

УДК 159.944.4:159.9.07

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-4-7>

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Мельничук Ірина Ярославівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри практичної психології

Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

ORCID ID: 0000-0002-3545-2117

Мельничук Сергій Костянтинівч,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психологічного здоров'я

та розвитку особистості

Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

ORCID ID: 0000-0001-6507-3946

У статті обґрунтовано, що тривала невизначеність, спричинена війною, вимушеною міграцією, соціально-економічною нестабільністю та кризовими суспільними змінами, виступає потужним психотравмувальним чинником, який значно підвищує ризики виникнення тривожних розладів особистості. Показано, що емоційні, когнітивні, поведінкові й соціально-психологічні наслідки впливу невизначеності є комплексними та проявляються в підвищеній напрузі, генералізованій тривозі, депресивних тенденціях, розвитку соціальної ізоляції та зниженні загальної якості життя.

У статті представлено теоретичний аналіз феномену невизначеності та її ролі у формуванні тривожних розладів з опорою на сучасні зарубіжні та вітчизняні психологічні концепції. Окреслено психологічні механізми, через які невизначеність посилює тривожність: когнітивні викривлення, негативне прогнозування, внутрішній контроль небезпеки, емоційна нестабільність та недостатній рівень толерантності до неоднозначних ситуацій.

Емпірична частина дослідження була спрямована на виявлення особливостей прояву нетерпимості до невизначеності та рівня тривожності. Отримані дані свідчать про те, що підвищена чутливість до невизначеності виступає одним із провідних предикторів розвитку тривоги. На основі теоретичних висновків і результатів емпіричного аналізу запропоновано комплексну модель психологічної корекції тривожних розладів особистості. Програма передбачає елементи позитивної психотерапії, когнітивно-поведінкового підходу, майндфулнес-практик, технік розвитку толерантності до невизначеності. Показано, що впроваджена корекційна програма сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню стресостійкості, розвитку емоційної регуляції.

Матеріали статті можуть бути використані в практиці психологічного консультування, психотерапії та в системі психопрофілактики для роботи з особами, які перебувають у ситуаціях тривалого стресу й невизначеності.

Ключові слова: тривожні розлади особистості, ситуація невизначеності, психологічна корекція, стресостійкість, резильєнтність.

Melnychuk Iryna, Melnychuk Serhii. Psychological correction of personality anxiety disorders in a situation of uncertainty

The article substantiates that prolonged uncertainty caused by war, forced migration, socio-economic instability, and critical societal changes serves as a powerful psychological stressor that significantly increases the risk of developing anxiety disorders. It is demonstrated that the emotional, cognitive, behavioral, and socio-psychological consequences of uncertainty are complex and manifest in heightened tension, generalized anxiety, depressive tendencies, social isolation, and a reduced overall quality of life.

The article presents a theoretical analysis of the phenomenon of uncertainty and its role in the development of anxiety disorders, drawing on contemporary international and Ukrainian psychological concepts. It outlines the psychological mechanisms through which uncertainty intensifies anxiety, including cognitive distortions, negative

forecasting, heightened internal danger monitoring, emotional instability, and low tolerance for ambiguous situations.

The empirical part of the study aimed to identify the specific features of intolerance of uncertainty and the level of anxiety. The obtained data indicate that increased sensitivity to uncertainty is one of the key predictors of anxiety development. Based on theoretical conclusions and empirical findings, a comprehensive model of psychological correction for anxiety disorders is proposed. The program incorporates elements of positive psychotherapy, cognitive-behavioral approaches, mindfulness practices, and techniques for developing tolerance to uncertainty. It is shown that the implemented intervention program contributes to reducing anxiety levels, enhancing stress resilience, and improving emotional regulation.

The materials of the article may be applied in psychological counseling, psychotherapy, and psychological prevention when working with individuals experiencing prolonged stress and uncertainty.

Key words: *personality anxiety disorders, uncertainty, psychological correction, stress resilience, resilience.*

Вступ

Сучасний соціокультурний контекст України характеризується високим рівнем невизначеності, пов'язаної з війною, міграцією, економічною нестабільністю, кризами довіри та втратами. Тривале перебування в умовах невизначеного майбутнього порушує відчуття безпеки, прогнозованості й контролю над подіями, що є ключовими чинниками психічного благополуччя.

