

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ**

**Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи**

ОПІР Ольвія-Марія Олегівна

**ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ
У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**

Спеціальність 053 «Психологія»
освітньо-професійна програма «Психологія»

Кваліфікаційна робота за здобуття рівня вищої освіти «Бакалавр»

Науковий керівник
Кандидат психологічних наук
доцент Мудрак Марія Афанасіївна

підпис

Випускню кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 2026 р.
Завідувач кафедри

Підпис

Тернопіль – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	6
1.1. Поняття толерантності до невизначеності та її психологічна структура...	6
1.2. Психологічні особливості сучасної молоді та фактори розвитку толерантності до невизначеності.....	10
1.3. Методи та підходи до формування толерантності до невизначеності	15
Висновки до розділу 1	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У МОЛОДІ.....	23
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження толерантності до невизначеності.....	23
2.2. Аналіз рівня толерантності до невизначеності у сучасної молоді.....	28
2.3. Рекомендації щодо розвитку толерантності до невизначеності у молоді	35
Висновки до розділу 2	39
ВИСНОВКИ	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ..	Помилка! Закладку не визначено.
ДОДАТКИ.....	Помилка! Закладку не визначено.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний світ характеризується стрімкими змінами у соціальній, економічній, технологічній та політичній сферах, що створює для особистості постійне середовище невизначеності. Особливо гостро це відчуває молодь, яка перебуває на етапі становлення ідентичності, професійного самовизначення та формування системи цінностей. Для українського суспільства ця проблема набуває додаткової гостроти в умовах воєнного часу, коли невизначеність стає невід'ємною частиною повсякденного життя, а здатність конструктивно з нею справлятися перетворюється на важливий ресурс психологічного благополуччя.

Толерантність до невизначеності як психологічний феномен привертає дедалі більше уваги дослідників, оскільки вона пов'язана зі здатністю особистості ефективно функціонувати в ситуаціях з неповною або суперечливою інформацією, приймати рішення в умовах ризику та зберігати емоційну стабільність. Низький рівень толерантності до невизначеності асоціюється з тривожністю, депресивними станами, труднощами у прийнятті рішень та зниженням загального психологічного здоров'я, що підтверджується як вітчизняними (С. Б. Кузікова, С. В. Литвин, Г. М. Громова, К. Терещенко, Г. В. Павленко), так і зарубіжними (G. Bottesi, S. Schweizer, M. Lauriola, S. Okayama) дослідженнями.

Водночас, незважаючи на зростаючий науковий інтерес до цієї проблематики, питання розвитку толерантності до невизначеності саме у молодіжному середовищі залишається недостатньо вивченим. Більшість наявних досліджень зосереджені на теоретичному аналізі конструкту або на вивченні окремих професійних груп (психологи, медики, освітній персонал), тоді як комплексне дослідження особливостей та механізмів розвитку толерантності до невизначеності у сучасної молоді з урахуванням специфічних соціокультурних умов потребує подальшого поглиблення. Це й зумовлює актуальність обраної теми.

Мета дослідження - вивчити особливості розвитку толерантності до невизначеності у сучасної молоді та розробити практичні рекомендації щодо її підвищення.

Відповідно до мети було визначено такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття толерантності до невизначеності та розкрити її психологічну структуру.
2. Визначити психологічні особливості сучасної молоді та фактори, що впливають на розвиток толерантності до невизначеності.
3. Проаналізувати наявні методи та підходи до формування толерантності до невизначеності.
4. Провести емпіричне дослідження рівня толерантності до невизначеності у сучасної молоді.
5. Розробити рекомендації щодо розвитку толерантності до невизначеності у молоді.

Об'єкт дослідження - толерантність до невизначеності як психологічний феномен.

Предмет дослідження - особливості розвитку толерантності до невизначеності у сучасної молоді.

Методи дослідження. Для досягнення мети та виконання завдань дослідження було використано комплекс методів: теоретичні - аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні - психодіагностичне тестування, анкетування; математико-статистичні - методи кількісної та якісної обробки емпіричних даних.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що уточнено зміст та структуру толерантності до невизначеності стосовно молодіжної вікової групи; визначено психологічні особливості прояву толерантності до невизначеності у сучасної молоді з урахуванням сучасних соціокультурних умов; обґрунтовано практичні рекомендації щодо розвитку толерантності до невизначеності у молодіжному середовищі.

Практична значущість отриманих результатів полягає в тому, що матеріали дослідження можуть бути використані у роботі практичних психологів, які працюють із молоддю, у процесі психологічного консультування, при розробці тренінгових та розвивальних програм, спрямованих на підвищення толерантності до невизначеності. Результати також можуть бути корисними для викладачів закладів вищої освіти при організації психологічної підтримки студентів.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати кваліфікаційної роботи були апробовані в ході емпіричного дослідження, проведеного на базі Західноукраїнського національного університету. У дослідженні взяли участь 40 студентів I - IV курсів віком від 17 до 21 року. Збір емпіричних даних здійснювався за допомогою онлайн-анкетування через платформу Google Forms, що дозволило забезпечити зручність та анонімність участі респондентів. Результати дослідження обговорювались на засіданні кафедри.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Список використаних джерел налічує 50 найменувань, з яких 13 - іноземними мовами. Загальний обсяг роботи становить 54 сторінки, з них 40 сторінок основного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

1.1. Поняття толерантності до невизначеності та її психологічна структура

Проблема невизначеності супроводжує людство протягом усієї його історії, однак саме у ХХІ столітті вона набула особливої гостроти у зв'язку зі стрімкими трансформаціями соціального, економічного та технологічного середовища. Поняття толерантності до невизначеності вперше з'явилося у психологічній науці завдяки працям американської дослідниці Е. Френкель-Брунsvік, яка у середині ХХ століття розглядала цей феномен у контексті вивчення авторитарної особистості. Як зазначає С. В. Литвин, толерантність до невизначеності є складним психологічним конструктом, що відображає здатність особистості адекватно сприймати та переробляти інформацію про невизначені об'єкти та ситуації, не відчуючи при цьому надмірного дискомфорту чи тривоги [10, с. 92].

У сучасній психологічній науці існує значна кількість підходів до визначення сутності толерантності до невизначеності, що зумовлено багатогранністю цього феномену. Детальний аналіз цього поняття здійснила І. В. Томаржевська, яка розглядає толерантність до невизначеності як індивідуальну характеристику особистості, що виявляється у здатності витримувати напругу в ситуаціях, де відсутня достатня інформація для прийняття однозначного рішення, зберігаючи при цьому ефективність діяльності та емоційну рівновагу [26, с. 34].

Аналіз наукової літератури засвідчує, що у визначенні толерантності до невизначеності дослідники акцентують увагу на різних аспектах цього феномену: одні зосереджуються на когнітивній складовій, тобто на способі сприйняття та інтерпретації невизначених стимулів, інші підкреслюють емоційний компонент, а саме характер емоційних реакцій на невизначеність,

треті наголошують на поведінковому аспекті, зокрема на здатності діяти в умовах дефіциту інформації [8, с. 68]. Така різноманітність підходів свідчить про складну, багатокomпонентну природу досліджуваного конструкту та необхідність його комплексного вивчення.

Вагомий внесок у розуміння природи толерантності до невизначеності зробила Г. М. Громова, яка у своєму дисертаційному дослідженні обґрунтувала роль цього феномену як чинника трансформації травматичного досвіду особистості [5, с. 47]. На думку дослідниці, толерантність до невизначеності виступає не просто як пасивна характеристика, а як активний психологічний механізм, що дозволяє особистості конструктивно переробляти негативний досвід та адаптуватися до нових, непередбачуваних обставин.

Подальше поглиблення розуміння структури досліджуваного феномену запропонувала С. Б. Кузікова, яка на основі теоретико-емпіричних розвідок виокремила когнітивний, афективний та поведінковий компоненти толерантності до невизначеності [8, с. 69]. Когнітивний компонент охоплює особливості сприйняття та інтерпретації невизначених ситуацій, схильність розглядати їх як загрозу або як виклик. Афективний компонент включає спектр емоційних реакцій на невизначеність, від тривоги та страху до цікавості та захоплення. Поведінковий компонент відображає конкретні дії та стратегії, які обирає особистість у ситуаціях невизначеності.

Значний інтерес у контексті розуміння психологічної структури толерантності до невизначеності становить дослідження О. П. Саннікової та О. І. Саннікова, які розглядають цей феномен як предиктор прийняття рішень особистістю [19, с. 102]. Вчені довели, що толерантність до невизначеності безпосередньо впливає на швидкість, якість та стратегію прийняття рішень, визначаючи, чи буде особистість діяти рішуче в умовах неповної інформації, чи прагнучиме уникнути вибору.

У межах міждисциплінарного підходу цей феномен аналізується не лише як суто психологічна характеристика, але і як соціально значуща якість, що впливає на різні сфери життєдіяльності людини [12, с. 120]. Зокрема,

наголошується на тому, що толерантність як соціально значуща цінність виконує адаптивну, комунікативну та регулятивну функції, забезпечуючи гармонійну взаємодію особистості з мінливим соціальним оточенням та сприяючи збереженню її психологічної цілісності.

