

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

Ямницький В. М.

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»
ORCID ID: 0000-0002-1741-1303

Сторож О. В.

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та практичної психології
Рівненського державного гуманітарного університету
ORCID ID: 0000-0002-2197-1282

У статті представлено теоретико-методологічне та емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку толерантності до невизначеності у сучасних студентів засобами консультування та психотерапії. Розкрито розуміння сутності толерантності до невизначеності як інтегративної характеристики особистості, що забезпечує ефективне функціонування в умовах невизначеності, ґрунтуючись на когнітивному оцінюванні, емоційній реакції і поведінковій відповіді тощо. Описано, що у системі сучасної психологічної допомоги провідна роль належить психологічному консультуванню та психотерапії, які широко використовуються для розв'язання різноманітного спектра психологічних проблем особистості на різних етапах її онтогенетичного розвитку: від вирішення ситуативних життєвих труднощів до корекції складних психологічних порушень. Визначено, що за допомогою засобів консультування і психотерапії здійснюється психологічний супровід особистості в умовах невизначеності та сприяння розвитку толерантності до неї, що набуває особливої актуальності для сучасної молоді. Представлено результати емпіричного дослідження толерантності до невизначеності у сучасних студентів і виявлено недостатню сформованість у них здатності ефективно і продуктивно реагувати на непередбачувані та нестабільні життєві ситуації. Запропоновано психологічну програму розвитку толерантності до невизначеності у сучасних студентів засобами психологічного консультування та психотерапії, яка ґрунтується на трьох взаємопов'язаних компонентах: когнітивному, афективному та конативному. Відзначено, що структура кожного групового заняття складалася з трьох блоків: інформаційного, праксеологічного, та акмеологічного. Доведено, що реалізація психологічної програми сприяла позитивним змінам у ставленні сучасних студентів до ситуацій невизначеності, підвищивши їхню готовність до конструктивного реагування на непередбачувані життєві обставини.

Ключові слова: толерантність до невизначеності, інтолерантність, психологічне консультування, психотерапія, сучасні студенти.

Yamniysky V. M., Storozh O. V. Psychological features of the development of tolerance of uncertainty in contemporary students through counseling and psychotherapy

The article presents a theoretical, methodological, and empirical study of the psychological features of developing tolerance of uncertainty in contemporary students through counseling and psychotherapy. The concept of tolerance of uncertainty is examined as an integrative personality characteristic that facilitates effective functioning under conditions of uncertainty through cognitive appraisal, emotional responses, behavioral reactions, and related psychological mechanisms. It is established that psychological counseling and psychotherapy play a significant role in the system of contemporary psychological support and are widely employed to address a diverse range of psychological problems at different stages of personality development, from coping with situational life difficulties to addressing complex psychological disorders. It is determined that counseling and psychotherapeutic interventions provide psychological support to individuals facing uncertain circumstances and contribute to the development of tolerance of uncertainty, which is particularly relevant for contemporary young people. The results of an empirical study of tolerance

© Ямницький В. М., Сторож О. В., 2026

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу (CC BY 4.0)



of uncertainty among contemporary students are presented, revealing an insufficiently developed capacity to respond effectively and adaptively to unpredictable and unstable life situations. A psychological program aimed at developing tolerance of uncertainty in contemporary students through psychological counseling and psychotherapy is proposed. The program is based on three interrelated components: cognitive, affective, and conative. The structure of each group session comprised three blocks: informational, praxeological, and acmeological. The findings indicate that implementation of the psychological program contributed to positive changes in students' attitudes toward uncertain situations and increased their readiness to respond adaptively to unpredictable life circumstances.

Keywords: *tolerance of uncertainty, intolerance of uncertainty, psychological counseling, psychotherapy, contemporary students.*

Вступ. Сучасний соціальний простір характеризується високим рівнем динамічності, невизначеності та зростанням ризиків, що суттєво впливають на функціонування особистості. У психологічному дискурсі феномен невизначеності дедалі частіше розглядається як наслідок інтенсивних соціальних трансформацій, які охоплюють різні сфери суспільного життя. Такі процеси супроводжуються зміною форм і способів комунікації, розширенням спектра соціальних взаємодій та необхідністю адаптації особистості до нових умов соціального середовища. Водночас виникнення нових соціальних ситуацій, що виходять за межі попереднього індивідуального досвіду, підвищує рівень екзистенційної та психологічної невизначеності, актуалізуючи потребу у вивченні психологічних механізмів адаптації та ефективного функціонування особистості в умовах мінливого соціального середовища.

