

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО  
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ  
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту



**ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ**

Рішенням засідання кафедри  
педагогіки, психології та менеджменту  
Протокол № 6 від 08.05 2026 р.  
завідувачка кафедри

**Юлія ГЕРАСИМЕНКО**

підпис

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ  
ОСІБ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП»**

**Кваліфікаційна робота**

**на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

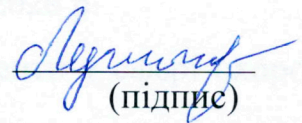
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»


Здобувачка вищої освіти  
групи ПС-24-11-ЗМ

**КОРІНЬ Алла Дмитрівна**

  
(підпис)

Науковий керівник:  
докторка психологічних наук,  
професорка

**ІГНАТОВИЧ Олена Михайлівна**

  
(підпис)

Біла Церква 2026

## Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

**Автор:** КОРИНЬ Алла Дмитрівна, група ПС-24-11-ЗМ

**Назва:** ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ ОСІБ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

**Керівник:** Ігнатович Олена Михайлівна

**Підрозділ:** Bila Tserkva institute of continuous professional education

**Коефіцієнт подібності 1:** 1.71%

**Мікропробіли:** 87

**Заміна букв:** 1

**Інтервали:** 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

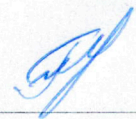
**Висновок:**

Відсоток оригінальності за системою Strike Plagiarism 1,71% відповідає встановленим вимогам. Високий рівень оригінальності. Допускається до захисту/рецензування.

Дата 05.05.2026 р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО  
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ  
**Кафедра педагогіки, психології та менеджменту**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувачка кафедри

**Юлія ГЕРАСИМЕНКО**

19 »

01

2026 року

### **ЗАВДАННЯ**

**на кваліфікаційну роботу здобувачці освіти**

**Корінь Аллі Дмитрівні**

Тема роботи: «Психологічні особливості тривожності осіб різних вікових груп».

Науковий керівник Ігнатович Олена Михайлівна, докторка психологічних наук, професорка.

Затверджено наказом БІНПО № 01-06/01 від 12 січня 2026 р.

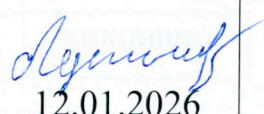
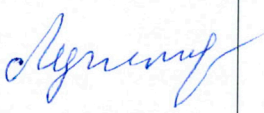
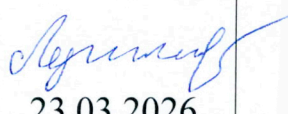
Строк подання здобувачем освіти роботи 01 травня 2026 р.

Вихідні дані до роботи: нормативно-правові документи у сфері охорони психічного здоров'я, соціального захисту населення та освіти; наукові праці та монографії вітчизняних і зарубіжних учених з проблем вікової психології, психології особистості, детермінації та механізмів виникнення тривожності на різних етапах онтогенезу; публікації в актуальних фахових періодичних виданнях, матеріали науково-практичних конференцій та профільні вебресурси; методичні рекомендації з підготовки кваліфікаційної роботи з психології для здобувачів освіти; методичні рекомендації щодо використання сучасного

психодіагностичного інструментарію та технологій статистичної обробки даних для дослідження емоційної сфери особистості для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти; власні емпіричні матеріали щодо порівняльної характеристики рівнів, видів та специфіки прояву тривожності у представників різних вікових категорій.

Перелік питань, які потрібно розробити: проаналізувати теоретичні підходи до вивчення тривожності в психології, охарактеризувати психологічні особливості зрілого та похилого віку в контексті переживання тривожності, провести емпіричне дослідження рівнів та структурних компонентів тривожності у двох вікових групах, здійснити статистичне порівняння отриманих результатів та визначити ключові вікові відмінності.

#### Консультанти розділів роботи

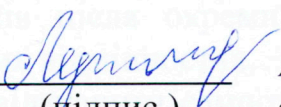
Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Ігнатович О. М., професорка кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	12.01.2026	 12.01.2026
2	Ігнатович О. М., професорка кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	16.02.2026	 16.02.2026
3	Ігнатович О. М., професорка кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	23.03.2026	 23.03.2026

Дата видачі завдання 12 січня 2026 р.

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	січень	виконано
2	Вивчення літературних джерел	січень	виконано
3	Збирання матеріалу для дослідження	січень	виконано
4	Обробка матеріалу	січень	виконано
5	Виконання розділу 1	січень	виконано
6	Виконання розділу 2	лютий	виконано
7	Виконання розділу 3	березень	виконано
8	Формулювання висновків	березень	виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії, перевірка на плагіат	квітень	виконано
10	Подання роботи на кафедру	травень	виконано

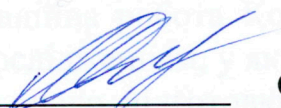
Здобувачка освіти

  
 (підпис)

Алла КОРІНЬ

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник роботи

  
 (підпис)

Олена ІГНАТОВИЧ

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ  
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

**ВІДГУК КЕРІВНИКА**

на кваліфікаційну роботу магістра «**Психологічні особливості тривожності осіб різних вікових груп**»  
здобувача вищої освіти групи ПС-24-11-3М спеціальності 053 «Психологія»  
освітньої програми «Психологія»  
**КОРІНЬ Алли Дмитрівни**

Кваліфікаційна робота присвячена актуальній проблемі дослідження тривожності осіб зрілого та похилого віку в умовах сучасних соціальних викликів. Обрана тема є своєчасною та практично значущою, зважаючи на зростання рівня психоемоційної напруги населення, а також демографічні тенденції старіння.

У роботі загалом витримано логіку наукового дослідження: визначено мету, завдання, об'єкт і предмет, обґрунтовано методи дослідження. Теоретичний розділ містить аналіз основних підходів до розуміння тривожності, її структури та функцій, а також висвітлює особливості її прояву у зрілому та похилому віці. Разом з тим, виклад матеріалу місцями є надто розгорнутим і описовим, трапляються повтори однакових змістових положень, що дещо ускладнює сприйняття тексту.

Емпірична частина виконана на достатньому рівні: використано валідні психодіагностичні методики, здійснено збір і обробку даних, проведено порівняльний аналіз показників тривожності у різних вікових групах. Водночас представлення результатів є дещо перевантаженим описом, бракує узагальнюючих висновків після окремих блоків аналізу та більш чіткого акцентування на ключових відмінностях.

Разом з тим, слід відзначити самостійність виконання роботи, достатній рівень опрацювання джерел та вміння авторки працювати з емпіричним матеріалом. Отримані результати мають практичне значення та можуть бути використані у роботі практичних психологів.

У цілому кваліфікаційна робота Корінь Алли Дмитрівни є завершеним самостійним науковим дослідженням, у якій не виявлено академічного плагіату, відповідає всім вимогам щодо підготовки таких робіт, заслуговує на високу позитивну оцінку – 90/А/відмінно.

**Керівник кваліфікаційної роботи магістра:**

докторка психологічних наук, професорка  
кафедри педагогіки, психології та менеджменту  
БІНПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти»

НАПН України



Олена ІГНАТОВИЧ

## РЕФЕРАТ

**Кваліфікаційна магістерська робота:** 103 сторінки, 5 рисунків, 4 таблиці, 6 додатків, 61 літературне джерело.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості проявів тривожності в осіб зрілого та похилого віку.

**Об'єкт дослідження:** тривожність як психологічний феномен та індивідуально-психологічна властивість особистості.

**Предмет дослідження:** вікові особливості проявів, рівнів, видів та чинників тривожності в осіб зрілого та похилого віку.

У кваліфікаційній роботі магістра розглядається феномен тривожності крізь призму онтогенетичного розвитку. Визначено чинники, які впливають на зростання тривожних переживань у пізньому віці, зокрема екзистенційні страхи, соматизація та зниження ресурсів саморегуляції. Проаналізовано взаємозв'язок тривожності з емоційним інтелектом, нейротизмом та мотивацією досягнення.

**Основні методи дослідження:** шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, особистісний опитувальник Г. Айзенка (EPI), методики діагностики емоційного інтелекту Н. Холла, мотивації досягнення Т. Елерса та ціннісних орієнтацій М. Рокича. Для обробки даних використано U-критерій Манна-Вітні та коефіцієнт кореляції Спірмена.

**Експериментальна база дослідження:** КУ «Саратський центр надання соціальних послуг» Саратської селищної ради Одеської області, клуб «Людині потрібна людина». В експерименті брали участь 50 осіб (25 осіб зрілого віку та 25 осіб похилого віку).

**Основний науковий результат:** встановлено, що у похилому віці тривожність набуває стійкого особистісного характеру ( $U = 125$ ;  $p < 0,01$ ). Виявлено прямий зв'язок між тривожністю та нейротизмом ( $r = 0,62$ ) та зворотні зв'язки з емоційним інтелектом ( $r = -0,48$ ) і мотивацією досягнення ( $r = -0,41$ ). Доведено трансформацію цінностей у літніх людей у бік збереження здоров'я та безпеки.

**Апробація результатів дослідження.** Результати кваліфікаційної роботи пройшли апробацію шляхом оприлюднення тез доповідей у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій (додаток А). Основні положення та узагальнені висновки дослідження були представлені й обговорені на двох Міжнародних науково-практичних конференціях.

**Результати дослідження** можуть бути використані у практиці психологічного супроводу літніх людей, розробці програм профілактики тривожності та підвищення життєстійкості в умовах воєнного стану.

**Гіпотеза дослідження** про наявність відмінностей у рівнях, джерелах та механізмах регуляції тривожності у двох вікових групах підтвердилась.

**Ключові слова:** тривожність, зрілий вік, похилий вік, нейротизм, емоційний інтелект, мотивація досягнення, екзистенційний страх, життєстійкість.

## ABSTRACT

**Master's Thesis:** 103 pages, 5 figures, 4 tables, 6 appendices, 61 references.

**Research Aim:** to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological characteristics of anxiety manifestations in mature and elderly individuals.

**Object of Study:** anxiety as a psychological phenomenon and an individual psychological property of personality.

**Subject of Study:** age-related characteristics of manifestations, levels, types, and factors of anxiety in individuals of mature and elderly age.

**Summary:** The thesis examines the phenomenon of anxiety through the prism of ontogenetic development. The study identifies factors influencing the increase in anxious experiences in late adulthood, specifically existential fears, somatization, and a decline in self-regulation resources. The relationship between anxiety and emotional intelligence, neuroticism, and achievement motivation is analyzed.

**Main Research Methods:** State-Trait Anxiety Inventory (STAI) by C. Spielberger – Y. Hanin, Eysenck Personality Inventory (EPI), N. Hall's Emotional Intelligence Test, T. Ehlers' Achievement Motivation scale, and M. Rokeach's Value Orientations test. The Mann-Whitney U test and Spearman's correlation coefficient were used for statistical data processing.

**Experimental Research Base:** Municipal Institution «Sarata Center for Social Services» of the Sarata Village Council, Odesa Region; «Man Needs Man» Club. The experiment involved 50 participants (25 mature-aged and 25 elderly individuals).

**Main Scientific Results:** It was established that in old age, anxiety acquires a stable personality-driven (trait) character ( $U = 125$ ;  $p < 0.01$ ). A direct correlation was found between anxiety and neuroticism ( $r = 0.62$ ), alongside inverse correlations with emotional intelligence ( $r = -0.48$ ) and achievement motivation ( $r = -0.41$ ). A transformation of values in elderly people towards health preservation and safety was proven.

**Approbation of Research Results:** The results of the qualification thesis were approved through the publication of conference abstracts in scientific proceedings (Appendix A). The main provisions and generalized conclusions were presented and discussed at two International scientific and practical conferences.

**Application:** The research results can be utilized in psychological support practices for the elderly, the development of anxiety prevention programs, and initiatives to increase resilience under conditions of martial law.

**Hypothesis:** The research hypothesis regarding the presence of differences in levels, sources, and regulation mechanisms of anxiety in the two age groups was confirmed.

**Keywords:** anxiety, mature age, elderly age, neuroticism, emotional intelligence, achievement motivation, existential fear, resilience.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	11
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ ТРИВОЖНОСТІ У ЗРІЛОМУ ТА ПОХИЛОМУ ВІЦІ .....	16
1.1 Тривожність як психофізіологічний феномен.....	16
1.2 Психологічні особливості осіб дорослого віку.....	25
1.3 Специфіка тривожності у людей похилого віку.....	31
1.4 Основні чинники та психофізіологічні прояви тривожності у вікових групах дорослих та людей похилого віку.....	38
Висновки до розділу 1.....	45
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРΟΣЛИХ ТА ЛІТНІХ ОСІБ.....	47
2.1 Методологія та процедура емпіричного дослідження рівня та особливостей тривожності у дорослих та літніх осіб.....	47
2.2 Методи діагностики тривожності рівня та особливостей тривожності у дорослих та літніх осіб.....	52
Висновки до розділу 2.....	63
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРΟΣЛИХ ТА ЛІТНІХ ОСІБ.....	65
3.1 Порівняльна характеристика рівня тривожності у вікових групах дорослих та літніх людей за кількісною оцінкою та якісною інтерпретацією із застосуванням статистичної обробки.....	65
3.2 Аналіз результатів дослідження за окремими психодіагностичними методиками.....	72
Висновки до розділу 3.....	79
ВИСНОВКИ.....	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	87
ДОДАТКИ.....	93

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Динамічні соціальні трансформації, глобальні виклики останніх десятиліть: пандемія COVID-19, економічні кризи, соціально-економічна нестабільність, а особливо надзвичайні умови життя українського суспільства в період воєнного сьогодення, зумовили зростання психоемоційної напруги населення та актуалізацію проблеми тривожності [15].

За даними української дослідницької компанії Gradus Research Company, близько 50% опитаних українців серед провідних негативних психоемоційних станів останнього часу називають тривожність і напругу. Серед осіб, які звертаються по психологічну допомогу, поширеними є симптоми посттравматичного стресового розладу, причому понад 90% респондентів серед перших проявів зазначають відчуття тривоги та внутрішньої напруги [37].

Вказані тенденції мають стійкий характер та демонструють зростання. Водночас ці процеси відбуваються на тлі виражених демографічних змін – старіння населення України. За даними Державної служби статистики України, за останні 15 років частка осіб пенсійного віку зросла майже на 6%, а прогнозована чисельність осіб старшого віку на початок 2026 року становитиме близько 10,5 млн осіб [37].

У цьому контексті, проблема тривожності набуває особливої значущості як індивідуально-психологічний феномен, а також як суспільно значуще явище, що впливає на якість життя, психічне здоров'я та адаптаційні можливості різних вікових груп.

Водночас характер переживання тривоги істотно трансформується залежно від етапу онтогенезу. Тривожність у зрілому та похилому віці має відмінні джерела, змістові характеристики та механізми регуляції, що пов'язано з віковими кризами, змінами соціальних ролей, професійної зайнятості, стану здоров'я та смисложиттєвих орієнтацій.

У зв'язку з чим темою кваліфікаційної роботи обрано: «Психологічні особливості тривожності різних вікових груп (осіб зрілого та похилого віку)».

**Об'єкт дослідження:** тривожність як психологічний феномен та індивідуально-психологічна властивість особистості.

**Предмет дослідження:** вікові особливості проявів, рівнів, видів та чинників тривожності в осіб зрілого та похилого віку.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості проявів тривожності в осіб зрілого та похилого віку.

#### **Завдання дослідження**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення тривожності в психології.
2. Охарактеризувати психологічні особливості зрілого та похилого віку в контексті переживання тривожності.
3. Провести емпіричне дослідження рівнів та структурних компонентів тривожності у двох вікових групах.
4. Здійснити статистичне порівняння отриманих результатів та визначити ключові вікові відмінності.

**Гіпотеза дослідження:** передбачається, що тривожність осіб зрілого та похилого віку відрізняється за рівнем вираженості, змістовними характеристиками, джерелами виникнення та психологічними механізмами регуляції.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та реалізації поставлених завдань було використано комплекс взаємодоповнюючих методів, а саме:

– теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з метою визначення стану розробленості проблеми тривожності у вітчизняній та зарубіжній психології; порівняльний аналіз теоретичних підходів до трактування феномену тривожності та її вікових особливостей; структурно-функціональний аналіз для визначення компонентів тривожності та її місця в системі особистісних властивостей; метод теоретичного моделювання. Застосування теоретичних методів дало змогу уточнити понятійно-категоріальний апарат роботи, визначити об'єкт, предмет, гіпотезу та обґрунтувати вибір психодіагностичного інструментарію;

– емпіричні методи: для дослідження рівнів, видів та психологічних чинників тривожності було використано стандартизовані психодіагностичні методики, зокрема: шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна для вимірювання реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності; опитувальник темпераменту Г. Айзенка (EPI) для визначення рівня нейротизму, екстраверсії-інтроверсії та їх зв'язку з проявами тривожності; методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла для оцінки здатності до розпізнавання, розуміння та регуляції власних емоцій як чинника контролю тривожних переживань; методика мотивації досягнення Т. Елерса для визначення співвідношення мотивації досягнення успіху та уникнення невдач, що може виступати психологічним предиктором тривожності; методика ціннісних орієнтацій М. Рокича для дослідження системи життєвих цінностей, які опосередковують зміст тривожних переживань у різні вікові періоди;

– методи математико-статистичної обробки даних. Для кількісного аналізу отриманих результатів застосовано: методи описової статистики (обчислення середніх значень, стандартного відхилення, варіації); t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок з метою визначення статистично значущих відмінностей між показниками тривожності осіб зрілого та похилого віку.