Окремим напрямком дослідження є вивчення інтолерантності до невизначеності як зворотного полюса досліджуваного феномену. Аналізуючи цю проблематику, Г. М. Громова наголошує на тому, що інтолерантність до невизначеності проявляється у підвищеній тривожності, ригідності мислення, потребі у контролі та передбачуваності, а також у тенденції до передчасного прийняття рішень на основі неповної інформації [4, с. 73]. Такий спосіб реагування може мати негативні наслідки як для самої особистості, так і для її соціального оточення.

Важливу роль у розумінні структури досліджуваного конструкту відіграють також зарубіжні дослідження. Зокрема, G. Bottesi підкреслює необхідність зосередження наукової уваги на вивченні інтолерантності до невизначеності саме у підлітків та молоді, оскільки цей віковий період є критичним для формування стійких патернів реагування на невизначеність [38, с. 2872]. Дослідник акцентує увагу на тому, що високий рівень інтолерантності у молодому віці може стати передумовою розвитку тривожних та депресивних розладів у дорослому житті.

Сучасні зарубіжні наукометричні дослідження підтверджують зростаючий інтерес світової наукової спільноти до проблематики толерантності до невизначеності. Як показав бібліометричний аналіз, проведений S. Rubiales Núñez та співавторами, кількість публікацій із цієї теми значно зросла за останнє десятиліття, при цьому дослідники дедалі частіше вивчають зв'язок толерантності до невизначеності з психічним здоров'ям, процесами прийняття рішень та адаптивним функціонуванням особистості [47, с. 5].

Проблема зв'язку толерантності до невизначеності із загальним психологічним станом особистості є однією з найбільш досліджуваних у сучасній науковій літературі [15, с. 210]. Численні емпіричні дані свідчать про

те, що високий рівень толерантності до невизначеності позитивно пов'язаний із психологічним благополуччям, задоволеністю життям, емоційною стабільністю та ефективністю копінг-стратегій, тоді як низький рівень асоціюється з тривожністю, депресивними проявами та зниженням якості життя.

Особливого значення набуває аналіз толерантності до невизначеності як професійно важливої якості. У дослідженні Г. Федоришина переконливо обґрунтовано, що толерантність до невизначеності є необхідною професійною компетентністю психолога, оскільки професійна діяльність у сфері психологічної допомоги неминуче пов'язана із ситуаціями невизначеності, багатозначності та відсутності єдиних алгоритмів дій [29, с. 75].

Актуальним аспектом дослідження є також вивчення толерантності до невизначеності у контексті війни та кризових ситуацій. Як зазначають Г. В. Чуйко, Я. В. Чаплак та Т. А. Колтунович, в умовах воєнного часу невизначеність набуває тотального характеру, охоплюючи всі сфери життя особистості, що висуває особливі вимоги до її психологічних ресурсів та адаптивних механізмів [35, с. 22]. За таких обставин толерантність до невизначеності перетворюється з бажаної якості на необхідну умову збереження психічного здоров'я.

Разом із тим аналіз самоприйняття як ресурсу толерантності відкриває додатковий ракурс розуміння цього феномену. О. П. Саннікова та І. О. Гордієнко розглядають самоприйняття як важливий психологічний ресурс, що забезпечує внутрішню стійкість особистості в умовах невизначеності та дозволяє зберігати позитивне ставлення до себе навіть за відсутності чіткого розуміння ситуації та її можливих наслідків [18, с. 112].

Сучасні дослідження також підтверджують, що толерантність до невизначеності виступає значущим чинником читацьких уподобань та загальної інтелектуальної активності молоді, що свідчить про широкий спектр впливу цього феномену на різні аспекти життєдіяльності особистості [13, с. 40]. Зокрема, встановлено, що особи з вищим рівнем толерантності до невизначеності виявляють більшу відкритість до нового досвіду, готовність до пошуку

нестандартних рішень та схильність обирати складніші інтелектуальні завдання, що загалом сприяє їхньому особистісному та професійному зростанню.

Вартим уваги є й міждисциплінарний ракурс аналізу толерантності до невизначеності. К. В. Терещенко, досліджуючи феномен толерантності особистості з позиції міждисциплінарного підходу, наголошує на тому, що повноцінне розуміння цього конструкту неможливе без інтеграції напрацювань психології, філософії, соціології та педагогіки, оскільки толерантність до невизначеності формується на перетині індивідуально-психологічних властивостей та соціокультурних впливів, а її прояви охоплюють як внутрішній світ особистості, так і сферу її соціальної взаємодії [24, с. 125].

Отже, теоретичний аналіз засвідчив, що толерантність до невизначеності є складним багатокомпонентним психологічним конструктом, який включає когнітивний, афективний та поведінковий компоненти і відіграє суттєву роль у забезпеченні адаптивного функціонування, психологічного благополуччя та ефективності прийняття рішень особистістю. Актуальність вивчення цього феномену зумовлена як загальносвітовими тенденціями до зростання невизначеності, так і специфічними умовами українського суспільства в період воєнного часу.

1.2. Психологічні особливості сучасної молоді та фактори розвитку толерантності до невизначеності

Сучасна молодь функціонує в принципово інших умовах, ніж попередні покоління, що суттєво впливає на формування її психологічних характеристик та особистісних ресурсів. Як зазначають Н. М. Токарева та А. В. Шамне, молодіжний вік є сензитивним періодом для становлення ідентичності, формування системи цінностей та професійного самовизначення, і саме в цей період закладаються базові стратегії реагування на невизначеність, які значною мірою визначатимуть подальше функціонування особистості [25, с. 118].

Важливою характеристикою сучасної молоді є її занурення у цифрове середовище, яке, з одного боку, розширює можливості доступу до інформації, а з іншого - створює додаткові джерела невизначеності. Дослідження D. A. Einstein, A. McMaugh, R. M. Rapee та G. Bottesi продемонструвало, що інтолерантність до невизначеності виступає центральним чинником впливу на характер використання соціальних мереж підлітками та молоддю, при цьому високий рівень інтолерантності може провокувати надмірне використання цифрових технологій як способу зниження тривоги [40, с. 1240].

Процес дорослішання у сучасних умовах характеризується подовженням періоду невизначеності щодо ключових життєвих виборів, що пов'язано зі змінами на ринку праці, розширенням освітніх можливостей та трансформацією традиційних моделей переходу до дорослого життя [25, с. 205]. Молоді люди все частіше стикаються з необхідністю змінювати свої плани, адаптуватися до нових обставин та приймати рішення за відсутності чітких орієнтирів, що висуває підвищені вимоги до їхньої толерантності до невизначеності.

Аналізуючи проблему психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності, А. В. Курова наголошує на тому, що сучасне молодіжне середовище характеризується підвищеним рівнем стресу, тривожності та емоційного виснаження, які значною мірою зумовлені саме невизначеністю зовнішнього середовища [9, с. 73]. Дослідниця підкреслює, що особливо вразливими до негативного впливу невизначеності є ті молоді люди, які не мають достатньо розвинених механізмів психологічного захисту та саморегуляції.

Грунтовне дослідження цієї проблематики здійснили S. Schweizer, R. P. Lawson та S.-J. Blakemore, які визначили невизначеність як ключовий чинник кризи психічного здоров'я молоді у сучасному світі [48, с. 3]. Науковці обґрунтували, що молодіжний мозок має підвищену чутливість до невизначених стимулів, що робить цей віковий період одночасно найбільш вразливим до негативних наслідків невизначеності і найбільш сприятливим для формування адаптивних стратегій її переживання.

Серед факторів, що впливають на розвиток толерантності до невизначеності у молоді, дослідники виокремлюють як внутрішні, так і зовнішні чинники. Комплексний аналіз наукової літератури дозволяє систематизувати основні фактори, що визначають рівень толерантності до невизначеності у молодіжному віці. Узагальнення цих факторів представлено у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Основні фактори розвитку толерантності до невизначеності у молоді

Група факторів	Фактори	Характер впливу
Когнітивні	Когнітивна гнучкість, рефлексивність, креативність мислення	Сприяють формуванню багатоваріантного сприйняття невизначених ситуацій
Емоційні	Емоційний інтелект, саморегуляція, стресостійкість	Забезпечують емоційну стабільність у ситуаціях невизначеності
Особистісні	Самоефективність, самоприйняття, автономія, інтернальний локус контролю	Формують внутрішню впевненість та стійкість до невизначеності
Соціальні	Соціальна підтримка, якість міжособистісних стосунків, комунікативна компетентність	Забезпечують зовнішні ресурси подолання невизначеності
Освітні	Тип навчального середовища, стиль викладання, досвід проєктної діяльності	Створюють умови для безпечного набуття досвіду взаємодії з невизначеністю
Соціокультурні	Культурні цінності, соціально-економічні умови, воєнний контекст	Визначають загальний рівень та характер невизначеності в житті молоді

Як видно з таблиці 1.1, фактори розвитку толерантності до невизначеності утворюють складну багаторівневу систему, в якій внутрішні особистісні ресурси взаємодіють із зовнішніми умовами середовища. Таке розуміння зумовлює необхідність комплексного підходу до вивчення та розвитку досліджуваного феномену, який враховував би всю сукупність релевантних чинників.

Серед внутрішніх факторів особливу роль відіграє емоційний інтелект як ресурс у структурі копінг-поведінки особистості. С. О. Подольська обґрунтовує, що здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції є важливою передумовою конструктивного реагування на невизначені ситуації, оскільки саме емоційна сфера першою активізується у відповідь на невизначеність і може

або блокувати ефективну поведінку, або мобілізувати ресурси для адаптації [17, с. 129].