Невизначеність як психологічний феномен, що характеризується відсутністю стабільності, чіткості та передбачуваності умов діяльності, може проявлятися в різних сферах життєвої активності особистості. Вона актуалізується у процесах міжособистісної та міжгрупової взаємодії, інтерперсональної комунікації, прийняття рішень, а також під час виконання навчальних, професійних і повсякденних завдань. У професійній діяльності та в умовах складних життєвих обставин рівень невизначеності значно зростає внаслідок обмеженості або суперечливості інформації, нечіткості критеріїв оцінювання результатів діяльності, а також непередбачуваного перебігу подій і можливих наслідків прийнятих рішень. За таких умов ефективне функціонування особистості значною мірою залежить від її здатності адаптуватися до ситуацій невизначеності

та конструктивно реагувати на мінливі вимоги соціального середовища.

Проблема толерантності до невизначеності залишається актуальним предметом дослідження у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці. Така тенденція зумовлена зростанням кількості ситуацій невизначеності, з якими особистість стикається у соціальній взаємодії, професійній діяльності, в процесі адаптації до технологічних змін та в умовах постійного збільшення обсягу інформації і стресових подій. Усе це актуалізує необхідність формування у студентської молоді толерантності до невизначеності як психологічного ресурсу, що забезпечує ефективну адаптацію до змін, конструктивне прийняття рішень і успішне професійне становлення.

Теоретико-методологічні засади дослідження феномена толерантності до невизначеності та її психологічних аспектів представлено у працях таких українських вчених, як Л. Березовська [1], В. Івкін [12], Л. Карамушка [17], Т. Колтунович [16], С. Литвин [7], Н. Перегончук [11], К. Терещенко [12], І. Томаржевська [13], Г. Федоришин [14], С. Хілько [15], Я. Чаплак [16], О. Чуйко [14; 16]. Аналіз їхніх наукових праць сприяє глибшому розумінню ролі толерантності до невизначеності та адаптаційних стратегій у забезпеченні успішності навчальної діяльності й психологічного благополуччя студентів в умовах сучасного освітнього середовища. Узагальнення наукових напрацювань зазначених авторів засвідчує складність і багатовимірність феномена невизначеності та підтверджує його актуальність для сучасної психологічної науки.

У системі сучасної психологічної допомоги провідна роль належить психологічному консультуванню та психотерапії, які широко вико-

ристовуються для розв'язання різноманітного спектра психологічних проблем особистості на різних етапах її онтогенетичного розвитку.

Психологічне консультування та психотерапія як форми професійної психологічної допомоги є предметом активних теоретичних і прикладних досліджень у сучасній психологічній науці. Концептуальні засади зазначених напрямів представлені у працях П. Горностая [3], Г. Калмикова [4; 5], Н. Коструби [6], М. Лили [5], К. Седих [10], Т. Ткач [5], О. Фільца [10], О. Фіщук [6] та інших учених. Результати цих досліджень сформуливали сучасне наукове розуміння психологічного консультування і психотерапії як ефективних форм психологічної допомоги, що забезпечують активізацію особистісних ресурсів, переосмислення індивідуального досвіду, зміну дезадаптивних моделей поведінки та гармонізацію психічного функціонування особистості.

Відповідно до концепцій М. Білової [2], П. Горностая [3], Л. Магдисюк [8; 9], К. Седих [10], Р. Федоренко [8; 9], О. Фільца [10] та інших науковців, психологічне консультування є формою професійної психологічної допомоги, спрямованої на усвідомлення особистістю власних труднощів, розвиток її здатності до самостійного прийняття рішень і пошуку конструктивних способів їх розв'язання, що ґрунтується на принципах активності, автономності та відповідальності клієнта. Натомість психотерапію розглядають як системний вид психологічної допомоги, спрямований на глибинне опрацювання психоемоційних і особистісних проблем, дослідження механізмів їх виникнення, трансформацію дезадаптивних особистісних утворень і розвиток потенціалу особистості, що зумовлює її більш тривалий і поглиблений характер порівняно з психологічним консультуванням.

У науковій роботі Г. Калмикова представлено три методичні підходи до інтерпретації співвідношення психологічного консультування та психотерапії. Перший підхід ґрунтується на розумінні психологічного консультування як окремої форми психотерапевтичної взаємодії. Другий передбачає розгляд цих понять як тотожних, оскільки відмінності

між ними мають переважно умовний характер. Третій підхід орієнтований на їх концептуальне розмежування через визначення спільних теоретичних засад і специфічних ознак кожного напрямку психологічної допомоги [4, с. 78].

Звідси випливає, що психологічне консультування та психотерапія становлять важливі напрями психологічної допомоги, у межах яких здійснюється робота зі значним колом психологічних запитів особистості – від вирішення ситуативних життєвих труднощів до коригування складних психологічних порушень. Цінним вектором їх застосування є психологічний супровід особистості в умовах невизначеності та сприяння розвитку толерантності до неї, що набуває особливої актуальності для сучасної молоді.

