, які стратегії подолання стресу переважають у студентів та як вони співвідносяться з професійно важливими якостями, такими як толерантність до невизначеності і готовність до ризику. Вона дозволяє оцінити не лише рівень емоційної стабільності, а й готовність діяти в складних або нестандартних ситуаціях, здатність приймати ефективні рішення, використовувати соціальні ресурси та регулювати власні емоції, що є критично важливим для майбутніх психологів. Методика «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса дозволяє комплексно оцінити, як майбутні психологи реагують на складні ситуації, які механізми подолання стресу вони використовують, та виявити потенційні зони розвитку для підвищення ефективності професійної діяльності та стійкості до невизначеності.

## **2.2. Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження**

У межах емпіричного дослідження толерантності до невизначеності як професійно важливої риси майбутніх психологів методику «Схильність до ризику» Шуберта (PSK) було використано з метою оцінювання рівня готовності досліджуваних діяти в умовах невизначеності, потенційної небезпеки або можливого негативного результату. Готовність до ризику в даному контексті розглядалася як поведінковий компонент реагування на невизначені ситуації та як характеристика, що може бути пов'язаною з толерантністю до невизначеності, особливостями професійної мотивації та вибором копінг-стратегій. Методика дозволяє визначити ступінь вираженості готовності до ризику за неперервною шкалою та класифікувати результати за

трьома рівнями: надмірна обережність, середній рівень готовності до ризику та виражена схильність до ризику.

Таблиця 2.1

Результати за методикою «Схильність до ризику» Шуберта (PSK)

| <i>Рівень готовності до ризику</i>     | <i>Загальна кількість (n)</i> | <i>% від вибірки</i> | <i>Жінки (n=24)</i> | <i>% жінок</i> | <i>Чоловіки (n=6)</i> | <i>% чоловіків</i> |
|----------------------------------------|-------------------------------|----------------------|---------------------|----------------|-----------------------|--------------------|
| Надмірна обережність (менше -30 балів) | 7                             | 23,3 %               | 6                   | 25 %           | 1                     | 16,7 %             |
| Середній рівень (-10 до +10 балів)     | 15                            | 50 %                 | 13                  | 54,2 %         | 2                     | 33,3 %             |
| Схильність до ризику (понад +20 балів) | 8                             | 26,7 %               | 5                   | 20,8 %         | 3                     | 50 %               |

За результатами дослідження встановлено, що найбільша частка респондентів 15 осіб, що становить 50 % вибірки, продемонструвала середній рівень готовності до ризику. Такий показник свідчить про здатність досліджуваних адекватно оцінювати ситуації з елементами невизначеності, зважувати можливі наслідки своїх дій та приймати рішення без надмірної імпульсивності або, навпаки, уникання. Для майбутніх психологів середній рівень готовності до ризику є функціонально оптимальним, оскільки професійна діяльність вимагає обережності, відповідальності та водночас готовності діяти в нестандартних умовах. Надмірну обережність, що характеризується показниками менше -30 балів, виявлено у 7 осіб (23,3 % вибірки). Даний рівень свідчить про схильність уникати ризикованих або потенційно небезпечних ситуацій, прагнення до стабільності та передбачуваності, а також можливі труднощі у прийнятті рішень в умовах невизначеності. У професійному контексті психологічної діяльності надмірна обережність може проявлятися у страху припуститися помилки, униканні відповідальності або зниженій готовності працювати з кризовими та емоційно складними клієнтськими ситуаціями.

Високий рівень готовності до ризику, що відображає схильність до ризикованої поведінки, було зафіксовано у 8 респондентів, що становить 26,7 % вибірки. Такий рівень характеризує осіб, які схильні приймати рішення в умовах невизначеності, діяти швидко та брати на себе відповідальність за можливі наслідки. Водночас надмірно висока готовність до ризику може супроводжуватися зниженим рівнем контролю, імпульсивністю та недостатньою оцінкою можливих негативних наслідків, що у професійній діяльності психолога потребує додаткового саморегулятивного ресурсу.

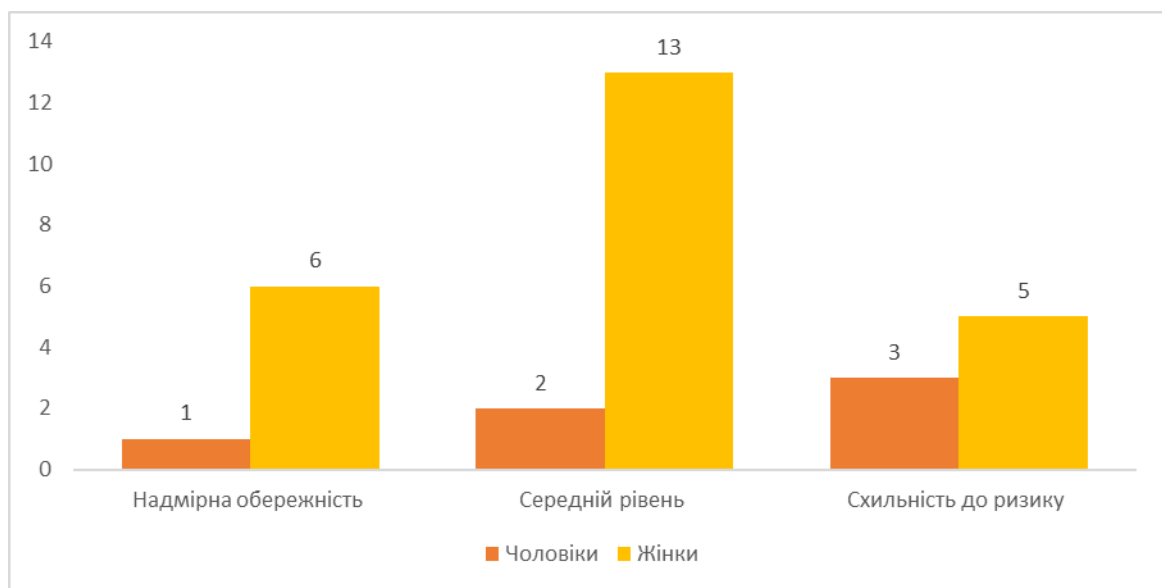


Рис. 2.1. Гендерний розподіл результатів за методикою «Схильність до ризику» Шуберта (PSK)