**Теоретичною основою дослідження** є фундаментальні положення сучасної психологічної науки щодо природи тривожності як складного психофізіологічного феномену, закономірностей її виникнення, прояву та функціонування у різні вікові періоди.

У роботі враховано наукові підходи до розуміння тривожності як емоційного стану та стійкої особистісної характеристики, розроблені у межах загальної, вікової та клінічної психології. Зокрема, використано положення про тривожність як багатовимірне явище, що поєднує когнітивні, емоційні та фізіологічні компоненти, а також залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості.

Теоретичну базу дослідження становлять наукові уявлення про психологічні особливості дорослого та похилого віку, зокрема зміни у

мотиваційній, емоційній та когнітивній сферах особистості, що впливають на специфіку переживання тривожності. Особливу увагу приділено концепціям вікового розвитку, які розкривають закономірності психічного функціонування у зрілому та пізньому віці.

Важливим підґрунтям дослідження є також теоретичні положення щодо специфіки тривожності у людей похилого віку, зокрема її зв'язку з віковими змінами організму, соціальними факторами, життєвим досвідом та особливостями адаптації до нових умов життя.

Крім того, у дослідженні враховано наукові підходи до визначення основних чинників тривожності та її психофізіологічних проявів у різних вікових групах, що дозволило комплексно розглянути досліджуваний феномен та обґрунтувати вибір методів емпіричного дослідження.

Таким чином, теоретична основа роботи інтегрує положення про природу тривожності, вікові особливості її прояву та чинники, що зумовлюють її інтенсивність і специфіку у дорослих та осіб похилого віку.

**Практичне значення дослідження** полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, психотерапевтів, соціальних працівників та фахівців, які працюють з дорослими та літніми людьми. Матеріали дослідження можуть бути використані для: розробки програм психологічної підтримки осіб зрілого та похилого віку; створення рекомендацій щодо профілактики та зниження рівня тривожності; удосконалення психодіагностичної роботи з урахуванням вікових особливостей; організації консультативної допомоги, спрямованої на розвиток емоційної регуляції та адаптаційних ресурсів; підготовки навчально-методичних матеріалів для курсів із вікової та консультативної психології.

Результати дослідження можуть бути впроваджені у практику центрів психологічної допомоги, закладів соціального обслуговування населення та освітніх установ.

**Експериментальна база дослідження:** комунальна установа «Саратський центр надання соціальних послуг» Саратської селищної ради

Білгород-Дністровського району Одеської області, клуб «Людині потрібна людина», що функціонує при Саратському історико-краєзнавчому музею.

**Апробація результатів дослідження.** Результати кваліфікаційної роботи пройшли апробацію шляхом оприлюднення тез доповідей у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій (додаток А). Основні положення та узагальнені висновки дослідження були представлені й обговорені на двох Міжнародних науково-практичних конференціях.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота містить 4 таблиці, 5 рисунків, 6 додатків, список використаних джерел налічує 61 найменування. Загальний обсяг роботи становить 103 сторінки.

# РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ ТРИВОЖНОСТІ У ЗРІЛОМУ ТА ПОХИЛОМУ ВІЦІ

## 1.1 Тривожність як психофізіологічний феномен

Тривожність як психофізіологічний феномен посідає важливе місце у системі сучасних психологічних досліджень, оскільки відображає складну взаємодію психічних і фізіологічних процесів у регуляції поведінки людини. Умови сьогодення, що характеризуються високим рівнем невизначеності, соціальних змін і психоемоційного навантаження, зумовлюють зростання інтересу до вивчення механізмів виникнення та прояву тривожності [42].

Аналіз тривожності як психофізіологічного явища передбачає розгляд її не лише як емоційного переживання, а й як комплексного стану, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соматичні компоненти. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти природу тривожності, її функції, адаптивний потенціал та вплив на життєдіяльність особистості.

У загальному розумінні тривожність розглядається як складне, багатовимірне психофізіологічне явище, що поєднує емоційні, когнітивні та соматичні компоненти й виступає важливою характеристикою особистості. Вона проявляється у вигляді внутрішнього напруження, відчуття невизначеної небезпеки, очікування негативних подій, підвищеної настороженості, хвилювання, нервозності та психологічного дискомфорту. Тривожність може супроводжуватися як суб'єктивними переживаннями, так і фізіологічними реакціями організму, такими як прискорене серцебиття, підвищена пітливість, м'язове напруження тощо [1].

У психологічному словнику-довіднику Ю. Приходько та В. Юрченко тривожність визначається як складна індивідуально-психологічна характеристика особистості, що має стійкий характер і проявляється у схильності людини до частого переживання стану тривоги в різноманітних

життєвих ситуаціях. Дослідники підкреслюють, що тривожність не завжди обумовлена реальними загрозами: вона може виникати навіть за відсутності об'єктивних причин, набуваючи характеру внутрішньо зумовленого переживання [47].

Важливою ознакою тривожності є її суб'єктивний характер. Вона ґрунтується на індивідуальному сприйнятті ситуації як небезпечної, навіть якщо така небезпека є лише уявною. У цьому контексті тривожність пов'язується із загрозою для «Я-концепції» особистості, її самооцінки, почуття стабільності та психологічної цілісності. Саме тому різні люди можуть по-різному реагувати на однакові обставини: для одних ситуація є нейтральною, тоді як для інших – джерелом інтенсивної тривоги.

Отже, тривожність у сучасній психології розглядається не лише як ситуативна емоційна реакція, а як відносно стійка властивість особистості, що впливає на поведінку, мислення, емоційний стан і процеси адаптації людини до навколишнього середовища. Вона виступає важливим регулятором діяльності, але за підвищеного рівня може негативно позначатися на психологічному благополуччі та якості життя особистості.

Важливим у дослідженні тривожності є чітке розмежування її як стійкої індивідуально-психологічної властивості та як тимчасового емоційного стану. У сучасній психології прийнято виділяти особистісну (тривожність як рису) та ситуативну (реактивну) тривожність.

Особистісна тривожність розглядається як відносно стабільна характеристика особистості, що проявляється у схильності інтерпретувати широкий спектр життєвих ситуацій як потенційно небезпечні або загрозливі. Така людина часто перебуває у стані підвищеної настороженості, схильна до песимістичних очікувань, перебільшення значущості негативних подій та емоційної напруги навіть за відсутності об'єктивних підстав. Особистісна тривожність суттєво впливає на поведінку, стиль мислення, прийняття рішень і процеси соціально-психологічної адаптації [45].

Ситуативна (реактивна) тривожність, на відміну від особистісної, є

короткочасним емоційним станом, який виникає як відповідь на конкретний стресовий або загрозовий фактор. Вона характеризується переживанням занепокоєння, напруги, внутрішнього дискомфорту та мобілізацією психофізіологічних ресурсів організму. Такий стан має адаптивний характер, оскільки сигналізує про небезпеку та стимулює людину до активних дій. Водночас надмірно високий рівень ситуативної тривожності може дезорганізувати діяльність і знижувати ефективність поведінки.

Різні психологічні школи по-різному інтерпретують природу тривожності. Зокрема, у межах психоаналітичного підходу, започаткованого З. Фройд, тривога розглядається як наслідок внутрішнього конфлікту між структурами особистості – несвідомими потягами (Воно), свідомим регулятором (Я) та внутрішніми моральними заборонами (Над-Я). У ситуації, коли «Я» не здатне ефективно врівноважити ці суперечності, виникає стан тривоги як сигнал про внутрішню небезпеку [37].

З. Фройд вважав, що тривога виконує сигнальну функцію, попереджаючи особистість про можливу загрозу, і водночас активізує механізми психологічного захисту, такі як витіснення, проєкція, раціоналізація та інші. Ці механізми спрямовані на зниження внутрішньої напруги, однак їх надмірне або неусвідомлене використання може призводити до спотворення реальності та ускладнювати адаптацію особистості [30].

Розмежування особистісної та ситуативної тривожності, а також аналіз її у межах різних психологічних підходів дозволяє глибше зрозуміти природу цього феномену, його функції та роль у психічному житті людини.

Різні напрями психологічної науки пропонують власні підходи до розуміння природи тривожності, що дозволяє розглядати цей феномен як багатовимірний і складний за своєю суттю.

У межах біхевіористичного підходу, представниками якого є Дж. Вотсон та Б. Скіннер, тривожність трактується як набута (навчена) реакція організму на певні стимули [32]. Вона формується внаслідок індивідуального досвіду, зокрема через механізми класичного та оперантного обумовлення. Якщо певна

ситуація або стимул у минулому супроводжувалися негативними переживаннями – страхом, болем чи покаранням – у подальшому вони починають автоматично викликати стан тривоги. Таким чином, тривожність розглядається як закріплений умовний рефлекс, а сама тривога – як очікування повторення небажаного або загрозливого досвіду.

Когнітивний підхід, розроблений такими дослідниками, як А. Бек та А. Елліс, акцентує увагу на ролі мислення у виникненні тривожності [57]. Відповідно до цього підходу, джерелом тривоги є не сама ситуація, а спосіб її інтерпретації. Особи з підвищеним рівнем тривожності схильні до когнітивних викривлень, таких як катастрофізація, узагальнення, перебільшення загрози або недооцінка власних можливостей. Вони часто прогнозують найгірші сценарії розвитку подій, що зумовлює постійне відчуття напруги та небезпеки.

У межах гуманістичної та екзистенційної психології, представлені такими науковцями, як К. Роджерс, В. Франкл та Р.Мей, тривожність розглядається крізь призму внутрішнього світу особистості та її екзистенційного досвіду. Гуманістичний підхід пов'язує виникнення тривожності з невідповідністю між «Я-реальним» і «Я-ідеальним», що призводить до внутрішнього конфлікту та неприйняття себе. У свою чергу, екзистенційна психологія трактує тривогу як невід'ємну складову людського існування – реакцію на свободу вибору, відповідальність за власне життя та усвідомлення його кінцевості. У цьому сенсі тривога виступає не лише як негативне переживання, а й як умова особистісного розвитку [33].

Особливе бачення тривожності пропонує гештальт-підхід, засновником якого є Ф. Перлз. У межах цієї теорії тривога розглядається як результат порушення контакту людини з актуальним моментом. Вона інтерпретується як «енергія, заблокована в організмі», або метафорично – як «перерване дихання». Тривожність виникає тоді, коли увага людини зосереджена на майбутньому, що супроводжується очікуванням небезпеки, замість усвідомлення досвіду «тут і зараз» [55].

Отже, різні психологічні підходи по-різному пояснюють природу

тривожності – від набутої поведінкової реакції до результату когнітивних викривлень або глибинних екзистенційних переживань. Така багатогранність інтерпретацій свідчить про складність і багаторівневий характер цього феномену та підкреслює необхідність його комплексного вивчення.

Одним із перших у психології чітко розмежування понять страху та тривоги здійснив З. Фройд. Науковець розглядав тривогу як важливий компонент психічного функціонування особистості, надаючи їй сигнального та захисного значення. На його думку, тривога виконує функцію попередження, виступаючи своєрідним сигналом «Я» (Ego) про наявність або наближення небезпеки – як зовнішньої, так і внутрішньої. У цьому сенсі вона є адаптивною реакцією, що мобілізує психічні ресурси особистості для подолання загрози [54].

З. Фройд трактував тривогу як стан очікування потенційної травматичної ситуації, який супроводжується як психологічними, так і соматичними проявами (напруження, прискорене серцебиття, підвищена збудливість тощо). Він виділив три основні види тривоги. Реалістична тривога пов'язана з об'єктивною небезпекою зовнішнього світу і є реакцією на реальну загрозу; вона має раціональний характер, однак у надмірному прояві може знижувати ефективність поведінки. Невротична тривога виникає як наслідок внутрішнього конфлікту між несвідомими потягами (Воно) та контролюючою функцією Его; вона пов'язана зі страхом втрати самоконтролю та прояву неприйнятних імпульсів (зокрема лібідозних). Моральна тривога обумовлена впливом Над-Я і проявляється у вигляді почуття провини, сорому та внутрішнього осуду, коли бажання особистості суперечать засвоєним моральним нормам [54].

Подальший розвиток психоаналітичних ідей пов'язаний із представниками неофройдизму, які змістили акцент із внутрішньоінстинктивних чинників на міжособистісні та соціальні аспекти. Так, К. Хорні увела поняття «базальної тривоги», під якою розуміла глибинне почуття небезпеки, безпорадності та ізольованості, що формується у дитинстві внаслідок несприятливих міжособистісних відносин. На відміну від класичного психоаналізу, вона вважала тривожність насамперед результатом порушення

емоційних зв'язків із значущими іншими, а не лише проявом внутрішніх інстинктів [43].

Соціальний вимір тривожності детально розробляв Г. Салліван, який підкреслював її міжособистісну природу. Згідно з його концепцією, тривога передається дитині через емоційний контакт із матір'ю або значущими дорослими, зокрема через механізми емпатії. Вона виступає ключовим чинником формування «системи Я», яка спрямована на уникнення психологічного дискомфорту та підтримання прийняттого рівня безпеки у взаємодії з іншими людьми [36].

У межах екзистенційної психології Р. Мей запропонував інше бачення тривожності, розглядаючи її як фундаментальну характеристику людського існування [26]. На його думку, тривога виникає тоді, коли під загрозою опиняються цінності, що мають визначальне значення для особистості. Вона пов'язана з усвідомленням свободи вибору, відповідальності та кінцевості життя, тобто з екзистенційними вимірами буття. У цьому контексті тривога постає як стан «буття, що стикається з небуттям», і водночас як умова особистісного розвитку та самопізнання.

Таким чином, у межах психоаналітичного, неофрейдистського та екзистенційного підходів тривожність розглядається як складний внутрішній процес, що відображає як індивідуально-психологічні, так і соціальні та смисложиттєві аспекти функціонування особистості.

Важливий внесок у вивчення тривожності здійснили Ч. Спілбергер та Ю. Ханін, які запропонували одну з найбільш відомих і широко застосовуваних у психології диференціацій цього феномену [31]. Вони розмежували особистісну тривожність як відносно стабільну індивідуальну характеристику, що відображає схильність людини сприймати ситуації як загрозливі, та реактивну (ситуативну) тривожність, яка є тимчасовим емоційним станом, що виникає у відповідь на конкретний стресовий вплив. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти як стійкі індивідуальні відмінності, так і ситуативні прояви тривожності.

У межах теорії диференціальних емоцій К. Ізард розглядав тривогу як складний емоційний комплекс, що включає взаємодію кількох базових емоцій, зокрема страху, провини, сорому та гніву. При цьому домінуючою складовою тривожності виступає саме страх, який визначає її інтенсивність і спрямованість. Такий підхід підкреслює емоційну багатокомпонентність тривожності та її зв'язок із ширшим спектром афективних переживань [36].

Представник гуманістичної психології К. Роджерс пов'язував виникнення тривожності з явищем інконгруентності – невідповідності між реальним досвідом людини та її «Я-концепцією». На його думку, тривога виникає тоді, коли новий досвід суперечить усталеному уявленню особистості про саму себе або загрожує її цілісності. У такій ситуації активізуються захисні механізми, спрямовані на збереження позитивного образу «Я», однак це може призводити до внутрішнього напруження та психологічного дискомфорту [27].

Сучасні підходи до розуміння тривожності значною мірою представлені у межах когнітивно-поведінкової терапії. Зокрема, Р. Ліхі, узагальнюючи багаторічний клінічний досвід роботи з тривожними розладами, виокремлює низку їх основних типів. До них належать: специфічні (ізолювані) фобії, що проявляються у страху перед конкретними об'єктами або ситуаціями (наприклад, висотою, замкненим простором, польотами); панічний розлад, який характеризується страхом власних фізіологічних і психологічних реакцій та супроводжується панічними атаками і поведінкою уникнення; obsesивно-компульсивний розлад, що включає нав'язливі думки (obsesії) та повторювані дії (компульсії), спрямовані на зниження тривоги; генералізований тривожний розлад, який проявляється у постійному, надмірному занепокоєнні щодо різних сфер життя; соціальний тривожний розлад (соціофобія) – страх негативної оцінки з боку інших людей; а також посттравматичний стресовий розлад, що виникає як наслідок переживання або свідчення травматичних подій [12; 29].