Мета статті полягає в теоретико-методологічному та емпіричному дослідженні психологічних особливостей розвитку толерантності до невизначеності у сучасних студентів засобами консультування та психотерапії.

Методи та методики дослідження. Методологічною основою дослідження є структурований огляд наукових джерел, присвячених психологічним особливостям розвитку толерантності до невизначеності у сучасних студентів засобами психологічного консультування та психотерапії. У дослідженні застосовано комплекс загальнонаукових теоретичних методів (аналіз, синтез, порівняння, моделювання та узагальнення), що дали змогу систематизувати сучасні наукові підходи та сформулювати теоретичні та емпіричні висновки.

Для вирішення поставлених емпіричних завдань було застосовано емпіричні й статистичні методи дослідження. Емпіричний етап передбачав використання опитувальника толерантності до невизначеності Д. МакЛейна та методики «Толерантність/Інтолерантність до невизначеності» С. Баднера (Scale of Tolerance – Intolerance of Ambiguity, S. Budner). Для статистичної обробки результатів використано непараметричний критерій Т. Вілксона (Wilcoxon singer-rank test) для залежних вибірок.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Рівненського державного гуманітарного університету та Міжнародного економіко-

гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янука. У дослідженні брали участь 76 студентів спеціальності 053 «Психологія» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної та заочної форм навчання віком від 17 до 25 років (1–4 курси), серед яких 22 особи чоловічої статі та 54 особи жіночої статі.

Формувальний експеримент проводився за участю 28 студентів, розподілених на експериментальну (15 осіб) і контрольну (13 осіб) групи. Групи були еквівалентними за соціально-демографічними показниками та низьким і помірним рівнем розвитку толерантності до невизначеності. Оцінювання здійснювалося за результатами первинного та повторного діагностичних зрізів.

Результати. Толерантність до невизначеності в сучасній психології визначається як інтегративна характеристика особистості, що забезпечує ефективне функціонування в умовах невизначеності. У науковій літературі цей феномен розглядається як відносно стійка особистісна риса, ситуативно детермінована установка та метакогнітивна навичка саморегуляції, яка може цілеспрямовано розвиватися. Такий підхід підкреслює багатовимірність толерантності до невизначеності та створює теоретичне підґрунтя для розроблення програм її психологічного розвитку.

Аналіз наукових досліджень засвідчує різноманітність підходів до трактування толерантності до невизначеності. І. Томаржевська висвітлює концептуальні положення Е. Френкель-Брунsvік щодо психологічних механізмів сприйняття невизначеності та етнічних стереотипів, а також підхід С. Баднера, який розглядав інтолерантність до невизначеності як особистісну рису, пов'язану зі сприйняттям неоднозначних ситуацій як загрозливих, і позицію Р. Халлмана щодо толерантності до невизначеності як здатності особистості адаптуватися до мінливих умов [13]. Л. Березовська аналізує підхід А. МакДональда, який визначав толерантність до невизначеності як фундаментальну характеристику когнітивного, емоційного та соціального функціонування особистості [1]. Водночас Л. Березовська і І. Томаржевська висвітлюють погляди Р. Нортонa і Д. МакЛейна, які пов'язували

толерантність до невизначеності з особливостями поведінки, сприйняттям неоднозначності та способами реагування за умов дефіциту інформації [1; 13].

Незважаючи на різноманітність підходів до трактування толерантності до невизначеності, сучасні дослідження зосереджені на таких ключових напрямках: аналіз емоційних, когнітивних і поведінкових реакцій на невизначеність; розроблення теоретичних моделей та підходів до її вимірювання; вивчення механізмів подолання невизначеності, зокрема процесів саморегуляції та емоційного контролю; створення методів розвитку толерантності до невизначеності, включно з психологічним консультуванням, психотерапією, тренінговими програмами та іншими практиками психологічної підтримки [1; 7; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 17].

Важливо зосередитися на засобах розвитку толерантності до невизначеності, зокрема на психологічному консультуванні і психотерапії. Узагальнюючи теоретичний матеріал, маємо зазначити, що у консультуванні і психотерапії використовуються однакові професійні компетентності фахівця (побудова довіри, етика, діагностика, планування втручання); процедури та техніки значною мірою збігаються: активне та рефлексивне слухання, емпатія, відкриті запитання, перефразування, інтерпретація, фокусування, підтримка, заохочення, невербальний вплив, дзеркальне відображення, саморозкриття тощо; допомога ґрунтується на взаємодії між клієнтом і фахівцем, де важливі довіра, безпека та співпраця; обидва напрями спрямовані на підтримку, полегшення стану людини та сприяння особистісному розвитку, хоча можуть відрізнятися глибиною та тривалістю роботи.