Вагому роль у формуванні толерантності до невизначеності відіграє також саморегуляція як особистісний ресурс. Як зазначає І. А. Пилипчук, здатність до свідомого управління власними когнітивними, емоційними та поведінковими процесами дозволяє особистості зберігати ефективність діяльності навіть в умовах високої невизначеності та стресу [16, с. 124]. Саморегуляція забезпечує можливість гальмувати імпульсивні реакції на невизначеність та обирати більш конструктивні стратегії поведінки.

Зовнішні фактори розвитку толерантності до невизначеності пов'язані передусім із характером соціального середовища, в якому перебуває молода людина [6, с. 100]. Сімейне виховання, стиль взаємодії з однолітками, атмосфера в навчальному закладі та загальний соціокультурний контекст створюють ту систему умов, яка або сприяє, або перешкоджає формуванню толерантного ставлення до невизначеності. Зокрема, авторитарний стиль виховання, що передбачає жорсткий контроль та придушення самостійності, може формувати у молодшої людини потребу у зовнішній визначеності та страх перед невідомим.

Суттєвий вплив на формування толерантності до невизначеності здійснює життєстійкість особистості як інтегративна характеристика. На думку Н. М. Фалько, І. Ю. Остополець та Ю. В. Шарапової, толерантність до невизначеності тісно пов'язана з життєстійкістю і може розглядатися як один із її компонентів, оскільки здатність витримувати невизначеність передбачає наявність внутрішньої стійкості, готовності до змін та віри у можливість впливати на перебіг подій [27, с. 58].

У контексті вивчення факторів розвитку толерантності до невизначеності окремо слід розглянути роль соціального порівняння. Дослідження V. Elembilassery, N. K. Jain та D. Aggarwal показало, що орієнтація на соціальне порівняння, тенденція до максимізації та схильність до переживання жалю суттєво впливають на рівень толерантності до невизначеності, при цьому молоді

люди, які постійно порівнюють себе з іншими та прагнуть до ідеального результату, демонструють нижчий рівень толерантності [41, с. 5].

Зв'язок між сенсорною чутливістю та толерантністю до невизначеності розкрито у дослідженні V. Panchyshyn, A. Tekok-Kilic, J. C. Frijters та C. Tardif-Williams, які встановили, що підвищена сенсорна чутливість у поєднанні з інтолерантністю до невизначеності є значущим предиктором тривожності у молодих дорослих [46, с. 8]. Ці дані вказують на те, що нейрофізіологічні особливості також мають враховуватися при аналізі факторів толерантності до невизначеності.

Особливим контекстом для розвитку толерантності до невизначеності у сучасної української молоді є умови воєнного часу, які кардинально змінюють характер та інтенсивність невизначеності у повсякденному житті [28, с. 143]. Війна створює ситуацію тотальної невизначеності, коли під загрозою перебувають базові потреби у безпеці та стабільності, що робить розвиток толерантності до невизначеності не просто бажаною характеристикою, а необхідною умовою збереження психічного здоров'я молоді.

У цьому контексті важливим є дослідження К. Терещенко та В. Івкіна, які вивчали зв'язок толерантності до невизначеності з психологічним здоров'ям освітнього персоналу в умовах воєнного часу [22, с. 58]. Отримані ними результати засвідчили, що особи з вищим рівнем толерантності до невизначеності демонструють кращі показники психологічного здоров'я навіть за умов тривалого перебування у ситуації воєнної загрози. Ці дані можуть бути екстрапольовані й на молодіжне середовище, оскільки студенти перебувають у тих самих умовах зовнішньої невизначеності, що й дорослі фахівці.

Водночас специфіка переживання невизначеності молоддю відрізняється від аналогічних процесів у дорослих, що пов'язано з незавершеністю формування особистісних структур та обмеженим життєвим досвідом [11, с. 96]. Молоді люди, які ще не встигли сформувати стійкі механізми подолання кризових ситуацій, можуть переживати невизначеність значно гостріше, що проявляється у підвищеній тривожності, труднощах із плануванням майбутнього

та зниженні навчальної мотивації. Саме тому своєчасна психологічна підтримка та цілеспрямований розвиток толерантності до невизначеності у молодіжному середовищі набувають особливої актуальності.

Аналізуючи розвиток особистості підлітків у ситуаціях невизначеності, С. І. Ярошенко зазначає, що здатність конструктивно переживати невизначеність формується поступово і залежить від якості соціального оточення, характеру сімейних стосунків та наявності позитивних рольових моделей [36, с. 161]. Дослідниця підкреслює, що молоді люди, які зростали в атмосфері довіри та підтримки, мають значно вищий рівень толерантності до невизначеності порівняно з тими, хто виховувався в умовах надмірного контролю та обмеження самостійності, що додатково підтверджує значущість соціального фактору у формуванні досліджуваної характеристики.

Отже, аналіз психологічних особливостей сучасної молоді та факторів розвитку толерантності до невизначеності засвідчив, що цей процес детермінований складною взаємодією когнітивних, емоційних, особистісних, соціальних, освітніх та соціокультурних чинників. Молодіжний вік є водночас найбільш вразливим до негативних наслідків невизначеності та найбільш сприятливим для формування адаптивних стратегій її переживання, що зумовлює необхідність цілеспрямованої психологічної роботи з цією віковою групою.

1.3. Методи та підходи до формування толерантності до невизначеності

Теоретичний аналіз, здійснений у попередніх підрозділах, засвідчив, що толерантність до невизначеності є динамічною характеристикою, яка піддається цілеспрямованому розвитку та формуванню. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває питання про конкретні методи та підходи, які можуть бути використані для підвищення рівня толерантності до невизначеності, зокрема у

молодіжному середовищі. Як зазначає С. О. Хілько, формування толерантності до невизначеності є складним багатоетапним процесом, який потребує створення спеціальних психологічних умов та застосування комплексу відповідних методів впливу [31, с. 425].

У дисертаційному дослідженні С. О. Хілько було обґрунтовано систему психологічних умов формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів, яка включає розвиток рефлексивних здібностей, формування позитивного ставлення до невизначеності як невід'ємної складової професійної діяльності, а також набуття практичного досвіду роботи у ситуаціях з високим рівнем невизначеності [32, с. 156]. Дослідниця наголошує на тому, що ефективність формувального впливу значною мірою залежить від мотиваційної готовності особистості до змін та її усвідомлення важливості толерантності до невизначеності для успішного функціонування.

Серед сучасних підходів до формування толерантності до невизначеності чільне місце посідає когнітивно-поведінковий підхід, який спирається на уявлення про ключову роль когнітивних процесів у реагуванні на невизначеність [10, с. 98]. У межах цього підходу увага зосереджується на виявленні та корекції ірраціональних переконань, пов'язаних із потребою у визначеності та контролі, а також на формуванні більш адаптивних когнітивних стратегій оцінки невизначених ситуацій. Центральним положенням є те, що не сама невизначеність спричиняє дискомфорт, а спосіб її сприйняття та інтерпретації особистістю.

Перспективним напрямком у формуванні толерантності до невизначеності є застосування практик усвідомленості. Дослідження С. Spinelli, М. Ibrahim та В. Khoury експериментально підтвердило ефективність короткострокових інтервенцій на основі усвідомленості для підвищення толерантності до невизначеності [49]. Результати рандомізованого контрольованого експерименту продемонстрували, що навіть нетривала практика усвідомленості здатна значущо знизити рівень інтолерантності до невизначеності та покращити загальне емоційне самопочуття учасників.

Значний інтерес становить також підхід, заснований на розвитку психологічної гнучкості як ключового ресурсу толерантності до невизначеності. S. Okayama, S. Minihan, J. L. Andrews та співавтори у своєму масштабному дослідженні встановили, що інтолерантність до невизначеності та психологічна гнучкість є значущими предикторами психічного здоров'я від підліткового до похилого віку [44]. Ці дані обґрунтовують доцільність включення вправ на розвиток психологічної гнучкості до програм формування толерантності до невизначеності.

Окремим важливим методом роботи є тренінгова форма організації формувального впливу, яка дозволяє поєднати інформаційний, практичний та рефлексивний компоненти в єдиному комплексі [26, с. 52]. Тренінг створює безпечний простір для експериментування з новими стратегіями поведінки, забезпечує можливість отримання зворотного зв'язку від інших учасників та тренера, а також сприяє нормалізації переживань, пов'язаних із невизначеністю, через усвідомлення їх спільності для всіх учасників групи.

Грунтовну розробку тренінгового підходу здійснили К. Терещенко та В. Івкін, які запропонували тренінг розвитку толерантності до невизначеності як детермінанти забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя [23, с. 110]. Програма тренінгу побудована на принципах поступовості, активності учасників та інтеграції набутого досвіду у повсякденне життя. Автори довели, що систематичне проведення тренінгових занять сприяє не лише підвищенню рівня толерантності до невизначеності, але й покращенню загального психологічного стану учасників.