Сучасні наукові підходи до вивчення тривожності дозволяють розглядати її як складне, багаторівневе явище, що включає як стійкі особистісні характеристики, так і ситуативні емоційні стани, а також різноманітні клінічні

прояви. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до її дослідження та діагностики.

Розгляд тривожності як психофізіологічного феномену передбачає інтеграцію психологічного та фізіологічного підходів, оскільки цей стан охоплює як внутрішні психічні переживання, так і тілесні реакції організму. Такий комплексний підхід дозволяє глибше зрозуміти механізми виникнення тривожності, її функції та вплив на загальне функціонування особистості [36].

Психофізіологічна структура тривожності має двокомпонентний характер. З одного боку, вона включає психічний (психологічний) компонент, що проявляється у когнітивних процесах (очікування невдачі, негативне прогнозування подій, фокусування на загрозі), емоційних переживаннях (напруження, занепокоєння, відчуття безпорадності) та особливостях самосприйняття. З іншого боку, тривожність має виражений фізіологічний компонент, який реалізується через активацію вегетативної нервової системи: зміну частоти серцебиття та дихання, підвищення м'язового тону, тремтіння, порушення терморегуляції, потовиділення тощо [51].

Зазначені фізіологічні реакції пов'язані з еволюційно сформованим механізмом мобілізації організму – реакцією «бий або біжи», що забезпечує готовність до подолання загрози. Проте в умовах сучасного життя тривожність часто не супроводжується реальною фізичною дією, що призводить до накопичення напруги та її переходу у соматичні прояви (соматизацію), які можуть негативно впливати на стан здоров'я.

Проблема тривожності як стійкої особистісної характеристики знайшла відображення у працях вітчизняних дослідників, зокрема В. Астапов, А. Прихожан, Є. Новікова та Я. Омельченко. У їхніх дослідженнях тривожність постає як багатоконпонентне явище, що поєднує когнітивні, емоційні та психофізіологічні аспекти.

Так, В. Астапов розглядає тривожність як складне психофізіологічне утворення, що виконує функцію мобілізації внутрішніх ресурсів організму в ситуації невизначеності. У його підході особливий акцент робиться на

регулятивній ролі тривоги як механізму, що активізує як психічні, так і фізіологічні процеси з метою подолання труднощів [50].

А. Прихожан трактує тривожність як відносно стійку особистісну рису, що формується переважно у підлітковому віці. Вона визначає її як стан емоційного дискомфорту, пов'язаний з очікуванням несприятливого розвитку подій та передчуттям небезпеки, підкреслюючи її зв'язок із процесами соціалізації та становлення особистості [44].

Є. Новікова зосереджує увагу на соціально-психологічних детермінантах тривожності, досліджуючи її вплив на формування поведінкових стратегій. Вона доводить, що високий рівень тривожності може порушувати адаптаційні можливості особистості, сприяти виникненню внутрішніх конфліктів і дезорганізації поведінки [32].

Я. Омельченко аналізує чинники формування тривожності як стійкої характеристики особистості, акцентуючи увагу на її психофізіологічній основі. У його дослідженнях також розкривається зв'язок між рівнем тривожності та ефективністю діяльності, зокрема вводиться поняття «оптимальної» або «корисної» тривоги, яка сприяє мобілізації ресурсів та підвищенню продуктивності [33].

Отже, тривожність як психофізіологічний феномен постає як складна інтегративна система, що охоплює взаємодію психічних і тілесних процесів, виконує як адаптивні, так і дезадаптивні функції та суттєво впливає на життєдіяльність особистості.

Відповідно до узагальнених наукових підходів, представлених у сучасних психологічних дослідженнях, тривожність як психофізіологічний феномен проявляється через комплекс взаємопов'язаних реакцій на різних рівнях функціонування організму.

До соматичних (фізіологічних) проявів тривожності належать активація вегетативної нервової системи, що виявляється у прискореному серцебитті, тремтінні, підвищеному потовиділенні, порушеннях сну, м'язовій напрузі, а також загальному відчутті фізичного дискомфорту. Ці реакції відображають

мобілізацію організму до потенційної загрози, хоча в умовах підвищеної тривожності вони часто не супроводжуються реальними діями.

Когнітивний рівень прояву тривожності характеризується змінами у пізнавальній сфері. Зокрема, спостерігаються труднощі концентрації уваги, підвищена розсіяність, схильність до негативного прогнозування, а також зниження ефективності складних психомоторних процесів, включаючи порушення тонкої координації рухів при високому рівні тривоги. Такі зміни ускладнюють обробку інформації та прийняття рішень.

На поведінковому рівні тривожність може проявлятися у різноманітних формах реагування, які нерідко мають компенсаторний або захисний характер. Це можуть бути прояви агресивності як реакції на внутрішню напругу, уникнення складних ситуацій, апатія, пасивність або, навпаки, надмірна рухова активність і метушливість [42].

Таким чином, тривожність є складним психофізіологічним явищем, яке поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові та соматичні компоненти, формується під впливом як внутрішніх психологічних механізмів, так і соціального середовища та виконує як адаптивні, так і дезадаптивні функції.

На нашу думку, тривожність – це індивідуальна психологічна особливість особистості, що проявляється у підвищеній схильності до переживання стану тривоги в різних життєвих ситуаціях, у тому числі за відсутності об'єктивної загрози, має дифузний характер та супроводжується характерними психофізіологічними проявами, впливаючи на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери діяльності людини.

## **1.2 Психологічні особливості осіб дорослого віку**

Віковий аспект переживання тривожності базується на положеннях вікової та онтогенетичної психології, які розглядають розвиток особистості як динамічний процес, що супроводжується якісними змінами у психічній, емоційній та соціальній сферах на різних етапах життєвого шляху. Особливого

значення у цьому контексті набуває аналіз тривожності у зрілому та похилому віці, оскільки саме ці періоди характеризуються глибокими трансформаціями особистості, пов'язаними зі зміною соціальних ролей, професійної ідентичності, рівня соціальної активності, стану фізичного здоров'я та системи життєвих цінностей [6].

У зрілому віці тривожність часто пов'язана з відповідальністю за професійну діяльність, сімейні обов'язки, соціальний статус, а також із необхідністю прийняття важливих життєвих рішень. На цьому етапі вона може виконувати як адаптивну функцію, мобілізуючи ресурси особистості, так і дезадаптивну – у разі її надмірної інтенсивності. Натомість у похилому віці переживання тривожності набуває специфічного змісту, зумовленого процесами старіння, погіршенням здоров'я, звуженням соціальних контактів, переосмисленням життєвого досвіду та усвідомленням обмеженості життєвого часу [3].

Важливий внесок у дослідження цих процесів зробили сучасні українські науковці, зокрема Є. Степура, Т.Дзюба, Е. Помиткін, В. Рибалка, Л. Журавльова та А. Баранов. У їхніх працях тривожність розглядається у взаємозв'язку з емоційною сферою особистості, її ціннісними орієнтаціями, соціальними умовами існування та адаптаційними можливостями.

Зокрема, дослідники підкреслюють, що в умовах соціальної нестабільності, кризових змін і невизначеності зростає рівень емоційної напруги у дорослих і літніх людей, що безпосередньо впливає на інтенсивність тривожності. При цьому вона виступає не лише як реакція на зовнішні обставини, а як складний внутрішній стан, пов'язаний із переоцінкою життєвих смислів, втратою стабільності та необхідністю адаптації до нових умов [3; 10].

Аналіз тривожності у зрілому та похилому віці крізь призму наукових підходів зазначених авторів дозволяє сформулювати цілісне уявлення про цей феномен як багаторівневий процес. Він охоплює як аксіологічні аспекти – зокрема кризи цінностей, втрату життєвих орієнтирів, зміну смисложиттєвих установок, – так і психофізіологічні прояви, що виявляються у формі

психосоматичних реакцій, емоційного виснаження та зниження адаптаційних ресурсів організму [21].

Таким чином, віковий аспект тривожності відображає не лише індивідуальні особливості особистості, а й складну взаємодію біологічних, психологічних і соціальних чинників, що визначають специфіку її переживання на різних етапах онтогенезу.

Синтез наукових підходів до вивчення тривожності у зрілому віці дає підстави розглядати її як складне багатовимірне явище, що поєднує екзистенційні, професійні та ціннісно-сміслові аспекти. У період дорослості тривожність дедалі менше пов'язана з ситуативними чинниками і набуває більш глибокого, особистісно зумовленого характеру, відображаючи внутрішні суперечності розвитку особистості [12].

Так, у дослідженнях Е. Помиткін та В. Рибалка тривожність розглядається крізь призму духовного розвитку та самореалізації особистості. Автори підкреслюють, що її виникнення часто пов'язане з переживанням «ціннісного вакууму», коли людина втрачає чіткі життєві орієнтири або не знаходить можливості реалізувати власний потенціал. У цьому контексті тривожність постає як індикатор внутрішнього конфлікту між реальним «Я» та ідеальними уявленнями про сенс життя [41; 44].

Розвиваючи ідею внутрішнього дисбалансу, Т. Дзюба зосереджує увагу на проблемі психологічного благополуччя дорослої особистості. На її думку, тривожність виступає деструктивним чинником, що порушує відчуття внутрішньої гармонії, обмежує автономію особистості та гальмує процеси саморозвитку [18]. Таким чином, вона не лише відображає внутрішні суперечності, а й може ускладнювати подальше особистісне зростання.

У свою чергу, А. Баранов розглядає тривожність у контексті психологічної стійкості особистості. Він акцентує увагу на тому, що у зрілому віці вона часто пов'язана зі страхом втрати стабільності – соціальної, економічної, сімейної – а також із високим рівнем відповідальності за інших, зокрема за дітей і старше покоління. У цьому аспекті тривожність відображає

напруження між потребою у стабільності та необхідністю постійної адаптації до змін [20].

Таким чином, різні підходи – від духовно-ціннісного до соціально-психологічного – взаємодоповнюють один одного, дозволяючи розглядати тривожність у зрілому віці як результат складної взаємодії внутрішніх смислових конфліктів і зовнішніх життєвих викликів.

Водночас сучасні умови, зокрема соціальна нестабільність та вплив воєнних подій, зумовлюють необхідність переосмислення класичних підходів вікової психології. У цьому контексті важливими є дослідження сучасних українських науковців, які розглядають дорослість як період найвищого розвитку особистості – так званий етап «акме».

Зокрема, М. Дзюба та О. Коваленко характеризують дорослість як період, що поєднує високий рівень інтелектуальної, соціальної та особистісної зрілості. Інтелектуальний розвиток на цьому етапі пов'язаний із переходом до постформального мислення, яке передбачає здатність до діалектичного сприйняття суперечностей, гнучкого аналізу складних життєвих ситуацій та інтеграції різних точок зору [18].

Паралельно з цим відбувається активна соціальна інтеграція: дорослість характеризується максимальною включеністю у соціальні ролі, зокрема батьківство, професійну діяльність, відповідальність за інших. Проте цей період не є стабільним, оскільки супроводжується низкою нормативних криз, зокрема кризами 32 та 42 років, які виступають механізмами переоцінки життєвих досягнень, ідентичності та пошуку нових смислів.

Отже, у зрілому віці тривожність набуває складного, багаторівневого характеру, поєднуючи екзистенційні, ціннісні та соціальні виміри, і виступає важливим індикатором процесів особистісного розвитку, адаптації та переосмислення життєвого досвіду.

Вагомий внесок у розуміння тривожності у сучасному соціальному контексті здійснили Л. Журавльова та А. Баранов, які акцентують увагу на трансформаціях емоційної сфери дорослої особистості в умовах кризових

суспільних змін, зокрема війни. Дослідники підкреслюють, що в таких умовах відбувається зміщення пріоритетів емоційних потреб: на перший план виходять потреби у безпеці, стабільності та передбачуваності, які стають базовими чинниками збереження психічного здоров'я [13].

Розвиваючи цю думку, автори звертають увагу на специфіку адаптаційних механізмів дорослих. Зокрема, характерним є перехід від пасивного переживання тривоги до активних форм її подолання – використання копінг-стратегій, таких як планування майбутнього, включення у волонтерську діяльність, підтримка близьких. Це свідчить про підвищення рівня усвідомленості та відповідальності дорослої особистості у подоланні стресових ситуацій.

Окрему увагу Л. Журавльова приділяє феномену емпатійної підтримки, підкреслюючи, що зрілість у кризових умовах виявляється у здатності до співпереживання іншим без втрати власної емоційної стійкості. Таким чином, тривожність у дорослому віці не лише дестабілізує, але й може виступати чинником розвитку соціальної чутливості та міжособистісної взаємодії [13].

Переходячи до аналізу внутрішніх механізмів розвитку особистості, варто зазначити, що у працях Н. Шевченко та Я. Омельченко акцент зміщується на процеси становлення суб'єктності у дорослому віці. Дослідники розглядають дорослу людину як активного суб'єкта власного життя, здатного самостійно визначати життєві цілі, приймати рішення та нести за них відповідальність. У цьому контексті тривожність постає як супутній компонент усвідомленої життєвої позиції, пов'язаної з вибором і невизначеністю [33].

Важливим аспектом дорослості є також формування та розвиток професійної ідентичності, яка проходить шлях від адаптації до професійної діяльності до досягнення рівня експертності та наставництва. Саме на цьому шляху тривожність може виконувати як стимулюючу, так і дезорганізуючу функцію, залежно від рівня її усвідомлення та регуляції. Окрім цього, дослідники підкреслюють наявність гендерних відмінностей у переживанні криз дорослості, що проявляються у різних стратегіях самореалізації та подолання

життєвих труднощів [23].

Логічним продовженням аналізу є звернення до досліджень О. Бондаренко, який розглядає специфіку переживання тривоги у дорослому віці через призму відповідальності та екзистенційного розвитку. Науковець вводить поняття «тривоги відповідальності», підкреслюючи, що на відміну від підліткового віку, де тривога часто пов'язана зі страхом оцінювання, у дорослості вона виникає внаслідок необхідності приймати важливі життєві рішення та нести за них відповідальність [33].

Водночас дослідник наголошує на екзистенційному характері тривожності, розглядаючи її не лише як негативний стан, а як потенційний ресурс розвитку. Зріла особистість здатна трансформувати деструктивну тривогу у конструктивну, спрямовану на пошук рішень, подолання кризових ситуацій та особистісне зростання.

Таким чином, сучасні наукові підходи дозволяють розглядати тривожність у дорослому віці як складне багаторівневе явище, що формується під впливом як зовнішніх соціальних умов, так і внутрішніх процесів становлення особистості, і водночас виступає важливим індикатором її розвитку, адаптації та життєвої активності.

Аналіз наукових підходів до розуміння тривожності у зрілому віці дозволяє розглядати її як складне, багаторівневе явище, що формується у взаємодії внутрішніх особистісних процесів і зовнішніх соціальних умов. У дорослості тривожність набуває переважно екзистенційного, ціннісного та відповідального характеру, відображаючи не лише реакцію на стресові події, а й глибинні процеси самореалізації, переосмислення життєвих смислів та прийняття життєвих рішень.

З одного боку, тривожність може виступати деструктивним чинником, що ускладнює адаптацію, знижує психологічне благополуччя та обмежує особистісне зростання. З іншого – вона здатна виконувати конструктивну функцію, виступаючи внутрішнім сигналом змін, стимулом до розвитку, переоцінки життєвих орієнтирів та активізації особистісних ресурсів [40].

На нашу думку, тривожність у зрілому віці є не лише проявом психоемоційної напруги, а інтегративним показником рівня розвитку особистості, її суб'єктності та здатності до усвідомленого вибору. Вона відображає глибину переживання відповідальності за власне життя і водночас може виступати важливим ресурсом особистісного зростання за умови її усвідомлення та конструктивного опрацювання.

### **1.3 Специфіка тривожності у людей похилого віку**

Специфіка тривожності у похилому віці є складним і багаторівневим феноменом, що формується під впливом поєднання біологічних, психологічних та соціальних чинників. На відміну від попередніх вікових етапів, де тривожність часто має ситуативний або професійно зумовлений характер, у пізньому віці вона набуває більш глибинного, екзистенційного змісту, пов'язаного з переосмисленням життєвого досвіду, усвідомленням обмеженості життєвого часу та змінами соціального статусу.

