

**Міністерство освіти і науки України**  
**Тернопільський національний педагогічний університет**  
**імені Володимира Гнатюка**

Факультет педагогіки і психології  
Кафедра психології розвитку та консультування

**Кваліфікаційна робота**  
**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ**  
**ТРИВОЖНОСТІ У ДОРΟΣЛОМУ ВІСІ**

**Спеціальність 053 «Психологія»**  
**ОПП «Психологія»**

Здобувачки другого (магістерського)  
рівня вищої освіти, групи зМП-25  
Мрічки Анни Анатоліївни.

**НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:**  
кандидат психологічних наук  
Чопик Соломія Володимирівна.

**РЕЦЕЗЕНТ:**  
кандидат психологічних наук, доцент  
Вовк Валентина Олегівна.

## АНОТАЦІЯ

**Мрічка А. А.** Психологічні особливості прояву тривожності у дорослому віці. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього рівня ступеня «магістр» зі спеціальності 053 Психологія. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль 2025, 100 с.

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретико-методологічний аналіз поняття тривожності та його трактування у вітчизняній та зарубіжній психології. Розглянуто індивідуально-психологічні передумови формування тривожності. Здійснено емпіричне дослідження особливостей прояву тривожності у дорослому віці. Проаналізовано емпіричні показники прояву тривожності. Розроблено психологічні рекомендації та надано програму зниження тривожності у дорослих.

**Ключові слова:** тривожність, психологічні особливості, дорослі, зниження тривоги.

## ANNOTATION

**Mrichka A.A.** Psychological features of anxiety manifestation in adulthood. Qualification paper for the educational level of «Master» degree in specialty 053 Psychology. Ternopil V. Hnatiuk National Pedagogical University. Ternopil 2025, 100 p.

The qualification paper provides a theoretical and methodological analysis of the concept of anxiety and its interpretation in domestic and foreign psychology. The individual psychological prerequisites for the formation of anxiety are considered. An empirical study of the features of anxiety manifestation in adulthood was conducted. Empirical indicators of anxiety manifestation are analyzed. Psychological recommendations have been developed and a program for reducing anxiety in adults has been provided.

**Keywords:** anxiety, psychological features, adults, anxiety reduction.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ .....</b>	<b>9</b>
1.1. Основні підходи до дослідження поняття «тривожність» у зарубіжній та українській психології .....	9
1.2. Індивідуально-психологічні передумови прояву тривожності у дорослому віці .....	21
1.3. Соціально-психологічні чинники виникнення тривожності у дорослому віці.....	31
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ.....</b>	<b>40</b>
2.1. Діагностичний інструментарій для вивчення психологічних особливостей тривожності у дорослому віці .....	40
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного вивчення психологічних особливостей тривожності в дорослому віці .....	49
<b>РОЗДІЛ 3. МЕТОДИ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ.....</b>	<b>64</b>
3.1. Програма зниження тривожності у дорослому віці .....	64
3.2. Психологічні рекомендації дорослим щодо зниження тривожності у дорослому віці .....	73
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>82</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>85</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>93</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** В сучасному суспільстві спостерігається значне зростання рівня психологічних навантажень, що пов'язано з інтенсивним темпом життя, високими вимогами до професійної діяльності та соціальної адаптації людини. В умовах соціально-економічних трансформацій роль психологічних ресурсів людини стає дедалі помітнішою. Тривожність, як одна з провідних психологічних реакцій на стресові ситуації, набуває особливої значущості у дорослому віці, коли індивід зіштовхується з необхідністю прийняття відповідальних рішень, реалізації особистісних та професійних цілей. Психологічний стан дорослої людини безпосередньо впливає на її ефективність у різних сферах життєфункціонування, починаючи від кар'єрної самореалізації.

Зазначимо, що дорослий вік характеризується численними життєвими викликами, серед яких професійне самовизначення, встановлення сімейних та партнерських стосунків, реалізація особистісних амбіцій та соціальна інтеграція. Усі ці фактори можуть провокувати підвищену тривожність, яка, у свою чергу, може впливати на психофізичне здоров'я, когнітивні процеси та мотивацію до досягнень. Вивчення особливостей тривожності у дорослому віці дає змогу не лише оцінити її вплив на соціальну та професійну активність, а й розробити індивідуальні стратегії подолання, що підвищують якість життя. Тому вивчення психологічних особливостей прояву тривожності у дорослому віці важливе для розробки ефективних програм підтримки психологічного благополуччя людей.

Психосоціальна значущість проблеми тривожності зумовлена також її впливом на професійну діяльність дорослих. Підвищена тривожність може призводити до зниження продуктивності, конфліктів у колективі, погіршення міжособистісних відносин, а у критичних випадках до психосоматичних розладів. Водночас, своєчасне виявлення і корекція тривожних станів дає змогу підвищити ефективність навчання, професійної підготовки та соціальної взаємодії, що особливо важливо в умовах сучасних високих вимог до компетентності і результативності. Важливою є проблема диференціації проявів

тривожності залежно від вікових, соціальних та професійних чинників. Виявлення типових патернів тривожної поведінки у дорослих дає змогу більш точно прогнозувати психологічні ризики та розробляти персоналізовані рекомендації щодо корекції. Крім того, дослідження тривожності в контексті дорослого віку сприяє розширенню наукових уявлень про механізми психологічної адаптації, способи саморегуляції та стратегії подолання стресу.

Сучасні наукові дослідження (Н. Бастун, Н. Волинець, М. Волошин, О. Волошук, О. Галієва, І. Городняк, Д. Грей, Л. Засєкіна, Т. Іванова, Є. Калюжна, Є. Коць, О. Кузнєцова, 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. Тривожність може бути як деструктивним фактором, що перешкоджає досягненню життєвих цілей, так і захисним механізмом, що мотивує до прогнозування можливих негативних подій.

Крім того, вченими доведено, що тривожність, як один із показників суб'єктивного переживання стресу, може проявлятися у різних формах: від легких хвилювань до клінічно значущих станів, які потребують професійної уваги фахівців-психологів та психотерапевтів. Тому розуміння особливостей тривожності у дорослому віці необхідне для психологів, консультантів та соціальних працівників, оскільки уможлиблює оцінку рівня суб'єктивного благополуччя, передбачення ризиків психосоціальної дезадаптації, а також упровадження ефективних методик психокорекції. Наукове осмислення цього феномену сприяє формуванню комплексного підходу до підтримки психічного здоров'я дорослих, що має важливе значення як для індивідуального розвитку особистості, так і для гармонійного розвитку суспільства в цілому.

Таким чином, актуальність дослідження психологічних особливостей прояву тривожності у дорослому віці визначається комплексом соціальних, професійних, особистісних чинників. Воно спрямоване на розкриття механізмів виникнення та прояву тривожності, її впливу на психофізичне функціонування,

а також на розробку практичних рекомендацій щодо профілактики та корекції. Результати таких досліджень мають наукове, прикладне та соціальне значення, оскільки вони дозволяють підвищити рівень психологічної компетентності дорослих, підтримати їх психічне здоров'я та адаптаційні ресурси. Зважаючи на актуальність та практичну значущість проблеми, обрано тему кваліфікаційної роботи – **«Психологічні особливості прояву тривожності у дорослому віці»**.

**Мета дослідження** – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити психологічні особливості прояву тривожності у дорослому віці.

Виходячи з мети дослідження, нами визначені такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз основних підходів до трактування поняття «тривожність» у зарубіжній та українській психології.

2. Проаналізувати індивідуально-психологічні передумови прояву тривожності у дорослому віці.

3. Охарактеризувати провідні соціально-психологічні чинники виникнення тривожності у дорослому віці.

4. Здійснити емпіричне дослідження психологічних особливостей тривожності у дорослому віці, проаналізувати його результати.

5. Обґрунтувати програму зниження тривожності у дорослому віці, а також розробити психологічні рекомендації щодо зниження тривожності.

**Об'єкт дослідження** – тривожність як психологічний феномен.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості прояву тривожності у дорослому віці.

**Методи дослідження:** *теоретичні* – аналіз, синтез, індукція, дедукція, систематизація, класифікація, узагальнення даних психологічної літератури, що дало змогу визначити основні підходи до дослідження поняття «тривожність» у зарубіжній та українській психології, розкрити індивідуально-психологічні передумови прояву тривожності у дорослому віці, а також охарактеризувати соціально-психологічні чинники виникнення тривожності у дорослому віці; *емпіричні* – використано різноманітні методики психологічної діагностики, зокрема: Госпітальну шкалу тривоги і депресії (HADS) А. Зігмонда, Р. Снайта;

шкалу тривоги Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна; шкалу самооцінки М. Розенберга; тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка; шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC), що уможливило емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву тривожності у дорослому віці; *статистичні* – передбачали кількісний аналіз емпіричних даних, їх подальшу якісну інтерпретацію та теоретичне узагальнення.

**Експериментальна база дослідження.** Емпіричне дослідження проводилося дистанційно, за допомогою онлайн опитування. Основним інструментом для збору даних була електронна форма, створена на платформі Google Forms. Загальна кількість учасників дослідження становила 50 осіб, віком 26-37 років.

**Теоретичне значення дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні й емпіричному вивченні психологічних особливостей прояву тривожності у дорослому віці. Зокрема, визначено основні підходи до дослідження поняття «тривожність» у зарубіжній та українській психології, розкрито вікові та індивідуально-психологічні передумови прояву тривожності у дорослому віці, охарактеризовано характерні соціально-психологічні чинники виникнення тривожності у дорослому віці, запропоновано дієві форми, методи, способи та засоби зниження тривожності у дорослому віці, поглиблено розуміння понять «тривога», «тривожність», «прояв тривожності», «прояв тривожності у дорослому віці» та «психологічні особливості прояву тривожності у дорослому віці».

**Практичне значення проведеного дослідження** полягає у емпіричному вивченні психологічних особливостей тривожності в дорослому віці, а також визначається доцільністю використання запропонованих у складі розробленої корекційно-розвивальної програми та психологічних рекомендацій форм, методів, способів та засобів зниження тривожності у дорослому віці. Вказані матеріали можуть бути корисними для фахівців-психологів у контексті зниження рівня тривожності у дорослому віці, а також можуть застосовуватися практикуючими психологами та спеціалістами соціально-психологічних служб

для організації превентивної та психокорекційної роботи з відповідною категорією клієнтів. Деякі результати роботи можуть бути інтегровані у процес підготовки студентів спеціальності С4 Психологія у рамках курсів «Основи психокорекції» та «Основи психологічного консультування».

**Результати магістерської роботи відображено у публікації:** Мрічка А. Психологічні особливості прояву тривожності у дорослому віці. *Магістерський науковий вісник*. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2025. Вип. 45. С. 209-211.

**Структура і обсяг дослідження.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та літератури (93 найменування) та 1 додатку. Основний текст роботи викладено на 83 сторінках комп'ютерного тексту, а загальний обсяг складає 99 сторінки.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРΟΣЛОМУ ВІСІ

### 1.1. Основні підходи до дослідження поняття «тривожність» у зарубіжній та українській психології

У сучасних умовах інтенсивного ритму життя та зростаючих соціальних і професійних вимог проблема психологічного благополуччя дорослої людини набуває особливої значущості, що робить вивчення тривожності надзвичайно важливим. Необхідність обґрунтування психологічних особливостей прояву тривожності зумовлена тим, що цей феномен безпосередньо впливає на когнітивну діяльність, міжособистісні взаємодії та рівень адаптації індивіда до соціального середовища а в науковій літературі розроблено численні підходи до дослідження тривожності, які відображають різні теоретичні позиції.

Так, тривога розглядається як складний емоційно-психологічний стан, який виникає у відповідь на очікування можливих загроз або небажаних подій, і характеризується відчуттям внутрішнього напруження, неспокою та підвищеної уваги до потенційних ризиків. Вона включає когнітивні, емоційні та соматичні компоненти, що проявляються у підвищеній збудливості, зосередженості на негативних сценаріях та фізіологічних реакціях організму, таких як прискорене серцебиття чи м'язове напруження. Як доводить Р. Мей, «тривога виконує захисну функцію, мотивуючи людину до підготовки та адаптації до можливих небезпечних ситуацій, проте її надмірна інтенсивність може негативно впливати на психічне та фізичне благополуччя» [43, с. 84].

М. Мокрій трактує тривогу як внутрішній психічний стан невизначеності та очікування подій, які можуть становити загрозу або викликати дискомфорт, що супроводжується підвищеною активністю уваги та когнітивною напругою. У цьому контексті тривога проявляється через емоційні переживання хвилювання,

страху або неспокою, а також через поведінкові реакції, спрямовані на уникнення потенційних ризиків. Вона відображає індивідуальні особливості сприйняття загроз та оцінки власних ресурсів для їх подолання, виступаючи одночасно як адаптивний і регуляторний механізм психіки [48].

О. Осадько розглядає тривогу як динамічний психофізіологічний процес, що включає взаємодію емоційних, когнітивних і соматичних компонентів, який активується у ситуаціях невизначеності, складних виборів або соціально значущих подій. Вона характеризується напругою, підвищеною чутливістю до зовнішніх стимулів та прагненням до передбачення та контролю потенційних негативних наслідків. Тривога водночас виступає сигналом для мобілізації внутрішніх ресурсів, стимулює адаптивну поведінку і підготовку до дій, але її надмірний або тривалий прояв може призводити до порушення психоемоційної рівноваги та зниження ефективності діяльності [54].

На відміну від тривоги, тривожність розглядається як складне психічне явище, що характеризується емоційним напруженням, підвищеною чутливістю до потенційних загроз та постійним очікуванням небажаних подій. Вона включає когнітивні компоненти, які проявляються у фокусуванні уваги на негативних сценаріях, аналізі можливих ризиків та передбаченні складних ситуацій. Як пише О. Степанов, «емоційний аспект тривожності проявляється через відчуття страху, неспокою та внутрішньої напруги, що супроводжують очікування потенційної небезпеки, соматичні прояви можуть включати підвищене серцебиття, напруження м'язів та зміну дихання, що відображає фізіологічну реакцію організму на стрес» [65, с. 284]. Тривожність є своєрідним сигналом для мобілізації внутрішніх ресурсів та підготовки до дії в умовах невизначеності. Проте її надмірна інтенсивність може негативно впливати на психічне благополуччя та ефективність діяльності, створюючи ризик дезадаптації.

С. Семчук описує тривожність як внутрішній психічний стан постійного хвилювання та очікування можливих негативних наслідків, який формується під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників. Вона включає комплекс емоційних переживань, когнітивних оцінок і поведінкових реакцій, що

спрямовані на уникнення потенційних загроз. Когнітивний зміст тривожності проявляється у надмірному обмірковуванні ситуацій, сумнівах щодо власних дій та підвищеній увазі до деталей, які можуть свідчити про ризик. Емоційні прояви включають відчуття страху, напруги та занепокоєння, тоді як поведінкова складова часто виявляється у прагненні уникати складних або невизначених ситуацій. Тривожність є регуляторним механізмом психіки, що допомагає підготуватися до можливих труднощів, водночас її хронічна або надмірна форма може обмежувати адаптивну діяльність і соціальну взаємодію [74].

Тривожність О. Волошок визначає як інтегративний психофізіологічний стан, що поєднує емоційні, когнітивні та соматичні компоненти і проявляється у ситуаціях невизначеності, конфліктів або соціально значущих подій. Вона характеризується внутрішнім напруженням, підвищеною чутливістю до зовнішніх подразників та прагненням передбачати можливі негативні наслідки. Когнітивна активність у стані тривожності полягає у постійному аналізі потенційних ризиків, плануванні дій і оцінці ресурсів для подолання труднощів. Емоційна складова проявляється у відчутті страху, занепокоєння та неспокою, тоді як фізіологічні реакції організму підкреслюють адаптивний характер тривожності як механізму мобілізації. Водночас надмірна або тривала тривожність може призводити до порушення психоемоційної рівноваги, зниження ефективності діяльності та погіршення якості життя [9].

Д. Грей розглядає тривожність як динамічний психічний стан, що виникає в умовах психологічної або соціальної невизначеності і характеризується внутрішнім дискомфортом та очікуванням потенційних негативних подій. Вона включає процеси, що спрямовані на оцінку ризиків, аналіз можливих наслідків та прогнозування подій, а також емоційні переживання хвилювання, неспокою і страху. Поведінковий аспект проявляється у формуванні стратегій уникнення або підвищеної готовності до дій, що дає змогу людині адаптуватися до мінливих умов. Фізіологічні прояви тривожності відображають активізацію нервової системи, що сприяє мобілізації ресурсів організму для подолання стресу. На його думку, тривожність виконує функцію внутрішнього сигналу про необхідність

підготовки та захисту, водночас її надмірне або хронічне проявлення може заважати діяльності та соціальній взаємодії [14].

Відмінності понять «тривога» і «тривожність» систематизовано у табл. 1.1.

Таблиця 1.1

### Відмінності понять «тривога» і «тривожність»

Параметр	Тривога	Тривожність
Характер прояву	Тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну загрозу або стресову ситуацію.	Стабільна або тривала психологічна характеристика особистості, що визначає схильність до переживання тривожних станів у різних ситуаціях
Тривалість	Короткочасна, безпосередньо пов'язана з конкретним стимулом.	Довготривала, може проявлятися навіть за відсутності явної загрози
Причинний чинник	Конкретна ситуація або об'єктивна загроза.	Внутрішні психологічні особливості, особистісні риси, соціально-психологічний контекст
Функція	Мобілізація організму та психіки для швидкої адаптації і реагування.	Формування схильності до підвищеної чутливості до потенційних загроз, регуляція поведінки у перспективі
Сфера прояву	Переважно емоційна та фізіологічна (серцебиття, напруга, неспокій).	Включає когнітивну, емоційну та поведінкову сфери, впливає на загальний стиль реагування.
Вплив на діяльність	Може стимулювати або тимчасово заважати ефективності дій у конкретній ситуації.	Впливає на загальний рівень адаптивності, стресостійкості та психоемоційного благополуччя у повсякденному житті.

Як бачимо, тривога та тривожність, хоча й пов'язані між собою, є різними психологічними феноменами. Тривога розглядається як тимчасовий стан, що виникає у відповідь на конкретну загрозу або стресову ситуацію і має адаптивну функцію мобілізації організму. Вона характеризується короткочасністю, емоційною та фізіологічною активністю і безпосередньо залежить від зовнішніх стимулів. Тривожність, навпаки, є стабільною особистісною характеристикою, яка визначає схильність індивіда до переживання тривожних станів у різних ситуаціях, навіть за відсутності явної загрози. Вона включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, впливає на рівень адаптивності, психоемоційне благополуччя та стиль реагування на стрес. Тривога є ситуативною реакцією,

тоді як тривожність відображає більш стійку психологічну схильність, що формує особистісні та поведінкові стратегії адаптації.

За словами Є. Калюжної, тривожність є складним психоемоційним явищем, яке може мати як позитивне, так і негативне значення для дорослої людини. З позитивного боку, тривожність виконує адаптивну функцію, сигналізуючи про можливу загрозу або небезпечну ситуацію та мобілізуючи психічні й фізіологічні ресурси для активної підготовки до дії. Вона стимулює пильність, підвищує концентрацію уваги, сприяє ефективному плануванню та прогнозуванню розвитку подій, а також мотивує людину до вирішення проблем і саморозвитку. Позитивна тривожність виступає регулятором поведінки, допомагаючи уникати ризикованих дій і приймати обдумані рішення у складних або нових ситуаціях [22].

Водночас тривожність може мати і негативний вплив, особливо коли вона є надмірною або хронічною. Надмірна тривожність, як пише А. Мінаєва, призводить до постійного внутрішнього напруження, зниження емоційного комфорту та порушення концентрації уваги, обмежує адаптивні можливості особи, знижує ефективність діяльності, спричиняє соціальну ізоляцію та може бути фактором розвитку психосоматичних розладів. Негативна тривожність також впливає на когнітивні процеси, породжуючи надмірне сум'яття, сумніви щодо власних дій і надмірне обмірковування можливих наслідків [47].

Як показує аналіз літератури (В. Галицький, О. Мельник, В. Синявський [78]), тривожність виконує у психіці людини кілька важливих функцій, що забезпечують адаптацію до змін і ефективно реагування на потенційні загрози.

1. Регуляторна функція – полягає в повній мобілізації фізіологічних і психологічних ресурсів організму для підготовки до дій у ситуаціях невизначеності чи небезпеки.

2. Сигнальна функція – проявляється через своєрідне попередження про можливі ризики та негативні наслідки, що дає змогу людині оцінювати ситуацію та приймати більш обдумані рішення.

3. Мотиваційна функція – тривожність стимулює активність, концентрацію та планування дій для досягнення цілей або уникнення небажаних наслідків.

4. Адаптивна функція – сприяє формуванню навичок саморегуляції, розвитку стратегій подолання стресових ситуацій та підвищенню здатності до соціальної інтеграції.

5. Захисна функція – обмежує ризиковані дії та підтримуючи баланс між активністю і обережністю [78].

Як доводить О. Турчак, «надмірна або хронічна тривожність, проте, може перетворювати перелічені функції на дезадаптивні, знижуючи ефективність діяльності, викликаючи психоемоційне напруження та обмежуючи соціальну активність особистості» [84, с. 106].

Серед різноманітних підходів до вивчення тривожності найбільш відомий психоаналітичний, що має глибоке історичне та теоретичне підґрунтя і виник у рамках класичних теорій З. Фрейда. У цій концепції тривожність розглядається як важливий сигнал внутрішнього психічного конфлікту, що виникає між різними структурами особистості: свідомим «Я», забороненими чи несвідомими бажаннями «Воно» та моральними нормами «Над-Я». З. Фрейд підкреслював, що тривожність сигналізує про небезпеку для психічного балансу, змушуючи Я активізувати захисні механізми, такі як витіснення, проєкція або раціоналізація, для підтримки психологічної стабільності. У цьому контексті тривожність не є випадковим явищем, а виконує функцію внутрішнього попередження про конфлікти між несвідомими імпульсами і соціально прийнятними нормами.

Важливо, що З. Фрейд виділяв різні типи тривожності людини: реальну, невротичну та моральну, кожна з яких відображає специфіку взаємодії внутрішніх психічних сил. Реальна тривожність виникає у відповідь на зовнішню загрозу, невротична – через конфлікт між «Я» та «Воно», а моральна – унаслідок боротьби між «Я» та «Над-Я». Таким чином, психоаналітичний підхід дає змогу розглядати тривожність не лише як емоційне переживання, а як інтегративний сигнал, що відображає стан внутрішніх конфліктів особистості [86].

Розширення психоаналітичної концепції здійснили аналітичні теорії К. Юнга, які підкреслюють роль колективного несвідомого у виникненні тривожних станів. Юнг вважав, що людина, окрім особистісного несвідомого, володіє колективним несвідомим, яке містить архетипічні образи, символи та універсальні психологічні структури, що формуються протягом еволюції людства. Тривожність у цьому підході може виникати як результат зіткнення свідомого Я з архетипами, що несуть глибинні, іноді конфліктні, символічні значення. Вона відображає не лише індивідуальні переживання, а й універсальні психологічні процеси, що існують на рівні колективного досвіду [64].

Психоаналітичний підхід підкреслює, що тривожність є багатовимірним феноменом, який охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Емоційний аспект проявляється у відчутті страху, напруги та неспокою, когнітивний – у схильності до тривожного передбачення та аналізу потенційних загроз, а поведінковий – у активації захисних механізмів або униканні складних ситуацій. Цей підхід також звертає увагу на те, що тривожність є динамічною і може змінюватися залежно від розвитку внутрішніх конфліктів.

Як стверджує О. Халік, «класична психоаналітична теорія дає змогу інтегрувати розуміння тривожності з іншими аспектами психіки, такими як формування особистісних рис, стосунки з іншими людьми та процеси саморегуляції» [88, с. 87]. Вона створює належне підґрунтя для проведення психологічної діагностики, психотерапевтичного втручання та розробки методів корекції тривожних станів. Через акцент на внутрішніх конфліктах і несвідомих мотивах цей підхід відкриває можливості для глибокого аналізу причин тривожності, що не обмежуються зовнішніми стимулами.

Біхевіористичний підхід до вивчення тривожності базується на принципах поведінкової психології і виник як реакція на необхідність пояснити поведінкові прояви людини через спостережувані закономірності, а не через внутрішні психічні структури. В межах цього підходу тривожність розглядається як результат навчання, а не як вроджений або несвідомий стан. Д. Волп та Б. Ф. Скіннер підкреслювали, що «тривога є умовною реакцією, яка формується

у результаті повторюваних взаємодій з навколишнім середовищем та підкріплення певних поведінкових патернів. Ця реакція виникає тоді, коли певний стимул асоціюється з негативними або небажаними наслідками, що веде до появи очікуваного стану неспокою або страху» [76, с. 38].

У біхевіористській концепції важливе місце займають механізми класичного та оперантного навчання. Класичне умовляння пояснює формування тривожності через повторювану асоціацію нейтрального стимулу з негативним або травматичним досвідом. Наприклад, якщо певна ситуація або об'єкт постійно супроводжується неприємними переживаннями, у людини формується умовна тривожна реакція на цей стимул. Оперантне навчання, у свою чергу, підкреслює роль підкріплення і покарання в закріпленні тривожних патернів поведінки. Якщо уникання певної ситуації зменшує неприємні переживання, поведінка підкріплюється і тривожність стає більш стабільною [3].