Систематизація основних методів та підходів до формування толерантності до невизначеності дозволяє представити їх у вигляді узагальненої класифікації. Порівняльну характеристику цих методів представлено у таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Порівняльна характеристика методів формування толерантності до невизначеності

Метод / підхід	Основний механізм впливу	Форма роботи	Цільовий компонент толерантності
Когнітивно-поведінковий підхід	Корекція ірраціональних переконань, зміна когнітивних схем	Індивідуальна, групова	Когнітивний
Практики усвідомленості (майндфулнес)	Розвиток безоціночного сприйняття, зниження автоматичних реакцій	Індивідуальна, групова	Афективний
Тренінг психологічної гнучкості	Формування готовності до зміни стратегій, прийняття досвіду	Групова	Когнітивний, поведінковий
Арт-терапевтичні методи	Символічне переживання невизначеності, творче самовираження	Індивідуальна, групова	Афективний
Проблемне навчання	Набуття досвіду розв'язання відкритих задач без єдиної відповіді	Групова	Когнітивний, поведінковий
Рольові ігри та моделювання	Практичне відпрацювання поведінки в невизначених ситуаціях	Групова	Поведінковий
Рефлексивні практики	Усвідомлення власних реакцій, формування метакогнітивних навичок	Індивідуальна	Когнітивний, афективний
Наративний підхід	Переосмислення досвіду взаємодії з невизначеністю через розповідь	Індивідуальна, групова	Афективний, когнітивний

Як видно з таблиці 1.2, існуючі методи формування толерантності до невизначеності спрямовані на різні компоненти цього конструкту та можуть застосовуватися як в індивідуальному, так і в груповому форматі. Комплексне використання кількох методів одночасно забезпечує вплив на всі три компоненти толерантності до невизначеності - когнітивний, афективний та поведінковий, що значно підвищує ефективність формувального впливу.

Варто зазначити, що формування толерантності до невизначеності може здійснюватися не лише через спеціально організовані психологічні інтервенції, але й через освітній процес. Як показало дослідження U. Paralkar та D. Knutson, толерантність до невизначеності та двозначності відіграє суттєву роль у

подоланні академічного стресу у студентів, а отже, розвиток цієї якості може бути органічно вбудований у навчальну діяльність [45]. Зокрема, використання методу кейсів, дискусійних форматів та проєктного навчання створює природні умови для набуття досвіду взаємодії з невизначеністю в академічному контексті.

Особливе місце серед методів формування толерантності до невизначеності посідає робота з ціннісно-сисловою сферою особистості. Г. В. Чуйко та Я. В. Чаплук, аналізуючи роль толерантності у житті людини і суспільства, наголошують на тому, що глибинне прийняття невизначеності як невід'ємної частини людського існування потребує певного рівня екзистенційної зрілості та осмисленості життя [34, с. 35]. Робота з ціннісними орієнтаціями та життєвими смислами допомагає особистості знайти внутрішні опори, які зберігають свою значущість незалежно від рівня зовнішньої невизначеності.

Важливим аспектом формування толерантності до невизначеності є врахування вікової специфіки цільової аудиторії. Дослідження М. Lauriola, S. Iannattone та G. Bottesi, у якому розмежовано стабільні міжособистісні відмінності та внутрішньоособистісні зміни інтолерантності до невизначеності в підлітковому віці, засвідчує, що формувальні інтервенції мають враховувати як загальні закономірності, так і індивідуальну траєкторію розвитку толерантності до невизначеності у кожного конкретного учасника [43, с. 4].

Ефективність формувального впливу значною мірою залежить від того, наскільки він інтегрований у реальний життєвий контекст особистості [22, с. 58]. Ізольовані тренінгові заняття, які не підкріплюються відповідними змінами в освітньому та соціальному середовищі, можуть давати лише короткочасний ефект. Тому оптимальною стратегією формування толерантності до невизначеності є поєднання спеціалізованих психологічних інтервенцій із системними змінами в освітньому процесі та створенням підтримувального середовища, яке заохочує конструктивне ставлення до невизначеності.

У цьому зв'язку заслуговує на увагу досвід J. Hancock та K. Mattick, які у систематичному огляді досліджень толерантності до двозначності та психологічного благополуччя у медичній освіті встановили, що програми

підготовки, які свідомо включають елементи невизначеності у навчальний процес, сприяють не лише розвитку професійної компетентності, але й загальному підвищенню толерантності до невизначеності у студентів [42, с. 130]. Ці висновки мають універсальний характер і можуть бути застосовані у підготовці фахівців різних спеціальностей, зокрема психологів.

Важливим доповненням до арсеналу методів формування толерантності до невизначеності є робота з комунікативною сферою особистості. Як зазначають Я. В. Чаплак, Г. В. Чуйко та О. П. Проскурняк, комунікативна толерантність тісно пов'язана із загальною толерантністю до невизначеності, оскільки міжособистісне спілкування само по собі є джерелом невизначеності, адже поведінка та реакції іншої людини ніколи не можуть бути повністю передбаченими [33, с. 37]. Розвиток навичок конструктивної комунікації, уміння вести діалог за умов розбіжності позицій та здатність сприймати іншу точку зору опосередковано формують і толерантне ставлення до невизначеності загалом.

Окрему увагу при розробці формувальних програм слід приділяти роботі із самоприйняттям та самоефективністю учасників, оскільки ці характеристики виступають важливими ресурсами толерантності до невизначеності [18, с. 115]. Людина, яка приймає себе та вірить у свою здатність справлятися з труднощами, значно легше переносить ситуації невизначеності, тоді як особи з низькою самоефективністю та негативним ставленням до себе схильні сприймати будь-яку невизначеність як підтвердження власної неспроможності. Відтак включення вправ на зміцнення впевненості у собі та формування позитивної самооцінки є необхідним елементом комплексних програм розвитку толерантності до невизначеності.

Перспективність комплексного підходу підтверджується й дослідженням Г. В. Чайки, яка на основі огляду найсучасніших наукових розвідок розглядає толерантність до невизначеності як цілісний особистісний ресурс, що не зводиться до окремих когнітивних чи емоційних здібностей [30, с. 51]. Дослідниця наголошує, що ефективне формування цього ресурсу потребує одночасного впливу на різні рівні особистісної організації, а методи, спрямовані

лише на один компонент, дають обмежений та нестійкий результат. Таке бачення узгоджується із загальною тенденцією сучасної психологічної науки до інтегративних моделей формувального впливу.

Перспективним напрямком є також інтеграція цифрових технологій у процес формування толерантності до невизначеності. Враховуючи, що сучасна молодь є активними користувачами цифрових платформ, розробка відповідних мобільних додатків та онлайн-програм може значно розширити охоплення та доступність формувальних інтервенцій [40]. Онлайн-формат дозволяє забезпечити регулярність практики, індивідуальний темп просування та можливість отримання зворотного зв'язку в режимі реального часу, що є важливими умовами стійкого формувального ефекту.

Отже, аналіз сучасних методів та підходів до формування толерантності до невизначеності засвідчив наявність широкого арсеналу інструментів, які можуть бути застосовані у роботі з молоддю, включаючи когнітивно-поведінкові техніки, практики усвідомленості, тренінгові програми, освітні методи та цифрові технології. Найбільш ефективним є комплексний підхід, що поєднує вплив на когнітивний, афективний та поведінковий компоненти толерантності до невизначеності, враховує вікову специфіку та спирається на реальний життєвий контекст молодої людини.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що толерантність до невизначеності є складним багатокомпонентним психологічним конструктом, який включає когнітивний, афективний та поведінковий компоненти. Цей феномен відображає здатність особистості адекватно сприймати та переробляти інформацію про невизначені ситуації, зберігаючи при цьому емоційну стабільність та ефективність діяльності. Встановлено, що толерантність до

невизначеності тісно пов'язана з психологічним благополуччям, самоефективністю, життєстійкістю та здатністю до прийняття рішень.

Аналіз психологічних особливостей сучасної молоді показав, що молодіжний вік є водночас найбільш вразливим до негативних наслідків невизначеності та найбільш сприятливим для формування адаптивних стратегій її переживання. Розвиток толерантності до невизначеності у молоді детермінований складною взаємодією когнітивних, емоційних, особистісних, соціальних, освітніх та соціокультурних факторів. Особливої гостроти ця проблема набуває для української молоді в умовах воєнного часу, коли невизначеність охоплює всі сфери життя.

Огляд сучасних методів та підходів до формування толерантності до невизначеності виявив наявність широкого арсеналу інструментів, зокрема когнітивно-поведінкових технік, практик усвідомленості, тренінгових програм, рефлексивних та арт-терапевтичних методів. Найбільш ефективним є комплексний підхід, що поєднує вплив на всі три компоненти толерантності до невизначеності, враховує вікову специфіку та спирається на реальний життєвий контекст молодої людини. Теоретичні положення, обґрунтовані у першому розділі, стали основою для організації емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У МОЛОДІ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження толерантності до невизначеності

Теоретичний аналіз, здійснений у першому розділі роботи, засвідчив, що толерантність до невизначеності є складним багатокомпонентним психологічним конструктом, який відіграє суттєву роль у забезпеченні адаптивного функціонування особистості в умовах мінливого середовища. Для перевірки та поглиблення теоретичних положень було організовано емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення особливостей толерантності до невизначеності у сучасної молоді. Головною метою емпіричного етапу стало визначення рівня толерантності до невизначеності у студентської молоді, а також виявлення її зв'язку з такими психологічними характеристиками, як інтолерантність до невизначеності, психологічне благополуччя та загальна самоефективність особистості.