Гендерний аналіз результатів показав наявність певних відмінностей між чоловіками та жінками. Так, серед жінок ( $n = 24$ ) домінує середній рівень готовності до ризику, який було виявлено у 13 осіб (54,2 %). Надмірна обережність зафіксована у 6 жінок (25 %), тоді як високий рівень готовності до ризику спостерігається у 5 жінок (20,8 %). Отримані дані свідчать про тенденцію до більш зваженого та обережного ставлення до ризику серед жінок, що узгоджується з результатами попередніх психологічних досліджень. Серед чоловіків ( $n = 6$ ) найбільш вираженою є схильність до ризику: високий рівень готовності до ризику було зафіксовано у 3 осіб, що

становить 50 % чоловічої підвибірки. Середній рівень продемонстрували 2 чоловіки (33,3 %), тоді як надмірна обережність виявлена лише у 1 респондента (16,7 %). Такий розподіл підтверджує положення про вищу схильність чоловіків до ризикованої поведінки та більш активні стратегії реагування на невизначені ситуації.

Результати за методикою «Схильність до ризику» Шуберта свідчать про переважання середнього рівня готовності до ризику у вибірці майбутніх психологів, що можна розглядати як позитивний чинник професійної готовності. Виявлені статеві відмінності дозволяють припустити, що толерантність до невизначеності та пов'язані з нею поведінкові стратегії можуть мати гендерну специфіку, що є доцільним враховувати у подальшому кореляційному аналізі з показниками професійної мотивації та копінг-стратегій.

Для оцінки мотиваційного профілю нами було використано методику К. Замфір у модифікації А. Реана «Мотивація професійної діяльності». Методика дозволяє діагностувати внутрішню та зовнішню мотивацію, розділяючи зовнішні мотиви на позитивні (соціальне визнання, матеріальна винагорода) та негативні (уникнення критики або покарань), що забезпечує комплексне уявлення про мотиви поведінки респондента у професійній сфері. Мета застосування методики полягала у визначенні структури мотиваційного комплексу респондентів, його оптимальності та можливого впливу на толерантність до невизначеності та готовність до ризику.

Таблиця 2.2

**Результати за методикою К. Замфір у модифікації А. Реана «Мотивація професійної діяльності»**

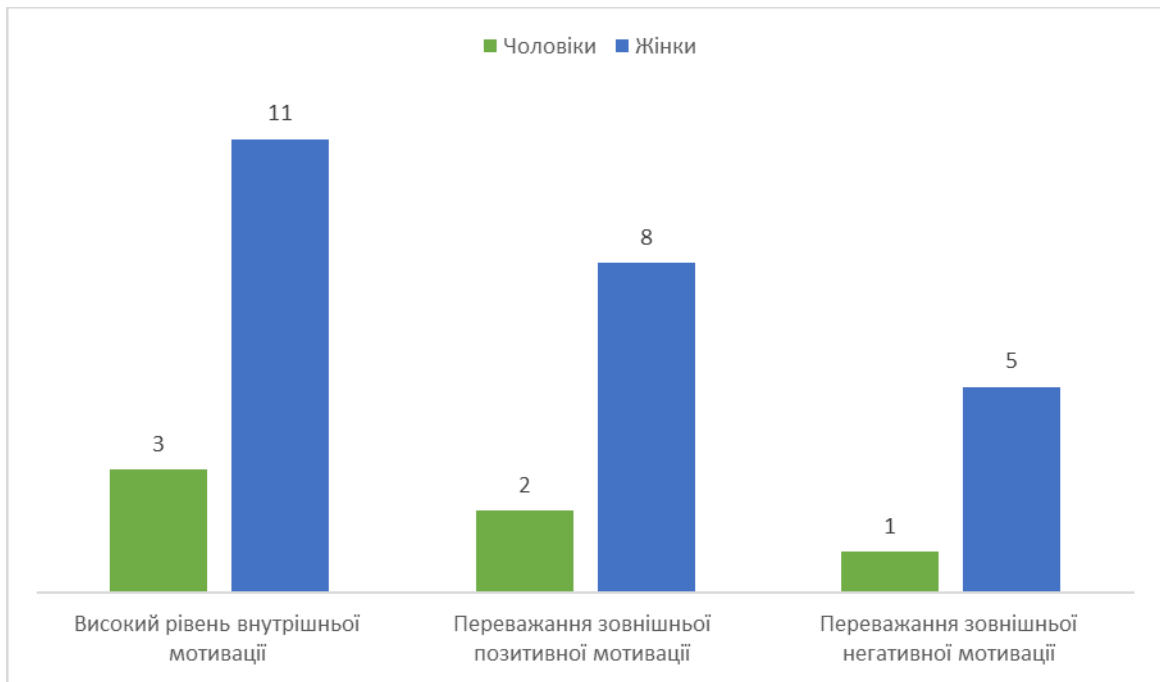
| <i>Мотиваційний тип</i>              | <i>Загальна кількість (n)</i> | <i>% від вибірки</i> | <i>Жінки (n=24)</i> | <i>% жінок</i> | <i>Чоловіки (n=6)</i> | <i>% чоловіків</i> |
|--------------------------------------|-------------------------------|----------------------|---------------------|----------------|-----------------------|--------------------|
| Високий рівень внутрішньої мотивації | 14                            | 46,7 %               | 11                  | 45,8 %         | 3                     | 50 %               |
| Переважання зовнішньої               | 10                            | 33,3 %               | 8                   | 33,3 %         | 2                     | 33,3 %             |

|                                             |   |      |   |        |   |        |
|---------------------------------------------|---|------|---|--------|---|--------|
| позитивної мотивації                        |   |      |   |        |   |        |
| Переважання зовнішньої негативної мотивації | 6 | 20 % | 5 | 20,8 % | 1 | 16,7 % |