Біхевіористський підхід розглядає тривожність як адаптивний механізм, що дає змогу людині передбачати загрози і уникати небажаних наслідків, проте наголошує, що надмірне або патологічне формування умовних реакцій може призводити до дезадаптації. У цьому контексті тривожність є функціональною лише тоді, коли вона відповідає реальним вимогам середовища і сприяє ефективній поведінці. Водночас «стійкі або хронічні умовні реакції можуть обмежувати діяльність особистості, а також знижувати її соціальну та професійну активність і підвищувати рівень стресу» [4, с. 51].

Когнітивний підхід до вивчення тривожності виник як реакція на необхідність пояснити, як мислення та сприйняття впливають на емоційні та поведінкові реакції людини. Основна ідея цього підходу полягає в тому, що тривожність формується через когнітивні процеси, зокрема через спотворення мислення, негативні очікування та суб'єктивну оцінку загроз. А. Бек, один із провідних представників когнітивного підходу, підкреслював, що «люди з підвищеною тривожністю схильні до перебільшення ймовірності негативних подій та недооцінки власних ресурсів для їх подолання» [3, с. 213].

А. Елліс наголошував на ролі суб'єктивних переконань і нереалістичних очікувань у виникненні тривожних станів. Він розглядав тривожність як наслідок дисфункціональних когніцій, що викликають емоційний дискомфорт та поведінкові проблеми. Основна увага приділяється взаємозв'язку мислення, оцінки ситуацій та емоційних реакцій: те, як людина інтерпретує події, безпосередньо визначає інтенсивність та характер її тривожності. Вчений писав, що «тривожність не є автоматичною відповіддю на зовнішні подразники, а формується через фільтрування інформації та когнітивні схеми. Тривожні особи часто фокусуються на негативних аспектах ситуацій, перебільшуючи загрозу та ігноруючи ресурси для її подолання» [20, с. 237]. Це призводить до циклічного посилення тривожних переживань: негативна інтерпретація стимулу викликає емоційне занепокоєння, що, у свою чергу, впливає на подальші оцінки ситуацій.

Когнітивний підхід також визначає тривожність як багатовимірний феномен, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Емоційна складова проявляється у відчутті страху, напруги та неспокою, когнітивна – у формуванні негативних очікувань та схильності до перебільшення, а поведінкова – у розвитку унікаючої поведінки та стратегій уникнення. Основний акцент робиться на тому, що зміна когнітивних процесів здатна модифікувати тривожність, знижуючи її прояви та підвищуючи адаптивність. Цей підхід має практичне значення для психотерапевтичної роботи: «когнітивно-поведінкова терапія спрямована на виявлення дисфункціональних переконань, їх аналіз та корекцію, що дає змогу змінити емоційні та поведінкові реакції» [1, с. 28]. Тривожність у когнітивному контексті розглядається як результат когнітивних помилок, які можна навчитися розпізнавати та виправляти.

Гуманістичний підхід до вивчення тривожності виник у середині ХХ ст. як реакція на домінування психоаналізу та біхевіоризму, зосереджених на патології та зовнішніх стимулів. Важливими представниками цього підходу є К. Роджерс та А. Маслоу, які розглядали тривожність як важливий індикатор розвитку особистості. Вона трактується «не як патологічний стан, а як сигнал невідповідності між власними цінностями, прагненнями та реальною життєвою

ситуацією» [3, с. 293]. Тривожність у гуманістичній психології відображає процес самопізнання та внутрішнього конфлікту, який виникає, коли особистість не реалізує свій потенціал або відчуває перешкоди у досягненні значущих цілей.

К. Роджерс підкреслював, що тривожність виникає, коли людина переживає розбіжність між реальним Я та ідеальним Я, що стимулює пошук шляхів гармонізації цих аспектів особистості. А. Маслоу, у свою чергу, розглядав тривожність як прояв прагнення до самореалізації та досягнення вищих потреб, включаючи потребу у творчості, особистісному розвитку та сенсі життя. Вона сигналізує, що індивід знаходиться у процесі росту і що існують внутрішні або зовнішні перешкоди на шляху до реалізації свого потенціалу.

Гуманістичний підхід акцентує увагу на суб'єктивному досвіді людини, підкреслюючи значення самосвідомості, усвідомлених переживань і внутрішніх цінностей у формуванні тривожності. Тривожність виступає своєрідним індикатором життєвої орієнтації та рівня відповідності особистих цілей реальності. Вона є сигналом до дії, який спонукає людину переглянути власні пріоритети, цінності та життєві стратегії, а також коригувати поведінку у напрямку гармонійного розвитку. З одного боку, надмірна або хронічна тривожність може створювати внутрішній дискомфорт, знижувати ефективність діяльності та обмежувати соціальну активність. З іншого боку, помірна тривожність виконує мотиваційну функцію, стимулюючи особистість до самопізнання, творчості та розвитку адаптивних стратегій подолання життєвих труднощів. Вона сприяє формуванню цілісного Я, розвитку автономності та усвідомленого ставлення до власного життя [23, с. 118].

Гуманістичний підхід підкреслює важливість створення підтримуючого соціального середовища та терапевтичної взаємодії для зниження надмірної тривожності і розвитку внутрішніх ресурсів. У психотерапевтичній практиці це реалізується через сприяння саморозкриттю, розвитку внутрішньої автономії, усвідомленню власних потреб і цінностей. Тривожність у цьому контексті «розглядається як важливий індикатор того, що особистість знаходиться у процесі росту і потребує підтримки для гармонійного розвитку» [36, с. 177].

Біопсихосоціальний підхід до вивчення тривожності виник як інтегративна концепція, що дає змогу розглядати психічні явища з урахуванням одночасного впливу біологічних, психологічних і соціальних чинників. Він ґрунтується на теорії стресу та загальних адаптаційних синдромів Г. Сельє, який підкреслював, що організм реагує на будь-які вимоги чи загрози через комплексні фізіологічні зміни. Автор зазначав, що «тривожність є однією з емоційних проявів адаптаційного процесу, сигналізуючи про необхідність мобілізації ресурсів для підтримки гомеостазу» [4, с. 52]. У цьому підході тривожність розглядається не як ізольований психічний стан, а як результат взаємодії фізіологічних, психологічних та соціальних детермінант.

З біологічної точки зору, тривожність пов'язана з активацією нервової та ендокринної систем, підвищенням рівня кортизолу та адреналіну, змінами серцевого ритму і напруженням м'язів. Ці реакції забезпечують готовність організму до швидкої дії у відповідь на загрозу, що відображає адаптивну функцію тривожності. Психологічний аспект включає суб'єктивне переживання напруження, страху, неспокою та очікування негативних подій, акцентується на когнітивних оцінках ситуацій, внутрішніх переконаннях та особистісних особливостях, які визначають інтенсивність і тривалість тривоги. Соціальний компонент підкреслює, що тривожність формується і модулюється у взаємодії з іншими людьми та соціальними умовами. Високі вимоги, соціальний тиск, конфлікти у колективі або сім'ї можуть підсилювати тривожні стани [18].

Біопсихосоціальний підхід дає змогу пояснити механізми виникнення тривожності у широкому контексті, враховуючи індивідуальні особливості організму, особистісні риси та соціальні умови. Він дає можливість розробляти комплексні програми корекції тривожних станів, що включають фізіологічні, психологічні та соціальні втручання. Наприклад, фізичні вправи, релаксаційні техніки, когнітивно-поведінкові методи та соціальна підтримка можуть взаємодоповнювати один одного для зниження тривожності [29].

Різні підходи до трактування тривожності систематизовано у табл. 1.2.

## Різні підходи до трактування тривожності у психології

Підхід	Концепція тривожності	Ключові механізми	Особливості застосування
Психоаналітичний: З. Фрейд, К. Юнг	Тривожність як сигнал внутрішнього конфлікту між «Я», «Воно» та «Над-Я»; вплив несвідомого та архетипів	Внутрішні конфлікти, захисні механізми, несвідомі імпульси	Використовується для аналізу глибинних причин тривожності, психотерапевтичної корекції
Біхевіористський: Д. Волп, Б. Ф. Скіннер	Тривожність як умовна реакція, сформована навчанням та підкріпленням	Класичне та оперантне навчання, підкріплення, уникання	Дослідження проявів тривожності через поведінкові експерименти; основа для поведінкової терапії
Когнітивний: А. Бек, А. Елліс	Тривожність як результат когнітивних спотворень та суб'єктивної оцінки загроз	Дисфункційні переконання, перебільшення, негативні очікування	Основою є когнітивно-поведінкова терапія; фокус на зміні мисленневих схем
Гуманістичний: К. Роджерс, А. Маслоу	Тривожність як невідповідність між цінностями та реальною життєвою ситуацією; прояв прагнення до самореалізації	Конфлікт між «реальним» та «ідеальним» Я, мотивація до самореалізації	Використовується для підтримки особистісного росту та усвідомлення цінностей
Біопсихо-соціальний: Г. Сельє	Тривожність як результат взаємодії фізіологічних, психологічних і соціальних чинників	Стрес, загальний адаптаційний синдром, соціальний тиск	Комплексний аналіз тривожності; основа для інтегративних програм корекції

Підсумкове визначення тривожності сформулюємо так: це багатовимірний психологічний феномен, що проявляється як емоційне напруження, фізіологічні реакції, когнітивні оцінки загроз та поведінкові стратегії уникання, що виникає внаслідок взаємодії внутрішніх психічних процесів, особистісних рис, соціального середовища та, за потреби, духовного чи екзистенційного досвіду. Вона виконує адаптивні функції, мобілізуючи ресурси організму та стимулюючи особистісний розвиток, але при надмірній або хронічній інтенсивності може призводити до дисбалансу та дезадаптації.

Отже, сучасна наука розглядає тривожність як багатовимірне явище, яке включає емоційні, когнітивні, поведінкові, фізіологічні та соціальні компоненти. Психоаналітичні та аналітичні концепції акцентують увагу на внутрішніх конфліктах і несвідомих мотивах, біхевіористичні підходи пояснюють тривожність через навчання та умовні реакції, когнітивні – через спотворення мислення та суб'єктивну оцінку загроз, гуманістичні – як сигнал невідповідності між особистими цінностями та реальною ситуацією, а біопсихосоціальні – як результат взаємодії фізіологічних, психологічних і соціальних факторів. Загалом тривожність є складним, багатовимірним і динамічним феноменом, дослідження якого потребує комплексного, інтегративного підходу для розуміння її причин, проявів та механізмів регуляції.

## **1.2. Індивідуально-психологічні передумови прояву тривожності у дорослому віці**

У сучасному суспільстві, де зростають соціальні, професійні та особистісні вимоги до дорослої людини, проблема тривожності набуває особливої актуальності, оскільки вона безпосередньо впливає на якість життя, ефективність діяльності та психологічне благополуччя. Необхідність вивчення індивідуально-психологічних передумов прояву тривожності у дорослому віці зумовлена тим, що кожна особистість характеризується унікальними рисами, які визначають її реакцію на стресові та напружені ситуації. Вивчення цих передумов дає змогу ідентифікувати фактори, що підвищують або знижують рівень тривожності, а також розробити ефективні стратегії психокорекції та саморегуляції.

Зазначимо, що дорослий вік є важливим періодом розвитку особистості, коли відбувається подальше розкриття потенціалу людини та формування зрілості. Саме в цей період особистість усвідомлює власну відповідальність за своє життя, рішення, дії та вчинки, а також за долю близьких людей. Дорослість пов'язана з необхідністю вирішення складних соціальних завдань, подолання життєвих випробувань, втрат та конфліктів, які часто супроводжують

професійне та особисте становлення. Цей віковий період характеризується поєднанням особистісної автономності та соціальної інтегрованості, що проявляється у здатності реалізувати себе та відповідати за інших [33].

Зрілість, як важлива ознака дорослості, різними психологами тлумачиться по-різному. З. Фройд розглядав зрілість як здатність любити та працювати, підкреслюючи соціальну та емоційну функцію особистості [86]. Р. Мей виділяє компоненти зрілості, серед яких відповідальність, толерантність, здатність до саморозвитку, позитивне мислення та ставлення до світу [43]. А. Адлер акцентував на розумінні трьох основних життєвих проблем – роботи, дружби та любові – як соціальних проблем, вирішення яких потребує співробітництва та особистої мужності [3]. Е. Фромм пов'язував зрілість із продуктивним типом особистості, що характеризується незалежністю, чесністю, спокоєм, творчістю та здатністю до суспільно корисних вчинків. Він зазначав, що продуктивна активність є проявом потенціалу особистості та єдності Я і діяльності, яка включає логічне мислення, любов і працю. Любов до живого, за Е. Фроммом, «проявляється через піклування, повагу, знання та відповідальність, де відповідальність сприймається як внутрішня готовність реагувати на потреби інших, а не як нав'язаний обов'язок» [87, с. 37].

У розвитку дорослої особистості спостерігаються два ключові напрямки: зростання автономності та свободи, що дає змогу реалізовувати творчий потенціал, і одночасно зростання соціальної інтегрованості та відповідальності, що проявляється у соціальній активності та підтримці відносин з іншими. Психічний розвиток дорослої людини не обмежується віковими рамками; основні пізнавальні структури формуються ще у юнацькому віці, але особистість здатна до фундаментальних змін протягом усього життя. К. Хорні підкреслювала, що «людина зберігає здатність до позитивних змін, навіть до суттєвих трансформацій, на будь-якому етапі життя» [90, с. 212].

Основні характеристики дорослого віку включають діалектичне мислення, функціональну спрямованість інтелектуальних можливостей, значний життєвий досвід та реалізацію власного потенціалу. Встановлення дружніх і близьких

стосунків, відчуття близькості до інших людей, розширення та збагачення емоційних переживань, продовження синтезу «Я-концепції» та формування власної позиції і світогляду є важливими складовими цього періоду. Доросла людина поєднує набуті досягнення та втрати, прагне творчих здобутків у життєдіяльності та реалізує себе у різних сферах життя [33].

Як стверджує Р. Павелків, розвиток дорослої особистості не є лінійним; він передбачає вирішення життєвих проблем, таких як шлюб, народження дітей та професійна самореалізація. Мотивами поведінки стає реалізація творчого потенціалу, передача знань молодшому поколінню, піклування про близьких та підтримання гармонійних стосунків. Водночас «відбувається переосмислення життя і корекція системи цінностей у трьох взаємопов'язаних сферах: особистій, сімейній та професійній» [58, с. 326].

У дорослому віці можуть виникати вікові кризи, що є драматичними переходами на нові рівні розвитку через трансформацію мотиваційно-сміслової сфери. На відміну від криз дитинства, кризи дорослості не мають чітких хронологічних меж і можуть проявлятися у різний час. Вони можуть слугувати «стрибком» у розвитку особистості або затримуватися, набуваючи стабільного або кризового характеру. Усвідомлення кризи сприяє ревізії та корекції життєвої ситуації, що стимулює особистісні зміни та оновлення. Ігнорування криз дорослості може призводити до депресивних станів, втрати життєвої радості та зниження активності. Критичною точкою мотиваційної кризи є втрата сенсу життя та виникнення екзистенційного вакууму. Природа криз зрілості загалом полягає у кардинальних змінах способу життєдіяльності, але їхні причини та способи подолання індивідуальні для кожної людини [33].

В. Поліщук виділяє три періоди дорослого життя, пов'язані з кризами: період тридцятиріччя, період середини життя та період переходу до старості [62]. Криза середини життя, що зазвичай настає близько 40 років, пов'язана з переоцінкою зробленого вибору, усвідомленням, що третина життя прожита, переосмисленням цінностей та прагненням до продуктивності й творчості.

Бажання впливати на майбутнє через виховання дітей стає значущим мотивом, а також прагнення залишити власний слід у професійній та соціальній діяльності.

Особистісні риси дорослої людини відіграють ключову роль у формуванні тривожності, оскільки вони визначають загальну емоційну та поведінкову реактивність особистості. Високий рівень емоційної чутливості означає, що людина гостро реагує на зовнішні стимули, швидко відчуває емоційні зміни та підвищено переживає навіть дрібні події. Така підвищена чутливість часто супроводжується частими переживаннями страху, занепокоєння та тривоги. Підвищена схильність до негативних емоцій формує емоційний фон, який є більш напруженим і нестабільним порівняно з менш чутливими особами [62].

Невпевненість у собі проявляється у сумнівах щодо власних можливостей, невміння приймати рішення без зовнішньої підтримки та постійному самокритичному аналізу своїх дій. Ця невпевненість сприяє формуванню внутрішнього дискомфорту та підвищує ймовірність розвитку тривожності у стресових або невизначених ситуаціях. Низька стресостійкість ускладнює здатність ефективно адаптуватися до життєвих труднощів та змін. Кожна складна ситуація може сприйматися як загроза, що активізує тривожні переживання та фізіологічні реакції організму. Особа з такими рисами часто відчуває труднощі у міжособистісних стосунках, бо емоційна чутливість провокує надмірне реагування на конфлікти або критику [73].

Взаємодія цих рис формує своєрідний емоційно-психологічний профіль, який є надзвичайно вразливим до стресових ситуацій. Психологічні дослідження показують, що люди з високою чутливістю та низькою стресостійкістю частіше схильні до генералізованої тривожності та депресивних станів. Ці риси також впливають на самовідчуття та якість життя, оскільки постійне переживання негативних емоцій знижує рівень психологічного комфорту. У міжособистісних взаємодіях такі люди часто демонструють надмірну обережність, уникання конфліктів або потребу у постійному підтвердженні власної цінності. Невпевненість і емоційна чутливість разом створюють умови для формування хронічної тривожності, яка може перерости у психологічні розлади.

Схильність до перфекціонізму є однією з ключових індивідуально-психологічних передумов розвитку тривожності у дорослому віці, оскільки вона формує постійну внутрішню напруженість та високі стандарти до власної діяльності. Особа, що тяжіє до перфекціонізму, встановлює надмірно високі вимоги до себе та до результатів своєї праці, що створює постійне відчуття невідповідності. Такі люди рідко відчують задоволення від досягнень, навіть коли вони досягають значних успіхів, оскільки завжди знаходять, що можна зробити краще або інакше. Це невдоволення власними результатами провокує тривожність і страх невдачі, оскільки будь-яка помилка сприймається як катастрофа або загроза самовизначенню [81].

Перфекціоністи часто демонструють надмірне планування та контроль у професійній та особистісній діяльності. Кожна задача перетворюється на об'єкт надмірного аналізу та оцінки, що підвищує психологічне навантаження та підтримує хронічний стан тривоги. У міжособистісних стосунках вони прагнуть до ідеалу як у собі, так і в оточуючих, що може призводити до конфліктів, роздратування та соціальної напруги. Така постійна внутрішня критика посилює переживання страху бути недостатньо гарним, компетентним або прийнятним у соціальному колі. Страх невдачі змушує людину уникати ризикованих або невідомих ситуацій, що обмежує її розвиток і можливість досягати нових цілей.

Негативні когнітивні установки відіграють важливу роль у формуванні тривожності у дорослому віці, оскільки вони визначають спосіб сприйняття та оцінки подій. Особи з такими установками схильні до перебільшення, тобто перебільшення можливих негативних наслідків ситуацій і подій. Будь-яка невизначеність або непередбачувана ситуація сприймається як потенційна загроза, що активізує емоційний компонент тривоги та страху. Надмірний аналіз ризиків призводить до постійного внутрішнього напруження, оскільки людина фокусує увагу на негативних сценаріях, а не на ресурсах або можливостях.

Песимістичне мислення, характерне для таких осіб, формує очікування невдачі навіть у ситуаціях, де ризик мінімальний. Це підвищує внутрішнє напруження та посилює фізіологічні реакції тривоги, такі як прискорене

серцебиття, тремтіння та напруження м'язів. Когнітивні спотворення у вигляді перебільшення загроз або постійного самокритичного аналізу створюють замкнене коло: тривога підсилює негативне мислення, а негативне мислення – тривогу. У міжособистісних стосунках негативні когнітивні установки проявляються у підвищеній підозрливості, надмірній обережності та униканні ризикових ситуацій. Людина може інтерпретувати слова та дії інших як загрозові або критичні, навіть коли насправді вони такими не є. Це призводить до соціальної напруженості, конфліктів, що додатково підсилює тривожність [6].

Недостатня самооцінка є однією з ключових індивідуально-психологічних передумов розвитку тривожності у дорослому віці, оскільки вона безпосередньо впливає на сприйняття себе, власних можливостей та життєвих перспектив. Люди з низькою самооцінкою часто відчують невпевненість у власних здібностях і сумніви щодо доцільності своїх рішень, що формує постійне внутрішнє занепокоєння. Вони часто сприймають критику або зауваження як особисту поразку, що посилює тривогу та підвищує емоційне напруження. Низька оцінка власної соціальної значущості провокує страх неприйняття з боку оточення, що ускладнює побудову міжособистісних стосунків.

У професійній сфері недостатня самооцінка проявляється як невпевненість у прийнятті рішень, страх помилок та небажання брати на себе відповідальність. Постійні сумніви у власній компетентності змушують таких осіб уникати нових завдань або можливостей для кар'єрного зростання. Це створює ситуації, де тривожність постійно підтримується зовнішніми вимогами та внутрішніми сумнівами. Надмірна самокритичність і страх невдачі формують замкнене коло: низька самооцінка підсилює тривогу, а тривога, у свою чергу, знижує здатність до адекватного оцінювання власних дій і результатів [15].

В міжособистісних стосунках недостатня самооцінка може проявлятися у надмірній потребі в схваленні та підтримці з боку інших людей. Людина постійно порівнює себе з оточуючими і відчуває неповноцінність у соціальному контексті. Це підвищує тривожність, оскільки будь-яке відчуття невідповідності або соціальної незахищеності інтерпретується як загроза власному статусу та

благополуччю. Недостатня самооцінка впливає і на мотиваційну сферу дорослої особистості, оскільки заважає реалізовувати потенціал, визначати життєві цілі та ефективно діяти у складних ситуаціях. Особистість із низькою самооцінкою частіше відчуває відчуженість, втрату внутрішньої впевненості та потребує зовнішньої підтримки для прийняття рішень [23].

Особистісна автономність і здатність до самоконтролю є важливими рисами-ознаками дорослого віку, які визначають рівень психологічного благополуччя та здатність адаптуватися до життєвих викликів. Низький рівень автономності та самоконтролю підвищує схильність до тривожності, оскільки людина не може ефективно регулювати свої емоційні реакції та контролювати поведінкові прояви у стресових ситуаціях. У таких осіб «спостерігається залежність від зовнішніх обставин і оцінок оточуючих, що формує відчуття нестабільності та невпевненості у власних силах» [33, с. 312].

Нездатність до саморегуляції проявляється у швидкій емоційній реактивності на подразники, частому переживанні страху, занепокоєння та роздратування. Ці емоції підсилюють внутрішню напруженість і створюють умови для формування хронічної тривожності. Особистість, яка не контролює свої емоції, часто ухвалює імпульсивні або неадекватні рішення, що підвищує ймовірність виникнення негативних наслідків і, як результат, посилює тривогу. У міжособистісних взаємодіях низька автономність і слабкий самоконтроль проявляються у залежності від думки оточуючих, страху конфліктів і неможливості відстоювати власну позицію. Людина може уникати важливих рішень, що підсилює внутрішній дискомфорт і занепокоєння [39].

Когнітивні особливості дорослої особистості безпосередньо впливають на формування тривожності, оскільки визначають спосіб обробки інформації, оцінки ситуацій та прогнозування подій. Люди, схильні до надмірного аналізу, часто занадто ретельно розглядають кожну деталь ситуації, намагаючись передбачити всі можливі наслідки. Така тенденція підвищує когнітивне навантаження і сприяє виникненню внутрішнього стресу, який перетворюється на тривожні переживання. Схильність до тривожного очікування негативних

наслідків проявляється у постійному передбаченні невдач, помилок або критики з боку оточуючих. Навіть при мінімальних ознаках ризику людина фокусує увагу на потенційно небезпечних сценаріях, що активує емоційний компонент тривожності [47]. Ця когнітивна особливість формує своєрідний цикл тривоги: надмірний аналіз підсилює страх, а страх стимулює інтенсивний самоаналіз.

Постійне розумове передбачення негативних сценаріїв також пов'язане з фізіологічними проявами тривоги, такими як напруження м'язів, порушення сну та підвищена вразливість до стресу. Когнітивна перевантаженість знижує здатність до креативного та продуктивного мислення, обмежує адаптивність та здатність швидко реагувати на зміни. Це формує хронічний емоційний дискомфорт і знижує якість життя. Розвиток навичок когнітивної саморегуляції, усвідомлення власних мисленневих стратегій та навчання ефективним способам аналізу інформації дає змогу зменшити вплив цих когнітивних особливостей на тривожність. Особи, які навчаються балансувати між аналізом і дією, стають менш схильними до генералізованої тривожності та можуть ефективніше реалізовувати свій потенціал у різних сферах життя [59].