Перехід від зрілого до похилого віку супроводжується суттєвими трансформаціями життєвих умов: звуженням соціальних контактів, завершенням професійної діяльності, зниженням рівня фізичної активності, а також змінами у стані здоров'я. У цьому контексті тривожність дедалі частіше пов'язується із переживанням соціальної ізоляції, втратою значущих ролей та відчуттям власної непотрібності. Таким чином, вона зміщується з площини зовнішніх вимог і досягнень у сферу внутрішніх переживань, пов'язаних із фінальністю буття [38].

Важливою особливістю є і специфіка суб'єктивного переживання тривожності у літніх людей. Якщо у дорослому віці вона зазвичай описується як емоційний стан – занепокоєння, нервозність або напруження, – то у похилому віці спостерігається тенденція до її соматизації. Літні люди частіше інтерпретують тривожні стани через фізичні симптоми, використовуючи такі категорії, як «стрес», «виснаження», «погане самопочуття», або ж пов'язують їх

із функціонуванням організму (порушення серцевого ритму, підвищений тиск, загальна слабкість).

Ця тенденція пояснюється як віковими змінами у психофізіологічній сфері, так і особливостями психологічного захисту. Літні люди менш схильні прямо визнавати наявність тривоги як психологічного стану, що може бути пов'язано з культурними установками, стигматизацією психічних переживань або недостатнім рівнем психологічної рефлексії. У зв'язку з цим вони можуть уникати чітких відповідей у психодіагностичних методиках або мінімізувати вираженість власних емоційних труднощів.

Поглиблюючи аналіз, слід зазначити, що високий рівень тривожності у похилому віці часто корелює з низкою об'єктивних і суб'єктивних факторів. Серед них – когнітивні зміни (зниження пам'яті, уваги), погіршення фізичного стану, хронічні захворювання, а також втрати близьких людей, що посилюють відчуття самотності та емоційної вразливості. У цьому контексті тривожність виступає не лише реакцією на зовнішні обставини, а й відображенням внутрішнього стану нестабільності та невпевненості [39].

Особливе місце у структурі тривожності літніх людей займають страхи, пов'язані з базовими аспектами існування. Найбільш поширеними є тривога щодо стану здоров'я, страх втрати автономії, залежності від інших, переживання самотності та страх смерті. Водночас характерною є тенденція до непрямого вираження цих переживань: літнім людям психологічно легше говорити про фізичні симптоми, ніж відкрито визнавати екзистенційні страхи.

На нашу думку, тривожність у похилому віці має специфічний зміст і форму прояву, відображаючи як вікові психофізіологічні зміни, так і глибинні екзистенційні переживання особистості. Вона виступає складним інтегративним явищем, що поєднує емоційні, когнітивні та соматичні компоненти та потребує комплексного підходу до її розуміння і психологічної підтримки.

Важливим напрямом дослідження тривожності у похилому віці є аналіз її когнітивно-освітніх детермінант та адаптаційного потенціалу особистості. У цьому контексті значний внесок зробили Е. Помиткін та В. Рибалка, які

розглядають тривожність крізь призму когнітивного функціонування та можливостей особистісного розвитку в пізньому віці [41; 44].

У наукових дослідженнях вчені підкреслюють, що одним із ключових чинників виникнення тривожності є відчуття втрати когнітивного контролю, що супроводжується страхом не впоратися зі швидкими соціальними та технологічними змінами. У сучасному суспільстві, де темпи інформаційного розвитку постійно зростають, літні люди можуть переживати труднощі адаптації, що підсилює відчуття невпевненості у власних можливостях і, відповідно, підвищує рівень тривожності.

Логічно продовжуючи цей підхід, науковці наголошують на значенні навчання як важливого ресурсу подолання тривожності. Залучення осіб похилого віку до освітньої діяльності, реалізація принципу «освіти впродовж життя» сприяють підтримці когнітивної активності, підвищенню самооцінки та формуванню відчуття компетентності. У цьому контексті навчання розглядається не лише як засіб передачі знань, а як важливий механізм психологічної підтримки, що допомагає особистості опанувати «мистецтво старіння» та знижувати інтенсивність деструктивних емоційних станів.

Водночас, як підкреслюють Е. Помиткін та В. Рибалка, відсутність інтелектуальної стимуляції може мати протилежний ефект. Обмеження когнітивної активності, звуження кола пізнавальних інтересів і соціальної взаємодії призводять до посилення тривожності, пов'язаної з відчуттям власної неповноцінності, втрати значущості та поступового зниження особистісного потенціалу [39; 42].

Поглиблюючи розуміння соціально-психологічних чинників тривожності, В. Рибалка акцентує увагу на значенні таких категорій, як честь, гідність і соціальне визнання особистості. На його думку, у похилому віці тривожність значною мірою посилюється у ситуаціях, коли людина відчуває втрату соціального статусу, зниження рівня поваги з боку оточення або власну «непотрібність». Такі переживання підривають почуття особистісної цінності та можуть сприяти формуванню стійкого емоційного напруження [42].

Отже, когнітивно-освітній аспект тривожності у похилому віці тісно пов'язаний із можливістю особистості підтримувати активну пізнавальну діяльність, зберігати відчуття компетентності та соціальної значущості. Він виступає важливим чинником як підвищення, так і зниження тривожності, залежно від умов життєдіяльності та рівня залученості особистості до процесів навчання і саморозвитку.

Подальше поглиблення розуміння тривожності у похилому віці пов'язане з аналізом внутрішніх особистісних настанов, зокрема таких, як диспозиційний оптимізм та ставлення до власної смертності. У цьому контексті вагомий внесок здійснив Є. Степура, який досліджує взаємозв'язок між цими характеристиками та рівнем тривожності [46].

Науковцем емпірично обґрунтовано наявність зворотного кореляційного зв'язку між рівнем диспозиційного оптимізму та загальною тривожністю: чим вищим є рівень оптимістичного сприйняття життя, тим нижчими є показники тривоги. Такий результат свідчить про те, що оптимізм виступає важливим психологічним ресурсом, який забезпечує емоційну стабільність та сприяє ефективнішій адаптації особистості до вікових змін.

Розвиваючи цю ідею, Є. Степура акцентує увагу на особливостях сприйняття майбутнього у похилому віці. Зокрема, він зазначає, що звуження часової перспективи, характерне для пізнього етапу життя, а також дефіцит довгострокових планів і цілей можуть спричиняти зростання тривожності та формування апатичних станів [46]. У таких умовах людина втрачає відчуття перспективи, що негативно позначається на її психологічному благополуччі.

Особливе місце у структурі тривожності посідає страх смерті, який у похилому віці набуває більш усвідомленого та екзистенційного характеру. За спостереженнями дослідника, саме рівень диспозиційного оптимізму значною мірою визначає характер переживання цього страху. Оптимістичний світогляд сприяє інтеграції життєвого досвіду, прийняттю власного життєвого шляху та трансформації страху смерті у більш спокійне, рефлексивне ставлення до фінальності буття [47].

Натомість низький рівень оптимізму посилює тривожність, пов'язану зі смертю, роблячи її домінуючим емоційним фактором. У таких випадках страх смерті може набувати деструктивного характеру, обмежуючи активність особистості, знижуючи мотивацію та ускладнюючи процес адаптації до вікових змін.

Отже, внутрішні настанови особистості, зокрема рівень диспозиційного оптимізму, відіграють ключову роль у регуляції тривожності у похилому віці, визначаючи як інтенсивність тривожних переживань, так і їхній зміст та вплив на життєдіяльність людини.

Подальше поглиблення розуміння специфіки тривожності у похилому віці пов'язане з аналізом внутрішніх ресурсів особистості, зокрема життєстійкості, емоційного інтелекту та механізмів саморегуляції. У цьому контексті вагомими є результати досліджень О. Лич, Л. Журавльова та Ж. Новікова.

Зокрема, у дисертаційному дослідженні О. Лич життєстійкість розглядається як своєрідний антипод тривожності та ключовий ресурс копіngu у пізньому віці. Дослідниця підкреслює, що специфіка тривожності у людей похилого віку значною мірою пов'язана зі зниженням рівня залученості до життєдіяльності та втратою відчуття контролю над власним життям. У ситуації, коли внутрішні ресурси подолання труднощів (самотності, хвороб, соціальної ізоляції) виявляються виснаженими, тривожність посилюється і набуває стійкого характеру. Водночас розвинена життєстійкість дає змогу трансформувати сприйняття вікових змін – із загрозового у викличне, сприяючи збереженню активної життєвої позиції [21].

Продовжуючи аналіз внутрішніх психологічних ресурсів, Л. Журавльова розглядає тривожність крізь призму емоційного інтелекту та емпатії. Вона наголошує, що у похилому віці зниження здатності до емоційної саморегуляції може призводити до підвищення рівня тривожності, особливо у сфері міжособистісних взаємин. Зокрема, одним із поширених переживань є страх стати тягарем для близьких, що підсилює емоційне напруження та відчуття вразливості. Таким чином, рівень розвитку емоційного інтелекту виступає

важливим чинником регуляції тривожних станів [13].

У своїх працях Ж. Новікова, акцентує увагу на механізмах емоційно-вольової регуляції. Науковиця підкреслює, що у похилому віці часто спостерігається зниження вольового контролю над емоційними реакціями, що зумовлює підвищену емоційну вразливість. У таких умовах тривожність виступає наслідком недостатньої здатності особистості ефективно регулювати власний психоемоційний стан [30].

Важливою характеристикою цього процесу є схильність до румінацій – нав'язливого повторюваного осмислення негативних переживань. За спостереженнями дослідниці, саме зацикленість на тривожних думках та неспроможність переключити увагу сприяють підтриманню та посиленню тривожності, перетворюючи її на хронічний емоційний стан.

Таким чином, результати сучасних досліджень свідчать, що специфіка тривожності у похилому віці значною мірою визначається рівнем розвитку внутрішніх ресурсів особистості – життєстійкості, емоційного інтелекту та здатності до саморегуляції. Їх недостатність зумовлює підвищену вразливість до тривожних переживань, тоді як їх сформованість виступає важливим чинником психологічної стабільності та адаптації у пізньому віці.

Узагальнення наукових підходів до дослідження тривожності у похилому віці дозволяє виокремити її ключові специфічні характеристики. Передусім, тривожність набуває вираженого екзистенційного забарвлення, що проявляється у переживаннях, пов'язаних зі страхом смерті, втратою життєвих сенсів та переосмисленням власного життєвого шляху. Вона перестає бути лише реакцією на зовнішні обставини і все більше відображає внутрішні смисложиттєві конфлікти особистості [27].

Другим важливим аспектом є дефіцит ресурсів саморегуляції, що проявляється у підвищеній емоційній лабільності, зниженні здатності до контролю власних емоційних станів та труднощах у подоланні негативних переживань. У цьому контексті тривожність виступає наслідком виснаження внутрішніх психологічних ресурсів, необхідних для ефективної адаптації до

вікових змін.

Третім компонентом є соціально-пізнавальна депривація, яка пов'язана зі зменшенням соціальної активності, обмеженням комунікативних контактів і зниженням когнітивної стимуляції. У таких умовах зростає потреба у підтримці особистісної активності, зокрема через навчання, саморозвиток та залучення до соціально значущої діяльності [6].

Логічним кроком у теоретичному узагальненні зазначених підходів є їх інтеграція в межах акмеологічної концепції, розробленої В. Рибалка. У межах цього підходу тривожність розглядається не лише як негативний емоційний стан або симптом дезадаптації, а як своєрідний сигнал, що вказує на необхідність переходу особистості до нового рівня розвитку.

Акмеологічний підхід акцентує увагу на потенціалі особистісного зростання навіть у пізньому віці, розглядаючи його як період можливого досягнення внутрішньої зрілості, гармонізації життєвого досвіду та реалізації творчого потенціалу. У цьому контексті тривожність може виконувати функцію внутрішнього стимулу, що спонукає до переосмислення ціннісно-сміслової сфери, активізації саморозвитку та пошуку нових форм самореалізації [6].

Водночас важливою особливістю підходу В. Рибалка є поєднання теоретичних положень із практичними аспектами розвитку особистості. Він підкреслює значення національно-культурного контексту, індивідуального життєвого досвіду та духовних орієнтирів у процесі особистісного становлення, що особливо актуально в умовах сучасних соціальних трансформацій [42].

Таким чином, інтеграція екзистенційного, когнітивного та соціального підходів у межах акмеологічної концепції дозволяє розглядати тривожність у похилому віці не лише як прояв кризи, а як потенційний ресурс особистісного розвитку, що відкриває можливості для нових форм самореалізації та внутрішньої гармонізації.

Тривожність у похилому віці постає як складне багатовимірне явище, що формується у взаємодії екзистенційних, психофізіологічних та соціально-психологічних чинників. Вона відображає не лише вікові зміни організму та

соціального статусу, а й глибинні процеси переосмислення життєвого досвіду, цінностей і смислів. Специфіка тривожності у пізньому віці проявляється в її екзистенційному змісті, схильності до соматизації, зниженні ресурсів саморегуляції та залежності від рівня соціальної та когнітивної активності особистості [6].

Водночас результати сучасних досліджень свідчать, що тривожність у похилому віці не є виключно деструктивним явищем. За певних умов вона може виконувати адаптивну функцію, виступаючи сигналом внутрішніх змін і стимулом до збереження активності, розвитку та переосмислення власного життєвого шляху.

На нашу думку, тривожність у похилому віці є інтегративним показником психологічного стану особистості, який відображає баланс між втратами та ресурсами розвитку. Вона не лише фіксує рівень адаптації до вікових змін, а й виступає індикатором потреби у збереженні суб'єктності, смисложиттєвої активності та соціальної включеності, що робить її важливим орієнтиром для психологічної підтримки та супроводу літніх людей.

#### **1.4 Основні чинники та психофізіологічні прояви тривожності у вікових групах дорослих та людей похилого віку**

Аналіз тривожності як психологічного феномену неможливий без урахування вікової специфіки її проявів, оскільки у процесі онтогенезу змінюються як джерела виникнення тривоги, так і способи її переживання та регуляції. Тривожність не є статичною характеристикою – вона трансформується відповідно до провідних завдань розвитку особистості, соціального контексту та рівня її внутрішніх ресурсів.

У зрілому віці тривожність переважно має соціально-діяльнісний характер і пов'язана з реалізацією особистості у професійній, сімейній та соціальній сферах. Основними її детермінантами виступають відповідальність за власні рішення, стабільність соціального статусу, ефективність професійної діяльності,

а також відповідність суспільним очікуванням. У цей період тривожність часто виконує мобілізуючу функцію, сприяючи досягненню цілей і підтриманню активності, хоча її надмірний рівень може призводити до емоційного виснаження та дезадаптації [4].

Перехід до похилого віку супроводжується якісною зміною змісту тривожності. Вона поступово втрачає безпосередній зв'язок із соціальною діяльністю та набуває більш глибокого, екзистенційного характеру. Це пов'язано з трансформацією життєвих умов, звуженням соціального простору та зміною життєвих орієнтирів.

Одним із ключових чинників підвищення тривожності у похилому віці є втрата соціальних ролей і статусу, яка супроводжує перехід до нових життєвих умов. Завершення професійної діяльності, вихід на пенсію, звуження кола соціальних контактів призводять до суттєвої трансформації соціальної ідентичності особистості. Якщо у попередні періоди життя людина реалізовувала себе через професію, виконання сімейних і суспільних ролей, то у пізньому віці ці джерела самоствердження значною мірою втрачають свою актуальність [9].

У таких умовах зниження соціальної активності може переживатися як втрата особистісної значущості, що іноді набуває характеру так званої «соціальної втрати» або навіть «соціального виключення». Людина може відчувати, що її досвід, знання та життєві досягнення більше не є затребуваними, що зумовлює формування почуття непотрібності, ізольованості та відчуження від суспільства. Особливо гостро ці переживання проявляються за відсутності підтримуючого соціального середовища або можливостей для подальшої самореалізації.

У свою чергу, зазначені зміни безпосередньо впливають на емоційний стан особистості, сприяючи підвищенню рівня тривожності. Вона набуває стійкого характеру і пов'язується не лише з конкретними ситуаціями, а із загальним відчуттям втрати контролю над власним життям та майбутнім.

Тісно пов'язаним із цим є інший важливий чинник – зниження

життєстійкості особистості. У похилому віці поступово зменшується здатність ефективно протистояти стресовим впливам, що обумовлено як фізіологічними змінами, так і накопиченням життєвих втрат (погіршення здоров'я, втрата близьких, зміна способу життя). Як зазначає О. Лич, у таких умовах навіть відносно незначні труднощі можуть сприйматися як суттєві загрози, оскільки внутрішні ресурси подолання поступово вичерпуються [25].