Результати показали, що найбільша частка респондентів 14 осіб, або 46,7 % від загальної вибірки демонструє високий рівень внутрішньої мотивації. Для цих студентів професійна діяльність є перш за все джерелом задоволення та стимулом до активності, а зовнішні фактори, такі як матеріальна винагорода або соціальне визнання, виконують допоміжну роль. Серед жінок внутрішня мотивація переважає у 11 осіб (45,8 %), тоді як серед чоловіків цей показник трохи вищий і становить 3 особи, або 50 % від чоловічої підвибірки. Такий тип мотивації свідчить про високу професійну зацікавленість, готовність брати на себе відповідальність та здатність діяти самостійно у складних і невизначених умовах.

Друга за чисельністю група респондентів 10 осіб, або 33,3 % від загальної вибірки характеризується переважанням зовнішньої позитивної мотивації. Для цих студентів важливими є соціальне визнання, кар'єрне просування та матеріальна винагорода, що стимулює активність у професійній діяльності. Серед жінок зовнішня позитивна мотивація виявлена у 8 осіб (33,3 %), серед чоловіків у 2 осіб (33,3 %). Така мотивація забезпечує продуктивність, проте менш стійка у стресових або невизначених умовах, оскільки активність респондентів частково залежить від зовнішніх стимулів.

Третю групу становлять респонденти з переважанням зовнішньої негативної мотивації 6 осіб, або 20 % від загальної вибірки. Для цих студентів основним стимулом у професійній діяльності є уникнення критики, неприємностей чи покарань, що може знижувати емоційну стабільність та здатність приймати самостійні рішення. Серед жінок зовнішня негативна мотивація виявлена у 5 осіб (20,8 %), серед чоловіків у 1 особи (16,7 %).



**Рис. 2.2. Гендерний розподіл результатів за методикою К. Замфір у модифікації А. Реана «Мотивація професійної діяльності»**

Гендерний аналіз показав, що чоловіки трохи частіше характеризуються високим рівнем внутрішньої мотивації (50 % проти 45,8 % у жінок), тоді як жінки частіше поєднують внутрішню мотивацію з орієнтацією на зовнішні позитивні стимули (33,3 %). В обох групах рівень зовнішньої негативної мотивації залишається відносно низьким, що є позитивним показником для розвитку емоційної стійкості та професійної стабільності.

Результати за методикою К. Замфір у модифікації А. Реана «Мотивація професійної діяльності» свідчать про те, що майже половина студентів має оптимальний мотиваційний комплекс, орієнтований на внутрішню зацікавленість у професії, тоді як близько третини респондентів мотивуються переважно зовнішніми позитивними стимулами, а кожен п'ятий студент – мотивами уникнення. Такі дані дозволяють зробити висновок про достатньо високий рівень професійної готовності та здатність ефективно діяти в умовах невизначеності у більшості майбутніх психологів, водночас окремі студенти потребують підтримки у формуванні внутрішньої мотивації

для забезпечення стабільної професійної діяльності.

Для оцінки стратегій подолання стресу у майбутніх психологів нами була використана методика «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса. Опитувальник дозволяє визначити, яким чином студенти реагують на складні ситуації, які психологічні механізми вони використовують для подолання труднощів та наскільки їхні стратегії є конструктивними для професійної діяльності.

Таблиця 2.3

### Результати за методикою «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

| <i>Субшкала</i>             | <i>Загальна кількість (n)</i> | <i>% від вибірки</i> | <i>Жінки (n=24)</i> | <i>% жінок</i> | <i>Чоловіки (n=6)</i> | <i>% чоловіків</i> |
|-----------------------------|-------------------------------|----------------------|---------------------|----------------|-----------------------|--------------------|
| Конфронтація                | 12                            | 40 %                 | 9                   | 37,5 %         | 3                     | 50 %               |
| Дистанціювання              | 8                             | 26,7 %               | 7                   | 29,2 %         | 1                     | 16,7 %             |
| Самоконтроль                | 20                            | 66,7 %               | 16                  | 66,7 %         | 4                     | 66,7 %             |
| Пошук соціальної підтримки  | 18                            | 60 %                 | 15                  | 62,5 %         | 3                     | 50 %               |
| Прийняття відповідальності  | 16                            | 53,3 %               | 13                  | 54,2 %         | 3                     | 50 %               |
| Втеча-уникнення             | 6                             | 20 %                 | 5                   | 20,8 %         | 1                     | 16,7 %             |
| Планування рішення проблеми | 21                            | 70 %                 | 17                  | 70,8 %         | 4                     | 66,7 %             |
| Позитивна переоцінка        | 19                            | 63,3 %               | 15                  | 62,5 %         | 4                     | 66,7 %             |

Результати дослідження показали, що серед загальної вибірки з 30 осіб найбільш поширеною стратегією є планування рішення проблеми, яку використовує 21 респондент, що становить 70 % вибірки. Серед жінок цю стратегію застосовують 17 осіб (70,8 %), серед чоловіків – 4 особи (66,7 %). Другою за поширеністю стратегією є самоконтроль, який демонструють 20 студентів, або 66,7 % від загальної вибірки; серед жінок він спостерігається у 16 осіб (66,7 %), серед чоловіків – у 4 (66,7 %). Схожу тенденцію показує позитивна переоцінка, що характерна для 19 осіб (63,3 %), серед жінок її використовують 15 осіб (62,5 %), а серед чоловіків – 4 особи (66,7 %).

