

УДК 159.923.2-057.875:17.023.34
DOI 10.32755/sjeducation.2026.01.071

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРИВОЖНОСТІ Й ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Гірченко Олена Леонідівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної, вікової і соціальної психології,
*Національний університет «Чернігівський колегіум»
ім. Т. Г. Шевченка*

*(14000, Україна, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53,
e-mail: Bogoslavaska28@ukr.net)*
ORCID: 0000-0003-3908-3010;

Борець Юлія Василівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
*Пенітенціарна академія України
(14000, Україна, м. Чернігів, вул. Гонча, 34,
e-mail: boretssummer@gmail.com)*

ORCID: 0000-0002-7501-8606

Web of Science ResearcherIDPBW-4085-2025

Стаття присвячена актуальній проблемі сучасної психології — вивченню взаємозв'язку між тривожністю й толерантністю до невизначеності як чинників психологічної адаптації молоді до умов соціальної нестабільності.

Метою статті є з'ясування специфіки проявів тривожності у молоді з різним рівнем толерантності до невизначеності та виявлення характеру взаємозв'язку між цими характеристиками в умовах зростаючих зовнішніх викликів (воєнні дії, економічна нестабільність, інформаційне перевантаження).

Методами дослідження виступили теоретичний аналіз наукових джерел, синтез психологічних підходів, емпіричне вивчення за допомогою психодіагностичних методик, а також кількісний аналіз отриманих даних.

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні статистично значущих обернених зв'язків між тривожністю (особистісною та ситуативною) й толерантністю до невизначеності, що дає підстави розглядати останню як ключовий ресурс у процесі подолання тривожних станів. Особливо розкрито відмінності у рівнях досліджуваних показників між курсантами і студентами, що зумовлено особливостями професійного середовища, навчальної підготовки та соціальної ролі.

Практичне значення статті полягає в можливості використання отриманих результатів для вдосконалення програм психологічного супроводу молоді, зокрема в напрямках зниження рівня тривожності, розвитку емо-

ційної стійкості та формування здатності до конструктивного функціонування в умовах невизначеності.

Перспективами подальших досліджень є вивчення впливу соціокультурних, вікових та гендерних чинників на взаємозв'язок тривожності й толерантності до невизначеності, а також розроблення цільових інтервенцій для окремих груп молоді в умовах тривалих кризових обставин.

Ключові слова: тривожність, невизначеність, напруженість, страх, толерантність, самодопомога, саморегуляція, когнітивно-поведінкова терапія, емоційна стійкість.

THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND TOLERANCE FOR UNCERTAINTY: RESULTS OF AN EMPIRICAL STUDY

Hirchenko Olena,

Doctor of Philosophy in Psychology, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of General,
Developmental and Social Psychology,
T. H. Shevchenko National University "Chernihiv Collegium"
(53 Hetman Polubotok Street, Chernihiv, 14000, Ukraine,
e-mail: Bogoslavska28@ukr.net)
ORCID: 0000-0003-3908-3010;

Borets Yuliia,

Doctor of Philosophy in Psychology, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Psychology,
Penitentiary Academy of Ukraine
(34 Honcha Street, Chernihiv, 14000, Ukraine,
e-mail: boretsummer@gmail.com)
ORCID: 0000-0002-7501-8606
Web of Science ResearcherIDPBW-4085-2025

The article is devoted to a relevant issue of modern psychology – the study of the relationship between anxiety and tolerance for uncertainty as factors of psychological adaptation of youth to conditions of social instability.

The purpose of the article is to identify the specific features of anxiety manifestations in young people with different levels of tolerance for uncertainty and to determine the nature of the relationship between these characteristics in the context of increasing external challenges (military actions, economic instability, information overload).

The research methods included theoretical analysis of scientific sources, synthesis of psychological approaches, empirical study using psychodiagnostic techniques, and quantitative data analysis.

The scientific novelty of the study lies in the identification of statistically significant inverse correlations between anxiety (both trait and state) and

tolerance for uncertainty, which provides grounds to consider the latter as a key resource in overcoming anxiety states. Differences in the levels of the studied variables between cadets and civilian students are highlighted separately, which may be due to the specifics of the professional environment, educational training, and social roles.

The practical significance of the article lies in the possibility of applying the obtained results to improve psychological support programs for youth, particularly in the areas of anxiety reduction, development of emotional resilience, and the formation of the ability to function constructively in uncertain conditions.

