

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук

(повне найменування факультету)

Психологія

(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему Вплив інтерактивних практик на зниження рівня тривожності у

особистості

(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,

групи СНз-124м

Спеціальності 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

ОМЕЛЬЧЕНКО А.А.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник БУРЛАКОВА І.А.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОНДЕС Т.В.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри

« 29 » серпня 2025 року

ЗАВДАННЯ
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТУ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ОМЕЛЬЧЕНКО Альбіна Анатоліївна
(ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи): Вплив інтерактивних практик на зниження рівня тривожності у особистості

керівник роботи: доктор психологічних наук, професор Бурлакова Ірина Анатоліївна,
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом закладу вищої освіти від « 1 » вересня 2025 року
№ 388

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 15 грудня 2025 року

3. Вихідні дані до роботи 93 с., 12 рис., 3 табл., 63 дж., 4 дод.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: проаналізовано теоретичні підходи до розуміння тривожності та її видів; розкрито психологічний механізм впливу інтерактивних методів; розроблено комплекс інтерактивних практик, спрямованих на зниження тривожності; проведено експериментальне дослідження та проаналізовано отримані результати.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): рис. 1.1 Способи уникання тривоги; рис. 1.2 Схема реагування людини; рис. 1.3 Елементи тривожного мислення; табл. 1.1 Інтерактивні практики психологічної допомоги; табл. 2.1 Методики діагностики рівня

тривожності особистості; табл. 2.2 Психокорекційна програма «Від тривожності до спокою» сформована з використанням комплексу інтерактивних практик спрямованих на зниження рівня тривожності особистості; рис. 2.1 «Моя тривожна петля»; рис. 3.1 Розподіл за віком; рис. 3.2 Розподіл за освітою; рис. 3.3 Сімейний стан; рис. 3.4 Показники вираженості ситуативної тривожності; рис. 3.5 Показники вираженості особистісної тривожності; рис. 3.6 Відсотковий розподіл рівнів тривожності за GAD-7; рис. 3.7 Розподіл рівнів особистісної та ситуативної тривожності після корекційної роботи за методикою «Спілберга-Ханіна (STAI)»; рис. 3.8 Відсотковий розподіл рівнів тривожності після корекційної роботи за методикою GAD-7

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Розділ 1	БУРЛАКОВА І.А., професор	23.09.2025	05.10.2025
Розділ 2	БУРЛАКОВА І.А., професор	07.10.2025	26.10.2025
Розділ 3	БУРЛАКОВА І.А., професор	21.10.2025	26.11.2025
Нормокон-ль	КУЗЬМІН В.В., доцент	04.12.2025	10.12.2025

7 Дата видачі завдання «29» серпня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту(робот)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2025	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	04.09.2025	
3	Затвердження теми	01.09.2025	
4	Складання змісту	05.09.2025	
5	Виконання першого розділу	05.10.2025	
6	Виконання другого розділу	26.10.2025	
7	Виконання третього розділу	26.11.2025	
8	Формування висновків	28.11.2025	
9	Перевірка роботи керівником	01.12.2025	
10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.12.2025	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	10.12.2025	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	12.12.2025	

13	Подання роботи на кафедру	15.12.2025	
14	Одержання відгуку та рецензії	18.12.2025	
15	Захист дипломної роботи	25.12.2025	

Студент(ка) _____ **Альбіна ОМЕЛЬЧЕНКО**
 (підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)
Керівник проєкту (роботи) _____ **Ірина БУРЛАКОВА**
 (підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 93 сторінки, 3 таблиці, 12 рисунків, 63 джерела, 4 додатки.

Об'єкт дослідження – процес зниження рівня тривожності особистості.

Предмет дослідження – інтерактивні психологічні практики як чинник зниження рівня тривожності.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність комплексу інтерактивних практик для зниження рівня тривожності.

Гіпотеза дослідження: застосування комплексу інтерактивних практик суттєво знизить рівень особистісної та ситуативної тривожності у досліджуваних осіб.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація й систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування.

Практичне значення полягає в тому, що отримані результати дослідження та запропонована психокорекційна програма можуть бути ефективно застосовані у практичній діяльності психологів, які працюють із клієнтами, що мають підвищений рівень тривожності.

ТРИВОЖНІСТЬ, ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ, ПСИХОКОРЕКЦІЯ, ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я, ІНТЕРАКТИВНІ ПРАКТИКИ, ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ КОРЕКЦІЇ	11
1.1. Тривожність як психологічний феномен.....	11
1.2. Інтерактивні практики в контексті психологічної допомоги	20
1.3. Аналіз досвіду застосування інтерактивних методів для роботи з тривожністю особистості	27
Висновки до розділу 1	29
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕРАКТИВНИХ ПРАКТИК НА ТРИВОЖНІСТЬ	31
2.1. Програма та етапи дослідження	31
2.2. Методики діагностики рівня тривожності	33
2.3. Зміст та структура комплексу інтерактивних практик	36
Висновки до розділу 2	47
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	50
3.1. Аналіз результатів констатуючого етапу	50
3.2. Аналіз результатів формуючого етапу	56
3.3. Аналіз та узагальнення ефективності інтерактивних практик.....	60
Висновки до розділу 3	63
ВИСНОВКИ	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	70
ДОДАТКИ	76

ВСТУП

В науковому світі сучасності проблема тривожності і ефективних методів корекції рівня тривожності має велику актуальність. За оцінками ВООЗ, приблизно 4,4 % населення світу на сьогодні мають тривожні розлади, тобто це є поширена проблема [57]. З початком повномасштабного вторгнення в Україну війна торкнулась майже кожного в Україні. Вона змінила звичний, мирний, спосіб життя. Мільйони людей стали біженцями або внутрішньо переміщеними особами (деякі не в перший раз), зруйновані будинки, пережиті бомбардування, втрати. Навіть постійна повітряна тривога змінює психологічний стан людини, наближаючи його до стресового. Постійна тривога за близьких присутня у багатьох людей. Підвищена небезпека, яка стала невід'ємним елементом життя в Україні, може негативно впливати на психічне здоров'я особистості, спричиняючи емоційний дисбаланс, стрес, тривожність. У ситуаціях невизначеності людина схильна відчувати занепокоєння за власне життя та безпеку своїх близьких. Тривале перебування під впливом таких психоемоційних навантажень сприяє трансформації природної реакції тривоги у стійкий стан підвищеної тривожності.

Таким чином, актуальність даної теми обумовлена тим, що тривожність стає все більш поширеною проблемою в Україні, як і взагалі у сучасному світі.

Науковці зазначають, за неодноразового повторення умов, які провокують високі показники тривоги, виникає постійна готовність переживати такий стан, тобто це стає звичкою. Постійні переживання тривоги фіксуються та стають особистісною якістю – тривожністю. Стан тривожності характеризується сильною психоемоційною напругою та здатністю тривати упродовж тривалого часу. Через що високий рівень тривожності вважається значущим фактором ризику для психічного здоров'я і вимагає своєчасної психокорекції.

Спираючись на різні теоретичні позиції тривожність трактують по-різному. Зигмунд Фройд трактував тривожність як сигнал внутрішньої небезпеки, що виникає в результаті конфлікту між свідомими і несвідомими імпульсами. Він розрізняв три типи тривожності: реальна (страх перед зовнішньою небезпекою), невротична (результат несвідомих конфліктів) та моральна (почуття провини через порушення моральних норм). Його підхід виділяє роль психічних захисних механізмів [15; 16]. Карл Юнг розширив це бачення, вважаючи тривожність наслідком дисбалансу між свідомим і несвідомим, пов'язаного з пригніченням архетипів. Юнг наголошував на важливості інтеграції несвідомих елементів через символіку та творчість [22; 23], що робить його підхід близьким до рольових ігор. Ці концепції важливі для вивчення глибинних психологічних процесів, які викликають тривогу. У той час як Фройд і Юнг зосереджувались на несвідомих аспектах, Аарон Бек запропонував когнітивний підхід, в якому роль негативного мислення і когнітивних спотворень у розвитку тривожності відіграє важливу роль [30; 31]. Тривожність у соціальному контексті розглядає Карен Хорні, вона акцентуючи увагу на міжособистісних конфліктах і соціальному тиску як основних тригерах. Вона підкреслювала роль адаптаційних стратегій, таких як уникнення чи агресія, у формуванні тривожності [39; 40]. Сучасні дослідження Лізи Баррет і Вільгельма Райха зосереджуються на біопсихосоціальній природі тривожності. Баррет вказує на значення тілесних реакцій та їх суб'єктивну інтерпретацію, зауважуючи, що тривожність часто виникає через нерозуміння значення фізіологічних сигналів [1]. Райх розглядає тривожність як результат накопичення м'язової напруги через пригнічення емоцій [46; 47]. Українські дослідники зробили помітний внесок у вивчення феномену тривожності. Враховуючи соціокультурний контекст С.Д. Максименко досліджував механізми формування тривожності у кризових умовах [12; 13; 14], тоді як О. Наугольник приділив увагу зв'язку тривожності з рівнем особистої емоційної стабільності [15]. О.Ю. Палій вивчав вплив стресса

на емоційний стан, та запропонував методи ефективної адаптації [16]. Т.М. Титаренко досліджувала вплив кризових ситуацій на емоційний стан і психологічну адаптацію [18]. Тривожність описується як складний феномен, що поєднує когнітивні, емоційні та фізіологічні компоненти; реакції на загрозу, яка виконує адаптивну функцію якщо вона залишається в межах норм. Але при надмірному прояві вона призводить до виснаження психіки та погіршення якості життя.

Об'єктом дослідження є процес зниження рівня тривожності особистості.

Метою даного дослідження є теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність комплексу інтерактивних практик для зниження рівня тривожності особистості.

Для досягнення мети дослідження було визначено наступні задачі:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння тривожності та її видів.
2. Розкрити психологічний механізм впливу інтерактивних методів.
3. Розробити комплекс інтерактивних практик, спрямованих на зниження рівня тривожності.
4. Провести експериментальне дослідження та проаналізувати отримані результати.

У процесі дослідження будуть використовуватись загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково теоретичних та емпіричних даних), методи емпіричного дослідження (психодіагностичне тестування, формуючий експеримент) та методи статистичної обробки даних.

Гіпотеза: Застосування комплексу інтерактивних практик суттєво знизить рівень особистісної та ситуативної тривожності у досліджуваних осіб.

Наукове значення роботи полягає в тому, що вона допоможе розширити знання про психологічні техніки зниження рівня тривожності та їх вплив на психічне здоров'я людини.

Практичне значення полягає в тому, що отримані результати дослідження та запропонована психокорекційна програма можуть бути ефективно застосовані у практичній діяльності психологів, які працюють із клієнтами, що мають підвищений рівень тривожності.

Матеріали дослідження пройшли апробацію на науково практичній конференції «Сучасні тенденції соціально-гуманітарного розвитку суспільства», що відбулася 3–5 грудня 2025 р. у м. Харків. Опубліковано тези:

Омельченко А. Вплив інтерактивних практик на зниження рівня тривожності у особистості // *Соціально-гуманітарний вісник: зб. наук. пр.* – Вип. 62. – Харків: СГ НТМ «Новий курс», 2025. С. 33.

Крім того, результати дослідження були представлені на Міжнародній науково-практичній конференції «Роль психології у сучасному світі», що відбулася 9 грудня 2025 р. на базі Національного університету біоресурсів і природокористування України (НУБіП України).

Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Обсяг роботи викладено на 93 сторінках. Дослідження містить 3 таблиці, 12 рисунків, 63 літературних джерела, 4 додатки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ КОРЕКЦІЇ

1.1. Тривожність як психологічний феномен

Тривога та тривожність є природним проявом людської психіки. Цей феномен людини описували та вивчали починаючи з XIX століття різні науковці та психологи різних напрямків.

К'єркегор писав що тривога це «глибоке внутрішнє відчуття перед можливістю». Він пов'язував переживання стану тривоги зі свободою вибору та можливостями [15].

У психоаналітичній теорії Зигмунд Фрейд описує тривогу як захисну функцію «Его» від потенційно деструктивних імпульсів несвідомого. Він вважав її базовим вродженим феноменом психіки людини. В його баченні це наслідок неадекватного вивільнення енергії лібідо і що це є природною формою реагування на стресові ситуації [16]. В цій концепції З. Фрейда тривожність розрізняється на три види: реалістичну, невротичну та моральну. Реалістична тривожність виникає як реакція на реальну зовнішню загрозу. Невротична тривожність постає внаслідок страху втратити контроль над несвідомими імпульсами, зокрема сексуальними чи агресивними. Моральна тривожність виникає під впливом внутрішніх заборон та супер его .У працях українських психологів таких як Максименко [14] підкреслюється, що психоаналітичний підхід важливий для розуміння глибинних механізмів тривожності, оскільки дозволяє пояснити її зв'язок із раннім досвідом і несвідомими конфліктами. Представники неофрейдистського напрямку в своїх працях, Отто Ранк та Гаррі Салліван пишуть що тривога, як емоційний стан, пов'язана з травмою

народження. І що її головне призначення полягає у попередженні людини про можливу небезпеку та стимулюванні адаптивних реакцій [27].

Карен Хорні, Еріх Фромм та Гаррі Салліван пропонують розглядати проблему тривоги в соціально-психологічному контексті. У межах цієї концепції тривога трактується як наслідок порушення міжособистісних взаємин та труднощів у взаємодії з оточенням [37; 39].

У своїх працях Карен Хорні підкреслювала, що не кожна людина повністю усвідомлює наявність власної тривожності. На її погляд існує три категорії людей, щодо усвідомлення відчуття своєї тривожності. Є люди які розпізнають своє відчуття тривоги, і що те що вона проявляється у широкому діапазоні [39;40]. Наступна категорія ті, які, хоча і помічають у собі епізодичну тривожність, та не надають їй серйозного значення. І ще одна група людей, яка може усвідомлювати свої стани розчарування, депресії, втрати сенсу або невпевненості але не визнавати в собі станів тривожності. Проте глибший психологічний аналіз часто виявляє приховану тривожність, яка може бути навіть інтенсивнішою, ніж у тих, хто її явно визнає - зазначає в своїй роботі Карен Хорні [39]. Карен Хорні зазначає чотири способи уникання тривоги (рис. 1.1)

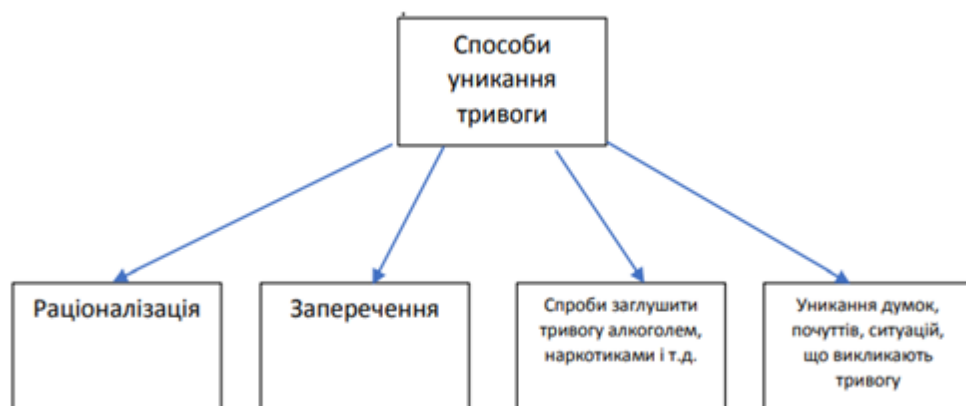


Рисунок 1.1 Способи уникання тривоги [39].

Переживання тривожності досить важко переноситься, воно може супроводжуватись відчуттями безпорадності, безвиході і тому спостерігаються стратегії уникання.

При стратегії раціоналізації людина намагається раціонально пояснити своє бажання ухилитись від відповідальності і перетворення тривоги в зрозумілий страх, який пояснює свої дії. Для другого способу уникання характерно витіснення тривоги із свідомості. Це проявляється у запереченні наявної тривоги, витіснення її із свідомості. Витіснення може відбуватися як свідомо, як бажання побороти тривогу, так і неусвідомлено.

При третьому способі уникання проявляються різного роду залежності. від очевидних, алкоголь, наркотики, до неочевидних: соціальна діяльність, робота. Четвертий спосіб уникання тривоги полягає в уникненні всіх ситуацій, думок чи почуттів, які сприяють появі тривоги. Це радикальний спосіб уникати ситуацій які викликають тривогу.

У сучасній психологічній літературі розглядають тривогу і тривожність як самостійні терміни. Найчастіше термін тривога використовується дослідниками для опису процесу, який виникає коли сприйняття людини трактує ситуацію, або якийсь певний подразник як потенційно небезпечний. Тривожність же розглядають як індивідуальну властивість психіки, яка виявляється у постійній готовності людини відчувати занепокоєння або напруження, тривогу навіть за незначних чинників.

У біхевіористичному підході тривога вважається умовною реакцією, як набутий емоційний і поведінковий патерн, що формується в процесі соціального навчання (часто шляхом несвідомого навчання).

Особливо впливовим став експеримент Дж. Уотсона та Р. Райнер з «маленьким Альбертом», у якому було продемонстровано, що страх (як прояв тривоги) може бути навченою, умовленою реакцією: нейтральний стимул (білий кролик) поєднувався з болючим подразником (голосним страшним звуком), що

призводило до формування стійкого страху навіть у відсутності реальної небезпеки [54]. Цей приклад став основою для розуміння асоціативної тривожності, що виникає через класичне обумовлення. Б. Скіннер пояснював, що уникання виступає підкріплювальним фактором, який зберігає тривогу: «Уникання стає самопідкріплювальною поведінкою, оскільки зменшує дискомфорт» [50; 51].

Види тривожності в цьому підході:

1. асоціативна (класичне обумовлення);
2. оперантна (покарання або негативний досвід);
3. тривожність уникання (зберігається завдяки зменшенню дискомфорту).

У роботах Дж. Вольпе розроблено один із найефективніших методів подолання такої тривожності – систематичну десенсибілізацію [56], яка ґрунтується на принципі заміни реакції страху на фізіологічно несумісну з нею відповідь – глибоке м'язове розслаблення. Метод передбачає поступове «знезараження» тривожного стимулу шляхом його повторного пред'явлення в умовах внутрішнього спокою, що дозволяє розірвати умовний зв'язок між подразником і емоційною реакцією. Цей підхід залишається одним із найбільш емпірично підтверджених інструментів роботи з фобіями та специфічною тривожністю.

Згідно з цим підходом, тривожність не є вродженою рисою, а навченою реакцією, яку можна змінити шляхом зворотного навчання, експозиції та формування нових, адаптивних поведінкових патернів.

К. Роджерс, засновник гуманістичної психології, вважав, що тривожність виникає, при відчутті розриву між реальним «я» і ідеальним «я». Таке відчуття може виникати через внутрішній конфлікт між тим, ким людину бачить соціум, чи ким вона намагається бути і тим якою людина є насправді [48].

Засновник логотерапії В. Франкл побачив у тривозі зв'язок психологічного стану людини і сенсу життя. В своїй роботі «Чоловік у пошуках справжнього сенсу» він пише, що при втраті сенсу життя, як мети чи усвідомленого значення власного існування, для особистості «тривога є свідченням духовного вакууму» [35]. Проте як раз пошук і усвідомлення сенсів призводить людину до гармонійного психоемоційного життєвого стану. І. Бурлакова зазначає що: «В умовах воєнного стану екзистенційна тривога стає загальною – вона пов'язана не з особистісними конфліктами, а з втратою сенсу, безпеки, цілісності світу. Проте саме ця тривога може стати каталізатором пошуку внутрішньої опори» і це дає змогу розглядати тривожність як ресурс для особистісної трансформації [3].