%).

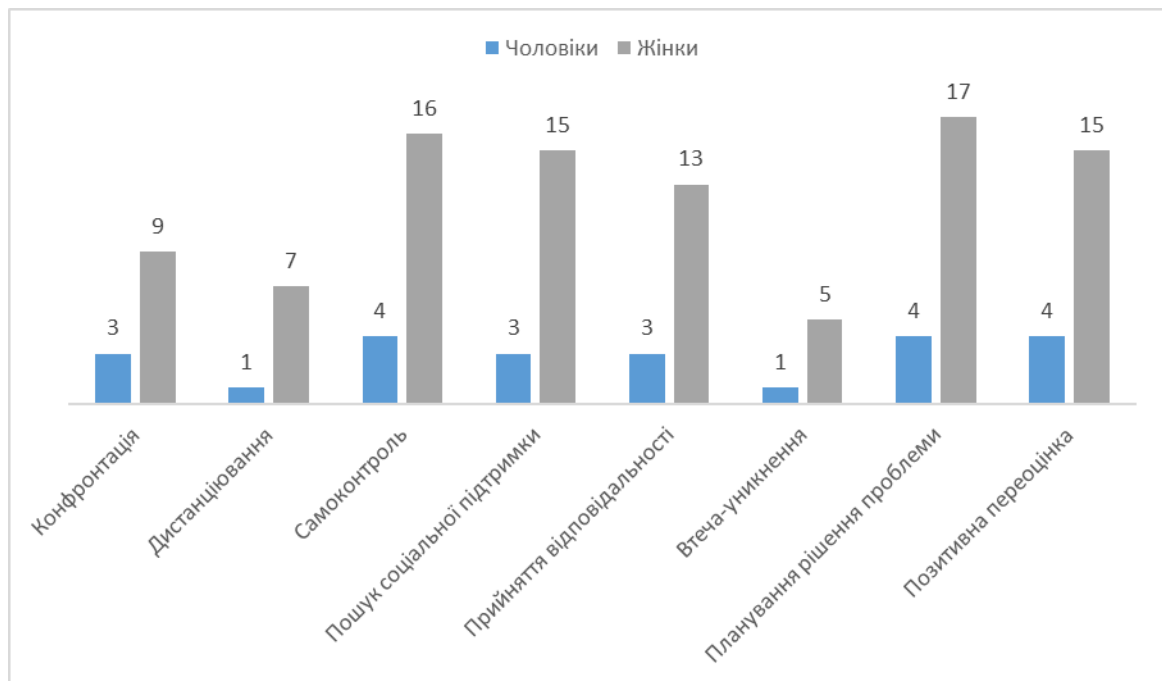


Рис. 2.3 .Гендерний розподіл результатів за методикою «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Також значна частка студентів застосовує стратегію пошуку соціальної підтримки 18 осіб або 60 % вибірки, серед жінок це 15 осіб (62,5 %), а серед чоловіків – 3 (50 %). Прийняття відповідальності є характерним для 16 осіб (53,3 %), серед жінок 13 (54,2 %), серед чоловіків 3 (50 %). Стратегія конфронтації, яка передбачає активні дії та готовність до ризику, виявлена у 12 осіб (40 %), серед жінок – 9 (37,5 %), серед чоловіків – 3 (50 %).

Менш поширеними стратегіями є дистанціювання, яке використовують 8 осіб (26,7 %), переважно жінки – 7 осіб (29,2 %), тоді як серед чоловіків лише 1 особа (16,7 %), та втеча-уникнення, яку застосовують 6 осіб (20 %), серед жінок 5 (20,8 %), серед чоловіків 1 (16,7 %).

Результати демонструють, що більшість студентів віддають перевагу активним, проблемо-орієнтованим стратегіям, таким як планування рішення проблеми, самоконтроль і позитивна переоцінка, що свідчить про їхню здатність ефективно діяти в стресових ситуаціях та використовувати

конструктивні механізми подолання труднощів. Серед жінок спостерігається трохи більша схильність до дистанціювання та пошуку соціальної підтримки, тоді як чоловіки частіше проявляють конфронтаційну активність і планування дій. Найменш поширені стратегії втечі-уникнення та дистанціювання, що свідчить про загалом позитивний і продуктивний профіль копінг-стратегій серед майбутніх психологів.

### 2.3. Кореляційний аналіз даних

Для проведення кореляційного аналізу було обрано три групи показників майбутніх психологів. Першою групою є готовність до ризику за методикою Шуберта (PSK), яка оцінює поведінкову схильність студентів діяти в умовах невизначеності, потенційної небезпеки або можливого негативного результату. Другою групою є мотивація професійної діяльності за методикою К. Замфір у модифікації А. Реана, для якої розраховували інтегральні бали внутрішньої та зовнішньої мотивації. Третьою групою виступають копінг-стратегії за методикою Р. Лазаруса, зокрема субшкали, що відображають активні механізми подолання стресу, а саме: конфронтація, самоконтроль та планування дій.

На етапі підготовки даних для кожного учасника дослідження були розраховані середні бали по відповідних шкалах. Для тих показників, які не відрізнялися від нормального розподілу, було застосовано кореляційний аналіз Пірсона ( $r$ ) для оцінки сили та напрямку взаємозв'язків між змінними. У процесі аналізу було розраховано кореляції між різними групами показників: між готовністю до ризику та мотиваційними показниками, між готовністю до ризику та копінг-стратегіями, а також між мотиваційними показниками та копінг-стратегіями. Значущість кореляцій перевірялася на рівні  $p < 0,05$ .