Попередній досвід стресових або травматичних подій є важливою індивідуально-психологічною передумовою розвитку тривожності у дорослому віці. Люди, які пережили значні стресові або травматичні ситуації, часто зберігають підвищену чутливість до подібних подразників у майбутньому. Навіть незначні життєві події можуть активувати внутрішні механізми тривоги, що сформувалися внаслідок минулих переживань. Така підвищена реактивність проявляється у швидкому виникненні страху, занепокоєння та напруженості в складних або непередбачуваних ситуаціях.

Травматичний досвід може призводити до формування стійких когнітивних схем, які акцентують увагу на потенційній загрозі та небезпеці. Це створює схильність до надмірної оцінки ризиків, що сприяє виникненню тривожності. Доросла особистість із таким досвідом часто демонструє підвищену обережність у професійній та соціальній діяльності, уникає нових викликів або ризикових ситуацій. Підвищена реактивність також проявляється у

фізіологічних реакціях на стрес: прискорене серцебиття, напруження м'язів, порушення сну, що додатково підсилює тривожні переживання [71].

В міжособистісних стосунках досвід травми формує потребу у контролі або захисні механізми, що можуть перешкоджати розвитку близьких зв'язків. Людина може уникати емоційної відкритості або переживати страх втрати та відторгнення. У професійному середовищі попередній стресовий досвід впливає на здатність приймати рішення, ризикувати або брати на себе відповідальність, що підвищує тривожність та знижує ефективність діяльності.

Особливості мотиваційної сфери дорослої особистості безпосередньо впливають на рівень тривожності, оскільки вони визначають напрямок життєвої активності, ступінь задоволення від власних досягнень та здатність долати життєві труднощі. Невизначеність життєвих цілей формує внутрішнє відчуття нестабільності, що підвищує ризик виникнення тривожних станів. Особа може постійно ставити перед собою запитання про правильність вибору та доцільність дій, що створює внутрішнє напруження та психологічний дискомфорт [91].

Конфлікти між бажаннями («хочу») та обов'язками або соціальними вимогами («треба») також провокують тривожність. Коли внутрішні прагнення суперечать зовнішнім вимогам, людина відчуває внутрішнє напруження, провини та сумніви щодо власних дій. Це посилює емоційну нестабільність і формує передумови для тривожного очікування негативних наслідків рішення. Низький рівень мотивації додатково обмежує здатність активно долати життєві проблеми, що підвищує ризик пасивного переживання стресових ситуацій.

У професійній діяльності невизначеність мотиваційних цілей проявляється у труднощах із прийняттям рішень, відкладанні важливих задач або страху брати на себе відповідальність. У міжособистісних стосунках це може призводити до конфліктів, непорозумінь або незадоволення від соціальної взаємодії, що ще більше підсилює тривожні переживання. Постійні внутрішні сумніви щодо власного вибору або дій створює психоемоційне напруження, яке проявляється як генералізована тривожність або страх перед майбутнім [15].

Емоційна саморегуляція є психологічною здатністю дорослої особистості, яка визначає рівень адаптації до стресових ситуацій та здатність ефективно взаємодіяти з оточенням. Недостатній рівень емоційної саморегуляції створює сприятливі умови для формування тривожності, оскільки людина не може контролювати свої реакції на подразники, що провокує надмірне переживання страху, роздратування або внутрішнього напруження. У міжособистісних стосунках це проявляється у конфліктності, підвищеній чутливості до критики та труднощах у підтриманні стабільних соціальних зв'язків.

У професійній сфері низький рівень емоційної саморегуляції призводить до імпульсивних рішень, страху відповідальності та труднощів у виконанні складних завдань. Постійне переживання негативних емоцій підвищує когнітивне навантаження, знижує ефективність мислення та прийняття рішень, що створює замкнене коло: тривога підсилює емоційну нестабільність, а нестабільність поглиблює тривогу [26].

Доросла особистість з недостатньо розвиненими навичками саморегуляції часто демонструє фізіологічні прояви тривоги: напруження м'язів, підвищене серцебиття, порушення сну та вегетативні реакції. Ці прояви поглиблюють відчуття внутрішнього дискомфорту та посилюють емоційну вразливість у стресових ситуаціях. Взаємодія з людьми стає більш напруженою, оскільки недостатня саморегуляція ускладнює адекватну оцінку поведінки інших та контроль власних реакцій. Розвиток емоційної саморегуляції включає навчання технікам управління емоційними станами, когнітивно-поведінковим стратегіям, усвідомленому контролю над реакціями та підтримці психологічного балансу.

Отже, дорослий вік характеризується поєднанням автономності та соціальної відповідальності, здатністю до самопізнання та реалізації творчого потенціалу, необхідністю вирішення складних життєвих завдань та переживання вікових криз. Психологічні особливості періоду проявляються у формуванні зрілості, розвитку цінностей, переосмисленні життя, збагаченні емоційного досвіду, інтеграції життєвих досягнень і втрат та активному пошуку сенсу життя.

### **1.3. Соціально-психологічні чинники виникнення тривожності у дорослому віці**

У сучасному суспільстві, що характеризується швидкими соціальними змінами, високим темпом життя, постійними професійними вимогами, проблема тривожності у дорослому віці набуває особливої актуальності. Необхідність обґрунтування соціально-психологічних чинників виникнення тривожності зумовлена тим, що соціальне середовище, міжособистісні взаємини та суспільні очікування безпосередньо впливають на психологічний стан індивіда. Урахування соціально-психологічного контексту є важливим для комплексного розуміння тривожності, прогнозування її проявів і підтримки психічного благополуччя дорослих в умовах сучасного життя.

Так, соціальна підтримка виступає важливим ресурсом адаптації дорослої особистості, яка дає змогу ефективно долати життєві труднощі та кризові ситуації. Недостатня підтримка з боку родини, друзів, колег або близького оточення призводить до формування стійкого відчуття самотності. Відсутність прийняття та розуміння стимулює розвиток страху соціального відторгнення та зниження самооцінки, що підвищує загальний рівень тривожності. Людина, яка не отримує підтримки, змушена самотійно вирішувати складні проблеми, що створює надмірне психоемоційне навантаження і може спричиняти хронічний стрес. В умовах обмеженої соціальної підтримки підвищується ризик генералізованої тривожності, яка проявляється у формі постійного страху, нервового напруження та внутрішньої напруженості.

Відсутність підтримки також обмежує можливості особистості для обговорення проблем і отримання порад, що посилює відчуття ізольованості та психологічної безпорадності. Соціальна підтримка забезпечує психологічну безпеку, яка є необхідною для формування автономності, впевненості у власних рішеннях і стабільності емоційного стану. Без цього ресурсу доросла особистість стає більш вразливою до стресових впливів, схильною до песимістичного мислення та очікування негативних наслідків. Відсутність підтримки може

провокувати розвиток депресивних проявів, емоційної лабільності та соматичних симптомів стресу.

Соціальна підтримка сприяє формуванню адаптивних стратегій поведінки та розвитку навичок саморегуляції, що зменшують ризик хронічної тривожності. Наявність підтримки стимулює активність, підвищує мотивацію до особистісного зростання та сприяє успішному вирішенню життєвих завдань. В умовах її відсутності особистість може демонструвати унікальну або агресивну поведінку, знижувати соціальну активність та втрачати довіру до оточення. Соціальна підтримка виступає основою психологічного ресурсу дорослої людини, без якої ефективно подолання тривожності є практично неможливим.

Високі вимоги з боку суспільства, роботодавців, батьків або партнерів створюють сильний психологічний тиск на дорослу особистість. Цей тиск часто перевищує внутрішні ресурси людини, що спричиняє розвиток внутрішніх конфліктів і страх невдачі. Соціальні очікування формують потребу відповідати нормам поведінки, досягненням у професійній сфері, сімейному житті та соціальному статусі. Підвищені очікування стимулюють перфекціонізм, провокують почуття провини за невідповідність стандартам та підсилюють постійне емоційне напруження. Особистість у таких умовах схильна до надмірного самоконтролю, страху критики і підвищеної чутливості до оцінки оточення. Психологічний тиск обмежує автономність і знижує здатність до самостійного прийняття рішень, стимулюючи тривожність.

Високі очікування провокують розвиток генералізованої тривожності, що проявляється у психоемоційній та фізіологічній сфері. Вони формують когнітивні схеми мислення, спрямовані на перебільшення негативного впливу можливих подій і надмірне планування. Соціальні очікування порушують баланс між професійним та особистим життям, підвищують ризик емоційного вигорання і знижують рівень життєвої задоволеності. В умовах постійного психологічного навантаження доросла особистість демонструє підвищену тривожність і знижену соціальну адаптацію. Очікування оточення впливають на мотиваційну сферу, знижують внутрішню ініціативу та сприяють уникаючій

поведінці. Підвищена чутливість до соціальних норм провокує страх невдачі, що стає постійним супутником. В результаті виникає психоемоційне виснаження, що потребує саморегуляції для зменшення рівня тривожності.

Конфлікти у сім'ї, на роботі або в соціальному середовищі є потужним джерелом емоційного напруження та психоемоційного стресу. Вони виснажують ресурси особистості, підвищують рівень тривожності та формують відчуття невпевненості у власних здібностях. Доросла людина, що стикається з конфліктами, змушена постійно мобілізувати психічні ресурси для їх подолання, що веде до хронічного стресу та емоційного виснаження. Міжособистісні конфлікти активізують страх відторгнення, провокують виникнення негативних когнітивних схем і почуття провини. Вони обмежують можливості для продуктивної соціальної взаємодії та отримання підтримки, що поглиблює відчуття ізоляції. Конфліктні ситуації підвищують емоційну чутливість, створюють схильність до унікальної або агресивної поведінки та знижують здатність до саморегуляції. Постійне переживання напруження впливає на фізіологічний стан, підвищує рівень кортизолу та провокує симптоми стресу.

Конфлікти на роботі формують страх втрати соціального статусу, посилюють тривогу щодо професійного майбутнього та знижують мотивацію до діяльності. Сімейні конфлікти стимулюють емоційне напруження та знижують стабільність міжособистісних стосунків. Вони можуть провокувати депресивні прояви, емоційну лабільність та погіршення загального психічного стану. Міжособистісні конфлікти підсилюють страх критики та соціального неприйняття. Вони формують тривожні очікування у повсякденному житті та знижують здатність до адаптації у соціальному середовищі. Невміння ефективно вирішувати конфлікти поглиблює тривожність і підвищує ризик стресу.

Невизначеність кар'єрного шляху та страх втрати роботи формують стійку тривожність у дорослої особистості. Незадоволення професійним розвитком стимулює психологічне напруження, створює відчуття нестабільності та невпевненості у майбутньому. Професійні труднощі активізують внутрішні конфлікти, пов'язані з прагненням до досягнення результатів і обмеженими

ресурсами для реалізації цілей. Страх втрати роботи спричиняє хронічний стрес, який проявляється як психоемоційно, так і соматично. В умовах невизначеності доросла людина постійно перебуває у стані підвищеної готовності до реагування на потенційні загрози, що підсилює тривожність.

Недостатня професійна реалізація формує в допрослих осіб відчуття внутрішньої незадоволеності, демотивує і провокує апатію. Професійні труднощі знижують рівень соціальної адаптації, оскільки людина відчуває обмеження власної ефективності та втрачає впевненість у своїх здібностях. Вони також посилюють когнітивні спотворення, наприклад, перебільшення можливих наслідків та очікування невдач. Страх перед кар'єрним провалом підвищує емоційну напруженість і знижує здатність до конструктивного вирішення проблем. Недостатня підтримка з боку колег або керівництва поглиблює тривожність і посилює професійну ізоляцію. Професійні труднощі формують психологічну вразливість та знижують рівень задоволеності життям. Вони стимулюють розвиток уникаючої поведінки та знижують довіру до оточення.

Психосоціальна ізоляція характеризується обмеженістю соціальних контактів, відчуттям самотності та недостатньою інтеграцією в соціальне середовище, що безпосередньо впливає на рівень тривожності дорослої особистості. Обмежені соціальні контакти позбавляють людину можливості отримувати емоційну підтримку, обмінюватися досвідом і ділитися проблемами, що підвищує психоемоційне навантаження.

Відчуття самотності створює постійний фон неспокою і внутрішнього напруження, що може проявлятися у формі генералізованої тривожності. Недостатня інтеграція в соціум обмежує участь особистості у колективних процесах, зменшує відчуття приналежності та цінності в очах оточення. Психосоціальна ізоляція підвищує чутливість до соціальної оцінки, страх критики та відторгнення, що стимулює розвиток негативних когнітивних схем.

Людина, яка відчуває ізоляцію, часто демонструє унікальну поведінку або надмірну обережність у взаємодії з іншими, що ще більше посилює соціальну дистанцію. В умовах ізоляції зростає ймовірність розвитку депресивних станів,

емоційної лабільності та хронічної тривожності. Психосоціальна ізоляція знижує мотивацію до особистісного розвитку, професійної активності та самореалізації. Вона також погіршує здатність до ефективної саморегуляції та управління емоціями, що сприяє накопиченню внутрішнього стресу. В умовах обмеженої соціальної взаємодії виникають труднощі у формуванні міжособистісних зв'язків, що підсилює відчуття емоційної нестабільності. Ізоляція стимулює зростання тривожних очікувань у повсякденному житті та страх негативних наслідків соціальних контактів. Вона формує підвищену реактивність до стресових ситуацій, знижує адаптивність та соціальну гнучкість особистості.

Нездатність ефективно спілкуватися та вирішувати конфлікти формує додаткове джерело стресу та тривожності у дорослого. Відсутність навичок конструктивної комунікації ускладнює вираження власних потреб, обговорення проблем та взаємодію з оточенням. Це спричиняє накопичення негативних емоцій, нерозуміння та внутрішню напруженість. Людина, яка не володіє комунікативними навичками, часто демонструє унікаючу або агресивну поведінку, що погіршує якість міжособистісних стосунків і підсилює соціальну тривожність. Вона відчуває страх негативної оцінки та критики, що формує когнітивні схеми катастрофізації та песимістичні очікування.

Недостатні навички спілкування знижують здатність до соціальної адаптації, що в умовах професійного та особистого життя стає серйозним фактором тривожності. Вони обмежують можливості для соціальної підтримки та психологічної безпеки, підсилюючи відчуття самотності та ізоляції. Невміння вести діалог та вирішувати конфлікти стимулює розвиток внутрішнього дискомфорту, напруги та психоемоційного виснаження. Відсутність ефективних комунікативних навичок також перешкоджає розвитку конструктивних соціальних стратегій та адаптивних моделей поведінки. Це формує страх взаємодії з новими людьми та зменшує здатність до інтеграції у соціальне середовище. Психологічний ефект таких труднощів проявляється у зростанні тривожності, підвищенні емоційної чутливості та негативних очікувань у

соціальних ситуаціях. Особистість стає більш вразливою до стресових факторів, а її здатність до саморегуляції та контролю емоцій знижується.

Невпевненість у соціальному статусі проявляється як страх втрати позицій, авторитету, престижу або визнання у колективі, що значно підвищує рівень тривожності. Доросла особистість, яка постійно переживає можливість соціального пониження, відчуває сильний психологічний тиск і емоційне напруження. Страх втрати авторитету стимулює надмірний контроль за власними діями та поведінкою інших, що підсилює стрес. Така невпевненість формує когнітивні схеми очікування негативних подій, песимістичні оцінки ситуацій та підвищену емоційну реактивність. Особистість постійно порівнює себе з іншими, відчуває невдоволення досягнутими результатами та переживає комплекс меншовартості. Невпевненість у соціальному статусі обмежує здатність до автономних рішень і формує залежність від оцінок оточення. Вона провокує унікаючу поведінку, соціальну обережність та відчуття ізольованості.

Постійний страх втрати позицій підвищує ризик розвитку хронічної тривожності, депресивних проявів та соматичних симптомів. Це також впливає на мотиваційну сферу, обмежуючи ініціативність та активність особистості. В умовах конкуренції на роботі та соціальному рівні цей фактор формує психологічну напруженість, що накопичується і поглиблює тривожність. Невпевненість у статусі стимулює емоційну лабільність, часті зміни настрою та підвищену чутливість до критики. Вона обмежує здатність до ефективної взаємодії у соціумі та впливає на міжособистісні стосунки.

Соціальні кризи та катастрофи, такі як стихійні лиха, війни, пандемії та політична нестабільність, значно підвищують рівень загальної тривожності у дорослих. Вони створюють ситуації невизначеності та нестабільності, коли особистість не може прогнозувати майбутні події та захистити себе і близьких. Постійна загроза для життя або безпеки формує хронічний стрес і підвищену психоемоційну чутливість. Соціальні катастрофи порушують нормальний ритм життя, обмежують доступ до ресурсів і підтримки, що поглиблює відчуття безпорадності. Вони активізують страх втрати контролю над життєвими

обставинами та негативно впливають на когнітивні процеси. Люди, які переживають соціальні кризи, демонструють підвищену тривожність, емоційну нестабільність і схильність до песимістичних оцінок.

Соціальні катастрофи формують відчуття вразливості та загрози, що поглиблює стресові реакції та соматичні прояви тривожності. Вони стимулюють розвиток унікаючої або надмірно обережної поведінки у повсякденному житті. Кризи та катастрофи знижують здатність до соціальної адаптації, порушують міжособистісні стосунки та обмежують професійну активність. Постійна непередбачуваність подій формує генералізовану тривожність, страх змін і невизначеності. Соціальні кризи також впливають на мотиваційну сферу, знижують ініціативність та сприяють пасивності. Вони провокують когнітивні спотворення та підвищену сфокусованість на потенційних загрозах. Внаслідок цього виникає постійний внутрішній дискомфорт, який потребує втручання.

Обмежений доступ до психологічної допомоги, тренінгів та професійних консультацій створює додаткові перепони для подолання тривожності у дорослому віці. Відсутність можливості отримати кваліфіковану підтримку знижує рівень психологічної безпеки та обмежує розвиток адаптивних стратегій. Людина, яка не може звернутися за допомогою, змушена самотійно справлятися з психоемоційними труднощами, що підвищує ризик хронічного стресу. Обмежений доступ до професійних ресурсів формує відчуття безпорадності, внутрішньої нестабільності та невпевненості. Це негативно впливає на здатність до саморегуляції, контролю емоцій та ефективного вирішення проблем.

Відсутність професійних консультацій обмежує можливості розвитку навичок психологічної стійкості та конструктивної поведінки. Це стимулює розвиток негативних когнітивних схем, песимістичних очікувань та страху невдачі. Обмежений доступ до допомоги також поглиблює відчуття соціальної ізоляції, посилює емоційну нестабільність та формує низьку впевненість у власних ресурсах. У довгостроковій перспективі це сприяє генералізованій тривожності, депресивним проявам та соматичним розладам.

Соціально-психологічні чинники виникнення тривожності у дорослому віці систематизовано у табл. 1.3.

Таблиця 1.3

**Соціально-психологічні чинники виникнення  
тривожності у дорослому віці**

№	Соціально-психологічний чинник	Опис впливу на тривожність дорослої особистості
1	Соціальна підтримка	Недостатня підтримка з боку родини, друзів, колег або близького оточення формує відчуття самотності, невпевненості у власних силах та знижує психологічну стійкість. Відсутність прийняття та розуміння стимулює внутрішню тривожність та емоційне виснаження
2	Соціальні очікування	Високі вимоги з боку суспільства, роботодавців, батьків або партнерів, що перевищують особисті ресурси, провокують внутрішні конфлікти, страх невдачі, перфекціонізм та хронічний стрес
3	Міжособистісні конфлікти	Конфлікти у сім'ї, на роботі або в соціальному середовищі створюють постійне емоційне напруження, виснажують психічні ресурси, підвищують невпевненість у соціальних контактах і формують стійку тривожність
4	Професійні труднощі	Невизначеність кар'єрного шляху, страх втрати роботи та незадоволення професійним розвитком стимулюють відчуття нестабільності, підвищують рівень стресу, формують тривожні очікування та знижують мотивацію
5	Психосоціальна ізоляція	Обмеженість соціальних контактів, відчуття самотності або недостатньої інтеграції у соціум знижує можливості для обміну досвідом, отримання емоційної підтримки та розвитку навичок саморегуляції, що активізує тривожність
6	Відсутність комунікативних навичок	Нездатність вирішувати конфлікти та виражати власні потреби підвищує емоційне виснаження, страх неприйняття та соціальної ізоляції, посилюючи тривожні переживання
7	Невпевненість у соціальному статусі	Страх втрати позицій, авторитету, престижу або визнання у колективі формує постійний самоконтроль, невпевненість у соціальних компетенціях та генералізовану тривожність
8	Соціальні кризи та катастрофи	Стихійні лиха, війни, пандемії, політична нестабільність створюють масові стресори, підвищують рівень загальної тривожності, обмежують соціальні контакти та підтримку
9	Обмежений доступ до психологічної допомоги	Відсутність тренінгів, консультацій та профілактичної підтримки підвищує ризик хронічної тривожності, знижує психологічну стійкість та ефективність саморегуляції

Отже, соціально-психологічні чинники виникнення тривожності у дорослому віці формують складну систему зовнішніх впливів, які визначають рівень емоційного комфорту, соціальної адаптації, психологічного благополуччя

особистості. До таких чинників належать недостатня соціальна підтримка з боку родини, друзів або колег, високі соціальні очікування, міжособистісні конфлікти, професійні труднощі та психосоціальна ізоляція, що створюють постійне емоційне напруження. Важливу роль відіграє відсутність ефективних комунікативних навичок, невпевненість у соціальному статусі, обмежений доступ до психологічної допомоги, а також вплив соціальних криз та катастроф, які підвищують загальний рівень тривожності.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

#### **2.1. Діагностичний інструментарій для вивчення психологічних особливостей тривожності у дорослому віці**

У сучасних умовах високої динаміки соціального та професійного життя, зростання стресових навантажень і психоемоційних викликів, виникає необхідність обґрунтування діагностичного інструментарію для дослідження психологічних особливостей тривожності зумовлена потребою точного та системного оцінювання рівня тривожності, її проявів та індивідуальних детермінант. Ефективні методики дозволяють не лише виявляти інтенсивність тривожних станів, але й аналізувати особистісні, когнітивні та соціально-психологічні чинники, що впливають на їх виникнення та розвиток.

Для вивчення психологічних особливостей тривожності у дорослому віці запропоновано такий діагностичний інструментарій:

1. Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS) А. Зігмонда, Р. Снайта.
2. Шкала тривоги Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна.
3. Шкала самооцінки М. Розенберга.
4. Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка.
5. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC).

Так, для дослідження психологічних особливостей тривожності у дорослому віці використано методику «Госпітальна шкала тривоги та депресії» (HADS), розроблену у 1983 р. англійськими науковцями А. Зігмондом та Р. Снайтом. Первинне призначення шкали полягало у визначенні тяжкості симптомів депресії та тривоги у клінічних умовах, проте її універсальність і зручність застосування дозволяють ефективно використовувати її у дослідженні дорослих, які перебувають у стресових або кризових життєвих ситуаціях.

Шкала HADS складається з 14 тверджень, що поділяються на дві підшкали: підшкала D – «депресія», , та підшкала A – «тривога». Кожне твердження передбачає чотири варіанти відповідей, що відображають ступінь вираженості відповідних симптомів: від повної відсутності проявів (0 балів) до максимальної інтенсивності (11 балів і більше). Баловий інтервал для оцінки симптомів визначено таким чином: 0–7 балів свідчать про відсутність або мінімальну вираженість тривожності та депресії; 8–10 балів сигналізують про наявність субклінічних проявів, що можуть вимагати спостереження; 11 балів і більше вказують на клінічно значущу тривожність або депресію, що потребує фахової діагностики та, за потреби, психологічного або медичного втручання.

Процедура заповнення бланку методики HADS передбачає забезпечення респондента детальною інструкцією, яка пояснює мету опитувальника та значущість отриманої інформації. У бланку зазначається, що емоційні переживання відіграють важливу роль у психосоматичному стані людини і що чим точніше психолог отримає інформацію про емоційні реакції, тим ефективніше зможе надати підтримку. Учасникам рекомендується не звертати уваги на номери та літери поряд із твердженнями, а зосередитися на власних відчуттях протягом останнього тижня. Інструкція містить такі орієнтири: «Прочитайте кожне твердження і оберіть відповідь, яка найбільше відповідає вашому самопочуттю на минулому тижні».

HADS, як суб'єктивна методика, дає змогу швидко та ефективно провести скринінгове оцінювання рівня тривожності у дорослих, визначити потенційні ризики психоемоційного дискомфорту та ідентифікувати осіб, які потребують додаткової психологічної підтримки або клінічної діагностики. Простота структури шкали забезпечує легкість у заповненні та мінімальні часові витрати на опитування, що особливо важливо для дорослих, які мають щільний графік або перебувають у стресовому стані. У процесі дослідження анкета не викликала труднощів у заповненні і була сприйнята як інтуїтивно зрозумілий інструмент самопостереження, що підвищує достовірність отриманих результатів.

Для оцінки психологічних особливостей тривожності у дорослому віці ефективним інструментом є методика Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, яка дає змогу комплексно оцінити як стійкі, так і ситуативні прояви тривоги. Методика розроблена для визначення рівня особистісної та реактивної (ситуативної) тривожності та широко використовується у клінічній, педагогічній та психологічній практиці для дорослих осіб, що перебувають у стресових або кризових життєвих обставинах. Вона дає змогу визначити не лише загальний рівень тривожності, а й окремо оцінити, як індивід реагує на конкретні стресові ситуації у реальному часі та який рівень тривоги є характерним для нього.