Для кращого розуміння тривожності доцільно звернутися до основних положень когнітивно-поведінкової терапії, які дають змогу послідовно простежити всі компоненти формування тривожної реакції. Український психолог В. Станчишин у книзі «Стіни у моїй голові» [17] пропонує схему реагування людини на будь-яку ситуацію, що детально відображає взаємозв'язок між думками, емоціями, тілесними реакціями та поведінкою (рис. 1.2).

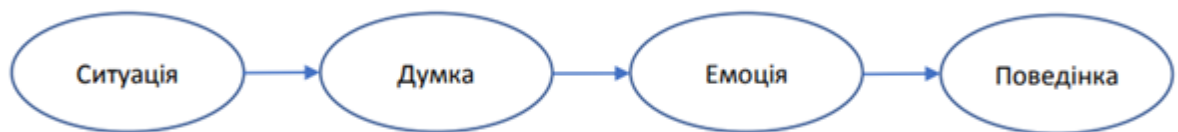


Рисунок 1.2 Схема реагування людини [17]

Запропоновану схему можна застосувати до будь-якої життєвої ситуації, зокрема й до появи тривоги та тривожних думок. Спираючись на неї, тривогу умовно можна поділити на чотири взаємопов'язані рівні: когнітивний (думки та особливості мислення), емоційний (переживання, які супроводжують тривогу), тілесний (фізіологічні реакції організму) та поведінковий (зовнішні дії і способи реагування).

У надмірно тривожному мисленні, як пише А. Бек, можна виокремити чотири ключові компоненти, які сприяють виникненню та підтримці тривожного стану: перебільшення ймовірності небезпеки, серйозності, недооцінку власних здібностей та недооцінку наявного рівня безпеки [32] (рис. 1.3).

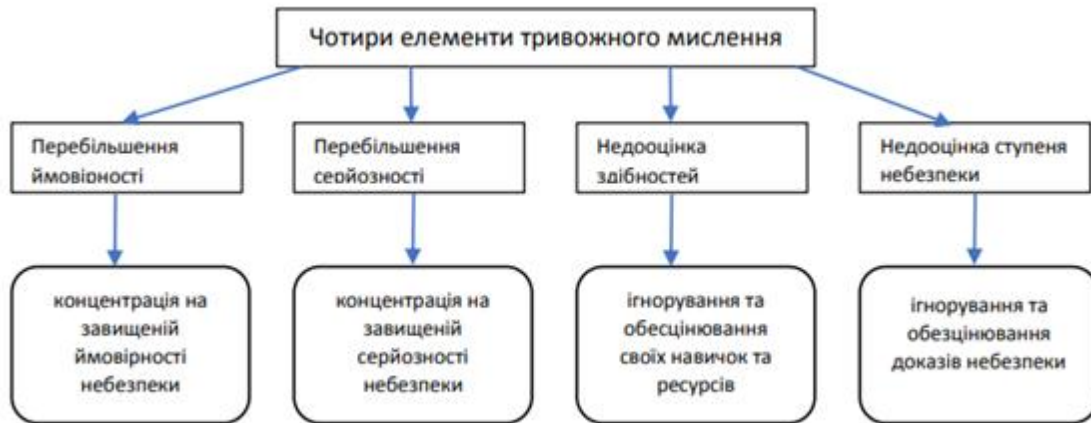


Рисунок 1.3 Елементи тривожного мислення [32]

Перебільшення ймовірності небезпеки проявляється в уявленні, що найгірший сценарій – найбільш імовірний: «Мене охопить панічна атака, якщо я вийду на вулицю!», «Я обов’язково скажу щось незграбне на зустрічі!».

Перебільшення серйозності небезпеки полягає в переконанні, що негативна подія призведе до катастрофічного, непоправного наслідку: «Якщо панічна атака станеться на вулиці, я можу отримати інфаркт!», «Одна невдала фраза зіпсує мою репутацію назавжди!».

Недооцінка здібностей подолання виражається в переконанні у власній безпорадності та неспроможності впоратися з викликом: «Я не зможу нічого зробити під час панічної атаки – я повністю в її владі!», «Я зовсім не вмію спілкуватися з іншими – мені це не під силу!».

Недооцінка ступеня безпеки – це вибіркове сприйняття лише небезпечних аспектів ситуації за рахунок ігнорування або знецінення позитивних чи

пом'якшуючих обставин: «Хоча зазвичай люди добре до мене ставляться, цього разу точно буде інакше!».

Саме ці чотири когнітивні спотворення формують основу тривожного мислення, підсилюючи почуття загрози та знижуючи віру в власні ресурси.

Важливо підкреслити, що тривога та занепокоєння є нормальними когнітивно-емоційними станами, які виникають у відповідь на стрес. На помірному рівні вони виконують адаптивну функцію: спонукають до вирішення проблем, підвищують увагу, посилюють пильність та мобілізують ресурси особистості. У таких випадках тривожність є саморегульованою, не порушує повсякденне функціонування і не супроводжується вираженням дистресом.

Слід розрізняти нормальну і патологічну тривожність. Люди, які перебувають у надзвичайно складних умовах (наприклад, у зоні бойових дій, під час кризових подій), часто відчують інтенсивну тривогу, яка є адекватною реакцією на реальну небезпеку. Такий стан не слід вважати надмірним чи патологічним – це природна відповідь психіки на екстремальні обставини.

Однак у разі надмірного розвитку тривожності вона перестає бути адаптивною і трансформується в стійкий внутрішній дискомфорт, що супроводжується характерними когнітивними спотвореннями.

Крім когнітивних і емоційних проявів, тривожність має чітко виражений фізіологічний компонент. Тілесні симптоми – такі як прискорене серцебиття, стиснення в грудях, тремтіння, нудота, запаморочення – є наслідком активації симпатичної нервової системи, а не ознакою соматичного захворювання. Оскільки тривога впливає на роботу практично всіх фізіологічних систем, кількість можливих соматичних симптомів є дуже великою.

Тривожність має неоднозначний вплив на поведінку людини. З одного боку, вона може виконувати стимулюючу, охоронну, адаптивну та мотиваційну функції, спонукаючи людину шукати джерело можливого ризику та шляхи його подолання. Ч. Спілбергер зазначав: «Тривожність виконує сигнальну функцію,

попереджаючи людину про можливу небезпеку та стимулюючи мобілізацію ресурсів для подолання загрозливої ситуації» [52].

З іншого боку, тривожність може мати дезорганізуючий і деструктивний характер. У такому випадку вона призводить до зниження продуктивності діяльності, порушення якості життя та зменшення рівня психологічного благополуччя, як пише І. Бурлакова [35]. Тривожність здатна як мобілізувати особистість, так і виснажувати її, породжуючи відчуття безпорадності, невпевненості у власних можливостях та безсилля перед зовнішніми обставинами.

Тривожність як стійка особистісна риса має високий та низький рівні тривожності.

Високий рівень тривожності часто виступає як дезадаптивна особливість, що негативно впливає на працездатність, самооцінку, мотивацію та загальне психологічне благополуччя. Люди з таким рівнем схильні до підвищеної емоційної чутливості, внутрішньої вразливості та гіперреакції на стресові події. Вони частіше очікують негативних наслідків, довше переживають напружені ситуації, виявляють схильність до песимізму, нервозності, уникання соціальних контактів. Постійна внутрішня напруга призводить до швидкого виснаження психічних ресурсів, що ускладнює виконання навіть звичайних завдань. Такі особи часто відчують себе ізольованими, незадоволеними життям і позбавленими почуття радості.

Навпаки, люди з низьким рівнем тривожності, як правило, більш спокійні, впевнені в собі, схильні до оптимістичного погляду на життя. Вони краще справляються з труднощами, проявляють стриманість у складних ситуаціях та раціонально підходять до вирішення проблем. Це сприяє вищому рівню соціальної активності, задоволеності життям і успішності в різних сферах.

Щодо типології тривожності, у науковому співтоваристві існує майже повна згода щодо розмежування двох її основних форм – ситуативної

(тимчасового емоційного стану, що виникає у відповідь на стрес) та особистісної (стійкої риси характеру, що відображає загальну схильність людини до тривожних переживань). Ця диференціація, запропонована Ч. Спілбергером і адаптована Ю. Ханіним, досі залишається ключовою в діагностиці та дослідженні тривожності [52].

Ситуативна тривожність розглядається як змінний, короткочасний емоційний стан, що з'являється у відповідь на конкретну стресову або критичну ситуацію. «Ситуативна тривожність є станом тимчасового емоційного напруження, що виникає як реакція на сприйняту загрозу у конкретних умовах» писав Спілберг [52].

Особистісна тривожність, на відміну від ситуативної, є відносно сталою характеристикою людини. «Особистісна тривожність відображає відносно стійку схильність індивіда інтерпретувати широкий спектр ситуацій як небезпечні та реагувати на них підвищеною інтенсивністю тривоги» визначає Спілберг [52].

У дослідженнях наголошується, що первинним є саме ситуативний компонент тривоги, оскільки він виконує адаптивну функцію й сприяє пристосуванню до умов середовища. Натомість вторинною вважається особистісна тривожність, яка виникає внаслідок багаторазового повторення інтенсивних тривожних переживань і, навпаки, перешкоджає ефективній адаптації [54]. Досвід людини, що включає частоту, силу та тривалість тривожних станів, поступово закріплює відповідний стиль реагування та сприяє формуванню тривожності як сталої риси особистості.

Причини виникнення тривожності є надзвичайно різноманітними, і розуміння цих факторів дозволяє глибше вивчити природу тривожних станів. Ці причини в кожній людини свої, адже залежать вони від життєвого досвіду, особистісних рис та зовнішніх обставин.

Серед поширених факторів, що сприяють розвитку тривоги, можна виокремити занепокоєння щодо стану власного здоров'я, сімейні стосунки,

проблеми на роботі, матеріальні труднощі, недосип або фізичне виснаження. Додатковим фактором можуть виступати певні медикаменти, гормональні зміни чи порушення у харчуванні, що впливають на емоційний стан.

Важливу роль відіграють і психологічні чинники – звичка негативного мислення, деструктивні когнітивні установки, перевантаження інформацією, страхом втрати контролю, побоювання глобальних катастроф, відчуттям невизначеності майбутнього. Тривожність може посилюватись через прагнення ідеального, чи то зовнішності чи то стосунків.

При аналізі теоретичних джерел можна виокремити основні підходи до розуміння феномену тривожності. Це віднесення тривожності до риси характеру особистості яка виглядає як підвищена схильність людини до переживання стану тривоги. У цьому контексті тривожність розглядається не лише як готовність особистості переживати стан тривожності, а й те що вона формує форми поведінки. Інший підхід пропонує погляд, що тривожність зумовлена очікуванням негативного результату емоційної ситуації і це формує негативний психологічний стан. Існує погляд на тривожність як когнітивно-поведінкові реакції особистості на стрес. Отже виявляється що тривожність впливає на життя людини в різних площинах, таких як здоров'я, комунікація з людьми, самооцінка, на емоційну та психологічну сферу життя.

1.2. Інтерактивні практики в контексті психологічної допомоги

Сьогодні в Україні тривожність притаманна багатьом. Наразі вона має підґрунтя для появи і постійного її переживання для одних – це сирени, бомбардування, руйнування, втрата близьких. Для інших – життя в чужій країні без свого дому, роботи не за фахом, звичного середовища, з постійним відчуттям, що немає опори. І навіть ті, хто формально «у безпеці», часто носять у собі тихе,

хронічне виснаження – від страху, від відповідальності, від болю за інших. Це не просто «нерви» – це глибокий емоційний слід війни, який потребує уваги, підтримки і простору для одужання.

Людині в стані тривожності – незалежно від того ситуативна вона чи особистісна – потрібна психологічна допомога. Вона може надаватися в індивідуальному форматі, або в груповому, який часто сприймається легше, без стигматизації: участь у тренінгу не викликає страху «бути зарахованим до ненормальних», адже це спільне заняття, а не «лікування». Обидва підходи мають свої переваги, і вибір між ними залежить від потреб, готовності та обставин конкретної людини.

У сучасних умовах актуально проведення групових онлайн-тренінгів з подолання тривожності, бо вони розширюють доступ до психологічної підтримки. Як для тих, хто перебуває за кордоном так і для тих хто зараз в Україні. В цьому контексті використання інтерактивних практик як інтервенції в психологічній допомозі є доцільним. Бо вони мають свої унікальні переваги, наприклад таку як, включення людини до дії в загальному процесі тренінгу. Ця активність допомагає вийти з потоку тривожних думок і на мить зупинитися в теперішньому моменті – там, де ще є простір для спокою, навіть якщо навколо тривога. І часто саме ця мить стає першим кроком до внутрішньої стабільності. І. Бурлакова відмітила: «Інтерактивні психологічні практики, коли їх інтегрувати в системи повсякденної підтримки, значно знижують рівень тривожності, сприяючи відчуттю агентності, емоційної усвідомленості та емпатії на основі підтримки з боку колег – навіть у віртуальному середовищі» [34].

Тривожність, як один з феноменів людської психіки піддається психокорекційному впливу. Інтерактивні практики, спираючись на поєднання різних методів створюють умови не тільки для зниження рівня тривожності, а і дають можливість для особистої трансформації, оскільки поєднують навчання, емоційне проживання й групову взаємодію. Як зазначає О. Вознесенська, такі

практики «дозволяють клієнтові досліджувати власні внутрішні стани, розвивати навички саморегуляції та долати наслідки психоемоційного напруження» [3]. Важливою перевагою використання інтерактивних практик у форматі групового тренінгу є те, що людина не залишається наодинці зі своїми переживаннями. У групі вона отримує різнобічний зворотний зв'язок, спостерігає, як інші долають подібні труднощі, і в ненасильницький спосіб перевіряє нові моделі поведінки у реальній комунікації [3; 11]. Для багатьох це стає моментом полегшення: тривога перестає здаватися унікальною проблемою, яку треба приховувати, а нормалізується як спільний людський досвід.

Сучасна психологія все більше звертає увагу на інтерактивні методи допомоги. Інтерактивні практики в психології представлені в табл 1.1

Таблиця 1.1

Інтерактивні практики психологічної допомоги

Назва практики	Мета / ефект	Формат використання	Психологічні механізми корекційного впливу
Рольові ігри (Role-playing)	Тренування асертивності, соціальних навичок, безпечного висловлення меж	У парах, в групі з наступним обговоренням	Активне навчання через імітацію реальності; зменшення когнітивного упередження щодо соціальних наслідків; підвищення самоефективності
Когнітивні карти / журнали думок	Усвідомлення автоматичних негативних думок, робота з когнітивними спотвореннями	Онлайн-шаблони, спільний документ, подальший аналіз у групі чи самостійно	Когнітивна реконструкція; підвищення метакогнітивної усвідомленості; розрив автоматизованого негативного мислення

Продовження таблиці 1.1

Майндфулнес з рефлексією	Заспокоєння нервової системи, зменшення румінацій, підключення до «тут і зараз»	5–10 хв вправа → письмова/усна рефлексія («Що ви відчули?», «Що змінилося в тілі?»)	Активація передньої островної звивини та префронту – регуляція емоцій; зниження активності «мережі за замовчуванням» (default mode network)
Практики заземлення (grounding)	Швидке регулювання тривоги, зупинка панічних або флешбек-реакцій	5-4-3-2-1 техніка, «безпечний предмет», дихання з інструкцією → коротке обговорення	Переключення уваги з внутрішніх тривожних стимулів на зовнішні сенсорні; активація парасимпатичної нервової системи
Інтерактивна візуалізація	Створення «внутрішнього безпечного простору»	Відеоінструкція → малюнок/опис у чаті → обмін (за бажанням)	Активація образотворчих та регуляторних зон кори; формування альтернативних нейронних шляхів замість тривожних патернів
Цифрова емпатія (Digital Empathy)	Зниження відчуття ізоляції, підтримка через цифрову присутність	Персоналізовані повідомлення, емпатійні підказки від ведучого, інтерактивні анімації	Підсилення відчуття соціальної присутності; активація системи «безпечної прив'язаності» навіть у віртуальному середовищі
Живе опитування	Зворотний зв'язок у реальному часі, залучення, нормалізація досвіду	Платформи: Mentimeter, Slido, Zoom polls («Наскільки ви відчуваєте тривогу зараз?»)	Ефект соціальної нормалізації; зниження стигматизації; підвищення мотивації через залученість

Продовження таблиці 1.1

Поведінкові експерименти	Перевірка страхів на практиці, зміна упереджених переконань	Домашнє завдання → поділитись досвідом у наступному сеансі	Конфірмація патологічних переконань через досвід; зміцнення експериментальної установки мислення
Групова рефлексія	Когнітивна та емоційна інтеграція, соціальна підтримка	«Що з цього було корисним?», «Що ви візьмете з собою?» – у чаті або усно	Колективна регуляція емоцій; активація дзеркальних нейронних систем; підтримка через спільний сенс

Інтерактивність дає змогу ефективного спостереження і корекції стану особистості, на різних рівнях свідомості та психоемоційного реагування. Вдається торкнутись психофізіологічного, емоційно-вольового, когнітивно-особистісного, мотиваційно-сміслового, поведінкового та психосоціального компонентів конкретних психічних станів, тривожного стану.

Загалом серед ефективних практик подолання тривожності можна виділити: тренінги - вони дають змогу ще й зняти стигматизацію тривожності за рахунок групової роботи; рольові ігри, де в змодельовані ситуації відпрацьовуються моделі поведінки чи реагування; метафоричні ігри дозволяють виразити та зрозуміти себе через метафори; практики усвідомленості/mindfulness дозволяють навчитись практикам зняття перенапруження та емоційної саморегуляції, арт-терапія, психодрама. О. Вознесенська зазначає, «інтерактивні техніки створюють безпечний простір, у якому особистість має змогу усвідомити власні почуття, трансформувати емоційний досвід і знайти ресурси для відновлення» [3].

В сучасній психології тренінг розглядається як форма групової роботи, з активною діями учасників і їхню творчу взаємодію. Ю.В. Макаров визначає психологічний тренінг як «технології психологічного впливу на особистість, що

здійснюється в єднанні та послідовності процесів навчання, корекції та розвитку» [11]. При цьому зауважує, що саме поєднання цих процесів робить тренінг особливим. Він підкреслює що кожний процес по-різному впливає на учасників, викликаючи індивідуальні зміни в їх когнітивних, емоційних та поведінкових структурах. Що групова динаміка зачіпає когнітивний, емоційний рівень особистості та конативний – це розширення спектра поведінкових реакцій або їх зміна. Саме завдяки груповій взаємодії здійснюється практичне засвоєння та закріплення нових моделей поведінки, адже в спільному просторі людина має змогу побачити власні реакції як у «дзеркалі» в поведінці інших учасників. Такий процес не нав'язує змін, а радше створює психологічний імпульс, який допомагає учаснику усвідомити власні ресурси, обмеження та потенціал для розвитку. Важливою умовою ефективності тренінгу є дотримання принципу «тут і зараз», це орієнтує учасників на проживання поточного досвіду без витікання у спогади про минуле чи очікування майбутнього. Згідно з Макаровим, уникання актуальних переживань часто є формою психологічного захисту, який перешкоджає внутрішнім змінам [11]. Тому робота у форматі «тут і зараз» дозволяє зосередитися на реальних емоційних реакціях і поступово трансформувати тривожність на стан внутрішнього спокою, усвідомленої впевненості, прийняття і внутрішньої рівноваги.

