

6. Шахов В. І., Паламарчук О. М. Психологічні особливості подолання складних життєвих ситуацій студентами-психологами. У: Розвиток особистості майбутнього психолога в умовах трансформації суспільства: монографія. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. С. 193–199.
7. Amirkhan J. H. A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2005. Vol. 59 (5). P. 1066–1074.
8. Zhuravlova L., Chebykin O. *The Development of Empathy: Phenomenology, Structure and Human Nature*. Abingdon, Oxon. NY, 2021. 264 p.

*Мрічка Анна*

*Науковий керівник – викл. Чопик Соломія*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ**

Проблема тривожності у дорослому віці є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці та практиці[1]. Стрімкі соціальні, економічні та культурні зміни спричиняють збільшення рівня невизначеності, що провокує зростання тривожних переживань у дорослого населення[2]. Дорослий вік традиційно розглядають як період стабільності та відповідальності, проте саме цей життєвий етап нерідко супроводжується хронічним стресом, численними соціальними ролями, необхідністю прийняття складних рішень і значними психологічними навантаженнями.

альною університету оборони України. 2020. № 55(2). С. 28лошин, О. Волошук, О. Галієва, І. Городняк, Д. Грей, Л. Засекіна, Т. Іванова, Є. Калюжна, Є. Коць, О. Кузнецова, Н. Маєвська, А. Мазур, О. Маковецька, В. Марченко, Р. Мей. В. Нестеренко, Н. Осадча, О. Халік, ін.) підтверджують, що тривожність у дорослих пов'язана з багатьма аспектами психічного функціонування, включаючи рівень саморегуляції, когнітивну гнучкість, стресостійкість та міжособистісні компетенції[3]. Тривожність може бути як деструктивним фактором, що перешкоджає досягненню життєвих цілей, так і захисним механізмом, що мотивує до прогнозування можливих негативних подій.

Підвищена тривожність впливає не лише на емоційний стан людини, а й на її здатність до продуктивної діяльності, побудови міжособистісних стосунків, прийняття рішень та самореалізації. Тому дослідження психологічних особливостей тривожності у дорослому віці має важливе теоретичне й прикладне значення[5].

Метою статті є аналіз психологічних особливостей прояву тривожності у дорослому віці, визначення основних чинників її виникнення та опис підходів до корекції і профілактики тривожних станів у дорослих.

У науковій літературі тривожність розглядається через призму різних психологічних підходів:

- Психоаналітичний підхід пов'язує тривожність з внутрішніми конфліктами, які виникають між несвідомими потягами та вимогами соціуму.

- Гуманістичний підхід трактує тривогу як наслідок невідповідності між реальним та ідеальним «Я», а також як реакцію на фрустрацію потреби у самореалізації.

- Когнітивно-поведінковий підхід акцентує увагу на ролі ірраціональних переконань, негативних автоматичних думок та когнітивних спотворень, які провокують тривожні реакції.

- Біопсихологічні концепції пояснюють тривожність дисбалансом нейромедіаторів, генетичними схильностями та особливостями нервової системи.

Сучасні дослідження підкреслюють, що жоден із підходів не може пояснити явище тривожності у повному обсязі, тому доцільним є комплексне, біопсихосоціальне бачення проблеми.

Дорослий вік характеризується низкою психологічних і соціальних факторів, які формують фон для розвитку тривожності. Проаналізуємо основні з них.

Професійна діяльність. Робочі навантаження, дедлайни, професійні кризи та емоційне вигорання є значними джерелами стресу. Відповідальність за результати праці посилює схильність до тривожних переживань, особливо у представників професій із високим рівнем соціальної взаємодії або психоемоційним напруженням.

Соціально-економічні чинники. Нестабільність економічної ситуації, фінансові труднощі, невизначеність майбутнього сприяють формуванню хронічної тривоги. Дорослі часто відчують відповідальність не лише за себе, а й за членів своєї сім'ї, що посилює емоційне навантаження.

Міжособистісні стосунки. Партнерські взаємини, виховання дітей, конфлікти в сім'ї або на роботі можуть значно підвищувати рівень тривожності. В умовах стресу порушується емоційна регуляція, що ускладнює конструктивну комунікацію та вирішення проблем.

Особистісні властивості. Підвищений нейротизм, ригідність мислення, перфекціонізм, низький рівень самооцінки пов'язані з високою тривожністю. Навпаки, розвинена емоційна компетентність та навички саморегуляції виступають захисними чинниками.

Життєві кризи. Криза 30 років, криза середнього віку, зміна соціальних ролей, втрата близьких або роботи можуть супроводжуватися зростанням тривоги. У такі періоди дорослі переосмислюють свій життєвий шлях, що іноді призводить до дезадаптації[1; 4].

Тривожність у дорослих проявляється на кількох рівнях:

- Когнітивний рівень: нав'язливі думки, песимістичні очікування, концентрація на загрозах, румінації.

- Емоційний рівень: внутрішнє напруження, страх, дратівливість, емоційна нестабільність.

их розвідок, присвячених новітнім фортепіанним інтерпретаціям українських колядок, а ності, порушення комунікації.

- Фізіологічний рівень: тахікардія, спазми м'язів, проблеми зі сном, підвищена втомлюваність.

Наявність тривоги на кількох рівнях одночасно свідчить про потребу у психологічній допомозі.

На практиці використовують різні психотерапевтичні й психокорекційні методи корекції та профілактики тривожності у дорослому віці:

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – ефективна для роботи з ірраціональними думками та поведінковими стереотипами.

Методи релаксації і майндфулнес – сприяють зниженню фізіологічної напруги і підвищують усвідомленість.

Психоедукація – підвищує розуміння власних почуттів та механізмів тривоги.

Розвиток емоційної компетентності – формує навички управління емоціями.

Соціальна підтримка та зміцнення соціальних зв'язків – знижують рівень стресу та підвищують психологічну стійкість [2; 3].

Висновки. Отже, тривожність у дорослому віці є складним психічним явищем, що виникає під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Зміни соціального середовища, професійні навантаження, життєві кризи та особистісні особливості визначають індивідуальну динаміку тривожності. Комплексний підхід до її дослідження дозволяє глибше зрозуміти механізми формування тривожності та розробити ефективні стратегії її лікування. Подальше дослідження тривожності у дорослому віці повинно враховувати вплив цифрового середовища на психологічний стан дорослих, а також на розробку програм профілактики тривожності різного віку.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бек А. Когнітивна терапія і емоційні розлади. – Київ: Слово, 2019.– 368 с.
2. Грант А. Психологія тривожності: сучасні підходи. – Харків: Фоліо, 2021.– 240 с.
3. Захарова Н. Психологія дорослості: теорія і практика. – Київ: Каравела, 2018.– 256 с.
4. Тейлор С. Тривожні розлади: діагностика і терапія. – Київ: Медкнига, 2020.– 304 с.
5. Фройд З. Вступ до психоаналізу. – Київ: Основи, 2010.– 512 с.