Зниження життєстійкості проявляється у зменшенні психологічної гнучкості, труднощах адаптації до нових обставин, підвищеній чутливості до негативних подій. У результаті тривожність перестає бути короткочасною реакцією на стрес і трансформується у більш стійкий емоційний стан, що відображає втрату відчуття контролю над зовнішніми обставинами та власним життям.

Таким чином, поєднання втрати соціальної значущості та зниження життєстійкості створює підґрунтя для формування хронічної тривожності у похилому віці, яка потребує особливої уваги з боку психологічної науки та практики.

Особливого значення у структурі тривожності пізнього віку набуває страх фінальності буття, який виступає одним із провідних екзистенційних чинників. На відміну від попередніх етапів життя, де тривожність здебільшого пов'язана з досягненнями, соціальними ролями чи оцінкою з боку інших, у похилому віці вона дедалі більше концентрується навколо усвідомлення обмеженості життєвого часу та неминучості завершення життєвого шляху. Це спричиняє глибоке переосмислення власного досвіду, життєвих досягнень і нереалізованих можливостей, що може супроводжуватися як прийняттям, так і внутрішнім напруженням [5].

Як зазначає Є. Степура, інтенсивність переживання страху смерті значною мірою визначається рівнем диспозиційного оптимізму особистості. Високий рівень оптимізму сприяє інтеграції життєвого досвіду, прийняттю власного життєвого шляху та формуванню більш спокійного, рефлексивного ставлення до фінальності буття. Натомість низький рівень оптимізму корелює з посиленням

тривожності щодо смерті, яка може набувати хронічного, фонового характеру, проникаючи у повсякденне життя та визначаючи загальний емоційний стан особистості [48].

Переходячи від екзистенційного до більш функціонального рівня аналізу, слід звернути увагу на когнітивний аспект тривожності у похилому віці. Він пов'язаний із переживанням можливого зниження пам'яті, уваги, швидкості мислення та загальної інтелектуальної спроможності. Усвідомлення таких змін нерідко супроводжується зростанням невпевненості у власних можливостях, страхом втрати автономії та залежності від інших людей. У результаті формується підвищене відчуття вразливості, що ускладнює адаптацію до вікових змін і може посилювати загальний рівень тривожності.

Варто зазначити, що когнітивні переживання тісно переплітаються з емоційними та соціальними чинниками: зниження когнітивної активності може обмежувати соціальну взаємодію, що, у свою чергу, підсилює почуття ізоляції та тривоги. Таким чином, формується замкнене коло, у якому когнітивні зміни та тривожні переживання взаємно підсилюють одне одного [6].

Отже, тривожність у похилому віці формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників – соціальних, психофізіологічних та екзистенційних. Її специфіка полягає у поєднанні глибинних смисложиттєвих переживань із реальними віковими змінами організму та соціального статусу, що визначає як зміст тривоги, так і форми її прояву.

На нашу думку, тривожність у похилому віці доцільно розглядати як інтегративний показник процесу старіння особистості, який відображає не лише втрати, але й рівень її внутрішньої готовності до прийняття життєвих змін. Вона виступає своєрідним маркером балансу між страхом перед невідомим і здатністю до осмислення власного життєвого досвіду, що відкриває можливості для психологічної підтримки, спрямованої на збереження цілісності та суб'єктності особистості.

Вікова трансформація тривожності відображає зміну фокусу життєвих переживань: від зовнішньо зумовленої діяльнісної тривоги у дорослості до

внутрішньо орієнтованої, смисложиттєвої тривожності у похилому віці. При цьому її інтенсивність і характер значною мірою залежать від рівня збереження особистісних ресурсів – життєстійкості, оптимізму, когнітивної активності та соціальної включеності. Саме тому тривожність у пізньому віці доцільно розглядати не лише як прояв дезадаптації, а як індикатор потреби особистості у підтримці, самореалізації та збереженні суб'єктності [50].

Фізіологічний аспект тривожності у похилому віці характеризується виразною специфікою, що зумовлена інволюційними процесами в організмі, які охоплюють як центральну та вегетативну нервову систему, так і загальний соматичний стан людини. Вікові зміни супроводжуються зниженням адаптаційних можливостей організму, уповільненням нейрофізіологічних процесів, порушенням регуляторних механізмів та зменшенням ресурсів самовідновлення. Унаслідок цього психоемоційні стани, зокрема тривожність, набувають більш тісного зв'язку з тілесними проявами, що значно ускладнює їх диференціацію та усвідомлення.

Однією з провідних характеристик тривожності у пізньому віці є її соматизація, тобто схильність трансформуватися у фізичні симптоми. На відміну від молодших вікових груп, де тривога частіше усвідомлюється як емоційний стан, у людей похилого віку вона нерідко маскується під тілесні відчуття: біль у ділянці серця, порушення травлення, запаморочення, загальну слабкість або нестабільність артеріального тиску. Як зазначає Ж. Новікова, унаслідок зниження ефективності емоційно-вольової регуляції психічна напруга швидко переходить у соматичний дискомфорт. Таким чином, тілесні скарги виконують функцію своєрідного «посередника», через який проявляється внутрішня тривога [30].

Зазначена особливість тісно пов'язана з функціонуванням нервової системи, яка у похилому віці стає більш вразливою до перевантажень. Це проявляється у вигляді порушень сну та підвищеної нервової збудливості. Для літніх людей характерні труднощі засинання, поверхневий сон, часті нічні пробудження або раннє пробудження з неможливістю знову заснути. Хронічне

недосипання призводить до виснаження нервової системи, зниження енергетичного тону, погіршення когнітивних функцій і, як наслідок, підвищення рівня тривожності.

У цьому контексті формується своєрідне замкнене коло: тривожність порушує нормальний перебіг сну, а порушення сну, у свою чергу, підсилюють тривожні переживання, знижують здатність до саморегуляції та погіршують загальне самопочуття. Така взаємодія психічних і фізіологічних факторів свідчить про інтегративний характер тривожності у похилому віці, де емоційні та тілесні компоненти тісно переплітаються [50].

Отже, фізіологічні прояви тривожності у людей похилого віку не лише відображають вікові зміни організму, а й виступають важливим індикатором психоемоційного стану особистості, що потребує комплексного підходу до її розуміння та корекції.

Ще одним важливим аспектом, що визначає специфіку тривожності у похилому віці, є її вплив на когнітивну сферу. Якщо у дорослому віці тривога за певних умов може виконувати мобілізуючу функцію, підвищуючи концентрацію уваги та сприяючи ефективному вирішенню завдань, то у пізньому віці вона частіше набуває дезорганізуючого характеру. Це пояснюється як віковими змінами нервової системи, так і зниженням когнітивних ресурсів, необхідних для переробки інформації [6].

Зокрема, у людей похилого віку спостерігається зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті, підвищена «забудькуватість», звуження обсягу сприйняття, а також труднощі в обробці нової інформації та прийнятті рішень. Тривожність у таких умовах не лише не сприяє активізації когнітивної діяльності, а, навпаки, посилює її порушення. Виникає взаємопідсилювальний ефект: когнітивні труднощі підвищують рівень тривожності, а підвищена тривожність ще більше ускладнює когнітивне функціонування. У результаті формується стан невпевненості у власних можливостях, зростає залежність від оточення та знижується рівень автономії особистості [6].

Узагальнюючи, слід зазначити, що у похилому віці тривожність

поступово втрачає свою адаптивну та регулятивну функцію і дедалі частіше набуває деструктивного характеру, впливаючи як на психічне, так і на фізичне благополуччя особистості. Водночас сучасні дослідження підкреслюють, що навіть у пізньому віці існують ефективні шляхи зниження тривожності через активізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

До ключових ресурсів належать: розвиток життєстійкості (О. Лич), підтримання когнітивної та освітньої активності (Е. Помиткін, В. Рибалка), а також формування диспозиційного оптимізму (Є. Степура), який сприяє зниженню екзистенційної тривоги та більш гармонійному сприйняттю життєвих змін.

Порівняльний аналіз тривожності у різні вікові періоди дозволяє виявити принципові відмінності у її природі та змісті. У дорослому віці переважає ситуативна тривожність, яка виникає як реакція на конкретні життєві обставини та пов'язана із соціальною реалізацією, професійною діяльністю, відповідальністю та досягненням поставлених цілей. Вона, як правило, має більш динамічний характер і піддається регуляції.

Натомість у похилому віці домінує особистісна тривожність, яка є більш стійкою, генералізованою і спрямованою у майбутнє. Її зміст зміщується у бік екзистенційних і соматичних переживань, пов'язаних зі станом здоров'я, самотністю, залежністю від інших та усвідомленням кінцівки життя.

Відповідно трансформується і функціональна роль тривожності: якщо у дорослому віці вона може впливати передусім на ефективність діяльності та продуктивність, то у похилому віці її вплив поширюється на загальний стан організму, сприяючи психофізіологічному виснаженню та потенційно прискорюючи процеси старіння.

На нашу думку, вікова динаміка тривожності відображає глибинні зміни у структурі особистості: від діяльнійно орієнтованої регуляції у дорослості до смисложиттєвої та екзистенційної рефлексії у похилому віці. При цьому її деструктивний чи конструктивний характер значною мірою визначається рівнем збереження внутрішніх ресурсів особистості, що відкриває перспективи для

цілеспрямованої психологічної підтримки та розвитку у пізньому віці.

Фізіологічний аспект тривожності у похилому віці є ключовим індикатором загального стану адаптаційних можливостей особистості. Його прояви свідчать про тісний взаємозв'язок психічного і тілесного, де тривожність виступає не лише емоційною реакцією, а комплексним психосоматичним феноменом. Саме тому її подолання потребує цілісного підходу, що поєднує психологічну підтримку, активізацію когнітивної діяльності та зміцнення внутрішніх ресурсів особистості.

### **Висновки до розділу 1**

У результаті теоретичного аналізу психологічного феномену тривожності встановлено, що вона є складним, багатовимірним психофізіологічним утворенням, яке поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові та соматичні компоненти та формується у взаємодії внутрішніх особистісних і зовнішніх соціальних чинників. Тривожність може виступати як ситуативний стан, що має адаптивний характер, так і як стійка особистісна властивість, яка впливає на сприйняття реальності, поведінку та процеси адаптації.

Аналіз основних теоретичних підходів показав, що у різних психологічних школах тривожність інтерпретується по-різному: як результат внутрішнього конфлікту (психоаналітичний підхід), як набута реакція (біхевіоризм), як наслідок когнітивних викривлень (когнітивна психологія), як прояв інконгруентності або екзистенційного досвіду (гуманістичний та екзистенційний підходи). Така багатогранність свідчить про складність феномену та необхідність його комплексного дослідження.

Встановлено, що тривожність має виражену психофізіологічну природу, оскільки включає як психічні переживання (напруження, очікування небезпеки, когнітивні викривлення), так і фізіологічні реакції (активація вегетативної нервової системи, соматичні прояви). У сучасних умовах ці реакції часто не знаходять поведінкової розрядки, що сприяє соматизації тривоги та негативно

впливає на стан здоров'я.

Особливу увагу приділено віковому аспекту тривожності. Доведено, що у зрілому віці вона має переважно соціально-діяльнісний та екзистенційний характер, пов'язаний із професійною реалізацією, відповідальністю та смисложиттєвими орієнтаціями. Водночас тривожність може виконувати як деструктивну, так і конструктивну функцію, виступаючи стимулом до розвитку та переосмислення життєвого досвіду.

У похилому віці тривожність набуває специфічного змісту та форм прояву. Вона характеризується екзистенційним забарвленням (страх смерті, самотності), схильністю до соматизації, зниженням ресурсів саморегуляції, а також залежністю від рівня когнітивної та соціальної активності. Важливими чинниками її формування виступають втрата соціальних ролей, зниження життєстійкості, когнітивні зміни та звуження життєвої перспективи.

Порівняльний аналіз дозволив встановити, що у дорослому віці переважає ситуативна тривожність, яка має більш динамічний і регульований характер, тоді як у похилому віці домінує особистісна тривожність, що є більш стійкою, генералізованою та пов'язаною з екзистенційними переживаннями. Відповідно змінюється і функціональна роль тривожності: від мобілізуючої у дорослості до переважно дезадаптивної у пізньому віці.

Водночас сучасні дослідження доводять, що тривожність у похилому віці не є виключно негативним явищем. За умов наявності внутрішніх ресурсів (життєстійкість, оптимізм, емоційна саморегуляція) та зовнішньої підтримки (соціальна активність, навчання, міжособистісна взаємодія) вона може виступати стимулом до особистісного розвитку, збереження активності та переосмислення життєвого досвіду.

Отже, тривожність доцільно розглядати як інтегративний показник психологічного стану особистості, що відображає рівень її адаптації, ресурсності та здатності до осмислення життєвих змін на різних етапах онтогенезу.

## РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРΟΣЛИХ ТА ЛІТНІХ ОСІБ

### 2.1 Методологія та процедура емпіричного дослідження рівня та особливостей тривожності у дорослих та літніх осіб

Актуальність емпіричного дослідження рівня та особливостей тривожності у дорослих та літніх осіб зумовлена не лише теоретичною значущістю проблеми, а й активним розвитком сучасних наукових досліджень у цій сфері. На сьогодні у психологічній науці накопичено значний обсяг емпіричних даних, що підтверджують зростання рівня тривожності у різних вікових групах, особливо в умовах соціальної нестабільності та кризових явищ.

Зокрема, у сучасних дослідженнях українських науковців (С. Яременко, М. Голубєва, І. Іванова, Є. Калюжна та ін.) наголошується на необхідності вивчення тривожності як комплексного феномену, що проявляється у різних формах та має специфічні вікові особливості. Водночас результати емпіричних досліджень показують, що рівень тривожності значною мірою залежить від адаптаційного потенціалу особистості, соціальної підтримки та умов життєдіяльності.

Окремі дослідження спрямовані на вивчення тривожності у дорослих осіб. Так, у роботах сучасних авторів доведено, що підвищений рівень тривожності є важливим чинником розвитку невротичних станів і суттєво впливає на ефективність життєдіяльності та психічне благополуччя особистості. Крім того, дослідження, проведені у контексті воєнного стану, свідчать про необхідність більш глибокого аналізу тривожності як реакції на тривалі стресогенні фактори та невизначеність майбутнього [32].

Не менш важливими є дослідження, присвячені особливостям тривожності у літніх людей. Сучасні наукові джерела вказують на те, що ця вікова група є особливо вразливою до тривожних переживань унаслідок зниження фізіологічної стійкості, погіршення здоров'я та соціальної ізоляції.

Зокрема, за сучасними даними, значна частина осіб похилого віку потребує соціальної та психологічної підтримки, що безпосередньо пов'язано з підвищеним рівнем тривожності.

Водночас, незважаючи на наявність окремих досліджень, проблема комплексного порівняльного аналізу тривожності у дорослих і літніх осіб залишається недостатньо розробленою. Більшість наукових робіт зосереджена на окремих вікових групах або специфічних умовах (наприклад, навчання, професійна діяльність, воєнний стан), тоді як питання вікової динаміки тривожності, її структурних особливостей і взаємозв'язку з особистісними характеристиками потребує подальшого емпіричного вивчення.

Таким чином, актуальність даного дослідження зумовлена, з одного боку, зростанням рівня тривожності у сучасному суспільстві, а з іншого — необхідністю поглибленого аналізу її вікових особливостей, що має важливе значення для розробки ефективних психологічних програм підтримки дорослих і літніх осіб.

Метою емпіричного дослідження є комплексне виявлення, аналіз та порівняння рівня і психологічних особливостей тривожності у осіб дорослого та похилого віку з урахуванням їх вікової специфіки, особистісних характеристик та соціально-психологічних умов життєдіяльності.

Крім того, дослідження спрямоване на виявлення вікових закономірностей прояву тривожності, визначення провідних факторів, що зумовлюють її підвищення у дорослих і літніх осіб, а також встановлення можливих ресурсів її зниження. Порівняльний характер дослідження дозволяє глибше зрозуміти динаміку тривожності впродовж життя та окреслити її трансформацію від переважно ситуативної у дорослому віці до більш стійкої, особистісно зумовленої у похилому віці.

Таким чином, реалізація поставленої мети сприятиме не лише поглибленню теоретичних уявлень про тривожність як віковий психологічний феномен, а й створенню наукового підґрунтя для розробки ефективних психодіагностичних і корекційних заходів, спрямованих на зниження рівня

тривожності та підвищення психологічного благополуччя осіб різних вікових категорій.

Емпіричне дослідження проводилося на базі комунальної установи Саратський центр надання соціальних послуг Саратовської селищної ради Білгород-Дністровського району Одеської області, клубу «Людині потрібна людина», що функціонує при Саратовській історико-краєзнавчий музей, а також серед мешканців Сарата. Такий підхід до організації дослідження забезпечив репрезентативність вибірки та дозволив охопити осіб із різним соціальним досвідом, рівнем активності та життєвими умовами.