Рольові ігри, як інтерактивна практика в зниженні рівня тривожності, поєднують в собі емоційне проживання та поведінкове тренування в умовних ситуаціях. Завдяки цьому може відбуватися цікавий процес самопізнання та започаткування зміни поведінкових реакцій. При цьому методі людина має активну включеність в процес де в змодельовані ситуації, яка раніше провокувала тривожність, вона випробовує нові стратегії поведінки в безпечному, підтримуючому середовищі. Це формат який створює простір де можна вільно експериментувати, усвідомлювати власні реакції та отримувати безпосередній зворотній зв'язок.

В рольовій, імітаційній грі розвиваються впевненість в собі, самоконтроль та комунікативні навички. Через участь в програванні типових ситуацій як виступ, екзамен, спілкування, ситуація вибору або конфлікт можливо поступово змінити ставлення до своїх страхів, подолати невпевненість та отримати позитивний досвід. За словами Я. Морено, творця психодрами, «через дію в ролі людина звільняється від тиску нерозв'язаних почуттів» [45]. Саме можливість безпечного емоційного вираження сприяє зменшенню внутрішньої напруги, стабілізації психоемоційного стану та підвищенню емоційної гнучкості.

Ще одним впливовим методом для подолання тривожності є практики усвідомленості, або *mindfulness*. Практики майндфулнес (від англ. *mindfulness* – уважність, усвідомленість) мають свої витоки зі східних філософсько-релігійних традицій, насамперед з буддизма. У класичній буддійській практиці саті (*Pāli: sati*) цей стан описується як здатність спостерігати теперішній момент, зберігаючи повагу до внутрішніх переживань та зовнішнього світу [26; 43]. Подібні ідеї можна знайти й у даоської та конфуціанської філософії, де наголошується на важливість резонансу з ритмами буття і вміння перебувати усвідомлено «тут і тепер». Таким чином, сучасне розуміння майндфулнесу є результатом поєднання давніх медитативних практик зі здобутками сучасної психології, що створює підґрунтя для застосування цієї концепції у сфері психічного здоров'я та психотерапії.

У сучасній науковій літературі майндфулнес трактується як стан або процес споглядання поточного досвіду без оцінювання чи опору, з прийняттям власних думок, емоцій і тілесних реакцій такими, якими вони наразі є. При описі майндфулнес потрібно звернути увагу на два компоненти цієї практики. Перший – саморегуляція уваги, що полягає у здатності фокусуватися на поточному досвіді та утримувати концентрацію. Інший – орієнтація на досвід, який передбачає відкритість, прийняття та доброзичливу цікавість до власних думок, емоцій та відчуттів, без намагання їх контролювати чи оцінювати [32].

Практика майндфулнесу базується на ряді фундаментальних принципів, які визначають як саму сутність цього підходу, так і його методи впливу на людину, а саме – формують її здатність до емоційної регуляції та позитивних внутрішніх змін. Такими принципами є принцип прийняття, принцип критичності, спрямування уваги на теперішній момент, здатність до спостереження без втручання, довіри до себе, терпіння, невідомого, бездоганності.

Найчастіше в практиці майндфулнес використовують наступні методи впливу: медитація на диханні, сканування тіла, споглядання за думками та емоціями, а також практики розвитку співчуття, усвідомлення станів.

Практики усвідомленості допомагають стабілізувати емоційний стан, підвищити здатність до концентрації, знизити рівень тривожності.

В площині психологічної допомоги є ще одна проблема – люди часто соромляться звертатись до психологів з запитом щодо тривожності. І як раз групова робота з використанням інтерактивних практик вирішують цю проблему за рахунок задіяності людини в групову практику, в тому обсязі в якому вона готова, що знімає таку стигматизацію. Навіть сам усвідомлений факт, що є ще люди які переживають тривожні думки, тривогу вже має цілющий ефект. Отже, інтерактивні практики по зниженню тривожності можуть бути доволі легкими у сприйнятті, універсальними, і достатньо ефективними при допомозі в боротьбі з різними рівнями та видами тривожності.

1.3. Аналіз досвіду застосування інтерактивних методів для роботи з тривожністю особистості

Огляд сучасних наукових джерел свідчить про високу результативність інтерактивних методів у допомозі зниження рівня тривожності. І. Бурлакова підкреслює що «перехід від пасивного подолання (наприклад, уникнення, надмірне споживання новин) до активних, втілених стратегій (наприклад,

заземлення, дихальні вправи, усвідомлена рефлексія) є ключовим предиктором зниження тривожності в кризових ситуаціях» [34]. Найбільш доказову ефективність мають комплексні програми які поєднують в собі декілька інтерактивних методів таких як арт-терапія, тренінги, рольові та метафоричні ігри, практики усвідомленості, когнітивно - поведінкові. Це поєднання допомагає не лише зниженню рівня ситуативної тривожності, а й сприяє формуванню нових життєвих стратегій і впливає на зниження рівня особистісної тривожності.

Результати досліджень, які проводила Т. М. Титаренко, свідчать про високу ефективність групових тренінгів з інтерактивними методиками. Комплексні програми, що поєднують техніки саморегуляції, рефлексії та взаємну емоційну підтримку, дають змогу не лише суттєво знизити рівень тривожності учасників, але й підвищити їхню психологічну стійкість до стресових впливів. Після проходження такого тренінгу у досліджуваних осіб спостерігалось стійке поліпшення емоційного стану, зменшення відчуття внутрішньої напруги та загальне підвищення якості психічного самопочуття [18].

Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. у своїй роботі з психологічної допомоги постраждалим від кризових травматичних подій розробили і запровадили систему групових тренінгів, спрямованих на емоційну стабілізацію. Дослідники використовували комплекс інтерактивних методів, що поєднували елементи групової динаміки, тренінгові вправи з рольовим моделюванням та рефлексивні техніки для усвідомлення емоційного стану. Емпірична перевірка ефективності методики виявила статистично значуще зниження рівня ситуативної тривожності, виміряної за шкалою Спілбергера–Ханіна, у учасників, які пройшли 6–8 сесій тренінгових занять. Це підтверджує продуктивність інтерактивних підходів у корекції тривожних станів [9].

За результатами метааналізу S. Barkowski та співавторів, групові психотерапевтичні та тренінгові програми демонструють значний рівень

ефективності у зниженні тривожності (середній ефект $d = 0.85$), що є порівняним із результатами індивідуальної когнітивно-поведінкової терапії [27].

Узагальнення наукових досліджень, проведених у різних країнах світу, як вказують Kirper & Ritchie, доводить ефективність методів рольової гри та метафоричних сценаріїв у роботі з тривожністю [44]. Дослідники констатують, що ці інтерактивні практики забезпечують безпечне середовище для роботи з складними емоціями, стимулюють процеси самоаналізу та сприяють значному зниженню тривожності.

Ефективність використання практик майндфулнес для зниження рівня тривожності підтверджена багатьма дослідженнями. Мається на увазі майндфулнес – це медитація усвідомленості, в якій є саморегуляція, де дається фокус уваги на диханні та відчуттях тіла, і є усвідомленість щодо прийняття досвіду. Метааналіз проведений для оцінки MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) – зменшення стресу на основі усвідомленості, показав середній розмір ефекту на позитивний результат для всіх змінних психічного здоров'я ($d=0,54$) і змінних фізичного здоров'я ($d=0,53$) (Bishop, 2004). Це підтвердження того, що дихальні практики, як і загалом практики майндфулнес мають ефективність при допомозі по зниженню рівня тривожності [32; 38;43].

Висновки до розділу 1

Питання тривожності активно вивчається у всьому світі, науковці всіх напрямків психології докладають до цього зусилля. Проведений теоретичний аналіз наукових джерел свідчить, що тривожність це складний багатовимірний процес, який впливає на особистість. Зараз більшість дослідників розмежовують поняття тривога і тривожність. Термін тривога використовується для тимчасового стану, що виникає у відповідь на небезпеку. Натомість термін тривожність - трактується як риса особистості, що відображає схильність

людини. Причинами стану тривожності можуть бути як реальні так і не реальні чинники. Вона може виникати як від простих повсякденних подій так і від масштабних соціально-економічних і політичних потрясінь, таких як війна. Тривожність проявляється в багатьох сферах життя людини, точніше майже у всіх. Вона має прояви емоційні, психологічні, соматичні. І як наслідок впливає на різні аспекти життя людини, може впливати на когнітивні, комунікативні та соціальні прояви людини. Зараз, коли війна залишає глибокі психологічні рани не тільки у тих хто знаходиться в зоні бойових дій. Цивільне населення переживає наслідки війни через постійні бомби, шахеди, через втрату близьких, через постійне слідкування за інформаційним простором, вимушену міграцію і еміграцію. В цей час великого значення набуває допомога в підтримці психічного здоров'я, створення методик які сприяють розвитку психологічної стійкості, формуванню навичок подолання тривожності. Таким чином можемо сказати, що тривожність є станом, який відчують багато людей сучасності.

Проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що інтерактивний підхід є одним із найбільш ефективних напрямів психологічної допомоги у подоланні тривожності. Його ефективність ґрунтується на поєднанні когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів впливу. Рольові ігри, групові тренінги, арт-терапевтичні та майндфулнес-практики, за даними вітчизняних і зарубіжних досліджень, демонструють доведену ефективність у зниженні як ситуативної, так і особистісної тривожності. Їх спільною рисою є активна участь особистості в процесі змін – через зворотний зв'язок, емоційне проживання, рефлексію та підтримку групи.

Отже, інтерактивний підхід обґрунтовано обрано як основний метод дослідження, оскільки він відповідає сучасним вимогам до психологічної допомоги в умовах підвищеної тривожності, сприяє розвитку емоційної гнучкості, стійкості до стресу та формуванню навичок саморегуляції та життєвих стратегій.

РОЗДІЛ 2.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕРАКТИВНИХ ПРАКТИК НА ТРИВОЖНІСТЬ

2.1. Програма та етапи дослідження

Психологічні дослідження, спрямовані на вивчення тривожності та результативності методів її подолання, мають на меті отримання об'єктивних даних щодо особливостей прояву цього стану та шляхів його корекції. Вони дають змогу визначити, які саме інтервенції є найбільш дієвими для конкретних груп населення, а також слугують підґрунтям для розроблення нових, науково обґрунтованих підходів психологічної допомоги. Така робота сприяє зменшенню негативного впливу тривоги на психічне здоров'я та покращує якість повсякденного функціонування людини.

Підвищений рівень тривожності негативно впливає майже на всі сфери життя людини. Маючи зараз негативні наслідки війни, які впливають як на окрему особистість так і на групи, важливими стають ефективні методи корекції станів тривожності. У таких обставинах особливо важливими стають науково обґрунтовані психологічні дослідження, які дають змогу отримувати об'єктивні дані щодо психічного стану людей та поведінкових реакцій.

Методологія психологічного дослідження є ключовим інструментом для вивчення складних проявів людської поведінки, переживань і мислення. Для отримання надійної інформації використовують широкий спектр підходів – експериментальні, спостереження, опитувальні методики, кореляційні дослідження та якісний аналіз. Вибір методів визначається метою дослідження, специфікою гіпотез та форматом поставлених запитань. Основним завданням методів є забезпечення валідності та надійності отриманих даних, можливості їх

узагальнення та встановлення причинно-наслідкових зв'язків між психологічними явищами, що в перспективі дозволяє прогнозувати їх розвиток [12; 13; 14].

Однією з ключових умов проведення якісного психологічного дослідження є правильно сформована вибірка. Вона повинна відображати основні характеристики тієї групи, яку вивчають, що забезпечує її репрезентативність. Крім того, достатній обсяг вибірки є необхідним для досягнення статистично значущих результатів та підвищення надійності отриманих висновків [12].

Результати психологічних досліджень стають основою для створення та подальшого вдосконалення ефективних методів психологічної допомоги, спрямованих на зменшення рівня тривожності та отримання навичок людини справлятися зі стресом. Головною метою таких наукових досліджень є зниження руйнівного впливу надмірної тривоги, яка може виснажувати, обмежувати поведінкову активність, ускладнювати процес прийняття рішень та негативно позначатися на різних сферах життя, від побутових до професійних.

Констатуючий етап дослідження мав теоретико-методологічну спрямованість і була проаналізована сучасна наукова література з проблеми тривожності та методів її корекції. Цей аналіз включав критичне оцінювання існуючих теоретичних підходів, систематизацію класифікаційних критеріїв тривожності. Особливу увагу приділено інтеграції даних з різних наукових шкіл для формування цілісної моделі дослідження.

Друга складова констатуючого етапу передбачала науково обґрунтований вибір комплексу психодіагностичних методик, що відповідають меті та гіпотезі дослідження. Для діагностики рівня тривожності використовувалися дві валідовані методики: Шкала Спілбергера-Ханіна (STAI) для вимірювання рівнів особистісної та ситуативної тривожності [52] та Тест загальної тривожності (GAD-7) для оцінки симптомів генералізованого тривожного розладу [53].

Для участі в дослідженні було зареєстровано 35 жінок віком від 35 до 60 років. Після попередньої діагностики за допомогою Google Forms, що включав заповнення зазначених психодіагностичних методик та соціодемографічних питань. П'ять учасниць, які спочатку зареєструвалися, потім відмовилися від участі в дослідженні.

Другий етап дослідження представляє собою формуючий експеримент, спрямований на перевірку ефективності розробленого комплексу інтерактивних практик для зниження рівня тривожності. Центральним елементом цього етапу був розроблений інтерактивний тренінг, що проводився в онлайн-форматі тривалістю 60 хвилин. Контрольний етап дослідження передбачав повторне тестування за допомогою тих самих психодіагностичних методик, що використовувалися на початковому етапі (шкала Спілбергера-Ханіна та GAD-7).

Отримані дані були піддані математично-статистичній обробці з використанням парного t-критерію Стюдента для оцінки статистичної значущості змін у рівні тривожності. Також було проведено аналіз кореляції між рівнем участі у тренінгу та ступенем зниження тривожності.

2.2. Методики діагностики рівня тривожності

Ефективність будь-якого психокорекційного втручання безпосередньо залежить від точності, об'єктивності та валідності діагностичного інструментарію, за допомогою якого оцінюється вихідний стан учасників та динаміка змін після втручання. У контексті дослідження тривожності, яка є багатовимірним феноменом із чітким розмежуванням між ситуативною (тимчасовою) і особистісною (сталюю) формами, особливо важливим є використання методик, що дозволяють окремо вимірювати обидва компоненти, а також оцінювати вираженість тривожних симптомів. Обрані інструменти мають не лише забезпечувати надійність отриманих даних, а й бути адаптованими до

сучасного українського соціокультурного контексту, зокрема – до умов тривалого стресу, пов’язаного з воєнним станом. Саме ці критерії лягли в основу вибору методик для діагностики рівня тривожності у досліджуваній групі.

Для дослідження рівня тривожності було обрано методики: Шкала самооцінки тривожності Спілбергера-Ханіна для ситуативної та особистісної тривожності та опитувальник з генералізованої тривоги (GAD-7) (таб. 2.1).

Таблиця 2.1

Методики діагностики рівня тривожності особистості

Методика	Що вимірює	Формат	Інтерпретація результатів	Особливості застосування
Шкала Спілбергера–Ханіна (STAI)	1.Ситуативна (реактивна) тривожність – поточний емоційний стан 2.Особистісна тривожність – стійка схильність до занепокоєння	40 пунктів (20 на кожен шкалу)Оцінка: 1–4 бали за кожне твердження	< 30 балів – низький рівень 31–45 балів – помірний рівень > 45 балів – високий рівень	Дозволяє окремо аналізувати ситуативну та особистісну тривожність. Використовується на початку та в кінці інтервенції для виявлення динаміки
Опитувальник GAD-7	Вираженість симптомів генералізованої тривожності за останні 2 тижні	7 пунктів Частота проявів: 0–3 бали за кожне питання	0–4 бали – мінімальні прояви 5–9 балів – легка тривожність 10–14 балів – помірна тривожність 15–21 бал – висока тривожність	Швидкий скринінг (до 5 хв)Ідеальний для онлайн-формату.Повторне застосування дозволяє відстежити ефективність допомоги

Шкала самооцінки тривожності «Спілберга-Ханіна оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (STAI)» складається з двох взаємопов’язаних, але окремих частин (Додаток А). Перша частина спрямована на оцінку ситуативної тривожності, тобто емоційного стану людини в конкретний момент часу. Вона дозволяє визначити поточний рівень напруження, занепокоєння чи страху, які можуть супроводжуватися фізіологічними проявами,

такими як прискорене серцебиття, пітливість, тремтіння або внутрішнє збудження. Респондент оцінює, наскільки інтенсивно він переживає ці відчуття на даний момент, що дає можливість виявити короточасні емоційні реакції на стресову або загрозливу ситуацію. Друга частина методики, шкала особистісної тривожності, призначена для оцінки не тимчасових емоційних станів, а відносно сталих характеристик особистості. Вона відображає загальну схильність людини до занепокоєння, внутрішнього напруження, труднощів у досягненні відчуття спокою та безпеки. Отримані результати дозволяють визначити рівень стабільної емоційної напруги, що проявляється незалежно від конкретних ситуацій і відображає індивідуальні особливості реагування на стрес.

За результатами підрахунку балів можна отримати таку інтерпретацію: якщо сума відповідей становить менше ніж 30 балів, це вказує на низький рівень тривожності. Показники в межах 31–45 балів свідчать про середній, тобто помірний рівень тривожності, тоді як результати, що перевищують 45 балів, характеризують високий ступінь тривожності.

Якщо показник особистісної тривожності є підвищеним, це означає, що людина схильна переживати тривогу в багатьох різних ситуаціях. Надмірно високі значення цієї шкали зазвичай пов'язані з ризиком розвитку невротичних реакцій, емоційної нестабільності та появою психосоматичних симптомів. Для осіб із низьким рівнем тривожності доцільно стимулювати активність, підтримувати інтерес до діяльності та формувати відчуття відповідальності за виконання завдань, акцентуючи увагу на мотиваційних аспектах. Водночас надто низькі показники інколи можуть свідчити не про відсутність тривоги, а про її сильне пригнічення з метою створення враження емоційної стабільності.

Опитувальник GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7) швидка методика оцінки проявів тривожності, розробленим К. Спітцером, К. Кронке, Дж. Вільямсом та Б. Леве (Додаток Б).

Питання в опитувальнику задаються простою і зрозумілою мовою. GAD- 7 дає змогу швидко визначити вираженість симптомів тривожності та виявити ймовірність наявності тривожного розладу. На проходження опитувальника зазвичай потрібно не більше п'яти хвилин. Учасник оцінює частоту появи тривожних симптомів за останні два тижні, обираючи один із варіантів: «жодного разу», «декілька днів», «більше половини днів» або «майже щоденно». Повторне застосування GAD-7 на початку та після завершення психологічної допомоги дає змогу відстежити зміни та оцінити ефективність проведеної роботи.