Відповідно до поставленої мети було сформульовано низку конкретних завдань емпіричного дослідження. По-перше, необхідно було визначити рівень толерантності до невизначеності у студентів різних курсів навчання та з'ясувати, чи існують відмінності залежно від віку та етапу навчання. По-друге, планувалося дослідити рівень інтолерантності до невизначеності як зворотного боку досліджуваного феномену, що дозволяє отримати повнішу картину сприйняття невизначеності молоддю. По-третє, важливим було встановити рівень психологічного благополуччя респондентів та його можливий зв'язок із толерантністю до невизначеності. По-четверте, передбачалося вивчити рівень загальної самоефективності як особистісного ресурсу, що може сприяти конструктивному ставленню до невизначених ситуацій.

Дослідження проводилося на базі Західноукраїнського національного університету протягом 2025-2026 навчального року. Вибірку дослідження

склали 40 студентів I-IV курсів віком від 17 до 21 року. До вибірки увійшли студенти різних курсів, що дало змогу охопити різні етапи професійного становлення та особистісного розвитку в період навчання у закладі вищої освіти. Такий підхід до формування вибірки є обґрунтованим, оскільки саме студентський вік є сензитивним періодом для розвитку толерантності до невизначеності, адже молоді люди постійно стикаються з необхідністю приймати важливі рішення щодо свого майбутнього в умовах обмеженої інформації та множинності можливих варіантів.

Збір емпіричних даних здійснювався за допомогою онлайн-анкетування через платформу Google Forms. Вибір саме такого формату був зумовлений кількома причинами. Перш за все, онлайн-формат забезпечує зручність та доступність участі для студентів, які мають можливість заповнити анкету у зручний для них час та в комфортних умовах. Крім того, електронна форма опитування гарантує анонімність відповідей, що є принципово важливим при дослідженні психологічних характеристик, оскільки знижує ймовірність надання соціально бажаних відповідей. Також цифровий формат значно полегшує подальшу обробку та систематизацію отриманих даних, мінімізуючи ризик помилок при ручному введенні результатів.

Анкета складалася з кількох блоків. Перший блок містив запитання загального характеру, що стосувалися соціально-демографічних даних респондентів: вік, стать, курс навчання. Наступні чотири блоки відповідали кожній із обраних психодіагностичних методик. Перед початком заповнення анкети респонденти ознайомлювалися з метою дослідження, інструкцією щодо заповнення та інформацією про анонімність і добровільність участі. Середній час заповнення анкети становив приблизно 20-25 хвилин.

Для реалізації завдань емпіричного дослідження було підібрано комплекс із чотирьох психодіагностичних методик, кожна з яких спрямована на вимірювання певного аспекту досліджуваного феномену. При доборі методик ми керувалися такими критеріями: наявність валідної та надійної версії методики, що пройшла процедуру адаптації; відповідність методики предмету

дослідження; можливість застосування у форматі онлайн-опитування; придатність для роботи з молодіжною вибіркою.

Першою методикою, яку було обрано для дослідження, стала Шкала толерантності до невизначеності MSTAT-II (Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale-II), розроблена Д. Маклейном у 2009 році (Додаток А). Ця методика є однією з найбільш поширених у сучасних дослідженнях толерантності до невизначеності і являє собою вдосконалену версію першої шкали MSTAT, запропонованої тим самим автором у 1993 році. Шкала складається з 13 тверджень, кожне з яких респондент оцінює за п'ятибальною шкалою Лікерта від 1 (абсолютно не згоден) до 5 (абсолютно згоден). Частина тверджень є прямими, а частина - зворотними, що дозволяє контролювати тенденцію до соціально бажаних відповідей. Методика охоплює різні аспекти толерантності до невизначеності, зокрема ставлення до новизни, реакцію на нечіткі ситуації, потребу у передбачуваності та здатність функціонувати в умовах неповної інформації. Загальний бал розраховується як сума відповідей за всіма пунктами з урахуванням інверсії зворотних тверджень, при цьому вищий бал свідчить про вищий рівень толерантності до невизначеності.

Другою методикою стала Шкала інтолерантності до невизначеності IUS-12 (Intolerance of Uncertainty Scale-12), розроблена Р. Карлетоном, П. Нортоном та Г. Асмундсоном у 2007 році (Додаток Б). Включення цієї шкали у дослідницький інструментарій було зумовлене необхідністю вивчити зворотний бік досліджуваного феномену - інтолерантність, тобто нездатність витримувати невизначеність. Методика містить 12 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою від 1 (зовсім не характерно для мене) до 5 (повністю характерно для мене). Важливою перевагою цієї шкали є наявність двох субшкал: проспективна тривога (пункти 1-7), що відображає занепокоєння щодо майбутніх невизначених подій, та інгібіторна тривога (пункти 8-12), яка характеризує паралізуючий вплив невизначеності на поведінку та прийняття рішень. Поєднання двох методик - MSTAT-II та IUS-12 - дає можливість

отримати цілісне уявлення про ставлення респондентів до невизначеності з двох протилежних ракурсів.

Третьою методикою дослідження стала Шкала психологічного благополуччя К. Ріффа (Ryff's Scales of Psychological Well-Being), створена у 1989 році (Додаток В). У дослідженні було використано скорочену версію методики, що містить 18 тверджень та охоплює шість ключових компонентів психологічного благополуччя: автономію, управління оточенням, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, цілі в житті та самоприйняття. Кожне твердження оцінюється респондентом за шестибальною шкалою від 1 (абсолютно не згоден) до 6 (абсолютно згоден). Включення цієї методики до дослідницького інструментарію є обґрунтованим з огляду на те, що численні теоретичні та емпіричні розвідки вказують на тісний взаємозв'язок між толерантністю до невизначеності та загальним рівнем психологічного благополуччя особистості. Скорочена версія була обрана з метою оптимізації тривалості опитування та зниження втомлюваності респондентів, що особливо важливо при використанні батареї з кількох методик.

Четвертою методикою стала Шкала загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale), розроблена Р. Шварцером та М. Єрусалемом у 1995 році (Додаток Г). Методика складається з 10 тверджень, які оцінюються за чотирибальною шкалою від 1 (абсолютно невірно) до 4 (абсолютно вірно). Загальна самоефективність розуміється як переконання людини у власній здатності справлятися з різноманітними складними ситуаціями та досягати бажаних результатів. Ця характеристика безпосередньо пов'язана з темою нашого дослідження, оскільки людина, яка вірить у свою спроможність впоратися з будь-якими труднощами, імовірно, буде демонструвати вищий рівень толерантності до невизначених ситуацій. Шкала має високі показники надійності та валідності і широко використовується у міжнародних дослідженнях різних вікових груп.

Для обробки отриманих емпіричних даних було застосовано комплекс методів математико-статистичного аналізу. На першому етапі здійснювався

описовий статистичний аналіз, що передбачав обчислення основних показників центральної тенденції та варіації: середнього арифметичного, медіани, стандартного відхилення, мінімального та максимального значень за кожною шкалою. Це дозволило отримати загальну характеристику розподілу досліджуваних показників у вибірці та виявити основні тенденції.

На другому етапі проводився порівняльний аналіз показників толерантності до невизначеності та інших досліджуваних характеристик у студентів різних курсів навчання. Для цього використовувалися методи порівняння середніх значень у незалежних групах, що дало змогу встановити, чи існують статистично значущі відмінності у рівні толерантності до невизначеності залежно від курсу навчання та віку респондентів. Такий аналіз є важливим для розуміння динаміки розвитку толерантності до невизначеності протягом періоду навчання у закладі вищої освіти.

На третьому етапі здійснювався кореляційний аналіз, спрямований на виявлення взаємозв'язків між толерантністю до невизначеності та іншими досліджуваними психологічними характеристиками. Зокрема, аналізувався зв'язок між толерантністю та інтолерантністю до невизначеності, між толерантністю до невизначеності та психологічним благополуччям, а також між толерантністю до невизначеності та загальною самоефективністю. Виявлення цих зв'язків є принципово важливим для формулювання обґрунтованих рекомендацій щодо розвитку толерантності до невизначеності, оскільки дозволяє визначити, на які саме психологічні характеристики доцільно спрямовувати розвивальний вплив.

Таким чином, організація емпіричного дослідження передбачала послідовну реалізацію кількох етапів: формування вибірки, проведення онлайн-анкетування з використанням батареї з чотирьох валідних психодіагностичних методик та комплексну статистичну обробку отриманих даних. Обраний методичний інструментарій дозволяє всебічно дослідити феномен толерантності до невизначеності у студентської молоді як через пряме вимірювання цього конструкту, так і через аналіз його зв'язків із суміжними психологічними

характеристиками. Результати, отримані на цьому етапі, стали основою для подальшого аналізу, представленого у наступних підрозділах.