З метою реалізації завдань дослідження, а саме – виявлення та порівняльного аналізу рівня й психологічних особливостей тривожності у дорослих та літніх осіб, а також простеження вікової динаміки цього феномену в логіці онтогенетичного розвитку, було сформовано вибірку, що охоплює два суміжні вікові періоди: дорослий та похилий вік. Такий підхід дозволяє здійснити коректне порівняння та виявити якісні відмінності у прояві тривожності залежно від віку.

Загальний обсяг вибірки становив 50 осіб, які були рівномірно розподілені на дві досліджувані групи: група дорослих – 25 осіб віком від 40 до 60 років; група літніх осіб – 25 осіб віком від 60 років і старше.

Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільної участі з дотриманням етичних норм проведення психологічних досліджень. При цьому враховувався гендерний баланс респондентів, що забезпечує більшу об'єктивність отриманих результатів, а також освітній рівень учасників, який може впливати на особливості переживання та усвідомлення тривожності.

Зазначена організація дослідження дозволяє отримати достовірні емпіричні дані щодо рівня та специфіки тривожності у різних вікових групах, а також виявити закономірності її вікової трансформації.

З метою забезпечення достовірності емпіричних даних, їх валідності та коректності подальшої інтерпретації результатів у дослідженні було чітко визначено систему критеріїв виключення респондентів. Такий підхід дозволив

мінімізувати вплив сторонніх факторів, що можуть спотворювати показники тривожності, та забезпечити методологічну чистоту дослідження.

Передусім, важливим критерієм виключення була наявність виражених когнітивних порушень. Особлива увага приділялася здатності респондентів, зокрема похилого віку, адекватно сприймати інструкції до психодіагностичних методик, розуміти зміст запитань і здійснювати усвідомлений вибір відповідей. Особи з ознаками порушень пам'яті, уваги або мислення, які могли ускладнювати виконання завдань і впливати на об'єктивність результатів, до участі у дослідженні не залучалися.

Наступним важливим критерієм було врахування фізичного стану респондентів. Тестування проводилося виключно за умови стабільного самопочуття учасників. Це обумовлено тим, що фізичний біль, соматичний дискомфорт або стан гострого дистресу можуть суттєво впливати на показники ситуативної тривожності, зокрема підвищувати їх, що не відображає реального психологічного стану особистості. Відповідно, особи із загостреннями хронічних захворювань або вираженими соматичними симптомами тимчасово не включалися до вибірки.

Окрім цього, із дослідження виключалися респонденти з офіційно встановленими психічними розладами, зокрема клінічною депресією, генералізованим тривожним розладом та іншими психопатологічними станами, що потребують медикаментозного лікування. Це дозволило уникнути змішування показників нормативної (непатологічної) тривожності з клінічними формами її прояву та забезпечити фокус дослідження на психологічно здоровій вибірці.

На етапі первинної обробки результатів додатково здійснювався контроль якості заповнення методик. Респонденти, які демонстрували формальне або неуважне ставлення до процедури тестування (пропуски відповідей, випадковий вибір варіантів, ознаки втоми або втрати концентрації), були виключені з подальшого аналізу. Такий підхід дозволив підвищити надійність отриманих даних та уникнути статистичних викривлень.

Отже, застосування чітко визначених критеріїв відбору та виключення респондентів забезпечило формування репрезентативної вибірки психологічно здорових дорослих та літніх осіб. Це, у свою чергу, створило надійну основу для коректного порівняльного аналізу рівня та особливостей тривожності у досліджуваних вікових групах.

Емпірична частина дослідження була реалізована у три взаємопов'язані та послідовні етапи, кожен з яких забезпечував досягнення поставленої мети та підвищував надійність отриманих результатів.

1. Підготовчий етап. На даному етапі було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз наукових джерел за темою дослідження з метою уточнення понятійно-категоріального апарату, визначення сутності основних психологічних конструктів та виокремлення ключових змінних дослідження.

Особлива увага приділялася обґрунтуванню вибору психодіагностичного інструментарію. Було відібрано методики, що відповідають критеріям валідності, надійності та стандартизованості, а також є адекватними для використання у різних вікових групах. На цій основі сформовано цілісний діагностичний пакет, спрямований на комплексне вивчення рівня та особливостей тривожності.

Крім того, визначено критерії формування вибірки та критерії виключення респондентів, що забезпечило методологічну чистоту дослідження. Проведено попередню організаційну роботу з базою дослідження, встановлено контакт з учасниками, а також отримано їх інформовану згоду на участь із дотриманням принципів добровільності, конфіденційності та етичності дослідження.

2. Діагностичний етап. Основним змістом цього етапу було безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження респондентів. Дослідження здійснювалося у змішаному форматі, що поєднував використання дистанційних та очних методів. Зокрема, застосовувалися індивідуальні онлайн-форми (Google-форми) для оперативного збору та фіксації відповідей, а також групове очне тестування, яке дозволяло контролювати процес виконання завдань та забезпечувати стандартизовані умови.

Дослідження проводилося переважно у першій половині дня з метою мінімізації впливу втоми на результати та підвищення їх об'єктивності.

Особлива увага приділялася специфіці роботи з особами похилого віку. Дотримувалися етичні норми взаємодії, враховувався психофізіологічний стан учасників. Респондентам надавався додатковий час для виконання завдань, можливість робити перерви, а також, за необхідності, забезпечувалася технічна допомога (зокрема зачитування запитань дослідником), що дозволяло уникнути труднощів, пов'язаних із порушеннями зору або зниженням моторики. Такий підхід сприяв підвищенню точності відповідей і зниженню рівня ситуативного напруження під час тестування.

3. Аналітико-статистичний етап. На завершальному етапі здійснювалася обробка та інтерпретація отриманих емпіричних даних. Передусім було проведено переведення «сирих» балів у стандартизовані показники відповідно до ключів і норм обраних методик.

Подальший аналіз включав як кількісну, так і якісну обробку результатів. Застосовувалися методи математичної статистики, зокрема перевірка розподілу даних на нормальність, порівняльний аналіз із використанням t-критерію Стьюдента для визначення статистично значущих відмінностей між групами.

Завершальним кроком стала інтерпретація отриманих результатів у контексті поставлених завдань дослідження, формулювання узагальнених висновків та розробка практичних рекомендацій щодо зниження рівня тривожності та підвищення психологічного благополуччя осіб дорослого і похилого віку.

## **2.2 Методи діагностики тривожності рівня та особливостей тривожності у дорослих та літніх осіб**

З метою комплексного дослідження рівня та психологічних особливостей тривожності у осіб дорослого та похилого віку було сформовано діагностичний комплекс, який охоплює низку взаємодоповнюючих методик, що дозволяють

дослідити як безпосередні прояви тривожності, так і пов'язані з нею особистісні характеристики, емоційно-регуляторні механізми та мотиваційно-ціннісну сферу (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Психодіагностичний інструментарій дослідження тривожності  
у дорослих та літніх осіб**

Методика	Автор(и)	Мета застосування	Основні показники
Шкала ситуативної та особистісної тривожності [26]	Ч. Спілбергер, Ю. Ханін	Вимірювання рівня тривожності	Ситуативна (реактивна) тривожність, особистісна тривожність
Опитувальник темпераменту (EPI) [16]	Г. Айзенк	Визначення індивідуально-типологічних властивостей особистості	Екстраверсія–інтроверсія, нейротизм
Методика діагностики емоційного інтелекту [16]	Н. Холл	Оцінка здатності до емоційної саморегуляції	Розпізнавання емоцій, управління емоціями, емпатія
Методика мотивації досягнення [16]	Т. Елерс	Визначення мотиваційної спрямованості особистості	Мотивація досягнення успіху, уникнення невдач
Методика ціннісних орієнтацій [14]	М. Рокич	Дослідження системи життєвих цінностей	Ієрархія термінальних і інструментальних цінностей

«Шкала ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін) є однією з базових і найбільш валідних психодіагностичних методик для дослідження тривожності [26]. Даний інструмент дозволяє комплексно дослідити тривожність як багатовимірний психологічний феномен, диференціюючи її на дві взаємопов'язані, але концептуально різні складові: тривожність як стан і тривожність як особистісну рису.

Опитувальник складається з 40 тверджень, з яких 20 спрямовані на оцінку

ситуативної (реактивної) тривожності, тобто актуального емоційного стану особистості в конкретний момент часу, а інші 20 – на визначення особистісної тривожності, що відображає стійку схильність індивіда до переживання тривоги.

Згідно з теоретичним підходом Ч. Спілбергера, ситуативна тривожність визначається як тимчасовий емоційний стан, що характеризується суб'єктивно пережитими відчуттями напруження, занепокоєння, нервозності та внутрішнього дискомфорту. Цей стан виникає у відповідь на конкретні стресові або значущі ситуації та супроводжується активацією вегетативної нервової системи. Водночас особистісна тривожність розглядається як відносно стабільна індивідуально-психологічна характеристика, яка зумовлює схильність людини сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як потенційно загрозливі, навіть за відсутності об'єктивної небезпеки.

У межах даного дослідження особлива увага приділялася саме оцінці ситуативної тривожності як показника актуального психоемоційного стану респондентів.

Мета застосування методики – визначення рівня ситуативної тривожності, аналіз її інтенсивності та подальше порівняння отриманих результатів із нормативними показниками.

Процедура дослідження передбачає індивідуальне або групове тестування. Респондентам пропонується уважно ознайомитися з кожним твердженням і оцінити, наскільки воно відповідає їхньому самопочуттю «в даний момент». Відповіді фіксуються за чотирибальною шкалою (від «зовсім ні» до «цілком вірно»). Важливою умовою є спонтанність відповідей: досліджуваним рекомендується не замислюватися надто довго, а обирати той варіант, який найбільш точно відображає їхній стан.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарного балу за спеціальною формулою, що враховує як «прямі», так і «зворотні» твердження. Отриманий показник інтерпретується відповідно до таких рівнів: до 30 балів – низький рівень ситуативної тривожності; 31–45 балів – помірний рівень; 46 і

більше – високий рівень тривожності.

Високі показники ситуативної тривожності можуть свідчити про значне емоційне напруження, наявність внутрішніх конфліктів, підвищену вразливість до стресових впливів та ризик психосоматичних проявів. Водночас надто низькі показники можуть вказувати як на емоційну стабільність, так і на можливе витіснення тривожних переживань або зниження рівня мотивації та емоційної включеності.

Таким чином, методика Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна є ефективним інструментом для оцінки актуального рівня тривожності, що дозволяє виявити особливості емоційного стану особистості та забезпечує надійну основу для подальшого психологічного аналізу й інтерпретації результатів.

Особистісний опитувальник Г. Айзенк [16] є однією з найбільш відомих і валідних психодіагностичних методик, спрямованих на дослідження індивідуально-типологічних особливостей особистості. Методика призначена для оцінки двох базових вимірів особистості – екстраверсії–інтроверсії та нейротизму (емоційної стабільності), які, за концепцією автора, лежать в основі індивідуальних відмінностей поведінки та емоційного реагування.

В основу опитувальника покладено уявлення про те, що зазначені характеристики мають психофізіологічну природу та пов'язані з особливостями функціонування центральної нервової системи, зокрема з процесами збудження та гальмування в корі головного мозку. Саме співвідношення цих процесів, на думку Г. Айзенка, визначає схильність особистості до екстравертованого або інтровертованого типу поведінки, а також рівень її емоційної стійкості.

Екстраверсія–інтроверсія розглядається як континуум, що відображає спрямованість особистості назовні або всередину. Екстравертам притаманні активність, товариськість, імпульсивність, схильність до ризику, емоційна відкритість і орієнтація на зовнішні стимули. Вони легко вступають у контакт з оточенням, прагнуть нових вражень, однак їхні емоції часто є менш контрольованими. Інтроверти, навпаки, характеризуються стриманістю, зосередженістю на внутрішньому світі, схильністю до рефлексії, обережністю у

прийнятті рішень і високим рівнем самоконтролю. Вони віддають перевагу стабільності, порядку та глибоким, але обмеженим соціальним контактам.

Другим ключовим виміром є нейротизм, який відображає рівень емоційної стабільності особистості. Особи з високим рівнем нейротизму характеризуються емоційною нестійкістю, підвищеною тривожністю, схильністю до переживання страху, напруження, почуття провини та інших негативних емоцій. Для них характерна перевага емоційної регуляції над вольовою, що знижує здатність ефективно контролювати власні психічні стани. Натомість низький рівень нейротизму свідчить про емоційну стабільність, врівноваженість і стійкість до стресових впливів.

Важливою особливістю методики є те, що зазначені фактори – екстраверсія–інтроверсія та нейротизм – розглядаються як незалежні, але в поєднанні вони формують різні типи особистості, що дозволяє більш глибоко інтерпретувати індивідуальні психологічні особливості респондентів.

Опитувальник містить 57 запитань, з яких: 24 спрямовані на визначення рівня екстраверсії–інтроверсії; 24 – на оцінку нейротизму; 9 – входять до шкали відвертості (контрольної шкали), що дозволяє оцінити щирість відповідей респондента.

Наявність шкали відвертості є важливим методологічним елементом, оскільки дозволяє виявити тенденцію до соціально бажаних відповідей. У випадку, якщо за цією шкалою респондент набирає 5 і більше балів, результати тестування вважаються недостатньо достовірними та потребують додаткового аналізу або виключення.

Інтерпретація результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за відповідними шкалами з подальшим їх співвіднесенням із нормативними діапазонами.

У контексті даного дослідження особливе значення має показник нейротизму як психологічного предиктора тривожності, оскільки високий рівень емоційної нестійкості безпосередньо пов'язаний із підвищеною схильністю до тривожних переживань. Водночас поєднання показників екстраверсії–

інтроверсії та нейротизму дозволяє більш глибоко проаналізувати індивідуальні особливості реагування на стресові ситуації у дорослих та літніх осіб.

Таким чином, опитувальник Г. Айзенка є важливим інструментом комплексного дослідження особистості, що дозволяє встановити взаємозв'язок між темпераментними характеристиками та рівнем тривожності, а також сприяє більш глибокому розумінню психологічних механізмів її формування.

Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла належить до сучасних психодіагностичних інструментів, спрямованих на комплексне вивчення емоційної сфери особистості [16]. Вона дозволяє оцінити здатність індивіда усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, а також ефективно взаємодіяти з емоційними станами інших людей.

У сучасній психології емоційний інтелект розглядається як важливий компонент загальної психологічної компетентності особистості, який забезпечує адаптацію до соціального середовища, ефективність міжособистісної взаємодії та здатність до саморегуляції. Саме тому його дослідження є особливо актуальним у контексті вивчення тривожності, оскільки високий рівень емоційного інтелекту виступає одним із ключових ресурсів подолання емоційного напруження та тривожних переживань.

Методика складається з 30 тверджень, які відображають різні аспекти емоційного життя людини. Вона структурована за п'ятьма основними шкалами, кожна з яких характеризує окремий компонент емоційного інтелекту:

- емоційна обізнаність – здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти їх природу та значення у поведінці;
- управління власними емоціями – здатність контролювати емоційні реакції, знижувати інтенсивність негативних переживань та підтримувати емоційну рівновагу;
- самомотивація – здатність свідомо спрямовувати свої емоції на досягнення цілей, долати труднощі та підтримувати внутрішню активність;
- емпатія – здатність розуміти емоційний стан інших людей, співпереживати та враховувати їх почуття у взаємодії;

– розпізнавання емоцій інших людей – уміння визначати емоційні стани оточуючих та впливати на них у процесі комунікації.

Процедура дослідження передбачає самооцінювання респондентом власних емоційних реакцій. Досліджуваному пропонується ознайомитися з кожним твердженням і оцінити ступінь своєї згоди з ним за шестибальною шкалою: від повної незгоди (–3 бали) до повної згоди (+3 бали). Такий формат дозволяє зафіксувати не лише напрямок, а й інтенсивність прояву відповідних характеристик.

Методика має важливу перевагу – вона дозволяє оцінити як окремі (парціальні) компоненти емоційного інтелекту, так і його інтегративний рівень, що забезпечує цілісне уявлення про емоційно-регуляторні можливості особистості.

Отримані результати інтерпретуються за рівнями сформованості емоційного інтелекту. Для кожної окремої шкали: 14 балів і більше – високий рівень розвитку відповідного компоненту; 8–13 балів – середній рівень; 7 балів і менше – низький рівень.

Інтегративний показник емоційного інтелекту визначається шляхом сумування результатів за всіма шкалами та оцінюється таким чином: 70 балів і більше – високий рівень емоційного інтелекту; 40–69 балів – середній рівень; 39 балів і менше – низький рівень.