Методика є простою у використанні, зручною та придатною для швидкої скринінгові оцінки рівня тривожності. Інтерпретація результатів здійснюється таким чином: 0–4 бали – мінімальні прояви тривожності, 5–9 балів – легка тривожність, 10–14 балів – помірний рівень тривожності, 15–21 бал – високий рівень тривожності.

2.3. Зміст та структура комплексу інтерактивних практик

Одним з завдань дослідження, було створення програми для зниження рівня тривожності. Створена програма передбачає поступове послаблення тривожних проявів завдяки поєднанню інтерактивних методів – рольових ігор, тренінгових завдань, когнітивно-поведінкової та елементів практик майндфулнес.

Згідно гіпотези дослідження, зроблено припущення, що застосування комплексу інтерактивних практик суттєво знизить рівень особистісної та ситуативної тривожності у досліджуваних осіб.

Метою розробленої психокорекційної програми є зниження рівня тривожності особистості шляхом використання комплексу інтерактивних практик, що поєднують елементи когнітивної, емоційної, тілесної та поведінкової саморегуляції. Програма спрямована не лише на полегшення актуального

емоційного стану, а й на формування у її учасників глибших, стійких умінь і навичок, які допоможуть ефективно справлятися з тривожністю у різних життєвих ситуаціях. Важливим завданням є створення безпечного простору для опанування практичних, доступних та персоналізованих інструментів самодопомоги, що враховують індивідуальні потреби та особливості кожного учасника. Освоєні в межах програми техніки можуть бути інтегровані у повсякденну діяльність, сприяючи підвищенню емоційної стійкості, усвідомленості, здатності контролювати власні реакції та підтримувати психоемоційне благополуччя навіть в умовах тривалого стресу чи невизначеності.

Таблиця 2.2

Психокорекційна програма «Від тривожності до спокою» сформована з використанням комплексу інтерактивних практик спрямованих на зниження рівня тривожності особистості

№	Назва сесії	Мета	Зміст	Тривалість
1	Тривожність як міраж: розпізнавання циклу	Створити безпечне середовище, навчити розпізнавати особистий цикл тривожності.	Знайомство, інформація про правила роботи в групі. Вправа «Моя тривожна петля» Створення особистої «фрази-якоря» як опори в стресових ситуаціях.	60 хвилин
2	Тут і зараз: вихід із міражу	Розвинути навичку присутності в поточному моменті як основного механізму регуляції тривожності.	Обговорення домашнього завдання. Вправа «Мапа часу: де я зараз?». Практика «Тут я. Тепер я. Це я». Дихання 4–7–8.	60 хвилин
3	Флірт з думками: гра з тривожністю	Навчитися не боротися з тривожними думками, а змінювати відповідь на них через іронію та гру	Вправа «Флірт з думками». Ритуал звільнення та свободи.	60 хвилин

Продовження таблиці 2.2

4	Тіло як опора: від думок до фізичного стану	Розвинути інтроцепцію та навчитися використовувати тіло як інструмент стабілізації.	Вправа «Тілесна карта тривожності». Практика Body Tapping (легке постукування по напружених зонах). Поєднання Body Tapping з технікою дихання 4–7–8 для глибокої саморегуляції.	60 хвилин
5	глімери: знаходження безпеки в міражі	Знизити тривожність. Навчитись спрямовувати увагу на приємні і радісні речі, які є в житті.	Експрес-тест на здатність бачити глімери. Ведення «Щоденника глімерів». Пропозиція «прогулянки-глімер».	60 хвилин
6	Тривожність як рівняння: від пасивності до першого кроку Обговорення результатів.	Інтегрувати когнітивні, емоційні, тілесні та поведінкові компоненти тривожності в єдину зрозумілу систему, яку учасники можуть не тільки розуміти, а й активно змінювати через дію. Підбити підсумки, закріпити навички, розробити індивідуальні плани підтримки психічного здоров'я.	Міні-лекція про тривожність. Знайомство з психологічними «формулами тривожності»: формула міражу, формула м'язової напруги, формула ресурсів. Дихальна практика 4–7–8. Вправа: «Яка мала дія поверне мені контроль?» (вибір дії в одній із трьох сфер: емоційній, тілесній, когнітивній). Завершення «Формулою від тривожності до спокою». Рефлексія: обговорення досягнутих змін, використаних стратегій, ефективності вправ. Розробка індивідуальних планів самопідтримки. Обмін враженнями, зворотний зв'язок.	60 хвилин

Розроблений комплекс інтерактивних практик «Від тривожності до спокою» проводився в онлайн форматі в вересні 2025 року. Тренінг складається з шести сесій, зустрічі відбуваються три рази на тиждень. Кожна сесія триває 60 хвилин.

Цільова аудиторія: дорослі особи будь якої статі із підвищеним рівнем тривожності.

Програма побудована за принципом поступового формування навичок саморегуляції – від усвідомлення тривожності до її трансформації в ресурс і свідомого конструктивного включення в повсякденне життя.

Трохи детальніше розглянемо програму зниження рівня тривожності «Від тривожності до спокою».

Сесія 1. «Тривожність як міраж: розпізнавання циклу»

Мета: створення безпечного середовища та формування первинного усвідомлення індивідуального циклу тривожності.

На початку першої зустрічі встановлюються основні правила роботи в групі це: конфіденційність, добровільність участі, взаємоповага, відсутність оцінних суджень. Такі правила взаємодії створюють психологічно безпечний простір, необхідний для відкритого обговорення особистого досвіду.

Ключова вправа сесії – «Моя тривожна петля». Учасникам пропонується візуалізувати власний цикл тривожності за схемою зображеною на рис.2.1

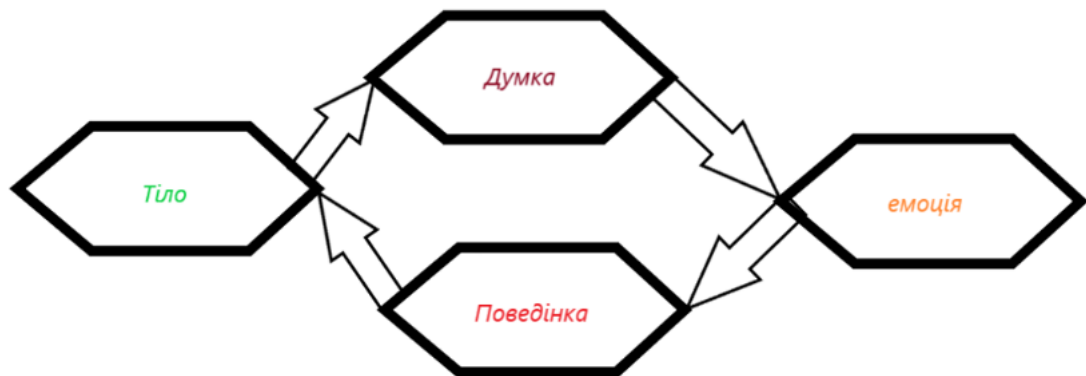


Рисунок 2.1 «Моя тривожна петля»

Така візуалізація дозволяє усвідомити свій особистий механізм підтримання тривожного стану та допомагає побачити, як автоматичні думки, емоції та тілесні реакції взаємопов'язані й підтримують тривожний стан.

Наприкінці сесії учасники формують індивідуальну «фразу-якір» – коротку підтримувальну установку, яка може використовуватись у стресових

ситуаціях як внутрішня опора для стану внутрішнього спокою (наприклад: Я не ідеальна, але можу бути стабільною зараз»). Фраза-якір стає символічним переходом від пасивного переживання до активного вибору – від тривоги до дії.

Спілкування: обговорюють в чаті, як така фраза може впливати на їхній внутрішній стан, чому вона звучить правдиво, і як її можна використовувати в повсякденному житті.

Сесія 2: «Тут і зараз: вихід із міражу»

Мета: розвиток навички присутності в поточному моменті як основного механізму регуляції тривожності. Навчитись усвідомлювати свою присутність не в теперішньому, якраз це може бути джерелом тривожності. На початку заняття проводиться коротке обговорення домашнього завдання – учасниці діляться щодо того, чи використовували вони фразу-якір або помічали свій цикл тривожності в повсякденному житті. Це дозволяє закріпити матеріал попередньої сесії та активізувати особистий досвід учасниць.

Далі проводяться три послідовні вправи:

1. «Мапа часу: Де я зараз?» – для візуалізації і усвідомлення розподілу своєї уваги між минулим, теперішнім і майбутнім;
2. «Тут я. Тепер я. Це я.» – вправа для повернення уваги до тілесної та емоційної присутності на основі практик mindfulness і має мету створити внутрішню точку опори, яка не залежить від зовнішніх обставин;
3. дихальна техніка 4–7–8, спрямована на активацію парасимпатичної нервової системи через подовжений видих.

Завершується сесія спільним виконанням дихальної практики під голосову інструкцію.

Сесія 3: «Флірт з думками: гра з тривожністю»

Мета: навчитися не боротися з тривожними думками, а змінювати свою відповідь на них через гру, спостереження та іронію.

Третя сесія розроблена для роботи з когнітивними компонентами тривожності, зокрема з автоматичними, часто ірраціональними думками, які підживлюють тривожний стан. Замість традиційної боротьби з думками, програма використовує авторську метафоричну гру «Флірт з думками», що дозволяє змінити ставлення до тривожних думок через гумор, образність і дистанціювання.

Ключова ідея: тривожна думка – не реальність, а лише голос в голові. Замість того щоб вірити їй або боротися з нею, можна «пофліртувати» з нею – з гумором, легкістю та свідомістю, що ви – не ця думка.

Вправа проводиться в декілька етапів.

Етап 1. Впіймай «фліртера»

Учасникам пропонується вибрати одну актуальну тривожну думку – саме в тій формі, в якій вона звучить у свідомості. Наприклад: «Мене засудять», «Я не впораюся», «Це буде катастрофа». Думку потрібно записати дослівно, без переформулювань.

Етап 2. Одягни маску

Мета: відокремити думку від себе, перетворивши її на образ.

Далі учасникам запропоновано уявити цю думку як персонажа. Учасники надають персонажу ім'я, описують його зовнішність, манеру говорити, навіть запах чи ходу.

Етап 3. Почни флірт

Пропонується учасникам побудувати короткий діалог між собою та персонажем. Важливо: не сперечатися, не спростовувати, не відкидати взагалі таку можливість-гру. Навпаки – відповідати з гумором, любов'ю до себе, трохи іронічно.

Етап 4. Перепиши сценарій

Учасники формулюють коротке підтримуюче речення за шаблоном:

«Навіть якщо (тривожна думка), я можу (конкретна дія або внутрішня установка)».

Ця фраза стає «якорем» для подальшої роботи з тривогою.

Етап 5. Ритуал звільнення

Учасники беруть аркуш, на якому записали початкову тривожну думку, і повільно, свідомо розривають або згортають його, проговорюючи:

– «Я більше не граю за твоїми правилами. Тепер я режисер своїх відповідей».

Після цього – 1–2 хвилини тиші, глибокого дихання, можливо, легка музика. Це закріплює відчуття внутрішньої свободи.

Підсумкове обговорення чаті пропонується відповісти на питання:

- Яку думку ви обрали?
- Хто став вашим персонажем?
- Що змінилося в емоційному стані чи тілесних відчуттях порівняно з початком вправи?

Сесія 4: «Тіло як опора: від думок до фізичного стану»

Мета: розвинути інтроцепцію, тобто здатність усвідомлювати внутрішні сигнали організму, що є ключовим елементом саморегуляції. Тілесно ідентифікувати тривожність і надати тілу підтримку. Четверта сесія зосереджена на тілесних проявах тривожності, оскільки саме через тіло найчастіше реалізується стресова реакція.

Основна ідея: тривожність завжди має тілесний компонент. Навчитися пізнавати його – означає отримати доступ до ефективного каналу регуляції.

Вправа 1: «Тілесна карта тривожності»

Учасниці малюють контур людини та позначають зони відчуття перенапруження м'язів, що з'являються при тривожності. До кожної зони записують конкретне відчуття («тисне», «пече», «крутить», «тремтить» та інші). Це допомагає знайти індивідуальний «тілесний слід» тривожності.

Вправа 2: Body Tapping

Учасникам пропонується виконати легке постукування пальцями по зонах тіла, які вони позначили на карті (20–30 секунд). Під час постукування увага одночасно спрямовується на дихання.

Вправа 3: Дыхание 4–7–8 + Tapping

Учасниці виконують дихальну техніку (вдих – 4 с, затримка – 7 с, видих – 8 с) одночасно з легким постукуванням по передпліччях або грудях. Це створює потужний комбінований ефект: парасимпатична активація (через дихання) поєднується з тілесною заземленістю (через тактильний контакт).

Рефлексія в чаті.

Учасниці діляться відповідями на питання: де вони зазвичай «відчувають» тривогу, та що змінилося в тілі після вправ?

У процесі роботи в чаті діляться, як вони відчувають своє тіло в моменти стресу, що допомагає усвідомити, що фізичні відчуття це не ознака слабкості, а нормальна реакція організму.

Сесія 5: «Глімер: знаходження безпеки в міражі»

Мета: Знизити тривожність. Навчитись спрямовувати увагу на приємні і радісні речі, які є в житті. Навчитись помічати в собі і навколо ледь помітні, легкі відчуття безпеки, спокою та зв'язку, які ми можемо переживати у своєму повсякденному житті.

П'ята сесія розкриває концепцію глімерів – малих, часто непомітних сигналів безпеки, тепла чи спокою. Учасниці знайомляться з ідеєю, що увага до негативу – це адаптивний механізм, але в умовах постійного стресу він стає надмірним. Тому важливо навчитися помічати те, що дає відчуття безпеки, навіть якщо це здається незначним.

Вправа 1: учасникам пропонується пройти експрес-тест на здатність помічати глімери – сім питань: Дайте відповіді «так» або «ні» на наступні запитання:

1. Чи помічаєте ви протягом дня моменти, коли відчуваєте себе спокійно і розслаблено?
2. Чи звертаєте ви увагу на дрібні приємні речі, такі як теплий сонячний промінь або смачна кава?
3. Чи відчуваєте ви задоволення від простих дій, наприклад, від чашки чаю або прослуховування улюбленої музики?
4. Чи помічаєте ви моменти доброти або підтримки від інших людей?
5. Чи відчуваєте ви зв'язок з природою, навіть якщо це просто спостереження за деревом чи пташкою?
6. Чи бувають у вас миттєві відчуття радості або легкості протягом дня?
7. Чи здатні ви зупинитись та насолодитись приємним моментом, навіть якщо він триває лише кілька секунд?

Інтерпретація.

Чим більше відповідей «так», тим вища ваша поточна здатність помічати глімери. Однак, навіть якщо відповідей «ні» більше, це означає лише те, що цю здатність можна розвинути.

Вправа 2: Створення особистого щоденника глімерів

Учасникам пропонується щодня, протягом тижня, записувати 3-5 малих моментів, які викликають в них відчуття тепла, спокою або безпеки. Це можуть бути: запах кави, тихий сміх дитини, тепло від кружки, тиша після дощу, дзвінок від друга. Це і є усвідомленим спостереженням приємних митей життя. Також пропонується прогулянка-глімер – коротка хода (10 хвилин), під час якої увага зосереджується на пошуку малих сигналів безпеки. Важливим елементом щоденника є така дія як подяка за дрібниці.

Сесія 6: «Тривожність як рівняння: від пасивності до першого кроку»

Мета: інтегрувати когнітивні, емоційні, тілесні та поведінкові аспекти тривожності в єдину систему, яку учасниці можуть не лише зрозуміти, а й активно змінювати через конкретну дію.

Заняття побудоване навколо ідеї, що тривожність – це не хаотичний стан, а складна, але логічна формула, компоненти якої можна виявити, оцінити та змінити.

Сесія розпочинається з міні-лекції, де пояснюється, що тривожність виникає не «з нічого», а через поєднання кількох чинників: мислення про майбутнє, емоційної інтенсивності, фізіологічної напруги, відсутності дії та слабкості внутрішніх ресурсів. Щоб зробити це зрозумілим, учасникам пропонується розглянути кілька психологічних формул, які візуалізують механізм виникнення тривожності.

Перша формула – «Формула міражу»:

Тривожність = (Негативні думки про майбутнє + Іntenсивність емоцій) × Відсутність дії ÷ Перевірка реальності.

Чим більше людина фокусується на катастрофічних сценаріях майбутнього і чим сильніше реагує емоційно, тим глибше вона занурюється в тривогу. Особливо це посилюється, коли вона нічого не робить – відсутність дії множить тривожність. Натомість, чим більше вона перевіряє реальність своїх думок (чи справді це станеться?), тим меншою стає тривожність.

Далі вводиться «Формула фасції та емоцій»:

Тривожність = (Емоційний стрес + М'язова напруга) × Нездатність розслабитись.

Ця формула підкреслює тілесний вимір тривожності. Емоційний стрес постійно супроводжується напруженням у м'язах, особливо в шії, плечах, діафрагмі. Якщо це напруження не знижується через розслаблення, воно множить і посилює загальний стан тривожності.

Вправа 1: проводиться дихальна практика: 4–7–8: вдих на 4 секунди, затримка на 7, повільний видих на 8 секунд. Акцент робиться на тому, що дихання – це не «відволікання», а фізіологічний інструмент регуляції.

Третя формула – «Формула ресурсу та виклику»:

Тривожність = (Уявний виклик ÷ Внутрішні ресурси) × (1 – Готовність до дії).

Тут увага зосереджується на співвідношенні переживаного виклику та внутрішніх ресурсів людини. Коли виклик здається надто великим, а ресурси – мінімальними, тривожність зростає. Але якщо людина робить хоча б мінімальний крок, готовність до дії зростає, що автоматично зменшує кінцевий результат формули.

Вправа 2: пропонується учасникам відповісти на прості запитання: «Яка мала дія може зараз повернути мені відчуття контролю?».

Вони обирають одну з трьох категорій:

1. емоційну (подзвонити близькій людині),
2. фізіологічну (випити склянку води, зробити розминку),
3. когнітивну (закрити маленьку задачу, виконати одне діло зі списку).

Мета не в том, щоб «виправити» проблему, а в тому, щоб зробити вибір – будь-який, навіть мінімальний. Як наголошується в тренінгу: «Маленька дія = повернення контролю». Учасниці діляться в чаті, що вони обрали, і як це вплинуло на їхній стан.

Завершується сесія фінальною формулою – «Формулою від тривожності до спокою»:

Тривожність = (Невизначеність + Страх) – Усвідомленість – Перший крок.

Ця формула стає підсумком: тривожність виникає через суму невизначеності й страху, але зменшується, коли людина додає усвідомленість (розуміння механізмів, дихання, спостереження за собою) і робить перший крок, навіть якщо він дуже малий

Ця сесія не просто демонструє теорію – вона перетворює складне психологічне явище на простий, зрозумілий, практичний процес, який учасниці можуть використовувати щодня. Вона поєднує наукову строгість (через формули) з емпатичним підходом (через практику маленьких дій), що робить її

ефективною для роботи з тривожністю в умовах сучасного життя. Підбиття підсумків, обмін враженням

Висновки до розділу 2

У другому розділі було здійснено цілісне методологічне обґрунтування дослідження впливу інтерактивних практик на зниження рівня тривожності, що дозволило створити науково вивірену основу для подальшої емпіричної роботи. Опис дослідницької вибірки, обґрунтування використаних інструментів та процедура збору даних забезпечили достовірність, валідність і відтворюваність отриманих результатів.

