

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет Гуманітарно-педагогічний

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач кафедри психології
_____ **Ірина МАРТИНЮК**
« ____ » _____ **2026 р.**

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему «Психологічні особливості тривожності у осіб раннього
дорослого віку»

Спеціальність 053 «Психологія»

Гарант освітньої програми

кандидат психологічних наук, доцент _____ **Ірина МАРТИНЮК**

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

доктор психологічних наук, професор _____ **Микита ПАНОВ**

Виконав

_____ **Микита ЧУНІХІН**

КИЇВ – 2026

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Факультет Гуманітарно-педагогічний**

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології
кандидат психологічних наук, доцент
_____ Ірина МАРТИНЮК
«___» _____ 2025 р.

ЗАВДАННЯ
на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студенту
Микиті Чуніхину

Спеціальність 053 «Психологія»
(код і назва)

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи **«Психологічні особливості тривожності у осіб раннього дорослого віку»**
затверджена наказом ректора НУБіП України від «28» жовтня 2025 р. №2568 «С».

Термін подання завершеної роботи на кафедру __2026.06.11

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи:

Наукові положення про сутність тривожності як психологічного феномену, особливості її прояву в ранньому дорослому віці, чинники виникнення та підтримання тривожних станів, а також особливості психологічної корекції та профілактики тривожності в осіб раннього дорослого віку.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Тривожність як психологічний феномен та особливості її прояву в ранньому дорослому віці.
2. Психологічні чинники виникнення та розвитку тривожності в осіб раннього дорослого віку.
3. Особливості прояву тривожності в осіб раннього дорослого віку.
4. Емпіричне дослідження рівня тривожності в осіб раннього дорослого віку.
5. Психокорекція та профілактика тривожності в осіб раннього дорослого віку.

Дата видачі завдання «28» жовтня 2025 р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи _____ Микита ПАНОВ
Завдання прийняв до виконання _____ Микита ЧУНІХІН

РЕФЕРАТ

У роботі представлені результати дослідження проблеми тривожності у осіб раннього дорослого віку.

Висвітлене теоретичне підґрунтя дослідження тривожності як психологічного явища та особливостей її прояву в ранньому дорослому віці. Зокрема, аналізуються основні наукові підходи до розуміння сутності тривожності, її видів, чинників виникнення та впливу на особистісний розвиток і соціальну адаптацію молодой людини.

Зроблений висновок про те, що рівень тривожності осіб раннього дорослого віку пов'язаний з особливостями самооцінки, життєвими труднощами та процесами особистісного й професійного самовизначення.

Описані методи, процедура та вибірка емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву тривожності у осіб раннього дорослого віку.

Проведений аналіз отриманих результатів. Увагу акцентовано на рівні особистісної та ситуативної тривожності респондентів, взаємозв'язку тривожності із самооцінкою та чинниках, що впливають на її прояв.

Окрему увагу приділено розробці психокорекційної програми, спрямованої на зниження рівня тривожності, а також формулюванню практичних рекомендацій щодо профілактики та подолання тривожних станів.

Висновки відбивають основні узагальнення проведеної роботи.

Список літератури налічує 50 джерел.

У додатках вміщені психодіагностичні методики, анкета, результати статистичної обробки даних, матеріали психокорекційної програми та практичні рекомендації.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ОСІБ РАНЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ	9
1.1. Психологічні особливості раннього дорослого віку як періоду підвищеної емоційної чутливості.....	9
1.2. Тривожність як психологічний феномен: сутність, структура та форми прояву.....	14
1.3. Соціально-психологічні чинники тривожності у осіб раннього дорослого віку та шляхи її подолання.....	20
Висновки до розділу 1.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ У ОСІБ РАНЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ	29
2.1. Організація та етапи емпіричного дослідження.....	29
2.2. Обґрунтування методик дослідження тривожності та характеристика вибірки.....	32
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	36
Висновки до розділу 2.....	43
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ОСІБ РАНЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ	46
3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу «Спокій у собі: шлях до внутрішньої стійкості».....	46
3.2. Аналіз результатів впровадження тренінгової програми.....	48
3.3. Практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у осіб раннього дорослого віку.....	67
Висновки до розділу 3.....	70
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76
ДОДАТКИ.....	80

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Актуальність теми дослідження. У сучасному суспільстві, яке характеризується високим рівнем динамічності, невизначеності та постійних соціально-економічних змін, проблема тривожності набуває особливої актуальності. Особливо гостро вона проявляється у осіб раннього дорослого віку, які перебувають на етапі активного особистісного та професійного становлення. Саме в цей період людина стикається з необхідністю прийняття важливих життєвих рішень, формування професійної ідентичності, побудови міжособистісних відносин та адаптації до нових соціальних ролей.

Тривожність як психологічне явище є складним багатовимірним утворенням, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Вона може виступати як адаптивною реакцією на складні життєві обставини, так і чинником, що дезорганізує діяльність особистості, знижує ефективність її функціонування та негативно впливає на психічне здоров'я. Надмірний рівень тривожності спричиняє невпевненість у собі, труднощі у прийнятті рішень, емоційну нестабільність, зниження рівня соціальної активності та може призводити до формування деструктивних моделей поведінки.

У наукових дослідженнях (Ч. Спілбергер, З. Фрейд, К. Хорні, Р. Мей, Т. Титаренко та ін.) тривожність розглядається як важливий компонент емоційної сфери особистості, що тісно пов'язаний із самооцінкою, рівнем стресостійкості, особливостями соціальної адаптації та міжособистісної взаємодії. Водночас проблема прояву тривожності саме у осіб раннього дорослого віку потребує подальшого дослідження, зокрема в аспекті виявлення її психологічних особливостей та розробки ефективних засобів її зниження.

Попри значну кількість наукових праць, присвячених проблемі тривожності, недостатньо дослідженим залишається питання її проявів у сучасної молоді в умовах соціальної нестабільності та високого рівня вимог до

особистості. Це зумовлює необхідність проведення емпіричних досліджень, спрямованих на виявлення рівня тривожності та визначення ефективних психологічних засобів її корекції.

Отже, актуальність обраної теми зумовлена необхідністю глибшого вивчення психологічних особливостей тривожності у осіб раннього дорослого віку та розробки практичних рекомендацій щодо її зниження.

Об'єкт дослідження – тривожність як психологічне явище.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву тривожності у осіб раннього дорослого віку.

Мета дослідження – виявити психологічні особливості тривожності у осіб раннього дорослого віку та обґрунтувати ефективні засоби її зниження.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз тривожності як психологічного феномену та визначити особливості її прояву в ранньому дорослому віці.
2. Провести емпіричне дослідження рівня тривожності в осіб раннього дорослого віку та виявити чинники, що впливають на її прояв.
3. Розробити програму психокорекційних заходів, спрямованих на зниження рівня тривожності в осіб раннього дорослого віку.
4. Проаналізувати результати дослідження, оцінити ефективність запропонованих психокорекційних заходів та розробити практичні рекомендації щодо профілактики й зниження тривожності.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація наукової літератури; емпіричні: шкала тривожності Ч. Спілбергера (у модифікації Ю. Ханіна), шкала самооцінки М. Розенберга, авторська анкета; методи обробки: кількісний та якісний аналіз даних.

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про тривожність як психологічне явище та її прояви у ранньому дорослому віці.

Практична значущість дослідження полягає у розробці рекомендацій та психокорекційної програми, які можуть бути використані практичними психологами у роботі з молоддю.

Структура роботи. Бакалаврська кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 84 сторінки, з яких основного тексту - 71 сторінка

.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ОСІБ РАННЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ

1.1. Психологічні особливості раннього дорослого віку як періоду підвищеної емоційної чутливості

Ранній дорослий вік – це розвитковий етап, що охоплює період приблизно від 18 до 30 років, і характеризується переходом від юнацької залежності до становлення особистісної та соціальної автономії. Дослідники розглядають його як фазу активного самовизначення, коли молода людина вступає у нові соціальні ролі, професійні стосунки та переживає глибокі внутрішні трансформації [12, с. 54]. Цей період супроводжується як позитивними можливостями, так і підвищеною емоційною вразливістю, зумовленою потребою в адаптації до нових вимог дорослого життя. Власне тому ранній дорослий вік розглядається як критичний для розвитку тривожності, де її прояви часто вплітаються у структуру становлення особистості.

У рамках теорії психосоціального розвитку Е. Еріксона ранній дорослий вік співвідноситься із кризою інтимність – ізоляція, яка визначає здатність людини формувати близькі емоційні стосунки без втрати власної ідентичності [21, с. 33]. Невирішення цієї кризи є підґрунтям підвищеної тривожності, невпевненості, почуття самотності та внутрішньої напруги, що ускладнюють соціальне та професійне функціонування. Потреба в психологічній близькості, бажання бути прийнятим та значущим створюють ситуацію високої емоційної сенситивності, де кожна невдача чи відчуження переживається як особистісна загроза.

Ранній дорослий вік також співпадає з процесами професійного самовизначення, побудови кар'єрних стратегій і вибору життєвих цілей. Як наголошують сучасні дослідники розвитку, цей період містить елементи «емоційної турбулентності», коли людина стикається зі значними життєвими

змінами: завершенням навчання, працевлаштуванням, можливим переїздом, створенням сім'ї чи виходом у самостійне життя [1, с. 188]. Невизначеність майбутнього, очікування успіху, потреба відповідати соціальним нормам і страх помилок формують внутрішнє напруження, яке може проявлятися у тривожних реакціях, порушеннях сну, емоційній нестійкості та соматичній симптоматиці.

Особливістю раннього дорослого віку є те, що розвиток когнітивної сфери нерідко випереджає емоційне дозрівання. Інтелектуальні ресурси, здатність планувати та прогнозувати ситуації вже добре сформовані, однак механізми емоційної регуляції, включно зі стресостійкістю, ще недостатньо стабільні. На думку Н. Чепелевої, цей період позначається загостренням внутрішніх суперечностей між потребою у стабільності та реальністю багаторівневих викликів, що посилює ризик розвитку тривожності [18, с. 92]. Власне тому молоді дорослі часто переживають емоційні коливання, невпевненість у рішеннях, підвищену чутливість до критики та очікувань інших людей.

Емоційні труднощі раннього дорослого віку значною мірою пов'язані з процесами формування ідентичності. У працях К. Роджерса наголошується, що формування цілісного «Я» потребує інтеграції внутрішніх переживань, досвіду, соціальних впливів і власних цінностей, що відбувається шляхом зіткнення з невдачами, невизначеністю й зовнішнім тиском [14, с. 76]. Якщо молодий дорослий не має достатньої підтримки або не володіє розвиненими навичками саморефлексії, то внутрішні конфлікти можуть трансформуватися у підвищену тривожність. Водночас сформоване й стабільне «Я» сприяє зниженню емоційної напруги та розвитку психологічної стійкості.

Важливим чинником емоційної сенситивності є вплив соціального середовища. Ранній дорослий вік характеризується активізацією соціальних порівнянь та підвищенням значущості суспільної оцінки. Соціальні мережі, академічний чи професійний успіх, очікування батьків можуть стати джерелами тиску, що підсилюють невпевненість та тривожні переживання [22,

с. 51]. Дослідники наголошують, що саме в цей період актуалізуються установки перфекціонізму, страх невдачі та залежність від зовнішнього схвалення, які є ключовими предикторами тривожності.

Не менш важливою детермінантою емоційної вразливості є міжособистісні стосунки. У ранньому дорослому віці молодь активно формує романтичні зв'язки, будує сімейні або партнерські відносини, що нерідко супроводжується емоційними ризиками – страхом втрати, ревностями, відчуттям відторгнення [5, с. 41]. Як зазначають фахівці, невдачі в особистому житті можуть виступати каталізаторами екзистенційних переживань, таких як страх самотності чи невідповідності, що підсилюють внутрішню напругу.

Додатковою особливістю раннього дорослого віку є поступовий перехід від зовнішньої до внутрішньої регуляції поведінки. Молоді дорослі вперше стикаються з ситуаціями, де відповідальність за наслідки рішень лежить виключно на них, без підтримки сім'ї чи навчальних структур [31, с. 47]. Уміння справлятися зі стресом, сумнівами та невизначеністю залежить від сформованості емоційної компетентності, яка не завжди достатньо розвинена. Саме тому в цей період активно проявляються феномени тривожності – як результат адаптації до нових життєвих реалій.

Таким чином, ранній дорослий вік є складним періодом становлення, у якому взаємодіють когнітивні, емоційні та соціальні чинники. Пошук професійного та особистісного самовизначення, формування близьких стосунків, необхідність відповідати соціальним очікуванням та зміни життєвого середовища створюють умови для підвищеної емоційної чутливості. Саме тому молоді дорослі часто переживають тривожні стани, що відображають складність переходу до дорослого життя та потребують розвитку механізмів саморегуляції, внутрішньої опори та соціально-психологічної підтримки.

Таблиця 1.1

Психологічні особливості раннього дорослого віку як чинники
підвищеної емоційної чутливості

Психологічна сфера	Характеристика	Вплив на тривожність
Емоційна	Підвищена чутливість, нестабільність	Посилення тривожних реакцій
Когнітивна	Активне планування майбутнього	Схильність до переживань і сумнівів
Соціальна	Формування нових ролей	Тиск відповідальності
Особистісна	Пошук ідентичності	Внутрішні конфлікти
Професійна	Самовизначення	Страх помилки та невдачі

Як показано в табл. 1.1, психологічні особливості раннього дорослого віку мають комплексний характер і охоплюють емоційну, когнітивну, соціальну та особистісну сфери. Саме їх взаємодія створює підґрунтя для підвищеної емоційної чутливості, що, у свою чергу, сприяє виникненню тривожних переживань. Зокрема, поєднання процесів самовизначення, професійного становлення та соціальної відповідальності формує внутрішню напругу, яка може проявлятися у вигляді невпевненості, сумнівів і страху перед майбутнім.

Окремої уваги заслуговує взаємозв'язок тривожності з рівнем самооцінки у осіб раннього дорослого віку. Самооцінка виступає важливим регулятором поведінки та емоційного стану особистості, визначаючи ступінь впевненості у власних можливостях і здатність долати життєві труднощі. За умов заниженої самооцінки молода людина схильна до надмірної самокритики, сумнівів у власних рішеннях і залежності від зовнішньої оцінки, що підсилює тривожні переживання [16, с. 58]. Водночас адекватна самооцінка сприяє формуванню внутрішньої стійкості, знижує рівень

тривожності та забезпечує більш ефективну адаптацію до змінних умов середовища [7, с. 33].

Не менш важливим є вплив копінг-стратегій на рівень тривожності. У ранньому дорослому віці відбувається активне формування індивідуального стилю подолання стресових ситуацій. Частина молодих людей використовує конструктивні стратегії, такі як аналіз проблеми, пошук підтримки, активні дії щодо її вирішення. Інші ж можуть вдаватися до уникнення, заперечення або емоційного реагування, що лише посилює тривожність і не сприяє ефективному вирішенню життєвих труднощів [1, с. 37]. Таким чином, характер обраних копінг-стратегій безпосередньо впливає на рівень емоційної напруги та психологічного благополуччя особистості.

У сучасних дослідженнях значна увага приділяється ролі емоційного інтелекту як чинника регуляції тривожності. Емоційний інтелект включає здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти емоційні стани інших людей та ефективно керувати емоційними реакціями. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє молодим дорослим краще адаптуватися до стресових ситуацій, знижує інтенсивність тривожних переживань і сприяє розвитку конструктивної поведінки [9, с. 41]. Натомість недостатня сформованість емоційної компетентності може призводити до накопичення внутрішнього напруження та емоційної дезорганізації [13, с. 22].

Суттєвий вплив на прояви тривожності має також інформаційне середовище, у якому перебуває сучасна молодь. Постійний потік інформації, високі темпи життя, необхідність швидко реагувати на зміни та конкуренція у професійній сфері створюють додаткові стресогенні фактори. Особливої ваги набуває вплив цифрових технологій і соціальних мереж, які формують ідеалізовані образи успіху, що можуть викликати почуття невідповідності, тривоги та незадоволеності власним життям [20, с. 74].

Крім того, важливим аспектом є фізіологічні прояви тривожності, які нерідко супроводжують емоційні переживання. У осіб раннього дорослого віку тривожність може проявлятися у вигляді прискореного серцебиття,

порушень сну, підвищеної втомлюваності, напруження м'язів, головного болю. Такі симптоми свідчать про взаємозв'язок психічних і соматичних процесів, що підкреслює необхідність комплексного підходу до вивчення та корекції тривожності [4, с. 65].

Важливо підкреслити, що тривожність у ранньому дорослому віці має не лише негативні, але й потенційно адаптивні функції. Помірний рівень тривожності може виступати мотивуючим фактором, який спонукає до досягнення цілей, підвищує відповідальність і активізує діяльність особистості. Проте у випадку надмірної інтенсивності вона втрачає свою адаптивну функцію і стає дезорганізуючим чинником, що потребує психологічної корекції [11, с. 29].