Високий рівень невизначеності проявляється в соціально-політичних, економічних та особистісних вимірах. У психологічному плані невизначеність розглядається як стресогенний чинник, що зумовлює розвиток тривожних станів та розладів [7]. Тому потреба в дослідженні та розробці ефективних методів психологічної допомоги в умовах української реальності є надзвичайно актуальною.

Згідно з дослідженнями українських і зарубіжних авторів [1; 5; 7; 8; 10], ситуація невизначеності стає каталізатором підвищення рівня тривожності, формування тривожних рис особистості та загострення латентних психоемоційних розладів. Зокрема, війна та пов'язана з нею невизначеність активують не лише гострі реакції страху, а й хронічні тривожні стани. Тривожні розлади особистості (зокрема, генералізований тривожний розлад, obsesивно-компульсивні прояви, соціальна тривога) у ситуації невизначеності стають особливо стійкими. Людина може втрачати здатність до прогнозування, формується установка «світ небезпечний», що може породжувати постійний гіперконтроль або, навпаки, уникання.

Мета статті – здійснити теоретико-емпіричний аналіз особливостей невизначеності та розвитку тривожних розладів особистості та розкрити основні напрями психологічної корекції в умовах хронічної соціальної нестабільності.

Матеріали та метод

Методологічною основою роботи є принципи системного, діяльнісного й екзистенційного підходів, які розглядають особистість як активного суб'єкта, здатного адаптуватися до невизначеності через зміну ставлення до неї.

Під час написання статті ми опиралися на когнітивно-поведінковий підхід з метою виявлення ірраціональних переконань і катастрофічних очікувань; екзистенційно-гуманістичний – з метою прийняття невизначеності як онтологічного факту життя; позитивну психотерапію – для розвитку орієнтації на ресурси, баланс життєвих сфер і роботу зі смислами; майндфулнес-підхід для розвитку усвідомленості та саморегуляції.

Методи дослідження передбачали теоретичний аналіз, опитування, психодіагностичне тестування й аналіз отриманих результатів.

Результати

Тривога – це природна емоційна реакція на невизначеність і потенційну небезпеку. Однак у певних умовах вона стає патологічною, коли перестає бути адаптивним сигналом і перетворюється на домінуючий стан. Тривожні розлади характеризуються надмірною, стійкою

тривогою, очікуванням загрози, соматичними симптомами (напруга, тахікардія, безсоння) та униканням ситуацій, що провокують страх.

Тривожність може виконувати захисну функцію, але в разі її хронізації формується специфічний когнітивний стиль, наприклад: надмірний контроль і гіперпильність; катастрофізація майбутніх подій; уникання невідомого; ригідність мислення.

Дослідження показують, що у тривожних осіб виявляється висока нетерпимість до невизначеності – тенденція сприймати двозначність як загрозу [7]. Це призводить до формування ланцюга реакцій: невизначеність → тривога → уникання → короточасне полегшення → посилення тривоги.

Невизначеність – це стан, коли відсутні чіткі прогнози майбутнього, а події набувають випадкового характеру. Невизначеність виникає у ситуаціях, коли важко або неможливо точно передбачити подію, її наслідки або ймовірності. В умовах війни, міграції, економічної кризи тривала невизначеність може бути системною: зміна проживання, руйнування дому, втрата соціальних зв'язків, страх перед майбутнім, фінансова нестабільність.

В умовах високої невизначеності системи прогнозування мозку працюють з більшою похибкою, що підсилює стан тривоги як адаптивну реакцію. Ситуація невизначеності сприяє зниженню концентрації уваги, погіршенню когнітивної гнучкості. Також вона часто супроводжується постійними очікуванням найгіршого, розвитком надмірної катастрофізації та відкладанням дій через страх невизначеності.

Серед соціально-психологічних наслідків ситуації невизначеності вчені [2; 3; 4] виділяють втрату довіри, зниження підтримки, погіршення адаптації в новому середовищі, відчуття ізоляції. Найбільш поширеними психологічними наслідками тривалої невизначеності є посилена тривожність, часто генералізована (без чіткої причини), що виникає через невизначеність майбутнього. Також під впливом невизначеності можуть виникати депресивні стани, апатія, зниження мотивації. Через неможливість реалізувати плани чи контролювати ситуацію також може зростати рівень агресії або самозаперечення.