Prospects for further research include studying the influence of sociocultural, age, and gender factors on the relationship between anxiety and tolerance for uncertainty, as well as developing targeted interventions for specific youth groups in prolonged crisis situations.

Key words: anxiety, uncertainty, tension, fear, tolerance, self-help, self-regulation, cognitive-behavioral therapy, emotional resilience.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві, що характеризується високим рівнем турбулентності, соціальної нестабільності та непередбачуваності майбутнього, особливої актуальності набуває вивчення психологічних чинників, які визначають здатність особистості адаптуватися до змін. Одним із таких чинників є толерантність до невизначеності – індивідуальна здатність витримувати ситуації неоднозначності, новизни, нестачі інформації без втрати функціональності та психологічного благополуччя. Разом з цим серед найбільш поширених емоційних реакцій на невизначеність є тривожність – внутрішній стан очікування небезпеки або загрози, яка часто не має чітких зовнішніх причин.

Незважаючи на наявність окремих досліджень, що стосуються тривожності й толерантності до невизначеності як окремих феноменів, недостатньо вивченими залишаються механізми їх взаємозв'язку, зокрема в контексті студентсько-курсантського середовища. Водночас виявлення специфіки цього взаємозв'язку є необхідним для розроблення ефективних програм психологічної підтримки молоді в умовах нестабільності та підвищеної соціальної напруги.

Отже, актуальною науковою проблемою є вивчення особливостей прояву тривожності в осіб з різним рівнем толерантності до невизначеності та з'ясування характеру взаємозв'язку між цими психологічними характеристиками.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У закордонній психології значний внесок на розвиток проблематики тривожності внесли: класична теорія емоцій (Ч. Дарвін, У. Мак-Дауголл, У. Джеймс), гуманістичний напрям (К. Роджерс), трансперсональна психологія (С. Гроф), теорія наuczіння (Дж. Доллард), психоаналіз (З. Фрейд, А. Фрейд, К. Юнг, К. Хорні, А. Адлер). Беручи до уваги їхні ідеї, концепції тривожності розробляли Т. Артюхова, В. Астапов, Ф. Василюк, В. Вилюнас, А. Прихожан.

Витоки закордонного психологічного знання в поєднанні з дослідницькими знахідками вітчизняних учених дозволили виділити види, рівні та індикатори тривожності (В. Мухіна, І. Кулагіна, Е. Еріксон, В. Колоцький), проблеми класифікації тривожності доволі ретельно висвітлені в роботах Ч. Спілберга, Ю. Ханіна, А. Прихожан, Р. Мей, Б. Кочубей, Є. Новікової. Незважаючи на багатоаспектність щодо підходів науковців до цього феномену, переважна більшість з них єдина у своїй думці, що зазвичай тривожність проектується в короткотривалий психоемоційний стан, котрий спричиняють певні стресові фактори, одним з яких є невизначеність. Науковий інтерес до проблеми невизначеності знаходимо в роботах як закордонних (С. Баднер, Р. Бріслін, Д. Леонт'єв, Н. Нортон, Е. Френкель-Брунсвік, Р. Халлман та ін.), так і вітчизняних учених (Л. Бурлачук, Є. Носенко, А. Гусев, С. Максименко, П. Лушин), про моделі розвитку стресостійкості у своїх працях зазначала Л. Мороз [6].

Виклад основного матеріалу. У межах теоретичного аналізу проблеми тривожності в умовах невизначеності було зосереджено увагу на з'ясуванні сутності цього психоемоційного явища, його структурних характеристик та чинників впливу, актуальних саме для студентсько-курсантської молоді. Встановлено, що тривожність розглядається як індивідуально-психологічна особливість особистості, що проявляється у схильності до емоційного напруження й очікування можливих негативних подій. Вона формується у процесі життєдіяльності людини та виявляється у вигляді короткотривалих або хронічних психоемоційних станів. У психологічній науці розрізняють

ситуативну тривожність як реакцію на конкретні події та особистісну тривожність як стабільну характеристику особистості, пов'язану з підвищеною чутливістю до загрозових ситуацій [1].