Таким чином, психологічне консультування та психотерапія є ефективними засобами розвитку толерантності до невизначеності у сучасних студентів. У практиці це часто виглядає як континуум інтервенцій: від дії короткострокового консультування (фокус на конкретній проблемі, міжособистісному конфлікті, рішенні тощо) до глибокої психотерапії (робота з характером, внутрішніми конфліктами, травматичним досвідом тощо) (М. Білова [2], П. Горнос-

тай [3], Г. Калмиков [4; 5], Н. Коструба [6], М. Лиля [5], Л. Магдисюк [8; 9], К. Седих [10], Т. Ткач [5], Р. Федоренко [8; 9], О. Фільц [10], О. Фіщук [6]).

На підставі теоретичних міркувань переходимо до представлення практичної частини емпіричного дослідження й формульовального експерименту.

Проведене емпіричне дослідження за опитувальником толерантності до невизначеності Д. МакЛейна (Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale-I, MSTAT-I) і методикою «Толерантність/Інтолерантність до невизначеності» С. Баднера (Scale of Tolerance – Intolerance of Ambiguity, S. Budner) засвідчує, що показник «толерантність до невизначеності» у сучасних студентів перебуває на середньому рівні розвитку з тенденцією до низького. Отримані результати свідчать про недостатню сформованість у сучасних студентів здатності конструктивно реагувати на непередбачувані та нестабільні життєві ситуації. Попри прагнення до впевненості, емоційної стійкості, гнучкості та ефективного прийняття рішень в умовах невизначеності, студенти нерідко демонструють підвищену тривожність, емоційну нестабільність і труднощі саморегуляції. Водночас за наявності внутрішніх ресурсів і відповідних умов вони здатні проявляти пізнавальну активність, креативність, конструктивно реагувати на ситуації невизначеності та підтримувати емоційний і когнітивний баланс. Отримані результати вказують на потребу у розвитку внутрішніх ресурсів, спрямованих на підтримання емоційної рівноваги, життєстійкості та адаптації до умов

невизначеності, зокрема в умовах воєнного стану (табл. 1).

Аналізуючи результати емпіричного дослідження, маємо також зазначити, що сучасні студенти більш відкриті до новизни проблеми, яка захоплює їх і надихає у пізнанні. Однак вони більш інтолерантні до невизначеності, коли зустрічаються зі складними і невирішеними проблемами, що у більшості студентів викликають фрустрацію і розгубленість. Аналогічна тенденція спостерігається у дослідженні Н. Перегончук, яка зафіксувала середній і низький рівні сформованості толерантності до невизначеності у більшості студентів-психологів, що свідчить про їхню схильність сприймати непередбачувані ситуації як джерело тривоги та потенційної загрози навіть за умови їхньої перспективності для особистісного й професійного розвитку [11]. Розглядаючи гендерний аспект розвитку толерантності до невизначеності, маємо відзначити дослідження Л. Березовської, у якому не виявлено суттєвих відмінностей за показниками інтолерантності до невизначеності між групами різної статі. Проте у дівчат загальний показник інтолерантності до невизначеності є вищим, що свідчить про їхні усвідомлені очікування та переконання щодо невизначених ситуацій (за даними Л. Березовської, студенти загалом демонструють вищі показники інтолерантності до невизначеності за всіма шкалами) [1]. Натомість у дослідженнях Г. Федоришин і О. Чуйко зафіксовано середній і високий рівні сформованості толерантності до невизначеності у студентів-психологів, що узгоджується з їхніми потребами у досягненні та визнанні, готов-

Таблиця 1
Рівні вираженості толерантності до невизначеності у сучасних студентів (%)

Толерантність до невизначеності	Рівні вираженості		
	Низький	Середній	Високий
За Д. Маклейном			
Толерантність до невизначеності	26,3	54,0	19,7
За С. Баднером			
Новизна проблеми	7,9	85,5	6,6
Складність проблеми	5,3	82,9	11,8
Нерозв'язаність проблеми	3,9	81,6	14,5
Толерантність до невизначеності	5,7	83,3	11,0