З огляду на зазначене, можна стверджувати, що ранній дорослий вік є періодом підвищеної емоційної чутливості, у якому тривожність виступає як складне багатфакторне явище. Вона формується під впливом поєднання особистісних, соціальних і ситуаційних чинників та має різноманітні форми прояву. Розуміння цих особливостей є важливим підґрунтям для подальшого емпіричного дослідження та розробки ефективних засобів психологічної допомоги.

Таким чином, психологічні особливості раннього дорослого віку зумовлюють підвищену вразливість до тривожних переживань, що потребує цілеспрямованого розвитку навичок емоційної саморегуляції, формування адекватної самооцінки та підтримки з боку соціального оточення. Це створює передумови для успішного переходу до зрілості та забезпечення психологічного благополуччя особистості.

1.2. Тривожність як психологічний феномен: сутність, структура та форми прояву

Тривожність у психологічній літературі розглядається як складний багаторівневий емоційний феномен, що поєднує когнітивні, афективні й

поведінкові компоненти та виступає предиктором адаптивності особистості в умовах невизначеності. На відміну від ситуативного страху, який викликаний конкретною загрозою, тривожність має дифузний характер і пов'язана з очікуванням невизначених, потенційно негативних подій [12, с. 54]. Її сутність полягає в суб'єктивному переживанні напруження, занепокоєння, неспокою, що виникають без очевидної причини або є непропорційними зовнішнім факторам.

Дослідники наголошують, що тривожність молодих дорослих тісно пов'язана з процесами формування ідентичності та зіткненням із численними життєвими виборами, що супроводжують цей віковий період [21, с. 33]. Вона виступає як внутрішній сигнал, що мобілізує особистість до пошуку ресурсів і способів адаптації, але за надмірної інтенсивності перетворюється на дезорганізуючу силу, яка порушує саморегуляцію та соціальне функціонування. За Беком, тривожність базується на когнітивних переконаннях про власну безпорадність і підвищену ймовірність негативних наслідків, що формуються під впливом оцінювального середовища, життєвих травм і культурних очікувань [1, с. 188].

Структурно тривожність молодих дорослих включає три взаємопов'язані компоненти. Когнітивний компонент охоплює негативні очікування, самозвинувачення, сумніви у власних можливостях, катастрофізацію майбутніх подій. Як зазначають дослідники, молоді дорослі часто переживають нав'язливі думки щодо професійного успіху, стосунків, матеріальної забезпеченості чи відповідності соціальним ідеалам [18, с. 92]. Емоційний компонент проявляється у відчутті постійної напруги, страху, внутрішнього тиску, інколи – у депресивному афекті або емоційному спустошенні. Поведінковий компонент включає уникання відповідальних ситуацій, прокрастинацію, залежність від зовнішньої підтримки, а також психосоматичні реакції – тремтіння, порушення сну, серцебиття, зміни дихання [22, с. 51].

Таблиця 1.2

Структура тривожності як психологічного феномену

Компонент	Зміст	Прояви
Когнітивний	Негативні думки, очікування	Катастрофізація, сумніви
Емоційний	Почуття напруги, страху	Тривога, внутрішній дискомфорт
Поведінковий	Реакції на тривогу	Уникання, прокрастинація
Фізіологічний	Реакції організму	Серцебиття, напруга, безсоння

Як показано в табл. 1.2, тривожність як психологічний феномен має багатокомпонентну структуру, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та фізіологічні прояви. Взаємодія цих компонентів забезпечує цілісність переживання тривоги та визначає її вплив на функціонування особистості. Важливо підкреслити, що домінування того чи іншого компонента може змінювати характер тривожних реакцій, що особливо актуально для осіб раннього дорослого віку, які перебувають у стані постійного життєвого вибору.

Феномен тривожності молодих дорослих має свою специфіку порівняно з дитячим або підлітковим віком. У цьому періоді відбувається зіткнення внутрішньої потреби в автономії з реальними вимогами соціального середовища. Відсутність стабільності у роботі, відносинах чи майбутніх перспективах зумовлює переживання невизначеності як стійкого фону життя, що підсилює напруженість і можливість розвитку генералізованої тривожності [31, с. 47]. Водночас молоді дорослі часто очікують від себе високих досягнень, що робить їх особливо чутливими до невдач і помилок.

Сучасні психологи виокремлюють дві ключові форми тривожності – ситуативну (state anxiety) і особистісну (trait anxiety) [14, с. 76]. Перша виникає у відповідь на конкретний стресор – наприклад, іспит, співбесіду чи конфлікт, а друга є стійкою властивістю, що характеризує загальну схильність до

переживання напруження незалежно від ситуації. У молодих дорослих саме поєднання цих двох форм є надзвичайно поширеним: високий рівень особистісної тривожності робить ситуативну реакцію інтенсивнішою, що призводить до зниження психологічної стійкості.

Динаміка тривожності в цьому віці також пов'язана з життєвими подіями, які мають екзистенційний характер – самостійний вибір кар'єри, створення стосунків, можливість батьківства, соціальна відповідальність. Наявність значущих рішень та ризик соціальної оцінки роблять будь-яку невизначеність особливо значущою, а її переживання – гострою [5, с. 41]. Таким чином, тривожність виступає не лише реакцією на зовнішні події, але і як внутрішній механізм оцінки власної готовності до дорослого життя.

Прояви тривожності молодих дорослих є різноманітними і територіально поширеними у сферах навчання, праці, міжособистісних взаємин та самооцінювання. Однією з найтиповіших форм є соціальна тривожність – страх відхилення, критики або невідповідності стандартам групи [21, с. 33]. Інша форма – перфекціоністична тривожність – пов'язана з внутрішнім тиском бути ідеальним і страхом недосягнення очікувань. Поширеною є і екзистенційна тривожність, яка відображає страх втрати сенсу життя, нереалізованості або невизначеності життєвого шляху, що особливо характерно для віку становлення ідентичності.

Узагальнюючи, можна зазначити, що тривожність молодих дорослих є багаторівневим емоційним феноменом, який формує і супроводжує їхній процес дорослішання. Вона містить як конструктивний потенціал – мобілізацію, стимул до розвитку, – так і дезорганізуючі наслідки, що проявляються у внутрішній нестабільності та труднощах адаптації. З огляду на це виникає потреба у психологічних засобах, які допомагають формувати навички саморегуляції, позитивні копінг-стратегії та стійкі внутрішні ресурси, що є ключовими у подоланні тривожних станів у ранньому дорослому віці.

Важливим аспектом розуміння тривожності як психологічного феномену є її функціональне значення у житті особистості. У науковій

літературі підкреслюється, що тривожність виконує як адаптивну, так і дезадаптивну функції. У помірних проявах вона стимулює активність, підвищує уважність до потенційних загроз і сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів організму. Водночас надмірна або хронічна тривожність призводить до виснаження психічних ресурсів, зниження ефективності діяльності та порушення емоційної рівноваги [10, с. 44].

У межах психоаналітичного підходу (З. Фрейд, К. Хорні) тривожність розглядається як сигнал внутрішнього конфлікту між різними структурами особистості або між потребами та соціальними заборонами. Зокрема, К. Хорні наголошувала, що базова тривожність формується внаслідок переживання небезпеки у міжособистісних стосунках і проявляється у вигляді почуття беззахисності перед світом [6, с. 27]. У контексті раннього дорослого віку ці конфлікти можуть загострюватися через невизначеність життєвих орієнтирів і необхідність самостійного вибору.

Когнітивно-поведінковий підхід акцентує увагу на ролі мисленнєвих процесів у виникненні тривожності. Відповідно до концепції А. Бека, тривожні стани зумовлюються наявністю дисфункціональних переконань і когнітивних спотворень, таких як катастрофізація, надгенералізація, селективна увага до негативних аспектів ситуації [1, с. 188]. У молодих дорослих це може проявлятися у постійному очікуванні невдачі, перебільшенні значущості помилок і страху соціального осуду.

Окрему увагу слід приділити взаємозв'язку тривожності з мотиваційною сферою особистості. Як зазначають дослідники, високий рівень тривожності може знижувати мотивацію до досягнення, сприяти униканню складних завдань та формувати пасивну життєву позицію [17, с. 63]. Водночас помірна тривожність здатна підвищувати відповідальність і стимулювати прагнення до самореалізації. Така подвійність свідчить про складність цього феномену та необхідність його диференційованого аналізу.

Суттєвим є також зв'язок тривожності з рівнем саморегуляції. Особи, які володіють розвиненими навичками емоційного контролю, здатні ефективніше

управляти тривожними станами, знижувати їх інтенсивність і трансформувати у конструктивну активність. Натомість недостатня сформованість механізмів саморегуляції призводить до накопичення емоційного напруження, імпульсивних реакцій та дезорганізації поведінки [8, с. 39].

У сучасній психології також підкреслюється роль соціокультурних чинників у формуванні тривожності. Зростання вимог до особистості, культ успіху, конкуренція та соціальні стандарти створюють додатковий психологічний тиск на молодих дорослих. Соціальні мережі, що формують ідеалізовані образи життя, можуть підсилювати почуття невідповідності та провокувати тривожні переживання [20, с. 74]. У результаті формується стан постійного порівняння себе з іншими, що негативно впливає на самооцінку і психологічний комфорт.

Необхідно також відзначити, що тривожність може мати різний рівень інтенсивності та тривалості. Короткочасні тривожні реакції є нормальними і навіть необхідними для адаптації, тоді як тривала, хронічна тривожність може набувати патологічних форм і переростати у тривожні розлади. У молодому віці особливо важливо своєчасно виявляти надмірні прояви тривожності, оскільки вони можуть впливати на подальший розвиток особистості та її життєвий шлях [3, с. 52].

У контексті форм прояву тривожності варто також виділити її соматичний аспект. Психофізіологічні реакції, такі як підвищене серцебиття, пітливість, м'язова напруга, порушення сну, є важливими індикаторами тривожного стану. Вони свідчать про активацію симпатичної нервової системи та відображають глибинний зв'язок між психічними і фізіологічними процесами [4, с. 65].

Таким чином, тривожність як психологічний феномен у ранньому дорослому віці має складну структуру та багатофакторну природу. Вона включає взаємодію когнітивних, емоційних, поведінкових і фізіологічних компонентів, формується під впливом індивідуальних і соціальних чинників та проявляється у різних формах – від ситуативних реакцій до стійких

особистісних характеристик. Її своєчасне усвідомлення та корекція є важливими умовами збереження психічного здоров'я та забезпечення ефективного особистісного розвитку.

1.3. Соціально-психологічні чинники тривожності у осіб раннього дорослого віку та шляхи її подолання

Формування тривожності у ранньому дорослому віці відбувається не лише під впливом індивідуально-психологічних характеристик, але й у контексті соціального середовища, міжособистісної взаємодії, культурних очікувань і сучасних соціально-економічних умов. Саме соціально-психологічні чинники визначають специфіку переживання тривоги, характер її проявів і доступність ресурсів для подолання [12, с. 54]. Молоді дорослі стикаються із завданнями самореалізації, відповідального вибору та становлення життєвих перспектив, що активує як процеси розвитку, так і потенційні ризики емоційної нестабільності.

Одним із провідних чинників є сімейне середовище, яке виступає базовим джерелом моделей реагування на труднощі. Дослідження підтверджують, що люди, які виховувалися в умовах гіперопіки, надмірного контролю або непослідовності виховання, мають вищу схильність до переживання тривоги, невпевненості у власних можливостях і страху помилки [21, с. 33]. Натомість досвід емоційної підтримки, автономії та прийняття сприяє формуванню позитивного образу «Я» і здатності до психологічної саморегуляції, що виступає захисним фактором щодо розвитку тривожності [1, с. 188].

Важливим джерелом нервово-емоційної напруги є професійна сфера та освітній простір. Молоді дорослі переживають високі вимоги до виконання академічних та робочих завдань, конкуренцію на ринку праці, нестабільність зайнятості та потребу постійного самовдосконалення. Як відзначають дослідники, очікування соціального успіху та страх невідповідності часто

стають підґрунтям хронічної тривожності, особливо за умов невизначеності чи соціальних криз [18, с. 92]. Навчальні й професійні невдачі сприймаються як загроза самоцінності, що формує тенденцію до уникання відповідальності або прокрастинації.

Не менш значущим є чинник міжособистісних стосунків та соціальної підтримки. Наявність близьких, які слухають, приймають і підтримують, суттєво зменшує рівень тривожних переживань, оскільки забезпечує емоційне відреагування і відчуття безпеки [22, с. 51]. Натомість низька підтримка, конфліктність у стосунках, розрив значущих зв'язків або соціальна ізоляція посилюють екзистенційну тривогу, підвищують ризик депресивної симптоматики та знижують стійкість до стресу [14, с. 76]. Молоді дорослі особливо чутливі до оцінки інших, тому нестабільність у романтичних чи дружніх взаєминах нерідко провокує емоційну дестабілізацію.

До соціально-психологічних детермінант тривожності належать і культурні норми та очікування суспільства. У сучасному контексті молоді дорослі стикаються з ідеалом успішності, що нав'язується медіа та соціальними мережами. Порівняння себе з іншими, страх невідповідності стандартам, високі вимоги до продуктивності й зовнішньої реалізації провокують перфекціоністичні тенденції, турботу про майбутнє та зниження самооцінки. Як зазначають дослідники, надмірна орієнтація на зовнішній образ успіху створює психологічну пастку порівняння та підсилює внутрішню напругу [31, с. 47].

Таблиця 1.3

Соціально-психологічні чинники тривожності у ранньому дорослому віці

Чинник	Характеристика	Наслідки
Сім'я	Стиль виховання	Невпевненість, страх
Професійна сфера	Конкуренція, вимоги	Хронічна тривожність
Соціальні відносини	Підтримка/конфлікти	Емоційна стабільність або напруга
Соціальні мережі	Порівняння, ідеали	Зниження самооцінки
Культурні норми	Очікування успіху	Перфекціонізм, страх невдачі

Як показано в табл. 1.3, соціально-психологічні чинники тривожності мають різноспрямований характер і охоплюють як зовнішні умови життєдіяльності, так і міжособистісні взаємини. Їхній вплив може як посилювати тривожні стани, так і виступати ресурсом для їх подолання залежно від індивідуального досвіду особистості. Особливо значущими є сімейні умови виховання, соціальна підтримка та вимоги професійного середовища, які формують базові установки щодо власної ефективності та впливають на рівень емоційної стабільності.

Водночас соціально-психологічні чинники впливають не лише на формування, але й на можливості подолання тривожності. Науковці наголошують, що сформована система соціальної підтримки є одним із провідних ресурсів, який знижує емоційну напруженість, сприяє когнітивній переінтерпретації загроз і підвищує здатність особистості протистояти стресовим впливам [18, с. 92]. Взаємодія в референтних групах, відкрите обговорення переживань і досвід прийняття значущими іншими зменшують інтенсивність тривожних реакцій.

Не менш важливою умовою подолання тривожності є наявність конструктивних копінг-стратегій, які дозволяють перетворювати негативні переживання у досвід розвитку. До таких стратегій належать: саморефлексія,

планування, пошук соціальної підтримки, емоційна регуляція, активація власних ресурсів. Дослідження показують, що молоді дорослі, які володіють здатністю аналізувати власні стани, ставити реалістичні цілі й працювати з власними думками, проявляють нижчий рівень тривожності та ефективніше пристосовуються до викликів життя [5, с. 41].

Особливу увагу науковці приділяють психологічним інтервенціям, серед яких важливе місце посідає соціально-психологічний тренінг. Його ефективність ґрунтується на тому, що він поєднує пізнавальний і емоційний вплив, створює умови для рефлексії, тренує навички саморегуляції та взаємодії у безпечному груповому середовищі [21, с. 33]. Саме груповий формат дозволяє зменшити соціальну тривожність, підвищити почуття належності та стимулювати конструктивне самопізнання.

Таким чином, соціально-психологічні чинники відіграють ключову роль у формуванні тривожності молодих дорослих, визначаючи як її прояви, так і потенційні ресурси для подолання. Важливими умовами зниження тривожності є підтримуюче соціальне середовище, конструктивні копінг-стратегії, саморефлексія та психологічні програми, спрямовані на розвиток емоційної компетентності. Саме це створює передумови для академічного обґрунтування використання соціально-психологічного тренінгу як ефективного засобу оптимізації емоційного стану та підвищення психологічної стійкості осіб раннього дорослого віку.

Важливим аспектом аналізу соціально-психологічних чинників тривожності є їх системний характер. Тривожність не формується під впливом одного окремого фактора, а є результатом взаємодії особистісних особливостей із зовнішнім середовищем. Як зазначають дослідники, поєднання високих соціальних вимог, індивідуальної чутливості та недостатньо сформованих механізмів саморегуляції створює умови для розвитку стійких тривожних станів [7, с. 33]. У ранньому дорослому віці ця взаємодія є особливо інтенсивною, оскільки особистість перебуває на етапі активного самовизначення.