В дослідженні прийняло участь 30 жінок віком від 35 до 60 років. Після попередньої діагностики за допомогою Google Forms, що включав заповнення зазначених психодіагностичних методик та демографічних питань. Усі учасники дали добровільну інформовану згоду на участь у дослідженні. Дослідження проводилося відповідно до основних етичних принципів психологічної практики, що включають добровільність участі, конфіденційність отриманої інформації, можливість відмови від участі на будь-якому етапі без будь-яких наслідків та забезпечення психологічної безпеки учасників.

Обґрунтування вибору психодіагностичних методик ґрунтувалося на необхідності комплексного вивчення різних аспектів тривожності. Шкала Спілбергера–Ханіна дала можливість оцінити ситуативну й особистісну тривожність як окремі, але взаємопов'язані складові емоційного стану. Її валідність та широке використання у психологічних дослідженнях роблять цей інструмент надійним для вимірювання динаміки змін. Додатково застосований опитувальник GAD-7 дозволив отримати точну оцінку вираженості генералізованої тривоги та виявити ступінь поширення тривожних симптомів, що суттєво підсилює комплексність аналізу. Обидві методики є адаптованими,

стандартизованими та психометрично перевіреними, що гарантує високу валідність, надійність і об'єктивність результатів.

Процедура збору даних була організована у два етапи: первинна діагностика перед початком психокорекційної програми та повторне тестування після її завершення. Такі дії дозволили не лише оцінити початковий рівень тривожності, але й зафіксувати зміни, які відбулися на тренінгу завдяки використанню інтерактивних практик. Опитування відбувались в однакових умовах. Учасниці заповнювали опитувальники індивідуально, у комфортному темпі, що забезпечило точність відповідей. Усі ці аспекти створили передумови для достовірної оцінки ефективності інтерактивних практик і підтвердження гіпотези про їх позитивний вплив на зниження рівня тривожності у дорослих.

Програма «Від тривожності до спокою» складається з шести сесій, кожна з яких базується на науково підтверджених підходах: когнітивно-поведінковій терапії, усвідомленості, тілесній регуляції та полівагальній теорії. Прості на перший погляд вправи і як зазначає І. Бурлакова «невеликі свідомі дії – наприклад, називання «глімерса» або практика дихання за схемою 4–7–8 – активують вентральний блукаючий комплекс і переривають тривожний цикл на фізіологічному рівні» [35]. Кожна сесія програми має чітку структуру, логічну послідовність і спрямована на поступове формування навичок саморегуляції. Сесія 1: «Тривожність як міраж» допомагає учасникам усвідомити власний цикл тривожності через візуалізацію та створення «фрази-якоря» як внутрішньої опори. Сесія 2: «Тут і зараз» спрямована на розвиток присутності в поточному моменті за допомогою вправи «Мапа часу» та дихальних практик. Сесія 3: «Флірт з думками» пропонує не стандартний підхід до роботи з автоматичними тривожними думками через метафоричну гру, що забезпечує когнітивне дистанціювання. Сесія 4: «Тіло як опора» акцентує увагу на тілесних проявах тривожності: учасниці навчаються виявляти напругу через «тілесну карту» .

Сесія 5: «Глімерси» спрямована на переорієнтацію уваги з небезпеки на безпеку – через щоденне помічання малих, але значущих сигналів спокою («глімерсів»): тепло кави, тихий сміх дитини, тиша після дощу. Це формує навичку активного пошуку безпеки, що є ключовим механізмом регуляції тривожності в умовах хронічного стресу. Нарешті, Сесія 6: «Тривожність як рівняння» інтегрує весь досвід через «психологічні формули», які перетворюють хаотичний стан на зрозумілу систему, яку можна змінити через усвідомленість і перший крок.

Особливістю програми є її адаптація до онлайн-формату: через елементи цифрової емпатії, інтерактивний чат, голосові інструкції та візуальні метафори створюється атмосфера психологічної безпеки та групової підтримки, навіть на відстані. Кожна вправа проста у виконанні, але науково обґрунтована – її ефективність підтверджена нейропсихологічними дослідженнями [55].

Таким чином, організація дослідження та обґрунтований вибір психодіагностичних методик створили достовірну основу для подальшої оцінки ефективності інтерактивних практик, що застосовувались у формуючому експерименті. Отримані в подальшому результати можуть розглядатися як статистично та методично обґрунтовані.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Аналіз результатів констатуючого етапу

Дослідження було організовано в форматі онлайн тренінгу. До проведення тренінгу учасникам пропонувалось заповнити Google Forms, що включав заповнення анкети з включенням психодіагностичних методик - шкала Спілбергера-Ханіна та GAD-7 та демографічних питань. Для участі в дослідженні було зареєстровано 35 жінок віком від 35 до 60 років. П'ять учасниць, які спочатку зареєструвалися, відмовилися від подальшої участі в дослідженні. В результаті в дослідженні прийняли участь 30 жінок віком від 35 до 60 років.

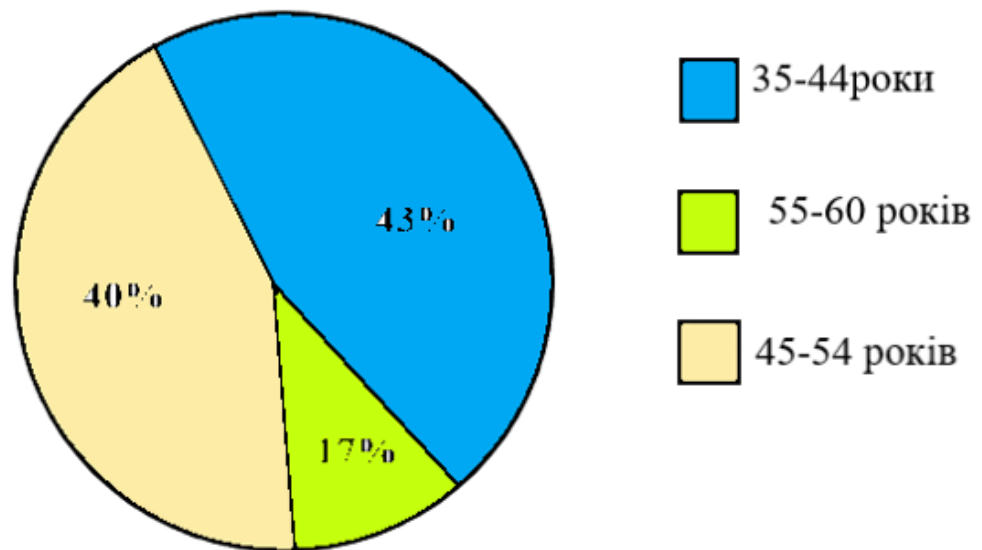


Рисунок 3.1 Розподіл за віком

Соціодемографічний портрет вибірки показує що 73% мають вищу освіту 20% професійну освіту і 7% повну загальну освіту.

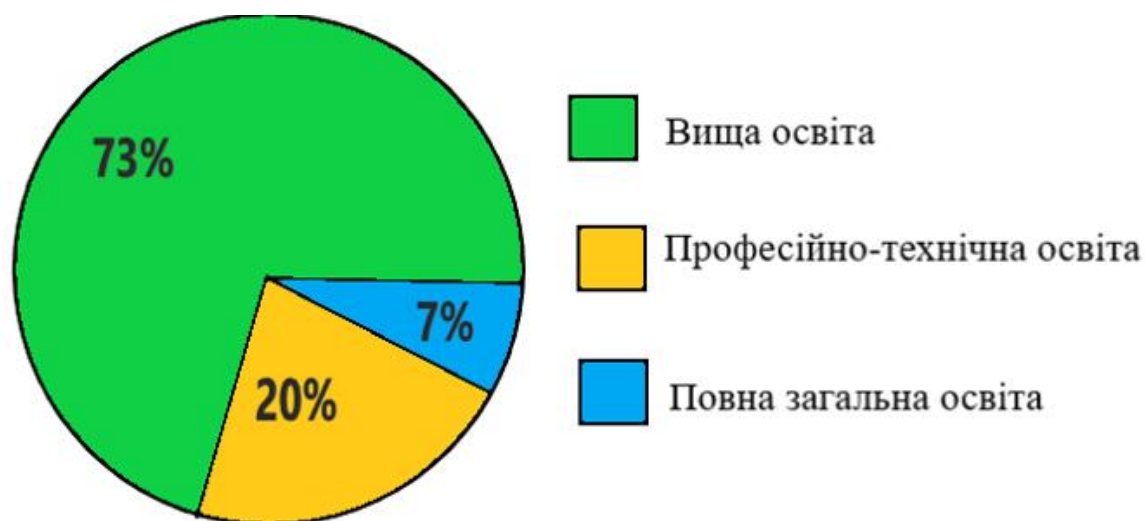


Рисунок 3.2 Розподіл за освітою

Що свідчить про достатній рівень когнітивного розвитку та здатність критично сприймати інформацію. Більшість проявляє інтерес до самоосвіти, до духовного та культурного розвитку.

За сімейним статусом вибірка містила заміжніх, незаміжніх а розлучених жінок, при цьому найбільшою була група саме заміжніх.

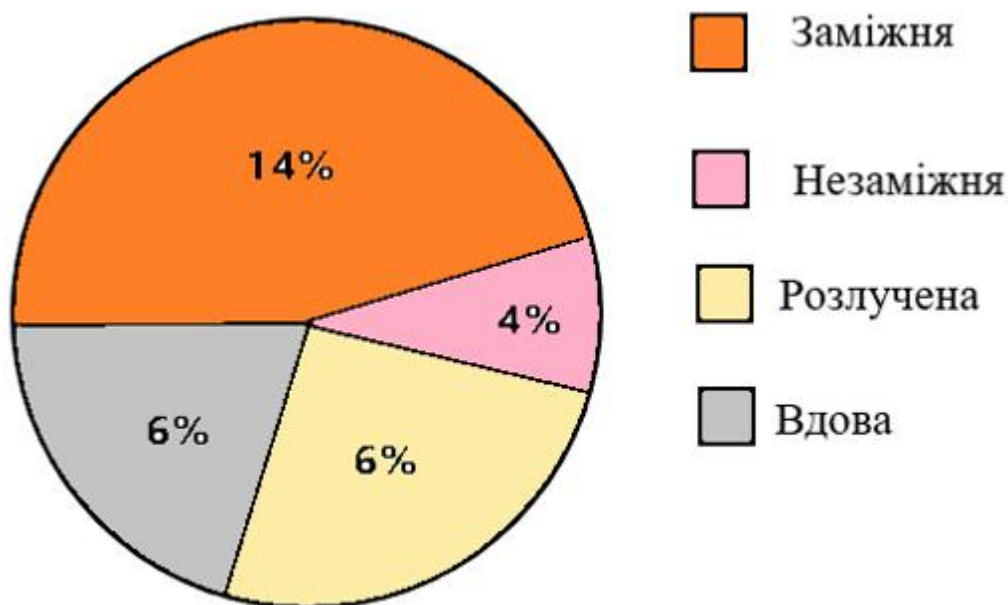


Рисунок 3.3. Сімейний стан

Розглянемо результати досліджуваних, отриманих за методикою особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна (рис. 3.4 та рис. 3.5).

За результатами дослідження, 44% опитуваних продемонстрували підвищений рівень ситуативної тривожності. Такий показник є цілком зрозумілим з огляду на складні умови воєнного стану, у яких нині перебуває країна. Більшість українців щодня стикаються з різноманітними труднощами, що провокують стресові та тривожні реакції. Саме тому майже половина респонденток виявила схильність до ситуативного занепокоєння. 46% продемонстрували помірний рівень ситуативної тривожності і лиш 10% низький рівень (рис.3.4).

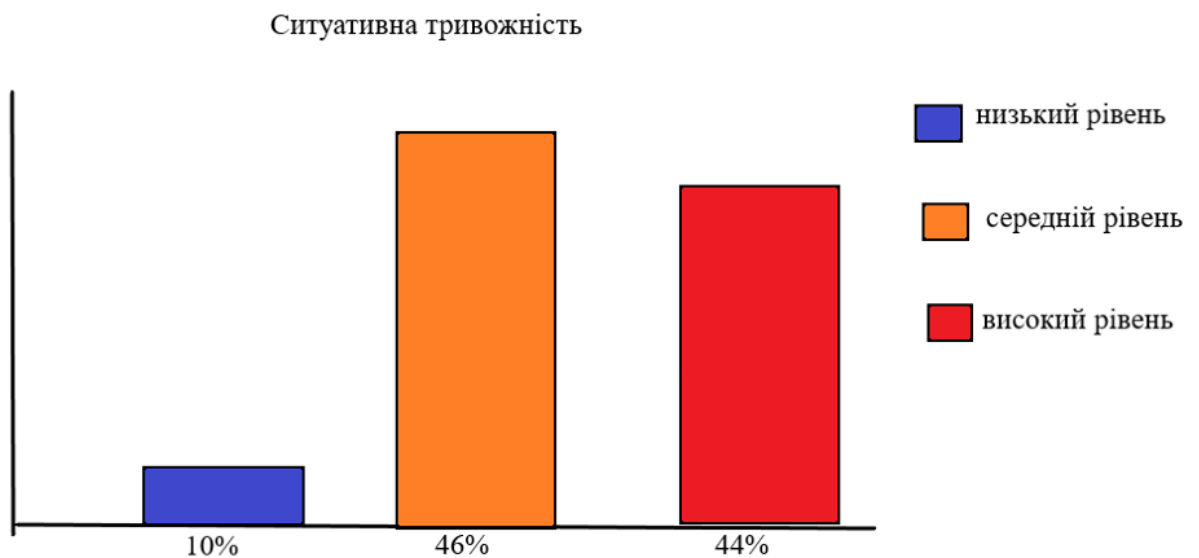


Рисунок 3.4 Показники вираженості ситуативної тривожності

Такий рівень ситуативної тривожності може бути зумовлений постійною невизначеністю, відсутністю чітких орієнтирів щодо майбутнього, труднощами у виборі оптимальної лінії поведінки, а також страхом за життя і безпеку рідних. Усі зазначені фактори природно підсилюють емоційне напруження та можуть викликати тимчасові тривожні стани.

Показники особистісної тривожності виявилися досить високі: 57% учасниць продемонстрували її підвищений рівень, що навіть перевищує показники ситуативної тривожності. Це може свідчити про те, що тривога стала більш стабільною рисою, проявляючись не лише у відповіді на конкретні події, а й як загальна внутрішня тенденція до переживання напруги. В умовах тривалого стресу, спричиненого воєнною ситуацією, навіть ті, хто зазвичай не схильний до тривожних реакцій, можуть поступово сформувати стійку тривожність.

Ситуативна тривожність, яка виникає лише в окремих напружених ситуаціях і виявляється у вигляді тимчасового неспокою та нервозності, за тривалого впливу зовнішніх стресорів може трансформуватися в особистісну. Остання є значно складнішою для подолання, оскільки закріплюється на рівні стабільних емоційних реакцій.

Серед опитаних 35% мають помірний рівень особистісної тривожності, а низький рівень зафіксовано лише у 8% респонденток, що свідчить про загальну тенденцію до підвищеної тривожності (рис.3.5).



Рисунок 3.5 Показники вираженості особистісної тривожності

Розглянемо отримані результати опитування учасників до проходження тренінгу за Шкалою GAD-7 (ГТР-7), які розподілились наступним чином (рис. 3.6)

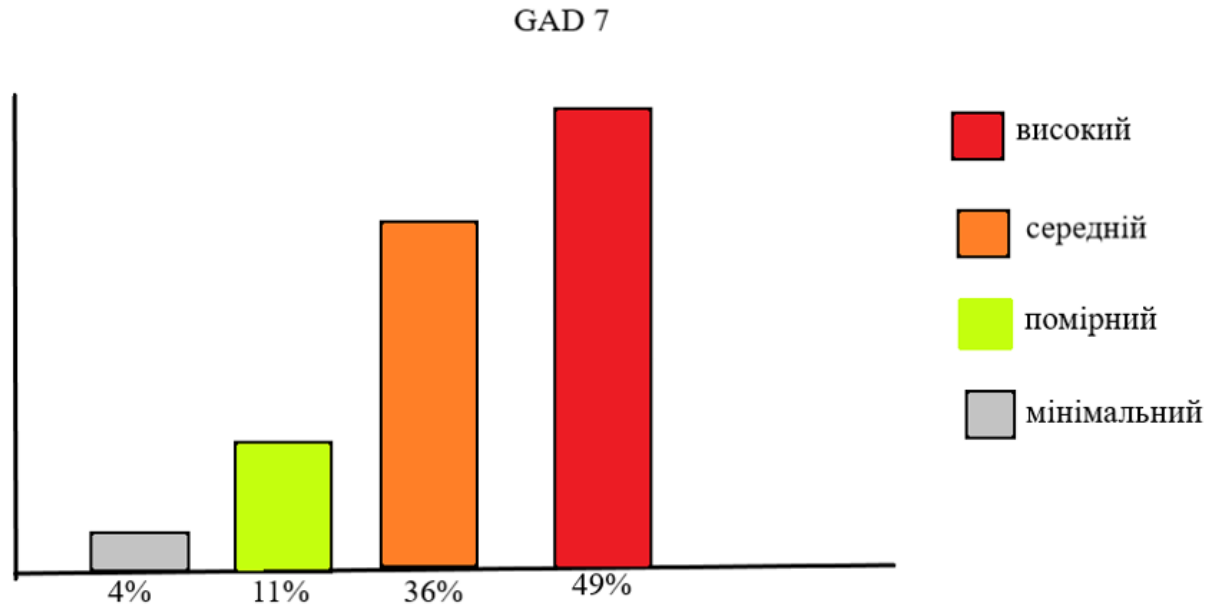


Рисунок 3.6 Відсотковий розподіл рівнів тривожності за GAD-7

Аналіз результатів опитувальника GAD-7 показав, що рівень генералізованої тривожності серед учасниць дослідження є високим. Лише 3% респонденток продемонстрували мінімальний рівень тривожності, що вони здатні ефективно справлятися із різними стресами.

Помірний рівень тривожності виявлено у 11% жінок. У цих жінок можуть спостерігатися періодичні епізоди хвилювання, але вони можуть періодично потребувати психологічної підтримки або виконання різних технік саморегуляції.

Чисельною виявилася група із середнім рівнем тривожності – 36%. Це свідчить про наявність стабільних тривожних переживань, Тут вже можуть бути порушення сна, часте перенапруження тіла, періодичне зниження концентрації уваги. Цей рівень може вже потребувати цілеспрямованих психокорекційних заходів.

Найвищий показник – 49% становлять учасниці з високим рівнем тривожності. Це вказує на значне емоційне напруження, постійні тривожні думки, відчуття загрози, труднощі з контролем хвилювання. За даними клінічних досліджень (Spitzer et al., 2006), високі бали за GAD-7 можуть бути маркером імовірного генералізованого тривожного розладу та потребують професійної психологічної допомоги.

Таким чином, результати опитування свідчать про те, що переважна більшість учасниць має середні та високі показники тривожності, що підкреслює актуальність проведення програми психокорекції та використання інтерактивних методів для зниження емоційного напруження, рівня тривожності й покращення психологічного благополуччя.

Зіставлення даних, отриманих за шкалою самооцінки тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI), та результатів опитувальника GAD-7 демонструє узгодженість між двома вимірюваннями та підтверджує наявність високого рівня тривожності серед досліджуваної вибірки.