ністю до поміркованого ризику й подолання кризового напруження, а також із цінностями, когнітивними установками й соціальними компетентностями (зокрема, цілепокладанням, резилієнтністю, відповідальністю та командною взаємодією) [14]. В емпіричних дослідженнях К. Терещенко та В. Івкіна спостерігаємо середній і високий рівні сформованості толерантності до невизначеності у більшості персоналу освітніх організацій, що свідчить про їхню відповідальність за власні рішення та ефективність діяльності в непередбачуваних умовах (що є критично важливим в умовах війни). Найбільш вираженими показниками толерантності до невизначеності в них виявилися ставлення до складних завдань і позитивне прийняття невизначеності [12]. Таку розбіжність у результатах досліджень українських науковців можна пояснити тенденцією, яку описувала Л. Карамушка. Дослідниця зазначала, що в умовах невизначеності особистість може демонструвати як адаптивну орієнтацію на її прийняття та збереження продуктивної просоціальної поведінки, так і тенденцію до уникнення ситуації через переживання страху та стресу [17]. Таким чином, результати емпіричних досліджень толерантності до невизначеності серед українських науковців мають варіативний характер і залежать від багатьох чинників, зокрема від віку, регіону проживання, часового контексту, професії, стану психічного й фізичного здоров'я, особистісного благополуччя, а також екстремальних умов життєдіяльності (умов війни). З огляду на це формування толерантності до невизначеності на всіх вікових етапах має високе науково-практичне значення. Отже, результати нашого емпіричного дослідження, які засвідчили недостатній рівень розвитку толерантності до невизначеності у сучасних студентів, стали підґрунтям для формування змістового наповнення психологічної програми розвитку толерантності до невизначеності у сучасних студентів засобами психологічного консультування та психотерапії.

Психологічна програма розвитку толерантності до невизначеності у сучасних студентів засобами психологічного консультування та психотерапії ґрунтується на трьох

взаємопов'язаних компонентах: когнітивному, афективному та конативному, які описала С. Хілько. Когнітивний компонент спрямований на формування знань і усвідомлення сутності толерантності до невизначеності та її значення в особистісній і професійній діяльності. Афективний компонент передбачає розвиток позитивного емоційного ставлення до ситуацій невизначеності та їх сприйняття як ресурсу особистісного і професійного зростання. Конативний компонент орієнтований на розвиток навичок прийняття виважених рішень, ефективного розв'язання проблем і готовності до активної діяльності в умовах невизначеності [15].

Метою програми стало вивчення психологічних особливостей розвитку толерантності до невизначеності у сучасних студентів засобами психологічного консультування та психотерапії в процесі становлення їх професійної діяльності.

Відповідно до мети програми було визначено комплекс завдань, спрямованих на розвиток когнітивного, афективного та конативного компонентів толерантності до невизначеності, а саме:

- підвищити рівень обізнаності студентів до психологічних критеріїв розвитку толерантності до невизначеності;
- сформувати цілісне розуміння сутності феноменів толерантності та інтолерантності до невизначеності;
- ознайомити з психологічними умовами та чинниками, що сприяють розвитку толерантності до невизначеності;
- сприяти формуванню позитивного ставлення до ситуацій невизначеності;
- розвинути навички конструктивної поведінки в умовах невизначеності, ефективного розв'язання проблем використання інформаційних ресурсів;
- здійснити психодіагностичне оцінювання рівня толерантності до невизначеності.

Структура кожного групового заняття складалася з трьох блоків: інформаційного, що забезпечував засвоєння теоретичних положень; праксеологічного, спрямованого на розвиток практичних умінь; акмеологічного, орієнтованого на професійне й особистісне зростання студентів.

Зміст психологічної програми передбачав використання комплексу взаємодоповнюючих методів і вправ (С. Литвин [7]), спрямованих на розвиток толерантності до невизначеності, формування навичок конструктивної взаємодії з невизначеними ситуаціями та розвиток позитивного ставлення до професійних викликів, як-от:

- самоаналіз – спрямований на дослідження власного ставлення до толерантності та інтолерантності до невизначеності, а також усвідомлення психологічних особливостей їх прояву;

- аналітичні заняття – аналіз протоколів, консультативних сесій, опрацювання наукових і навчально-методичних матеріалів, стимульних текстів;

- рефлексія ситуацій невизначеності – аналіз особистого переживання невизначеності в особистій, навчальній і майбутній професійній діяльності та способів її конструктивного подолання;

- моделювання професійних ситуацій – відтворення проблемних і стресогенних професійних сценаріїв задля практичного застосування набутих знань;

- індивідуальне психологічне консультування – здійснювалося відповідно до індивідуальних запитів учасників з фокусом на актуальних психологічних труднощах;

- інтерактивні методи – криголами, міні-лекції, групові дискусії, мозкові штурми, метод незакінчених речень, мультимедійні презентації, домашні завдання та робота в малих групах, спрямовані на активізацію пізнавальної діяльності й рефлексії;

- психотерапевтичні методи – кататимно-імагінативні техніки, гештальт-вправи, майндфулнес-практики, елементи арттерапії, техніки емоційної саморегуляції, техніки експозиції до невизначеності та психологічної гнучкості, ресурсні та рефлексивні техніки.