Одним із ключових детермінантів розвитку тривожних станів є феномен невизначеності. Клименко І. В. під невизначеністю розуміє ситуацію або психологічний стан, у якому суб'єкту бракує достатньої інформації для прийняття рішення або прогнозування майбутніх подій [5]. Такий стан супроводжується емоціями невпевненості, непередбачуваності, страху та когнітивним напруженням, що своєю чергою спричиняє або поглиблює тривожність. У молодіжному середовищі, зокрема серед студентів і курсантів, невизначеність пов'язана з низкою факторів: нестабільністю соціально-політичної ситуації, відсутністю чітких кар'єрних орієнтирів, високими навчальними й емоційними навантаженнями, соціальною ізоляцією та жорсткими вимогами професійної підготовки.

Зазначені умови порушують відчуття контролю над особистим життям та майбутнім, що призводить до посилення тривожних переживань. Виявлено, що тривожність у студентсько-курсантському середовищі має потенційно деструктивний вплив як на процес професійного становлення, так і на загальний рівень психофізичного здоров'я [4]. Зростання тривожності може призводити до когнітивних порушень, зниження концентрації, проблем із мотивацією та труднощів у міжособистісній взаємодії, що вкрай важливо для майбутніх фахівців, зокрема військового профілю.

Теоретичне узагальнення літературних джерел дало змогу виділити низку основних чинників, які зумовлюють підвищення тривожності в умовах невизначеності: страх перед невизначеним майбутнім, зростаючі професійні та соціальні вимоги, обмеження соціальних контактів, емоційне виснаження, підвищений рівень відповідальності, а також соціокультурний тиск [3; 7].

Розуміння вищезазначених положень дозволяє окреслити напрями ефективної психологічної підтримки студентсько-курсантської молоді. Зокрема, акцентовано на доцільності впровадження програм, спрямованих на розвиток стресостійкості, емоційної саморегуляції, формування навичок самодо-

помоги та соціальної підтримки. Раннє виявлення симптомів тривожності, а також застосування профілактичних і корекційних підходів є важливими умовами для підтримки психічного благополуччя молоді та її адаптації до професійного життя в умовах невизначеного соціального середовища [2].

На підставі проведеного теоретичного аналізу сформовано мету емпіричного етапу дослідження – встановити взаємозв'язки між проявами тривожності студентсько-курсантської молоді та їхньою толерантністю до невизначеності. Реалізація поставленої мета передбачала: підбір діагностичного інструментарію, проведення діагностичних зрізів, кількісне та якісне оброблення й осмислення результатів, розроблення практичних рекомендацій.

Емпіричною дослідницькою базою виступили Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка та Пенітенціарна академія України. Вибіркову сукупність становили здобувачі освіти обох закладів – студенти й курсанти різних курсів. Загальна кількість респондентів – 68 осіб, з яких 47 % (32 особи) – студенти університету та 53 % (36 осіб) – курсанти Академії. Таким чином, дотримано принципу рівномірного розподілу вибірки. Для цілей аналізу та порівняння результатів дослідження було обрано критерій «студенти – курсанти», оскільки умови навчання, організації освітнього процесу й побуту серед зазначених категорій здобувачів вищої освіти суттєво відрізняються, що дозволяє дослідити специфіку проявів досліджуваних психологічних характеристик у різних освітньо-професійних контекстах.

З огляду на мету дослідження було застосовано низку валідних психодіагностичних методик. Зокрема, для вивчення емоційного стану респондентів використано методику дослідження домінуючого стану Л. Кулікова. Для оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності було використано опитувальник Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory – STAI). Толерантність до невизначеності досліджувалася за допомогою методики С. Баднера в адаптації Г. Солдатової, а також шкали толерантності до невизначеності MSTAT-1, адаптованої Е. Луковицькою. Сукупне використан-

ня зазначених інструментів дало змогу отримати комплексну оцінку емоційного стану та особливостей реагування учасників дослідження на ситуації невизначеності.

У процесі емпіричного дослідження було виявлено низку закономірностей, які поглиблюють розуміння психологічних особливостей молоді в умовах підвищеної соціальної напруги та невизначеності. Насамперед серед психоемоційних станів, що домінують у студентсько-курсантської молоді, найчастіше фіксується стан *бадьорості середнього рівня вираженості*. Це свідчить про загальну психічну активність, однак зауважено, що найменш вираженою складовою є активне ставлення до життєвої ситуації. Таким чином, хоча молодь зберігає базовий життєвий тонус, у багатьох випадках їй бракує внутрішньої ініціативності, мобілізації та залучення в реальні процеси самоздійснення.

