

УДК 159.9:378.147:159.98

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2026.27.18>

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА В УМОВАХ КРИЗОВОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Алла Руденок

*Хмельницький національний університет,
вул. Інститутська, 11, Хмельницький, Україна, 29016
<https://orcid.org/0000-0003-1197-0646>
e-mail: rudenok-alla@ukr.net*

Наталія Дідик

*Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, Україна, 32300
<https://orcid.org/0000-0001-5852-2379>
e-mail: aspirantka000@gmail.com*

Ольга Фльорис

*Хмельницький національний університет,
вул. Інститутська, 11, Хмельницький, Україна, 29016
<https://orcid.org/0009-0009-7599-2538>
e-mail: olafloris2@gmail.com*

У статті розглядається проблема толерантності до невизначеності як важливого особистісного ресурсу майбутнього психолога в умовах кризового консультування. Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості кризових ситуацій у сучасному суспільстві, пов'язаних із соціальною нестабільністю, воєнними подіями, втратами, вимушеним переміщенням та психологічною травматизацією населення. У таких умовах діяльність психолога характеризується високим рівнем емоційної напруги, непередбачуваністю перебігу консультативного процесу, необхідністю швидкого прийняття професійних рішень. Здатність фахівця конструктивно функціонувати в ситуаціях невизначеності стає важливою умовою ефективності його професійної діяльності та збереження власного психологічного благополуччя.

У теоретичному аспекті толерантність до невизначеності розглядається як інтегративна особистісна характеристика, що передбачає когнітивну гнучкість, емоційну стійкість, здатність до прийняття суперечливості, відкритість до нових ситуацій і готовність діяти за відсутності чітких алгоритмів. Обґрунтовано її зв'язок із професійною компетентністю психолога, розвитком рефлексивності, саморегуляції, професійної ідентичності та резильєнтності.

Особливу увагу приділено ролі толерантності до невизначеності у кризовому консультуванні, де фахівець зіштовхується з інтенсивними емоційними переживаннями клієнта, ризиками повторної травматизації, непередбачуваними реакціями та складними етичними дилемами. Показано, що високий рівень даної якості сприяє зниженню професійного стресу, попередженню емоційного вигорання, підвищенню ефективності психологічної допомоги та формуванню стабільної професійної позиції.

У статті підкреслюється необхідність цілеспрямованого розвитку толерантності до невизначеності у процесі професійної підготовки майбутніх психологів шляхом впровадження тренінгових

© Алла Руденок, Наталія Дідик, Ольга Фльорис, 2026

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



програм, супервізії, розвитку рефлексивних умінь, навичок емоційної саморегуляції та роботи з кризовими кейсами.

Ключові слова: емоційна стійкість, кризове консультування, майбутні психологи, професійна підготовка, професійний стрес, психологічні ресурси, резильєнтність, саморегуляція, толерантність до невизначеності.

Вступ. Сучасні соціальні реалії характеризуються високим рівнем нестабільності, динамічністю суспільних змін, зростанням кількості кризових подій та психотравматичних ситуацій. Воєнні дії, вимушена міграція населення, різні втрати, соціально-економічна невизначеність зумовлюють підвищений рівень психологічного напруження в суспільстві та збільшення потреби у професійній психологічній допомозі. У таких умовах діяльність психолога, особливо у сфері кризового консультування, здійснюється в ситуаціях емоційної інтенсивності, непередбачуваності розвитку подій та дефіциту інформації. Це висуває підвищені вимоги до особистісних ресурсів фахівця, серед яких особливе місце посідає толерантність до невизначеності.

Толерантність до невизначеності розглядається як інтегративна особистісна характеристика, що відображає здатність особистості конструктивно сприймати неоднозначність, непередбачуваність і варіативність життєвих ситуацій, зберігаючи психологічну стійкість та ефективність діяльності [2, с. 49]. У зарубіжній психології основи дослідження цього феномену були закладені у працях С. Баднера, який визначив інтолерантність до невизначеності як тенденцію сприймати неоднозначні ситуації як загрозові. Подальший розвиток концепції пов'язаний із роботами М. Дюга, Р. Ладусера, М. Фрістона, П. Госселіна, які дослідили роль інтолерантності до невизначеності у формуванні тривожності та хронічного занепокоєння, а також Р. Н. Карлетона, який розглядав її як один із базових механізмів психологічної вразливості в умовах невизначеності [5, с. 209].