Основна частина заняття структурно охоплювала три взаємопов'язані етапи: актуалізацію теми, засвоєння теоретичного матеріалу та практичне відпрацювання відповідних умінь і навичок. На першому етапі актуалізувалися попередні знання учасників і визначалося значення запропонованої тематики, на другому – забезпечувалося опанування

теоретичних положень, а на третьому – формувалися практичні компетентності, необхідні для конструктивної діяльності в умовах невизначеності.

Заключна частина заняття була присвячена підбиттю підсумків, рефлексії та узагальненню отриманого досвіду. На завершальному етапі програми здійснювалася рефлексивно-діагностична оцінка її ефективності та самооцінювання рівня розвитку толерантності до невизначеності, що дало змогу учасникам визначити досягнутий прогрес і окреслити напрями подальшого розвитку.

За результатами аналізу формувального експерименту, отриманих за опитувальником толерантності до невизначеності Д. МакЛейна (Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale-I, MSTAT-I) та методикою «Толерантність/Інтолерантність до невизначеності» С. Баднера (Scale of Tolerance – Intolerance of Ambiguity, S. Budner), встановлено, що після реалізації програми розвитку толерантності до невизначеності засобами психологічного консультування та психотерапії у сучасних студентів експериментальної групи відбулося статистично значуще зростання рівня толерантності до невизначеності за Д. Маклейном ($\bar{x}_{1z} = 62,5$; $\bar{x}_{2z} = 84,9$; $p \leq 0,05$) і за С. Баднером ($\bar{x}_{1z} = 51,9$; $\bar{x}_{2z} = 35,7$; $p \leq 0,05$). У контрольній групі достовірних змін досліджуваного показника не зафіксовано.

Отримані результати свідчать про те, що реалізація психологічної програми розвитку толерантності до невизначеності засобами психологічного консультування та психотерапії сприяла позитивним змінам у ставленні сучасних студентів до ситуацій невизначеності, підвищивши їхню готовність до конструктивного сприйняття та реагування на непередбачувані життєві обставини.

Висновки. Толерантність до невизначеності розглядається як багатокомпонентна особистісна характеристика, що охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Водночас цей феномен виконує функцію когнітивно-перцептивного механізму, який визначає особливості прийняття рішень, в умовах невизначеності та впливає на оцінювання ймовірних наслідків вибраних способів дій.

Отримані результати засвідчили ефективність упровадженої психологічної програми розвитку толерантності до невизначеності у сучасних студентів засобами психологічного консультування та психотерапії. Її реалізація сприяла переосмисленню учасниками власного ставлення до ситуацій, які не підлягають контролю чи зміні, розвитку навичок емоційної саморегуляції, рефлексії та усвідомлення деструктивних установок і стереотипних моделей мислення. Такий підхід дав змогу сучасним студентам сформувати більш конструктивне ставлення до себе й життєвих обставин, засноване на прийнятті, усвідомленості та готовності до вибору адаптивних способів реагування.

У результаті участі в програмі студенти продемонстрували підвищення рівня психологічної стійкості, адаптивності, творчої активності та готовності до пошуку ефективних способів розв'язання проблем в умовах непередбачуваності. Невизначені ситуації дедалі більше сприймалися ними не як джерело загрози, а як можливість для особистісного розвитку, набуття нового досвіду та вдосконалення власних способів взаємодії з мінливими умовами сучасного життя.

Перспективи подальших досліджень полягають у критичній необхідності науково-практичного розроблення питань психологічного супроводу фахової підготовки студентства в ситуаціях високої невизначеності. Потенціал майбутніх досліджень пов'язаний з конструюванням структурно-функціональної моделі формування толерантності до невизначеності засобами новітнього психотерапевтичного та консультативного інструментарію. Спрямованість таких інтервенцій на розвиток загальних і професійних компетентностей через довірчу взаємодію, емпатійне слухання, рефлексію, психоедукацію та опору на особистісний потенціал дає змогу сучасним студентам самостійно моделювати власну поведінку та адаптаційні стратегії у невизначених життєвих ситуаціях. Отже, розвиток здатності адаптуватися до невизначеності постає пріоритетним завданням психопрофілактики та психоосвіти молоді в умовах системних соціальних криз і безпекових загроз.

Інформація про використання штучного інтелекту. Під час підготовки статті інструменти штучного інтелекту не використовувалися.