Методика складається із 40 тверджень, розділених на дві підшкали. Перші 20 питань спрямовані на оцінку реактивної тривожності, тобто стану тривоги, що виникає у конкретний момент часу, залежно від поточної стресової ситуації. Їх формулюють так, щоб респондент міг оцінити власні відчуття у теперішньому стані, відповідаючи на питання на кшталт: «Яким чином ви почуваетесь в даний момент?». Інша половина, пункти 21–40, спрямована на оцінку особистісної тривожності, яка відображає стабільну схильність до переживання занепокоєння, турботи та емоційної напруги в різних життєвих ситуаціях, і формулюється у контексті запитання: «Яким чином ви почуваетесь зазвичай?».

Для кожного твердження передбачено чотири варіанти відповідей. У шкалі реактивної тривожності варіанти оцінюють ступінь відсутності чи наявності симптомів у конкретний момент: «взагалі ні», «мабуть так», «вірно», «абсолютно вірно». Для шкали особистісної тривожності відповідні відповіді мають такий характер: «майже ніколи», «інколи», «часто», «майже завжди». Особливістю методики є те, що деякі твердження сформульовані так, що відповідь (1) відображає низький рівень тривожності, тоді як у інших навпаки – відповідь (4) свідчить про мінімальний рівень тривожності. Такий варіант формування дає змогу зменшити ймовірність автоматизованих або шаблонних відповідей і стимулює респондента до усвідомленої оцінки власного психоемоційного стану.

Загальний діапазон балів у шкалі коливається від 20 до 80 балів, що дає змогу оцінити ступінь тривожності як у контексті ситуативних реакцій, так і у

вигляді особистісної характеристики. Після заповнення анкети результати аналізуються за допомогою спеціального ключа, що дає змогу класифікувати рівні тривожності на низький, середній і високий. Така класифікація дає змогу психологу або досліднику виділити респондентів, для яких характерні надмірні прояви тривожності, а також осіб із помірними рівнями занепокоєння.

У контексті дорослого віку методика Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна дає змогу виявити як тривогу, пов'язану з поточними життєвими ситуаціями, так і стійку особистісну тривожність, що є індикатором чутливості та схильності до переживання стресових станів. Наприклад, високі показники особистісної тривожності можуть свідчити про те, що доросла особа має підвищену реактивність у різних сферах життя, включаючи професійні обов'язки, соціальні взаємодії або ситуації, що стосуються самоповаги та оцінки компетентності.

Для оцінки схильності до тривожності в психологічних дослідженнях часто застосовують Шкалу самооцінки Розенберга (RSES), розроблену М. Розенбергом у 1965 році, адаптуючи її до вивчення тривожних тенденцій дорослих. Хоча RSES традиційно використовується для оцінки позитивного або негативного ставлення людини до себе, її можна ефективно застосовувати для виявлення кореляцій між самооцінкою та рівнем тривожності, адже низька самооцінка часто є фактором підвищеної тривожності.

Методика RSES передбачає оцінку 10 тверджень, які відображають когнітивні та емоційні аспекти ставлення до себе. При цьому під тривожністю розуміють не лише почуття власної нездатності чи невпевненості, а загальну схильність до внутрішнього занепокоєння, що впливає на поведінку, рішення та психоемоційний стан. Високі бали на шкалі, що традиційно свідчать про позитивне ставлення до себе, корелюють з низьким рівнем тривожності, демонструючи здатність особистості зберігати спокій та впевненість у стресових ситуаціях. Натомість низькі показники шкали RSES вказують на схильність до самокритики, невпевненості та емоційної нестійкості, що створює сприятливі умови для виникнення та підтримки тривожних станів.

Завдяки простоті застосування, короткій формі та високій надійності шкала Розенберга дає змогу проводити як первинну діагностику тривожності, так і комплексне дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та емоційною нестабільністю дорослих. В умовах сучасного соціального та професійного життя, де люди часто стикаються зі стресом, високими вимогами та невизначеністю, використання RSES дає змогу оцінити, наскільки внутрішні установки та сприйняття себе сприяють або ускладнюють подолання тривожних станів. Особистості з високим рівнем самооцінки демонструють більш ефективні стратегії управління тривогою, здатність до саморегуляції та стійкість до психоемоційного перенавантаження. Низькі показники шкали свідчать про наявність внутрішньої вразливості, що підвищує ризик розвитку тривожних реакцій у складних життєвих ситуаціях.

Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка є важливим діагностичним інструментом, що дає змогу оцінити психологічні особливості дорослих, зокрема рівень тривожності та пов'язані з нею неадаптивні психічні стани. Він спрямований на комплексне виявлення індивідуальних рис функціонування, що включають емоційну реактивність, здатність справлятися зі стресом, поведінкові реакції та соціальну адаптацію. Методика дає змогу оцінити не тільки тривожність, але й фрустрацію, агресивність і ригідність, що часто є супутніми проявами підвищеної тривожності у дорослих та можуть істотно впливати на якість життя і здатність ефективно взаємодіяти в соціальному середовищі.

Перша шкала, «тривожність», оцінює емоційне неблагополуччя та психофізіологічні прояви напруження, які виникають у відповідь на передчуття можливих негативних подій або невдач. У дорослому віці тривожність проявляється не лише в очікуванні потенційної небезпеки, а й у схильності надмірно аналізувати ситуації, що змінюються, передбачати небажані наслідки та відчувати внутрішнє напруження навіть за відсутності реальних загроз. Високі показники за цією шкалою свідчать про посилену емоційну реактивність і схильність до хвилювань у побутових, професійних або соціальних обставинах, що може ускладнювати адаптацію та ефективну реалізацію життєвих завдань.

Шкала «фрустрація» дає змогу виявити рівень психічного дискомфорту, що виникає при перешкодах у досягненні значущих для особистості цілей або потреб. Фрустрація у дорослому віці супроводжується відчуттям безпорадності, внутрішньої напруги та психологічної вразливості, що можуть проявлятися у пасивності, униканні проблем або агресивних реакціях. Вона відображає здатність особи ефективно долати життєві труднощі та адаптувати поведінку у ситуаціях невизначеності. Реакції на фрустрацію можуть варіюватися від конструктивного пошуку рішень до регресивної поведінки, що проявляється у застосуванні простіших або менш ефективних стратегій подолання труднощів.

Третя шкала, «ригідність», оцінює гнучкість психічних і поведінкових реакцій дорослого на зміни в оточенні. Вона включає афектну ригідність – обмежену здатність змінювати емоційні реакції на нові стимули, когнітивну ригідність – непохитність у сприйнятті ситуацій і труднощі адаптації до нових умов, а також мотиваційну ригідність – неспроможність коригувати систему цінностей і мотивів у відповідь на змінені обставини. Високий рівень ригідності може перешкоджати психологічній адаптації, оскільки доросла особистість стає менш гнучкою у пошуку оптимальних рішень, ускладнює прийняття нових стратегій поведінки та підвищує ризик виникнення тривожних станів під час стресових або нестабільних життєвих ситуацій.

Четверта шкала, «агресивність», вимірює схильність до вербальної або фізичної агресії, проявів гніву та ворожості. У дорослому віці агресивність часто виступає компенсаторним механізмом при високій тривожності або хронічному стресі, коли внутрішнє напруження переростає у конфліктну поведінку. Методика дає змогу виявити індивідуальні відмінності у здатності контролювати гнів та агресивні імпульси, а також оцінити взаємозв'язок агресивності з іншими психічними станами, включно з тривожністю та ригідністю. Високі показники за шкалою агресивності можуть сигналізувати про наявність невирішених внутрішніх конфліктів або значних психоемоційних перевантажень.

Використання тесту «Самооцінка психічних станів» у дорослому віці дає змогу комплексно оцінити рівень тривожності та її взаємозв'язок із фрустрацією,

ригідністю та агресивністю, що є важливим для розуміння психологічних механізмів адаптації. Інформація, отримана за допомогою цього інструменту, дає змогу не лише визначати індивідуальні рівні емоційної реактивності та поведінкових проявів, але й виявляти неадаптивні стани, що підсилюють тривожність, та прогнозувати потребу у психокорекції або розвитку стратегій саморегуляції. Тест дає змогу оцінити, наскільки доросла людина здатна справлятися з стресовими ситуаціями, підтримувати психічну рівновагу і адекватно реагувати на зміни в соціальному та професійному середовищі.

Для дослідження психологічних особливостей тривожності у дорослому віці важливим інструментом може стати адаптована для дорослих версія Шкали резильєнтності Коннора – Девідсона (CD-RISC-10), яка, попри первинний акцент на оцінці стійкості, дає змогу аналізувати і рівень тривожності через виявлення поведінкових та емоційних реакцій на стресові чинники. Тривожність у цьому контексті розглядається як інтегральна характеристика особистості, що визначає здатність дорослого ефективно реагувати на напружені чи кризові ситуації, зокрема соціально-психологічні стресори, конфлікти, невизначеність у професійній діяльності або кризові події.

Методика CD-RISC-10 складається з 10 тверджень, що оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від 0 до 4 балів), залежно від того, наскільки кожне твердження відповідає особистому досвіду респондента протягом останніх тижнів. В контексті вивчення тривожності твердження охоплюють такі аспекти: здатність контролювати реакції на стрес, переживати негативні емоції без втрати самоконтролю, підтримувати ясність мислення у напружених ситуаціях, швидко відновлюватися після невдач та ефективно адаптуватися до змін у зовнішньому середовищі. Аналіз відповідей дає змогу не лише оцінити рівень тривожності, але й виявити індивідуальні особливості реагування дорослого на стресові фактори, що має вагомим значення для планування психокорекційної роботи або тренінгів із саморегуляції.

Інтерпретація результатів здійснюється за п'ятирівневою шкалою, що враховує інтенсивність реакцій на стрес та схильність до тривожних станів.

Перший рівень – низький, що вказує на високий рівень тривожності: дорослі відчувають часті епізоди внутрішнього занепокоєння, невпевненість у власних силах, безпорадність у складних ситуаціях та емоційну дезадаптацію. Другий рівень – нижчий за середній, який відображає помірну здатність справлятися з тривожними переживаннями; індивіди частково контролюють свої реакції, проте часто відчувають обмежену ефективність власних стратегій адаптації. Третій рівень – середній, демонструє помірну здатність до регуляції тривожних станів: дорослі можуть відновлювати психоемоційний баланс після стресових ситуацій, але ще залишаються вразливими до несподіваних викликів. Четвертий рівень – вищий за середній, що свідчить про високу стійкість до тривожних впливів, здатність ефективно адаптуватися до змін і підтримувати психологічну рівновагу в умовах соціального чи професійного стресу. П'ятий рівень – високий, який характеризує дорослу особистість із мінімальними проявами тривожності, що успішно долає будь-які труднощі, швидко адаптується до нових обставин і проявляє стабільну саморегуляцію навіть у критичних ситуаціях.

На основі узагальнення даних усіх проаналізованих діагностичних методик визначено три рівні тривожності у дорослому віці.

1. Дорослі з високим рівнем тривожності – характеризуються постійним переживанням інтенсивного внутрішнього напруження, яке проявляється як у фізіологічних, так і у психоемоційних реакціях. Вони відчувають надмірне хвилювання у повсякденних ситуаціях, навіть якщо об'єктивних загроз немає, і часто перебувають у стані очікування негативних подій, що посилює психофізіологічний стрес. За шкалами реактивної та особистісної тривожності високий рівень відповідає верхнім межах шкал і вказує на часте виникнення страху, нервозності, підвищеної збудливості та порушень концентрації уваги. У випадку HADS це свідчить про клінічно виражену тривогу, здатну суттєво знижувати ефективність професійної, соціальної та побутової діяльності. Особи з високим рівнем тривожності часто схильні до перебільшення значущості подій та надмірного самоконтролю, що ускладнює стосунки та прийняття рішень. Вони

відчувають низьку впевненість у власних силах, часто сумніваються у власній компетентності та можливості адекватно реагувати на стресові фактори.

2. Дорослі з середнім рівнем тривожності – демонструють помірне переживання стресових ситуацій, що проявляється у тимчасовому напруженні та певній нервозності, але не призводить до значного порушення життєдіяльності. Вони здатні усвідомлювати свої емоції та фізіологічні реакції, але іноді надмірно зосереджуються на можливих негативних наслідках, що підсилює тривожність у конкретних ситуаціях. Це свідчить про здатність адаптуватися до стресу, проте з обмеженою ефективністю особистісних стратегій. У випадку HADS це означає субклінічні прояви тривоги, коли емоційна напруга помірна і легко коригується за допомогою релаксаційних і когнітивних стратегій. Особи здатні регулювати свої емоційні реакції, однак іноді вони демонструють тимчасову невпевненість або сумніви у прийнятті рішень. Помірний рівень тривожності також може сприяти підвищеній пильності та мотивації до виконання завдань, якщо особа здатна усвідомлено керувати емоційним станом.

3. Дорослі з низьким рівнем тривожності – характеризуються стабільною психоемоційною рівновагою, адекватним сприйняттям стресових ситуацій та здатністю швидко відновлюватися після труднощів. За шкалами Спілбергера – Ханіна їх показники перебувають у нижньому діапазоні, що свідчить про рідкісне виникнення страху або нервозності та високий рівень особистісної стійкості. За HADS це означає відсутність клінічно значущих проявів тривожності або депресії, а емоційна регуляція здійснюється ефективно та без значних зусиль. Особи з низьким рівнем тривожності здатні конструктивно вирішувати конфлікти, підтримувати позитивні міжособистісні стосунки та планувати свою діяльність без надмірного страху перед невдачами. Такий рівень дає змогу дорослому ефективно використовувати власні ресурси для подолання стресу, прийняття рішень та адаптації до нових обставин.

Отже, для вивчення психологічних особливостей тривожності у дорослому віці запропоновано такий діагностичний інструментарій: Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) А. Зігмонда, Р. Снайта; шкала тривоги Ч. Спілбергера

– Ю. Ханіна; шкала самооцінки М. Розенберга; тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка; шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC). Їх комплексне використання на практиці дає змогу визначити низку психологічних особливостей тривожності у дорослому віці.

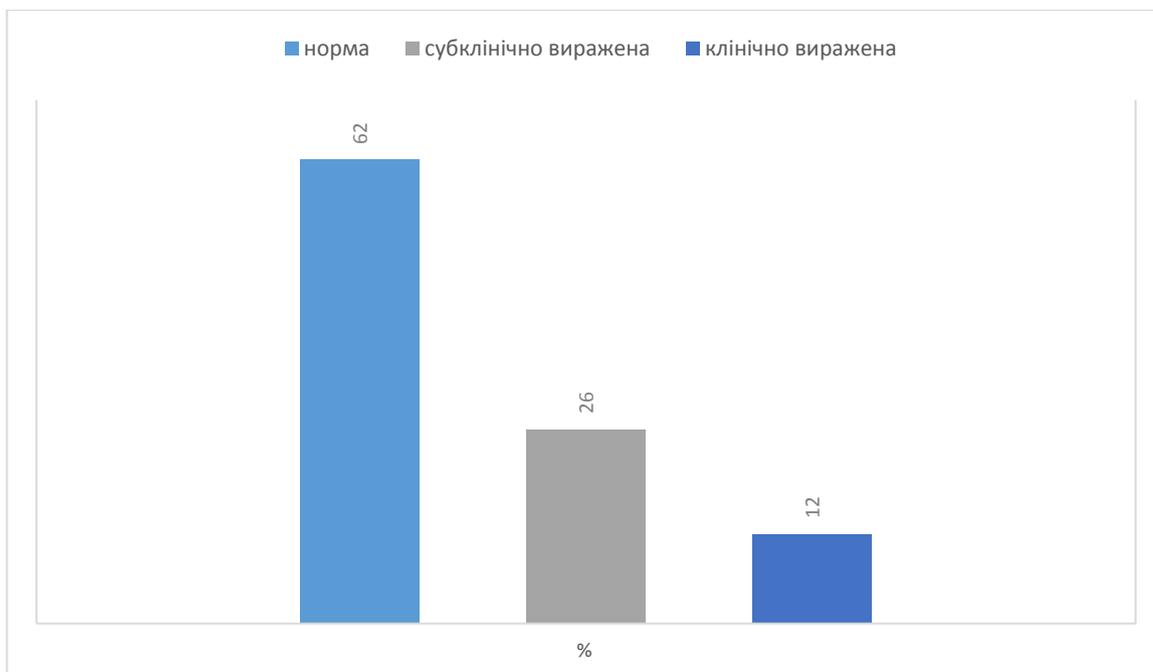
## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного вивчення психологічних особливостей тривожності в дорослому віці**

Емпіричне дослідження проводилося дистанційно, за допомогою онлайн опитування. Основним інструментом для збору даних була електронна форма, створена на платформі Google Forms. Загальна кількість учасників дослідження становила 50 осіб, віком 26-37 років.

Для вивчення психологічних особливостей тривожності у дорослому віці використано такий діагностичний інструментарій: Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) А. Зігмонда, Р. Снайта; шкала тривоги Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна; шкала самооцінки М. Розенберга; тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка; шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC).

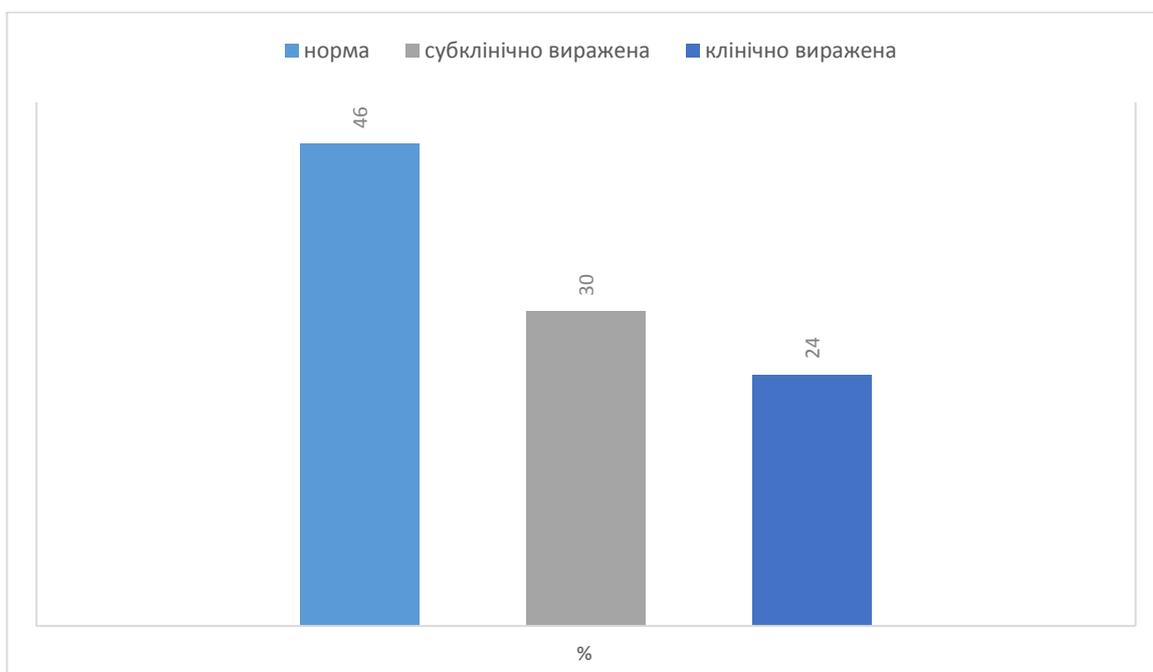
Для аналізу психологічних особливостей тривожності та депресії у дорослому віці було застосовано методику «Госпітальна шкала тривоги та депресії» (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS), яка дала змогу оцінити рівні прояву як ситуативної, так і особистісної тривоги та депресивних симптомів у дорослих осіб. Результати дослідження дорослих респондентів наведено на рис. 2.1 та 2.2.

Згідно з отриманими даними, 62% дорослих респондентів не мають виражених симптомів депресії, що свідчить про відносну стабільність їхнього емоційного стану та здатність до саморегуляції у повсякденному житті та професійній діяльності. 26% респондентів демонструють субклінічні прояви депресії, що вказує на наявність певних психоемоційних труднощів, здатних впливати на мотивацію, концентрацію уваги та продуктивність у роботі, проте не формують клінічної картини.



**Рис. 2.1. Рівні прояву депресії у дорослих респондентів (%)**

Водночас 12% дорослих мають клінічно виражені симптоми депресії, що характеризується стійким зниженням настрою, втратою інтересу до звичних видів діяльності, зниженням енергії та можливими порушеннями соціальної активності.



**Рис. 2.2. Рівні прояву тривоги у дорослих респондентів (%)**

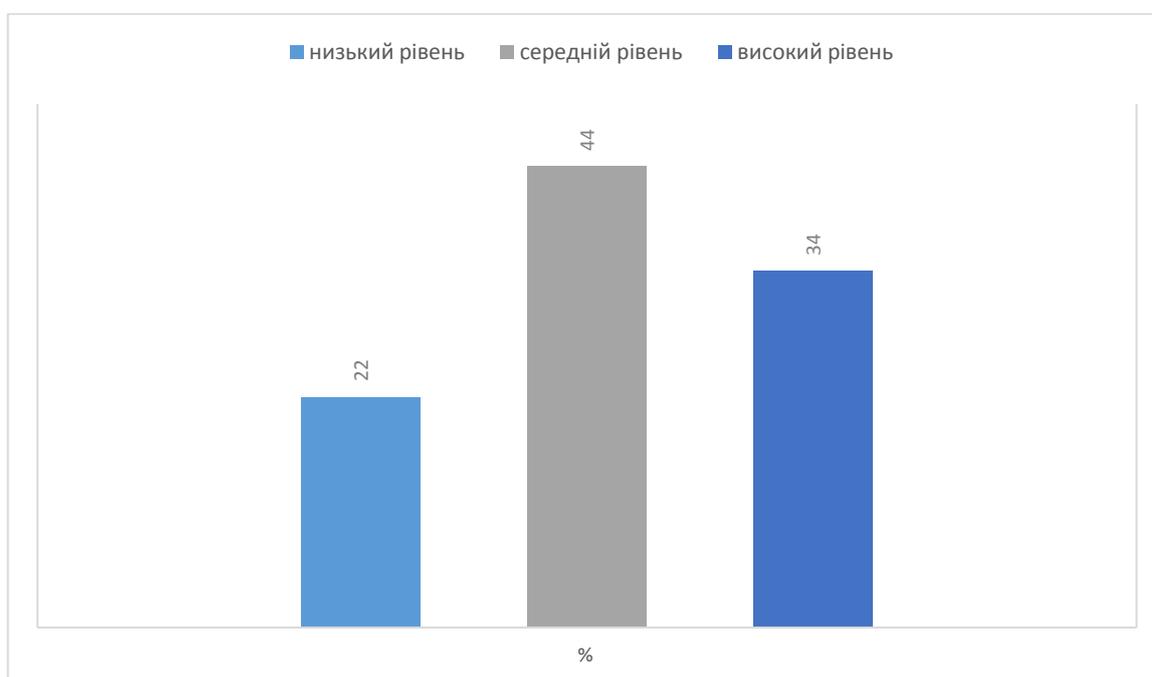
Як видно з рисунку 2.2, 24% дорослих не мають значних симптомів тривоги, демонструючи емоційну стабільність та здатність адекватно реагувати на стресові ситуації. У цієї категорії респондентів епізодичні прояви тривоги, як правило, короткочасні та не мають суттєвого дезорганізуючого впливу на професійну чи соціальну діяльність. Водночас такий низький рівень тривожності може вказувати на певну недооцінку ризиків або тенденцію ігнорувати потенційно загрозливі фактори, що в окремих випадках може негативно впливати на планування та прийняття рішень.

30% дорослих осіб демонструють субклінічні прояви тривоги, які проявляються помірним емоційним напруженням у відповідь на стресові події та невизначеність. Тривога у цій групі виконує мобілізаційну функцію, сприяючи активізації психічних ресурсів для вирішення проблем, проте іноді може потребувати допоміжних стратегій саморегуляції або підтримки з боку оточення.

Нарешті, 46% дорослих осіб виявили високий рівень клінічно значущої тривоги, яка проявляється стійко та інтенсивно, не обмежуючись лише безпосереднім впливом стресового чинника. У таких респондентів тривога може виникати як у реально загрозливих ситуаціях, так і у випадках суб'єктивно сприйманих небезпек, що створює значне психоемоційне навантаження. Для цієї категорії дорослих характерні порушення концентрації, неспокій, дратівливість та труднощі у прийнятті рішень. Високий рівень тривожності у дорослих часто вимагає опанування спеціальних стратегій стрес-менеджменту, що дозволяють мінімізувати негативний вплив на соціальну та професійну діяльність.

Особливістю дорослих із субклінічною та клінічною тривогою є те, що вони можуть оцінювати тривогу не лише як негативне переживання, але й як фактор мобілізації, що активує ресурси для вирішення проблем. На поведінковому рівні високі рівні тривоги виявляються у підвищеній психомоторній активності або, навпаки, у затримках реакцій, неузгодженості дій, що може призводити до дезорганізації діяльності, порушень міжособистісної взаємодії та зниження ефективності виконання завдань.