Окремо слід виділити вплив соціальної невизначеності як чинника тривожності. Сучасні соціально-економічні умови характеризуються нестабільністю, швидкими змінами та відсутністю чітких життєвих орієнтирів. Для молодих дорослих це означає необхідність приймати рішення в умовах обмеженої інформації та високого рівня відповідальності. Така ситуація сприяє формуванню постійного очікування ризику, що є основою генералізованої тривожності [10, с. 44].

Значну роль у виникненні тривожності відіграє також феномен соціального порівняння. Згідно з теорією соціального порівняння, людина оцінює себе через співставлення з іншими. У ранньому дорослому віці це проявляється особливо яскраво, оскільки відбувається активне формування професійної та особистісної ідентичності. Порівняння власних досягнень із успіхами однолітків може призводити до почуття меншовартості, невпевненості та підвищення тривожності [20, с. 74].

Не менш важливим чинником є інформаційне перевантаження. Постійний доступ до великої кількості інформації, необхідність швидкого реагування на зміни, багатозадачність створюють додаткове когнітивне навантаження. Це призводить до перевтоми, зниження концентрації уваги та підвищення рівня тривожності, особливо у осіб із недостатньо сформованими навичками тайм-менеджменту та саморегуляції [3, с. 52].

Водночас варто підкреслити роль внутрішніх психологічних ресурсів як факторів подолання тривожності. До таких ресурсів належать: позитивна самооцінка, внутрішній локус контролю, емоційна стабільність, здатність до рефлексії та гнучкість мислення. Особи, які усвідомлюють власні емоції та здатні регулювати їх, демонструють вищий рівень психологічної стійкості та нижчий рівень тривожності [8, с. 39].

Ефективним засобом зниження тривожності є розвиток навичок емоційної саморегуляції. До них належать техніки релаксації, дихальні вправи, усвідомленість (mindfulness), когнітивна реструктуризація. Використання цих методів дозволяє зменшити інтенсивність тривожних переживань, підвищити

контроль над емоційними реакціями та покращити загальний психоемоційний стан [9, с. 41].

Особливе місце у подоланні тривожності займає психокорекційна робота. У сучасній психологічній практиці широко застосовуються методи когнітивно-поведінкової терапії, які спрямовані на зміну деструктивних переконань і формування адаптивних моделей поведінки. Також ефективними є групові форми роботи, зокрема соціально-психологічний тренінг, який створює умови для безпечного опрацювання емоційних переживань і розвитку комунікативних навичок [21, с. 33].

Важливим напрямом подолання тривожності є також формування життєстійкості (resilience), що включає здатність адаптуватися до складних життєвих ситуацій, зберігати психологічну рівновагу та знаходити конструктивні способи вирішення проблем. Розвиток життєстійкості пов'язаний із формуванням оптимістичного мислення, прийняттям невизначеності та готовністю до змін [11, с. 29].

Таблиця 1.4

Основні шляхи подолання тривожності

Напрямок	Методи	Очікуваний результат
Особистісний	Саморефлексія, розвиток самооцінки	Зниження внутрішньої напруги
Емоційний	Релаксація, дихальні вправи	Стабілізація стану
Когнітивний	Робота з думками	Зменшення негативних установок
Соціальний	Підтримка, спілкування	Відчуття безпеки
Психологічний	Тренінги, терапія	Комплексне зниження тривожності

Як показано в табл. 1.4, подолання тривожності передбачає комплексний підхід, що включає розвиток особистісних ресурсів, формування навичок

емоційної саморегуляції, зміну когнітивних установок і активізацію соціальної підтримки. Поєднання цих напрямів забезпечує ефективне зниження рівня тривожності та сприяє формуванню психологічної стійкості особистості у складних життєвих умовах.

Узагальнюючи, можна зазначити, що соціально-психологічні чинники тривожності у осіб раннього дорослого віку мають комплексний і багаторівневий характер. Вони охоплюють сімейне виховання, професійне середовище, міжособистісні стосунки, соціальні очікування та сучасні інформаційні впливи. Водночас ці ж чинники можуть виступати ресурсами подолання тривожності за умови їх конструктивного використання.

Таким чином, ефективне зниження тривожності можливе лише за умов комплексного підходу, який поєднує розвиток особистісних ресурсів, підтримку з боку соціального середовища та застосування психологічних методів корекції. Це створює підґрунтя для формування емоційної стійкості, підвищення якості життя та успішної самореалізації осіб раннього дорослого віку.

Висновки до розділу 1

У першому розділі бакалаврської кваліфікаційної роботи було здійснено теоретичний аналіз проблеми тривожності у осіб раннього дорослого віку, що дозволило систематизувати наукові підходи до розуміння даного феномену, визначити його структуру, форми прояву та основні чинники формування.

У ході дослідження встановлено, що ранній дорослий вік є складним і відповідальним етапом життєвого розвитку, який охоплює період від приблизно 18 до 30 років і характеризується активним процесом особистісного, професійного та соціального становлення. Доведено, що саме в цей період відбувається інтенсивне формування ідентичності, встановлення міжособистісних зв'язків, визначення життєвих цілей і цінностей. Поєднання високих соціальних вимог із недостатньо сформованими механізмами

емоційної саморегуляції зумовлює підвищену емоційну чутливість та створює передумови для розвитку тривожності.

Аналіз наукових джерел показав, що тривожність є складним багаторівневим психологічним феноменом, який включає когнітивний, емоційний, поведінковий і фізіологічний компоненти. Вона проявляється у формі внутрішнього напруження, невизначеного занепокоєння, очікування негативних подій та супроводжується змінами у поведінці й психофізіологічному стані особистості. Встановлено, що у ранньому дорослому віці тривожність може мати як ситуативний, так і стійкий (особистісний) характер, що впливає на адаптацію, самореалізацію та якість життя молодोї людини.

У процесі теоретичного аналізу було визначено, що формування тривожності зумовлюється комплексом соціально-психологічних чинників. До них належать особливості сімейного виховання, рівень соціальної підтримки, характер міжособистісних стосунків, професійні та навчальні вимоги, а також вплив сучасного інформаційного середовища і соціальних мереж. З'ясовано, що негативні соціальні впливи, зокрема тиск соціальних очікувань, страх невідповідності та схильність до соціального порівняння, можуть підсилювати тривожні переживання та знижувати рівень психологічної стійкості.

Водночас встановлено, що тривожність виконує не лише деструктивну, але й адаптивну функцію, оскільки може виступати сигналом про необхідність змін та мобілізувати внутрішні ресурси особистості. Однак за надмірного рівня вона набуває дезорганізуючого характеру, що негативно впливає на емоційний стан, поведінку та ефективність діяльності.

Особливу увагу у розділі приділено аналізу шляхів подолання тривожності, серед яких визначено розвиток емоційної саморегуляції, формування конструктивних копінг-стратегій, підвищення рівня самосвідомості та використання психологічних інтервенцій. Обґрунтовано доцільність застосування соціально-психологічного тренінгу як ефективного

засобу зниження тривожності, розвитку емоційної стійкості та формування адаптивних моделей поведінки.

Таким чином, результати теоретичного аналізу засвідчили, що тривожність у осіб раннього дорослого віку є складним багатофакторним явищем, яке формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Це зумовлює необхідність її комплексного дослідження та створює підґрунтя для проведення емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення рівня тривожності та особливостей її прояву у молодих дорослих.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ У ОСІБ РАНЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ

2.1. Організація та етапи емпіричного дослідження

У сучасних умовах динамічного соціального розвитку проблема тривожності у осіб раннього дорослого віку набуває особливої актуальності. Це зумовлено високим рівнем соціальних вимог, невизначеністю життєвих перспектив, необхідністю професійного та особистісного самовизначення, що супроводжується підвищеним емоційним напруженням. Тривожність у цьому віці може суттєво впливати на якість життя, міжособистісні стосунки, професійну реалізацію та психологічне благополуччя особистості. У зв'язку з цим важливим є емпіричне дослідження особливостей прояву тривожності та чинників, що її зумовлюють.

Тривожність розглядається як інтегративна психологічна характеристика, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти і відображає індивідуальну схильність особистості до переживання стану напруження, занепокоєння та очікування негативних подій. Високий рівень тривожності може призводити до зниження самооцінки, труднощів у прийнятті рішень, уникання складних ситуацій та порушення соціальної адаптації.

З огляду на зазначене, важливим завданням емпіричного дослідження є підбір валідних і надійних психодіагностичних методик, які дозволяють комплексно оцінити рівень тривожності, а також пов'язані з нею психологічні характеристики, зокрема самооцінку та особливості поведінкових реакцій. У межах даного дослідження було застосовано поєднання теоретичних і емпіричних методів, що забезпечило цілісність і наукову обґрунтованість отриманих результатів.

До теоретичних методів дослідження належали аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми тривожності у ранньому дорослому віці. Це дозволило визначити теоретичні засади дослідження,

уточнити понятійний апарат, обґрунтувати вибір психодіагностичних методик та розробити програму емпіричного дослідження.

Емпіричний блок дослідження було реалізовано за допомогою комплексу психодіагностичних методик. Зокрема, використано шкалу тривожності Ч. Спілбергера (у модифікації Ю. Ханіна), яка дозволяє визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності. Дана методика є однією з найбільш поширених у психологічній практиці та характеризується високими показниками надійності та валідності. Вона дає змогу оцінити інтенсивність тривожних переживань у конкретний момент часу, а також загальну схильність особистості до тривожності (Додаток А).

Для дослідження особистісного компоненту було застосовано шкалу самооцінки М. Розенберга, яка дозволяє визначити рівень самоповаги та ставлення особистості до себе. Вибір цієї методики зумовлений тим, що самооцінка є важливим фактором, який впливає на формування тривожності: занижена самооцінка часто супроводжується невпевненістю, страхом невдачі та підвищеним рівнем емоційної напруги (Додаток Б).

З метою більш глибокого вивчення особливостей прояву тривожності було розроблено авторську анкету, яка включає як закриті, так і відкриті запитання. Вона спрямована на виявлення суб'єктивних переживань тривожності, типових ситуацій її виникнення, рівня впевненості у собі, труднощів у спілкуванні та особливостей поведінкових реакцій. Використання авторського інструментарію дозволило врахувати специфіку досліджуваної вікової категорії та отримати більш глибоку інформацію про психологічний стан респондентів (Додаток В).

Вибірку дослідження склали 30 осіб раннього дорослого віку (від 18 до 30 років). Добір учасників здійснювався за принципом добровільної участі з дотриманням етичних норм психологічного дослідження, зокрема забезпеченням конфіденційності отриманої інформації, інформованої згоди респондентів та їхнього права відмовитися від участі на будь-якому етапі без негативних наслідків.

Емпіричне дослідження проводилося у дистанційному форматі з використанням онлайн-платформ, що забезпечило зручність участі та можливість збору даних у комфортних для респондентів умовах. Перед початком дослідження учасникам було надано інструкції щодо заповнення методик та пояснено мету дослідження.

Процедура емпіричного дослідження передбачала поетапну організацію. На першому етапі здійснювалася діагностика рівня тривожності за допомогою методики Ч. Спілбергера, що дозволило визначити як ситуативні, так і стійкі прояви тривожності. На другому етапі проводилося дослідження рівня самооцінки за методикою М. Розенберга, що дало змогу виявити особливості ставлення респондентів до себе. На третьому етапі застосовувалася авторська анкета для аналізу суб'єктивних проявів тривожності та поведінкових реакцій у різних життєвих ситуаціях.

Отримані у процесі дослідження дані були піддані кількісному та якісному аналізу. Кількісний аналіз передбачав обробку результатів із використанням методів описової статистики, що дозволило визначити рівневі показники тривожності та самооцінки. Якісний аналіз був спрямований на інтерпретацію результатів, виявлення типових психологічних особливостей респондентів та визначення основних чинників формування тривожності.

Таким чином, організація емпіричного дослідження базувалася на комплексному підході, що поєднує використання стандартизованих психодіагностичних методик та авторського інструментарію. Це забезпечило можливість всебічного аналізу рівня тривожності у осіб раннього дорослого віку та стало підґрунтям для подальшого аналізу й інтерпретації отриманих результатів.

2.2. Обґрунтування методик дослідження тривожності та характеристика вибірки

Вибір методів дослідження тривожності у осіб раннього дорослого віку зумовлений складністю, багаторівневістю та поліфакторністю даного психологічного феномену. Тривожність виступає інтегративною характеристикою особистості, яка охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та фізіологічні компоненти і відображає загальну схильність людини до переживання внутрішнього напруження, занепокоєння та очікування негативних подій. Вона проявляється як у вигляді ситуативних реакцій на конкретні стресові фактори, так і як стійка особистісна характеристика, що впливає на адаптаційні можливості людини, її соціальну поведінку та ефективність діяльності.

З огляду на це, дослідження тривожності потребує використання комплексного підходу, який передбачає поєднання різних методів і дозволяє всебічно охарактеризувати психологічний стан особистості. Такий підхід забезпечує можливість виявлення як кількісних показників тривожності, так і якісних особливостей її прояву, що є особливо важливим у дослідженні осіб раннього дорослого віку, для яких характерні інтенсивні процеси особистісного становлення, самовизначення та адаптації до соціального середовища.

Застосування теоретичних методів, зокрема аналізу, узагальнення та систематизації наукової літератури, дало змогу визначити сутність тривожності як психологічного феномену, її структуру, основні форми прояву та чинники формування у ранньому дорослому віці. Теоретичний аналіз дозволив також встановити тісний взаємозв'язок тривожності з іншими психологічними характеристиками, такими як самооцінка, рівень саморегуляції, соціальна адаптація, комунікативна активність та копінг-стратегії. Це стало підґрунтям для обґрунтованого вибору психодіагностичних

методик, які відповідають меті та завданням дослідження та забезпечують методологічну цілісність роботи.

Емпіричні методи дослідження були представлені стандартизованими психодіагностичними методиками та авторським інструментарієм. Використання стандартизованих методик зумовлене їхньою високою валідністю, надійністю, репрезентативністю та можливістю отримання об'єктивних, кількісно вимірюваних результатів. Водночас включення авторської анкети дозволяє розширити дослідження за рахунок аналізу суб'єктивного досвіду респондентів, що підвищує глибину та інформативність отриманих даних.

Центральне місце у дослідженні посідає шкала тривожності Ч. Спілбергера у модифікації Ю. Ханіна. Дана методика дозволяє диференціювати два ключові аспекти тривожності – ситуативну (реактивну) та особистісну. Ситуативна тривожність відображає емоційний стан людини у конкретний момент часу та залежить від впливу зовнішніх обставин, тоді як особистісна тривожність характеризує стійку схильність особистості до переживання тривоги незалежно від ситуації. Вибір цієї методики обумовлений її універсальністю, високими психометричними показниками та широким використанням у сучасних психологічних дослідженнях. Застосування шкали дозволяє отримати диференційовану оцінку рівня тривожності, що є важливим для подальшого аналізу та інтерпретації результатів (Додаток А).

Не менш важливим компонентом дослідження є вивчення самооцінки, яка розглядається як один із ключових факторів формування тривожності. Для цього було використано шкалу самооцінки М. Розенберга. Дана методика дозволяє визначити рівень самоповаги та ставлення особистості до себе, що безпосередньо впливає на емоційний стан та поведінкові реакції. Особи з високою самооцінкою, як правило, характеризуються впевненістю у собі, емоційною стабільністю та здатністю ефективно долати труднощі, тоді як занижена самооцінка супроводжується невпевненістю, страхом невдачі,

підвищеною залежністю від оцінки інших і, як наслідок, високим рівнем тривожності. Таким чином, використання цієї методики дозволяє виявити взаємозв'язок між самооцінкою та рівнем тривожності у досліджуваних (Додаток Б).

З метою більш глибокого вивчення особливостей прояву тривожності було розроблено авторську анкету, яка включає як закриті, так і відкриті запитання. Необхідність створення такого інструментарію зумовлена тим, що стандартизовані методики не завжди дозволяють врахувати індивідуальний досвід респондентів, специфіку їхніх життєвих ситуацій та суб'єктивні переживання. Авторська анкета спрямована на виявлення частоти та інтенсивності тривожних переживань, типових ситуацій їх виникнення (навчання, робота, спілкування), рівня впевненості у собі, особливостей емоційного реагування, а також поведінкових стратегій у стресових умовах. Використання відкритих запитань дозволяє отримати якісні дані, що розкривають внутрішній світ досліджуваних та доповнюють результати кількісного аналізу (Додаток В).

Поєднання зазначених методик забезпечує реалізацію принципу методичної триангуляції, який передбачає використання різних інструментів для дослідження одного явища. Це дозволяє підвищити достовірність отриманих результатів, зменшити вплив випадкових факторів та сформувати більш повне уявлення про досліджуваний феномен. Зокрема, шкала Спілбергера дозволяє оцінити рівень тривожності, шкала Розенберга – визначити рівень самооцінки, а авторська анкета – розкрити суб'єктивні особливості переживання тривоги та поведінкові реакції респондентів.