Порівняльний аналіз двох груп – студентів Національного університету та курсантів Пенітенціарної академії – дозволив виокремити важливі відмінності. Курсанти продемонстрували вищу життєву активність, більший психофізіологічний тонус і нижчий рівень напруження, ніж студенти. Це може бути пов'язано з особливостями режиму навчання, наявністю дисциплінарної структури та підтримкою у середовищі курсантів. Натомість студенти мали вищі показники позитивного самосприйняття, що свідчить про кращу рефлексивність і самоусвідомлення, однак супроводжувалося це вищими рівнями тривожності та емоційного напруження. Статистично значущі відмінності було зафіксовано за шкалами життєвого тонусу та емоційної напруги.

Аналіз показників тривожності виявив загальну тенденцію до переважання середнього рівня як ситуативної, так і особистісної тривожності в обох групах. Разом з тим курсанти виявили нижчі значення обох форм тривожності, що було статистично підтверджено. Вірогідно, цей факт зумовлений чіткою структурованістю навчального процесу, передбачуваністю щоденної діяльності та наявністю зовнішніх регламентів, що знижують вплив факторів невизначеності. Студенти, навпаки, мають ширший спектр варіативності у виборі дій, більше невизна-

чених ситуацій, вищий рівень самостійності за меншої зовнішньої підтримки, що й зумовлює підвищення тривожних проявів.

У дослідженні також було емпірично з'ясовано, що загалом респонденти демонструють достатній рівень толерантності до невизначеності, хоча в окремих випадках спостерігалася тенденція до інтолерантності – уникання складних життєвих ситуацій та зниження впевненості у виконанні неоднозначних завдань. Особливо виразно це проявлялось у студентів. Курсанти своєю чергою показали вищі середні значення за всіма трьома компонентами толерантності до невизначеності: новизна, складність та нерозв'язність ситуації. Це свідчить про їхню вищу здатність приймати виклики, справлятися з багатозначними та непередбачуваними подіями.

Статистично значущими виявилися й відмінності між групами за шкалами «ставлення до нового» та «прийняття / уникнення невизначеності». Курсанти виявляють більшу відкритість до нового досвіду, гнучкість у реагуванні та рішучість у подоланні життєвих труднощів. Така адаптивність вказує на високу мобілізаційну готовність, що є надзвичайно важливою якістю в умовах екстремальних або кризових ситуацій.

Кореляційний аналіз виявив системні взаємозв'язки між показниками тривожності й толерантності до невизначеності. Було встановлено, що загальний рівень толерантності позитивно пов'язаний з такими показниками, як активне ставлення до життєвої ситуації, життєвий тонус, емоційна стабільність і загальне задоволення життям. Це означає, що особи з високою толерантністю до невизначеності демонструють вищу адаптивність, емоційний баланс і активність, а отже – мають нижчий рівень тривожності.

Додатково підтверджено наявність прямих і зворотних кореляцій між такими шкалами: «стійкість емоційного фону – складність проблеми», «бадьорість – прийняття ситуації», «активність – невизначеність ситуації», а також «тонус – складність завдань», «спокій – невизначеність життєвої ситуації», «задоволення життям – прийняття ситуації». Зазначене свідчить про тісну інтеграцію когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів у процесі адаптації до невизначеності.

Завдяки проведеному регресійному аналізу вдалося встановити, що толерантність до невизначеності є вагомим предиктором рівня тривожності. Показано, що зростання здатності особистості приймати невизначеність прямо сприяє зниженню як ситуативної, так і особистісної тривожності. Найбільш вагомою змінною, що пояснює варіації в показниках тривожності, виступила саме суб'єктивна оцінка невизначеності ситуації.

На підставі кластерного аналізу вдалося виокремити три типові психологічні профілі респондентів: «вразливі» (низький рівень толерантності та високий рівень тривожності), «помірно тривожні» (середні показники) і «стабільні» (висока толерантність і низький рівень тривожності). Це відкриває перспективи для цілеспрямованої психологічної роботи, з урахуванням індивідуального рівня психоемоційної адаптації.