За шкалою Спілбергера–Ханіна значна частина учасниць показала підвищені значення ситуативної та особистісної тривожності. Зокрема, ситуативно тривожними виявилися 44% респонденток, що свідчить про високий рівень тривожності в поточних обставинах, які характеризуються високим рівнем невизначеності та стресу. Особистісна тривожність виявилася ще вищою: 57% учасниць мали стійку схильність до переживання тривоги. Отримані результати добре корелюють із даними GAD-7. За цією методикою половина учасниць (49%) продемонструвала високий рівень тривожності, а ще 36% – середній. Таким чином, 85% вибірки мають симптоми, що суттєво перевищують нормальний рівень та можуть негативно позначатися на їхньому житті. Лише 4% респонденток виявили мінімальний рівень тривоги.

Обидві методики демонструють значне розповсюдження тривожності серед вибірки, проте GAD-7 фіксує більше респонденток із високими

значеннями, що може свідчити про накопичення тривожних симптомів у часі. Показники особистісної тривожності (57%) та високого рівня за GAD-7 (49%) узгоджуються, що підтверджує: тривожність у учасниць носить не лише реактивний, а й хронічний характер.

Загалом дані STAI та GAD-7 доповнюють одне одного та роблять картину тривожності більш комплексною. Переважання середніх і високих рівнів тривожності за обома інструментами підкреслює актуальність застосування інтерактивних корекційних методів, спрямованих на зниження рівня тривожності.

3.2. Аналіз результатів формуючого етапу

Після проходження тренінгу з використанням інтерактивних психологічних практик, у досліджуваній групі відбулось зниження рівня тривожності. Порівняння результатів первинного та повторного діагностування продемонструвало позитивну динаміку як щодо ситуативної, так і щодо особистісної тривожності. Учасниці показали меншу інтенсивність переживань, пов'язаних із напруженням, неспокоєм та очікуванням небезпеки, а також зросла здатність до емоційної саморегуляції. Представлені (Додаток В) дані підтверджують ефективність застосованої програми: інтерактивні методи сприяли стабілізації психоемоційного стану, зниженню реактивної тривоги та ослабленню стійких тривожних проявів.

Після проведення тренінгу було запропоновано ще раз заповнити той самий опитувальник, що й під час первинного вимірювання, з метою порівняння динаміки показників.

За результатами повторної діагностики за методикою Спілбергера–Ханіна (STAI) було виявлено позитивну динаміку у стані тривожності учасниць. Отримані показники демонструють, що високий рівень особистісної тривожності

зменшився на 37% порівняно з первинним вимірюванням. Це свідчить про помітне зниження стійкої схильності до тривожного реагування та підвищення загальної емоційної стабільності.

Крім того, показник ситуативної тривожності знизився на 7%, що відображає покращення здатності учасниць реагувати на актуальні стресові фактори та зменшення інтенсивності емоційної напруги. Зниження показника ситуативної тривоги вказує на змінення реакції на стресові ситуації.

Показані на графіку (рис.3.7) результати демонструють, що інтерактивна корекційна програма сприяла зменшенню як особистісної тривожності, так і ситуативної, що підтверджує її ефективність у роботі з людьми, які перебувають у стані підвищеного стресового навантаження.



Рисунок 3.7 Розподіл рівнів особистісної та ситуативної тривожності після корекційної роботи за методикою «Спілберга-Ханіна (STAI)»

Аналіз даних опитувальника GAD-7, отриманих після завершення корекційної програми, показав помітне покращення емоційного стану учасниць (рис. 3.8). Частка жінок з високим рівнем тривожності істотно скоротилася і становить лише 12%, що свідчить про зменшення інтенсивності тривожних переживань. Натомість збільшилася кількість із середнім рівнем тривожності,

який досяг 60%, а також із помірним рівнем, що зріс до 25%. Показник мінімальної тривожності залишився незмінним і становить 3%.

Отримані результати демонструють позитивний вплив програми: більшість учасниць перейшли з категорії високої тривожності до більш м'яких її форм, що підтверджує дієвість застосованих інтерактивних та психокорекційних методів.

Загальний показник тривожності за шкалою GAD-7 зменшився на 25 %, що свідчить про помітне покращення емоційного стану (рис.3.8).

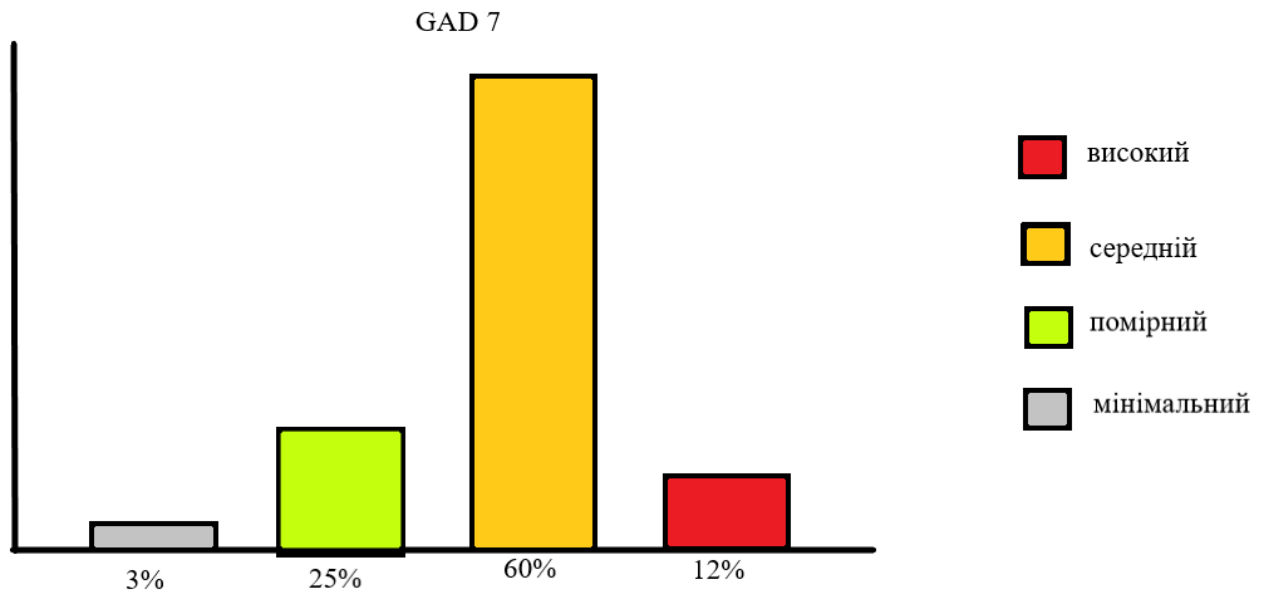


Рисунок 3.8 Відсотковий розподіл рівнів тривожності після корекційної роботи за методикою GAD-7

Таким чином, результати обох застосованих методик однозначно демонструють виражене зниження рівня тривожності після проходження програми.

Аналіз якісних даних, які були отримані отримані через відгуки учасниць, спостереження під час сесій та зворотного зв'язку, доповнюють кількісні результати та дають можливість оцінити ефективність застосованих інтерактивних практик. У відгуках чітко простежуються позитивні зміни у сфері емоційного стану, саморегуляції та у відчутті тривожності.

Учасниці відзначили зменшення інтенсивності тривожних думок та здатність швидше зупиняти «розкручування» тривожних сценаріїв. Це підтверджує ефективність когнітивно-поведінкових елементів тренінгу, зокрема технік дистанціювання та модифікації неадаптивних переконань. У відгуках неодноразово підкреслювалось формування навички «дивитися на свої думки збоку», що свідчить про становлення метакогнітивних процесів. Ще декому з учасниць вдалося перестати сприймати тривогу як ворога чи знак слабкості, а почати бачити її як сигнал – небезпечний, але не фатальний. Як висловилася одна з учасниць: «Я не більше борюся з тривогою. Я просто почала її слухати».

Значна частина учасниць описувала покращення самопочуття, зменшення напруги в тілі, покращення якості сну. Відмічають що це сталося завдяки практиці «Флірт з думками», якраз вона допомогла дистанціюватися від нав'язливих думок, уявних загроз і сформувати новий спосіб мислення. Справила враження практика «Мапа часу». У відгуках написали що: «Помітила, як багато часу я живу в майбутньому». Після вправи з використанням майндфулнес-практик, дихальних вправ та технік заземлення, учасниці відмітили, що саме вони техніки дали «швидкий ефект полегшення», «під час постукування я відчула, як тіло реально розслабилося, наче повернулася “в себе”», «дихання працює! За 2–3 хвилини рівень напруги різко падає».

Багато відгуків містили акцент на поверненні відчуття контролю: «Я не поборолася тривожністю. Але я відновила контроль», «Тепер я знаю, що можу зробити один крок». Це підтверджує ефективність інтерактивних методів в формування особистих стратегій регуляції емоційного стану.

Отримані якісні дані засвідчують, що тренінгова програма мала комплексний вплив на всі ключові компоненти тривожності – когнітивний, емоційний, фізіологічний та поведінковий.

3.3. Аналіз та узагальнення ефективності інтерактивних практик

Емпіричне дослідження, проведене в рамках кваліфікаційної роботи, дає змогу не лише підтвердити гіпотезу про ефективність інтерактивних практик у зниженні рівня тривожності, а й детально розкрити механізми цього впливу. Інтеграція кількісних даних (отриманих за допомогою шкали Спілбергера–Ханіна та опитувальника GAD-7) з якісними відгуками учасниць дозволяє створити цілісну картину внутрішніх змін, які відбулися в процесі участі в програмі «Від тривожності до спокою».

На констатуючому етапі, як свідчить аналіз даних, 57% учасниць демонстрували високий рівень особистісної тривожності, а 44% – високий рівень ситуативної тривожності (див. рис. 3.5 та рис. 3.4). Ці показники відображають глибоку внутрішню напругу, що стала наслідком тривалого перебування в умовах воєнного стану, пов'язаного з постійною загрозою, невизначеністю майбутнього, втратами та вимушеною міграцією. Ще більш тривожним є те, що 49% учасниць за шкалою GAD-7 мали високий рівень тривожності (рис. 3.6).

Після проходження програми було зафіксовано значне зниження рівня тривожності за всіма показниками. Зокрема, за шкалою Спілбергера–Ханіна особистісна тривожність скоротилася на 37%, а ситуативна – на 7% (див. рис. 3.7). Найбільш помітні зміни спостерігалися саме в глибинній, стійкій рисі – особистісній тривожності, що свідчить про трансформацію не лише симптоматики, а й індивідуального стилю реагування на стрес. Це підтверджується й даними GAD-7: частка учасниць з високим рівнем тривожності скоротилася з 49% до 12%, тоді як 60% перейшли на середній, а 25% – на помірний рівень (див. рис. 3.8). Така динаміка вказує не лише на тимчасове полегшення стану, а на стійку позитивну зміну у структурі психоемоційного функціонування.

Однак кількісні показники не повністю розкривають глибину внутрішніх змін. Якісний аналіз відгуків учасниць дозволяє побачити, як саме вони переживали цей процес і які механізми спрацювали найефективніше. Багато з них описували, що раніше «розкручували» тривожні сценарії в голові, і що програма допомогла їм «зупинити цей процес». Це стало можливим завдяки такій авторській практиці, як «Флірт з думками» (Сесія 3), під час якої учасниці перетворювали тривожну думку на персонажа – драматичну актрису, крихітного кролика, голос з минулого. Ця метафорична гра дозволила здійснити когнітивне дистанціювання – відокремити думку від себе, побачити її як тимчасовий внутрішній шум, а не як об’єктивну реальність чи особисту слабкість. Як сказала одна з учасниць: «Я перестала боротись з тривогою. Я просто почала її слухати». Такий підхід відповідає сучасним моделям метакогнітивної терапії і підтверджує ефективність когнітивної реконструкції через гру, а не через боротьбу.

Особливий ефект мала робота з тілом, зокрема практики Body Tapping та дихання 4–7–8 (Сесія 4). Багато учасниць зазначали, що саме ці вправи допомогли їм «повернутися у тіло», знизити фізичну напругу та відчути себе безпечніше. Наприклад: «Під час постукування я відчула, як тіло реально розслабилося, наче повернулася “в себе”». Це є прямим свідченням ефективності тілесно-орієнтованого підходу та сучасної теорії полівагальної нервової системи. Довгий видих, як частина дихальної практики, активує блукаючий нерв, що пригальмовує симпатичну систему «бій або втеча» і запускає стан «спокою та зв’язку» – стан, у якому людина здатна до рефлексії, емпатії та саморегуляції.

Ще одним ключовим елементом програми стала переорієнтація уваги – від постійного пошуку загрози до помічання малих сигналів безпеки, або глімерсів (Сесія 5). Учасниці вчилися щодня помічати такі миті, як тепло від кружки кави, тихий сміх дитини, тиша після дощу. Це викликало не лише емоційне полегшення, а й нейропсихологічну перебудову: при постійному стресі мозок посилено активізує «мережу загрози», ігноруючи навіть очевидні сигнали

безпеки. Через систематичну практику уваги до позитиву учасниці змогли перебалансувати цю систему, відновивши здатність до позитивного сприйняття – одного з ключових компонентів психологічного благополуччя.

Відмітили учасники що сильний вплив мала фінальна сесія, присвячена інтеграції всього досвіду через «психологічні формули тривожності». Наприклад, формула «Тривожність = (Невизначеність + Страх) – Усвідомленість – Перший крок» перетворила хаотичне, лякливий стан на розумну систему, яку можна зрозуміти та змінити. Саме це сприяло формуванню внутрішньої агентності: багато учасниць зазначали, що програма не «подолала тривожність», а «відновила контроль». Це є свідченням переходу від пасивного переживання до активного вибору, що є центральною метою будь-якої психокорекції.

В онлайн-форматі було створено атмосферу психологічної безпеки та цифрової емпатії. Учасниці багаторазово підкреслювали, що відчували підтримку, прийняття свого досвіду: «Я зрозуміла, що не одна така». Це свідчить, що ефективність інтерактивних практик не залежить від формату – головне, щоб ведучий забезпечував емпатичне супроводження, безоцінковий простір та можливість спільного переживання. Найбільш ефективними виявилися ті елементи, які поєднували інтерактивність, простоту, доступність і здатність активувати внутрішні ресурси людини.

Програма «Від тривожності до спокою» є не просто набором вправ, а простором для внутрішньої трансформації, де тривожність перестає бути ворогом і стає сигналом, який можна зрозуміти, прийняти та відповісти на нього з дбайливістю до себе. Отримані результати повністю підтверджують наукову обґрунтованість інтерактивного підходу як ефективної стратегії роботи з тривожністю в умовах сучасного тривалого стресу.

Висновки до розділу 3

Проведене емпіричне дослідження дозволяє зробити висновок, що висунута гіпотеза про ефективність застосування комплексу інтерактивних практик у зниженні рівня тривожності повністю підтвердилася.

Отримані кількісні дані показали значне зниження рівня особистісної тривожності, яка на початковому етапі характеризувалася високими значеннями і вказувала на стійке емоційне напруження учасниць. Після проходження інтерактивної програми ці показники суттєво зменшилися, що є індикатором глибоких змін. Аналіз отриманих кількісних даних за шкалами Спілбергера–Ханіна (STAI) та GAD-7 продемонстрував статистично значуще зниження як ситуативної, так і особистісної тривожності після участі у тренінговій програмі. Показники за шкалою STAI засвідчили зменшення високого рівня особистісної тривожності на 37 %, а ситуативної – на 7 %. За опитувальником GAD-7 високий рівень тривожності знизився з 49 % до 12 %, що свідчить про істотний корекційний ефект.

Це свідчить про те, що інтерактивні практики не лише знижують симптоми, а й сприяють переформатуванню мислення, підвищенню самоусвідомлення та розвитку навичок конструктивного контролю за власними емоціями.

Ситуативна тривожність, яка відображає реакцію особистості на зовнішні подразники та стресові фактори в реальному часі, також демонструє суттєві покращення. Порівняння первинних і повторних результатів показує зниження інтенсивності переживань, полегшення емоційних реакцій та підвищення здатності учасниць ефективно реагувати на повсякденні стресори. Це свідчить про зміцнення емоційної регуляції, зростання внутрішнього контролю та покращення здатності долати стресові ситуації без надмірної напруги.

Якісний аналіз емоційних змін, відображений у групових обговореннях та індивідуальних рефлексіях учасниць, підтверджує результати кількісної діагностики. Респондентки наголошували, що завдяки програмі їм стало легше розпізнавати свої емоційні стани, управляти фізіологічними проявами тривоги, застосовувати техніки усвідомленого дихання та тілесної релаксації. Вони відзначали покращення якості сну, зниження м'язової напруги, стабільність емоційної реактивності та загальне відчуття внутрішнього спокою.

Важливою складовою ефективності програми став інтерактивний формат занять. Групова взаємодія створила атмосферу довіри, емоційної підтримки та безпеки, що сприяло відкритості учасниць та глибшому опрацюванню труднощів. Можливість обмінюватися досвідом, чути відгуки інших та переживати позитивний соціальний контакт стала важливим фактором подолання відчуття ізоляції, яке часто супроводжує тривожні стани. Саме групова динаміка підсилювала мотивацію до змін, сприяла розвитку впевненості та емоційної стабільності.

Загальний аналіз формуючого етапу доводить, що поєднання тілесно орієнтованих, когнітивно-поведінкових, емоційно-регуляційних та майндфулнес-практик створює системний корекційний вплив, орієнтований на всі компоненти тривожності – когнітивний, емоційний, поведінковий і фізіологічний. Саме комплексність програми забезпечила глибину і стійкість отриманих результатів. Учасниці не лише засвоїли окремі техніки саморегуляції, а й сформували нові, більш адаптивні патерни реагування, що сприяє підвищенню їхнього психологічного благополуччя та життєстійкості.

Підтверджено результатами аналізу формуючого етапу, що інтерактивна психокорекційна програма є ефективним засобом зниження тривожності особистості. Вона дозволила досягти значних позитивних змін у психоемоційному стані учасниць, що проявляється у стабілізації емоційних реакцій, зниженні рівня тривожності, підвищенні здатності до саморегуляції та

розвитку конструктивних копінг-стратегій. Дослідження засвідчило високий потенціал інтерактивних практик у процесі подолання тривожних станів та довело доцільність їх подальшого використання у психологічній практиці, зокрема в умовах підвищеного стресу та соціальної нестабільності.

Таким чином доведено, що комплекс інтерактивних практик (рольові ігри, майндфулнес-техніки, тілесні вправи, візуалізація, цифрова емпатія), застосований у межах формуючого експерименту, мав багатовекторний вплив на когнітивні, емоційні та фізіологічні компоненти тривожності та значно знизив її рівень. Результати дають можливість стверджувати, що програма є ефективною, науково обґрунтованою та може бути рекомендована для практичного використання у психологічному консультуванні та тренінговій роботі.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що програма «Від тривожності до спокою» є науково обґрунтованою, практично ефективною та придатною до використання як у груповому, так і в індивідуальному форматі, зокрема в умовах надзвичайних ситуацій, гуманітарної допомоги, онлайн-консультування та підтримки осіб, які переживають наслідки хронічного стресу, емоційного виснаження та посттравматичної тривожності..

Гіпотеза дослідження – що застосування комплексу інтерактивних практик суттєво знизить рівень особистісної та ситуативної тривожності у досліджуваних осіб повністю підтвердилась.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз теоретичних підходів до розуміння тривожності, проведений у першому розділі, дозволяє зробити висновок, що тривожність є складним, багатокомпонентним психологічним феноменом, який охоплює когнітивний, емоційний, тілесно-фізіологічний та поведінковий рівні.