Таблиця 2.4

#### Результати кореляційного аналізу

| Показники                             | Готовність до ризику (Шуберт, PSK, середній бал) | Мотивація професійної діяльності (Замфір, інтегральний бал внутрішньої мотивації) | Мотивація професійної діяльності (Замфір, інтегральний бал зовнішньої позитивної мотивації) | Мотивація професійної діяльності (Замфір, інтегральний бал зовнішньої негативної мотивації) | Копінг-стратегії (Лазарус, конфронтація) | Копінг-стратегії (Лазарус, самоконтроль) | Копінг-стратегії (Лазарус, планування) |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|
| Готовність до ризику (Шуберт)         | 1                                                | 0,54*                                                                             | 0,42*                                                                                       | -0,18                                                                                       | 0,50*                                    | 0,57*                                    | 0,61*                                  |
| Мотивація внутрішня (Замфір)          | 0,54*                                            | 1                                                                                 | 0,35                                                                                        | -0,12                                                                                       | 0,45*                                    | 0,52*                                    | 0,53*                                  |
| Мотивація зовнішня позитивна (Замфір) | 0,42*                                            | 0,35                                                                              | 1                                                                                           | -0,09                                                                                       | 0,38*                                    | 0,41*                                    | 0,40*                                  |
| Мотивація зовнішня негативна (Замфір) | -0,18                                            | -0,12                                                                             | -0,09                                                                                       | 1                                                                                           | -0,20                                    | -0,15                                    | -0,17                                  |
| Конфронтація (Лазарус)                | 0,50*                                            | 0,45*                                                                             | 0,38*                                                                                       | -0,20                                                                                       | 1                                        | 0,60*                                    | 0,58*                                  |
| Самоконтроль (Лазарус)                | 0,57*                                            | 0,52*                                                                             | 0,41*                                                                                       | -0,15                                                                                       | 0,60*                                    | 1                                        | 0,72*                                  |
| Планування (Лазарус)                  | 0,61*                                            | 0,53*                                                                             | 0,40*                                                                                       | -0,17                                                                                       |                                          |                                          |                                        |

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність значущих взаємозв'язків між готовністю до ризику, мотиваційними показниками та активними копінг-стратегіями у майбутніх психологів. Так, готовність до ризику за методикою Шуберта (PSK) позитивно корелює з внутрішньою мотивацією ( $r = 0,54^*$ ), зовнішньою позитивною мотивацією ( $r = 0,42^*$ ) та активними копінг-стратегіями: конфронтацією ( $r = 0,50^*$ ), самоконтролем ( $r = 0,57^*$ ) та плануванням ( $r = 0,61^*$ ). Водночас готовність до ризику має слабкий негативний зв'язок із зовнішньою негативною мотивацією ( $r = -0,18$ ), що не є статистично значущим. Студенти, схильні діяти в умовах невизначеності, частіше демонструють конструктивні та активні стратегії подолання стресу і високий рівень професійної внутрішньої мотивації, водночас менш залежать від негативних зовнішніх стимулів, таких як страх критики чи покарання.

Щодо мотиваційних показників, внутрішня мотивація показує позитивні кореляції з усіма активними копінг-стратегіями: конфронтацією ( $r = 0,45^*$ ), самоконтролем ( $r = 0,52^*$ ) та плануванням ( $r = 0,53^*$ ), а також з зовнішньою позитивною мотивацією ( $r = 0,35$ ). Зовнішня позитивна мотивація також демонструє слабкі та помірні позитивні кореляції з копінг-стратегіями: конфронтацією ( $r = 0,38^*$ ), самоконтролем ( $r = 0,41^*$ ) та плануванням ( $r = 0,40^*$ ). Зовнішня негативна мотивація практично не пов'язана з жодним з конструктивних показників, а її кореляції з копінг-стратегіями є від'ємними, проте незначущими ( $r$  від  $-0,15$  до  $-0,20$ ). Орієнтація на уникнення критики чи негативних наслідків не сприяє активним стратегіям подолання стресу та не підтримує готовність до ризику. Серед копінг-стратегій найбільш тісно корелюють між собою самоконтроль і планування ( $r = 0,72^*$ ), а також конфронтація показує помірні зв'язки з самоконтролем ( $r = 0,60^*$ ) та плануванням ( $r = 0,58^*$ ). Студенти, які проявляють активні дії у стресових ситуаціях, здебільшого одночасно використовують декілька конструктивних стратегій.

У підсумку отримані результати підтверджують наявність тісного взаємозв'язку між готовністю до ризику, внутрішньою мотивацією та активними копінг-стратегіями. Студенти, які схильні до дій у невизначених

умовах, водночас демонструють високий рівень внутрішньої мотивації та ефективно застосовують активні механізми подолання стресу, зокрема конфронтацію, самоконтроль і планування. Відсутність значущих кореляцій із зовнішньою негативною мотивацією підкреслює, що конструктивна поведінка та готовність до професійних викликів більше визначаються внутрішніми мотивами та поведінковою гнучкістю, а не униканням негативних наслідків.