З позиції когнітивної психології невизначеність активує системи тривоги, вона пов'язана з високою чутливістю до невизначених подій [6]. В екзистенційній психотерапії невизначеність пов'язана з кризою сенсу, втратою фундаментальних життєвих орієнтирів, підривом базових елементів безпеки.

Позитивна психотерапія у роботі з тривожними розладами фокусує увагу не лише на знятті симптомів, а й на мобілізації внутрішніх ресурсів і розширенні здатності особистості справлятися з викликами шляхом активізації цінностей, смислів та позитивних якостей людини [9]. Баланс-модель дає змогу відновити рівновагу через переорієнтацію ресурсів, знизити тривожність шляхом формування більш збалансованого стилю життя. Одним із способів зменшення опору клієнта в процесі психотерапії є застосування метафор і притч, які знижують рівень когнітивного напруження, допомагають м'яко переосмислити досвід, активізують творчі та інтуїтивні ресурси, сприяють формуванню альтернативних способів реагування.

З метою з'ясування особливостей ставлення до невизначеності, схильності до тривожних розладів і рівня резильєнтності ми здійснили емпіричне дослідження, що охопило 76 респондентів юнацького та раннього дорослого віку, які проживають в умовах воєнного стану в Україні. Під час первинного опитування респонденти зазначили, що протягом останніх двох-трьох років перебувають у ситуації тривалої невизначеності, пов'язаної, зокрема, з тимчасовим житлом і нестабільністю зайнятості. Для проведення діагностування було використано такі методики, як Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна (STAI), Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової), Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона (CD-RISC).

За результатами діагностування за Шкалою інтолерантності до невизначеності (IUS-12) Н. Карлетона (адаптація Г. Громової) у 68 % досліджуваних зафіксовано високий рівень

нетерпимості до невизначеності. Це свідчить про схильність сприймати невизначені ситуації як загрозливі, ухвалювати поспішні рішення, не співвідносячи їх із реальною ситуацією, уникати ймовірного мислення та проявляти занепокоєння в нечітких або неоднозначних обставинах. Такі особи відчувають труднощі під час внесення змін у плани та загалом мають знижені адаптаційні можливості щодо необхідності змін, що може зумовлювати формування почуття безпорадності, підвищеного дискомфорту та негативно позначатися на психічному стані й загальному благополуччі.

За додатковою шкалою «Прогностична тривога», що відображає когнітивний аспект ставлення до невизначеності, також виявлено домінування високих показників у 73 % опитаних, що вказує на наявність тривоги очікування та виражену потребу в завершеності, передбачуваності та ясності.

Щодо компонента «Гнітюча тривога», який характеризує тілесно-емоційні реакції на невизначені та несподівані події, то 66 % опитаних продемонстрували високі значення. Це свідчить про виражений соматичний компонент негативних установок щодо невизначеності та тенденцію до виникнення інтенсивних негативних емоцій і переживань у ситуаціях невизначеності.

За результатами діагностики рівня тривожності за шкалою Спілбергера – Ханіна (STAI) встановлено, що у 39 % респондентів виявлено помірний рівень тривожності, тоді як у 42 % – високий. Таке співвідношення свідчить про загальну тенденцію до підвищеної емоційної напруги в досліджуваній вибірці. Домінування середніх та високих показників може вказувати на вплив тривалих стресогенних умов, що знижують відчуття безпеки та провокують часті тривожні переживання як на ситуаційному, так і на особистісному рівні. Це створює передумови для формування дезадаптивних реакцій і збільшує ризики розвитку тривожних розладів.

Результати оцінювання резильєнтності за опитувальником Коннора – Девідсона (CD-RISC) продемонстрували переважання рівнів, нижчих за середні. Це вказує на недостатню здатність досліджуваних ефективно долати стрес, мобілізувати внутрішні ресурси та швидко відновлювати психологічну рівновагу після складних життєвих подій. Знижені показники резильєнтності в поєднанні з високими рівнями тривожності можуть свідчити про емоційне виснаження, зниження психологічної стійкості та підвищену вразливість до тривалих стресових впливів.