У вітчизняній психологічній науці проблема функціонування особистості в умовах невизначеності активно досліджується у контексті психологічної адаптації, стресостійкості та професійного становлення. Значний внесок у розробку проблеми особистісних ресурсів та психологічної стійкості зроблено у працях С. Максименка, який обґрунтував ресурсний підхід до розвитку особистості та її саморегуляції в складних життєвих умовах. Питання психологічної адаптації та стійкості особистості в умовах соціальних змін і кризових впливів розкрито у дослідженнях Т. Титаренко, яка розглядає здатність до прийняття невизначеності як важливу умову життєтворчості та особистісного зростання [4, с. 81].

Особливості психологічної готовності особистості до діяльності в умовах невизначеності та ризику висвітлено у роботах В. Моляко, який досліджував проблеми творчого мислення та поведінки в нестандартних ситуаціях. У контексті розвитку адаптивності та життєстійкості особистості важливими є також дослідження О. Кокун, що присвячені психологічній надійності та професійній ефективності фахівців у складних умовах діяльності [3, с. 123].

Проблема психологічних ресурсів майбутніх фахівців допомагаючих професій розглядається у працях Н. Шевченко, В. Панка, І. Галецької, де підкреслюється роль емоційної стійкості, саморегуляції та рефлексивності у забезпеченні професійної ефективності психолога. Особливості підготовки майбутніх психологів до роботи в умовах емоційної напруженості та професійного стресу досліджуються також у роботах Л. Карамушки, яка обґрунтовує значення психологічних ресурсів у профілактиці професійного вигорання та підвищенні ефективності професійної діяльності [1, с. 50].

У контексті кризової психологічної допомоги важливими є наукові напрацювання українських дослідників В. Панка, О. Кокуна, Н. Максимової, які присвячені проблемам

психологічної підтримки особистості в екстремальних і кризових умовах, розвитку стресостійкості та збереження професійного здоров'я фахівців [3].

Аналіз наукових джерел свідчить, що толерантність до невизначеності пов'язана з такими особистісними характеристиками, як емоційна стійкість, когнітивна гнучкість, адаптивність, резильєнтність і здатність до саморегуляції [6, с. 99]. Водночас, незважаючи на значну кількість досліджень, проблема її формування саме як професійно значущого ресурсу майбутніх психологів у сфері кризового консультування залишається недостатньо розробленою. Тому актуальність дослідження зумовлена необхідністю підготовки майбутніх психологів, які здатні ефективно функціонувати в умовах невизначеності, емоційної напруженості та кризових викликів, а також потребою у науковому обґрунтуванні толерантності до невизначеності як важливого особистісного ресурсу їхньої професійної діяльності.

Матеріали та методи. Дослідження спрямоване на наукове обґрунтування толерантності до невизначеності як важливого особистісного ресурсу майбутніх психологів у контексті їхньої підготовки до діяльності в умовах кризового консультування. Методологічну основу роботи становлять системний, ресурсний та компетентнісний підходи, що дозволяють розглядати толерантність до невизначеності як інтегративну характеристику особистості, пов'язану з психологічною стійкістю та професійною ефективністю фахівця.

У дослідженні використано комплекс загальнонаукових теоретичних методів, зокрема аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизацію наукових джерел із проблем толерантності до невизначеності, психологічних ресурсів особистості, професійної підготовки майбутніх психологів і специфіки кризового консультування. Метод теоретичного узагальнення дозволив уточнити зміст поняття «толерантність до невизначеності» та визначити його місце у структурі професійно важливих якостей майбутнього психолога. Порівняльний аналіз наукових підходів сприяв виявленню особливостей трактування досліджуваного феномену та обґрунтуванню його значення як чинника професійної готовності до роботи в умовах невизначеності та кризових ситуацій.

Результати. У теоретичному аспекті толерантність до невизначеності розглядається як системна інтегративна характеристика особистості, що забезпечує її здатність ефективно функціонувати в умовах непередбачуваності та дефіциту інформації [7, с. 57]. Наукове осмислення цього феномену було започатковане у працях С. Баднера, який визначав інтолерантність до невизначеності як схильність сприймати неоднозначні ситуації як загрозливі, такі, що викликають тривогу, напруження та потребу в швидкому усуненні невизначеності. Подальший розвиток концепції представлений у дослідженнях М. Дюга, Р. Ладусера та Р. Н. Карлетона, які довели, що ставлення до невизначеності виступає важливим когнітивно-емоційним механізмом регуляції тривожності, прийняття рішень та поведінки в умовах невизначеного майбутнього. Зокрема, Р. Н. Карлетон обґрунтовує, що інтолерантність до невизначеності є трансдіагностичним чинником емоційних порушень і визначає рівень психологічної вразливості особистості до стресу.