Список використаних джерел

1. Березовська Л. Толерантність до невизначеності та психологічне благополуччя молоді. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2025. № 2 (10). С. 117–130. DOI: <https://doi.org/10.52363/depp-2025.2.10>.
2. Білова М. Теоретичні, процесуальні та практичні засади психологічного консультування. Психологія здоров'я та кризова підтримка: теоретичні засади і практичні підходи консультування: кол. монографія, присвяч. 160-річчю Одес. нац. ун-ту ім. І. Мечникова, 65-річчю каф. соц. психології / заг. ред. О. Кононенко. Одеса: Одес. нац. ун-т ім. І. Мечникова, 2025. Розд. 2. С. 34–75.
3. Горностай П. Консультативна психологія: Теорія і практика проблемного підходу. 2-ге вид., перероб. і допов. Київ: Нац. академ. пед. наук України, Інстит. соц. та політ. психол. Київ: Ніка-Центр, 2025. 416 с.
4. Калмиков Г. Психотерапія і психоконсультування: підходи до встановлення статусу. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2021. № 1. С. 77–82. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/05>.
5. Калмиков Г., Ткач Т., Лила М. Терапевтична психологія і консультативна психологія: статуси наук. Вчені записки ТНУ імені В. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. Т. 35 (74). № 3. С. 18–24. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.3/03>.
6. Коструба Н., Фіщук О. Психічне здоров'я в умовах кризи: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 180 с.
7. Литвин С. Підвищення рівня толерантності до невизначеності особистості методом психологічного тренінгу. Вища освіта в контексті інтеграції до Європейського освітнього простору. 2018. № 80 (2). С. 294–301.
8. Магдисюк Л., Федоренко Р. Основи психологічного консультування: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 360 с.
9. Магдисюк Л., Федоренко Р. Тренінг консультативних навичок. Луцьк: Вежа-Друк, 2025. 280 с.
10. Основи психотерапії: навч. посіб. / К. Седих, О. Фільц, В. Банцер та ін.; за ред. К. Седих, О. Фільц. Київ: Академія, 2017. 192 с.
11. Перегончук Н. Ситуація невизначеності перехідного періоду розвитку суспільства як психологічна умова формування професійної компетентності майбутнього психолога. *ScienceRise*. 2016. № 3/1 (20). С. 41–45. DOI: <https://doi.org/10.15587/2313-8416.2016.64455>.

12. Терещенко К., Івкін В. Толерантність до невизначеності та її зв'язок із психологічним здоров'ям освітнього персоналу в умовах воєнного часу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 1 (28). С. 56–63. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.6>.
13. Томаржевська І. Феномен «толерантності до невизначеності» і його психологічний аналіз. *Психологічний журнал*. 2019. № 1. С. 63–68.
14. Федоришин Г., Чуйко О. Формування толерантності до невизначеності як складова професійної підготовки майбутніх психологів в умовах євроінтеграції. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2022. Спецвипуск. С. 110–117. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.spec.15>.
15. Хілько С. Методика дослідження особливостей формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2016. № 2 (31). С. 138–151.
16. Чуйко Г., Чаплак Я., Колтунович Т. Толерантність до невизначеності у ситуації війни. *Психологічний журнал*. 2024. Т. 10, № 1 (81). С. 18–30. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.1>.
17. Tolerance of uncertainty as a determinant of educators' psychological health in conditions of social tension / L. Karamushka et. al. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021. № 4 (24). С. 30–38. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2021.4.24.4>.