Важливим елементом дослідження є характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь 30 осіб раннього дорослого віку (від 18 до 30 років), серед яких були студенти закладів вищої освіти та молоді фахівці. Така вибірка є репрезентативною для даного вікового періоду, оскільки охоплює осіб, які перебувають на етапі активного професійного та особистісного становлення.

Соціально-демографічні характеристики вибірки представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Характеристика вибірки дослідження

Показник	Характеристика
Кількість респондентів	30 осіб
Вік	18–30 років
Статевий склад	чоловіки та жінки
Соціальний статус	студенти, молоді фахівці
Форма участі	добровільна

Як показано в табл. 2.1, вибірка дослідження охоплює представників раннього дорослого віку з різним соціальним статусом, що дозволяє отримати узагальнене уявлення про особливості прояву тривожності у даної вікової групи.

Добір респондентів здійснювався за принципом добровільної участі з дотриманням етичних норм психологічного дослідження. Учасники були поінформовані про мету дослідження, умови його проведення та гарантії конфіденційності отриманих даних. Це забезпечило відкритість відповідей, підвищило достовірність результатів та створило сприятливі умови для дослідження.

У процесі обробки результатів було використано методи кількісного та якісного аналізу. Кількісний аналіз передбачав обчислення відсоткових показників, визначення рівнів тривожності та самооцінки, а також їх розподіл серед респондентів. Якісний аналіз був спрямований на інтерпретацію отриманих результатів, виявлення типових особливостей переживання тривожності та визначення основних психологічних проблем, характерних для осіб раннього дорослого віку.

Таким чином, обрані методи дослідження є науково обґрунтованими, взаємодоповнюючими та адекватними меті роботи. Вони забезпечують

комплексне вивчення тривожності у осіб раннього дорослого віку, дозволяють отримати достовірні результати та створюють надійну основу для подальшого аналізу й інтерпретації даних.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Для забезпечення об'єктивного, комплексного та всебічного аналізу особливостей тривожності у осіб раннього дорослого віку в дослідженні було застосовано систему психодіагностичних методик, результати яких порівнювалися до та після впровадження соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на зниження тривожності та розвиток емоційної стійкості. Такий підхід дозволив не лише визначити початковий рівень досліджуваних показників, але й простежити їхню динаміку під впливом цілеспрямованого психологічного впливу.

Загалом отримані результати свідчать про наявність позитивних змін у психологічному стані досліджуваних, що проявляється у зниженні рівня тривожності, підвищенні самооцінки, покращенні емоційної регуляції та формуванні більш адаптивних поведінкових стратегій. Це підтверджує ефективність використання тренінгових форм роботи у процесі оптимізації емоційного стану осіб раннього дорослого віку.

Першим етапом аналізу стало дослідження рівня самооцінки за методикою М. Розенберга, яка дозволяє визначити загальне ставлення особистості до себе, рівень самоповаги та впевненості у власних можливостях.

Таблиця 2.2

Результати діагностики рівня самооцінки

№	Рівень	До тренінгу (%)	Після тренінгу (%)	Зміна (%)
1	Високий	27	53	+26
2	Середній	43	33	-10
3	Низький	30	14	-16

Як показано в табл. 2.2, до початку тренінгу переважна частина респондентів мала середній та низький рівні самооцінки. Такий розподіл свідчить про недостатню сформованість позитивної Я-концепції, що є характерним для осіб раннього дорослого віку, які перебувають у процесі активного самовизначення та професійного становлення.

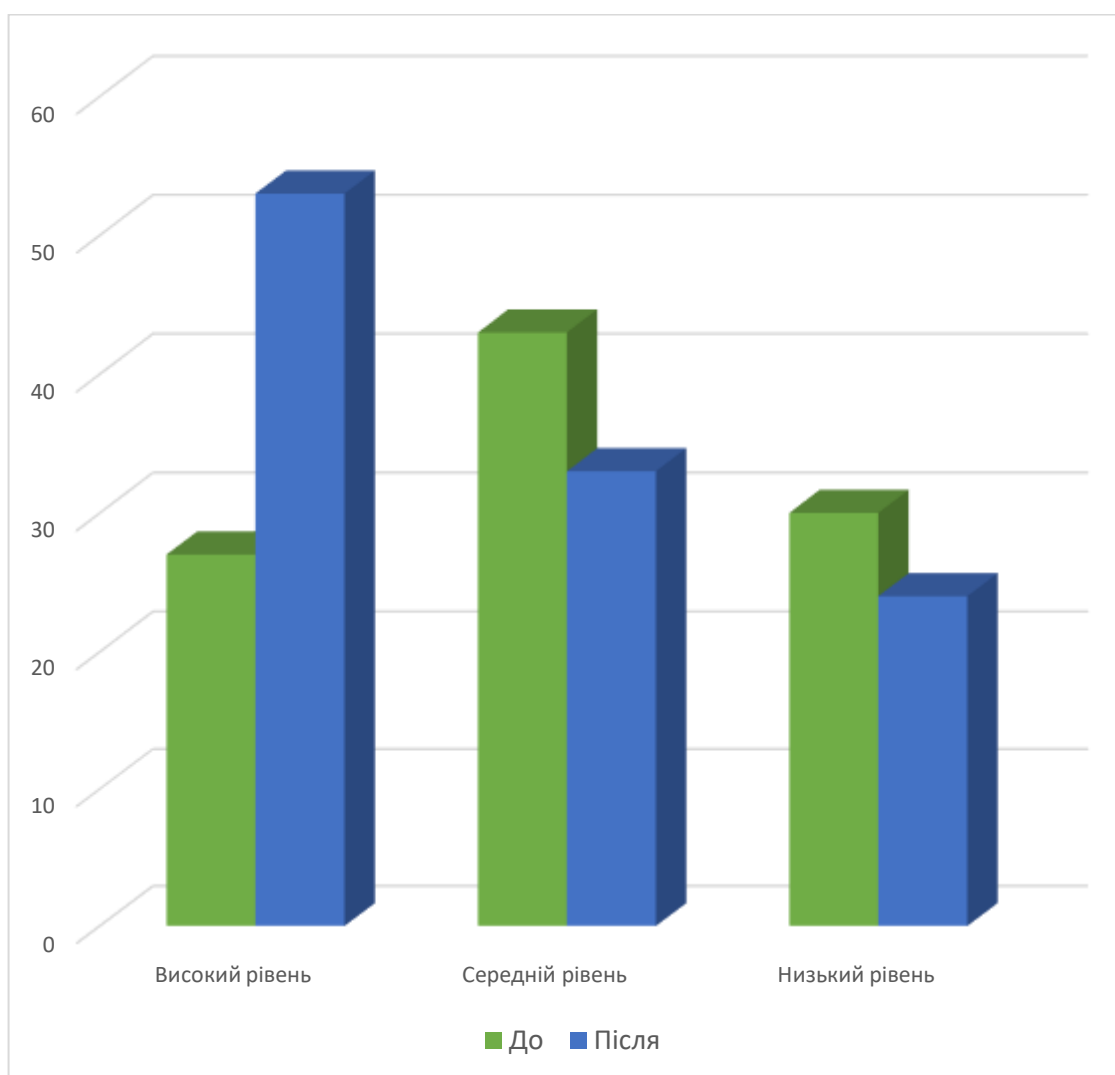


Рис. 2.1. Динаміка рівнів самооцінки у осіб раннього дорослого віку до та після тренінгу

Низький рівень самооцінки проявлявся у невпевненості у власних силах, схильності до самокритики, залежності від думки оточення та труднощах у прийнятті самостійних рішень. Особи із середнім рівнем самооцінки характеризувалися нестабільністю самосприйняття, що проявлялося у

коливаннях між впевненістю та сумнівами у власних можливостях. Такий стан часто супроводжується внутрішнім напруженням і є підґрунтям для формування тривожних переживань.

Після проведення соціально-психологічного тренінгу спостерігається позитивна динаміка змін. Зокрема, значно зросла частка респондентів із високим рівнем самооцінки, що свідчить про формування більш адекватного та позитивного образу «Я». Учасники почали більш впевнено оцінювати свої можливості, демонструвати самостійність у прийнятті рішень та зменшили залежність від зовнішньої оцінки.

Водночас зменшення кількості осіб із низьким рівнем самооцінки підтверджує ефективність тренінгового впливу, спрямованого на розвиток самоприйняття, впевненості у собі та внутрішньої опори особистості.

Отже, результати першого етапу свідчать про те, що підвищення рівня самооцінки є важливим фактором зниження тривожності та оптимізації психологічного стану осіб раннього дорослого віку.

Другим етапом аналізу стало дослідження рівня тривожності за методикою Ч. Спілбергера (у модифікації Ю. Ханіна), яка дозволяє оцінити як ситуативну, так і особистісну тривожність, визначити рівень емоційної напруги та схильність до переживання тривожних станів.

Таблиця 2.3

Результати діагностики рівня тривожності

№	Рівень	До тренінгу (%)	Після тренінгу (%)	Зміна (%)
1	Високий	57	30	-27
2	Середній	30	40	+10
3	Низький	13	30	+17

Як показано в табл. 2.3, до участі у тренінгу більшість респондентів характеризувалися високим рівнем тривожності. Це свідчить про наявність значного внутрішнього напруження, постійного відчуття занепокоєння, невпевненості у майбутньому та схильності до переживання стресових ситуацій.

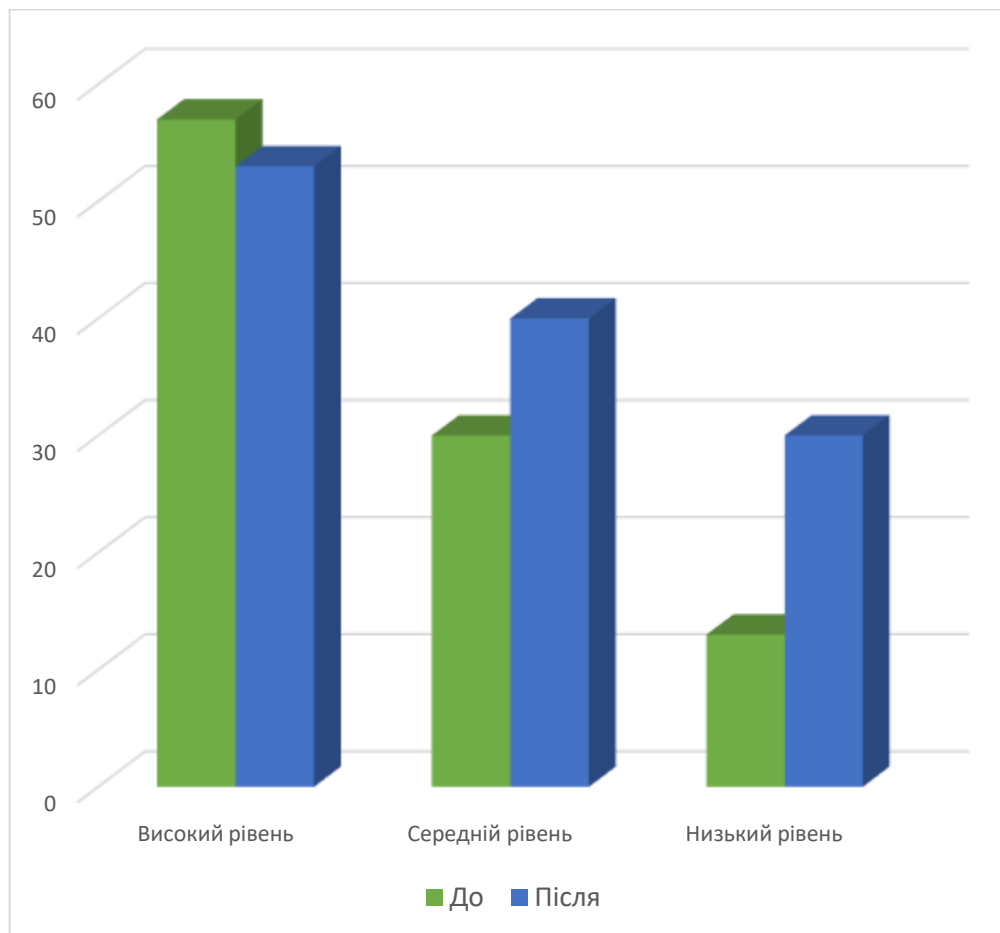


Рис. 1.2 Динаміка рівнів тривожності у осіб раннього дорослого віку до та після тренінгу

Високий рівень тривожності проявлявся у таких особливостях, як страх помилки, труднощі у прийнятті рішень, емоційна нестабільність, порушення концентрації уваги та схильність до уникнення складних ситуацій. Це суттєво ускладнювало адаптацію до нових соціальних і професійних умов, характерних для раннього дорослого віку.

Після проходження тренінгу спостерігається значне зниження частки осіб із високим рівнем тривожності та відповідне зростання показників середнього і низького рівнів. Це свідчить про позитивні зміни в емоційній сфері, зокрема зниження внутрішнього напруження, підвищення емоційної стабільності та розвиток навичок саморегуляції.

Учасники стали більш впевненими у власних діях, менш схильними до надмірного переживання негативних ситуацій, що свідчить про формування більш адаптивних механізмів реагування на стресові фактори.

Отже, результати другого етапу підтверджують ефективність тренінгової програми у зниженні рівня тривожності та покращенні емоційного стану досліджуваних.

Третім етапом аналізу стало дослідження особливостей прояву тривожності у поведінковій та комунікативній сфері за допомогою авторської анкети. Даний інструмент дозволив більш детально проаналізувати специфічні прояви тривожності у міжособистісній взаємодії, зокрема рівень впевненості у спілкуванні, легкість встановлення контакту, страх помилки та труднощі у самовираженні.

Таблиця 2.4

Результати дослідження проявів тривожності

№	Показник	До тренінгу (%)	Після тренінгу (%)	Зміна (%)
1	Впевненість у спілкуванні	38	72	+34
2	Легкість встановлення контакту	40	75	+35
3	Страх помилки	70	35	-35
4	Труднощі у самовираженні	65	30	-35

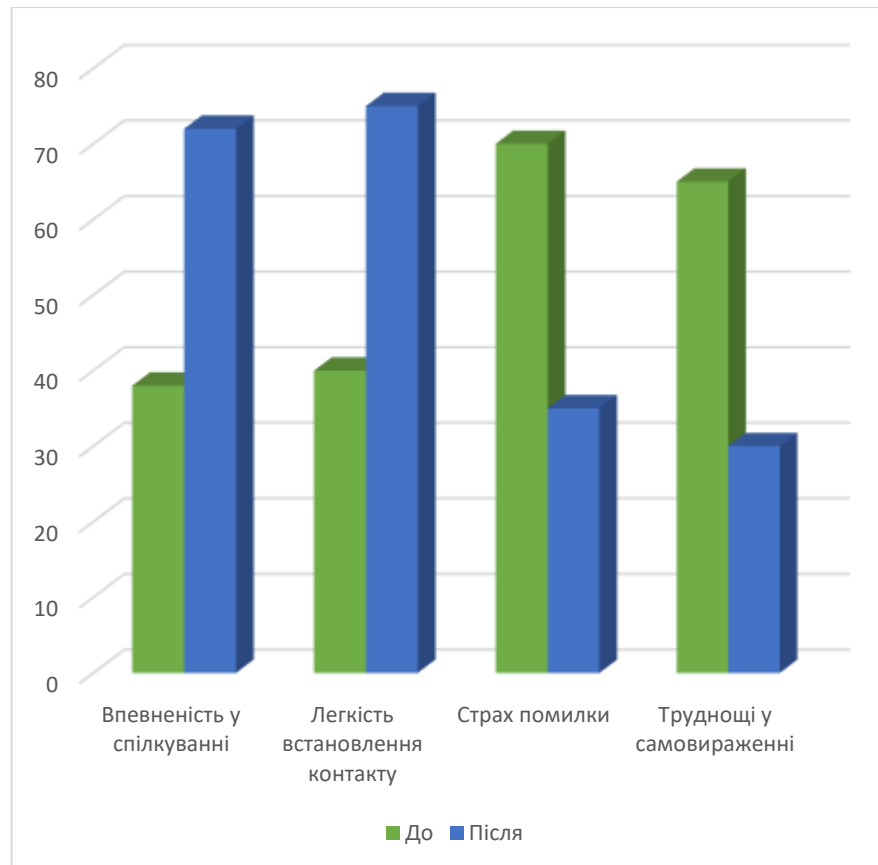


Рис. 1.3 Динаміка показників прояву тривожності у комунікативній сфері осіб раннього дорослого віку до та після тренінгу

Як показано в табл. 2.4, до початку дослідження у респондентів спостерігалися значні труднощі у сфері комунікації, що безпосередньо пов'язані з підвищеним рівнем тривожності. Найбільш вираженими показниками були страх помилки та труднощі у самовираженні, що свідчить про наявність внутрішніх психологічних бар'єрів.