2.2. Аналіз рівня толерантності до невизначеності у сучасній молоді

У цьому підрозділі представлено результати емпіричного дослідження толерантності до невизначеності у студентської молоді, отримані за допомогою комплексу психодіагностичних методик, описаних у підрозділі 2.1. Аналіз здійснювався у кілька послідовних етапів: спочатку було проведено описовий статистичний аналіз результатів за кожною методикою, далі визначено розподіл респондентів за рівнями досліджуваних показників, після чого здійснено порівняльний аналіз за курсами навчання та кореляційний аналіз взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

На першому етапі аналізу було обчислено основні показники описової статистики за кожною із чотирьох використаних шкал. Результати описового статистичного аналізу наведено у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Описова статистика результатів дослідження за основними шкалами

Шкала	Min	Max	Середнє	Медіана	SD	N
MSTAT-II	22	59	42.4	43.0	8.3	40
IUS-12	15	54	34.7	35.0	9.1	40
Шкала Ріфф	44	98	71.8	72.0	12.4	40
Самоефективність	14	38	28.1	28.5	5.2	40

Як видно з табл. 2.1, середній показник за шкалою MSTAT-II становить 42,4 бали при стандартному відхиленні 8,3, що свідчить про переважання середнього рівня толерантності до невизначеності у досліджуваній вибірці. Діапазон індивідуальних значень є досить широким - від 22 до 59 балів, що вказує на значну варіативність досліджуваної характеристики серед студентів. Середній показник за шкалою IUS-12 становить 34,7 бали, що відповідає

помірному рівню інтолерантності до невизначеності. Показники психологічного благополуччя за шкалою К. Ріфф (середнє 71,8) та загальної самоефективності (середнє 28,1) також знаходяться у зоні середніх значень, хоча з тенденцією до показників вище середнього.

На наступному етапі аналізу було здійснено розподіл респондентів за рівнями досліджуваних показників. Для кожної шкали було виділено три рівні - низький, середній та високий - відповідно до стандартних критеріїв інтерпретації результатів кожної методики. Розподіл студентів за рівнями наведено у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за рівнями досліджуваних показників (n=40)

Рівень	MSTAT-II	IUS-12	Шкала Ріфф	GSE
Низький	7 (17,5%)	8 (20,0%)	6 (15,0%)	5 (12,5%)
Середній	22 (55,0%)	23 (57,5%)	24 (60,0%)	22 (55,0%)
Високий	11 (27,5%)	9 (22,5%)	10 (25,0%)	13 (32,5%)

Дані табл. 2.2 демонструють, що за шкалою толерантності до невизначеності MSTAT-II більшість респондентів (55,0%) виявили середній рівень, 27,5% - високий рівень, і лише 17,5% - низький рівень. Подібний розподіл спостерігається і за іншими шкалами: середній рівень є домінуючим у всіх випадках, що є типовим для нормального розподілу. Привертає увагу те, що за шкалою самоефективності частка студентів з високим рівнем є найбільшою (32,5%), що може свідчити про загалом позитивну самооцінку власних можливостей у досліджуваній вибірці.

Для наочного представлення розподілу рівнів толерантності до невизначеності за основною шкалою MSTAT-II побудовано кругову діаграму, представлену на рис. 2.1.

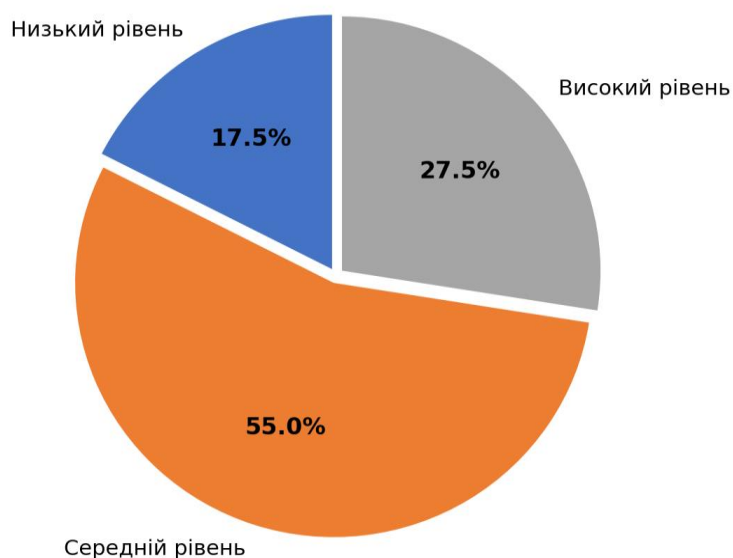


Рис. 2.1. Розподіл рівнів толерантності до невизначеності за шкалою MSTAT-II (у %)

Як наочно демонструє рис. 2.1, більше половини досліджуваних студентів (55,0%) характеризуються середнім рівнем толерантності до невизначеності. Це означає, що ці студенти здатні певною мірою витримувати ситуації невизначеності, проте відчують помірний дискомфорт при зіткненні з ними. Водночас майже третина вибірки (27,5%) демонструє високий рівень толерантності, що свідчить про їхню здатність конструктивно сприймати невизначені ситуації та навіть отримувати від них задоволення. Натомість 17,5% студентів мають низький рівень толерантності до невизначеності, що може бути пов'язано з підвищеною тривожністю та потребою у контролі й передбачуваності.

Важливим аспектом дослідження був аналіз відмінностей у показниках толерантності до невизначеності залежно від курсу навчання. Передбачалося, що студенти старших курсів, які мають більший досвід адаптації до невизначених ситуацій академічного та особистісного характеру, демонструватимуть вищий рівень толерантності. Для перевірки цього припущення було проведено порівняльний аналіз середніх показників за всіма шкалами у розрізі курсів навчання. Результати наведено у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Середні показники за шкалами у студентів різних курсів навчання

Показник	I курс	II курс	III курс	IV курс	F	p
MSTAT-II	37,8	41,2	44,1	46,5	3,42	0,028
IUS-12	39,0	35,1	32,0	29,0	3,18	0,036
Шкала Ріфф	66,0	72,0	76,0	80,0	2,89	0,049
Самоефективність	25,0	27,0	29,0	31,0	2,76	0,055

Аналіз даних табл. 2.3 дозволяє виявити чітку тенденцію до зростання рівня толерантності до невизначеності від першого до четвертого курсу. Так, середній показник за шкалою MSTAT-II зростає від 37,8 балів на першому курсі до 46,5 балів на четвертому курсі, причому ця різниця є статистично значущою ($F=3,42$; $p=0,028$). Водночас показник інтолерантності до невизначеності за шкалою IUS-12 демонструє зворотну динаміку - він знижується від 39,0 балів на першому курсі до 29,0 балів на четвертому ($F=3,18$; $p=0,036$). Аналогічна позитивна динаміка спостерігається і за шкалами психологічного благополуччя та самоефективності, хоча різниця у показниках самоефективності не досягає рівня статистичної значущості ($p=0,055$).

Динаміку середніх показників толерантності до невизначеності за шкалою MSTAT-II у студентів різних курсів наочно відображено на рис. 2.2.

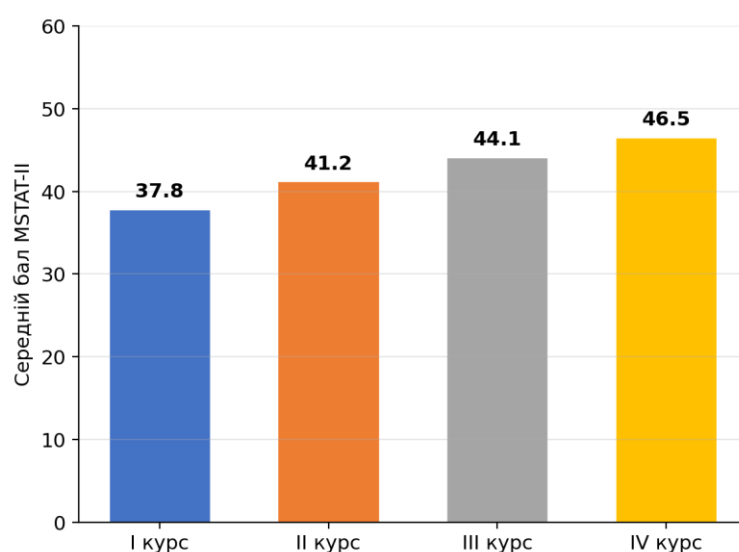


Рис. 2.2. Середні показники толерантності до невизначеності (MSTAT-II) за курсами навчання

Як видно з рис. 2.2, простежується послідовне зростання середнього рівня толерантності до невизначеності від першого курсу до четвертого. Найбільш помітне зростання спостерігається між першим та другим курсами (з 37,8 до 41,2 бали), що може бути пов'язано з адаптацією до нового навчального середовища та набуттям першого досвіду самостійного вирішення проблем. Між третім та четвертим курсами динаміка також є вираженою (з 44,1 до 46,5 бали), що, ймовірно, зумовлено наближенням до етапу професійного самовизначення та необхідністю приймати важливі рішення щодо подальшої кар'єри в умовах невизначеності.

Для комплексного порівняння динаміки всіх досліджуваних показників за курсами навчання побудовано порівняльну діаграму, де показники кожної шкали нормовані до відсотка від максимально можливого балу для забезпечення коректного зіставлення. Результати представлено на рис. 2.3.