Сучасні соціальні умови, такі як тривала дія стресогенних факторів, невизначеність, інформаційний тиск і наслідки воєнних подій, істотно впливають на рівень тривожності населення. Підвищений рівень тривожності сьогодні є не лише психологічною проблемою окремих осіб, а й важливою соціальною реальністю, що вимагає пошуку ефективних підходів до її подолання. Тривожність має здатність впливати на якість життя, працездатність, емоційну рівновагу та міжособистісні взаємини, що підкреслює необхідність її професійної корекції та профілактики.

Розглянуті наукові підходи дали змогу визначити інтерактивні методи як один із найбільш перспективних інструментів роботи з тривожністю. Їх сила полягає в активній участі особистості у корекційному процесі, що сприяє не лише усвідомленню власних станів, а й формуванню практичних навичок саморегуляції та опануванню адаптивних копінг-стратегій. Інтерактивність забезпечує безпечне середовище для емоційного проживання, посилює мотивацію до змін і сприяє глибшому засвоєнню технік через їх безпосереднє застосування.

Таким чином, теоретичний аналіз підтверджує наукову обґрунтованість інтерактивного підходу як ефективної стратегії роботи з тривожністю. Він враховує багатовимірну природу цього феномену, сприяє формуванню внутрішніх ресурсів і забезпечує особистісно значущий, тривалий ефект. Отримані висновки створюють надійне теоретичне підґрунтя для розроблення авторської психокорекційної програми.

2. Згідно задач роботи було здійснено цілісне методологічне обґрунтування дослідження впливу інтерактивних практик на зниження рівня тривожності, що дозволило створити науково вивірену основу для подальшої емпіричної роботи.

Для комплексної діагностики тривожності було обрано дві валідовані та надійні методики: шкалу Спілбергера–Ханіна (STAI) для вимірювання ситуативної та особистісної тривожності та опитувальник GAD-7 для оцінки клінічно значущих симптомів генералізованого тривожного розладу. Обидві методики широко використовуються як у міжнародній, так і у вітчизняній практиці, що забезпечило об'єктивність, порівнянність і прогностичну цінність отриманих даних.

Вибірку дослідження склали 30 жінок віком від 35 до 60 років, які вирішили взяти участь у онлайн тренінгу. Участь була добровільною, а всі учасниці надали інформовану згоду, що гарантувало дотримання етичних принципів психологічного дослідження: конфіденційності, безпеки, поваги до особистості та права на відмову в будь-який момент.

Процедура збору даних була організована у два етапи: первинна діагностика перед початком психокорекційної програми та повторне тестування після її завершення. Це дозволило не лише оцінити початковий рівень тривожності, але й зафіксувати зміни, які відбулися під впливом інтерактивних практик.

Центральним результатом розділу стала розробка авторської психокорекційної програми «Від тривожності до спокою» що складається з шести онлайн-сесій тривалістю 60 хвилин. Тренінг поєднує елементи когнітивно-поведінкової терапії, практик усвідомленості (mindfulness), тілесно-орієнтованих технік, метафоричної роботи, рольових ігор та цифрової емпатії. Кожна сесія має чітку структуру, логічну послідовність і спрямована на роботу з окремим компонентом тривожності — когнітивним, емоційним, тілесним або поведінковим. Програма враховує особливості онлайн-формату: використовує

чат, голосові інструкції, візуальні метафори та інтерактивні елементи для створення атмосфери присутності, підтримки та безпеки.

3. У третьому розділі було проаналізовано та інтерпретовано результати емпіричного дослідження, спрямованого на перевірку ефективності авторської психокорекційної програми «Від тривожності до спокою». На констатуючому етапі було встановлено, що серед 30 учасниць дослідження (жінок у віці 35–60 років) 57% мали високий рівень особистісної тривожності, 44% – високий рівень ситуативної тривожності за шкалою Спілбергера–Ханіна (STAI), а за методикою GAD-7 49% продемонстрували клінічно значущий високий рівень тривожності. Ці дані свідчать про поширеність хронічної, глибоко інтегрованої тривожності.

Після проходження тренінгу на формуючому етапі було зафіксовано значне зниження рівня тривожності. За шкалою STAI особистісна тривожність знизилась на 37%, а ситуативна – на 7%. За методикою GAD-7 відсоток учасниць із високим рівнем тривожності зменшився з 49% до 12%, тоді як 60% перейшли на середній, а 25% – на помірний рівень. Лише 3% залишилися на мінімальному рівні, що свідчить про стабільну позитивну динаміку та відсутність «відскоку» тривожності після завершення програми.

Якісний аналіз відгуків учасниць доповнив кількісні дані: учасниці відзначили зменшення фізичної напруги, появу відчуття контролю, здатність «дивитися на тривожні думки збоку» та повернення до повсякденного життя через усвідомлене надання уваги малим моментам щастя. Особливо ефективними виявилися вправи, такі як «Флірт з думками», тілесне заземлення Body Tapping та дихальні вправи, активні усвідомлені малі поведінкові дії – вправа «Яка мала дія поверне мені контроль?». Багато учасниць зазначили, що програма допомогла їм не «подолати тривожність», а відновити внутрішню опору, змінити ставлення до власних реакцій та розпізнати тривогу як сигнал, а не ворога.

Таким чином, емпіричне дослідження повністю підтвердило висунуту гіпотезу: застосування комплексу інтерактивних практик суттєво знизило рівень

особистісної та ситуативної тривожності у досліджуваних осіб. Отримані результати свідчать про те, що програма «Від тривожності до спокою» є науково обґрунтованою, практично ефективною та придатною до використання в умовах як індивідуальної, так і групової психологічної допомоги для зниження рівня тривожності.

Отже, отримані результати дають підстави стверджувати, що застосування інтерактивних практик є ефективним шляхом зниження рівня тривожності.

На підставі отриманих результатів дослідження та високої ефективності розробленого комплексу інтерактивних практик, пропонуються наступні практичні рекомендації для фахівців.

Для психологів та клінічних консультантів: програму «Від тривожності до спокою» можна успішно застосовувати як короткостроковий груповий або індивідуальний курс. Особливо ефективними виявилися вправи: «Флірт з думками», «Тілесна карта тривожності», «Щоденник глімерів» та дихальна техніка 4–7–8. Ці інструменти доцільно використовувати як домашні завдання між сесіями, щоб закріпити навички саморегуляції.

Для педагогів та шкільних психологів: комплекс можна адаптувати для профілактики тривожності серед учнів та студентів. Короткі (10–15 хв) вправи, такі як «Тут я. Тепер я. Це я.» або дихання 4–7–8, добре працюють на початку заняття для зняття напруги. Ефективною є вправа «Щоденник глімерів», яка допомагає змінити увагу з негативу на маленькі моменти тепла й безпеки. Педагогам слід враховувати, що тривожність часто приховується за маскою надмірної активності, тому важливо формувати культуру психологічної підтримки, де можна відкрито говорити про переживання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баррет Л. Як народжуються емоції. Таємне життя мозку. Харків: Віват, 2018. 480 с.
2. Бондаренко Л. В. Психологія стресу та емоційної регуляції: монографія. Київ : Міленіум, 2022. 256 с.
3. Бурлакова І. Екзистенційна тривога як точка опори у воєнний час // *Сенс як ресурс у воєнний час: логотерапевтичний погляд*: матеріали Всеукраїнського форуму з міжнародною участю (м. Івано-Франківськ, 9 вер. 2025 р.). Івано-Франківськ: Редакційно-видавничий відділ ЗВО «Університет Короля Данила», 2025. С. 17–20.
4. Вознесенська О. Інтерактивні практики в психологічній допомозі // *Психологія і суспільство*. 2021. № 4. С. 22–29.
5. Вознесенська О. Л. Медіа-арт-терапія як засіб подолання наслідків психотравми. Київ: ФОП, Назаренко, 2020. 52 с.
6. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків: Віват, 2020. 444 с.
7. Гриценко Н. М. Теоретичні підходи до розуміння тривожності у сучасній психології // *Вісник Чернігівського педагогічного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. Вип. 1 (152). С. 45–52.
8. Зіткевич Л. Д., Криворучко А. В. Психодрама та соціодрама: теорія і практика. Київ: Педагогічна думка, 2018. 288 с.
9. Калмикова О. І. Психологія емоцій: навчальний посібник. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 180 с.
10. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. Психологічна допомога постраждалим у кризових умовах // *Психологія і суспільство*. 2023. № 2. С. 33–41.
11. Лінчевський І. Л. Основи психології: курс лекцій. Тернопіль: Підручники і посібники, 2018. 304 с.

12. Макаров Ю. В. Психологічний тренінг як технологія розвитку особистості. Київ: Либідь, 2017. 192 с.
13. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ: Академія, 2019. 544 с.
14. Максименко С. Д. Методологія психологічного дослідження : навчальний посібник. Київ: Академія, 2016. 216 с.
15. Максименко С. Д. Психологія особистості в умовах кризи : монографія. Київ: КМ Академія, 2018. 320 с.
16. Наугольник О. Емоційна стабільність як фактор психологічного здоров'я // *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологія»*. 2015. № 1. С. 78–85.
17. Палій О. Ю. Психологічні механізми адаптації до стресу // *Психологія і суспільство*. 2020. № 3. С. 45–53.
18. Станчишин В. Стіни у моїй голові. Львів: Психологія і суспільство, 2020. 256 с.
19. Титаренко Т. М. Кризові ситуації як фактор психологічної дезадаптації // *Вісник Чернігівського педагогічного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. Вип. 1 (140). С. 112–118.
20. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки. Київ: Богдан, 2023. 668 с.
21. Фройд З. Гальмування, симптоми і тривога // *Твори : у 3 т. Т. 3*. Київ: Основи, 1999. С. 239–321.
22. Фурман О. В. Екзистенційні аспекти психотерапії. Київ: Логос, 2018. 216 с.
23. Юнг К. Г. Архетип і символ. Київ: Центр учбової літератури, 2024. 352 с.
24. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме. Київ: Центр учбової літератури, 2024. 544 с.

25. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5-TR. 5th ed., Text Revision. Arlington: American Psychiatric Publishing, 2022. 1152 p.
26. Anastasi A., Urbina S. Psychological Testing. 7th ed. Upper Saddle River: Prentice Hall, 1997. 832 p.
27. Analayo B. Satipatthana: The Direct Path to Realization. Birmingham: Windhorse Publications, 2003. 380 p.
28. Barkowski S. et al. Efficacy of group psychotherapy for anxiety disorders: A meta-analysis // Psychotherapy Research. 2016. Vol. 26, № 5. P. 499–510.
29. Barrett L. F. How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2017. 448 p.
30. Barlow D. H. Anxiety and Its Disorders. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2002. 626 p.
31. Beck A. T., Emery G., Greenberg R. L. Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective. New York: Basic Books, 1985. 396 p.
32. Beck J. S. Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. 3rd ed. New York: Guilford Press, 2020. 430 p.
33. Bishop S. R. et al. Mindfulness: A proposed operational definition // Clinical Psychology: Science and Practice. 2004. Vol. 11, № 3. P. 230–241.
34. Burlakova, I., & Sheviakov, O. Best corporate management practices to support staff mental health. Paper presented at the International Conference on Corporation Management, Estonia, 2025. Retrieved from <https://conf.scnchub.com/index.php/ICCM/ICCM-2025/paper/view/980> (дата звернення: 15.10.2025)
35. Burlakova, I. Neuro-wellbeing in corporate management: Strategies for increasing staff resilience. Paper presented at the International Conference on Corporation Management, Estonia, 2025. Retrieved from

звернення: 10.10.2025)

36. Clark D. M. A cognitive approach to panic // Behaviour Research and Therapy. 1986. Vol. 24, № 4. P. 461–470.
37. Clark D. M., Beck A. T. Cognitive Therapy of Anxiety Disorders. New York: Guilford Press, 2010. 628 p.
38. Frankl V. E. Man's Search for Meaning. Boston: Beacon Press, 1959. 184 p.
39. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Standard Edition. Vol. XX. London: Hogarth Press, 1926. 172 p.
40. Fromm E. The Fear of Freedom. London: Routledge & Kegan Paul, 1942. 252 p.
41. Hofmann S. G. et al. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 2010. Vol. 78, № 2. P. 169–183.
42. Horney K. Our Inner Conflicts. New York: W. W. Norton, 1945. 256 p.
43. Horney K. The Neurotic Personality of Our Time. New York : W. W. Norton, 1937. 330 p.
44. Jung C. G. The Archetypes and the Collective Unconscious. Princeton: Princeton University Press, 1959. 420 p.
45. Jung C. G. The Structure and Dynamics of the Psyche. Princeton : Princeton University Press, 1960. 544 p.
46. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living. New York: Bantam Books, 1990. 468 p.
47. Kierkegaard S. The Concept of Anxiety. Princeton: Princeton University Press, 1980. 200 p.
48. Kipper D. A., Ritchie H. A meta-analytic review of psychodrama // Group Dynamics. 2003. Vol. 7, № 3. P. 211–226.

49. Moreno J. L. Who Shall Survive? Beacon House, 1953. 664 p.
50. Rank O. The Trauma of Birth. New York: Harcourt, Brace and Company, 1929. 263 p.
51. Reich W. Character Analysis. New York: Farrar, Straus and Giroux, 1933. 544 p.
52. Reich W. The Function of the Orgasm. New York: Farrar, Straus and Giroux, 1945. 464 p.
53. Rogers C. R. Client-Centered Therapy. Boston: Houghton Mifflin, 1951. 560 p.
54. Rogers C. R. On Becoming a Person. London: Constable, 1961. 420 p.
55. Skinner B. F. Operant Behavior // American Psychologist. 1963. Vol. 18, № 8. P. 503–515.
56. Skinner B. F. Science and Human Behavior. New York: The Free Press, 1953. 464 p.
57. Spielberger C. D., Gorsuch R., Lushene R. Manual for the State–Trait Anxiety Inventory. Palo Alto : Consulting Psychologists Press, 1970. 22 p.
58. Spitzer R. L. et al. The GAD-7 // Archives of Internal Medicine. 2006. Vol. 166, № 10. P. 1092–1097.
59. Sullivan H. S. The Interpersonal Theory of Psychiatry. New York: W. W. Norton, 1953. 415 p.
60. Watson J. B., Rayner R. Conditioned emotional reactions // Journal of Experimental Psychology. 1920. Vol. 3, № 1. P. 1–14.
61. Wells A. Emotional Disorders and Metacognition. Chichester: Wiley, 2000. 288 p.
62. Wolpe J. Psychotherapy by Reciprocal Inhibition. Stanford: Stanford University Press, 1958. 280 p.

63. World Health Organization. Anxiety Disorders – Fact Sheet. Geneva : WHO, 2017. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders> (дата звернення: 10.09.2025)

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала реактивної та особистісної тривожності (Спілбергер – Ханін)

Таблиця А.1 Шкала ситуативної тривожності (СТ)

<i>№ n/n</i>	<i>Судження</i>	<i>Ні, це не так</i>	<i>Мабуть, так</i>	<i>Правильно</i>	<i>Зовсім правильно</i>
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в напрузі	1	2	3	4
4.	Я внутрішньо скутий	1	2	3	4
5.	Я почуваюся вільно	1	2	3	4
6.	Я розстроєний	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
9.	Я стривожений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11.	Я упевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруги	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я заклопотаний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень і закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як Ви почуваєтеся на даний момент.

Шкала особистісної тривожності (ОТ)

Таблиця А.2 Шкала особистісної тривожності (ОТ)

<i>№ n/n</i>	<i>Судження</i>	<i>Ні, це не так</i>	<i>Мабуть, так</i>	<i>Правильно</i>	<i>Зовсім правильно</i>
1.	У мене буває піднесений настрій	1	2	3	4
2.	Я буваю дратівливим	1	2	3	4
3.	Я легко розстроююся	1	2	3	4
4.	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші	1	2	3	4
5.	Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути	1	2	3	4
6.	Я відчуваю прилив сил і бажання працювати	1	2	3	4
7.	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
8.	Мене тривожать можливі труднощі	1	2	3	4
9.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
10.	Я буваю цілком щасливий	1	2	3	4
11.	Я все приймаю близько до серця	1	2	3	4
12.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13.	Я відчуваюся беззахисним	1	2	3	4
14.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15.	У мене буває нудьга	1	2	3	4
16.	Я буваю задоволений	1	2	3	4
17.	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
18.	Буває, що я відчуваюся невдахою	1	2	3	4
19.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
20.	Мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень і закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як Ви відчуваєтеся на даний момент.

Проводиться тестування з використанням опитувального бланка (Табл.А.1., Табл.А.2). Одні твердження в опитувальнику Ч. Спілбергера сформульовані так, що відповідь (1) означає відсутність чи легку ступінь тривожності. Це в шкалі ситуативної тривожності так звані прямі запитання: № 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 19, а в шкалі особистісної тривожності - № 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40. В інших, так званих зворотних запитаннях відповідь (1) означає високий ступінь тривожності, а відповідь (4) - низьку тривожність: № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 - в шкалі ситуативної тривожності; № 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39 - в шкалі особистісної тривожності. Обробка проводиться у такий спосіб. Спочатку окремо складаються результати за зворотними та прямими запитаннями, потім із сум прямих віднімається сума зворотних запитань і до одержаного числа додається постійне число 50 для шкали реактивної тривожності та 35 - для шкали особистісної тривожності. Показник ситуативної тривожності розраховується за формулою: $СТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35$ де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; $\Sigma 2$ – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. Показник особистісної тривожності розраховується за формулою: $ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50$, 64 де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр по пунктах 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; $\Sigma 2$ – сума закреслених цифр по пунктах 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39. Показник результату за кожною шкалою може знаходитись в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим він більший, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах: до 30 балів - низький рівень тривожності, від 31-45 балів - середній, більше 45 балів - високий рівень тривожності. Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями. Низька тривожність (< 12), навпаки, характеризує стан як депресивний, з низьким рівнем мотивації.

Тест загальної тривожності (GAD-7)

Шкала ГТР-7 (GAD-7) містить всього 7 простих запитань і дозволяє швидко й легко діагностувати генералізований тривожний розлад

Інструкція: Прочитайте твердження нижче і оцініть як часто за останні два тижні Вас турбували наступні проблеми. Виберіть один варіант.

1. Ви нервували, відчували тривогу або були дуже напружені

(0) ніколи

(1) декілька днів

(2) більшу половину часу

(3) майже щодня

2. Ви не могли зупинити або контролювати своє хвилювання

(0) ніколи

(1) декілька днів

(2) більшу половину часу

(3) майже щодня

3. Ви занадто хвилювались через різні речі

(0) ніколи

(1) декілька днів

(2) більшу половину часу

(3) майже щодня

4. Вам було важко розслабитись

(0) ніколи

(1) декілька днів

(2) більшу половину часу

(3) майже щодня

5. Ви були настільки неспокійні, що Вам було важко всидіти на одному місці

(0) ніколи

(1) декілька днів

(2) більшу половину часу

(3) майже щодня

6. Вам було легко дошкулити або роздратувати

(0) ніколи

(1) декілька днів

(2) більшу половину часу

(3) майже щодня

7. Ви відчували страх, неначе щось жахливе може статися

(0) ніколи

(1) декілька днів

(2) більшу половину часу

(3) майже щодня

Загальна сума балів вважається показником шкали GAD -7 і може коливатись в проміжку 0-21 бал. Рівень тривожності визначається за наступною класифікацією: 0-4— мінімальний; 5-9 – помірний; 10-14 – середній; 15-21 – високий.