Сучасні дослідження дозволяють розглядати толерантність до невизначеності як багатовимірну структуру, що включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Когнітивний компонент передбачає здатність до гнучкого мислення, прийняття багатоваріантності рішень, толерування суперечливої інформації та відмову від потреби у повній визначеності. Ці положення узгоджуються з ідеями когнітивної гнучкості, які представлені у працях Дж. Келлі та Дж. Брунера, які підкреслювали значення альтернативного конструювання реальності для ефективною адаптації. Емоційний компонент пов'язаний зі здатністю регулювати тривогу, витримувати напруження, що пов'язане з невизначеністю, та зберігати психологічну рівновагу. Поведінковий компонент проявляється у готовності

діяти в умовах ризику, приймати рішення в умовах відсутності чітких алгоритмів, адаптуватися до змін та зберігати активну професійну позицію [10, с. 50].

У вітчизняній психологічній науці проблема функціонування особистості в умовах невизначеності розглядається у контексті ресурсного підходу, психологічної стійкості та життєвої адаптації. У науковій школі С. Максименка обґрунтовано роль внутрішніх ресурсів особистості як основи її саморегуляції, професійної ефективності та здатності до діяльності в складних і нестабільних умовах. Т. Титаренко розглядає прийняття невизначеності як важливу умову життєвої стійкості, особистісного розвитку та конструктивного переживання кризових подій. У її працях підкреслюється, що здатність жити в умовах невизначеності є показником психологічної зрілості та готовності до життєвих змін. Дослідження В. Моляка акцентують увагу на значенні творчого потенціалу, здатності до нестандартного мислення та готовності до діяльності в ситуаціях новизни і невизначеності [8, с. 59].

Теоретичний аналіз показав, що толерантність до невизначеності безпосередньо пов'язана з розвитком професійно важливих якостей психолога. У працях Л. Карамушки доведено, що ефективність професійної діяльності фахівців соціономічних професій значною мірою залежить від сформованості психологічних ресурсів, серед яких особливе місце займають емоційна стійкість, саморегуляція, стресостійкість і здатність до подолання професійних труднощів. О. Коқун у дослідженнях професійної надійності підкреслює, що здатність зберігати ефективність діяльності в умовах невизначеності, високої відповідальності та психологічного навантаження є головним показником професійної готовності фахівця [9, с. 1–8].

У структурі професійної компетентності толерантність до невизначеності пов'язана з розвитком рефлексивності, що забезпечує усвідомлення власних емоційних станів, професійних рішень і меж компетентності. Водночас вона сприяє формуванню професійної ідентичності, підвищує впевненість у власних можливостях, готовність до прийняття відповідальності та збереження професійної позиції в умовах складної консультативної взаємодії. Важливим є також її зв'язок із резильєнтністю, яка розглядається як здатність до психологічного відновлення, адаптації до стресових впливів і збереження ефективності діяльності в умовах тривалих кризових викликів.

Особливої значущості толерантність до невизначеності набуває у сфері кризового консультування. Наукові праці В. Панка, Н. Максимової та О. Коқуна засвідчують, що діяльність психолога у кризових умовах характеризується високою емоційною напруженістю, динамічністю ситуації, непередбачуваністю реакцій клієнта та необхідністю оперативного прийняття професійних рішень. Фахівець у процесі роботи зіштовхується з інтенсивними переживаннями клієнта (страх, відчай, агресія, дезорганізація поведінки), ризиком повторної травматизації, невизначеністю прогнозів, а також складними етичними дилемами, пов'язаними з безпекою клієнта та межами професійної відповідальності [11, с. 330].

Теоретичне узагальнення наукових джерел дозволяє стверджувати, що високий рівень толерантності до невизначеності виступає важливим чинником професійної стійкості психолога. Вона сприяє зниженню рівня професійного стресу, попередженню емоційного виснаження та синдрому професійного вигорання, забезпечує здатність витримувати емоційний тиск, зберігати внутрішню стабільність і підтримувати ефективний терапевтичний контакт. Також ця якість підвищує гнучкість у виборі консультативних стратегій, сприяє адекватній оцінці ситуації та формує стабільну професійну позицію.

