

ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ ТА ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ НА МІЖОСОБИСТІСНУ ВЗАЄМОДІЮ ПІДЛІТКІВ

Нетудихата Софія

Актуальність дослідження визначається зростанням рівня невизначеності у сучасному соціальному просторі, що проявляється у нестабільності життєвих обставин, динамічних суспільних змінах та надмірному інформаційному навантаженні. Подібні умови створюють значний психоемоційний тиск на особистість, особливо у підлітковому віці, коли відбувається активне формування самосвідомості, системи цінностей і міжособистісних стосунків.

Підлітки є особливо чутливими до ситуацій невизначеності, оскільки механізми психологічної саморегуляції та адаптації у них ще недостатньо сформовані. У таких умовах підвищується ризик розвитку тривожності, що може негативно позначатися на якості спілкування, ускладнювати міжособистісну взаємодію та провокувати конфліктні ситуації [1].

Водночас важливу роль у процесі адаптації до невизначеності відіграє толерантність до неї. Саме ця характеристика забезпечує здатність людини зберігати емоційну стабільність, гнучкість мислення та конструктивність поведінки у складних життєвих обставинах. У зв'язку з цим дослідження впливу тривожності та толерантності до невизначеності на особливості міжособистісної взаємодії підлітків має вагоме теоретичне й практичне значення.

Метою дослідження є виявлення впливу рівня тривожності та толерантності до невизначеності на особливості міжособистісної взаємодії підлітків.

Міжособистісна взаємодія у підлітковому віці виступає одним із провідних чинників соціалізації та становлення особистісної ідентичності. Вона охоплює систему комунікативних, емоційних і поведінкових проявів, які забезпечують встановлення та підтримання соціальних контактів. Умови невизначеності суттєво впливають на цей процес, змінюючи особливості реагування підлітків у різних

соціальних ситуаціях.

У психологічній науці тривожність розглядається як емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеності та супроводжується відчуттям напруження, занепокоєння і очікуванням негативних наслідків. Відповідно до підходу Чарльза Спілбергера, тривожність може проявлятися як ситуативна реакція або як стійка особистісна характеристика, що впливає на поведінку та стиль спілкування людини. У підлітковому віці високий рівень тривожності часто зумовлює невпевненість у собі, труднощі у взаємодії з однолітками та підвищену емоційну напруженість.

Толерантність до невизначеності визначається як здатність особистості адекватно сприймати неоднозначні ситуації без надмірного емоційного напруження та зберігати ефективність діяльності. Вона є важливим психологічним ресурсом, що забезпечує гнучкість мислення, відкритість до нового досвіду й адаптивність поведінки. Емпіричне дослідження проводилося із застосуванням комплексу психодіагностичних методик: шкали тривожності Спілбергера, методики міжособистісних відносин Тімоті Лірі, шкали толерантності до невизначеності Девіда Маклейна та методики комунікативної толерантності Віктора Бойка.

Аналіз результатів дослідження показав, що підвищений рівень тривожності негативно впливає на міжособистісну взаємодію підлітків. Такі підлітки частіше мають труднощі у встановленні контактів, схильні уникати спілкування, демонструють підвищену підозрілість, емоційну напруженість і конфліктність. Їхня поведінка може проявлятися як у пасивних формах реагування, зокрема уникненні взаємодії, так і в агресивних реакціях.

Також встановлено, що низький рівень толерантності до невизначеності пов'язаний із недостатньою гнучкістю у спілкуванні, труднощами адаптації до нових соціальних умов та емоційною нестабільністю. Такі підлітки частіше відчувають невпевненість, виявляють напруженість у взаємодії та використовують менш ефективні моделі поведінки у міжособистісних стосунках.

Натомість підлітки з високим рівнем толерантності до невизначеності демонструють більш адаптивні форми поведінки. Вони характеризуються відкритістю у спілкуванні, здатністю до співпраці, високим рівнем комунікативної толерантності та ефективніше вибудовують міжособистісні відносини навіть у складних і нестабільних умовах.

Отримані результати підтверджують, що тривожність і толерантність до невизначеності є взаємопов'язаними психологічними чинниками, які суттєво впливають на характер міжособистісної взаємодії підлітків.

У результаті проведеного дослідження встановлено, що рівень тривожності та толерантність до невизначеності виступають важливими детермінантами міжособистісної взаємодії підлітків. Підвищена тривожність негативно позначається на процесі спілкування, сприяючи виникненню труднощів у взаємодії, підвищенню конфліктності та схильності до уникнення соціальних контактів. Водночас високий рівень толерантності до невизначеності є важливим психологічним ресурсом, який забезпечує гнучкість поведінки, емоційну стійкість і сприяє формуванню конструктивних моделей міжособистісної взаємодії.

Таким чином, розвиток толерантності до невизначеності та зниження рівня тривожності можна розглядати як перспективні напрями психологічної роботи, спрямованої на покращення соціальної адаптації та комунікативної компетентності підлітків. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою та впровадженням психокорекційних програм, спрямованих на формування психологічної стійкості, розвиток адаптивних стратегій поведінки та підвищення ефективності міжособистісної взаємодії в умовах невизначеності.

Список використаних джерел

1. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» і «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. Київ, 2019.