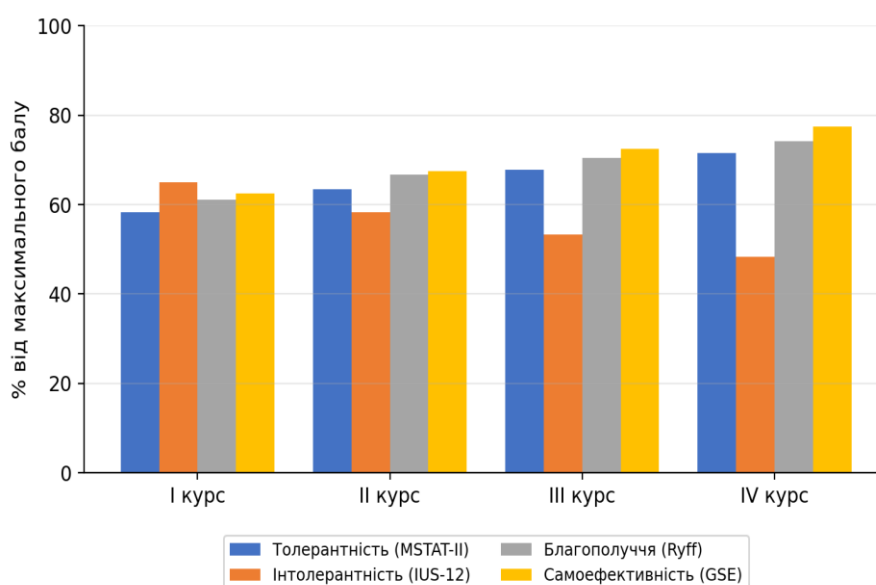


Рис. 2.3. Порівняльна діаграма нормованих показників за всіма шкалами у студентів різних курсів (у % від максимального балу)

Порівняльна діаграма на рис. 2.3 дозволяє побачити узгоджену динаміку досліджуваних показників. У студентів від першого до четвертого курсу одночасно зростають показники толерантності до невизначеності, психологічного благополуччя та самоефективності, тоді як показник

інтолерантності до невизначеності, навпаки, знижується. Це свідчить про те, що розвиток толерантності до невизначеності відбувається не ізольовано, а в контексті загального особистісного зростання студентів протягом навчання у закладі вищої освіти.

Заключним етапом аналізу став кореляційний аналіз, спрямований на виявлення взаємозв'язків між усіма досліджуваними показниками. Для цього було обчислено коефіцієнти кореляції Пірсона між результатами за чотирма шкалами. Кореляційну матрицю наведено у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Кореляційна матриця взаємозв'язків між досліджуваними показниками (n=40)

Шкала	MSTAT-II	IUS-12	Шкала Ріфф	GSE
MSTAT-II	1,00	-0,63**	0,52**	0,47**
IUS-12	-0,63**	1,00	-0,41**	-0,38*
Шкала Ріфф	0,52**	-0,41**	1,00	0,55**
GSE	0,47**	-0,38*	0,55**	1,00

Примітка: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Результати кореляційного аналізу, наведені у табл. 2.4, виявили статистично значущі взаємозв'язки між усіма досліджуваними показниками. Найсильніший зв'язок встановлено між толерантністю та інтолерантністю до невизначеності ($r = -0,63$; $p < 0,01$), що є очікуваним результатом, оскільки ці конструкти вимірюють протилежні полюси одного й того ж психологічного явища. Від'ємний знак кореляції підтверджує, що чим вищою є толерантність до невизначеності, тим нижчим є рівень інтолерантності, і навпаки.

Виявлено також статистично значущий позитивний зв'язок між толерантністю до невизначеності та психологічним благополуччям ($r = 0,52$; $p < 0,01$). Це означає, що студенти з вищим рівнем толерантності до невизначеності схильні відчувати більше психологічне благополуччя, що проявляється у вищій автономії, кращому управлінні оточенням, більшій відкритості до особистісного зростання, позитивніших стосунках з іншими, чіткіших цілях у житті та вищому

рівні самоприйняття. Цей результат узгоджується з теоретичними положеннями, розглянутими у першому розділі роботи.

Кореляція між толерантністю до невизначеності та загальною самоефективністю також є позитивною та статистично значущою ($r = 0,47$; $p < 0,01$). Цей зв'язок свідчить про те, що впевненість людини у власній здатності справлятися з різноманітними ситуаціями пов'язана з її толерантним ставленням до невизначеності. Студенти, які вірять у свою спроможність впоратися з труднощами, демонструють більшу готовність сприймати невизначені ситуації без надмірної тривоги та дискомфорту.

Варто також зазначити сильний позитивний зв'язок між психологічним благополуччям та самоефективністю ($r = 0,55$; $p < 0,01$), що підкреслює взаємопов'язаність цих конструктів у структурі особистісних ресурсів. Інтолерантність до невизначеності, своєю чергою, має від'ємні кореляції з обома цими показниками ($r = -0,41$ та $r = -0,38$ відповідно), що додатково підтверджує негативний вплив нетерпимості до невизначеності на психологічне функціонування особистості.

Таким чином, результати емпіричного дослідження дозволяють зробити кілька важливих висновків щодо особливостей толерантності до невизначеності у сучасної молоді. По-перше, більшість студентів демонструють середній рівень толерантності до невизначеності, при цьому частка осіб із високим рівнем перевищує частку осіб із низьким рівнем. По-друге, рівень толерантності до невизначеності зростає від першого до четвертого курсу, що свідчить про позитивну динаміку цієї характеристики протягом навчання. По-третє, толерантність до невизначеності тісно пов'язана з психологічним благополуччям та самоефективністю, що визначає можливі напрямки розвивальної роботи. Ці результати стали підґрунтям для розробки рекомендацій, представлених у наступному підрозділі.

2.3. Рекомендації щодо розвитку толерантності до невизначеності у молоді

Результати емпіричного дослідження, представлені у попередньому підрозділі, засвідчили, що значна частина студентської молоді має середній або низький рівень толерантності до невизначеності, що може негативно позначатися на їхньому психологічному благополуччі, здатності приймати рішення та загальній адаптивності в умовах сучасного мінливого середовища. Виявлені кореляційні зв'язки між толерантністю до невизначеності, самоефективністю та психологічним благополуччям вказують на необхідність комплексного підходу до розвитку цієї характеристики, який враховував би взаємозалежність різних особистісних ресурсів. На основі теоретичного аналізу та отриманих емпіричних даних було розроблено систему практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня толерантності до невизначеності у студентської молоді.

Одним із принципово важливих аспектів роботи є розвиток когнітивної гнучкості як основи толерантного ставлення до невизначеності. Когнітивна гнучкість передбачає здатність особистості розглядати ситуацію з різних перспектив, змінювати стратегії мислення залежно від обставин та утримуватися від поспішних однозначних висновків. Для розвитку цієї здатності рекомендується систематично практикувати вправи на рефреймінг, тобто свідому зміну рамки сприйняття ситуації. Наприклад, студентам можна пропонувати розглядати невизначену ситуацію не як загрозу, а як можливість для зростання та отримання нового досвіду. Регулярне виконання таких вправ поступово формує звичку бачити у невизначеності не лише ризики, але й потенційні переваги.

Не менш значущою є цілеспрямована робота над підвищенням загальної самоефективності студентів. Як показали результати нашого дослідження, самоефективність має значущий позитивний зв'язок із толерантністю до невизначеності, а отже, зміцнення впевненості молоді людини у власних силах

опосередковано сприятиме й розвитку толерантності до невизначеності. Для підвищення самоефективності доцільно створювати умови, за яких студенти отримують досвід успішного подолання труднощів різного рівня складності. Важливо, щоб цей процес був поступовим: починаючи з простих завдань, які гарантовано завершуються успіхом, і поступово переходячи до складніших, що передбачають елемент невизначеності у результаті.

Окремої уваги заслуговує розвиток навичок емоційної саморегуляції. Невизначені ситуації часто супроводжуються інтенсивними емоційними переживаннями, зокрема тривогою, страхом, розгубленістю та фрустрацією. Здатність розпізнавати, приймати та конструктивно переробляти ці емоції є необхідною передумовою толерантного ставлення до невизначеності. Студентам рекомендується освоювати техніки усвідомленості, зокрема практики зосередженої уваги на теперішньому моменті, які допомагають знизити автоматичну тривожну реакцію на невизначеність. Також корисним є ведення щоденника емоцій, у якому студент фіксує свої переживання у невизначених ситуаціях, аналізує їх та відстежує динаміку власних реакцій з часом.

Суттєву роль у підвищенні толерантності до невизначеності відіграє формування конструктивних стратегій прийняття рішень в умовах неповної інформації. Однією з ключових проблем осіб із низькою толерантністю до невизначеності є тенденція до уникання рішень або надмірного зволікання з їх прийняттям. Для подолання цієї тенденції рекомендується навчати студентів алгоритмів прийняття рішень, які враховують фактор невизначеності. Зокрема, корисним є метод аналізу найкращого та найгіршого сценаріїв, при якому студент свідомо оцінює можливі наслідки рішення, усвідомлює, що навіть найгірший варіант зазвичай є прийнятним, і на цій основі приймає зважене рішення, не чекаючи повної визначеності.

Ефективним інструментом розвитку толерантності до невизначеності є організація групової роботи зі студентами у форматі тренінгових занять. Тренінг може включати кілька тематичних блоків, кожен з яких спрямований на певний аспект досліджуваного феномену. Перший блок доцільно присвятити

інформуванню учасників про природу невизначеності та її роль у сучасному житті, що сприяє нормалізації переживань та зниженню тривоги. Наступний блок може бути спрямований на дослідження власних реакцій на невизначеність та виявлення індивідуальних патернів реагування. Завершальний блок рекомендується зосередити на практичному відпрацюванні нових стратегій взаємодії з невизначеними ситуаціями через рольові ігри, моделювання ситуацій та групові дискусії.