Проведене дослідження не лише розширило теоретичне осмислення проблеми, а й дало змогу сформулювати конкретні прикладні рішення. Водночас виявлено, що обрана тематика має значно ширший потенціал для подальших наукових розвідок. Перспективним напрямом є вивчення впливу вікових, статевих, гендерних та культурних особливостей на взаємозв'язок тривожності й толерантності до невизначеності, а також адаптація дослідження до інших соціальних груп і професійних середовищ.

Висновки. На підставі проведеного теоретико-емпіричного аналізу можна констатувати таке:

1. Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що тривожність є складним психоемоційним феноменом, який проявляється як у формі ситуативних реакцій на стресові стимули, так і як стабільна особистісна риса. Водночас толерантність до невизначеності розглядається як важливий індивідуальний ресурс, що забезпечує ефективну адаптацію до складних і неоднозначних життєвих ситуацій. Встановлено, що невизначеність виступає тригером зростання тривожності, особливо в молодіжному середовищі, яке перебуває у стані професійного становлення.

2. Емпіричне дослідження виявило статистично значущі відмінності між студентами та курсантами за показниками тривожності й толерантності до невизначеності. Курсанти

продемонстрували вищий рівень життєвого тону, нижчий рівень тривожності та вищу толерантність до новизни, складності й невизначених ситуацій. Студенти виявили вищий рівень емоційного напруження та меншу здатність справлятися з невизначеністю, що, ймовірно, обумовлено менш структурованим освітнім середовищем.

3. Кореляційний і регресійний аналізи підтвердили наявність зворотного зв'язку між рівнем тривожності й толерантністю до невизначеності. Чим вищою є здатність особистості приймати невизначеність, тим нижчим є рівень тривожності. Виокремлені психологічні типи респондентів («вразливі», «помірно тривожні», «стабільні») дозволяють персоніфікувати психологічні підходи. Запропонована програма «трьох С» (самопізнання, саморегуляція, саморозвиток) може бути ефективним інструментом зниження тривожності в умовах невизначеності.

Список використаних джерел

1. Амплєєва О. М., Плужник А. Ю. Дослідження тривожності як першої емоційно-ситуативної реакції у період студентського віку. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33 (72). № 6. С. 123–126.

2. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія*. Ужгород : Гельветика, 2021. № 4. С. 82–86.

3. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2022. № 21. С. 97–107.

4. Єрмакова Н., Сауленко О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. *Молодий вчений*. 2020. № 11 (87). С. 59–63.

5. Клименко І. В. Толерантність до невизначеності як фактор адаптації курсантів – майбутніх правоохоронців, які навчаються в рамках психологічного супроводу. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 4. Т. 2. С. 164–168.

6. Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33 (72). № 5. С. 48–53.

7. Музичко Л. Т. Особливості емоційно-вольової сфери молоді з різним рівнем посттравматичного порушення. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2017. Вип. 33. С. 158–164.

References

1. Amplieieva, O. M. and Pluzhnyk, A. Yu. (2022), "Anxiety as a primary emotional and situational reaction in the student age period", *Scientific Notes of Taurida National V. I. Vernadsky University. Series: Psychology*, Vol. 33 (72), № 6, pp. 123–126.

2. Blokhina, I. O. (2021), "Psychological causes of anxiety in students", *Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Series: Psychology*, № 4, pp. 82–86.

3. Hruzynska, I. (2022), "The problem of emotional response to stressful situations under martial law", *Proceedings of the National Aviation University. Series: Pedagogy, Psychology*, № 21, pp. 97–107.

4. Yermakova, N. and Saulenko, O. (2020), "Psychological features of stress resistance manifestations in modern youth", *Young Scientist*, № 11 (87), pp. 59–63.

5. Klymenko, I. V. (2017), "Tolerance for uncertainty as a factor of adaptation of cadets–future law enforcement officers undergoing psychological support", *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series "Psychological Sciences"*, Iss. 4, Vol. 2, pp. 164–168.

6. Moroz, L. I. and Safin, O. D. (2022), "A model for developing stress resistance in higher education students under martial law", *Scientific Notes of Taurida National V. I. Vernadsky University. Series: Psychology*, Vol. 33 (72), № 5, pp. 48–53.

7. Muzychko, L. T. (2017), "Features of the emotional and volitional sphere of youth with different levels of post-traumatic disorders", *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 19. Special Education and Psychology*, Iss. 33, pp. 158–164.

Дата першого надходження статті до видання: 09.02.2026.

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 17.02.2026.

Дата публікації (оприлюднення): 23.03.2026.