Цілеспрямований розвиток толерантності до невизначеності у процесі професійної підготовки майбутніх психологів розглядається як важлива умова формування їх

готовності до ефективної діяльності в умовах кризового консультування. Одним із провідних засобів розвитку цієї якості є впровадження тренінгових програм, спрямованих на формування когнітивної гнучкості, відкритості до альтернативних інтерпретацій та готовності діяти в умовах обмеженої інформації. Використання інтерактивних форм роботи, вправ на прийняття суперечливостей, аналіз проблемних ситуацій і моделювання професійних труднощів сприяє зниженню потреби в надмірній визначеності та формуванню більш адаптивних стратегій професійного мислення. Дослідження Н. Чепелевої та В. Панка підкреслюють, що тренінгові технології забезпечують розвиток внутрішніх психологічних ресурсів і підвищують готовність майбутніх фахівців до діяльності в складних та емоційно напружених умовах [9].

Важливе значення у формуванні толерантності до невизначеності має супервізійний супровід, який створює безпечний професійний простір для осмислення складного досвіду, аналізу власних реакцій і подолання почуття невпевненості. У процесі супервізії студенти – майбутні психологи навчаються працювати з неоднозначними випадками, усвідомлювати межі власної компетентності, приймати відсутність швидких або однозначних рішень та формувати більш стійку професійну позицію. Згідно наукових положень Т. Яценко, рефлексивне опрацювання професійного досвіду сприяє інтеграції особистісного та професійного рівнів функціонування психолога.

Органічно пов'язаним із цим напрямом є розвиток рефлексивних умінь і професійного самопізнання. Толерантність до невизначеності зростає пропорційно із усвідомленням майбутнім фахівцем власних когнітивних установок, емоційних реакцій та індивідуальних способів реагування на складні ситуації. Використання методів самоспостереження, ведення рефлексивних щоденників, групового обговорення професійних труднощів та аналізу особистісного досвіду сприяє формуванню здатності до саморегуляції та підвищує психологічну зрілість майбутнього психолога. Н. Чепелева наголошує, що розвиток рефлексивності є важливою умовою професійного становлення та ефективного функціонування в умовах невизначеності [4].

Не менш важливим напрямом є формування навичок емоційної саморегуляції, оскільки низька толерантність до невизначеності часто супроводжується підвищеною тривожністю, емоційним напруженням і ризиком професійного виснаження. Включення до освітнього процесу технік усвідомлення емоційних станів, методів психологічної стабілізації, розвитку стресостійкості та психологічної витривалості сприяє збереженню внутрішньої рівноваги майбутнього фахівця. За результатами досліджень Л. Карамушки, сформовані навички саморегуляції є важливим ресурсом професійного здоров'я та ефективної діяльності психолога в умовах підвищеної невизначеності.

Особливої значущості у підготовці до кризового консультування набуває використання кейс-методів, рольового моделювання та аналізу кризових ситуацій. Робота з реалістичними професійними сценаріями, що передбачають емоційну нестабільність клієнта, непередбачуваність його реакцій або необхідність прийняття складних рішень, дозволяє сформувати готовність діяти в умовах невизначеності та підтримувати професійну ефективність. В. Панок зазначає, що практико-орієнтовані форми навчання сприяють розвитку професійної компетентності, психологічної стійкості та здатності зберігати конструктивну позицію в кризових обставинах.

Висновки. Узагальнення результатів теоретичного аналізу дозволяє стверджувати, що толерантність до невизначеності є важливим особистісним ресурсом майбутнього психолога, який забезпечує ефективність професійної діяльності в умовах кризового консультування. Сучасна професійна реальність психолога характеризується високим рівнем динамічності, емоційної напруженості та непередбачуваності, що актуалізує потребу

у формуванні здатності конструктивно функціонувати за відсутності чітких алгоритмів дій, працювати з неоднозначністю та приймати складні професійні рішення.

Обґрунтовано взаємозв'язок толерантності до невизначеності із розвитком рефлексивності, саморегуляції, резильєнтності, професійної ідентичності та психологічної зрілості майбутнього фахівця. Встановлено, що в умовах кризового консультування високий рівень толерантності до невизначеності сприяє зниженню рівня професійної тривожності, підвищенню стресостійкості, попередженню емоційного вигорання та формуванню стабільної професійної позиції. Така якість забезпечує здатність психолога витримувати інтенсивні емоційні переживання клієнта, працювати з травматичним досвідом, непередбачуваними реакціями та складними етичними ситуаціями, зберігаючи ефективність психологічної допомоги.

Теоретичний аналіз наукових підходів дозволив обґрунтувати необхідність цілеспрямованого розвитку толерантності до невизначеності у процесі професійної підготовки майбутніх психологів. Визначено, що ефективними умовами її формування є впровадження тренінгових програм з розвитку когнітивної гнучкості та психологічної стійкості, супервізійний супровід, розвиток рефлексивних умінь і професійного самопізнання, формування навичок емоційної саморегуляції, а також використання практико-орієнтованих методів навчання, зокрема аналізу кризових кейсів і моделювання професійних ситуацій.