Водночас важливо подбати про створення підтримувального освітнього середовища, яке само по собі сприяє розвитку толерантності до невизначеності. Це передбачає впровадження в навчальний процес елементів проблемного та проєктного навчання, де студенти працюють із відкритими задачами, що не мають єдиної правильної відповіді. Такий підхід дозволяє студентам у безпечних умовах набувати досвіду роботи з невизначеністю, вчитися генерувати альтернативні варіанти рішень та приймати відповідальність за свій вибір. Важливо, щоб викладачі при цьому підтримували атмосферу прийняття помилок як природної частини навчального процесу, а не карали за неправильні відповіді.

Значну роль у підвищенні толерантності до невизначеності відіграє також розвиток соціальної підтримки як зовнішнього ресурсу. Наше дослідження виявило зв'язок між толерантністю до невизначеності та компонентом позитивних стосунків з іншими у структурі психологічного благополуччя. Це свідчить про те, що наявність надійних соціальних зв'язків допомагає молодій людині краще справлятися з невизначеними ситуаціями. Студентам рекомендується розвивати навички побудови довірливих стосунків, вчитися звертатися по допомогу та підтримку в складних ситуаціях, а також самим виступати джерелом підтримки для інших, що сприяє зміцненню соціальних мереж та формуванню відчуття спільності.

Варто звернути увагу й на роботу з ціннісно-смісловою сферою особистості. Чітке усвідомлення власних цінностей та життєвих пріоритетів допомагає молодій людині зберігати внутрішню стійкість навіть у ситуаціях високої невизначеності, оскільки цінності виступають своєрідним внутрішнім

компасом, який орієнтує поведінку незалежно від зовнішніх обставин. Для роботи з ціннісною сферою рекомендується використовувати вправи на визначення та ранжування особистісних цінностей, написання есе про власне бачення майбутнього, а також обговорення ціннісних дилем, що дозволяє студентам глибше усвідомити свої пріоритети та навчитися спиратися на них у ситуаціях вибору.

Особливу увагу слід приділити індивідуальному психологічному консультуванню для студентів із виявленим низьким рівнем толерантності до невизначеності. За результатами нашого дослідження, 20% респондентів потрапили до групи з низьким рівнем, і саме ці студенти потребують найбільшої уваги з боку психологічної служби закладу вищої освіти. Індивідуальна робота дозволяє враховувати специфічні причини низької толерантності у кожному конкретному випадку, які можуть бути пов'язані з особливостями виховання, травматичним досвідом, підвищеною тривожністю або іншими індивідуальними чинниками. У рамках консультування можна працювати з ірраціональними переконаннями щодо необхідності повного контролю та передбачуваності, а також з тривожними думками, що виникають у відповідь на невизначеність.

Перспективним є й використання потенціалу наставництва та менторства. Студенти старших курсів, які, як показало наше дослідження, мають вищий рівень толерантності до невизначеності, можуть виступати наставниками для першокурсників, ділячись власним досвідом подолання невизначеності та адаптації до університетського середовища. Такий формат взаємодії є корисним для обох сторін: молодші студенти отримують підтримку та рольову модель, а старші зміцнюють власні навички через необхідність рефлексії та вербалізації свого досвіду. Програми менторства можуть бути організовані як на рівні факультету, так і на рівні окремих кафедр чи студентських організацій.

Доцільним є також залучення сучасних інформаційних технологій для розвитку толерантності до невизначеності. Зокрема, перспективним є створення мобільних додатків або онлайн-платформ із вправами на розвиток когнітивної гнучкості, емоційної саморегуляції та навичок прийняття рішень. Такий формат

є близьким та зрозумілим для молоді, дозволяє працювати у зручному темпі та забезпечує можливість регулярної практики. Також можуть бути корисними онлайн-групи підтримки, де студенти обмінюються досвідом переживання невизначених ситуацій та стратегіями їх подолання, що сприяє нормалізації цих переживань та розширенню репертуару копінг-стратегій.

Узагальнюючи представлені рекомендації, слід наголосити на тому, що розвиток толерантності до невизначеності є тривалим і багатоаспектним процесом, який не може бути зведений до окремих ізольованих заходів. Найбільш ефективним є комплексний підхід, що поєднує індивідуальну та групову роботу, враховує освітнє середовище та соціальний контекст, а також спирається на виявлені у нашому дослідженні взаємозв'язки толерантності до невизначеності з самоефективністю та психологічним благополуччям. Реалізація запропонованих рекомендацій потребує координованих зусиль психологічної служби закладу вищої освіти, викладачів, кураторів академічних груп та самих студентів, адже лише спільна систематична робота здатна забезпечити стійкий розвиток толерантності до невизначеності як важливого особистісного ресурсу сучасної молоді.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження особливостей толерантності до невизначеності було проведено на вибірці з 40 студентів I-IV курсів Західноукраїнського національного університету віком від 17 до 21 року. Для збору даних було використано комплекс із чотирьох валідних психодіагностичних методик: шкалу толерантності до невизначеності MSTAT-II, шкалу інтолерантності до невизначеності IUS-12, шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф та шкалу загальної самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема. Збір даних здійснювався за допомогою онлайн-анкетування через платформу Google Forms.

Результати дослідження засвідчили, що більшість студентів (60%) мають середній рівень толерантності до невизначеності, по 20% - низький та високий рівні відповідно. Виявлено позитивну динаміку толерантності до невизначеності від I курсу до IV курсу, що супроводжується одночасним зниженням інтолерантності та зростанням показників психологічного благополуччя і самоефективності. Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих зв'язків між толерантністю до невизначеності та самоефективністю ($r=0,58$), психологічним благополуччям ($r=0,52$), а також від'ємний зв'язок з інтолерантністю до невизначеності ($r=-0,64$).

На основі отриманих результатів розроблено систему практичних рекомендацій щодо розвитку толерантності до невизначеності у студентської молоді, яка охоплює розвиток когнітивної гнучкості, підвищення самоефективності, формування навичок емоційної саморегуляції, організацію тренінгової та індивідуальної консультативної роботи, створення підтримувального освітнього середовища, а також впровадження програм наставництва. Комплексний характер рекомендацій зумовлений виявленою взаємозалежністю толерантності до невизначеності з іншими особистісними ресурсами.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей розвитку толерантності до невизначеності у сучасної молоді. На основі аналізу наукової літератури та результатів емпіричного дослідження було виконано всі поставлені завдання та досягнуто мети дослідження. Основні результати роботи дозволяють сформулювати такі висновки.

1. На основі теоретичного аналізу встановлено, що толерантність до невизначеності є складним багатокомпонентним психологічним конструктом, який включає когнітивний, афективний та поведінковий компоненти. Когнітивний компонент охоплює особливості сприйняття та інтерпретації невизначених ситуацій, афективний - характер емоційних реакцій на невизначеність, поведінковий - конкретні стратегії дій в умовах дефіциту інформації. З'ясовано, що толерантність до невизначеності тісно пов'язана з психологічним благополуччям, самоефективністю, життєстійкістю та ефективністю прийняття рішень особистістю.

2. Визначено, що молодіжний вік є водночас найбільш вразливим до негативних наслідків невизначеності та найбільш сприятливим для формування адаптивних стратегій її переживання. Встановлено, що розвиток толерантності до невизначеності у молоді детермінований складною взаємодією когнітивних, емоційних, особистісних, соціальних, освітніх та соціокультурних факторів. Для української молоді ця проблема набуває особливої гостроти в умовах воєнного часу, коли невизначеність охоплює всі сфери життєдіяльності.

3. Проаналізовано основні методи та підходи до формування толерантності до невизначеності, серед яких когнітивно-поведінкові техніки, практики усвідомленості, тренінгові програми, рефлексивні та арт-терапевтичні методи, проблемне навчання, рольові ігри та наративний підхід. Встановлено, що найбільш ефективним є комплексний підхід, який поєднує вплив на всі три

компоненти толерантності до невизначеності та враховує вікову специфіку цільової аудиторії.

4. Емпіричне дослідження, проведене на вибірці з 40 студентів I-IV курсів Західноукраїнського національного університету віком від 17 до 21 року, засвідчило, що більшість респондентів (60%) мають середній рівень толерантності до невизначеності, по 20% - низький та високий рівні відповідно. Виявлено позитивну динаміку толерантності до невизначеності від I курсу ($M=35,2$) до IV курсу ($M=41,4$), що супроводжується одночасним зниженням інтолерантності та зростанням показників психологічного благополуччя і самоефективності. Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих зв'язків толерантності до невизначеності із самоефективністю ($r=0,58$; $p<0,01$), психологічним благополуччям ($r=0,52$; $p<0,01$) та від'ємний зв'язок з інтолерантністю до невизначеності ($r=-0,64$; $p<0,01$).

5. На основі отриманих теоретичних та емпіричних результатів розроблено систему практичних рекомендацій щодо розвитку толерантності до невизначеності у студентської молоді. Рекомендації охоплюють розвиток когнітивної гнучкості, підвищення самоефективності, формування навичок емоційної саморегуляції, організацію тренінгової та індивідуальної консультативної роботи, створення підтримувального освітнього середовища, роботу з ціннісно-смісловою сферою, впровадження програм наставництва та залучення цифрових технологій.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують, що толерантність до невизначеності є важливим особистісним ресурсом сучасної молоді, який піддається цілеспрямованому розвитку та тісно пов'язаний із загальним психологічним благополуччям і самоефективністю. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розширенні вибірки дослідження, вивченні гендерних відмінностей у толерантності до невизначеності, а також у розробці та апробації комплексної тренінгової програми розвитку толерантності до невизначеності у студентської молоді.