#### **2.4. Практичні рекомендації щодо розвитку толерантності до невизначеності у майбутніх психологів**

У сучасних умовах професійної підготовки майбутніх психологів розвиток толерантності до невизначеності набуває особливої актуальності, оскільки саме ця якість значною мірою визначає здатність фахівця ефективно функціонувати в складних, динамічних і часто непередбачуваних ситуаціях професійної діяльності. Робота психолога передбачає взаємодію з різними клієнтами, кожен із яких має унікальний життєвий досвід, індивідуальні особливості та неповторні способи реагування. У зв'язку з цим неможливо заздалегідь повністю передбачити перебіг психологічної роботи або гарантувати однозначний результат. Саме тому формування толерантності до невизначеності є важливою складовою професійної компетентності майбутніх психологів. Передусім доцільно зазначити, що розвиток толерантності до невизначеності повинен здійснюватися комплексно та системно, охоплюючи когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. Відповідно, практичні рекомендації мають бути спрямовані не лише на формування знань про невизначеність, але й на розвиток навичок її прийняття, регуляції емоційних реакцій та ефективної поведінки у складних ситуаціях [16, с. 15].

Одним із ключових напрямів є розвиток когнітивної гнучкості. Майбутні психологи повинні навчитися сприймати невизначеність не як загрозу, а як природну характеристику професійного середовища. Для цього доцільно використовувати навчальні завдання, що передбачають аналіз відкритих, неоднозначних ситуацій без єдиного правильного рішення. Наприклад, кейс-

методи, ситуаційні задачі та обговорення реальних або змодельованих випадків із практики сприяють формуванню здатності працювати з альтернативними інтерпретаціями, порівнювати різні варіанти дій та приймати рішення за умов неповної інформації. Важливим є акцент на тому, що у психологічній практиці часто існує декілька прийнятних рішень, і вибір залежить від контексту, цілей та індивідуальних особливостей клієнта. Наступним важливим аспектом є розвиток критичного мислення. Майбутні психологи повинні вміти аналізувати інформацію, виявляти її обмеження, оцінювати достовірність та уникати поспішних висновків. Формування цієї здатності можливе через роботу з науковими джерелами, порівняння різних теоретичних підходів, участь у дискусіях та рефлексивних обговореннях. Особливу увагу слід приділяти розвитку здатності витримувати когнітивну невизначеність, тобто приймати той факт, що не всі питання мають однозначні відповіді.

Емоційний компонент толерантності до невизначеності передбачає здатність ефективно регулювати власні емоційні стани, зокрема тривогу, страх помилки та невпевненість. У цьому контексті важливим є навчання майбутніх психологів технік емоційної саморегуляції. Доцільно включати у навчальний процес вправи з усвідомлення емоцій, розвиток навичок майндфулнес, дихальні техніки, методи релаксації та самоспостереження. Такі практики допомагають знизити рівень тривожності, підвищити емоційну стійкість та сформувати більш спокійне ставлення до невизначених ситуацій.

Важливим напрямом є також формування адекватного ставлення до помилки. У процесі підготовки майбутніх психологів необхідно створювати навчальне середовище, в якому помилка розглядається не як невдача, а як ресурс для навчання та професійного розвитку. Викладачам доцільно підтримувати студентів у ситуаціях невдач, заохочувати аналіз помилок та їх обговорення без страху осуду [25, с. 179]. Поведінковий компонент розвитку толерантності до невизначеності передбачає формування навичок активного реагування у складних ситуаціях. Майбутніх психологів слід залучати до діяльності, що вимагає самостійного прийняття рішень, відповідальності та

ініціативності, це можуть бути практичні заняття, рольові ігри, тренінги, волонтерська діяльність або участь у психологічних проєктах. Особливо ефективними є методи навчання через досвід, коли студенти стикаються з реальними або наближеними до реальності професійними ситуаціями. Окрему увагу слід приділити розвитку копінг-стратегій. Як показують результати досліджень, активні стратегії подолання стресу, такі як планування, самоконтроль та пошук рішень, тісно пов'язані з толерантністю до невизначеності. У зв'язку з цим доцільно проводити спеціальні тренінги, спрямовані на розвиток конструктивних копінг-стратегій. У межах таких тренінгів студенти можуть навчатися визначати власні способи реагування на стрес, аналізувати їх ефективність та формувати більш адаптивні моделі поведінки.

Не менш важливим є розвиток внутрішньої мотивації до професійної діяльності. Студенти, які мають високий рівень внутрішньої мотивації, як правило, більш відкриті до нового досвіду, менш бояться невизначеності та більш активно включаються у професійну діяльність. Для цього необхідно створювати умови, що сприяють усвідомленню значущості професії психолога, розвитку інтересу до неї та формуванню особистісного сенсу професійної діяльності. Важливим аспектом є розвиток саморефлексії.

Майбутні психологи повинні вміти аналізувати власні переживання, думки та поведінку, усвідомлювати свої реакції на невизначеність та визначати шляхи їх оптимізації. Для цього доцільно використовувати щоденники рефлексії, групові обговорення, супервізійні та інтервізійні форми роботи. Рефлексія дозволяє не лише краще розуміти себе, але й формує здатність до усвідомленого професійного розвитку.

Особливу роль відіграє формування професійної ідентичності. Майбутній психолог, який має чітке уявлення про свою професійну роль, цінності та межі компетентності, більш впевнено почувається у невизначених ситуаціях. Тому важливо включати у навчальний процес елементи професійного самовизначення, обговорення етичних дилем, аналіз професійних стандартів та

формування відповідальності за власну діяльність.

Необхідно також враховувати індивідуальні особливості студентів. Рівень толерантності до невизначеності може суттєво відрізнятися залежно від темпераменту, попереднього досвіду, рівня тривожності та особистісних характеристик. У зв'язку з цим доцільно застосовувати індивідуальний підхід у навчанні, надавати підтримку студентам, які відчують труднощі, та створювати умови для поступового розвитку необхідних навичок. Ще одним важливим напрямом є робота з переконаннями та установками щодо невизначеності. Багато студентів можуть мати неусвідомлені установки, що невизначеність є небезпечною, неприйнятною або такою, що свідчить про некомпетентність. У процесі навчання важливо допомогти їм переосмислити ці установки, сформувати більш адаптивне ставлення та прийняття невизначеності як невід'ємної частини професійної діяльності. Доцільним є також використання групових форм роботи, які сприяють розвитку соціальних навичок, взаємопідтримки та обміну досвідом. У груповій взаємодії студенти можуть бачити різні способи реагування на невизначеність, вчитися один у одного та отримувати підтримку [11, с. 98].