Для емпіричного аналізу рівнів особистісної та ситуативної тривожності серед дорослих учасників дослідження було використано адаптовану версію методики «Шкала особистісної та ситуативної тривожності» Ч. Спілбергера і Ю. Ханіна, що дозволяє оцінити як стабільні, так і реактивні прояви тривоги в різних життєвих і соціальних контекстах. Особливу увагу приділено ситуативній тривожності, яка проявляється у відповідь на конкретні стресові події, а також особистісної тривожності, що відображає стабільну схильність дорослої особистості сприймати широкий спектр подій як загрозливі (рис. 2.3).



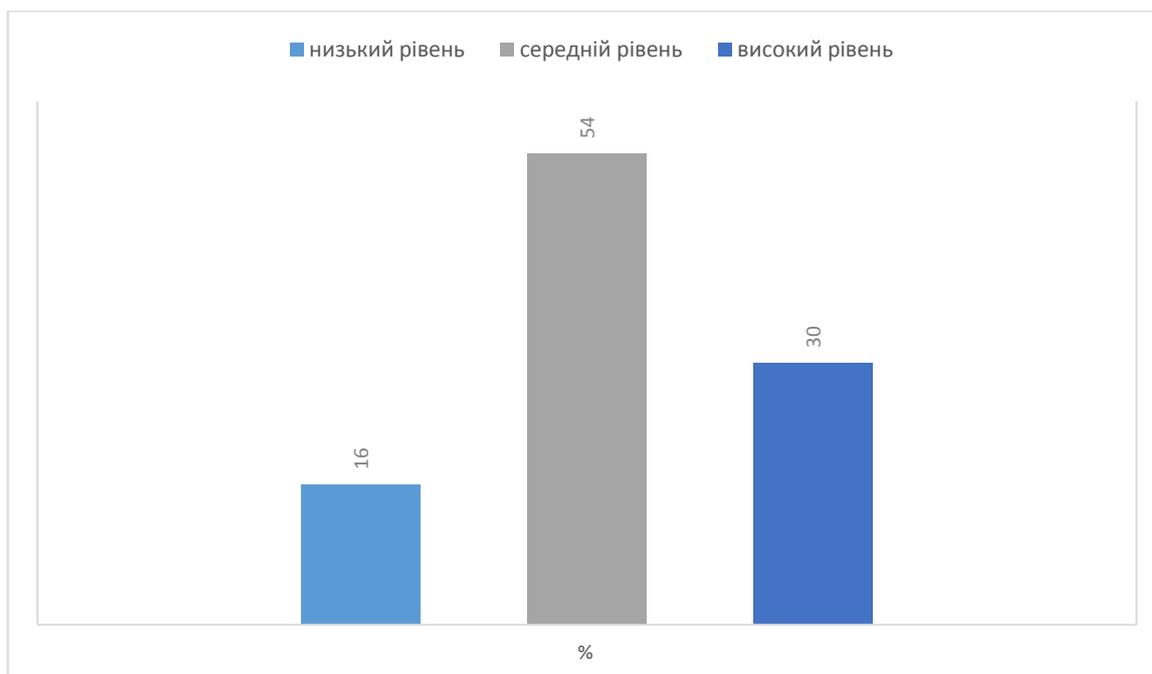
**Рис. 2.3. Рівні прояву ситуативної тривожності у дорослих респондентів (%)**

Результати аналізу ситуативної тривожності серед дорослих респондентів показали, що лише 22% учасників мають низький рівень реактивної тривожності. Середній рівень тривожності зафіксовано у 44% респондентів, а високий рівень – у 34%, що свідчить про значну частоту проявів тривоги у ситуаціях, які сприймаються дорослими як потенційно загрозливі.

Інтенсивність ситуативної тривожності проявляється у підвищеній нервозності, неспокої, емоційній напруженості та фізіологічних симптомах, таких як прискорене серцебиття або м'язове напруження. У осіб із високим

рівнем реактивної тривожності зазначені прояви можуть впливати на когнітивні процеси, зокрема знижувати концентрацію уваги, ускладнювати планування дій і навіть тимчасово порушувати координацію рухів під час виконання завдань. Водночас дорослі з низьким рівнем ситуативної тривожності зазвичай демонструють здатність швидко відновлюватися після стресових стимулів та ефективно контролювати емоції у критичних або непередбачуваних ситуаціях.

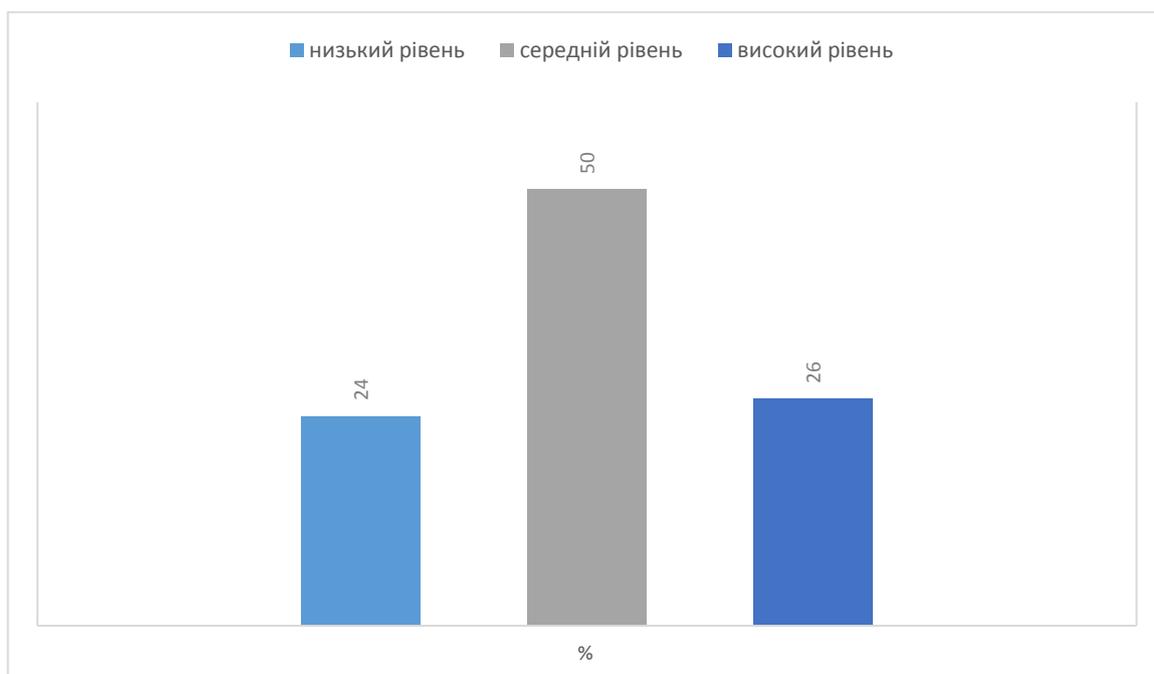
Результати аналізу особистісної тривожності серед дорослих респондентів показано на рис. 2.4. Аналіз особистісної тривожності серед дорослих учасників показав, що 16% опитаних респондентів характеризуються низьким рівнем особистісної тривожності, тоді як 54% демонструють середній рівень, а 30% – високий рівень. Це свідчить про те, що більшість опитаних мають середню або високу схильність до стійкого переживання тривоги, що є відхиленням від нормативних показників для дорослої популяції. Особистісна тривожність проявляється як стійка тенденція до оцінки різних життєвих ситуацій як потенційно небезпечних, а також у схильності до емоційного занепокоєння, підвищеної самокритики та очікування негативних наслідків.



**Рис. 2.4. Рівні прояву особистісної тривожності у дорослих респондентів (%)**

У дорослих із середнім рівнем особистісної тривожності спостерігається здатність до часткової мобілізації в стресових ситуаціях та адаптивне використання внутрішніх ресурсів для подолання труднощів. Високий рівень дорослими особистісної тривожності характеризується стійким переживанням занепокоєння, що можуть виникати навіть у відсутності реальних загроз, та проявлятися у фізіологічній напрузі, тривалій роздратованості та когнітивній дезорганізації. Такі дорослі особи зазвичай потребують активних стратегій саморегуляції або зовнішньої психологічної підтримки для ефективного контролю власних емоцій.

Для емпіричного дослідження психологічних особливостей тривожності у дорослому віці було обстежено 50 осіб, серед яких спостерігалися різні рівні схильності до тривожності (рис. 2.5).



**Рис. 2.5. Рівні прояву самооцінки у дорослих респондентів (%)**

Аналіз емпіричних даних дав змогу виокремити три підгрупи дорослих за рівнем самооцінки (високий, середній та низький) і оцінити потенційний вплив цього показника на схильність до тривожності. Так, особи з високим рівнем самооцінки (26%) характеризуються стабільним позитивним ставленням до себе,

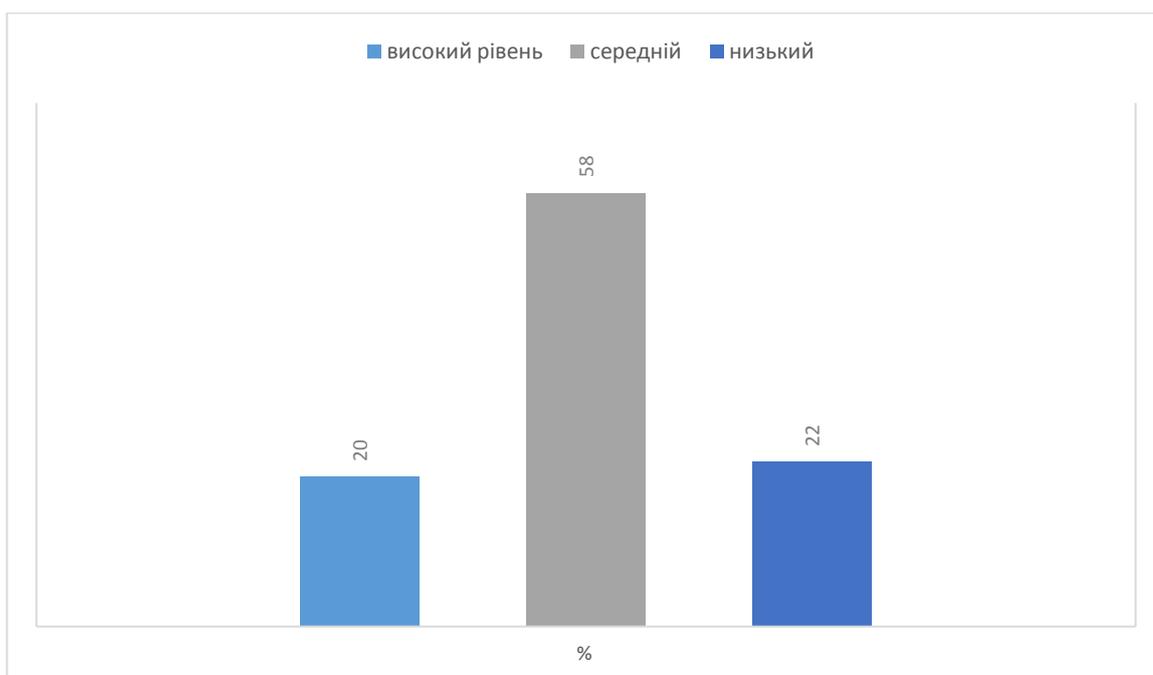
усвідомленням власної цінності та внутрішньою впевненістю у власних здібностях. Така внутрішня стійкість дозволяє справлятися з непередбачуваними ситуаціями, знижує емоційне напруження та сприяє відновленню після стресових впливів, що в комплексі зменшує ризик виникнення тривожних станів.

Особи із середньою самооцінкою (50%) демонструють помірний рівень впевненості у власних силах і часто виявляють коливання між відчуттям компетентності та невпевненістю. Така неоднорідність внутрішнього ставлення може призводити до помірної схильності до тривожності, особливо в умовах високих вимог, соціальної відповідальності або невизначеності. В таких випадках тривожні реакції можуть проявлятися ситуативно і залежати від обставин, а також від здатності застосовувати власні стратегії саморегуляції.

Натомість дорослі з низьким рівнем самооцінки (24%) характеризуються підвищеною самокритикою, невпевненістю у власних діях і схильністю до внутрішньої емоційної нестабільності. Вони частіше піддаються негативним прогнозам, надмірно фокусуються на можливих труднощах і переживають інтенсивні емоційні реакції на стресові ситуації. Така внутрішня вразливість створює підґрунтя для формування хронічної тривожності і знижує ефективність адаптивних стратегій поведінки, ускладнюючи соціальну інтеграцію.

Згідно з результатами, отриманими за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, у дорослих учасників дослідження виявлено різний рівень прояву психічних станів – тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, що дозволяє охарактеризувати їх емоційно-психічний стан у складних соціально-психологічних і життєвих умовах (рис. 2.6-29).

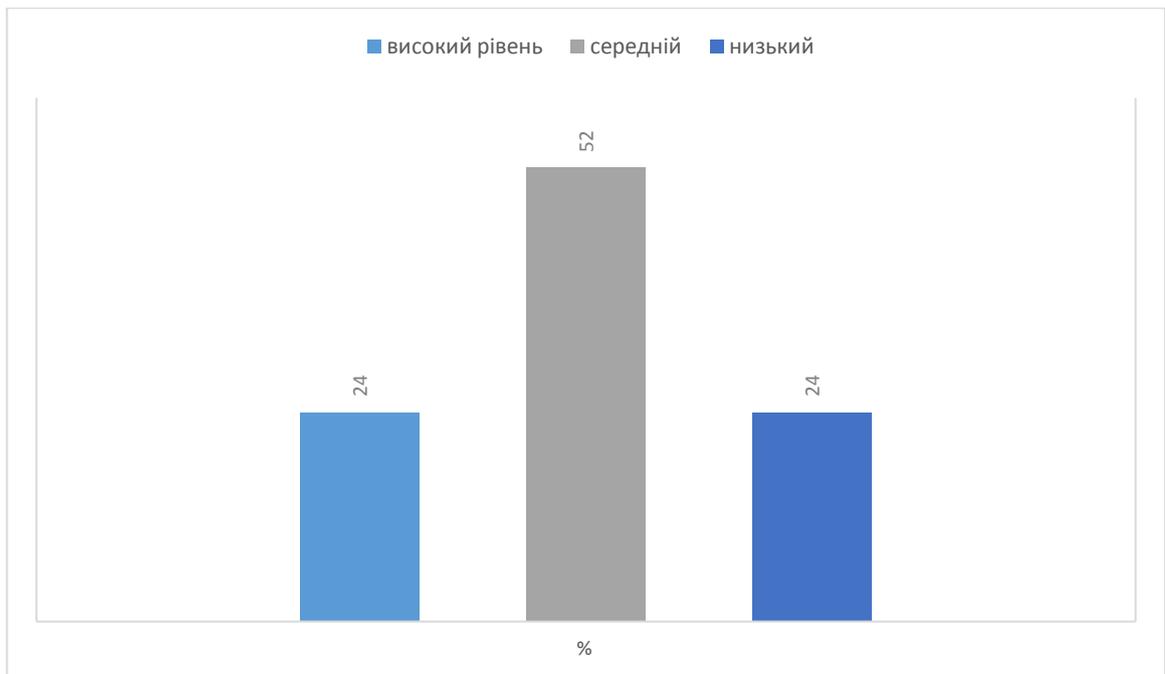
Результати діагностування тривожності у дорослих за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка показано на рис. 2.6.



**Рис. 2.6. Рівні прояву тривожності у дорослих респондентів (%)**

Результати діагностування тривожності дорослих показали, що 20% респондентів мають високий рівень тривожності. Вказані особи демонструють підвищену схильність до хвилювання у відповідь на будь-які потенційно загрозові або невизначені ситуації, що часто призводить до емоційного стресу, напруженості та зниження когнітивної ефективності. Вони можуть відчувати труднощі у прийнятті рішень через постійну настороженість та страх можливих негативних наслідків. Середній рівень тривожності, зафіксований у 58% дорослих, характеризується наявністю помірного емоційного напруження, яке стимулює мобілізацію ресурсів у стресових ситуаціях, не створюючи при цьому загрози психічному здоров'ю. Лише 22% респондентів демонструють низький рівень тривожності, що вказує на високу здатність до самоконтролю, збереження спокою та ефективної адаптації у стресових або непередбачуваних обставинах.

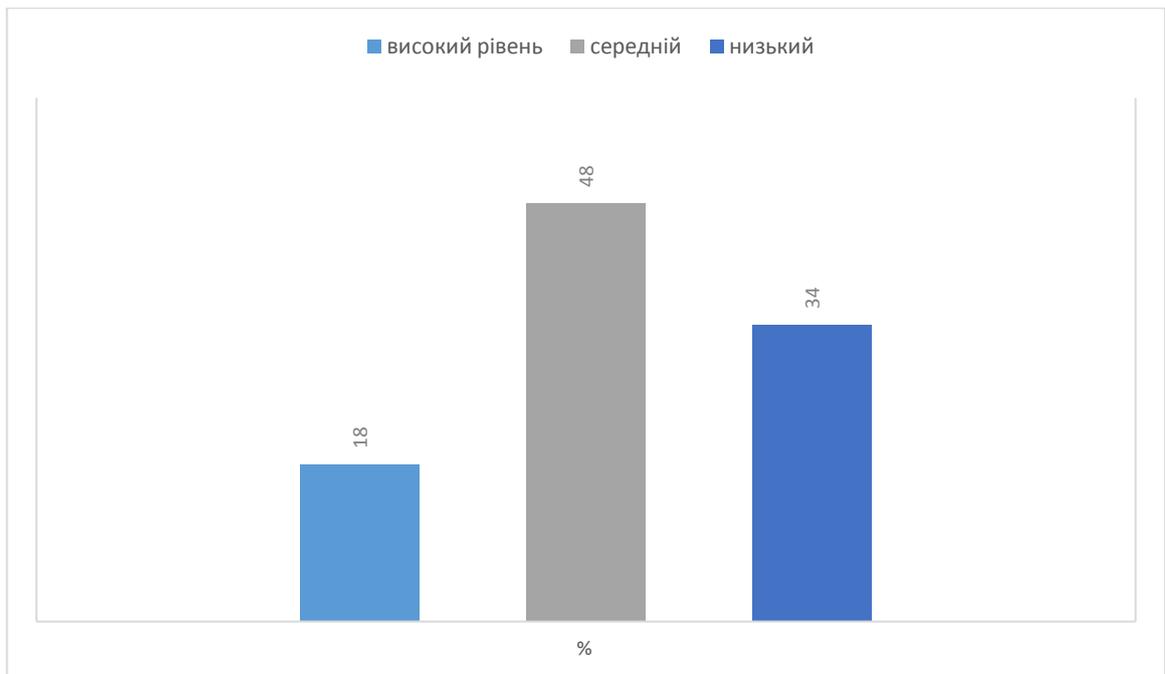
Результати діагностування фрустрації у дорослих за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка показано на рис. 2.7.



**Рис. 2.7. Рівні прояву фрустрації у дорослих респондентів (%)**

Щодо фрустрації, то високий рівень цього стану спостерігається у 24% дорослих учасників дослідження. Ці особи часто стикаються з труднощами у досягненні важливих життєвих або професійних цілей, що супроводжується відчуттям розчарування, внутрішньої напруги та емоційного незадоволення. Вони можуть проявляти невпевненість у власних діях і знижену здатність до конструктивного вирішення проблем. Середній рівень фрустрації зареєстровано у 52% респондентів, що свідчить про їхню здатність частково адаптуватися до змін і долати труднощі, хоча за високого навантаження вони можуть потребувати додаткової підтримки для ефективною регуляції емоцій. Низький рівень фрустрації характерний для 24% дорослих і відображає здатність легко долати перешкоди, зберігаючи внутрішню мотивацію, позитивний настрій та стійкість у досягненні поставлених цілей.

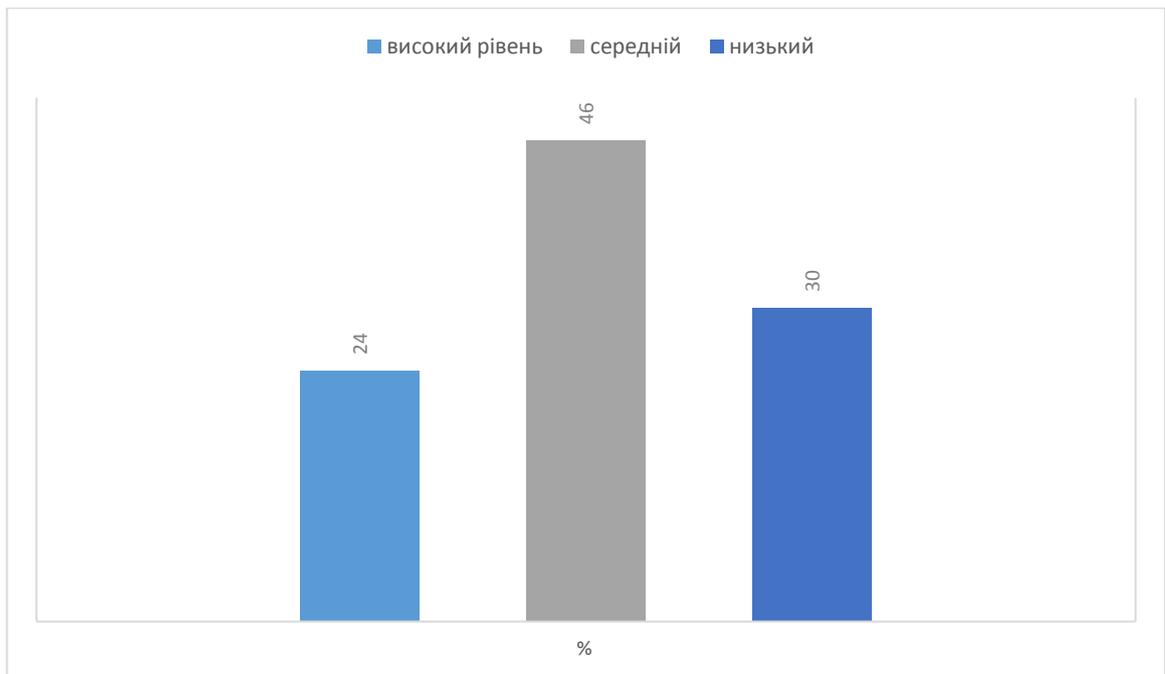
Результати діагностування ригідності у дорослих за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка показано на рис. 2.8.



**Рис. 2.8. Рівні прояву ригідності у дорослих респондентів (%)**

Щодо ригідності, то високий рівень цього показника виявлено у 18% респондентів, що свідчить про їх схильність до негнучкої поведінки та труднощі в адаптації до нових умов або змін у життєвих і професійних обставинах. Такі дорослі часто відчують емоційну напруженість, зацикленість на звичних стратегіях та опір до змін, що ускладнює прийняття рішень і ефективного вирішення проблем у стресових ситуаціях. Середній рівень ригідності спостерігається у 48% опитаних респондентів, що дає змогу певною мірою пристосовуватися до нових умов, хоча при значних змінах вони можуть відчувати дискомфорт і потребувати часу для адаптації. Низький рівень ригідності виявлено у 34% дорослих, що вказує на здатність швидко реагувати на зміни, проявляти гнучкість у поведінці та емоційній регуляції.

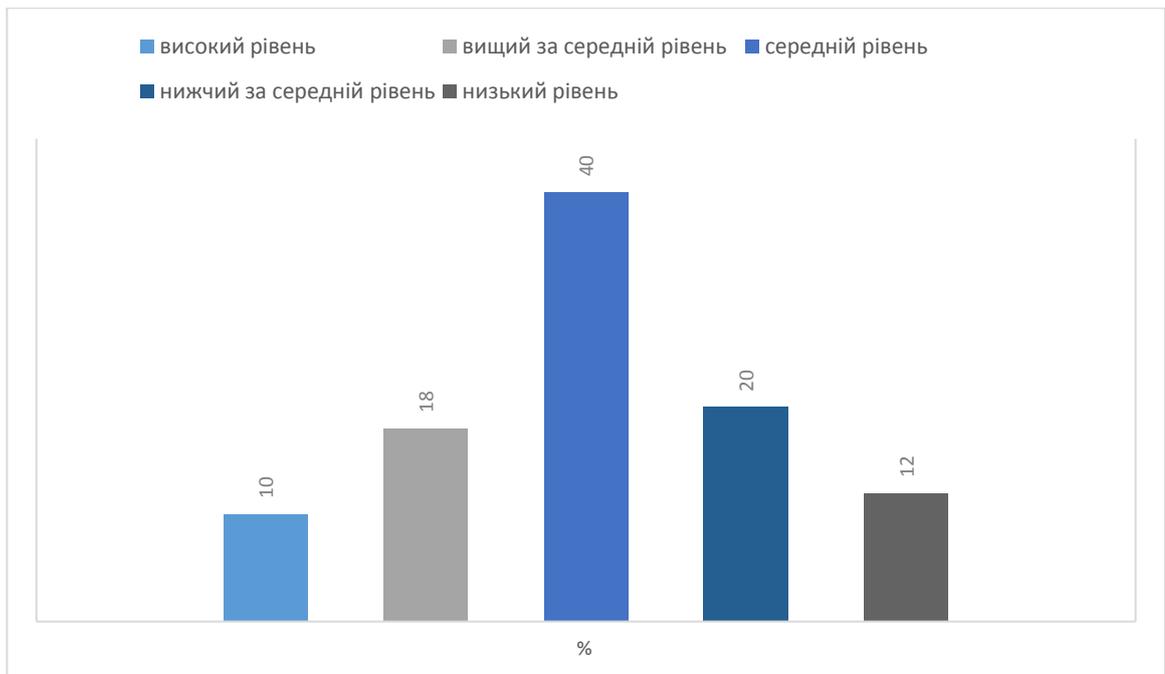
Результати діагностування агресивності у дорослих за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка показано на рис. 2.9.