Зокрема, високий рівень страху помилки проявлявся у постійних сумнівах щодо правильності власних дій, уникненні відповідальності та надмірному самоконтролі під час спілкування. Це призводило до скутості, зниження спонтанності поведінки та труднощів у встановленні ефективного контакту з іншими людьми.

Труднощі у самовираженні проявлялися у невмінні відкрито висловлювати власні думки, емоції та потреби, що є характерним для осіб із підвищеною тривожністю. Такі респонденти часто уникали активної участі у

комунікації, боялися бути неправильно зрозумілими або оціненими, що знижувало якість міжособистісної взаємодії.

Низький рівень впевненості у спілкуванні та труднощі у встановленні контакту також свідчать про недостатню сформованість комунікативної компетентності та наявність внутрішніх бар'єрів, пов'язаних із негативним досвідом або страхом соціальної оцінки.

Після впровадження соціально-психологічного тренінгу спостерігається виражена позитивна динаміка змін за всіма досліджуваними показниками. Значно підвищився рівень впевненості у спілкуванні, що проявляється у більшій відкритості, готовності до взаємодії та здатності відстоювати власну позицію.

Також відзначається суттєве покращення здатності до встановлення міжособистісного контакту. Учасники стали більш ініціативними у спілкуванні, легше вступають у діалог, демонструють більшу емоційну відкритість і гнучкість у взаємодії.

Особливо важливим є значне зниження страху помилки, що свідчить про зменшення внутрішнього напруження, розвиток толерантності до невдач та формування більш реалістичного ставлення до власних дій. Учасники стали менш залежними від оцінки оточення та більш впевненими у власних рішеннях.

Зниження труднощів у самовираженні вказує на розвиток навичок відкритого та конструктивного вираження думок і почуттів, що є важливим компонентом психологічного благополуччя та ефективної комунікації.

Отже, результати третього етапу свідчать про суттєві позитивні зміни у поведінковій сфері досліджуваних, що проявляються у зниженні комунікативних бар'єрів, підвищенні впевненості та розвитку навичок ефективної взаємодії.

Узагальнюючи результати дослідження, слід зазначити, що на початковому етапі респонденти характеризувалися підвищеним рівнем тривожності, заниженою або нестабільною самооцінкою, труднощами у

самовираженні та недостатнім рівнем впевненості у міжособистісній взаємодії.

Після впровадження тренінгової програми відбулися позитивні зміни у всіх досліджуваних компонентах. У когнітивній сфері спостерігається підвищення самооцінки та більш адекватне сприйняття себе. В емоційній сфері – зниження тривожності та стабілізація емоційного стану. У поведінковій сфері – розвиток впевненості, покращення комунікативних навичок та подолання внутрішніх бар'єрів.

Особливо важливо, що ці зміни мають системний характер. Підвищення самооцінки сприяє зниженню тривожності, а емоційна стабілізація, у свою чергу, створює умови для формування нових поведінкових стратегій. Таким чином, відбувається комплексна трансформація особистості.

Крім того, якісний аналіз результатів (відповіді респондентів, спостереження під час тренінгу) показав, що учасники стали більш відкритими, впевненими, здатними до рефлексії та конструктивної взаємодії.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують гіпотезу про те, що соціально-психологічний тренінг є ефективним засобом зниження тривожності у осіб раннього дорослого віку. Його вплив проявляється у підвищенні рівня самооцінки, розвитку емоційної стійкості, формуванні навичок саморегуляції та покращенні комунікативної поведінки.

Таким чином, отримані результати мають важливе теоретичне та практичне значення, оскільки підтверджують можливість цілеспрямованого впливу на рівень тривожності та доцільність впровадження тренінгових програм у практику психологічної роботи з молодими дорослими.

Висновки до розділу 2

У другому розділі бакалаврської кваліфікаційної роботи було здійснено емпіричне дослідження особливостей тривожності у осіб раннього дорослого віку. Дослідження базувалося на комплексному підході, який передбачав

поєднання стандартизованих психодіагностичних методик та авторського інструментарію, що забезпечило цілісність і достовірність отриманих результатів.

У процесі дослідження було обґрунтовано вибір методик, які дозволили охарактеризувати як емоційні, так і особистісні аспекти тривожності. Зокрема, використання шкали тривожності Ч. Спілбергера (у модифікації Ю. Ханіна) дало змогу визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності, шкала самооцінки М. Розенберга – оцінити загальний рівень самоповаги, а авторська анкета – виявити специфіку проявів тривожності у комунікативній сфері.

Аналіз результатів дослідження показав, що на початковому етапі значна частина респондентів характеризувалася підвищеним рівнем тривожності, що проявлялося у внутрішньому напруженні, невпевненості у власних можливостях, страху помилки та труднощях у самовираженні. Також було встановлено, що тривожність тісно пов'язана з рівнем самооцінки: особи з низькою або нестабільною самооцінкою демонстрували більш високі показники тривожності та комунікативних труднощів.

Як показано в табл. 2.2–2.4, результати повторного діагностування після проведення соціально-психологічного тренінгу свідчать про наявність позитивної динаміки за всіма досліджуваними показниками. Зокрема, було зафіксовано підвищення рівня самооцінки, зниження високого рівня тривожності та зростання показників середнього і низького рівнів, що свідчить про стабілізацію емоційного стану досліджуваних.

Крім того, результати авторської анкети продемонстрували суттєве покращення комунікативних характеристик: підвищення впевненості у спілкуванні, полегшення встановлення контакту, зниження страху помилки та труднощів у самовираженні. Це свідчить про зменшення внутрішніх психологічних бар'єрів та формування більш адаптивних моделей поведінки.

Важливим є те, що виявлені зміни мають системний характер. Підвищення рівня самооцінки сприяє зниженню тривожності, а стабілізація емоційного стану, у свою чергу, забезпечує розвиток ефективних

комунікативних стратегій. Таким чином, відбувається комплексне покращення психологічного функціонування особистості.

Отримані результати підтверджують ефективність використання соціально-психологічного тренінгу як засобу зниження тривожності у осіб раннього дорослого віку.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують висунуту гіпотезу про те, що цілеспрямований психологічний вплив, зокрема у формі соціально-психологічного тренінгу, сприяє зниженню рівня тривожності та розвитку психологічної стійкості у осіб раннього дорослого віку.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ОСІБ РАННЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ

3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу «Спокій у собі: шлях до внутрішньої стійкості»

У сучасних умовах соціально-економічної нестабільності та високих вимог до особистісної й професійної самореалізації особи раннього дорослого віку (18–30 років) перебувають у ситуації підвищеного психологічного навантаження. Перехід до самостійного життя, необхідність прийняття відповідальних рішень, побудова кар'єри та міжособистісних стосунків супроводжуються емоційною напругою, що нерідко проявляється у підвищеній тривожності, невпевненості у собі та труднощах адаптації.

Тривожність у цьому віці виступає не лише як ситуативна реакція на стрес, але й як відносно стійка характеристика особистості, що впливає на якість життя, рівень психологічного благополуччя та ефективність соціального функціонування. У зв'язку з цим актуальним є пошук ефективних психологічних засобів її зниження та профілактики. Одним із таких засобів є соціально-психологічний тренінг, який забезпечує інтеграцію когнітивного, емоційного та поведінкового досвіду особистості в умовах групової взаємодії.

Розроблена тренінгова програма «Спокій у собі: шлях до внутрішньої стійкості» спрямована на зниження рівня тривожності та формування навичок емоційної саморегуляції у осіб раннього дорослого віку. Її зміст базується на принципах гуманістичної психології, когнітивно-поведінкового підходу та ідеях розвитку емоційної компетентності.

Метою тренінгу є зниження рівня тривожності та підвищення внутрішньої стійкості шляхом розвитку усвідомленості, емоційної саморегуляції та конструктивних копінг-стратегій.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання тренінгу**: формування усвідомлення власних емоційних станів та причин тривожності; розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості; навчання ефективним способам подолання емоційного напруження; підвищення рівня самооцінки та самоприйняття; розвиток адаптивних моделей поведінки у міжособистісній взаємодії.

У дослідженні взяли участь **30 осіб раннього дорослого віку (18–30 років)**, серед яких 20 жінок та 10 чоловіків. Учасники були студентами та молодими фахівцями. Відбір здійснювався на засадах добровільності з дотриманням етичних принципів психологічного дослідження: інформованої згоди, конфіденційності та права на відмову від участі на будь-якому етапі.

Тренінгові заняття проводилися у спеціально організованому просторі, що забезпечував психологічний комфорт і можливість активної групової взаємодії. Використовувалися фліпчарт, роздаткові матеріали, мультимедійні засоби та вправи, що передбачають рухову активність і релаксацію.

Програма тренінгу розрахована на **5 сесій тривалістю 2–2,5 години кожна**, загальним обсягом близько 12 годин. Така структура дозволяє поступово перейти від усвідомлення власних переживань до формування та закріплення нових поведінкових стратегій.

Методичне наповнення програми включає комплекс інтерактивних форм роботи: міні-лекції, групові дискусії, вправи на самопізнання, когнітивно-поведінкові техніки, психогімнастику, арт-терапевтичні вправи, дихальні та релаксаційні практики, рольові ігри та рефлексивні обговорення. Поєднання цих методів забезпечує цілісний вплив на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості.

Структурно тренінг складається з п'яти логічно взаємопов'язаних етапів. На першому етапі («Знайомство та первинна діагностика») створюється безпечна атмосфера, формуються групові правила та здійснюється первинне усвідомлення власного емоційного стану. Другий етап («Розумію свою тривогу») спрямований на аналіз причин і механізмів

тривожності, а також роботу з когнітивними установками. На третьому етапі («Опановую саморегуляцію») учасники оволодівають практичними техніками зниження напруги, зокрема дихальними вправами та методами релаксації. Четвертий етап («Внутрішній ресурс та баланс») присвячений розвитку самоприйняття, підвищенню самооцінки та пошуку внутрішніх ресурсів. Завершальний етап («Я у житті без тривоги») передбачає підсумкову рефлексію, повторну діагностику та формування індивідуального плану підтримки психологічної стійкості.

Очікуваними результатами реалізації програми є зниження рівня тривожності, підвищення емоційної стійкості, розвиток навичок саморегуляції, зростання впевненості у собі та формування більш адаптивних моделей поведінки у різних життєвих ситуаціях.

Таким чином, розроблена програма соціально-психологічного тренінгу має цілісну структуру, науково обґрунтований зміст і спрямована на комплексне вирішення проблеми тривожності у осіб раннього дорослого віку. Її впровадження створює умови для гармонізації емоційного стану, підвищення психологічного благополуччя та ефективної соціальної адаптації молодих дорослих.

3.2. Аналіз результатів впровадження тренінгової програми

Впровадження соціально-психологічного тренінгу «Спокій у собі: шлях до внутрішньої стійкості» було спрямоване на зниження рівня тривожності та розвиток навичок емоційної саморегуляції у осіб раннього дорослого віку. З огляду на складність і багатовимірність феномену тривожності, важливим завданням даного етапу дослідження стало не лише оцінювання ефективності запропонованої програми, але й аналіз динаміки змін у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах особистості учасників.

Структура тренінгової програми була побудована за принципом поступового переходу від усвідомлення власних емоційних станів до формування практичних навичок саморегуляції та їх інтеграції у повсякденне життя. Такий підхід дозволив забезпечити цілісність психологічного впливу та створити умови для стійких позитивних змін.

Таблиця 2.1

Програма соціально-психологічного тренінгу «Спокій у собі: шлях до внутрішньої стійкості»

День	Тема / Мета	Вправи / Діяльність
1	Знайомство, формування безпечного простору, первинна діагностика тривожності	«Візитна картка спокою», «Очікування і побоювання», вправа «Моя тривога» – вербалізація власних тривожних ситуацій
2	Усвідомлення тілесних і емоційних проявів тривожності, навчання базових технік саморегуляції	Міні-лекція про тривогу; «Сканування тіла», «Кероване дихання», вправа «Місце внутрішньої безпеки» (візуалізація)
3	Робота з тривожними думками та катастрофізацією, формування конструктивного мислення	«Щоденник тривожних думок», техніка «Заміна катастрофічних думок», рольові ситуації «Стресова подія – новий погляд», вправа «Внутрішній підтримувач»
4	Підвищення самооцінки, опора на ресурси та соціальну підтримку	«Колесо ресурсів», вправа «Комплімент по колу», арт-техніка «Моє дерево стійкості», групова дискусія про досвід подолання труднощів

Продовження табл. 2.1.

5	Підсумок тренінгу, повторне діагностування, планування подальшого саморозвитку	Вправа «Мій план внутрішньої стійкості», фінальна рефлексія «Що забираю з собою?»
---	--	---

День 1. Знайомство та діагностика тривожності

Перший день соціально-психологічного тренінгу «Спокій у собі: шлях до внутрішньої стійкості» має ключове значення для подальшої ефективності всієї програми, оскільки саме на цьому етапі закладаються основи довірливої взаємодії, формуються групові норми та створюється безпечний психологічний простір. Враховуючи підвищену чутливість осіб раннього дорослого віку до соціального оцінювання та нових міжособистісних ситуацій, важливим завданням є зниження первинної тривожності та напруження, які можуть перешкоджати активній участі у тренінгу.

Метою першого дня є:

- знайомство учасників між собою та з тренером;
- формування атмосфери психологічної безпеки, прийняття та довіри;
- актуалізація індивідуального досвіду переживання тривожності;
- визначення початкового рівня тривожності учасників.

Робота першого дня будується за принципом поступового включення учасників у групову взаємодію: від простого самопредставлення до глибшого усвідомлення власних емоційних станів.

Вправа 1 «Візитна картка спокою»

Мета: встановлення первинного контакту між учасниками, зниження напруження, актуалізація індивідуальних уявлень про тривожність і спокій.

Необхідні матеріали: аркуші формату А5, маркери, стікери.

Хід виконання:

На початку вправи тренер створює доброзичливу атмосферу, звертається до групи із коротким вступом, підкреслюючи важливість відкритості та

взаємоповаги. Далі учасникам пропонується творче завдання:

«Створіть свою візитну картку: напишіть своє ім'я, коротко зазначте свої інтереси або хобі, а також дайте відповідь на два запитання: що для вас означає «спокій» і що – «тривога»».

Учасники виконують завдання протягом 5–7 хвилин. Важливо, що форма подання інформації не обмежується лише текстом - заохочується використання символів, асоціацій або малюнків, що сприяє більш глибокому емоційному залученню.

Після завершення кожен учасник презентує свою «візитну картку» групі. У процесі презентації тренер ставить уточнювальні питання:

- «У яких ситуаціях ви найчастіше відчуваєте спокій?»
- «Що зазвичай викликає у вас тривогу?»
- «Як ви реагуєте на ці стани?»

Аналітичний етап:

Після завершення презентацій тренер узагальнює відповіді учасників, звертаючи увагу на повторювані теми. Як правило, спокій асоціюється з відпочинком, природою, підтримкою близьких, тоді як тривожність - із ситуаціями невизначеності, відповідальності, соціального оцінювання або страху помилки.

Тренер підсумовує: «Ми можемо побачити, що багато наших переживань є подібними. Це означає, що ви не самі у своїх відчуттях, і це вже створює основу для взаєморозуміння та довіри у групі».

Психологічний ефект вправи:

- зниження соціальної напруги;
- формування почуття спільності;
- актуалізація особистісного досвіду тривожності;
- підготовка до більш глибокої рефлексії.

Вправа 2 «Очікування і побоювання»

Мета: виявлення індивідуальних запитів учасників, зниження невизначеності, формування психологічної безпеки.

Матеріали: стікери двох кольорів (зелені та червоні), фліпчарт, маркери.

Хід проведення:

Тренер пояснює завдання: «На зелених стікерах напишіть, що ви очікуєте отримати від тренінгу, а на червоних - свої побоювання або те, що вас хвилює».

Учасникам надається 5 хвилин для виконання завдання. Після цього кожен по черзі підходить до фліпчарту та розміщує свої стікери у відповідних колонках: «Очікування» та «Побоювання».

Тренер групує відповіді за змістом та аналізує їх разом із групою. Зазвичай серед очікувань переважають: зниження тривожності, підвищення впевненості, навчання технік саморегуляції. Серед побоювань - страх відкриватися, бути незрозумілим або оціненим.

Тренер підкреслює: «Багато хто з вас має подібні переживання. Це абсолютно нормально. У нашій групі кожен має право говорити стільки, скільки йому комфортно».

Психологічний ефект вправи:

- зниження рівня невизначеності;
- нормалізація тривожних переживань;
- формування довіри до групи;
- підвищення мотивації до участі.

Наприкінці заняття проводиться коротка рефлексія. Учасникам пропонується відповісти на запитання:

- «Що для вас сьогодні було найціннішим?»
- «Який у вас зараз емоційний стан?»
- «Наскільки комфортно ви почуваетесь у групі?»