У процесі підготовки майбутніх психологів важливо створювати умови для поступового ускладнення завдань, що дозволяє студентам адаптуватися до невизначеності. Спочатку це можуть бути більш структуровані ситуації з частковою визначеністю, а згодом - відкриті та складні завдання, що вимагають самостійного аналізу та прийняття рішень. Такий підхід сприяє формуванню впевненості у власних можливостях та зниженню страху перед невідомим. Окремо варто підкреслити важливість супервізії як інструменту професійного розвитку. У процесі супервізії студенти мають можливість обговорювати складні випадки, отримувати зворотний зв'язок та навчатися працювати з невизначеністю під керівництвом більш досвідченого фахівця. Таким чином, розвиток толерантності до невизначеності у майбутніх психологів є багатогранним процесом, що потребує цілеспрямованої роботи у межах професійної підготовки. Реалізація зазначених рекомендацій сприятиме

формуванню у студентів здатності ефективно функціонувати в умовах невизначеності, приймати обґрунтовані рішення, зберігати емоційну стійкість та демонструвати професійну гнучкість. У свою чергу, це підвищить якість їхньої майбутньої професійної діяльності та сприятиме успішній взаємодії з клієнтами у складних і непередбачуваних життєвих ситуаціях.

## Висновки до розділу 2

У результаті проведеного емпіричного дослідження встановлено, що більшість майбутніх психологів характеризуються середнім рівнем готовності до ризику (50 % вибірки), що є оптимальним для професійної діяльності в умовах невизначеності. Водночас 26,7 % респондентів демонструють виражену схильність до ризику, а 23,3 % надмірну обережність. Дослідження професійної мотивації показало, що у 46,7 % студентів переважає внутрішня мотивація, що є показником сформованого та оптимального мотиваційного комплексу. Третина вибірки (33,3 %) орієнтується переважно на зовнішні позитивні стимули, а 20 % демонструють переважання зовнішньої негативної мотивації. Аналіз копінг-стратегій засвідчив домінування активних і проблемо-орієнтованих способів подолання труднощів. Найбільш поширеними є планування рішення проблеми (70 %), самоконтроль (66,7 %) та позитивна переоцінка (63,3 %). Менш вираженими виявилися стратегії втечі-уникнення (20 %) та дистанціювання (26,7 %), що свідчить про загалом конструктивний характер реагування майбутніх психологів на стресові та невизначені ситуації.

Кореляційний аналіз показав, що готовність до ризику у майбутніх психологів позитивно пов'язана з внутрішньою та зовнішньою позитивною мотивацією і активними копінг-стратегіями (конфронтація, самоконтроль, планування), тоді як зв'язки із зовнішньою негативною мотивацією слабкі та незначущі. Найтісніші кореляції спостерігаються між готовністю до ризику та плануванням ( $r = 0,61^*$ ) та між самоконтролем і плануванням ( $r = 0,72^*$ ), що свідчить про взаємозв'язок активних стратегій подолання стресу.

## ВИСНОВКИ

У першому розділі роботи було здійснено теоретичний аналіз поняття невизначеності та толерантності до невизначеності у сучасній психологічній науці. Встановлено, що невизначеність є об'єктивною характеристикою соціального та професійного середовища, яка пов'язана з нестачею інформації, неоднозначністю умов, варіативністю розвитку подій та необхідністю прийняття рішень у ситуаціях ризику. Толерантність до невизначеності розглядається як інтегративна особистісна властивість, що відображає здатність індивіда зберігати психологічну стійкість, ефективність мислення та емоційну врівноваженість у ситуаціях неоднозначності. Теоретичний аналіз дозволив узагальнити підходи до розуміння цього феномену та визначити його значущість у структурі професійно важливих якостей особистості.

У межах аналізу сутності та проявів невизначеності у професійній діяльності встановлено, що вона є невід'ємною складовою роботи фахівців соціономічного профілю, зокрема психологів. Професійна діяльність психолога пов'язана з багатозначністю інтерпретацій, непередбачуваністю поведінки клієнтів, емоційною напруженістю та необхідністю прийняття відповідальних рішень у складних умовах. У таких ситуаціях толерантність до невизначеності виступає важливою умовою професійної компетентності, оскільки забезпечує здатність до гнучкого мислення, прийняття альтернативних точок зору та конструктивного реагування на нестандартні обставини.

У роботі також було охарактеризовано чинники формування толерантності до невизначеності. Визначено, що на її розвиток впливають індивідуально-психологічні особливості особистості, рівень професійної мотивації, готовність до ризику, досвід подолання складних життєвих ситуацій, а також сформовані копінг-стратегії. Важливу роль відіграють освітнє середовище, професійна підготовка та можливість набуття

практичного досвіду, які сприяють розвитку впевненості, саморегуляції та здатності ефективно діяти в умовах неоднозначності.