**Рис. 2.9. Рівні прояву агресивності у дорослих респондентів (%)**

Аналіз агресивності показав, що високий рівень цього стану характерний для 24% дорослих респондентів, які схильні до імпульсивних емоційних реакцій, включаючи гнів або злість у стресових ситуаціях, що може провокувати конфлікти у взаємодії з оточенням. Середній рівень агресивності зафіксовано у 46% респондентів і свідчить про наявність періодичних проявів емоційного напруження та агресивної поведінки, яка не має постійного характеру, але може впливати на соціальну та професійну взаємодію. Низький рівень агресивності, виявлений у 30% дорослих, демонструє їхню здатність контролювати емоції, уникати конфліктів і підтримувати стабільні міжособистісні стосунки.

Для аналізу психологічної стійкості та резильєнтності дорослих учасників дослідження було використано коротку версію шкали Коннора–Девідсона (CD-RISC-10), яка дозволяє оцінити здатність особистості ефективно реагувати на стресові та складні життєві ситуації, швидко відновлюватися після негативних подій і підтримувати емоційний баланс. Результати діагностування дорослих респондентів представлені на рис. 2.10.



**Рис. 2.10. Рівні прояву резильєнтності у дорослих респондентів (%)**

Аналіз показав, що лише 10% респондентів продемонстрували високий рівень резильєнтності. Це свідчить про їхню здатність ефективно справлятися зі стресом, зберігати емоційну стабільність та когнітивну чіткість у складних обставинах. Такі дорослі проявляють високу адаптивність, здатність швидко відновлювати внутрішні ресурси та конструктивно вирішувати проблемні ситуації, що дозволяє їм зберігати позитивний настрій та підтримувати ефективну взаємодію з оточенням навіть у кризових умовах.

Вищий за середній рівень резильєнтності, зафіксований у 18% дорослих, характеризується достатньою здатністю долати життєві виклики, хоча іноді з певними труднощами. Вказані особи здатні підтримувати відносну емоційну стабільність і саморегуляцію у більшості стресових ситуацій, проте іноді потребують зовнішньої або професійної підтримки для оптимального відновлення ресурсів у складних обставинах.

Середній рівень резильєнтності, який виявлено у 40% респондентів, свідчить про помірну психологічну стійкість дорослих. Більшість осіб цього рівня здатні адаптуватися до рутинних стресових ситуацій та ефективно долати невеликі життєві перешкоди. Водночас у більш критичних або багатofакторних

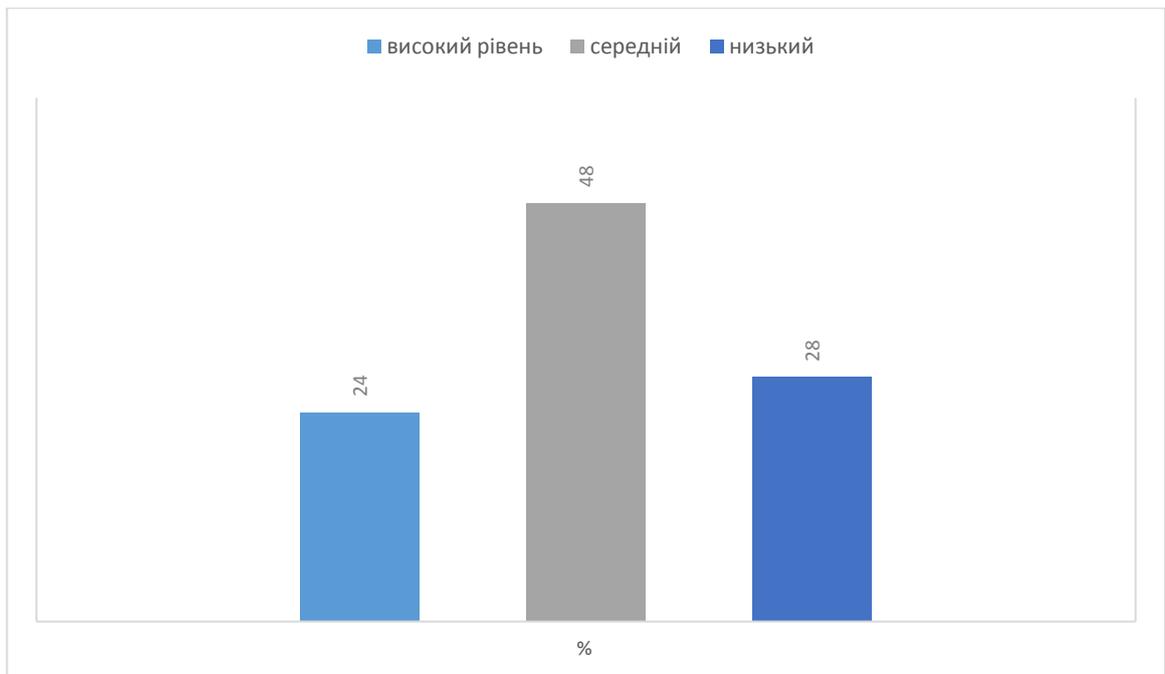
стресових умовах вони можуть відчувати втому, емоційне напруження та потребувати допомоги від соціального оточення або професійних ресурсів для відновлення психологічної рівноваги. Такий рівень резильєнтності демонструє, що дорослі мають базові механізми саморегуляції, але їх ефективність обмежена за складних або тривалих стресових обставин.

Нижчий за середній рівень резильєнтності, зафіксований у 20% дорослих респондентів, вказує на підвищену психологічну вразливість та обмежену здатність до самостійного подолання стресових ситуацій. Дорослі цього рівня частіше відчують тривожність, емоційну нестійкість та труднощі в прийнятті рішень, що може погіршувати їхню ефективність у професійному та соціальному житті. Для відновлення внутрішніх ресурсів вони потребують значної підтримки з боку близького оточення або фахівців.

Низький рівень резильєнтності виявлено у 12% дорослих респондентів. Цей показник свідчить про високу емоційну вразливість, труднощі у відновленні після стресових подій і слабкі механізми адаптації до змін. Особи з таким рівнем ризикують піддаватися тривожним або депресивним реакціям, психоемоційному вигоранню та зниженню ефективності у професійній та соціальній діяльності. Для цієї категорії дорослих необхідна системна психологічна підтримка, навчання навичкам стрес-менеджменту та розвиток стратегій адаптивної поведінки для підвищення резильєнтності та загальної психічної стійкості.

На основі узагальнення даних усіх проаналізованих діагностичних методик визначено три рівні тривожності у дорослому віці (рис. 2.11).

Так, 24% дорослих осіб з високим рівнем тривожності постійно відчують сильне внутрішнє напруження, що проявляється як у психоемоційних, так і у фізіологічних реакціях. Вони схильні перебільшувати негативні наслідки подій, часто очікують проблем навіть у безпечних ситуаціях і відчують емоційне перевантаження. Такі особи нерідко відчують невпевненість у власних силах, сумніви у компетентності та страх перед прийняттям рішень. Фізичні прояви включають прискорене серцебиття, м'язову напругу, порушення сну та зниження апетиту, що підсилює їх відчуття безпорадності та дисгармонії.



**Рис. 2.11. Рівні прояву тривожності у дорослих респондентів (%)**

48% дорослих із середнім рівнем тривожності демонструють помірну емоційну реакцію на стресові події, що проявляється у тимчасовому напруженні або нервозності, але не порушує загальної життєдіяльності. Вони здатні усвідомлювати свої емоції, іноді надмірно концентруючись на можливих негативних наслідках, проте зберігають здатність до регуляції стану. Середній рівень тривожності супроводжується частковою невпевненістю у прийнятті рішень та потребує свідомого застосування методів саморегуляції. Фізіологічні прояви тривожності є непостійними, проявляючись лише в деяких ситуаціях, та зникають після використання релаксаційних або дихальних технік. Особи з таким рівнем здатні мобілізувати внутрішні ресурси для подолання труднощів, проте ефективність їхніх стратегій регуляції емоцій обмежена. Помірний рівень тривожності іноді сприяє пильності, підвищеній концентрації та мотивації до виконання завдань, якщо особа вміє усвідомлено контролювати власний стан.

28% дорослих з низьким рівнем тривожності характеризуються стабільним емоційним станом, адекватною оцінкою стресових ситуацій та здатністю швидко відновлюватися після труднощів. Вони рідко переживають страх або надмірне хвилювання, їхні емоційні реакції помірні та контрольовані. Така тривожність не

заважає виконанню щоденних завдань і не порушує соціальних та професійних функцій. Фізіологічні прояви практично відсутні, сон та апетит стабільні, когнітивні процеси працюють без блокуючих емоційних реакцій. Такі особи ефективно використовують внутрішні ресурси, приймають обґрунтовані рішення та адаптуються до нових обставин без значних зусиль.

Отже, досліджено психологічні особливості тривожності у дорослому віці. Високий рівень характеризується постійним внутрішнім напруженням, емоційною нестабільністю, підвищеною самокритикою та фізіологічними проявами стресу, що істотно ускладнює адаптацію та прийняття рішень; середній рівень проявляється помірною емоційною реакцією на стрес, тимчасовою нервозністю та частковою невпевненістю, проте дозволяє мобілізувати ресурси для подолання труднощів за умови свідомого контролю стану; низький рівень відзначається стабільним емоційним станом, адекватною оцінкою стресових ситуацій, швидким відновленням після труднощів і ефективною саморегуляцією, що сприяє успішній соціальній та професійній адаптації.

## РОЗДІЛ 3

### МЕТОДИ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

#### 3.1. Програма зниження тривожності у дорослому віці

У сучасному суспільстві проблема тривожності у дорослому віці набуває особливої актуальності, оскільки впливає на психічне здоров'я, ефективність діяльності та якість життя людини. Необхідність зниження тривожності також зумовлена потребою створення системного підходу до корекції психологічних станів, що заважають адаптації та самореалізації дорослих. Вказане вимагає обґрунтування відповідної програми, що дасть змогу врахувати індивідуальні та соціально-психологічні чинники появи тривожності, підвищити ефективність здійснених психокорекційних втручань і сформувати навички саморегуляції.

Мета програми – створення комплексу заходів, спрямованих на зниження рівня тривожності у дорослих, підвищення емоційної стійкості, розвитку адаптивних стратегій саморегуляції та формування внутрішніх ресурсів особистості для ефективного подолання стресових та соціально-психологічних чинників, що провокують тривожні стани.

Завдання програми:

1. Визначити індивідуально-психологічні та соціально-психологічні чинники, що сприяють виникненню тривожності.
2. Сформувати навички емоційної саморегуляції, управління стресом і тривожними переживаннями.
3. Розвивати ефективні когнітивні стратегії, включаючи усвідомлене мислення, позитивне переоцінювання та зниження катастрофізації.
4. Забезпечити практику релаксаційних, дихальних та медитативних технік для зниження фізіологічних проявів тривожності.
5. Підвищити рівень соціальної компетентності та комунікативних навичок для ефективної взаємодії з оточенням.

6. Формувати навички подолання міжособистісних конфліктів та управління соціальним стресом.

7. Підвищити усвідомлення власних ресурсів, особистісної автономії та здатності до самопідтримки.

8. Створити умови для соціальної підтримки та взаємодії між учасниками програми з метою зміцнення емоційного захисту.

Програма зниження тривожності у дорослому віці реалізована у формі соціально-психологічного тренінгу, що забезпечує інтерактивну та практично спрямовану роботу з учасниками. В її основі лежать тренінгові заняття, спеціально розроблені ігри, вправи та практичні вправи, спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції, навичок подолання стресу та формування адаптивних когнітивних стратегій. Тренінгові заняття передбачають активне залучення учасників до обговорень, аналізу життєвих ситуацій, моделювання проблемних сценаріїв та спільного пошуку ефективних рішень. Використання ігор і вправ сприяє розвитку комунікативних навичок, підвищенню компетентності, формуванню почуття соціальної підтримки та взаєморозуміння між учасниками.

Програма передбачає поступове нарощування складності завдань, що дає змогу учасникам послідовно опановувати техніки релаксації, самоконтролю та адаптивного реагування на тривожні стимули. Такий формат забезпечує поєднання теоретичного осмислення та практичного відпрацювання навичок, підвищує ефективність психологічного впливу та створює безпечне середовище для експериментування з новими способами поведінки. Важливою складовою програми є групова взаємодія, яка дає змогу учасникам обмінюватися досвідом, отримувати зворотний зв'язок та формувати підтримуючі соціальні зв'язки, що безпосередньо знижує рівень тривожності.

Зміст занять програми зниження тривожності у дорослому віці узагальнено у табл. 3.1.

## Програма зниження тривожності у дорослому віці

Тема заняття	Мета	Вправи та ігри
Заняття 1. «Тривога і тривожність: причини та наслідки»	Ознайомити учасників з природою тривоги, її проявами та наслідками; сформуванню базове розуміння механізмів тривожності.	«Карта тривоги», «Причина-наслідок», «Дихання спокою», «Щоденник тривожності», «Обговорення кейсів»
Заняття 2. «Тривога під мікроскопом»	Усвідомлення власних тривожних реакцій та джерел; розвиток самопостереження.	«Діагностика стану», «Інтерв'ю з собою», «Ситуаційний аналіз», «Рольові моделі реакцій», «Щоденник емоцій»
Заняття 3. «Вплив думок на емоції»	Робота з когнітивними спотвореннями, негативними установками; розвиток критичного мислення щодо власних думок.	«Виявлення автоматичних думок», «Когнітивний аналіз», «Зміна думок», «Мозковий штурм», «Щоденник змін»
Заняття 4. «Контроль над хаосом»	Розвиток емоційної саморегуляції та управління стресом; формування навичок адаптивної поведінки.	«Дихання спокою», «Ситуаційний контроль», «Щоденник емоцій», «Емоційний баланс», «Розрив напруги»
Заняття 5. «Соціальний захист»	Зміцнення навичок комунікації та побудова підтримуючих соціальних стосунків.	«Коло довіри», «Активне слухання», «Конфлікт у ролях», «Комунікативний міст», «Скринька підтримки»
Заняття 6. «Страхи в дзеркалі»	Робота зі страхами та невпевненістю; розвиток адаптивних стратегій подолання тривожності.	«Ідентифікація страхів», «Розбір страхів», «Сценарії подолання», «Візуалізація спокою», «Маска страху»
Заняття 7. «Перфекціонізм під лупою»	Зменшення надмірних вимог до себе; розвиток прийняття невдач та адаптивного мислення.	«Моя ідеальна картинка», «Де межа?», «Випадкова невдача», «Похвала себе», «Перевертень»
Заняття 8. «Майстерня ресурсів»	Виявлення власних сильних сторін, внутрішніх та зовнішніх ресурсів; розвиток здатності їх мобілізації.	«Скарбниця ресурсів», «Ланцюг сильних сторін», «Рольові стратегії», «Мапа підтримки», «Візуалізація сили»
Заняття 9. «Психоемоційна гімнастика»	Зняття психоемоційної напруги; розвиток навичок релаксації та відновлення емоційного балансу.	«Дихання енергії», «Розтяжка тривоги», «Масаж стресу», «Медитаційна пауза», «Психоемоційний калейдоскоп»
Заняття 10. «План мого спокою»	Розробка індивідуальної стратегії подолання тривожності та підтримки психологічного балансу.	«Моя тривожність у цифрах», «Стратегічний план», «Карта ресурсів», «Сценарій спокою», «Ментальний щит»

Коротко охарактеризуємо зміст занять програми зниження тривожності у дорослому віці (детально – у Додатку А).

### Заняття 1. «Тривога і тривожність: причини та наслідки»

Мета: ознайомити учасників із сутністю тривоги та тривожності, визначити основні джерела та чинники їх виникнення, підвищити усвідомленість щодо власних тривожних станів.

Заняття починається з інтерактивного обговорення, де учасники діляться власними уявленнями про тривожність, її прояви та наслідки у житті. Для більшої усвідомленості використовується гра «Емоційний барометр», під час якої учасники оцінюють рівень власної тривожності за шкалою від 1 до 10 та описують ситуації, що його викликали. Далі проводиться вправа «Коріння тривоги», в якій учасники у формі схеми визначають внутрішні та зовнішні чинники, що сприяють виникненню тривожних станів. Вправа «Ланцюжок наслідків» допомагає встановити причинно-наслідкові зв'язки між тривожністю та різними сферами: професійною, соціальною, особистою. Для закріплення використовується гра «Об'єктивний спостерігач», де учасники аналізують вигадані життєві ситуації, розпізнають тривожні реакції та пропонують способи їх пом'якшення. На завершення проводиться рефлексія, де учасник висловлює відкриття щодо причин тривожності та можливих способів її контролю.

### Заняття 2. «Тривога під мікроскопом»

Мета: підвищити усвідомленість учасників щодо власних тривожних реакцій, визначити індивідуальні тригери та механізми прояву тривожності.

Заняття починається з обговорення попередніх спостережень учасників у щоденниках тривожності. Вправа «Спостерігач за собою» дає змогу учасникам відстежити фізіологічні та емоційні реакції на тривожні ситуації. Гра «Тригери на мапі» передбачає групове визначення внутрішніх і зовнішніх факторів, що провокують тривожність, та їх систематизацію на плакаті. Вправа «Рольова розминка» допомагає змодельовати складні соціальні ситуації та усвідомити власні реакції на них. Наступна гра «Емоційні маркери» спрямована на розпізнавання та називання почуттів у різних ситуаціях, підвищуючи емоційну

грамотність. Під час заняття відбувається аналіз власних стратегій подолання тривожності та обговорення ефективності таких стратегій. Групова дискусія стимулює обмін досвідом та розвиток критичного мислення. Гра «Емоційні маркери» формує навички усвідомлення та вербалізації емоцій. «Рольова розминка» розвиває адаптивні способи поведінки. «Тригери на мапі» стимулює аналітичне мислення і виявлення закономірностей. Використання різних вправ дає змогу учасникам відчувати певний контроль над тривожними станами.

### Заняття 3. «Вплив думок на емоції»

Мета: навчити учасників розпізнавати когнітивні спотворення, негативні установки та вплив мислення на тривожні реакції.

Заняття починається з вправи «Думки під лупою», де учасники записують негативні думки та аналізують їхню достовірність. Вправа «Катастрофізація» демонструє тенденцію перебільшувати негативні наслідки подій і її вплив на тривожність. Гра «Мозковий перепис» дає змогу учасникам переформулювати негативні установки у більш реалістичні та конструктивні твердження. Наступна вправа «Мислення через перспективу» показує, як зміна точки зору зменшує емоційне напруження. Гра «Когнітивні штурми» передбачає спільний аналіз конкретних життєвих ситуацій та пошук альтернативних інтерпретацій. Учасники навчаються усвідомлювати вплив власних думок на емоційні реакції та поведінку. Вправа «Діалог з внутрішнім критиком» дає змогу протестувати критику та навчитися відповідати конструктивно. Вправи сприяють розвитку усвідомленості, зокрема гра «Мозковий перепис» формує навички зміни суджень. Вправа «Мислення через перспективу» стимулює рефлексію та розширення точок зору. Домашнє завдання учасникам передбачає ведення щоденника думок і оцінку їх впливу на тривожність.

### Заняття 4. «Контроль над хаосом»

Мета: розвинути навички емоційної саморегуляції та управління стресом у повсякденних ситуаціях.

Заняття починається з вправи «Дихання спокою», де учасники опановують техніки глибокого та ритмічного дихання для зниження тривожності. Гра

«Ситуаційний контроль» дає змогу учасникам моделювати стресові ситуації та відпрацьовувати адаптивні реакції. Вправа «Щоденник емоцій» передбачає запис тривожних переживань і способів їх подолання протягом дня. Наступна гра «Емоційний баланс» допомагає визначати рівень стресу та знаходити способи його зменшення за допомогою різних ресурсів. Вправа «Розрив напруги» включає фізичні та психоемоційні методи зняття тривоги, такі як розтягування, м'язова релаксація та короткі медитації. Гра «Ситуаційний контроль» сприяє розвитку гнучкості мислення та швидкому вибору ефективних стратегій. «Щоденник емоцій» формує усвідомленість та самостереження. «Емоційний баланс» стимулює критичну оцінку стану та пошук ресурсів. Рефлексія наприкінці заняття підсумовує нові вміння та досвід. Домашнє завдання передбачає практикування технік релаксації у повсякденному житті.

#### Заняття 5. «Соціальний захист»

Мета: зміцнити навички комунікації та побудувати підтримуючі соціальні стосунки, які знижують рівень тривожності.

Заняття починається з вправи «Коло довіри», де учасники оцінюють наявність підтримки у своєму оточенні. Гра «Активне слухання» допомагає відпрацьовувати навички емпатії та уважного сприйняття чужих переживань. Вправа «Конфлікт у ролях» дає змогу моделювати складні міжособистісні ситуації та знаходити конструктивні рішення. Наступна гра «Комунікативний міст» спрямована на налагодження ефективного обміну думками та емоціями в групі. Вправа «Скринька підтримки» передбачає обмін словами підбадьорення та рекомендаціями для зниження тривожності. Учасники навчаються виявляти власні потреби та правильно їх озвучувати. «Коло довіри» допомагає усвідомити, на кого можна покластися у складних ситуаціях. «Активне слухання» формує навички емоційної підтримки та взаєморозуміння. «Конфлікт у ролях» розвиває здатність конструктивно вирішувати суперечки. «Комунікативний міст» стимулює розвиток соціальної компетентності та довіри. Домашнє завдання передбачає практику активного слухання та вираження власних потреб у сім'ї або колективі, а рефлексія допомагає оцінити прогрес у соціальній взаємодії.

### Заняття 6. «Страхи в дзеркалі»

Мета: подолати страхи та невпевненість, навчитися конструктивним способам реагування на тривожні сценарії.

Заняття починається з вправи «Ідентифікація страхів», де учасники формулюють власні страхи та записують їх у спеціальні картки. Гра «Розбір страхів» дає змогу обговорити кожен страх у групі та оцінити його реалістичність. Наступна вправа «Сценарії подолання» передбачає моделювання ситуацій, які викликають тривогу, та пошук адаптивних способів реагування. Вправа «Візуалізація спокою» спрямована на розвиток уяви, яка допомагає зменшити страхові реакції. Гра «Маска страху» дає змогу учасникам символічно представити свій страх, що знижує його емоційний вплив. Вправи сприяють усвідомленню страхів і навчання контролювати емоційні реакції. «Ідентифікація страхів» формує базу для подальшої роботи з ними. «Розбір страхів» допомагає навчитися сприймати страхи без осуду. «Сценарії подолання» розвивають практичні навички реагування. «Візуалізація спокою» стимулює психоемоційну релаксацію. «Маска страху» забезпечує безпечне висловлення негативних емоцій. Домашнє завдання полягає у застосуванні візуалізації у щоденних стресових ситуаціях. Рефлексія підсумовує результати та прогрес учасників.

### Заняття 7. «Перфекціонізм під лупою»

Мета: зменшити надмірні вимоги до себе та навчити приймати невдачі як частину розвитку.

Заняття розпочинається з вправи «Моя ідеальна картинка», де учасники аналізують власні стандарти та очікування. Гра «Де межа?» дає змогу оцінити реалістичність цілей і виявити надмірні вимоги. Наступна вправа «Випадкова невдача» моделює ситуації, коли результати не відповідають очікуванням, і допомагає навчитися реагувати конструктивно. Вправа «Похвала себе» спрямована на розвиток навичок самооцінки та внутрішнього підкріплення. Гра «Перевертень» передбачає зміну критичних думок у підтримуючі твердження. Вправи допомагають усвідомити вплив перфекціонізму на тривожність та розвиток стресових реакцій. «Моя ідеальна картинка» формує усвідомлення

власних очікувань. «Де межа?» стимулює оцінку ними реальних можливостей. «Випадкова невдача» розвиває здатність до адаптивного реагування. Вправа «Похвала себе» укріплює внутрішню підтримку. Гра «Перевертень» навчає трансформувати критику у конструктивну мотивацію.

#### Заняття 8. «Майстерня ресурсів»

Мета: виявити власні сильні сторони та внутрішні ресурси для подолання тривожності.