Цей етап сприяє усвідомленню власних змін уже після першої зустрічі та закріплює відчуття психологічної безпеки.

День 2. Усвідомлення тілесних і емоційних проявів тривожності

Другий день соціально-психологічного тренінгу спрямований на поглиблення усвідомлення учасниками власних емоційних станів, а також на розвиток здатності розпізнавати тілесні прояви тривожності та керувати ними. На цьому етапі відбувається перехід від загального розуміння тривожності до більш конкретного досвіду її переживання на рівні тіла, емоцій і мислення.

З огляду на те, що тривожність є комплексним феноменом, який включає фізіологічні, когнітивні та афективні компоненти, важливим завданням є формування цілісного уявлення про механізми її виникнення. Усвідомлення цих процесів дозволяє зменшити інтенсивність тривожних переживань і підвищити здатність до саморегуляції.

Мета дня:

- навчити учасників розпізнавати тілесні та емоційні сигнали тривожності;
- сформувати навички усвідомленого ставлення до власного стану;
- ознайомити з базовими техніками саморегуляції;
- знизити рівень психоемоційного напруження.

Міні-лекція «Як працює тривожність»

На початку варто зазначити, що тривожність є природною і необхідною реакцією психіки людини на ситуації невизначеності, ризику або потенційної загрози. Вона виконує адаптивну функцію, мобілізуючи ресурси організму для подолання труднощів. У помірному рівні тривожність навіть є корисною, оскільки підвищує увагу, стимулює мислення та допомагає підготуватися до важливих подій.

Однак проблема виникає тоді, коли тривожність стає надмірною, неконтрольованою або постійною. У такому випадку вона починає не допомагати, а заважати: порушує концентрацію, знижує впевненість у собі, впливає на поведінку та загальне самопочуття.

Тривожність має комплексну природу і проявляється одночасно на трьох рівнях: фізіологічному, емоційному та когнітивному.

Фізіологічний рівень пов'язаний із реакцією організму на стрес. У стані тривоги активується симпатична нервова система, що призводить до таких

проявів, як прискорене серцебиття, поверхнєве дихання, напруження м'язів, підвищене потовиділення, відчуття «комка в горлі» або дискомфорту в животі. Це так звана реакція «бий або тікай», яка історично допомагала людині виживати в небезпечних ситуаціях.

Емоційний рівень включає переживання занепокоєння, страху, внутрішньої напруги, відчуття небезпеки або втрати контролю. Людина може відчувати постійне хвилювання навіть без чітко визначеної причини. Часто ці емоції супроводжуються відчуттям виснаження та емоційної нестабільності.

Когнітивний рівень пов'язаний із думками, які виникають у стані тривоги. Це можуть бути нав'язливі переживання, негативні очікування, перебільшення можливих проблем (катастрофізація), сумніви у власних можливостях. Наприклад, думки типу: «Я не впораюсь», «Все піде не так», «Мене засудять» - є типовими для тривожного мислення.

Важливо розуміти, що ці три рівні тісно взаємопов'язані. Наприклад, негативна думка викликає емоцію тривоги, яка, у свою чергу, запускає тілесну реакцію. А тілесне напруження може ще більше посилювати тривожні думки. Таким чином формується своєрідне «замкнене коло тривожності».

Окремо слід звернути увагу на різницю між ситуативною та особистісною тривожністю. Ситуативна тривожність виникає у конкретних умовах - наприклад, перед іспитом або важливою розмовою. Особистісна тривожність є більш стійкою характеристикою і проявляється як загальна схильність людини до переживання тривоги в різних ситуаціях.

У сучасному світі тривожність часто посилюється через високий темп життя, соціальний тиск, невизначеність майбутнього та постійне порівняння себе з іншими. Особливо це характерно для осіб раннього дорослого віку, які перебувають у процесі самовизначення, побудови кар'єри та міжособистісних стосунків.

Водночас важливо підкреслити, що тривожність - це не лише проблема, але й сигнал. Вона вказує на те, що для людини є важливим, де є напруження або внутрішній конфлікт. Завдання полягає не в тому, щоб повністю позбутися

тривожності, а в тому, щоб навчитися її розуміти, регулювати та використовувати як ресурс.

Саме тому одним із ключових напрямів роботи з тривожністю є розвиток усвідомленості, тілесної чутливості та навичок саморегуляції. Сьогоднішні вправи допоможуть вам краще зрозуміти, як проявляється тривога саме у вас і як можна впливати на свій стан.

Вправа 1 «Сканування тіла»

Мета: розвиток тілесної усвідомленості, навчання розпізнаванню фізичних проявів тривожності.

Матеріали: тихе приміщення, стільці або килимки, за бажанням - спокійна музика.

Хід проведення:

Учасники займають зручне положення, заплющують очі. Тренер пропонує зосередитися на диханні:

«Перенесіть увагу на своє дихання. Просто спостерігайте за ним, не змінюючи».

Далі тренер поступово спрямовує увагу учасників на різні частини тіла:

«Відчуйте свої стопи... литки... коліна... стегна... живіт... грудну клітку... плечі... руки... шию... обличчя».

На кожному етапі тренер задає питання:

- «Чи є напруга?»
- «Що ви відчуваєте в цій частині тіла?»
- «Чи можете ви розслабити цю зону?»

Після завершення вправи учасники відкривають очі та діляться своїми відчуттями. Часто звучать висловлювання на кшталт: «Я навіть не помічав, що постійно напружую плечі» або «Я відчув, що тривога проявляється у животі».

Психологічний ефект:

- підвищення рівня тілесної рефлексії;
- усвідомлення зв'язку між тілом і емоціями;
- формування навички раннього розпізнавання тривоги;

– зниження фізіологічного напруження.

Вправа 2 «Кероване дихання»

Мета: навчання техніці фізіологічного зниження тривожності через регуляцію дихання.

Хід виконання:

Тренер пояснює, що дихання є одним із найефективніших інструментів впливу на нервову систему, та демонструє техніку:

«Вдих - на 4 рахунки, затримка - 4, видих - 6. Повторіть 5–7 разів».

Учасники виконують вправу разом із тренером. Після завершення обговорюються відчуття:

- «Що змінилося у вашому стані?»
- «Чи стало легше дихати?»
- «Чи зменшилося напруження?»

Більшість учасників відзначають:

- розслаблення м'язів;
- зниження серцебиття;
- відчуття спокою.

Тренер підкреслює практичну цінність техніки: «Цю вправу ви можете використовувати у будь-якій стресовій ситуації - перед іспитом, виступом або під час сильного хвилювання».

Психологічний ефект:

- швидке зниження рівня тривоги;
- формування навички саморегуляції;
- підвищення відчуття контролю над власним станом.

Вправа 3 «Місце внутрішньої безпеки»

Мета: формування внутрішнього ресурсу для зниження тривожності через візуалізацію.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам зануритися у стан релаксації:

«Уявіть місце, де вам було добре і спокійно. Це може бути реальне або

уявне місце. Яке воно? Які там кольори, звуки, запахи?»

Протягом 5–7 хвилин учасники перебувають у процесі візуалізації. Після цього їм пропонується зафіксувати образ - намалювати або коротко описати його.

Далі відбувається обговорення:

- «Що ви відчували у цьому місці?»
- «Що робить його безпечним для вас?»

Тренер підсумовує: «Це місце - ваш внутрішній ресурс. Ви можете повертатися до нього подумки у моменти тривоги».

Психологічний ефект:

- зниження емоційного напруження;
- формування внутрішнього відчуття безпеки;
- розвиток уяви як ресурсу саморегуляції;
- підвищення психологічної стійкості.

Наприкінці заняття проводиться коротка рефлексія. Учасники відповідають на запитання:

- «Що нового ви сьогодні дізналися про себе?»
- «Яка вправа була для вас найкориснішою?»
- «Чи змінився ваш емоційний стан?»

Таким чином, другий день тренінгу сприяє формуванню усвідомленого ставлення до власних емоцій і тілесних реакцій, розвитку навичок саморегуляції та зниженню рівня тривожності. Учасники набувають практичних інструментів управління своїм станом, що створює основу для подальшої роботи з когнітивними та поведінковими аспектами тривожності.

День 3. Робота з тривожними думками

Третій день соціально-психологічного тренінгу спрямований на опрацювання когнітивних механізмів тривожності, зокрема автоматичних негативних думок, ірраціональних переконань та схильності до катастрофізації. Саме мислення відіграє ключову роль у формуванні та

підтриманні тривожних станів, оскільки інтерпретація ситуації часто визначає емоційну реакцію значно більше, ніж сама ситуація.

У межах когнітивно-поведінкового підходу тривожність розглядається як результат дисфункціональних мисленнєвих схем, які спотворюють сприйняття реальності. Молоді дорослі, які перебувають у процесі професійного та особистісного становлення, часто демонструють підвищену чутливість до оцінки, страх помилки та схильність до перебільшення негативних наслідків, що зумовлює розвиток тривожних переживань.

Мета дня:

- усвідомити роль мислення у виникненні тривожності;
- навчитися розпізнавати автоматичні негативні думки;
- сформувати навички когнітивної переоцінки ситуацій;
- зменшити вплив дезадаптивних переконань на емоційний стан.

Робота цього дня має практичну спрямованість і передбачає активну участь учасників у процесі самоспостереження, аналізу та трансформації власного мислення.

Вправа 1 «Щоденник тривожних думок»

Мета: розвиток навички усвідомлення автоматичних думок та їх зв'язку з емоціями.

Хід проведення:

Тренер пояснює, що у більшості випадків тривожність виникає не через саму ситуацію, а через те, як людина її інтерпретує. Учасникам пропонується зафіксувати власний досвід за допомогою простої схеми:

ситуація → думка → емоція → інтенсивність емоції (за шкалою від 0 до 10)

Кожен учасник згадує ситуацію, у якій він відчував тривогу, та записує її за запропонованою структурою. Наприклад:

- ситуація: відповідь на занятті;
- думка: «Я скажу щось неправильно»;
- емоція: тривога;

– інтенсивність: 8/10.

Після цього тренер допомагає учасникам проаналізувати свої записи, ставлячи уточнювальні питання:

- «Чи є ця думка фактом чи припущенням?»
- «Які докази «за» і «проти» цієї думки?»
- «Що найгірше може статися і наскільки це ймовірно?»

Особлива увага приділяється розмежуванню фактів і інтерпретацій. Наприклад, думка «я провалюсь» розглядається як прогноз, а не як об'єктивна реальність.

Психологічний ефект:

- підвищення усвідомленості мислення;
- зниження автоматизму тривожних реакцій;
- формування навички аналізу власних переживань.

Техніка 2 «Заміна катастрофічних думок»

Мета: формування здатності до когнітивної переоцінки та побудови більш адаптивних переконань.

Процедура:

Учасники об'єднуються у пари. Один із них зачитує свою тривожну думку, а інший допомагає знайти альтернативне, більш реалістичне і підтримуюче формулювання.

Тренер пояснює, що альтернативна думка не повинна бути «надто позитивною» або нереалістичною, а має базуватися на фактах і здоровому глузді.

Приклади:

- катастрофічна думка: «Мене осудять»;
- альтернатива: «Деякі люди можуть оцінити по-різному, але це нормально, і я впораюсь».
- катастрофічна думка: «Я не зможу це зробити»;
- альтернатива: «Мені може бути складно, але я можу спробувати і зробити все можливе».

Після виконання вправи учасники діляться враженнями:

- «Чи стало легше сприймати ситуацію?»
- «Як змінився ваш емоційний стан?»

Психологічний ефект:

- зниження інтенсивності тривоги;
- розвиток гнучкого мислення;
- підвищення впевненості у власних можливостях.

Рольові ситуації «Стрессова подія – новий погляд»

Мета: закріплення нових когнітивних стратегій у поведінці.

Хід проведення:

Учасники об'єднуються у малі групи та отримують картки із типовими стресовими ситуаціями, характерними для раннього дорослого віку:

- захист навчальної роботи;
- співбесіда;
- конфлікт із викладачем або керівником;
- перший робочий досвід;
- складна розмова з близькою людиною.

Кожна ситуація розігрується двічі:

1. перший варіант – із використанням звичних тривожних реакцій (невпевненість, уникання, страх);
2. другий варіант – із застосуванням нових когнітивних установок та більш впевненої поведінки.

Після кожної сцени проводиться обговорення:

- «Як ви почувалися у першому і другому варіанті?»
- «Що змінилося у вашій поведінці?»
- «Чи вплинуло це на результат взаємодії?»

Учасники зазвичай відзначають, що зміна внутрішніх установок призводить до більш впевненої поведінки та зменшення напруги.

Психологічний ефект:

- перенесення теоретичних знань у практичну діяльність;

- формування нових моделей поведінки;
- підвищення впевненості у складних ситуаціях;
- зниження страху оцінювання.

Наприкінці заняття проводиться рефлексія, під час якої учасники відповідають на запитання:

- «Що нового ви зрозуміли про свої думки?»
- «Яка техніка була для вас найефективнішою?»
- «Чи змінився ваш погляд на тривожні ситуації?»

Таким чином, третій день тренінгу сприяє усвідомленню когнітивної природи тривожності та формуванню навичок її регуляції через зміну мислення. Учасники навчаються розпізнавати автоматичні негативні думки, аналізувати їх і трансформувати у більш адаптивні переконання. Це дозволяє знизити інтенсивність тривожних переживань та підвищити ефективність поведінки у стресових ситуаціях.

День 4. Ресурси, самооцінка та підтримка

Четвертий день соціально-психологічного тренінгу спрямований на зміцнення внутрішніх ресурсів особистості, підвищення рівня самооцінки та формування відчуття опори на себе й соціальне оточення. У контексті подолання тривожності цей етап є надзвичайно важливим, оскільки саме недостатня впевненість у собі, занижена самооцінка та відсутність відчуття підтримки часто виступають чинниками, що підтримують і посилюють тривожні переживання.

У сучасній психології доведено, що наявність внутрішніх ресурсів (самоповага, віра у власні можливості, життєвий досвід) та зовнішніх ресурсів (соціальна підтримка, позитивні взаємини) суттєво знижує рівень тривожності та підвищує психологічну стійкість особистості. Саме тому робота цього дня орієнтована не лише на усвідомлення наявних ресурсів, але й на їх активізацію та інтеграцію у повсякденне життя.

Мета дня:

- посилити усвідомлення власних ресурсів;
- підвищити рівень самооцінки;
- сформувати відчуття внутрішньої опори;
- розвинути здатність приймати підтримку від інших;
- зміцнити позитивне ставлення до себе.

Робота відбувається у формі інтерактивних вправ, що поєднують когнітивний, емоційний і творчий компоненти, забезпечуючи глибоке особистісне залучення учасників.

Вправа 1 «Колесо ресурсів»

Мета: усвідомлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які сприяють зниженню тривожності та підвищують психологічну стійкість.

Хід виконання:

Тренер пропонує учасникам намалювати на аркуші коло та розділити його на кілька секторів, кожен з яких відповідає певному ресурсу. Орієнтовні сектори:

- люди, які підтримують;
- особисті досягнення;
- здібності та сильні сторони;
- джерела радості (хобі, відпочинок);
- життєвий досвід, який допоміг подолати труднощі.

Протягом 10–15 хвилин учасники заповнюють кожен сектор, фіксуючи конкретні приклади. Тренер заохочує не знецінювати навіть незначні, на перший погляд, ресурси.

Після завершення відбувається презентація робіт та групове обговорення. Тренер ставить запитання:

- «Що вас здивувало у власному колесі ресурсів?»
- «Чого у вас більше, ніж ви очікували?»
- «Які ресурси ви недооцінювали раніше?»

У процесі обговорення учасники усвідомлюють, що вони мають значно більше опор, ніж здавалось спочатку.

Психологічний ефект:

- підвищення рівня самопідтримки;
- зниження відчуття безпорадності;
- формування позитивного образу себе як ресурсної особистості.

Вправа 2 «Комплімент по колу»

Мета: підвищення самооцінки, розвиток позитивного самосприйняття та формування досвіду прийняття.

Процедура:

Кожен учасник отримує аркуш паперу зі своїм ім'ям. Аркуші передаються по колу, і кожен учасник записує на них позитивні якості, риси характеру або сильні сторони власника.

Тренер наголошує на важливості щирості та конкретності (наприклад, не просто «добрий», а «вміє підтримати у складній ситуації»).

Після того як аркуші повертаються до власників, кожен учасник читає написане та ділиться своїми враженнями:

- «Що було приємно почути?»
- «Що стало несподіваним?»
- «Чи легко було приймати ці слова?»

У багатьох випадках учасники зазначають, що їм складно приймати позитивну оцінку, що свідчить про наявність внутрішніх бар'єрів і потребу у подальшій роботі з самооцінкою.

Психологічний ефект:

- підвищення самоцінності;
- зменшення самокритики;
- формування досвіду позитивного соціального зворотного зв'язку;
- розвиток навички приймати підтримку.