Емпіричне дослідження, проведене серед майбутніх психологів, дозволило встановити наявність взаємозв'язку між готовністю до ризику, мотивацією професійної діяльності та копінг-стратегіями. Отримані результати засвідчили, що вищий рівень готовності до ризику пов'язаний із більш вираженою професійною мотивацією та активним використанням конструктивних стратегій подолання стресу. Кореляційний аналіз показав, що готовність до ризику у майбутніх психологів позитивно пов'язана з внутрішньою та зовнішньою позитивною мотивацією і активними копінг-стратегіями (конфронтація, самоконтроль, планування), тоді як зв'язки із зовнішньою негативною мотивацією слабкі та незначущі. Отримані дані підтверджують, що висока готовність до ризику та внутрішня мотивація сприяють конструктивному реагуванню у стресових ситуаціях, тоді як негативна зовнішня мотивація не підтримує активні копінг-стратегії. Отже, результати дослідження підтверджують, що толерантність до невизначеності є важливим психологічним ресурсом професійного становлення майбутніх фахівців.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Брюховецька О. В. Психологічні особливості толерантності до невизначеності в управлінській діяльності як однієї зі складових професійної толерантності керівників загальноосвітніх навчальних закладів. Проблеми сучасної психології. 2015. № 27. С. 70–81
2. Громова Г. М. Методики дослідження зв'язків інтолерантності до невизначеності з наслідками травматичного життєвого досвіду. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2020. Вип. 45 (48). С. 88–99.
3. Гусев А. І. Розвиток толерантності до невизначеності у студентів-психологів. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 12, Вип. 21. С. 105-114
4. Дуткевич Т. В., Савицька О. В. Практична психологія: Вступ у спеціальність : навч. посібник, Київ: Центр учбової літератури, 2007. 256 с.
5. Носенко Е., Шаповал М. Толерантність до невизначеності як системоутворювальний особистісний чинник творчої обдарованості. Психологія і суспільство. 2002. Вип. 1. С. 97.
6. Павленко Г. В. Особистісні диспозиції як чинник психологічного благополуччя особистості в контексті невизначеності. Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. VII : Екологічна психологія. 2018. Вип. 45. С. 230–239
7. Перегончук Н. В. Ситуація невизначеності перехідного періоду розвитку суспільства як психологічна умова формування професійної компетентності майбутнього психолога. «ScienceRise». - 2016. Вип. 3/1 (20). С. 41-45
8. Помиткіна Л. Вплив толерантності до невизначеності на процес прийняття рішення менеджерами з персоналу. Індивідуальність у

- психологічних вимірах спільнот та професій: збірник наукових праць за заг. ред. Л.В. Помиткіної, О.М.Ічанської. К. : ТОВ «Альфа-ПК», 2020. – С. 216- 220.
9. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2016. С. 42-45
  10. Степура Є. В. Ціннісно-сміслові чинники прийняття рішень особистістю в умовах невизначеності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Київ, 2016. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/166024/3>
  11. Хілько С.О. Методика дослідження особливостей формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів. Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. НАПН України, Ун-т менедж. освіти ; редкол. : О.Л. Ануфрієва [та ін.]. Київ: АТОПОЛ ГРУП, 2016. Вип. 2(31). С. 138.
  12. Andersen S. M., Schwartz A. H. Intolerance of ambiguity and depression: A cognitive vulnerability factor linked to hopelessness. *Social Cognition*. 1992. Vol. 10, No 3. P. 271–298.
  13. Badner S. Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable. *Journal of Personality*. 1962. Vol. 30. P. 29–50.
  14. Bochner S. Defining Intolerance of Ambiguity. *The Psychological Record*. 1965. Vol. 15. P. 393–400
  15. Frenkel-Brunswik E. Tolerance of Ambiguity as a Personality Variable. *American Psychologist*. 1948. Vol. 3. P. 268.
  16. Hallman R. J. The Necessary and Sufficient Conditions of Creativity. *Journal of Humanistic Psychology*. 1963. Vol. 3, No 1. P. 14–27.
  17. Hartmann F. The effects of tolerance for ambiguity and uncertainty on the appropriateness of accounting performance measures. *Abacus*. 2005. Vol. 41, No 3. P. 241–264.
  18. Hofstede G. *Cultures Consequences: Comparing Values, Behaviors,*

- Institutions, and Organizations Across Nations. Thousand Oaks CA: Sage Publications, 2003. 616 p.
19. Khmilar O., Cherevychnyi S. Uncertainty tolerance in the process of commander's decision-making. Інститут психології імені Г.С. Костюка, м. Київ, PSYCHOLOGICAL JOURNAL Volume 6 Issue 2 2020. P.75–83.
  20. Litman J. A. Relationships between measure of I-and D-type curiosity, ambiguity tolerance, and need for closure: An initial test of the wanting-liking model of information-seeking. Personality and Individual Difference. 2010. Vol. 48(4). P. 397–402.
  21. McLain D. L. The MSTAT-I: A new measure of an individuals tolerance for ambiguity. Educational and Psychological Measurement. 1993. Vol. 53, No 1 P. 183–189.
  22. Norton R. W. Measure of ambiguity tolerance. Journal of Personality Assessment. 1975. Vol. 39, No 6. P. 607–619.
  23. Ray J. J. Intolerance of ambiguity among psychologist: A comment on maier and lavrakas. Sex Roles. 1987. Vol. 16, No 11/12. P. 559–562.
  24. Rotter N. G. OConnel A. N. The relationships amongsex-role orientation, cognitive complexity and tolerance for ambiguity. Sex Roles. 1982. Vol. 8, No 12. P. 1209–1220.
  25. Stoycheva K. Tolerance for ambiguity, creativity, and personality. Bulgarian Journal of Psychology. 2010. Vol.1, No4. P. 178–188.
  26. The role of ambiguity tolerance in consumer perception of remanufactured product B.T. Hazen [et al.].International Journal of Production Economics. 2012. Vol.135, No2. P. 781–790.
  27. The tolerancefor ambiguity scale: Towards a more refined measure for internationalmanagement research J.L. Herman [et al.].International Journal of Intercultural Relations. 2010. Vol.34, No1. P. 58–65.