Таблиця В.1 Результати діагностики до та після проходження тренінгу «Від тривожності до спокою»

№ п\п	Спілберг-Ханін				GAD-7	
	До		Після		До	Після
	СТ	ОТ	СТ	ОТ		
1	49	54	44	43	17	13
2	45	47	44	38	17	12
3	21	35	21	21	4	4
4	52	56	56	38	20	17
5	35	30	30	28	13	10
6	44	48	47	43	16	12
7	44	20	40	40	13	10
8	52	52	46	42	16	12
9	35	35	28	28	11	11
10	56	56	53	48	21	17
11	30	30	25	25	12	9
12	42	48	41	40	15	10
13	20	20	20	20	5	5
14	42	52	44	38	14	13
15	30	30	25	24	7	5
16	68	50	53	40	19	12
17	52	52	50	42	14	10
18	44	50	40	44	18	13
19	37	37	30	28	12	9
20	71	50	66	40	21	15
21	32	32	30	27	10	8
22	68	60	60	46	20	13
23	40	40	37	33	11	8
24	22	35	22	30	8	6

Продовження таблиці В 1

25	47	55	42	42	13	11
26	44	44	40	40	13	10
27	65	65	55	50	16	10
28	52	52	47	42	18	11
29	50	50	45	41	18	12
30	44	48	40	40	17	14

Зміст програми тренінгу для зниження рівня тривожності особистості з використанням інтерактивних практик «Від тривожності до спокою»

Розроблений комплекс інтерактивних практик «Від тривожності до спокою» складається з шести сесій, з інтервалом через зустріч через 1 день. Кожна сесія триває 60 хвилин і проводиться в онлайн-форматі.

Цільова аудиторія: дорослі особи будь якої статі із підвищеним рівнем тривожності.

Програма побудована за принципом поступового формування навичок саморегуляції – від усвідомлення тривожності до її трансформації в ресурс і свідомого конструктивного включення в повсякденне життя.

Сесія 1: "Тривожність як міраж: розпізнавання циклу"

Мета: Створити безпечне середовище, навчити розпізнавати особистий цикл тривожності.

Перша сесія тренінгу спрямована на створення безпечного, довірливого середовища. Проінформовано про основні принципи групи: конфіденційність, повага, добровільність участі, відсутність судження. Це дозволяє сформувати емоційно безпечний простір, що є передумовою для подальшої роботи.

Вправа: «Моя тривожна петля»

Мета якої – допомогти учасникам усвідомити внутрішній механізм виникнення та підтримки тривожного стану.

Учасникам на папері, або на іншому носії, пропонується візуалізувати, намалювати власний цикл тривожності за моделлю (рис. Д.1):

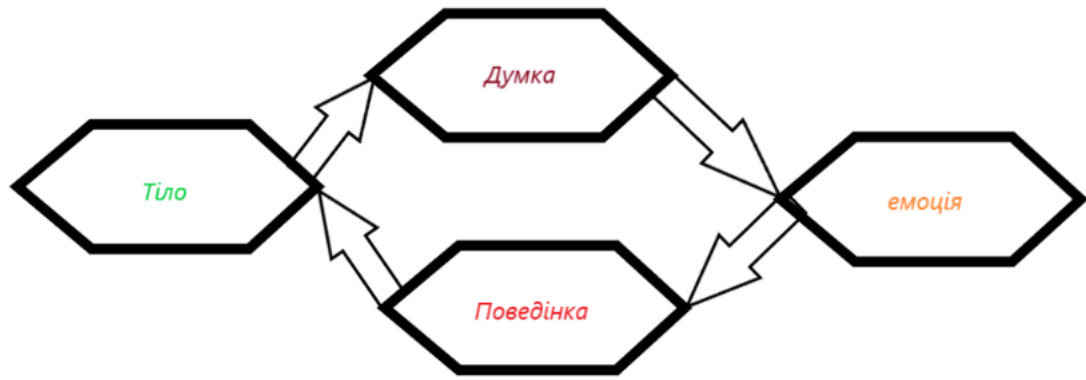


Рисунок Д.1 Тривожна петля

Наприклад, учасниця записує, що початкова думка – «Я не впораюсь», далі виникає емоція – «страх, відчуття самотності», у тілі відчувається – «тиск у грудях, затримка дихання», поведінково – «вона замовкає, уникає контакту, закривається», що призводить до нової думки – «Ніхто мене не розуміє», і цикл продовжується. Така візуалізація дозволяє побачити, як автоматичні процеси підтримують тривожність, і стає першим кроком до їхнього переривання.

Завершується сесія формуванням фрази-якоря – короткої, особисто значущої установки, яка може слугувати опорою в моменти стресу. Учасникам пропонується обрати або створити свою фразу, яка відображає прийняття себе в складних умовах.

Наприклад, одна з ключових фраз,

– «Я не ідеальна, але можу бути стабільною зараз».

Цей вираз має важливе психологічне значення: він знижує тиск досконалості, який часто посилює тривожність, і одночасно підкреслює можливість контрольованого, навіть якщо невеликого, кроку.

Учасниці обговорюють в чаті, як така фраза може впливати на їхній внутрішній стан, чому вона звучить правдиво, і як її можна використовувати в повсякденному житті – наприклад, повторювати про себе, коли починається хвилювання, або записувати в телефоні як нагадування. Фраза-якір стає

символічним переходом від пасивного переживання до активного вибору – від тривоги до дії.

Сесія 2: "Тут і зараз: вихід із міражу"

Мета: розвиток навички присутності в поточному моменті як основного механізму регуляції тривожності. Навчити усвідомлювати розрив між теперішнім і майбутнім, так як він може бути джерелом тривожності.

На початку заняття проводиться коротке обговорення домашнього завдання – учасниці діляться своїми спостереженнями щодо того, чи використовували вони фразу-якір або помічали свій цикл тривожності в повсякденному житті. Це дозволяє закріпити матеріал попередньої сесії та активізувати особистий досвід учасниць.

Вправа 1: «Мапа часу: де я зараз?»

Мета: допомогти учасникам усвідомити, що тривожність найчастіше формується в уявленому майбутньому, тоді як безпека і контроль реалізуються лише в теперішньому.

Учасникам пропонується взяти чистий аркуш паперу і намалювати горизонтальну лінію, поділену на три частини: минуле (ліворуч), теперішнє (центр) і майбутнє (праворуч) так як на рис. Д.2



Рисунок Д.2 Лінія часу

Далі позначити, де зазвичай перебуває їхня увага, де народжується тривога, і як виглядає їхній стан у «тут і зараз».

Якщо увага майже постійно перебуває в майбутньому, то це означає що свідомість людини знаходиться в стані очікування проблем, аналізує можливі

сценарії, готується до небезпек. Саме цей розрив між «зараз» і «потім» стає джерелом емоційного напруження.

Пропонується учасникам поділитись в чаті результатом. Це дає можливість обмінюватися досвідом у безпечному форматі, що сприяє взаєморозумінню та зменшенню почуття ізоляції.

Вправа 2. «Тут я. Тепер я. Це я.».

Мета: повернути увагу до фізичної та емоційної присутності. Учасникам пропонується послідовно проговорити ці три фрази, одночасно концентруючись на конкретних відчуттях:

1. Слово «Тут я» супроводжується запитанням: «Де я зараз? Яке приміщення, звуки, освітлення, температура?».
2. Фраза «Тепер я» акцентує увагу на часовому вимірі: «Який зараз момент? Я не вчора, не завтра – я в цій хвилині».
3. Фраза «Це я» – це звернення до себе як до цілісної особистості: «Хто я? Які мої опори? Що мене підтримує?».

Ця вправа базується на принципах усвідомленості (mindfulness) і має мету створити внутрішню точку опори, яка не залежить від зовнішніх обставин.

Вправа 3. Завершується сесія практикою дихання 4–7–8: вдих на 4 секунди, затримка на 7, видих на 8. Пояснюється, що довгий видих активує блукаючий нерв і сигналізує організму про безпеку. Всі разом виконують техніку під голосову інструкцію.

Сесія 3: "Флірт з думками: гра з тривожністю".

Мета: Навчитися не боротися з тривожними думками, а змінювати свою відповідь на них через гру, спостереження та іронію.

Третя сесія розроблена для роботи з когнітивними компонентами тривожності, зокрема з автоматичними, часто ірраціональними думками, які підживлюють тривожний стан. Замість традиційної боротьби з думками, програма використовує авторську метафоричну гру «Флірт з думками», що

дозволяє змінити ставлення до тривожних думок через гумор, образність і дистанціювання.

Вправа проводиться в декілька етапів.

Етап 1. Впиймай «фліртера»

Учасникам пропонується записати одну тривожну думку у тій формі, в якій вона звучить в свідомості, у формі «голосу». Наприклад: «Я не впораюся», «Мене осудять», «Усе піде не так». Ця думка може бути будь-яка.

Етап 2. Надягніть на неї маску

Далі пропонується учасникам уявити цю думку як якогось персонажа. Це може бути будь хто: тремтячий кролик, диктатор, драматична актриса, голос бабусі з минулого, маленький боягузик, директор, адміністратор, маленьке мишеня і тощо.

Потім надати цьому персонажу ім'я. Уявити що він має якийсь характер, образ, одяг, запах, рухи то що. Це можна намалювати або описати це.

Етап 3. Почніть флірт.

Пояснення для учасників: це рольова гра з гумором де є ви і ваш персонаж. Між ними буде відбуватись діалог. Уявіть, що ви - легка впевнена в собі особистість. І ви ... фліртуєте із цією думкою. Не сперечайтесь. Не відштовхуйте. А відповідайте так, ніби це коктейльна вечірка...

Приклади відповідей:

Наприклад:

- «О, привіт, знову ти? Твій голос став ще драматичніший!»
- «Ага, ти знов прийшов переконувати мене в катастрофі. Як оригінально!»
- «Дякую за турботу, але я все одно зроблю свій крок.»
- «Цікаво... А хто тебе посилає дорогенький?»

Ціль діалогу знизити емоційну важкість думки шляхом включення гумору та іронії.

Етап 4. Перепишіть сценарій.

Для цього часника пропонується скласти та записати на папері коротке повідомлення від себе собі у відповідь на тривожну думку. Зробити це згідно формули: «Навіть якщо..... (вписується тривожна думка), то я можу зробити (вписується підтримуюча дія або настанова)».

Наприклад: – «Навіть якщо помилюся, я можу з цього вирости.»

– «Навіть якщо мене критикувати муть, я все одно варта добра»

– «Навіть якщо щось піде не так, я з цим впораюся, бо я вже багато витримала»

На завершення можна зробити ритуал звільнення та свободи.

Для цього взяти аркуш з написаною думкою та легенько розірвати, промовляючи:

– «Я більше не граю за вашими правилами. Тепер я режисер своїх відповідей.»

Тут можна додати музику, зробити глибокий вдих-видих, заспівати. Завершується вправа обговоренням, де учасники в чаті діляться тим чим готові поділитись: яка була думка, який персонаж, які відчуття зараз в порівнянні з початком вправи.

Це дозволяє пережити момент емоційного звільнення. Паралельно формується конструктивна установка за шаблоном: «Навіть якщо (думка), я можу (підтримуюча дія)». Ця формула стає основою для подальшої роботи з когнітивними спотвореннями.

Сесія 4: «Тіло як опора: від думок до фізичного стану».

Мета: Розвинути інтроцепцію, тобто здатність усвідомлювати внутрішні сигнали організму, що є ключовим елементом саморегуляції.

Тілесно ідентифікувати тривожність і надати тілу підтримку. Четверта сесія зосереджена на тілесних проявах тривожності, оскільки саме через тіло найчастіше реалізується стресова реакція.

Вправа 1: «Тілесна карта тривожності».

Учасникам пропонується на чистому аркуші паперу або на іншому носії намалювати контур людини і позначити, де в зазвичай виникає напруга: у плечах, шийі, грудях, животі, кінцівках. Та назвати їх. Наприклад: тиск у грудях, холод в шлунку.

Це дозволяє виявити індивідуальні патерни соматизації тривожності. Після цього вони переходять до практики Body Tapping – легкого постукування пальцями по зазначених зонах протягом 20–30 секунд. Перед тим пояснюється, що цей прийом активує соматичну увагу, допомагає повернутися у тіло, знизити гіперактивацію нервової системи та створити відчуття контролю. Під час вправи учасниці одночасно зосереджуються на диханні, що посилює регуляторний ефект.

Вправа 2: Дихальна техніка 4–7–8 поглиблюється: учасниці виконують її не просто як вправу, а в поєднанні з Body Tapping, що створює комплексний інструмент швидкої стабілізації.

У процесі роботи в чаті діляться, як вони відчувають своє тіло в моменти стресу, що допомагає усвідомити, що фізичні відчуття – це не ознака слабкості, а нормальна реакція організму.

Сесія 5: «Глімери: знаходження безпеки в міражі».

Мета: Знизити тривожність. Навчитись спрямовувати увагу на приємні і радісні речі, які є в житті. Навчитись помічати в собі і навколо ледь помітні, легкі відчуття безпеки, спокою та зв'язку, які ми можемо переживати у своєму повсякденному житті.

П'ята сесія розкриває концепцію глімерів – малих, часто непомітних сигналів безпеки, тепла чи спокою. Учасниці знайомляться з ідеєю, що увага до негативу – це адаптивний механізм, але в умовах постійного стресу він стає надмірним. Тому важливо навчитися помічати те, що дає відчуття безпеки, навіть якщо це здається незначним.

Вправа 1: учасникам пропонується пройти експрес-тест на здатність помічати глімери – сім питань: Дайте відповіді «так» або «ні» на наступні запитання:

1. Чи помічаєте ви протягом дня моменти, коли відчуваєте себе спокійно і розслаблено?
2. Чи звертаєте ви увагу на дрібні приємні речі, такі як теплий сонячний промінь або смачна кава?
3. Чи відчуваєте ви задоволення від простих дій, наприклад, від чашки чаю або прослуховування улюбленої музики?
4. Чи помічаєте ви моменти доброти або підтримки від інших людей?
5. Чи відчуваєте ви зв'язок з природою, навіть якщо це просто спостереження за деревом чи пташкою?
6. Чи бувають у вас миттєві відчуття радості або легкості протягом дня?
7. Чи здатні ви зупинитись та насолодитись приємним моментом, навіть якщо він триває лише кілька секунд?

Інтерпретація.

Чим більше відповідей «так», тим вища ваша поточна здатність помічати глімери. Однак, навіть якщо відповідей «ні» більше, це означає лише те, що цю здатність можна розвинути.

Вправа 2: учасниці переходять до створення особистого щоденника глімерів.

Це пропозиція, щодня, протягом тижня записувати 3-5 малих моментів, які викликали в них відчуття тепла, спокою або безпеки. Це можуть бути: запах кави, тихий сміх дитини, тепло від кружки, тиша після дощу, дзвінок від друга. Все це є вправою на усвідомлення. Тобто це усвідомлене спостереження приємних митей життя. Також пропонується прогулянка-глімер – коротка хода (10 хвилин), під час якої увага зосереджена на пошуку малих сигналів безпеки. І ще одна дуже важлива вправа, така як подяка за дрібниці.

Сесія 6: «Тривожність як рівняння: від пасивності до першого кроку»

Мета: інтегрувати когнітивні, емоційні, тілесні та поведінкові аспекти тривожності в єдину систему, яку учасниці можуть не лише зрозуміти, а й активно змінювати через конкретну дію.

Заняття побудоване навколо ідеї, що тривожність – це не хаотичний стан, а складна, але логічна формула, компоненти якої можна виявити, оцінити та змінити.

Сесія розпочинається з міні-лекції, де пояснюється, що тривожність виникає не «з нічого», а через поєднання кількох чинників: мислення про майбутнє, емоційної інтенсивності, фізіологічної напруги, відсутності дії та слабкості внутрішніх ресурсів. Щоб зробити це зрозумілим, учасникам пропонується розглянути кілька психологічних формул, які візуалізують механізм виникнення тривожності.

Перша формула – «Формула міражу»:

Тривожність = (Негативні думки про майбутнє + Інтенсивність емоцій) × Відсутність дії ÷ Перевірка реальності.

Чим більше людина фокусується на катастрофічних сценаріях майбутнього і чим сильніше реагує емоційно, тим глибше вона занурюється в тривогу. Особливо це посилюється, коли вона нічого не робить – відсутність дії множить тривожність. Натомість, чим більше вона перевіряє реальність своїх думок (чи справді це станеться?), тим меншою стає тривожність.

Далі вводиться «Формула фасції та емоцій»:

Тривожність = (Емоційний стрес + М'язова напруга) × Нездатність розслабитись.

Ця формула підкреслює тілесний вимір тривожності. Емоційний стрес постійно супроводжується напруженням у м'язах, особливо в шії, плечах, діафрагмі. Якщо це напруження не знижується через розслаблення, воно множить і посилює загальний стан тривожності.

Вправа 1: проводиться дихальна практика: 4–7–8: вдих на 4 секунди, затримка на 7, повільний видих на 8 секунд. Учасниці виконують практику разом під голосову інструкцію, одночасно спостерігаючи, як довгий видих активує парасимпатичну нервову систему і допомагає розслабити м'язи. Акцент робиться на тому, що дихання – це не «відволікання», а фізіологічний інструмент регуляції.

Третя формула – «Формула ресурсу та виклику»:

Тривожність = (Уявний виклик ÷ Внутрішні ресурси) × (1 – Готовність до дії).

Тут увага зосереджується на співвідношенні переживаного виклику та внутрішніх ресурсів людини. Коли виклик здається надто великим, а ресурси – мінімальними, тривожність зростає. Але якщо людина робить хоча б мінімальний крок, готовність до дії зростає, що автоматично зменшує кінцевий результат формули.

Вправа 2. Пропонується учасникам відповісти на прості запитання: «Яка мала дія може зараз повернути мені відчуття контролю?».

Вони обирають одну з трьох категорій:

1. емоційну (подзвонити близькій людині)
2. фізіологічну (випити склянку води, зробити розминку)
3. когнітивну (закрити маленьку задачу, виконати одне діло зі списку).

Мета не в том, щоб «виправити» проблему, а в тому, щоб зробити вибір – будь-який, навіть мінімальний. Як наголошується в тренінгу: «Маленька дія = повернення контролю».

Учасниці діляться в чаті, що вони обрали, і як це вплинуло на їхній стан.

Завершується сесія фінальною формулою – «Формулою від тривожності до спокою»:

Тривожність = (Невизначеність + Страх) – Усвідомленість – Перший крок.

Ця формула стає підсумком: тривожність виникає через суму невизначеності й страху, але зменшується, коли людина додає усвідомленість

(розуміння механізмів, дихання, спостереження за собою) і робить перший крок, навіть якщо він дуже малий.

Ця сесія не просто демонструє теорію – вона перетворює складне психологічне явище на простий, зрозумілий, практичний процес, який учасниці можуть використовувати щодня. Вона поєднує наукову строгість (через формули) з емпатичним підходом (через практику маленьких дій), що робить її ефективною для роботи з тривожністю в умовах сучасного життя. Підбиття підсумків, обмін враженням.