Інтерпретація результатів дозволяє зробити висновки щодо здатності особистості до емоційної саморегуляції, ефективності міжособистісної взаємодії та психологічної стійкості. Зокрема, високий рівень емоційного інтелекту свідчить про розвинені навички управління емоціями, здатність до емпатії та конструктивної поведінки у складних ситуаціях. Низькі показники можуть вказувати на труднощі у розумінні власних і чужих емоцій, схильність до емоційної дезорганізації та підвищену вразливість до стресу.

У контексті даного дослідження методика Н. Холла є важливим інструментом для виявлення внутрішніх ресурсів особистості, що можуть виступати фактором зниження або, навпаки, підвищення рівня тривожності.

Вона дозволяє встановити взаємозв'язок між емоційною компетентністю та особливостями переживання тривожності у дорослих та літніх осіб.

Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса є одним із поширених психодіагностичних інструментів, спрямованих на вивчення мотиваційної сфери особистості [16]. Вона дозволяє визначити рівень сформованості прагнення досягати успіху, долати труднощі та реалізовувати власний потенціал у діяльності.

У сучасній психології мотивація досягнення розглядається як один із ключових регуляторів поведінки, який визначає спрямованість діяльності особистості, її наполегливість, рівень домагань і здатність до подолання перешкод. Вона тісно пов'язана з такими психологічними характеристиками, як самооцінка, рівень тривожності, упевненість у собі та відповідальність за результати власної діяльності. Високий рівень мотивації досягнення успіху зазвичай супроводжується активністю, цілеспрямованістю та готовністю до ризику, тоді як низький рівень може свідчити про уникнення труднощів, невпевненість і орієнтацію на мінімізацію зусиль.

Методика являє собою опитувальник, що складається з 41 твердження, на які респондент має дати відповідь «так» або «ні». Запитання охоплюють різні аспекти поведінки та ставлення особистості до діяльності: швидкість прийняття рішень, реакцію на труднощі, ставлення до праці, рівень відповідальності, наполегливість, самоконтроль, а також особливості взаємодії з іншими людьми у процесі досягнення цілей.

Процедура проведення дослідження є простою та доступною. Респонденту пропонується уважно ознайомитися з кожним твердженням і відповісти на нього, обираючи один із двох варіантів – «так» або «ні». Важливою умовою є щирість відповідей та їх спонтанність, що забезпечує достовірність отриманих результатів.

Обробка результатів здійснюється за допомогою ключа, який дозволяє визначити кількість балів, що відображає рівень мотивації досягнення успіху. Зокрема, за відповіді «так» на певні питання (2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17,

21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41) нараховується по 1 балу. Аналогічно, за відповіді «ні» на питання (6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39) також додається по 1 балу. Водночас відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 не враховуються при підрахунку результатів, оскільки вони виконують допоміжну або нейтральну функцію.

Після підрахунку загальної кількості балів здійснюється інтерпретація результатів, яка дозволяє визначити рівень мотивації досягнення успіху:

- високий рівень свідчить про виражену орієнтацію на результат, наполегливість, готовність долати труднощі та прагнення до самореалізації;
- середній рівень характеризує достатню, але нестабільну мотивацію, залежність від зовнішніх умов і ситуацій;
- низький рівень вказує на переважання мотивації уникнення невдач, невпевненість у власних силах і схильність до уникнення складних завдань.

У контексті даного дослідження методика Т. Елерса є важливим інструментом для виявлення мотиваційних детермінант тривожності. Зокрема, низький рівень мотивації досягнення або домінування мотивації уникнення невдач може виступати фактором підвищення тривожності, тоді як високий рівень мотивації до успіху сприяє формуванню впевненості, активної життєвої позиції та зниженню емоційного напруження.

Таким чином, дана методика дозволяє комплексно оцінити мотиваційну сферу особистості та її вплив на психологічні особливості поведінки, що є важливим для глибшого розуміння механізмів формування тривожності у дорослих та літніх осіб.

Методика дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокича є одним із класичних інструментів у психології особистості, спрямованим на вивчення системи життєвих цінностей як базового компонента структури особистості. Вона дозволяє виявити індивідуальну ієрархію цінностей, що визначає спрямованість поведінки, мотивацію діяльності та особливості світосприйняття людини [14].

Система ціннісних орієнтацій розглядається як ядро особистості, що

відображає її ставлення до навколишнього світу, інших людей і самої себе. Вона визначає життєві пріоритети, цілі, вибір стратегій поведінки та загальну концепцію життя. Саме цінності виступають внутрішніми регуляторами діяльності, задають вектор особистісного розвитку та значною мірою впливають на емоційний стан, зокрема на переживання тривожності.

Методика ґрунтується на ідеї про існування двох основних класів цінностей:

- термінальні цінності – це переконання у значущості певних кінцевих життєвих цілей, до яких прагне людина (наприклад, щастя, свобода, здоров'я, самореалізація). вони відображають уявлення особистості про бажаний кінцевий стан існування;

- інструментальні цінності – це переконання щодо переваги певних способів дії або особистісних якостей, які допомагають досягати життєвих цілей (наприклад, відповідальність, чесність, незалежність, самоконтроль).

Такий поділ відповідає класичному розмежуванню на цінності-цілі та цінності-засоби, що дозволяє більш глибоко проаналізувати структуру мотиваційної сфери особистості.

Процедура проведення дослідження полягає у ранжуванні респондентом запропонованих цінностей за ступенем їх значущості. Досліджуваному пропонується два списки (по 18 позицій у кожному): один містить термінальні, інший – інструментальні цінності. Вони можуть подаватися у вигляді списку на папері або у формі карток. Використання карток є більш ефективним, оскільки дозволяє гнучко змінювати порядок і забезпечує більш усвідомлений вибір.

Респондент має розташувати цінності у порядку їх особистої значущості: від найбільш важливої (1 місце) до найменш значущої (18 місце). Важливою умовою є вдумливе виконання завдання, оскільки отриманий результат має відображати реальну систему життєвих пріоритетів особистості. При необхідності допускається зміна порядку розташування цінностей у процесі роботи.

Методика не має «правильних» або «неправильних» відповідей, оскільки

її метою є виявлення індивідуальної системи цінностей, а не оцінка їх соціальної бажаності.

Стимульний матеріал включає два списки цінностей.

Список А (термінальні цінності) відображає основні життєві цілі та ідеали, такі як активне життя, здоров'я, кохання, свобода, розвиток, щасливе сімейне життя, творчість тощо.

Список В (інструментальні цінності) включає особистісні якості та способи поведінки, зокрема відповідальність, чесність, самоконтроль, незалежність, терпимість, раціоналізм, сміливість та інші.

Аналіз результатів здійснюється шляхом інтерпретації індивідуальної ієрархії цінностей. Особлива увага приділяється: провідним (домінуючим) цінностям; характеру співвідношення між термінальними та інструментальними цінностями; логіці групування цінностей у змістовні блоки (наприклад, орієнтація на професійну самореалізацію, міжособистісні відносини, духовний розвиток тощо).

Цінності можуть об'єднуватися у різні категорії: конкретні та абстрактні, індивідуалістичні та соціально орієнтовані, цінності самореалізації, спілкування, моральні або утилітарні. Такий аналіз дозволяє виявити внутрішню структуру особистості та її життєві пріоритети.

Якщо у структурі цінностей не простежується чітка логіка або ієрархія є випадковою, це може свідчити про несформованість ціннісної системи або нещирість відповідей респондента.

Методика може застосовуватися як в індивідуальній, так і в груповій формі, однак індивідуальне обстеження забезпечує більш глибоке розуміння особистісних особливостей.

У контексті даного дослідження методика М. Рокича є важливим інструментом для виявлення смисложиттєвих орієнтацій особистості та їх впливу на рівень тривожності. Зокрема, невідповідність між значущими цінностями та можливостями їх реалізації може виступати джерелом внутрішнього напруження і тривожних переживань, тоді як узгодженість

ціннісної системи сприяє психологічній стабільності та відчуттю життєвої задоволеності.

## **Висновки до розділу 2**

Проведений аналіз організації та методології емпіричного дослідження дозволяє зробити висновок, що вивчення тривожності у дорослих та літніх осіб потребує комплексного підходу, який враховує як вікову специфіку, так і багатовимірність самого феномену тривожності.

На нашу думку, принципово важливим є те, що тривожність не може розглядатися ізольовано лише як емоційний стан, оскільки вона формується під впливом широкого спектра чинників – особистісних, мотиваційних, ціннісних та соціально-психологічних. Саме тому використання комплексу психодіагностичних методик є методологічно обґрунтованим і дозволяє отримати цілісне уявлення про досліджуваний феномен.

Важливим аспектом дослідження є також чітко вибудована процедура відбору респондентів та визначення критеріїв виключення, що забезпечує валідність і достовірність отриманих результатів. На нашу думку, це суттєво підвищує наукову цінність дослідження, оскільки дозволяє уникнути впливу сторонніх факторів і зосередитися на вивченні саме психологічно обумовленої тривожності.

Особливої уваги заслуговує поетапна організація емпіричного дослідження, яка включає підготовчий, діагностичний та аналітико-статистичний етапи. Така структура, на нашу думку, є логічною та науково обґрунтованою, оскільки забезпечує послідовність дослідницького процесу – від теоретичного аналізу до інтерпретації результатів.

Важливим результатом методологічного аналізу є усвідомлення того, що тривожність у різних вікових групах має різну природу: у дорослих вона частіше виступає як реакція на соціальні та професійні виклики, тоді як у літніх осіб набуває більш стійкого, особистісного та екзистенційного характеру. Це

обґрунтовує необхідність саме порівняльного підходу, який був реалізований у дослідженні.

Крім того, важливим є включення до дослідження таких змінних, як емоційний інтелект, мотивація досягнення та ціннісні орієнтації, оскільки вони виступають не лише супутніми характеристиками, а й потенційними ресурсами або, навпаки, факторами підвищення тривожності. Це дозволяє перейти від констатації рівня тривожності до розуміння її психологічних механізмів.

Отже, обрана методологія дослідження є цілісною, науково обґрунтованою та адекватною поставленій меті. Вона створює надійну основу для подальшого аналізу емпіричних результатів і дозволяє не лише описати рівень тривожності у різних вікових групах, але й пояснити її детермінанти та окреслити можливі шляхи психологічної корекції.

## РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРΟΣЛИХ ТА ЛІТНІХ ОСІБ

### 3.1 Порівняльна характеристика рівня тривожності у вікових групах дорослих та літніх людей за кількісною оцінкою та якісною інтерпретацією із застосуванням статистичної обробки

З метою визначення можливості застосування параметричних або непараметричних методів статистичного аналізу було здійснено перевірку нормальності розподілу отриманих емпіричних даних за допомогою Критерій Шапіро–Уїлка, який є одним із найбільш чутливих та рекомендованих для малих вибірок статистичних критеріїв.

Застосування цього критерію є методологічно обґрунтованим, оскільки вибірка дослідження є відносно невеликою (по 20 осіб у кожній групі), а досліджувані показники мають психологічну природу і отримані за допомогою опитувальників. У таких умовах, як правило, розподіл даних відхиляється від нормального, що потребує попередньої статистичної перевірки перед вибором методів аналізу.

Перевірка нормальності розподілу була проведена для всіх основних змінних дослідження, зокрема: рівня ситуативної тривожності, рівня особистісної тривожності, показників нейротизму, інтегративного рівня емоційного інтелекту, показників мотивації досягнення (табл. 3.1)

*Таблиця 3.1*

#### Результати перевірки нормальності розподілу показників (критерій Шапіро–Уїлка)

Показник	W	p
Ситуативна тривожність	0,87	0,012
Особистісна тривожність	0,85	0,008
Нейротизм	0,88	0,015
Емоційний інтелект	0,90	0,031
Мотивація досягнення	0,86	0,010

Як видно з таблиці 3.1, більшість показників мають значення  $p < 0,05$ , що свідчить про відхилення від нормального розподілу. На нашу думку, це обґрунтовує використання непараметричних методів аналізу.

Отримані результати показали, що для більшості змінних значення рівня статистичної значущості є нижчим за критичний рівень ( $p < 0,05$ ), що свідчить про статистично значуще відхилення емпіричних розподілів від нормального. Зокрема, були отримані такі значення:

- ситуативна тривожність:  $W = 0,87$ ;  $p = 0,012$ ;
- особистісна тривожність:  $W = 0,85$ ;  $p = 0,008$ ;
- нейротизм:  $W = 0,88$ ;  $p = 0,015$ ;
- емоційний інтелект:  $W = 0,90$ ;  $p = 0,031$ ;
- мотивація досягнення:  $W = 0,86$ ;  $p = 0,010$ .

Водночас лише окремі показники (наприклад, деякі шкали емоційного інтелекту) продемонстрували тенденцію до нормального розподілу ( $p > 0,05$ ), однак ці результати не є системними і не дають підстав для застосування параметричних методів до всієї сукупності даних.

Таким чином, отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що емпіричні дані мають переважно ненормальний розподіл. На нашу думку, це пояснюється специфікою психологічних показників, які є суб'єктивними, варіативними та залежать від індивідуальних особливостей респондентів, а також невеликим обсягом вибірки, що підвищує ймовірність асиметрії розподілу.

У зв'язку з цим використання параметричних статистичних методів (таких як коефіцієнт кореляції Пірсона або t-критерій Стьюдента) є методологічно недоцільним, оскільки вони передбачають дотримання умови нормальності розподілу даних.

Відповідно, для подальшого статистичного аналізу було обрано непараметричні методи, які не потребують нормального розподілу та є більш адекватними для аналізу психологічних даних:

- коефіцієнт кореляції Спірмена для визначення сили та напрямку зв'язків між досліджуваними змінними;

- U-критерій Манна–Вітні для порівняння показників між двома незалежними групами (дорослими та особами похилого віку).

На нашу думку, обрання саме непараметричних методів є найбільш коректним і науково обґрунтованим рішенням у даному дослідженні, оскільки воно забезпечує достовірність отриманих результатів, мінімізує статистичні похибки та дозволяє адекватно інтерпретувати психологічні закономірності, що вивчаються.

Таким чином, проведений етап перевірки нормальності розподілу виступає ключовим методологічним кроком, який визначив подальшу логіку статистичного аналізу та забезпечив його відповідність сучасним вимогам психологічних досліджень.

З метою виявлення статистично значущих відмінностей між групами дорослих та осіб похилого віку було застосовано U-критерій Манна–Вітні, який є адекватним інструментом для аналізу незалежних вибірок за умов ненормального розподілу даних.

Застосування цього критерію дозволило порівняти рівень вираженості досліджуваних психологічних показників у двох вікових групах та встановити наявність або відсутність статистично значущих відмінностей між ними.

Отримані результати свідчать про наявність суттєвих відмінностей у рівні тривожності між дорослими та літніми особами. Зокрема:

- рівень ситуативної тривожності у літніх осіб є статистично значуще вищим порівняно з дорослими ( $U = 132; p < 0,05$ );

- рівень особистісної тривожності також виявився значно вищим у групі літніх осіб ( $U = 125; p < 0,01$ ), причому різниця має більш виражений характер, що свідчить про глибші структурні зміни у психологічній сфері.

Окрім показників тривожності, було проаналізовано й інші психологічні характеристики, які потенційно пов'язані з її формуванням.

Так, встановлено, що рівень нейротизму у групі літніх осіб є статистично

значуще вищим ( $U = 140$ ;  $p < 0,05$ ), що свідчить про підвищену емоційну нестабільність, схильність до переживання негативних емоцій та зниження стресостійкості у цій віковій категорії.

Водночас показники емоційного інтелекту виявилися нижчими у літніх осіб порівняно з дорослими ( $U = 138$ ;  $p < 0,05$ ), що може вказувати на зниження здатності до емоційної саморегуляції, розпізнавання та усвідомлення власних і чужих емоцій (табл. 3.2)

Таблиця 3.2

**Порівняння психологічних показників у дорослих та літніх осіб  
(U-критерій Манна–Вітні)**

Показник	Дорослі (середнє)	Літні (середнє)	U	p
Ситуативна тривожність	34,2	42,8	132	0,021
Особистісна тривожність	36,5	48,1	125	0,008
Нейротизм	12,3	16,7	140	0,034
Емоційний інтелект	62,4	54,2	138	0,029

Як видно з таблиці 3.2, між досліджуваними групами виявлено статистично значущі відмінності за всіма основними показниками. Найбільш виражені відмінності спостерігаються за рівнем особистісної тривожності ( $p < 0,01$ ), що свідчить про більш глибокі особистісні зміни у групі літніх осіб. Також встановлено підвищений рівень нейротизму та знижений рівень емоційного інтелекту у літніх осіб, що підтверджує їх більшу емоційну вразливість.