References

1. Berezovska, L. (2025). Tolerantnist do nevyznachenosti ta psykhologichne blahopoluchchia molodi [Tolerance for Uncertainty and Psychological Well Being of Youth]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykhologii – Disaster and crisis psychology problems*, № 2 (10), 117–130. <https://doi.org/10.52363/dcpg-2025.2.10> [in Ukrainian].
2. Bilova, M. (2025). Teoretychni, protsesualni ta praktychni zasady psykhologichnoho konsultuvannia [Theoretical, Procedural, and Practical Foundations of Psychological Counseling]. *Psykhologhiia zdorovia ta kryzova pidtrymka: teoretychni zasady i praktychni pidkhody konsultuvannia – Health Psychology and Crisis Support: Theoretical Foundations and Practical Approaches to Counseling*, section. 2, 34–75 [in Ukrainian].
3. Hornostai, P. (2025). Konsultatyvna psykhologhiia: Teoriia i praktyka problemnoho pidkhodu [Counseling Psychology: Theory and Practice of the Problem-Oriented Approach]. (2nd ed.). Kyiv: Nika-Tsentr [in Ukrainian].
4. Kalmykov, H. (2021). Psykhoterapiia i psykhokonsultuvannia: pidkhody do vstanovlennia statusu [Psychotherat and Psychoconsulting: Approaches to Status Establishment]. *Dniprovskiy naukovyi chasopys publichnoho upravlinnia, psykhologii, prava – Dnipro Scientific Journal of Public Administration, Psychology, Law*, № 1, 77–82. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/05> [in Ukrainian].
5. Kalmykov, H., Tkach, T., & Lyla, M. (2024). Terapevtychna psykhologhiia i konsultatyvna psykhologhiia: statusy nauk [Therapeutic Psychology and Counselling Psychology: Status of Sciences]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. Vernadskoho – Scientific Notes of V. Vernadsky Taurida National University, Serii: Psykhologhiia*. Kyiv. 35 (74), № 3, 18–24. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.3/03> [in Ukrainian].
6. Kostruba, N., & Fishchuk, O. (2023) Psykhichne zdorovia v umovakh kryzy [Mental Health in Times of Crisis]. Luts'k: Vezha-Druk [in Ukrainian].
7. Lytvyn, S. (2018). Pidvyshchennia rivnia tolerantnosti do nevyznachenosti osobystosti metodom psykhologichnoho treninhu [Enhancing an Individual's Tolerance for Uncertainty through Psychological Training]. *Vyshcha osvita v konteksti intehtatsii do Yevropeiskoho osvithnoho prostoru – Higher Education in the Context of Integration into the European Higher Education Area*, № 80 (2), 294–301 [in Ukrainian].
8. Mahdysiuk, L., & Fedorenko, R. (2022). Osnovy psykhologichnoho konsultuvannia [Fundamentals of Psychological Counseling]: navch. posib. Luts'k: Vezha-Druk [in Ukrainian].
9. Mahdysiuk, L., & Fedorenko, R. (2025). Treninh konsultatyvnykh navychok [Counseling Skills Training]. Luts'k: Vezha-Druk [in Ukrainian].
10. Sedykh, K. & Filts. O. (Eds.). (2017). Osnovy psykhoterapii [Fundamentals of Psychotherapy]: navch. posib. Kyiv: VTs "Akademiia" [in Ukrainian].
11. Perehonchuk, N. (2016). Sytuatsiia nevyznachenosti perekhidnoho periodu rozvytku suspilstva yak psykhologichna umova formuvannia profesiinoi kompetentnosti maibutnoho psykhologa [The Uncertainty of a Society in Transition as a Psychological Condition for the Development of Future Psychologists' Professional Competence]. *ScienceRise*, 3/1 (20), 41–45. <https://doi.org/10.15587/2313-8416.2016.64455> [in Ukrainian].
12. Tereshchenko, K., & Ivkin, V. (2023) Tolerantnist do nevyznachenosti ta yii zviazok iz psykhologichnym zdoroviam osvithnoho personalu v umovakh voiennoho chasu [Educational staff's tolerance for uncertainty and its relationship with psychological health in wartime conditions]. *Orhanizatsiina psykhologhiia. Ekonomichna psykhologhiia – Organizational Psychology. Economic Psychology*, № 1 (28), 56–63. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.6> [in Ukrainian].

13. Tomarzhevska, I. (2019). Fenomen “tolerantnist do nevyznachenosti” i yoho psykholohichniy analiz [The Phenomenon of Tolerance for Uncertainty and Its Psychological Analysis]. *Psykholohichniy zhurnal – Psychological Journal*, № 1, 63–68 [in Ukrainian].
14. Fedoryshyn, H., & Chuiko, O. (2022). Formuvannya tolerantnosti do nevyznachenosti yak skladova profesiinoi pidhotovky maibutnikh psykholohiv v umovakh yevrointehratsii [Developing Tolerance to Uncertainty as an Integral Part of Professional Training of Student Psychologists in the Framework of European Integration]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriya psykholohichni nauky. Spetsvypusk – Visnyk of the Lviv University. Series Psychological sciences. Special issue*, 110–117. <https://doi.org/10.30970/PS.2022.spec.15> [in Ukrainian].
15. Khilko, S. (2016). Metodyka doslidzhennia osoblyvosti formuvannya tolerantnosti do nevyznachenosti u maibutnikh psykholohiv [Methodology for Investigating the Formation of Tolerance for Uncertainty in Future Psychologists]. *Visnyk pisladyplomnoi osvity – Bulletin of Postgraduate Education. Seriya: Sotsialni ta povedinkovi nauky*, № 2 (31), 138–151 [in Ukrainian].
16. Chuiko, H., Chaplak, Ya., & Koltunovych, T. (2024). Tolerantnist do nevyznachenosti u sytuatsii viiny [Tolerance to Uncertainty in the Situation of War]. *Psykholohichniy zhurnal – Psychological Journal*, Vols 1, № 1 (81), 18–30. <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.1> [in Ukrainian].
17. Karamushka L., Tereshchenko K., Kredentser O., Ivkin V., Lagodzinska V., Kovalchuk O., & Vozniuk A. (2021). Tolerance of Uncertainty as a Determinant of Educators’ Psychological Health in Conditions of Social Tension. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia. – Organizational Psychology. Economic Psychology*, № 4 (24), 30–38. <https://doi.org/10.31108/2.2021.4.24.4> [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 29.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 25.08.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 14.10.2026