Заняття починається з вправи «Скарбниця ресурсів», де учасники записують особисті досягнення та успіхи. Гра «Ланцюг сильних сторін» дає змогу учасникам обмінюватися своїми ресурсами та навичками. Наступна вправа «Рольові стратегії» спрямована на застосування внутрішніх ресурсів у складних ситуаціях. Вправа «Мапа підтримки» допомагає визначити зовнішні ресурси у вигляді людей, груп чи інструментів. Гра «Візуалізація сили» дає змогу учасникам побачити себе в образі спокійної та впевненої особистості. Вправи стимулюють розвиток усвідомлення власних ресурсів та навчання їх мобілізації у стресових ситуаціях. «Скарбниця ресурсів» формує внутрішнє відчуття компетентності. «Ланцюг сильних сторін» стимулює взаємну підтримку. Гра «Рольові стратегії» відпрацьовують навички практичного застосування ресурсів. «Мапа підтримки» допомагає побачити зовнішню допомогу та опори. «Візуалізація сили» розвиває уяву та впевненість. Домашнє завдання полягає у застосуванні навичок мобілізації ресурсів у реальних ситуаціях.

#### Заняття 9. «Психоемоційна гімнастика»

Мета: знизити психоемоційну напругу, відпрацювати техніки релаксації та відновлення емоційного балансу.

Заняття починається з вправи «Дихання енергії», де учасники практикують ритмічне дихання для зняття напруги. Гра «Розтяжка тривоги» передбачає фізичні вправи та м'язову релаксацію. Наступна вправа «Масаж стресу» включає самостійні та парні техніки м'якого масажу для зняття напруження. Вправа «Медитаційна пауза» спрямована на усвідомлення власного тіла та емоційного стану. Гра «Психоемоційний калейдоскоп» дає змогу через творчі вправи

(малювання, рух, звук) знизити рівень тривожності. Вправа «Дихання енергії» формує навички самоконтролю та релаксації. «Розтяжка тривоги» зменшує фізичну напруженість і тривожність, а гра «Масаж стресу» стимулює психофізіологічну релаксацію. «Медитаційна пауза» сприяє усвідомленню власного стану. «Психоемоційний калейдоскоп» активує креативні способи зняття стресу.

#### Заняття 10. «План мого спокою»

Мета: розробити індивідуальну стратегію подолання тривожності та підтримки психологічного балансу.

Заняття починається з вправи «Моя тривожність у цифрах», де учасники оцінюють інтенсивність власних тривожних станів. Гра «Стратегічний план» дає змогу розробити кроки для зниження тривожності у різних сферах життя. Наступна вправа «Карта ресурсів» передбачає систематизацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання стресу. Вправа «Сценарій спокою» допомагає учасникам побудувати персональний план дій на випадок стресових ситуацій. Гра «Ментальний щит» передбачає відпрацювання технік психологічного захисту від негативних впливів. Учасники формують реалістичний, послідовний план зниження тривожності. «Моя тривожність у цифрах» створює усвідомлення вихідного рівня стресу. «Стратегічний план» стимулює структуроване мислення та планування дій. «Карта ресурсів» допомагає побачити доступні опори та методи підтримки. «Ментальний щит» укріплює внутрішній контроль та впевненість. Домашнє завдання передбачає щоденне застосування стратегії.

Зазначимо, що ігри та вправи під час занять спрямовані на розвиток усвідомлення власних емоцій, навчання розпізнавати тригери тривожності та формування першого уявлення про методи їх подолання. Учасники отримують домашні завдання – вести щоденник тривожних станів протягом тижня, відзначаючи причини та наслідки. Важливо, що заняття поєднують навчальну, рефлексивну та практичну складові, що забезпечує глибоке осмислення теми. Ігри допомагають створити безпечну атмосферу для обговорення особистих переживань. Завдяки інтерактивним методам учасники отримують можливість

на практиці навчитися помічати тривожність на ранніх стадіях. Рефлексія закріплює знання та мотивує до подальшого самостереження.

Отже, розробка та впровадження програми зниження тривожності у дорослому віці є важливим кроком для підтримки психічного здоров'я та підвищення адаптивних можливостей індивіда. Така програма дає змогу врахувати індивідуальні психологічні особливості та соціально-психологічні чинники тривожності, формувати навички саморегуляції, підвищувати стресостійкість та сприяти розвитку ефективних стратегій подолання життєвих труднощів. Результати її застосування дадуть змогу підтвердити позитивний вплив на емоційний стан, рівень психологічного комфорту та загальну якість життя дорослих, що робить її актуальним та необхідним інструментом у практиці психологічного супроводу та корекції тривожних станів.

### **3.2. Психологічні рекомендації дорослим щодо зниження тривожності у дорослому віці**

У сучасному суспільстві, де люди стикаються з високим темпом життя, постійними соціальними та професійними вимогами, існує висока необхідність обґрунтування психологічних рекомендацій для дорослих щодо зниження тривожності зумовлена потребою надання науково обґрунтованих і практично застосовних порад, які дозволяють ефективно регулювати емоційний стан, підвищувати стресостійкість та сприяти психічному благополуччю. Розробка таких рекомендацій передбачає врахування індивідуальних особливостей особи, соціально-психологічного контексту та специфіки проявів тривожності, що дає змогу створити комплексний підхід до корекції тривожних станів у дорослих.

Охарактеризуємо низку психологічних рекомендацій для дорослих щодо зниження тривожності, кожна з яких містить конкретні прийоми та практичні способи саморегуляції.

1. Усвідомлене дихання і релаксація. Зокрема, регулярне застосування технік глибокого дихання та прогресивної м'язової релаксації сприяє зниженню

психофізіологічної напруженості, що часто супроводжує тривожність, оскільки контрольоване дихання активує парасимпатичну нервову систему та стимулює процеси відновлення організму. Дорослі можуть щодня виділяти 10–15 хв. на практику діафрагмального дихання, концентруючись на повільному вдиху через ніс і повільному видиху через рот, поєднуючи його з релаксацією м'язів шиї, плечей та спини. Такі вправи дозволяють усвідомити власні фізіологічні реакції на стресові ситуації, що сприяє запобіганню ескалації тривожності.

Крім того, використання аудіозаписів з інструкціями з релаксації або медитацій допомагає підтримувати регулярність практики та формує стійку навичку саморегуляції. Поступова концентрація на диханні зменшує негативні фізіологічні прояви тривожності, такі як серцебиття, напруженість м'язів та відчуття задухи. Поєднання дихальних практик із візуалізацією спокійних образів підсилює ефект психологічного розвантаження, сприяє емоційному балансу і відновленню когнітивної ясності. Ця техніка також корисна для підготовки до складних міжособистісних або професійних ситуацій, коли тривога може перешкоджати адекватній поведінці та прийняттю рішень. Регулярна практика дихальних і релаксаційних вправ формує усвідомлене ставлення до тривожності, що дає змогу своєчасно її розпізнавати та коригувати.

2. Когнітивне реструктурування негативних думок. Так, зниження тривожності вимагає усвідомленого аналізу власних думок, оскільки надмірне прогнозування негативних сценаріїв підтримує хронічну тривожність. Практика когнітивного реструктурування передбачає фіксацію автоматичних негативних думок, оцінку їх реалістичності та поступове формування альтернативних, більш адаптивних переконань. Дорослі при цьому можуть вести щоденник думок, де відображають тривожні прогнози та аналізують факти, що їх підтримують або спростовують, поступово зменшуючи емоційне напруження. Використання прийомів «спостереження за думкою» дає змогу дистанціюватися від негативних оцінок та зменшити внутрішню критику, що підсилює тривожність.

Поступова зміна когнітивних шаблонів зменшує автоматичну реакцію страху на повсякденні стресори та підвищує здатність до ефективного прийняття

рішень. Ця методика ефективна у поєднанні з дихальними практиками та медитаціями усвідомленості, оскільки зменшує тілесне напруження, яке підтримує тривожність. Постійне відпрацювання когнітивних стратегій дає змогу формувати більш гнучке мислення та зменшувати емоційну чутливість до потенційних загроз. Використання таких технік також сприяє самоконтролю в міжособистісних конфліктах та професійних стресових ситуаціях.

3. Усвідомленість і медитація. Так, регулярна практика усвідомленості сприяє зниженню тривожності через підвищення здатності дорослого до спостереження власних думок, емоцій та тілесних відчуттів без автоматичної реакції страху або паніки. Медитації усвідомленості включають концентрацію на диханні, сканування тіла та спостереження за виникненням думок і емоцій без оцінки. Щоденна практика 15–20 хв. допомагає учасникам переривати цикли катастрофізації та надмірного аналізу, що часто підживлюють тривожність. Усвідомлене спостереження за тілесними сигналами тривоги дає змогу виявити її на ранніх стадіях і своєчасно застосувати релаксаційні стратегії.

Практика «майндфулнес» також сприяє регуляції рівня кортизолу та серцевого ритму, що зменшує фізіологічні прояви тривожності. Використання додаткових технік, таких як «метод якоря» або «короткі мікроперерви усвідомленості», допомагає дорослим стабілізувати психоемоційний стан під час робочого навантаження. Усвідомленість формує в дорослих стійку навичку самоспостереження та зменшує імпульсивні реакції на стрес. Поєднання медитації з когнітивними та дихальними практиками забезпечує комплексний ефект зниження тривожності та покращення психоемоційної стабільності.

4. Регулярна фізична активність. Так, фізична активність є ефективним засобом зменшення тривожності, оскільки вона сприяє виробленню ендорфінів, зменшує напруження м'язів і покращує якість сну, що безпосередньо впливає на рівень тривожності. Дорослі можуть включати у щоденний графік 30–60 хв. помірної аеробної активності, такої як швидка ходьба, біг, плавання або їзда на велосипеді. Виконання вправ із помірним навантаженням 3–5 разів на тиждень допомагає стабілізувати вегетативну систему та зменшити фізіологічну

реактивність на стрес. Позитивний ефект посилюється поєднанням фізичної активності з техніками релаксації після тренування.

Фізична активність також покращує когнітивну гнучкість, що зменшує схильність до надмірного аналізу, характерних для тривожних станів. Додатково, групові заняття спортом сприяють формуванню соціальної підтримки, яка пом'якшує емоційну напруженість. Регулярні тренування дозволяють дорослому відчувати контроль над власним тілом і реакціями, що є важливим фактором зниження тривожності. Навіть короткі фізичні перерви протягом робочого дня можуть зменшувати психоемоційне напруження та покращувати концентрацію.

5. Створення структурованого розпорядку дня. Так, планування та підтримка стабільного розпорядку дня допомагає зменшити тривожність, оскільки непередбачуваність та хаотичність є потужними тригерами для виникнення тривожних станів. Дорослі можуть розробляти щоденні списки завдань, розподіляти час на роботу, відпочинок і саморозвиток, враховуючи оптимальні періоди продуктивності та відпочинку. Використання тайм-менеджменту та коротких «антистресових перерв» дає змогу контролювати обсяг навантаження та знижувати психоемоційну напругу.

Цікаво, що регулярний розпорядок дня формує передбачуваність і відчуття контролю, що зменшує внутрішню невпевненість, яка посилює тривожність. Поступове дотримання розкладу сприяє розвитку самодисципліни та стійкості до стресових ситуацій. Структурованість дня підтримує адекватну організацію часу для сну, фізичної активності та релаксаційних практик, що комплексно зменшує рівень тривожності. Систематичне планування також допомагає уникати прокрастинації, яка часто підсилює негативні емоції.

6. Ведення щоденника тривожності. Так, регулярне ведення щоденника дає змогу дорослому систематично відслідковувати власні тривожні стани, усвідомлювати їх причини, закономірності виникнення, що сприяє формуванню контролю над емоційним фоном і зниженню інтенсивності страху. Кожного дня рекомендується фіксувати конкретні ситуації, в яких виникла тривога, рівень емоційного напруження за десятибальною шкалою та реакції на подію, що

допомагає виявляти повторювані тригери. Одночасно варто записувати способи, які допомогли зменшити напруження, наприклад дихальні вправи, релаксацію або зміну мислення, що стимулює ефективно саморегулювання. Використання щоденника дає змогу відстежувати прогрес у зниженні тривожності.

Така практика сприяє формуванню когнітивної здатності дорослого усвідомлювати свої автоматичні реакції та поступово модифікувати їх у більш конструктивні. Додатково, щоденник можна поєднувати з когнітивним аналізом думок, що дає змогу відстежувати, як зміна оцінки подій впливає на емоційний стан. Регулярна рефлексія через письмову форму допомагає зменшити підсвідомий емоційний тиск та посилює відчуття контролю над власними реакціями. Внаслідок цього дорослий розвиває здатність до превентивного управління тривожністю та підвищує власну психологічну стійкість.

7. Когнітивний аналіз і зміна негативних переконань. Так, постійна робота з власними думками та переконаннями є важливим елементом зниження тривожності, оскільки автоматичні негативні сценарії часто підживлюють внутрішнє напруження. Дорослим при цьому рекомендується аналізувати власні переконання у моменти виникнення тривоги, виявляючи надмірну генералізацію та негативні оцінки подій. Практичним прийомом є зміна таких думок у більш реалістичні та адаптивні висловлювання, наприклад заміна «Я точно провалюся» на «Я докладу максимум зусиль, і результат залежить від обставин».

Використання когнітивного аналізу у поєднанні з щоденником тривожності дає змогу відстежувати зміни емоційної реакції та ефективність нових стратегій мислення. Така практика допомагає зменшити внутрішнє напруження, сприяє усвідомленню власних ресурсів та підвищує впевненість у здатності долати стресові ситуації. Крім того, когнітивний аналіз підтримує розвиток гнучкості мислення та формує навичку дистанціювання від автоматичних негативних оцінок. Постійне використання цієї техніки у повсякденних ситуаціях дає змогу дорослому ефективно контролювати емоційні реакції, запобігаючи розвитку хронічної тривожності.

8. Соціальна підтримка і відкритий діалог. Так, важливим чинником зменшення тривожності у дорослому віці є наявність підтримки від близьких, друзів або колег, оскільки спілкування допомагає усвідомити власні емоції та знайти конструктивні шляхи регулювання. Дорослим рекомендується ділитися переживаннями з довіреними особами, обговорювати ситуації, що викликають напруження, та шукати спільні рішення. Така практика дає змогу знизити суб'єктивне відчуття самотності у стресових ситуаціях і пом'якшити емоційний тиск. Також обговорення власних тривог стимулює отримання альтернативної точки зору, що допомагає уникати надмірного негативного аналізу.

Соціальна підтримка сприяє виробленню адаптивних стратегій подолання труднощів і зміцнює психологічну стійкість. Відкрите спілкування також підвищує самооцінку та відчуття контролю над життєвими обставинами, що зменшує рівень тривожності. Дорослий може поєднувати підтримку з техніками дихання або релаксації під час емоційних криз, що забезпечує комплексне зниження напруження. Регулярне використання соціальних ресурсів створює базу для управління стресом і профілактики хронічних тривожних станів.

9. Використання технік візуалізації та позитивних образів. Так, активне застосування вправ на візуалізацію допомагає зменшити психоемоційне напруження, оскільки уявні образи спокійних і безпечних ситуацій стимулюють релаксацію та знижують активність тривожних центрів мозку. Практика може включати уявлення себе у комфортному місці, відчуття запахів, звуків і дотиків, що підсилює ефект повного занурення в безпечний простір. Використання образів успішного подолання стресових ситуацій дає змогу тренувати емоційну стабільність і підвищує впевненість у власних можливостях.

Візуалізацію варто поєднувати з глибоким диханням або техніками прогресивної релаксації, що посилює відновлювальний ефект. Постійне повторення таких вправ формує внутрішній ресурс для самопідтримки у складних або стресових ситуаціях. Крім того, позитивні образи допомагають навчитися сприймати труднощі як керовані. Дорослі можуть використовувати короткі 5–10 хвилинні сесії візуалізації упродовж робочого дня для стабілізації

психоемоційного стану. Регулярне застосування візуалізації сприяє підвищенню адаптивності, розвитку саморегуляції, зниженню тривожних проявів.

10. Техніки поступового експонування до стресорів. Так, поступове та контрольоване зіткнення з тригерними ситуаціями допомагає дорослому зменшити інтенсивність тривоги, оскільки адаптаційні механізми звикають до стресорів, знижуючи автоматичну реакцію страху. Для цього рекомендується створювати ієрархію тривожних ситуацій і систематично працювати з ними від менш тривожних до більш складних. Поєднання експонування з дихальними вправами, релаксацією або когнітивним переформулюванням допомагає мінімізувати дискомфорт та формує відчуття контролю. Така практика сприяє розвитку стійкості, зменшує уникаючу поведінку та підвищує впевненість у здатності справлятися з різними життєвими викликами.

11. Розвиток навичок ефективної самопідтримки. Так, вміння самотійно підтримувати себе у стресових ситуаціях допомагає знизити тривожність, оскільки зменшує залежність від зовнішніх джерел підтримки та підвищує відчуття контролю. Дорослий може застосовувати внутрішні настанови, позитивні афірмації та внутрішній діалог для стабілізації психоемоційного стану. Використання таких стратегій допомагає заспокоїти тілесні прояви тривожності, наприклад серцебиття, напруження м'язів або підвищену збудливість. Важливо інтегрувати самопідтримку у щоденні звички, наприклад перед складними завданнями або після емоційно напружених подій. Ця практика формує психологічну автономність і знижує ймовірність розвитку хронічного стресу.

12. Контроль за фізіологічними проявами тривожності. Так, управління тілесними симптомами тривожності є критично важливим, оскільки фізіологічні реакції посилюють емоційне напруження і підсилюють самі страхи. Дорослим рекомендується відслідковувати серцебиття, дихання, м'язову напругу та застосовувати техніки прогресивної релаксації або дихальні практики при перших ознаках збудження. Важливо навчитися швидко відновлювати контроль над тілесними проявами, використовуючи короткі міні-сесії релаксації або мікроперерви усвідомленості протягом дня. Поєднання фізіологічного контролю

з когнітивними стратегіями дає змогу зменшити інтенсивність тривожності та покращити ясність мислення. Така практика сприяє попередженню дорослим ескалації панічних реакцій і хронічного стресу.

13. Планування і поступове виконання завдань. Так, чітке планування та розбивання великих завдань на менші кроки допомагає дорослому знизити тривожність, оскільки зменшує відчуття перевантаження та хаотичності, що часто викликає внутрішнє напруження. Розподіл завдань за пріоритетністю і визначення конкретних термінів дає змогу контролювати процес виконання та відчувати успіх на кожному етапі. Використання чек-листів, графіків і таймерів допомагає організувати робочий та побутовий час і підтримує передбачуваність дня. Поступове виконання завдань стимулює формування позитивного досвіду подолання стресу та знижує страх невдачі. Планування поєднують з короткими паузами для дихальних і релаксаційних практик, що забезпечує комплексну саморегуляцію. Така організація допомагає дорослому відчувати контроль над обставинами, що суттєво зменшує емоційний дискомфорт.

14. Розвиток навичок комунікації. Так, уміння чітко висловлювати власні потреби та емоції допомагає дорослому знижувати рівень тривожності, оскільки зменшує внутрішній конфлікт і напруженість у міжособистісних взаємодіях. Практика асертивності включає використання «Я-повідомлень», встановлення меж, активне слухання та конструктивне відстоювання власних інтересів. Регулярне відпрацювання цих навичок дає змогу уникати пасивної або агресивної поведінки, яка часто підсилює тривожні реакції. Поєднання асертивних стратегій із релаксаційними та когнітивними техніками дає змогу ефективно знижувати напруження у конфліктних або стресових ситуаціях. Важливо поступово застосовувати ці прийоми в повсякденних ситуаціях, починаючи з малих соціальних контактів і поступово переходячи до складніших.

15. Комплексне поєднання психофізіологічних і когнітивних технік. Так, найефективнішим підходом до зниження тривожності у дорослому віці є комплексне використання методів, що охоплюють фізіологічну, когнітивну та емоційну сфери, оскільки тривожність має мультифакторну природу. Поєднання

дихальних практик, прогресивної релаксації, когнітивного реструктурування, усвідомленості, фізичної активності, технік візуалізації дає змогу одночасно знижувати психофізіологічну напругу, коригувати негативні мисленнєві схеми та формувати емоційну стабільність. Використання комплексного підходу підсилює ефект кожного методу і сприяє довготривалому зниженню рівня тривожності. Дорослий отримує змогу системно контролювати як внутрішні реакції, так і зовнішні фактори стресу, що забезпечує ефективну саморегуляцію у різних життєвих ситуаціях. Поєднання методів дає змогу адаптувати індивідуальні стратегії до особистих потреб та рівня тривожності.

Отже, психологічні рекомендації дорослим щодо зниження тривожності є інструментом підтримки психічного здоров'я та підвищення адаптивних можливостей особистості. Вони спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, ефективного управління стресом та конструктивного реагування на життєві труднощі, враховуючи індивідуальні психологічні особливості та соціально-психологічний контекст. Використання таких рекомендацій дає змогу знизити рівень тривожності, підвищити емоційну стабільність, сприяти гармонійному поєднанню особистісної та професійної діяльності, а також покращити загальну якість життя дорослих. Застосування психологічних рекомендацій сприяє формуванню усвідомленого ставлення до власних емоційних станів і розвитку внутрішніх ресурсів для подолання стресу.

## ВИСНОВКИ

Проведене у кваліфікаційній роботі теоретичне вивчення та емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву тривожності у дорослому віці дало змогу зробити такі висновки.

1. Здійснено теоретичний аналіз основних підходів до трактування поняття «тривожність» у зарубіжній та українській психології. Тривожність визначено як багатовимірний психологічний феномен, що проявляється як емоційне напруження, фізіологічні реакції, когнітивні оцінки загроз та поведінкові стратегії уникання, що виникає внаслідок взаємодії внутрішніх психічних процесів, особистісних рис, соціального середовища та, за потреби, духовного чи екзистенційного досвіду. Вона виконує адаптивні функції, мобілізуючи ресурси організму та стимулюючи особистісний розвиток, але при надмірній або хронічній інтенсивності може призводити до дезадаптації. Психоаналітичні та аналітичні концепції акцентують увагу на внутрішніх конфліктах і несвідомих мотивах, біхевіористичні підходи пояснюють тривожність через навчання та умовні реакції, когнітивні – через спотворення мислення та суб'єктивну оцінку загроз, гуманістичні – як сигнал невідповідності між особистими цінностями та реальною ситуацією, а біопсихосоціальні – як результат взаємодії фізіологічних, психологічних і соціальних факторів. Тривожність є складним феноменом, дослідження якого потребує комплексного, інтегративного підходу.

2. Проаналізовано індивідуально-психологічні передумови тривожності у дорослому віці. Показано, що дорослий вік характеризується поєднанням автономності та соціальної відповідальності, здатністю до самопізнання та реалізації творчого потенціалу, необхідністю вирішення складних життєвих завдань та переживання вікових криз. До індивідуально-психологічних передумов прояву тривожності у дорослому віці належать особистісні риси, схильність до перфекціонізму, негативні когнітивні установки, недостатня самооцінка, низький рівень автономності та самоконтролю, особливості інтелектуальної та когнітивної сфери, попередній досвід стресових або

травматичних подій, мотиваційна невизначеність і труднощі у емоційній саморегуляції. Кожна з цих характеристик впливає на сприйняття загроз, оцінку власних ресурсів та здатність адекватно реагувати на стресові ситуації, що формує підґрунтя для виникнення та підтримання тривожних станів. Усвідомлення цих індивідуально-психологічних рис через психологічну підтримку, розвиток саморегуляції та адаптивних стратегій дає змогу зменшити рівень тривожності та сприяє підвищенню психологічного благополуччя.

3. Охарактеризовано провідні соціально-психологічні чинники виникнення тривожності у дорослому віці: недостатня соціальна підтримка з боку родини, друзів або колег, високі соціальні очікування, міжособистісні конфлікти, професійні труднощі та психосоціальна ізоляція, що створюють постійне емоційне напруження; важливу роль відіграє недостатній розвиток ефективних комунікативних навичок, невпевненість у соціальному статусі, обмежений доступ до психологічної допомоги, а також вплив соціальних криз та катастроф, які підвищують загальний рівень тривожності. Вказані чинники взаємодіють між собою, посилюючи внутрішнє відчуття нестабільності, страху та невпевненості, що формує сприятливе підґрунтя для розвитку тривожних станів. Корекція сприяє зниженню тривожності і підвищенню адаптивності дорослої особистості.

4. Здійснено емпіричне дослідження психологічних особливостей тривожності у дорослому віці. За даними HADS, 62% дорослих не демонструють виражених симптомів депресії, 26% мають субклінічні прояви, а 12% – клінічно виражену депресію; тривожність виявлена у 24% респондентів на низькому рівні, 30% – субклінічному та 46% – високому. За шкалою Ч. Спілбергера, низький рівень ситуативної тривожності зафіксовано у 22% респондентів, середній – у 44%, високий – у 34%, тоді як особистісна тривожність виявилася низькою у 16%, середньою у 54% та високою у 30% респондентів. За шкалами самооцінки М. Розенберга, 26% дорослих мали високий рівень самооцінки, 50% – середній та 24% – низький, що корелює зі схильністю до тривожності. За тестом «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, високий рівень тривожності спостерігався у 20% респондентів, середній – у 58%, низький – у 22%; високий

рівень фрустрації – у 24%, середній – у 52%, низький – у 24%; ригідність висока у 18%, середня – у 48%, низька – у 34%; агресивність висока у 24%, середня – у 46%, низька – у 30%. За шкалою резильєнтності CD-RISC-10, високий рівень прояву стійкості відзначено у 10% респондентів, вище за середній – у 18%, середній – у 40%, нижче за середній – у 20%, низький – у 12%. Узагальнено, на основі всіх методик, 24% дорослих мають високий рівень тривожності, 48% – середній та 28% – низький, що демонструє схильність респондентів до емоційної нестабільності та потребує підвищення адаптивності та резильєнтності.