Отже, отримані результати засвідчують, що більшість досліджуваних характеризуються високою нетерпимістю до невизначеності, підвищеним рівнем тривожності та недостатньою резильєнтністю. Поєднання когнітивної та соматичної тривожності, потреби в передбачуваності та труднощів адаптації до змін свідчить про знижену стресостійкість і підвищену вразливість до тривалих стресових впливів. Це підкреслює необхідність цілеспрямованих психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток гнучкості мислення, зміцнення внутрішніх ресурсів і формування ефективних стратегій саморегуляції в умовах невизначеності.

Розроблена нами корекційна програма спрямована на зниження рівня тривожності, формування навичок емоційної саморегуляції та розвиток здатності особистості повноцінно жити в умовах невизначеності. Вона базується на поєднанні позитивної психотерапії, когнітивно-поведінкових, тілесно-орієнтованих, ресурсних та психоедукаційних підходів, що забезпечує комплексний вплив на когнітивний, емоційний, поведінковий і фізіологічний компоненти тривожного реагування.

На початковому етапі програми було окреслено очікування клієнтів і виявлення домінантних проявів тривоги в ситуаціях невизначеності. Після проведеної діагностики толерантності до невизначеності та тривожних проявів результати були обговорені з респондентами, що допомогло їм краще усвідомити свій стан і посилило мотивацію до змін.

Подальший психоедукаційний блок корекційно-розвивальної програми був спрямований на формування у клієнтів розуміння природи тривоги, її адаптивної ролі й особливостей перебігу

в стані невизначеності. Клієнтам було роз'яснено взаємозв'язок між їхніми думками, емоціями, фізіологічними реакціями та поведінковими патернами, що надалі сприятиме ідентифікації чинників, які підтримують тривожний стан. Важливою складовою цього етапу є опрацювання феномену толерантності до невизначеності, оскільки саме низький рівень здатності витримувати непередбачувані обставини часто є ключовим тригером хронічної тривоги.

Наступні заняття були спрямовані на роботу з когнітивним компонентом тривоги, зокрема на розпізнавання автоматичних негативних думок і типових когнітивних викривлень, що підсилюють тривожні переживання (катастрофізація, генералізація, персоналізація тощо). Подальша когнітивна реструктуризація здійснювалася шляхом застосування технік Сократівського діалогу, моделі АВС та вправ із раціонального аналізу мислення. Такий підхід сприяє зниженню інтенсивності тривоги завдяки формуванню більш збалансованих, реалістичних інтерпретацій подій і власних можливостей.

Корекційно-розвивальна робота також охоплювала тілесний рівень реагування з використанням майндфулнес-підходу, оскільки соматичні прояви тривоги (напруга, прискорене дихання, відчуття скутості тощо) значною мірою підтримують загальний рівень дискомфорту. На цьому етапі застосовувалися техніки дихальної та м'язової релаксації, методи тілесного усвідомлення, вправи на заземлення та стабілізацію. Осмислення тілесних сигналів і набуття навичок швидкого відновлення фізіологічної рівноваги сприяло формуванню відчуття контролю над власним станом.

Окремий блок програми було присвячено аналізу поведінкових стратегій, зокрема феномену уникання, який є типовим механізмом підтримання тривожності. Клієнти поступово опановували навички прийняття викликів, пов'язаних із невизначеними ситуаціями, формували індивідуальні «сходи експозицій» для поступового зіткнення з тривожними стимулами. Паралельно відбувався розвиток навичок толерантності до невизначеності з використанням елементів терапії прийняття й усвідомленості, що сприяє зменшенню емоційної реактивності та підвищенню психологічної гнучкості.

Важливою складовою корекційно-розвивальної роботи є блок розвитку адаптивних копінг-стратегій та особистісних ресурсів, під час якого клієнти навчалися ідентифікувати наявні внутрішні та зовнішні ресурси в різних сферах життєдіяльності, оптимізувати їхнє використання, вибирати конструктивні шляхи реагування на стресові ситуації. Практичні вправи було спрямовано на зміцнення автономії, підвищення самооцінки й відчуття компетентності в подоланні труднощів.

Завершальний етап програми мав узагальнюваний і профілактичний характер. Під час нього проводилася психодіагностика для оцінки динаміки змін, здійснювалося планування подальших кроків у разі можливого повернення тривожних симптомів.