Арт-техніка «Моє дерево стійкості»

Мета: візуалізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів, формування образу психологічної стійкості.

Етапи виконання:

Тренер пропонує учасникам намалювати дерево, яке символізує їхню особистість.

Структура дерева має символічне значення:

- коріння - джерела підтримки та життєвий досвід (родина, друзі, важливі події);
- стовбур - внутрішня сила, особистісні якості, стійкість;
- крона - цілі, мрії, прагнення та перспективи.

Учасники працюють індивідуально протягом 15–20 хвилин, після чого презентують свої роботи у групі.

Під час обговорення тренер ставить запитання:

- «Що допомагає вам «стояти», коли складно?»
- «Які ресурси є для вас найважливішими?»
- «Що підтримує вас у моменти тривоги?»

Ця вправа дозволяє не лише усвідомити ресурси, але й створити позитивний внутрішній образ себе як стійкої особистості.

Психологічний ефект:

- інтеграція досвіду та ресурсів;
- формування внутрішньої опори;
- зниження рівня тривожності через відчуття стабільності;
- розвиток самоприйняття.

На завершення заняття проводиться групова рефлексія, у ході якої учасники відповідають на запитання:

- «Що нового ви відкрили у собі сьогодні?»
- «Який ресурс для вас став найважливішим?»
- «Що допомагає вам почуватися більш впевнено?»

Таким чином, четвертий день тренінгу сприяє формуванню позитивного образу «Я», підвищенню самооцінки та усвідомленню наявних ресурсів особистості. Учасники отримують досвід підтримки, прийняття та самопідтримки, що є важливими умовами зниження тривожності та розвитку психологічної стійкості.

Робота з ресурсами дозволяє змістити фокус із проблем і труднощів на можливості та потенціал особистості, що значно підвищує ефективність подальшого подолання тривожних станів.

День 5. Підсумок, повторне тестування та планування

П'ятий день соціально-психологічного тренінгу є завершальним етапом програми та спрямований на узагальнення отриманого досвіду, оцінку ефективності проведеної роботи й інтеграцію сформованих навичок у повсякденне життя учасників. На цьому етапі відбувається усвідомлення особистісних змін, закріплення навичок саморегуляції та формування індивідуальних стратегій подальшого розвитку психологічної стійкості.

Особливістю завершального етапу є поєднання діагностичного, рефлексивного та прогностичного компонентів. З одного боку, здійснюється повторне вимірювання рівня тривожності, що дозволяє оцінити динаміку змін під впливом тренінгу. З іншого - учасники мають можливість усвідомити власний прогрес, визначити найбільш ефективні для себе техніки та спланувати їх використання у реальних життєвих ситуаціях.

Мета дня:

- підбити підсумки тренінгової роботи;
- оцінити динаміку рівня тривожності;
- закріпити навички саморегуляції;
- сформувати індивідуальні стратегії подолання тривожності;
- сприяти усвідомленню особистісних змін.

Вправа «Мій план внутрішньої стійкості»

Мета: перенесення сформованих навичок у реальне життя, розвиток відповідальності за власний емоційний стан.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам індивідуально розробити власний план підтримки психологічної рівноваги. Для цього вони відповідають письмово на такі запитання:

- Які техніки саморегуляції я буду використовувати?
(наприклад: дихальні вправи, візуалізація, робота з думками, тілесні практики)
- У яких ситуаціях я планую їх застосовувати?
(стресові ситуації, навчання, робота, спілкування)
- Які сигнали свідчитимуть про те, що мені потрібно зупинитися та подбати про себе?
- Що я зроблю, якщо знову відчую сильну тривогу?
- Хто або що може мене підтримати у складний момент?

Після виконання завдання учасники за бажанням презентують свої плани у колі, отримують підтримку та зворотний зв'язок від групи.

Тренер підкреслює, що важливо не просто знати техніки, а регулярно застосовувати їх у повсякденному житті, формуючи нові адаптивні звички.

Психологічний ефект:

- інтеграція отриманих знань і навичок;
- розвиток усвідомленості та самоконтролю;
- формування відповідальності за власний емоційний стан;
- підвищення впевненості у здатності справлятися з труднощами.

Завершальним етапом тренінгу є групова рефлексія, яка дозволяє учасникам усвідомити отриманий досвід, закріпити позитивні зміни та завершити роботу в емоційно підтримуючій атмосфері.

Тренер пропонує учасникам відповісти на запитання:

- «Що для вас було найціннішим у цьому тренінгу?»
- «Які зміни ви вже відчуваєте у собі?»
- «Що нового ви про себе дізналися?»
- «Які навички ви плануєте використовувати надалі?»
- «Що ви забираєте з собою після завершення тренінгу?»

У процесі обговорення учасники відзначають зниження внутрішньої напруги, підвищення впевненості, покращення розуміння власних емоцій та здатності до саморегуляції.

Тренер узагальнює висловлювання, підкреслює досягнення групи та наголошує на важливості подальшої роботи над собою.

На завершення тренер дякує учасникам за відкритість, довіру та активну участь у програмі. За можливості учасникам пропонується символічне завершення (наприклад, обмін побажаннями або написання короткого повідомлення собі «у майбутнє»), що сприяє емоційному закриттю групового процесу.

3.3. Практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у осіб раннього дорослого віку

Практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у осіб раннього дорослого віку мають базуватися на сучасних наукових уявленнях про природу цього феномену та враховувати його багатовимірну структуру. Тривожність виступає складним психологічним утворенням, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, а тому її подолання потребує системного, комплексного підходу. Особливого значення набуває робота з молодими дорослими, які перебувають на етапі активного життєвого становлення, що супроводжується підвищеним рівнем невизначеності, відповідальності та соціального тиску. У зв'язку з цим практичні рекомендації повинні бути спрямовані не лише на зниження симптомів тривожності, але й на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, формування навичок саморегуляції та підвищення психологічної стійкості.

Передусім важливим напрямом роботи є розвиток емоційної усвідомленості як базової умови ефективної саморегуляції. Багато молодих дорослих не завжди здатні точно ідентифікувати власні емоційні стани, що ускладнює процес їх контролю та корекції. У цьому контексті доцільно рекомендувати практики самоспостереження, ведення емоційних щоденників, а також регулярну рефлексію власних переживань. Усвідомлення власних емоцій дозволяє не лише зменшити їх інтенсивність, але й зрозуміти причини

їх виникнення, що є першим кроком до їх конструктивного опрацювання. Важливо підкреслити, що тривожність не повинна сприйматися виключно як негативне явище, адже вона виконує сигнальну функцію, вказуючи на значущі для особистості ситуації. Завдання психологічної допомоги полягає у тому, щоб навчити особистість правильно інтерпретувати ці сигнали та ефективно на них реагувати.

Не менш значущим напрямом є формування навичок когнітивної регуляції, що передбачає роботу з дезадаптивними переконаннями та автоматичними негативними думками. У ранньому дорослому віці тривожність часто пов'язана з катастрофізацією, страхом невдачі, надмірною самокритикою та залежністю від зовнішньої оцінки. У зв'язку з цим доцільно застосовувати техніки когнітивно-поведінкової терапії, зокрема виявлення і переоцінку ірраціональних переконань, формування альтернативних, більш реалістичних суджень, а також розвиток позитивного мислення. Практичне значення має навчання молодих дорослих розмежовувати факти та інтерпретації, аналізувати достовірність власних прогнозів і замінювати катастрофічні очікування більш збалансованими оцінками. Така робота сприяє зниженню внутрішньої напруги та формуванню більш стабільного емоційного стану.

Окрему увагу слід приділити розвитку навичок тілесної та фізіологічної саморегуляції, оскільки тривожність має яскраво виражений соматичний компонент. Вона часто проявляється у вигляді напруження м'язів, прискореного серцебиття, поверхневого дихання та інших фізіологічних реакцій. Ефективними у цьому контексті є дихальні вправи, техніки прогресивної м'язової релаксації, медитації та практики усвідомленості. Регулярне застосування таких методів сприяє нормалізації фізіологічного стану, зниженню рівня напруження та формуванню навички швидкого відновлення емоційної рівноваги у стресових ситуаціях. Важливо, щоб ці техніки інтегрувалися у повсякденне життя, а не використовувалися лише епізодично, адже саме систематичність є ключовою умовою їх ефективності.

Суттєву роль у зниженні рівня тривожності відіграє розвиток позитивної самооцінки та формування адекватного образу «Я». Молоді дорослі часто перебувають у ситуації постійного порівняння себе з іншими, що підсилює відчуття невідповідності та внутрішню невпевненість. У зв'язку з цим важливим є формування внутрішньої опори, заснованої на усвідомленні власних сильних сторін, досягнень і ресурсів. Практичні рекомендації у цьому напрямі включають вправи на самоприйняття, розвиток самопідтримки, а також усвідомлення власної унікальності. Підвищення самооцінки сприяє зниженню залежності від зовнішнього схвалення та підвищує стійкість до стресових впливів.

Важливим аспектом подолання тривожності є формування конструктивних копінг-стратегій, які дозволяють ефективно справлятися зі складними життєвими ситуаціями. До таких стратегій належать активне вирішення проблем, планування діяльності, звернення по соціальну підтримку, а також здатність до гнучкої адаптації у змінних умовах. Молоді дорослі повинні навчитися не уникати проблем, а конструктивно взаємодіяти з ними, розглядаючи труднощі як можливість для розвитку. Особливу увагу слід приділяти формуванню навичок тайм-менеджменту, що дозволяє знизити рівень невизначеності та підвищити відчуття контролю над власним життям.

Не менш важливою умовою зниження тривожності є наявність соціальної підтримки. Підтримуючі міжособистісні стосунки виступають важливим ресурсом, що сприяє емоційному відреагуванню та зниженню напруження. Рекомендується стимулювати розвиток комунікативних навичок, відкритість у спілкуванні та здатність звертатися за допомогою. У цьому контексті ефективними є групові форми роботи, зокрема соціально-психологічні тренінги, які створюють умови для безпечного обміну досвідом, взаємної підтримки та формування нових моделей взаємодії. Груповий формат дозволяє знизити відчуття ізольованості та сприяє формуванню відчуття приналежності до спільноти.

Особливе значення має також розвиток навичок усвідомленості та присутності «тут і тепер», що дозволяє зменшити надмірну зосередженість на майбутніх загрозах. Практики mindfulness сприяють зниженню рівня тривожності шляхом переключення уваги з тривожних думок на поточний досвід, що зменшує інтенсивність негативних переживань. Регулярна практика усвідомленості дозволяє сформувати більш спокійне та прийнятне ставлення до власних емоцій, що підвищує загальний рівень психологічного благополуччя.

Крім того, доцільно рекомендувати формування здорового способу життя як важливого чинника підтримки психічного здоров'я. Фізична активність, повноцінний сон, збалансоване харчування та обмеження впливу інформаційного перевантаження позитивно впливають на емоційний стан та сприяють зниженню рівня тривожності. У сучасних умовах особливо актуальним є регулювання використання соціальних мереж, які можуть виступати джерелом додаткового стресу та соціального порівняння.

Таким чином, ефективне зниження рівня тривожності у осіб раннього дорослого віку можливе за умови комплексного підходу, що поєднує розвиток емоційної усвідомленості, когнітивної регуляції, навичок саморегуляції, позитивної самооцінки та соціальної підтримки. Важливо, щоб зазначені рекомендації мали системний характер і були інтегровані у повсякденне життя особистості. Реалізація таких підходів сприяє не лише зниженню рівня тривожності, але й загальному підвищенню психологічної стійкості, що є необхідною умовою успішної самореалізації у ранньому дорослому віці.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі бакалаврської кваліфікаційної роботи було здійснено розробку та апробацію програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на зниження рівня тривожності у осіб раннього дорослого віку,

а також проведено аналіз ефективності її впровадження та сформульовано практичні рекомендації щодо оптимізації емоційного стану молодих дорослих.

У процесі роботи було обґрунтовано доцільність використання тренінгових форм роботи як ефективного засобу психологічного впливу. Соціально-психологічний тренінг розглядається як інтерактивна форма навчання, що поєднує когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти розвитку особистості. Його перевага полягає у створенні безпечного середовища для самопізнання, розвитку навичок саморегуляції та формування нових адаптивних стратегій поведінки.

Розроблена програма тренінгу «Спокій у собі: шлях до внутрішньої стійкості» була побудована за принципом поетапного впливу на різні аспекти тривожності. Її структура включала п'ять логічно взаємопов'язаних занять, спрямованих на формування довіри в групі, усвідомлення природи тривожності, розвиток навичок тілесної та когнітивної саморегуляції, підвищення самооцінки та інтеграцію отриманого досвіду у повсякденне життя. Використання різноманітних методів (міні-лекцій, вправ на самопізнання, дихальних технік, когнітивно-поведінкових прийомів, рольових ігор, арт-терапевтичних технік) забезпечило комплексний вплив на особистість учасників.

Аналіз результатів впровадження тренінгової програми засвідчив її ефективність у зниженні рівня тривожності. Порівняння показників до та після участі у тренінгу продемонструвало позитивну динаміку: зменшення рівня високої тривожності, зростання частки учасників із середнім та низьким рівнями, а також покращення загального емоційного стану. Отримані результати підтверджують, що цілеспрямований психологічний вплив сприяє стабілізації емоційної сфери та формуванню більш адаптивних моделей реагування.

Крім кількісних змін, у процесі тренінгу було зафіксовано важливі якісні трансформації. Учасники відзначали підвищення рівня усвідомлення власних

емоцій, зниження внутрішньої напруги, розвиток навичок саморегуляції та більш конструктивне ставлення до стресових ситуацій. Більшість учасників у рефлексії зазначили, що стали більш впевненими, навчилися краще розуміти свої переживання, контролювати емоційні реакції та використовувати практичні техніки для подолання тривоги. Це свідчить про формування внутрішніх ресурсів і підвищення психологічної стійкості.

Важливим результатом є також розвиток соціальних навичок та покращення міжособистісної взаємодії. Учасники продемонстрували більшу відкритість у спілкуванні, здатність до емпатії та конструктивного діалогу, що сприяє зниженню соціальної тривожності та підвищенню рівня соціальної адаптації. Групова форма роботи забезпечила відчуття підтримки, зменшення ізольованості та нормалізацію емоційних переживань.

У межах розділу також було розроблено практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у молодих дорослих, які базуються на комплексному підході та включають розвиток емоційної усвідомленості, когнітивної регуляції, навичок саморегуляції, позитивної самооцінки та соціальної підтримки. Запропоновані рекомендації можуть бути використані у практичній діяльності психологів, у системі професійної підготовки студентів, а також у програмах психологічної допомоги молоді.

Таким чином, результати третього розділу підтверджують висунуту гіпотезу про те, що соціально-психологічний тренінг є ефективним засобом зниження рівня тривожності у осіб раннього дорослого віку. Його вплив проявляється у стабілізації емоційного стану, розвитку навичок саморегуляції, підвищенні впевненості у собі та формуванні адаптивних моделей поведінки.

Отже, розроблена тренінгова програма має як теоретичну, так і практичну значущість, оскільки може бути впроваджена у діяльність освітніх закладів, психологічних служб та центрів психологічної допомоги.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи було здійснено комплексне теоретичне та емпіричне дослідження проблеми тривожності у осіб раннього дорослого віку, а також розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на її зниження. Відповідно до поставленої мети та завдань дослідження отримані результати дозволили поглибити наукові уявлення про сутність тривожності, її детермінанти та обґрунтувати ефективні шляхи психологічної корекції у молодих дорослих.

У межах теоретичного аналізу наукових джерел було встановлено, що тривожність є складним багаторівневим психологічним феноменом, який включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Вона проявляється у вигляді внутрішнього напруження, занепокоєння, очікування негативних подій і пов'язана з оцінкою особистістю ситуацій як потенційно загрозливих. Водночас тривожність виконує як адаптивну функцію, мобілізуючи ресурси організму, так і дезадаптивну - у разі надмірної інтенсивності, що призводить до порушення емоційної рівноваги та зниження ефективності діяльності.

Аналіз психологічних особливостей раннього дорослого віку показав, що цей період характеризується підвищеною емоційною чутливістю, пов'язаною з процесами професійного самовизначення, побудови міжособистісних стосунків, формування життєвих цілей та соціальної відповідальності. Невизначеність майбутнього, високі соціальні вимоги, страх невдачі та потреба у самореалізації виступають значущими чинниками формування тривожності. Встановлено, що соціально-психологічні фактори, зокрема сімейне середовище, рівень соціальної підтримки, особливості міжособистісної взаємодії та вплив соціальних очікувань, суттєво впливають на інтенсивність і характер тривожних переживань.