Перспективи подальших наукових розвідок вбачаються у проведенні емпіричних досліджень рівня толерантності до невизначеності у студентів-психологів на різних етапах професійної підготовки, вивченні її взаємозв'язку з показниками професійної готовності, резильєнтності, емоційного вигорання та ефективності консультативної діяльності.

Список використаної літератури

1. Галецька І. І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2012. № 2 (1). С. 49–58.
2. Гельбак А. М. Толерантність до невизначеності як визначальна умова прийняття рішення поліцейськими при виконанні професійних завдань. *Українська поліцейська: теорія, законодавство, практика*, 2024. № 1. С. 48–52. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-9261-2024-1-9-9>.
3. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2012. 200 с.
4. Максименко С. Д., Кокун О. М. Психологія професійного стресу сучасних фахівців: причини, наслідки, профілактика. *Вісник НАПН України*. 2022. № 3. С. 78–89.
5. Павленко Г. В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології*. 2019. № 7 (47). С. 208–219.
6. Саннікова О. П. Толерантність до невизначеності як предиктор прийняття рішень особистістю. *Вісник післядипломної освіти. Серія «соціальні та поведінкові науки»*, 2020. № 41. С. 98–123.
7. 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>.
8. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навчальний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ : Міленіум, 2011. 272 с.

9. Томаржевська І. В. Феномен «толерантність до невизначеності» і його психологічний аналіз. *Психологічний журнал*, 2019. № 1. С. 1–12. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/152564>.
10. Чайка Г. В. Толерантність до невизначеності як особистісний ресурс: огляд найсучасніших досліджень. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*, 2025. № 36 (75). С. 49–54. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvsup_2025_36%2875%29_3_10.
11. Чуйко Г., Зварич І., Чаплак Я., Комісарик М. Теоретичні аспекти проблеми толерантності до невизначеності у психології. *Grail of Science*, 2023. № 30. С. 329–338. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.04.08.2023.054>.

TOLERANCE TO UNCERTAINTY AS A PERSONAL RESOURCE OF A FUTURE PSYCHOLOGIST IN CONDITIONS OF CRISIS COUNSELING

Alla Rudenok

*Khmelnytskyi National University,
11, Instytutska St., Khmelnytskyi, Ukraine, 29016
<https://orcid.org/0000-0003-1197-0646>
e-mail: rudenok-alla@ukr.net*

Nataliia Didyk

*Kamianets-Podilskyi Ivan Ohiienko National University,
61, Ohiienska St., Kamianets-Podilskyi, Ukraine, 32300
<https://orcid.org/0000-0001-5852-2379>
e-mail: aspirantka000@gmail.com*

Olha Floris

*Khmelnytskyi National University,
11, Instytutska St., Khmelnytskyi, Ukraine, 29016
<https://orcid.org/0009-0009-7599-2538>
e-mail: olafloris2@gmail.com*

The article considers the problem of tolerance to uncertainty as an important personal resource of a future psychologist in conditions of crisis counseling. The relevance of the study is due to the increase in the number of crisis situations in modern society, associated with social instability, military events, losses, forced displacement and psychological traumatization of the population. In such conditions, the activity of a psychologist is characterized by a high level of emotional tension, unpredictability of the course of the consultative process, the need for rapid professional decision-making. The ability of a specialist to function constructively in situations of uncertainty becomes an important condition for the effectiveness of his professional activity and the preservation of his own psychological well-being.

In the theoretical aspect, tolerance for uncertainty is considered as an integrative personal characteristic that involves cognitive flexibility, emotional stability, the ability to accept contradictions, openness to new situations and the willingness to act in the absence of clear algorithms. Its connection with the professional competence of a psychologist, the development of reflexivity, self-regulation, professional identity and resilience is substantiated.

Particular attention is paid to the role of tolerance for uncertainty in crisis counseling, where the specialist is faced with the client's intense emotional experiences, risks of re-traumatization, unpredictable reactions and complex ethical dilemmas. It is shown that a high level of this quality contributes to reducing professional stress, preventing emotional burnout, increasing the effectiveness of psychological assistance and forming a stable professional position.

The article emphasizes the need for targeted development of tolerance to uncertainty in the process of professional training of future psychologists through the implementation of training programs, supervision, development of reflective skills, emotional self-regulation skills and work with crisis cases.

Key words: emotional stability, crisis counseling, future psychologists, professional training, professional stress, psychological resources, resilience, self-regulation, tolerance to uncertainty.

Дата першого надходження статті до видання: 17.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026