5. Обґрунтовано програму зниження тривожності у дорослому віці, яка дає змогу психологу врахувати індивідуально-психологічні особливості і соціально-психологічні чинники тривожності, сформувані навички саморегуляції, підвищувати стресостійкість та сприяти розвитку ефективних стратегій подолання життєвих труднощів. Результатом її застосування стане позитивний вплив на емоційний стан, рівень психологічного комфорту та загальну якість життя дорослих, що робить її актуальним та необхідним інструментом у практиці психологічного супроводу та корекції тривожних станів. Впровадження програми сприятиме підвищенню усвідомленості дорослих щодо власних емоційних станів та механізмів їх регуляції. Крім того, вона стимулює розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктних і стресових ситуацій у повсякденному житті та професійній діяльності.

Психологічні рекомендації дорослим щодо зниження тривожності спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, ефективного управління стресом та конструктивного реагування на життєві труднощі, враховуючи індивідуальні психологічні особливості та соціально-психологічний контекст. Використання таких рекомендацій дає змогу знизити рівень тривожності, підвищити емоційну стабільність, сприяти гармонійному поєднанню особистісної та професійної діяльності, а також покращити загальну якість життя дорослих.

Перспективами подальшого дослідження можна визначити апробацію запропонованої програми та психологічних рекомендацій, спрямованих на зниження прояву тривожності у дорослому віці.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Активні методи в роботі практичного психолога / Долинська Л.В., Левченко М.В., Чепелева Н.В., Уманець Л.І. Київ : Знання, 2004. 80 с.
2. Бастун Н. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю. *Психолог*. 2003. № 33. С. 18-20.
3. Варій М.Й. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
4. Вейтен У., Ллойд М. Стрес та його ефекти. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 9. С. 51-52.
5. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 420 с.
6. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / за ред. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинської, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : Каравела, 2007. 344 с.
7. Волинець Н. В. Вплив тривожності, загальної емоційної спрямованості та ціннісних орієнтацій студентів на їх самоствалення. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2011. Вип. 2. С. 26-29.
8. Волошин М. М. Аналіз взаємозв'язку тривожності та навчальної успішності студентів. *Психологія: реальність і перспективи*. 2013. Вип. 1. С. 153-155.
9. Волошок О. В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2012. Т. 17, вип. 8. С. 479-484.
10. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка, Інституту психології імені Г. Костюка АПН України*. 2010. Вип. 10. С. 120-128 с.

11. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. №24 (49). С. 22-29.
12. Галян І.М. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 464 с.
13. Городняк І. В. Вивчення тривожності крізь призму соціального досвіду особистості. *Вісник Одеського національного університету*. 2018. Т. 13, вип. 5. С. 290-294.
14. Грей Д.А. Нейропсихологія тривожності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 2. С. 24-36.
15. Гресь Л. О. Особистісні фактори переживання кризи середини життя. *Психологічні перспективи*. 2014. Вип. 23. С. 89-99.
16. Гула Н. В. Психологічні особливості дослідження домінуючих негативних психічних станів у студентів. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2012. Вип. 37. С. 185-189.
17. Гула Н. В. Саморегуляція як чинник подолання негативних психічних станів у студентському віці : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2014. 262 с.
18. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій. Луцьк : Волинський державний ун-т, 1997. 200 с.
19. Засекіна Л. В. Вплив ранніх дисфункційних схем на прояв соціальної тривожності особистості. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2022. Вип. 49. С. 118-124.
20. Іванова Т.В. Тривога як психологічний феномен. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів (м. Суми, 23-24 квітня 2015 року)*. Суми : СумДУ, 2015. С. 237-239.
21. Історія психології : від античності до початку XXI століття : навч. посіб. / авт.-уклад. О. П. Коханова. Київ : Інтерсервіс, 2016. 235 с.
22. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2008. 28 с.

23. Кириленко Т. С. Психологія : емоційна сфера особистості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
24. Копець Л. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Києво-Могилянська академія, 2007. 460 с.
25. Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Ельга, Ніка-центр, 2004. 400 с.
26. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Київ : ІНК ОС, 2012. 272 с.
27. Коць Є. М. Особистісні схеми як схильність до розвитку соціальної тривожності. *Наукові записки НУ «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2017. Вип. 5. С. 72-83.
28. Коць Є. М. Особистісні чинники соціальної тривожності студентів. *Психологічні перспективи*. 2017. Вип. 30. С. 74-86.
29. Коць Є. М. Психологічна природа осіб із соціальною тривожністю. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2017. Вип. 3. Т. 1. С. 92-96.
30. Коць Є. М. Феномен соціальної тривожності як наукова проблема. *Психологічні перспективи*. 2017. Вип. № 29. С. 27-35.
31. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : монографія. Суми: МакДен, 2012. 410 с.
32. Кузнецова О. Дослідження особистісної і реактивної тривожності як емоційного стану особистості. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. №3/4. С. 65-69.
33. Кутішенко В. П., Ставицька С. О. Психологія розвитку та вікова психологія: практикум : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2012. 448 с.
34. Лемещук В. Р. Динаміка соціальних страхів сучасних юнаків і дівчат. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 1. С. 44-52.
35. Литовченко Н. Ф. Професійно орієнтований тренінг самопізнання та саморегуляції : навч.-метод. матер. для тренінгових занять студентів. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2005. 72 с.

36. Маєвська Н. А. Психологічне благополуччя осіб з різним співвідношенням витіснення й рівня тривожності. *Вісник Харківського національного університету : Серія «Психологія»*. 2010. № 1032. С. 175-179.

37. Мазур А. Тривожність як психологічна проблема особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. №3. С. 13-17.

38. Маковецька О. Психолого-педагогічні чинники тривожності підлітків. *Педагогічна думка*. 2012. № 4. С. 74-79.

39. Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості: підруч. Київ : КММ, 2007. 296 с.

40. Макшан С.І. Психологія тренінгу : монографія. Київ : Ін Юре, 2007. 208 с.

41. Марченко В. М. Рівень тривожності людини та його залежність від індивідуальних особливостей. *Науковий вісник. Серія: Психологічні науки*. 2007. Вип. 11. С. 93-101.

42. Матінків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.

43. Мей Р. Проблема тривожності. Львів : Світ, 2011. 431с.

44. Мельник А. П. Особливості прояву тривожності перед випробуваннями у студентів педагогічного коледжу. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2011. № 959, вип. 46. С. 114-116.

45. Мельник Н. М. Вплив тривожності на підвищення успішності у навчанні підлітків. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Т. 2, № 2. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri\\_2016\\_2\\_2\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_2_13).

46. Микитенко О. П. Особливості формування впевненості в собі у юнацькому віці. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2010. Т. 11. Вип. 6. С. 24-29.

47. Мінаєва А. Корекція підвищеної тривожності у дітей. *Психологічна газета*. 2007. № 22. С. 2-10.

48. Мокрій М., Франкова І. Тривога у дітей і підлітків : шляхи корекції. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2018. №3 (3). С. 101-106.
49. Моргун В.Ф. Основи психологічної діагностики : навч. посіб. Київ : Слово, 2012. 464 с.
50. Мудрак І. А. Психологічні особливості тривожності депривованих підлітків-колоністів : монографія. Луцьк : Вежа, 2014. 279 с.
51. Нестеренко В. О. Проблема співвідношення захисних механізмів особистості та тривожності. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні та психологічні науки*. 2009. № 51. С. 159-169.
52. Одінцева А. М. Психолінгвістичні маркери життєвих ролей особистості. *East European Journal of Psycholinguistics*. Lutsk : Lesya Ukrainka Eastern European National University, 2014. Vol. 1, №2. P. 78-86.
53. Омельченко Я., Кісарчук З. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ : Шкільний світ, 2008. 112 с.
54. Осадча Н. О. Соціальна тривога як чинник дитячої самотності. *Духовність особистості*. 2015. Вип. 4. С. 90-100.
55. Осадько О. Страх тривоги : специфіка психологічної допомоги. *Психолог*. 2014. № 13. С. 9-12.
56. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. Київ : Либідь, 1999. 536 с.
57. Основи психології : підручник / за ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. Київ : Либідь, 1999. 632 с.
58. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
59. Панок В.Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості. Київ : Ніка-Центр, 2006. 280 с.
60. Подейко О. Життя під час війни та війна під час життя : [як функціонує психіка і чим відрізняється емоційний стан людей залежно від їхнього місцеперебування]. *Безпека життєдіяльності*. 2022. № 9/10. С. 6-8.

61. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2010. 352 с.
62. Поліщук В. М. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці : базові симптомокомплекси : монографія. Суми : Університетська книга, 2012. 478 с.
63. Полякова Г. Корекції тривожності в шкільному середовищі. *Психолог*. 2015. № 2. С. 10-13.
64. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2012. 328 с.
65. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О.М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424с.
66. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова. Київ : Наук. світ, 2007. 274 с.
67. Психологічний тлумачний словник сучасних термінів / Шапар В. Б., Олефир В. О., Куфлієвський А. С. та ін. Харків : Прапор, 2009. 672 с.
68. Психологія особистості : словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т.М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.
69. Психологу для роботи : діагностичні методики : збірник / за ред. М. Лемак, В. Петрищевої. Ужгород : Вид. Олександрі Гаркуші, 2011. 616 с.
70. Розвиток особистості в різних умовах соціалізації: колективна монографія / за ред. Л. О. Калмикової, Г. О. Хомич. Київ : Слово, 2016. 472 с.
71. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академія, 2021. 376 с.
72. Свіденська Г. Психологічний тренінг як засіб зниження рівня тривожності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. №9. С. 34-46.
73. Семиченко В. А. Психологія особистості. Київ : Ешке О.М., 2001. 427 с.
74. Семчук С. Вплив тривожності на становлення особистості підлітка. *Соціальна педагогіка: теорія і практика*. 2008. № 1. С. 18-22.

75. Синопис діагностичних критеріїв DSM-V та протоколів NICE для діагностики та лікування основних психічних розладів дітей та підлітків / упоряд. Л. Підлісецька. Львів : УКУ, 2014. 112 с.
76. Сітніков Н. Основні фактори шкільної тривожності. *Відкритий урок: розробки, технології, досвід*. 2010. № 10. С. 38-39.
77. Склярєнко О.М. Психологічні особливості тривожності у контексті психокорекційної діяльності психолога. *Психологія : зб. наук. праць НПУ ім. М. Драгоманова*. 2013. Вип. 20. С. 133-141.
78. Соціально-психологічний словник / авт.-уклад. В. М. Галицький, О. В. Мельник, В. В. Синявський. Київ : ІДСЗУ, 2014. 250 с.
79. Ставицька С.О. Прояв та корекції особистісної тривожності у школярів. *Психологія*. 2018. С. 168-173.
80. Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика: підручник. Київ : Слово, 2013. 606 с.
81. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ, 2017. 548 с.
82. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : ВАНУ, 2018. 200 с.
83. Турчак О. Ефективність когнітивно-поведінкового тренінгу як засобу зниження вербальних проявів тривожності у ситуаціях емоційної напруги. *East European Journal of Psycholinguistics*. 2015. Т. 2, № 1. С. 141-150.
84. Турчак О. М. Психологічні особливості вербальних проявів тривожності студентів у ситуаціях емоційної напруги : дис. ... канд. психол. наук. Острог, 2015. 268 с.
85. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 248 с.
86. Фройд З. Психологія несвідомого. Київ : Академія, 2018. 442 с.
87. Фромм Е. Втеча від свободи. Харків : КСД, 2019. 288 с.
88. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2010. 249 с.

89. Хомич Г.О., Виногородський А.М., Сабанадзе І.О. Соціально-психологічні аспекти корекції тривожності учнів : навч.-метод. посіб. Київ : УДПУ імені М.П. Драгоманова, 1997. 180с.

90. Хорні К. Невроз і особистісне зростання. Боротьба за само-реалізацію. Київ : Академія, 2019. 326 с.

91. Шевченко Н. Ф., Калюжна Є. М. Гіперфункція тривожності: превентивна стратегія. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 7 (100). С. 17-22.

92. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності в юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2011. 254 с.

93. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 697 с.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Взірці занять програми зниження тривожності у дорослому віці

##### Заняття 1

###### Тема. «Тривога і тривожність: причини та наслідки»

**Мета:** усвідомити відмінність між тривогою і тривожністю; виявити власні джерела тривожності; проаналізувати психологічні та соціальні наслідки тривожності; сформувати базові навички саморегуляції; створити безпечний простір для обговорення емоцій та досвіду.

##### Хід заняття

###### 1. Організаційна частина

###### *Вправа «Карта тривоги»*

Тренер пропонує учасникам намалювати на аркушах карту власної тривоги, позначивши джерела переживань, ситуації, людей або думки, що провокують тривожність. Кожен учасник малює схему у вигляді кола з центральним поняттям «Я тривожуся через...» і відгалуженням від нього. Після завершення учасники коротко описують свої карти групі, зазначаючи, які сфери життя найбільш тривожні. Тренер звертає увагу на різницю індивідуальних тригерів та пояснює, що тривожність має багато причин, які поєднують особисті та соціальні чинники. Вправа дає змогу учасникам почати усвідомлювати власний стан і надає інформацію тренеру для подальшої роботи.

###### 2. Основна частина

###### *Вправа «Причина-наслідок»*

Учасники отримують аркуші та малюють дві колонки: «Причини тривожності» та «Наслідки тривожності». Тренер пропонує записати всі можливі психологічні, фізіологічні та соціальні наслідки. Потім учасники порівнюють свої записи у групі, виявляючи загальні та індивідуальні закономірності. Тренер обговорює з групою, як тривожність впливає на поведінку, рішення та взаємини,

підкреслюючи ланцюг «думки – емоції – тіло – дії». Вправа дає змогу зв'язати внутрішні переживання з конкретними результатами у житті.

#### *Вправа «Дихання спокою»*

Тренер показує техніку глибокого дихання для зниження фізіологічних проявів тривожності: повільний вдих через ніс, коротка пауза, повільний видих через рот. Кожен учасник практикує дихання під керівництвом тренера протягом 3–5 хвилин. Потім група обговорює відчуття: зменшення напруження у тілі, покращення концентрації, зниження внутрішнього напруження. Тренер підкреслює, що регулярна практика дає змогу контролювати фізіологічні прояви тривожності і зменшує загальний рівень напруги.

#### *Вправа «Обговорення кейсів»*

Тренер пропонує декілька коротких життєвих сценаріїв із проявами тривожності на роботі, у сім'ї та в соціальному середовищі. Учасники по черзі аналізують кейси, визначають тригерні ситуації та обговорюють можливі стратегії подолання тривожності. Кожен учасник пропонує власний варіант реакції або метод саморегуляції. Тренер коментує відповіді, надає рекомендації і звертає увагу на позитивні стратегії, що реально можна застосовувати в житті. Це допомагає перевести знання у практичну площину та сформувати навички вирішення конкретних проблем.

### **3. Рефлексія та підсумок**

#### *Вправа «Щоденник тривожності»*

Тренер пропонує учасникам вести власний щоденник тривожності протягом наступного тижня. У ньому фіксуються тригерні ситуації, рівень тривоги за шкалою 0–10, фізіологічні прояви та думки, які супроводжували тривогу. Учасники роблять короткі записи: «Що я відчував?», «Що допомогло заспокоїтися?». Під час рефлексії учасники діляться враженнями від вправи, відзначають важливість усвідомлення власних реакцій. Тренер наголошує, що щоденник допомагає відстежувати прогрес і контролювати тривожність.

#### *Підсумкове коло «Мій висновок»*

Кожен учасник по черзі ділиться, що він взяв для себе із заняття: нові усвідомлення, техніки, ідеї для контролю тривожності. Підсумки: тривога – нормальна, тривожність – сигнал, який потребує уваги; існують стратегії управління нею, які можна застосовувати щодня. Завершення включає коротке повторне дихання спокою, що формує відчуття завершеності та зниження напруження. Учасники залишають заняття з почуттям підтримки, усвідомленням власного стану та практичними інструментами для роботи з тривожністю.

## **Заняття 2**

### **Тема. «Тривога під мікроскопом»**

**Мета:** допомогти учасникам усвідомити свої тривожні стани та їх прояви; виявити індивідуальні тригери тривожності; проаналізувати міжособистісні та ситуаційні аспекти виникнення тривожності; сформувати у них навички самостереження та рефлексії; підготувати базу для подальшого розвитку стратегій подолання тривожності.

### **Хід заняття**

#### **1. Організаційна частина**

##### *Вправа «Діагностика стану»*

Тренер просить учасників сісти у коло і закрити очі на кілька хвилин, щоб прислухатися до власних тілесних відчуттів. Тренер м'яко каже: «Відчуйте, де у вашому тілі виникає напруга. Які думки супроводжують ці відчуття?» Потім кожен учасник записує свої відчуття на аркуші, оцінюючи рівень тривоги за шкалою від 0 до 10. Після цього тренер пропонує короткий діалог:

– «Хто готовий поділитися своїми відчуттями?»

Учасник: «У мене напруга в грудях, швидке серцебиття і думки про невдачі на роботі».

Тренер: «Дуже добре, ви помітили фізичні та психологічні прояви тривоги. Це перший крок до усвідомлення свого стану».

##### *Вправа «Інтерв'ю з собою»*

Тренер пропонує учасникам уявити, що вони беруть інтерв'ю у власної тривожності. Питання можуть бути такими: «Що ти відчуваєш? Коли з'являєшся найчастіше? Які мої думки тебе запускають?» Учасники записують відповіді у вигляді діалогу з власною тривожністю. Після цього декілька добровольців діляться своїми діалогами, а тренер акцентує увагу на виявлених шаблонах і ситуаційних тригерах.

## **2. Основна частина**

### *Вправа «Ситуаційний аналіз»*

Тренер пропонує учасникам згадати конкретні ситуації, де вони відчували сильну тривогу, і розкласти їх на «ситуація – думки – емоції – поведінка». Кожен учасник заповнює таблицю на аркуші. Тренер підходить до кожного, ставить уточнюючі питання: «Що відчували у середині? Чи можна було по-іншому реагувати?» Потім учасники обговорюють в парах знайдені закономірності та впізнають загальні тригери серед групи. Тренер підсумовує: «Тривожність завжди має свій контекст і виникає у взаємодії думок, емоцій і ситуацій».

### *Вправа «Рольові моделі реакцій»*

Тренер ділить групу на підгрупи по 3–4 особи і пропонує розіграти типові тривожні ситуації, наприклад: презентація на роботі, конфлікт у родині, соціальна взаємодія з новими людьми. Один учасник грає себе, інший – роль тривожності, третій – роль спостерігача. Після кожного міні-розіграшу тренер веде обговорення: «Як ви відчували себе у ролі тривожності? Що допомогло або заважало справлятися?» Ця вправа дає змогу учасникам усвідомити, що тривожність – це зовнішній патерн, який можна вивчати і змінювати.

### *Вправа «Дихання спокою» (як підтримуюча)*

Після активних рольових ігор тренер проводить коротку вправу на релаксацію: глибокий вдих на 4 рахунки, затримка на 2, повільний видих на 6. Учасники практикують 5 хвилин, фокусуючи увагу на тілі та відчутті спокою. Тренер пояснює: «Це інструмент, який допомагає стабілізувати емоційний стан після активного аналізу власної тривожності».

## **3. Рефлексія та підсумок**

### *Вправа «Щоденник емоцій»*

Тренер пропонує учасникам записати свої емоції, які виникли під час занять, та визначити, які інструменти (дії, дихання, аналіз ситуацій) допомогли їх регулювати. Учасники відзначають найяскравіші тригери та свої реакції.

#### *Діалог у колі:*

- «Що нового ви усвідомили сьогодні?»
- «Я помітив, що певні думки запускають мою тривожність миттєво».
- «А що допомагає спокійно реагувати?»

Тренер підкреслює, що ведення щоденника допомагає відстежувати динаміку емоцій та знаходити власні ресурси.

#### *Підсумкове коло*

Кожен учасник ділиться трьома важливими усвідомленнями: 1) найбільш помітний тригер; 2) найефективніша стратегія регуляції; 3) що він візьме з цього заняття у повсякденне життя. Тренер підбиває підсумки: усвідомлення тривожності – перший крок до її контролю; власні тригери можна і потрібно відстежувати; існують інструменти для стабілізації стану, які учасники вже опанували на занятті. Завершення включає повторне дихання спокою та коротку медитацію на усвідомлення власного стану, щоб залишити відчуття рівноваги.

## **Заняття 3**

### **Тема. «Вплив думок на емоції»**

**Мета:** усвідомити взаємозв'язок між думками, емоціями та поведінкою; виявити власні автоматичні негативні думки; розвинути навички когнітивного аналізу та зміни спотворених думок; сформувати базові стратегії корекції негативних установок; підвищити здатність до емоційної саморегуляції через зміну мислення.

### **Хід заняття**

#### **1. Організаційна частина**

##### *Вправа «Виявлення автоматичних думок»*

Тренер пропонує учасникам сісти у коло і за допомогою короткої інструкції звернути увагу на свої перші реакції у стресових або тривожних ситуаціях. Він каже: «Закрийте очі та згадайте останню ситуацію, коли відчували тривогу. Що перш за все спало вам на думку?» Учасники записують свої перші думки на аркуші. Потім тренер просить по черзі озвучити деякі думки, пояснюючи, що ці «автоматичні думки» виникають без свідомого контролю і часто підсилюють тривогу. Діалог у колі:

– Тренер: «Хто хоче поділитися прикладом автоматичної думки?»

– Учасник: «Я подумав, що мене точно критикують, хоча колега просто мовчав».

– Тренер: «Саме це ми і вивчаємо – як автоматичні думки впливають на емоції і поведінку».

#### *Вправа «Когнітивний аналіз»*

Після виявлення автоматичних думок тренер пропонує учасникам вибрати одну думку та проаналізувати її по структурі «ситуація – думка – емоція – поведінка». Тренер надає приклад: «Якщо я думаю, що мене не оцінюють на роботі, я відчуваю тривогу і уникаю виступу». Кожен учасник робить власний аналіз і записує його у спеціальні бланки. Під час обговорення тренер ставить питання: «Чи завжди вказана думка відповідає дійсності? Що може бути альтернативного?»

## **2. Основна частина**

### *Вправа «Зміни думок»*

Тренер пояснює техніку зміни спотворених думок на більш реалістичні та конструктивні. Кожен учасник обирає одну з автоматичних думок і змінює її на позитивну або нейтральну. Наприклад, думка «Я обов'язково зазнаю поразки» перетворюється на «Я можу помилятися, але можу навчитися і покращити результат». Після цього учасники озвучують зміни, а тренер підкреслює, що зміна мислення впливає на зменшення емоційної напруги.

### *Вправа «Мозковий штурм»*

Група ділиться на підгрупи по 4–5 осіб. Кожна підгрупа отримує ситуацію, яка викликає тривогу, і за 10 хвилин формує якомога більше альтернативних конструктивних думок. Потім підгрупи по черзі озвучують всі ідеї. Тренер коментує: «Чим більше альтернатив, тим легше розірвати цикл негативного мислення і зменшити тривогу». Під час обговорення групи діляться відчуттями та реакціями на процес мозкового штурму.

### *Вправа «Щоденник змін»*

Тренер пропонує учасникам вести щоденник протягом тижня, де вони записують стресові ситуації, автоматичні думки та змінені варіанти. Мета – відстежувати прогрес, бачити зміни у реакціях та рівні тривожності. Тренер наголошує на систематичності ведення щоденника: «Записуйте усе чесно, навіть найменші тривожні моменти. Це допомагає усвідомити закономірності і краще контролювати емоції».

## **3. Рефлексія та підсумок**

### *Обговорення у колі:*

Тренер пропонує учасникам поділитися тим, що вони помітили про себе під час вправ. Діалог:

– «Я усвідомив, що часто перебільшую негативні наслідки подій».

– «Мені допомогла зміна думок, стало легше спокійно реагувати».

– «Мозковий штурм дав багато альтернативних варіантів, яких я сам би не придумав».

Тренер підкреслює: «Усвідомлення взаємозв'язку думок і емоцій – перший крок до контролю тривожності».

### *Підсумкова вправа*

Учасники записують у щоденник три ключові усвідомлення: 1) яка думка викликає найбільшу тривогу; 2) яку альтернативу вони придумали; 3) які дії допомагають знизити напругу. Потім тренер проводить коротку релаксаційну практику: глибокі вдихи, фокус на тілі та позитивних думках. Завершення включає підсумковий діалог:

- «Що ви візьмете із сьогоднішнього заняття для повсякденного життя?»
- «Я навчився помічати автоматичні думки і змінювати їх».
- «Я зрозумів, що негативні думки не є абсолютною правдою».

Тренер завершує заняття словами: «Кожен ваш крок у зміні мислення – це зменшення тривожності і підвищення власного психологічного комфорту».