Емпіричне дослідження, проведене із застосуванням шкали тривожності Ч. Спілбергера (у модифікації Ю. Ханіна), шкали самооцінки М. Розенберга та

авторської анкети, дозволило встановити, що значна частина осіб раннього дорослого віку характеризується підвищеним рівнем тривожності, недостатньо сформованими навичками емоційної саморегуляції та зниженим рівнем самооцінки. Було виявлено наявність когнітивних спотворень, схильність до катастрофізації, страх помилки, труднощі у самовираженні та підвищену залежність від зовнішньої оцінки, що ускладнює адаптацію до життєвих викликів.

З метою подолання виявлених труднощів було розроблено та впроваджено програму соціально-психологічного тренінгу «Спокій у собі: шлях до внутрішньої стійкості», яка передбачала комплексний вплив на когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти тривожності. Програма включала систему інтерактивних вправ, спрямованих на розвиток емоційної усвідомленості, формування навичок саморегуляції, зміну дезадаптивних переконань, підвищення самооцінки та активізацію внутрішніх ресурсів особистості. Структура тренінгу була побудована за принципом поетапного переходу від усвідомлення проблеми до її практичного опрацювання та інтеграції отриманого досвіду у повсякденне життя.

Аналіз результатів до та після впровадження тренінгової програми засвідчив позитивну динаміку у зниженні рівня тривожності досліджуваних. Зокрема, було зафіксовано зменшення частки осіб із високим рівнем тривожності, зростання показників середнього та низького рівнів, а також покращення загального емоційного стану. Учасники продемонстрували розвиток навичок саморегуляції, підвищення впевненості у собі, здатність більш конструктивно реагувати на стресові ситуації та ефективніше контролювати власні емоційні стани.

Крім кількісних змін, важливе значення мають і якісні результати дослідження. У процесі тренінгової роботи спостерігалось підвищення рівня емоційної усвідомленості, зниження внутрішньої напруги, розвиток здатності до рефлексії та формування більш адаптивних моделей мислення і поведінки. Більшість учасників зазначили, що стали більш впевненими, навчились краще

розуміти власні емоції, використовувати техніки саморегуляції та конструктивно взаємодіяти з оточенням. Це свідчить про формування внутрішньої опори та підвищення психологічної стійкості.

У межах дослідження також було розроблено практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у осіб раннього дорослого віку, які передбачають розвиток емоційної усвідомленості, когнітивної регуляції, навичок самоконтролю, позитивної самооцінки та соціальної підтримки. Запропоновані рекомендації мають практичну спрямованість і можуть бути використані у діяльності практичних психологів, у системі підготовки майбутніх фахівців, а також у програмах психологічної допомоги молоді.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують висунуту гіпотезу про те, що соціально-психологічний тренінг є ефективним засобом зниження рівня тривожності у осіб раннього дорослого віку. Його вплив проявляється у стабілізації емоційного стану, розвитку навичок саморегуляції, підвищенні впевненості у собі та формуванні адаптивних стратегій поведінки.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання розробленої тренінгової програми у діяльності закладів вищої освіти, психологічних служб, центрів психологічної допомоги та консультативної практики. Отримані результати можуть слугувати основою для вдосконалення програм психологічної підтримки молоді та розвитку профілактичних заходів, спрямованих на збереження психічного здоров'я.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, вивченні довготривалого ефекту тренінгових програм, а також у дослідженні взаємозв'язку тривожності з іншими особистісними характеристиками, зокрема емоційним інтелектом, стресостійкістю, копінг-стратегіями та рівнем психологічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева, Г. М. Соціальна психологія. Київ: Либідь, 2021. – 432 с.
2. Бондаренко, Н. М. Психологія тривожності особистості. Київ: Академвидав, 2020. – 248 с.
3. Власова, О. І. Саморегуляція емоцій у молоді / О. І. Власова // Науковий вісник ХНПУ. – 2022. – №3. – С. 58–65.
4. Гайдукевич, О. Психологічні особливості тривожності у молодих дорослих. Львів: Сполом, 2021. – 216 с.
5. Гошовська, І. Психокорекція емоційних станів у молоді. Тернопіль: Наука і освіта, 2019. – 192 с.
6. Дьяченко, Л. В. Тренінг особистісного розвитку та його ефективність / Л. В. Дьяченко // Психологія і суспільство. – 2020. – №2. – С. 44–50.
7. Завацька, Л. Т. Тривожність як чинник соціальної адаптації молоді / Л. Т. Завацька // Молодь і ринок. – 2021. – №4. – С. 29–33.
8. Зелик, І. М. Особистісні ресурси та тривожність у період ранньої дорослості. Київ: Логос, 2023. – 204 с.
9. Карпенко, О. А. Тренінг саморегуляції у роботі психолога. Харків: Вид. центр НУ, 2019. – 160 с.
10. Кочубей, Б. І. Емоційний інтелект як захисний механізм проти тривожності. Львів: Видавництво ЛНУ, 2022. – 250 с.
11. Кравець, Т. М. Соціально-психологічні чинники виникнення тривожності / Т. М. Кравець // Психологія сьогодення. – 2020. – №1. – С. 12–19.
12. Кузьміна, С. В. Психодіагностика тривожності та стресостійкості. Київ: Центр учбової літератури, 2021. – 296 с.
13. Лазарус, Р., Фолкман, С. Стрес, оцінка і копінг. Нью-Йорк: Springer, 1984.
14. Льюис, М. Емоції та розвиток особистості. Лондон: Routledge, 2019.
15. Маслоу, А. Мотивація і особистість. Нью-Йорк: Harper & Row, 1970.

16. Мірошніченко, О. А. Психологічна підтримка студентів у кризових станах / О. А. Мірошніченко // Психологічна перспектива. – 2021. – №2. – С. 88–94.
17. Раєвська, Н. Психотерапевтичні методи зниження тривожності у молоді. Дніпро: Інновація, 2020. – 224 с.
18. Роджерс, К. Становлення особистості. Бостон: Houghton Mifflin, 1995.
19. Рубінштейн, С. Л. Основи загальної психології. Київ: Либідь, 2019. – 356 с.
20. Рютенберг, М. Тренінг особистісного зростання. Прага: Charles University Press, 2021.
21. Слободянюк, О. Тривожність і адаптація в ранній дорослості / О. Слободянюк // Наукові записки ТНУ. – 2022. – №3. – С. 63–70.
22. Спілбергер, Ч. Р. Структура і вимірювання тривожності. Нью-Йорк: Academic Press, 1983.
23. Степура, І. Психологія емоційної стійкості молоді. Київ: Кондор, 2021. – 272 с.
24. Фрейд, З. Тривога та психологія Я. Лондон: Penguin Books, 2018.
25. Франкл, В. Людина в пошуках сенсу. Вашингтон: Beacon Press, 2006.
26. Хомич, В. Соціально-психологічні тренінги як ресурс подолання тривожності. Івано-Франківськ: Симфонія форте, 2022. – 168 с.
27. Шевченко, О. М. Соціально-емоційна компетентність молоді / О. М. Шевченко // Гуманітарний вісник. – 2020. – №2. – С. 55–61.
28. Шипілова, М. Психологія ранньої дорослості. Київ: Наука і освіта, 2022. – 198 с.
29. Юнг, К. Г. Психологічні типи. Лондон: Routledge, 2019.
30. Яценко, Т. Психологічна корекція емоційних станів особистості. Київ: Видавничий дім Слово, 2021. – 244 с.
31. Beck, J. S. Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. 3rd ed. New York: Guilford Press, 2020. – 391 p.

32. Barlow, D. H. *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. 3rd ed. New York: Guilford Press, 2021. – 704 p.
33. Hofmann, S. G., Asmundson, G. J. G. *The Science of Cognitive Behavioral Therapy*. London: Academic Press, 2019. – 320 p.
34. Clark, D. A., Beck, A. T. *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. New York: Guilford Press, 2020. – 482 p.
35. Leahy, R. L. *Anxiety Free: Unravel Your Fears Before They Unravel You*. Chicago: Hay House, 2018. – 304 p.
36. Hayes, S. C., Hofmann, S. G. *Process-Based CBT: The Science and Core Clinical Competencies of Cognitive Behavioral Therapy*. Oakland: New Harbinger, 2018. – 400 p.
37. Kabat-Zinn, J. *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment*. Boulder: Sounds True, 2018. – 200 p.
38. Neff, K. D. *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: William Morrow, 2021. – 336 p.
39. Brown, B. *Dare to Lead: Brave Work. Tough Conversations. Whole Hearts*. New York: Random House, 2018. – 320 p.
40. Siegel, D. J. *Aware: The Science and Practice of Presence*. New York: TarcherPerigee, 2018. – 336 p.
41. McEwen, B. S. *The End of Stress as We Know It*. Washington: Joseph Henry Press, 2019. – 384 p.
42. Sapolsky, R. M. *Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst*. New York: Penguin Books, 2018. – 800 p.
43. Goleman, D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bloomsbury Publishing, 2020. – 352 p.
44. Gross, J. J. *Handbook of Emotion Regulation*. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2019. – 658 p.
45. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR)*. Washington: APA Publishing, 2022. – 1120 p.

46. Corey, G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. 10th ed. Boston: Cengage Learning, 2020. – 544 p.
47. Prochaska, J. O., Norcross, J. C. Systems of Psychotherapy: A Transtheoretical Analysis. 9th ed. New York: Oxford University Press, 2018. – 528 p.
48. Norcross, J. C., Wampold, B. E. Psychotherapy Relationships That Work. 3rd ed. New York: Oxford University Press, 2019. – 608 p.
49. Ryan, R. M., Deci, E. L. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. New York: Guilford Press, 2020. – 756 p.
50. Seligman, M. E. P. Positive Psychology: A Personal History. New York: Free Press, 2019. – 432 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник Ч. Спілбергера

складається з двох шкал: 1) вимірювання тривожності як емоційного стану; 2) вимірювання тривожності як якості.

Інструкція: Залежно від самопочуття в даний МОМЕНТ, вкажіть найбільш підходящу для Вас цифру: «1» - ні, це зовсім не так; «2» - мабуть так; «3» - вірно; «4» - абсолютно вірно:

№ п/п	Судження СТ	Ні, це зовсім не так	Мабуть так	Вірно	Абсолютно вірно
1	Ви спокійні	1	2	3	4
2	Вам ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Ви знаходитесь в напрузі	1	2	3	4
4	Ви відчуваєте співчуття	1	2	3	4
5	Ви відчуваєте себе вільно	1	2	3	4
6	Ви засмучені	1	2	3	4
7	Вас хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Ви відчуваєте себе відпочившою людиною	1	2	3	4
9	Ви стривожені	1	2	3	4
10	Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Ви впевнені в собі	1	2	3	4
12	Ви нервуете	1	2	3	4
13	Ви не знаходите собі місця	1	2	3	4
14	Ви напружені	1	2	3	4
15	Ви не відчуваєте скутості і напруги	1	2	3	4
16	Ви задоволені	1	2	3	4
17	Ви стурбовані	1	2	3	4
18	Ви дуже збуджені і Вам не по собі	1	2	3	4
19	Вам радісно	1	2	3	4
20	Вам приємно	1	2	3	4

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття: Прочитайте (прослухайте) уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходячу для Вас цифру справа залежно від того, як Ви себе почуваєте ЗВИЧАЙНО: цифри справа означають «1» - майже ніколи; «2»- іноді; «3»- часто; «4»- майже завжди.

№ п/п	Судження ОТ	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
2	Ви швидко втомлюєтеся	1	2	3	4
3	Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
4	Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
5	Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
6	Ви відчуваєте себе бадьорою людиною	1	2	3	4
7	Ви спокійні, холонокровні і зібрані	1	2	3	4
8	Очікування труднощів дуже турбує Вас	1	2	3	4
9	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
10	Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
11	Ви приймаєте все занадто близько до серця	1	2	3	4
12	Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13	Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
14	Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15	У Вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
16	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
17	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас	1	2	3	4
18	Ви так сильно переживаєте свої розчарування, що потім довго не можете їх забути	1	2	3	4
19	Ви врівноважена людина	1	2	3	4
20	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4

Ситуативна тривожність (СТ) визначається по ключу:

$$СТ = (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =$$

ОТ - Особистісна тривожність визначається по ключу:

$$ОТ = (2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16, 19) + 35 =$$

Поняття ситуативної (актуальною), - тобто реактивної тривожності і поняття особистісної, - тобто активної тривожності мають не тільки спеціальний, описаний вище, але й більш загальний психологічний сенс. З нашого досвіду, діагностика реактивної та активної тривожності дозволяє досить точно судити про прояв основних особливостей поведінки особистості в плані її ставлення до діяльності.

Оцінка стану тривожності. Від суми відповідей на твердження № 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18 віднімається сума відповідей на твердження № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. До отриманого результату додається число 50.

Рівні ситуативної (реактивної) тривожності:

- 1) низький: менше 30 балів;
- 2) середній: 30 – 45 балів;
- 3) високий: більше 45 балів.

Оцінка стану тривожності. Від суми відповідей на твердження № 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 віднімається сума відповідей на твердження № 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19. До отриманого результату додається число 35.

Рівні особистісної тривожності:

- 1) низький: менше 30 балів;
- 2) середній: 30 – 45 балів;
- 3) високий: більше 45 балів.

Додаток Б

Шкала самооцінки Розенберга

Інструкція: нижче наведено список тверджень, пов'язаних з Вашим загальним відчуттям щодо себе. Якщо Ви повністю погоджуєтесь, обведіть «**ПП**». Якщо Ви погоджуєтесь з твердженням, обведіть «**П**». Якщо Ви не погоджуєтесь, обведіть «**НП**». Якщо Ви повністю не погоджуєтесь, обведіть «**ПНП**».

1	Загалом, я задоволений (-на) собою.	ПП	П	НП	ПНП
2*	Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а).	ПП	П	НП	ПНП
3	Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей.	ПП	П	НП	ПНП
4	Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей.	ПП	П	НП	ПНП
5*	Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися.	ПП	П	НП	ПНП
6*	Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою).	ПП	П	НП	ПНП
7	Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими.	ПП	П	НП	ПНП
8*	Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе.	ПП	П	НП	ПНП
9*	Загалом, я схильний (-а) думати, щоя невдаха.	ПП	П	НП	ПНП
10	Я позитивно ставлюсь до себе.	ПП	П	НП	ПНП

Підрахунок балів: ПП = 3 бали, П = 2 бали, НП = 1 бал, ПНП = 0 балів. Пункти з зірочкою оцінюються навпаки: ПП = 0 балів, П = 1 бал, НП = 2 бали, ПНП = 3 бали. Додайте бали, отримані по кожному з 10 пунктів. Чим вища сума балів, тим вищою є самооцінка.

Авторська анкета «Особливості тривожності у професійному спілкуванні»

Мета методики:

визначення рівня тривожності у ситуаціях міжособистісного та професійного спілкування у осіб раннього дорослого віку, а також виявлення її основних проявів.

Показники методики:

- Впевненість у спілкуванні
- Легкість встановлення контакту
- Страх помилки
- Труднощі у самовираженні

Інструкція для респондента

Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вашій поведінці у спілкуванні. Оберіть один варіант відповіді:

- **1 - майже ніколи**
- **2 - іноді**
- **3 - часто**
- **4 - майже завжди**

Бланк опитувальника

№	Твердження	1	2	3	4
1	Я впевнено висловлюю свою думку у спілкуванні				
2	Мені легко знайомитися з новими людьми				
3	Я боюся сказати щось неправильно				
4	Мені складно чітко сформулювати свої думки				
5	Я почуваюся впевнено під час розмови з незнайомими людьми				
6	Я швидко встановлюю контакт з іншими				
7	Я хвилююся, що мене можуть неправильно зрозуміти				
8	Мені важко відкрито говорити про свої почуття				
9	Я легко підтримую розмову				
10	Я відчуваю скутість у спілкуванні				
11	Я боюся виглядати нерозумно				
12	Мені складно висловити свою позицію у дискусії				

Ключ до методики (розподіл за показниками)

1. Впевненість у спілкуванні:

1, 5, 9

2. Легкість встановлення контакту:

2, 6

3. Страх помилки:

3, 7, 11

4. Труднощі у самовираженні:

4, 8, 10, 12

Обробка результатів

1. Підраховується загальна сума балів (усі питання разом).

Мінімум: 12 балів

Максимум: 48 балів

Інтерпретація загального рівня

Рівень	Бали	Характеристика
Низький рівень тривожності	12–24	Висока впевненість, відкритість у спілкуванні, відсутність значних бар'єрів
Середній рівень	25–36	Помірні труднощі у спілкуванні, ситуативна тривожність
Високий рівень	37–48	Виражені труднощі, страх помилки, невпевненість, уникання спілкування

Якісна інтерпретація показників

Для більш глибокого аналізу можна оцінювати показники окремо:

- **Високі бали за шкалою «Страх помилки»** свідчать про залежність від оцінки інших, невпевненість
- **Високі бали за шкалою «Труднощі у самовираженні»** вказують на внутрішні бар'єри та комунікативну скутість
- **Низькі бали за шкалами «Впевненість» і «Легкість контакту»** - показник соціальної тривожності