Окремо хочемо наголосити, що під час психологічної допомоги потрібно враховувати індивідуальні й соціальні ресурси клієнта та його ціннісну систему, що забезпечує екологічність корекційного втручання.

Реалізація програми дала можливість досягнути комплексного ефекту: зниження інтенсивності тривожних переживань, підвищення рівня толерантності до невизначеності, зміцнення ресурсів і резильєнтності особистості.

Таким чином, корекційна програма є ефективним інструментом психологічної підтримки та сприяє покращенню адаптивного функціонування особистості в умовах сучасної соціальної нестабільності.

Висновки

Ситуація невизначеності є ключовим чинником загострення тривожних розладів, оскільки руйнує відчуття безпеки, передбачуваності й контролю. Тривожні розлади особистості характеризуються підвищеною нетерпимістю до невизначеності, когнітивною ригідністю та схильністю до катастрофізації.

Результати емпіричного дослідження підтвердили, що більшість досліджуваних мають високий рівень нетерпимості до невизначеності, підвищену тривожність і недостатню резильєнтність. Таке поєднання вказує на знижену стресостійкість і вразливість до тривалих стресових впливів, що підкреслює потребу в психологічних інтервенціях для розвитку гнучкості мислення, зміцнення ресурсів і формування ефективних стратегій саморегуляції.

Запропонована корекційна програма доводить ефективність комплексного підходу до психологічної допомоги особам із тривожними розладами в умовах невизначеності. Поєднання психоедукації, когнітивно-поведінкових технік, тілесно-орієнтованих методів і позитивної психотерапії забезпечує стійкий терапевтичний ефект і сприяє розвитку навичок саморегуляції. Отримані результати підтверджують доцільність упровадження програми в практику психологічного консультування, психотерапевтичної роботи та системи психологічної підтримки в умовах соціальної нестабільності.

Перспективи подальших наукових пошуків полягають у вивченні ефективності цифрових і дистанційних форматів психологічної допомоги (онлайн-терапії, мобільних застосунків) для осіб із високим рівнем тривожності. Важливим напрямом наступних досліджень є вивчення динаміки тривожних проявів у довготривалій перспективі, що дасть змогу виявити особливості проявів симптомів після впровадження психокорекційних програм.

Література:

1. Мельничук І. Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки. Серія: Психологія.* № 2. Кропивницький : Видавничий дім «Гельветика», 2024. С. 82–87. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-12>.
2. Мельничук І. Я. Психологічна корекція посттравматичних стресових розладів особистості. *Innovative projects and programs in psychology, pedagogy and education: Scientific monograph.* Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2023. С. 443–471. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-282-1-19>.
3. Мельничук С. К. Соціально психологічні особливості проведення психологічного консультування та корекції впевненості в собі. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки.* Вип. 201. Кропивницький : РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2021. С. 112–117. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2021-1-196-132-136>.
4. Мельничук С. К. Психологічні механізми супроводу та адаптації громадян з інвалідністю, які постраждали у ході воєнних дій в Україні: специфіка формування впевненості в собі. *Наукові записки. Серія: Психологія.* 2024. № 2. С. 88–94. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-13>.
5. Мельничук С. К. Психологічне здоров'я в умовах невизначеності криптоіндустрії: довіра до себе як запорука досягнення успіху. *Наукові записки. Серія: Психологія.* 2025. № 1. С. 88–93. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-11>.
6. Beck A. T., Emery G., Greenberg R. *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective.* Basic Books, 2005.
7. Carleton R. N. Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty and anxiety. *Journal of Anxiety Disorders.* 2016. Vol. 39. P. 30–43. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007>.
8. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety,* 2003. 76 p.
9. Pezeshkian N. *Positive Psychotherapy: A Global Model of Psychosocial Support.* Berlin : Springer, 2016.
10. Shevchenko Y., Melnychuk I., Mamchur I., Rzevska-Shtefan Z., Moroz L. Psychological Stability: The Point of Convergence of Pedagogy and Psychology in the Field of Special Education in the Modern Social Landscape. *Cadernos Educacao Tecnologia e Sociedate.* 2025. Vol. 18, No. se1. P. 247–257. <https://doi.org/10.14571/brajets.v18.nse1.247-257>.

Отримано: 24.11.2025

Рекомендовано: 16.12.2025

Опубліковано: 31.12.2025