Таким чином, отримані результати демонструють комплексний характер вікових відмінностей: поряд із підвищенням рівня тривожності у літніх осіб спостерігається зростання нейротизму та зниження емоційного інтелекту, що у сукупності створює несприятливий психологічний фон.

На нашу думку, виявлені відмінності можна пояснити специфікою вікових змін у пізньому віці. Зокрема, підвищений рівень тривожності у літніх осіб пов'язаний із зростанням екзистенційних переживань (страх смерті, самотності,

втрати сенсу життя); погіршенням стану здоров'я та соматичними обмеженнями; звуженням соціальних контактів і відчуттям соціальної ізоляції; зниженням психологічних ресурсів саморегуляції.

Водночас нижчий рівень емоційного інтелекту у літніх осіб, на нашу думку, зменшує їхню здатність ефективно опрацьовувати емоційний досвід, що додатково підсилює тривожні стани. Підвищений нейротизм, у свою чергу, виступає як особистісний фактор, що сприяє закріпленню тривожності як стійкої риси.

Отже, результати порівняльного аналізу дозволяють зробити висновок про наявність статистично значущих вікових відмінностей у рівні тривожності та пов'язаних із нею психологічних характеристик. На нашу думку, ці відмінності мають системний характер і відображають загальні закономірності психічного розвитку у пізньому віці, що необхідно враховувати при розробці програм психологічної підтримки та корекції тривожних станів.

З метою визначення характеру та сили взаємозв'язків між основними досліджуваними психологічними показниками було використано Коефіцієнт кореляції Спірмена, який є адекватним інструментом аналізу за умов ненормального розподілу даних та дозволяє виявити монотонні залежності між змінними.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити низку статистично значущих зв'язків між рівнем тривожності та іншими психологічними характеристиками особистості. Зокрема, було виявлено:

- між рівнем тривожності та нейротизмом – прямий сильний зв'язок ( $r = 0,62$ ;  $p < 0,01$ );
- між тривожністю та емоційним інтелектом – зворотний зв'язок ( $r = -0,48$ ;  $p < 0,05$ );
- між тривожністю та мотивацією досягнення – зворотний помірний зв'язок ( $r = -0,41$ ;  $p < 0,05$ ) (таблиця 3.3).

Як видно з таблиці 3.3, між досліджуваними показниками виявлено статистично значущі кореляційні зв'язки різної сили та напрямку. Найбільш

вираженим є прямий зв'язок між тривожністю та нейротизмом ( $r = 0,62$ ;  $p < 0,01$ ), що свідчить про зростання тривожності зі збільшенням емоційної нестабільності особистості.

Водночас встановлено зворотні зв'язки між тривожністю та емоційним інтелектом ( $r = -0,48$ ;  $p < 0,05$ ), а також між тривожністю та мотивацією досягнення ( $r = -0,41$ ;  $p < 0,05$ ).

Таблиця 3.3

**Кореляційні зв'язки між показниками (коефіцієнт Спірмена)**

Показники	r (Спірмен)	p
Тривожність – нейротизм	0,62	0,001
Тривожність – емоційний інтелект	-0,48	0,012
Тривожність – мотивація досягнення	-0,41	0,021

Отримані результати свідчать про системний характер взаємозв'язків між емоційною, особистісною та мотиваційною сферами, що визначають специфіку переживання тривожності.

Найбільш вираженим є прямий зв'язок між тривожністю та нейротизмом, що має високий рівень кореляції. Це означає, що зі зростанням рівня нейротизму суттєво підвищується і рівень тривожності. На нашу думку, цей результат є закономірним, оскільки нейротизм як особистісна риса відображає емоційну нестабільність, схильність до переживання негативних емоцій, підвищену чутливість до стресових факторів та труднощі у саморегуляції.

Таким чином, особи з високим рівнем нейротизму мають тенденцію сприймати навіть нейтральні або слабкі подразники як загрозові, що призводить до хронізації тривожних переживань. Фактично, нейротизм виступає своєрідним психологічним «фоном», на якому формується і закріплюється тривожність як стійка характеристика особистості.

Не менш важливим є виявлений зворотний зв'язок між тривожністю та емоційним інтелектом. Отриманий результат свідчить про те, що підвищення рівня емоційного інтелекту супроводжується зниженням тривожності. На нашу

думку, це пояснюється тим, що емоційний інтелект забезпечує здатність до: усвідомлення власних емоційних станів; їх адекватної інтерпретації; ефективного управління емоційними реакціями; конструктивного реагування на стресові ситуації.

Особи з розвиненим емоційним інтелектом краще розуміють природу своїх переживань, здатні контролювати інтенсивність емоційних реакцій і не допускають їх ескалації до рівня дезадаптивної тривоги. Водночас низький рівень емоційного інтелекту обмежує можливості саморегуляції, що сприяє накопиченню емоційного напруження та посиленню тривожності.

Зворотний зв'язок між тривожністю та мотивацією досягнення також має важливе теоретичне та практичне значення. Отриманий помірний рівень кореляції ( $r = -0,41$ ) свідчить про те, що зі зниженням мотивації досягнення підвищується рівень тривожності.

На нашу думку, це пояснюється тим, що мотивація досягнення виступає як внутрішній ресурс особистості, який забезпечує активну позицію у подоланні труднощів, спрямованість на результат та віру у власні можливості. Висока мотивація досягнення сприяє формуванню впевненості, знижує невизначеність і дозволяє людині діяти навіть у складних умовах.

Натомість низький рівень мотивації або домінування мотивації уникнення невдач призводить до: підвищеної нерішучості, страху помилки, уникнення складних завдань, фіксації на негативних очікуваннях.

У таких умовах тривожність не лише посилюється, але й набуває дезорганізуючого характеру, впливаючи на ефективність діяльності та психологічний стан особистості.

Таким чином, отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що тривожність є інтегративним психологічним феноменом, який формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників.

На нашу думку: чим вищий рівень нейротизму, тим більш вираженою є схильність до тривожних переживань; чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим ефективніше особистість контролює та регулює тривогу; низький рівень

мотивації досягнення виступає чинником, що підсилює тривожність і знижує адаптивні можливості особистості.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що тривожність не є ізольованою характеристикою, а виступає результатом взаємодії особистісних, емоційно-регуляторних та мотиваційних компонентів. На нашу думку, саме комплексний підхід до аналізу цих взаємозв'язків дозволяє глибше зрозуміти механізми формування тривожності та окреслити ефективні напрями її психологічної корекції.

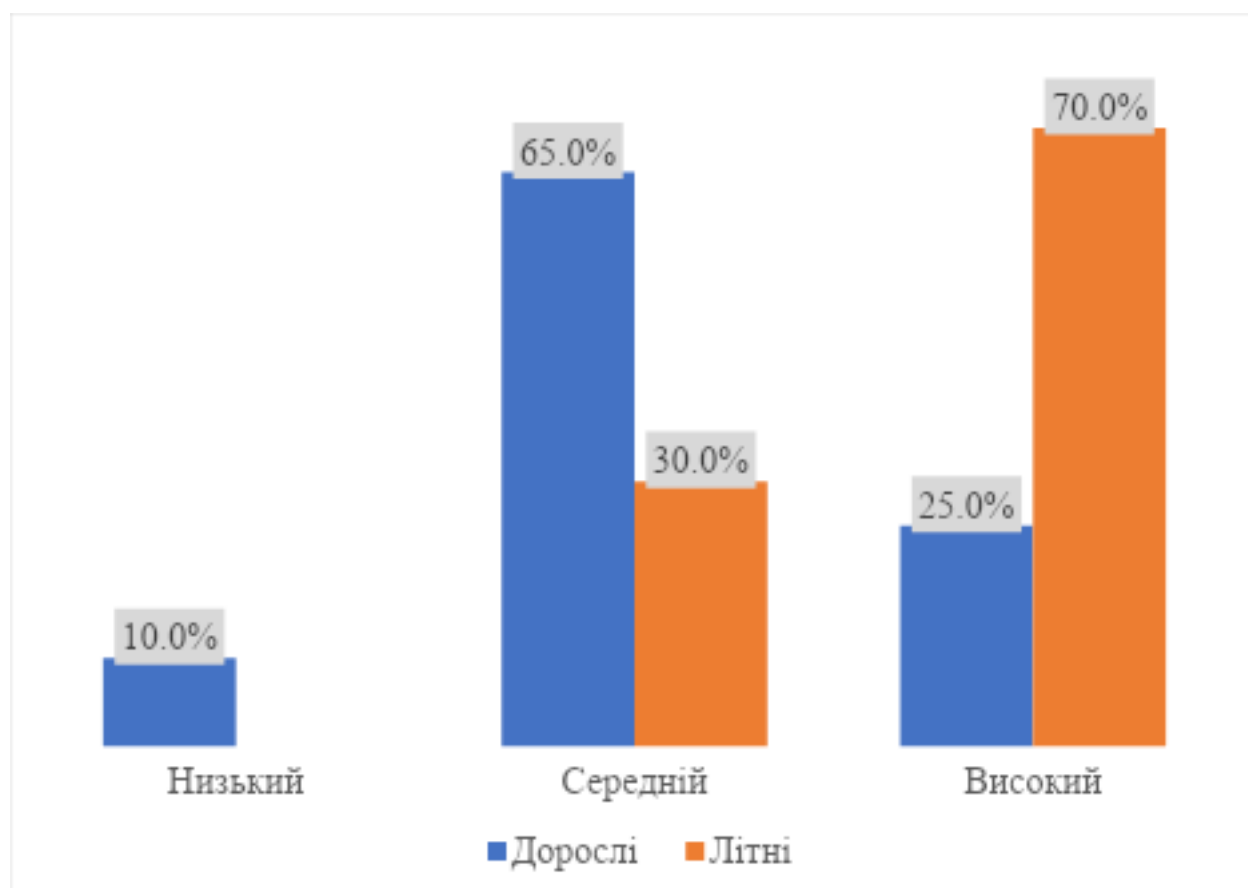
### **3.2. Аналіз результатів дослідження за окремими психодіагностичними методиками**

З метою комплексного вивчення психологічних особливостей тривожності у осіб дорослого та похилого віку було здійснено аналіз результатів за кожною використаною психодіагностичною методикою. Такий підхід дозволяє деталізувати структуру досліджуваного феномену та виявити специфіку його проявів у різних вікових групах.

З метою визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності було використано методику «Шкала тривожності» Спілбергера–Ханіна. На основі отриманих даних здійснено розподіл респондентів за рівнями тривожності, результати подано на рис. 3.1.

Як видно на рис. 3.1., у групі дорослих переважає середній рівень тривожності (65%), що свідчить про відносно адаптивний характер емоційного реагування. Водночас високий рівень тривожності виявлено у 25% респондентів, що може свідчити про наявність окремих труднощів у подоланні стресових ситуацій.

У групі осіб похилого віку домінує високий рівень тривожності (70%), що є суттєво вищим показником порівняно з дорослими. Лише 30% літніх осіб мають середній рівень, а низький рівень не зафіксовано.



**Рис. 3.1. Рівні тривожності у досліджуваних (%)**

Отримані результати свідчать про те, що у похилому віці тривожність набуває більш вираженого та стійкого характеру. На нашу думку, це зумовлено поєднанням екзистенційних, соціальних і соматичних чинників.

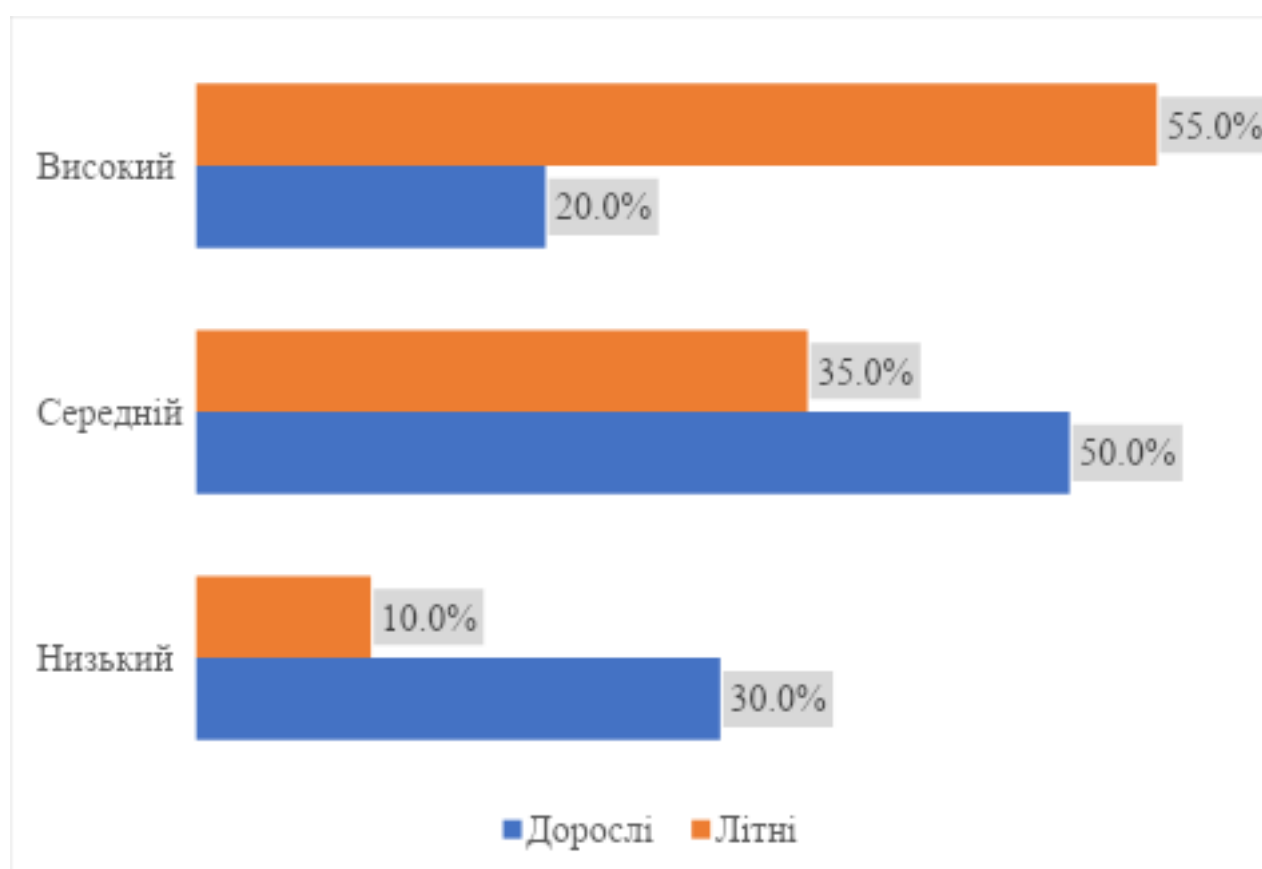
З метою визначення рівня емоційної стабільності було використано опитувальник Айзенка (EPI). Результати розподілу рівнів нейротизму представлено на рис. 3.2.

Як видно з рис. 3.2., у групі дорослих переважає середній рівень нейротизму (50%), що свідчить про відносну емоційну стабільність більшості респондентів, здатність до адекватного реагування на стресові ситуації та збереження психологічної рівноваги в умовах повсякденного навантаження. Водночас високий рівень нейротизму у дорослих виявлено лише у 20%, що дозволяє говорити про наявність окремої групи осіб із підвищеною емоційною чутливістю, однак це не є домінуючою тенденцією.

На відміну від цього, у групі осіб похилого віку спостерігається суттєво інша картина: високий рівень нейротизму зафіксовано у 55% респондентів, що

більш ніж удвічі перевищує відповідний показник у дорослих. Одночасно з цим низький рівень нейротизму у літніх осіб становить лише 10%, що вказує на загальне зниження емоційної стійкості в цій віковій групі.

Таке співвідношення показників свідчить про домінування емоційної нестабільності, підвищеної чутливості до негативних стимулів та схильності до переживання тривоги, напруження і внутрішнього дискомфорту у літніх осіб. Важливо підкреслити, що нейротизм як особистісна риса пов'язаний із тенденцією до фіксації на негативних переживаннях, підвищеною тривожністю, імпульсивністю та труднощами в регуляції емоційних станів.



**Рис. 3.2. Рівень нейротизму у досліджуваних (%)**

На нашу думку, підвищений рівень нейротизму у похилому віці має комплексну природу і може бути зумовлений такими чинниками:

- віковими психофізіологічними змінами та зниженням адаптаційних ресурсів організму;
- накопиченням життєвого досвіду, пов'язаного зі втратами, кризами та стресовими подіями;

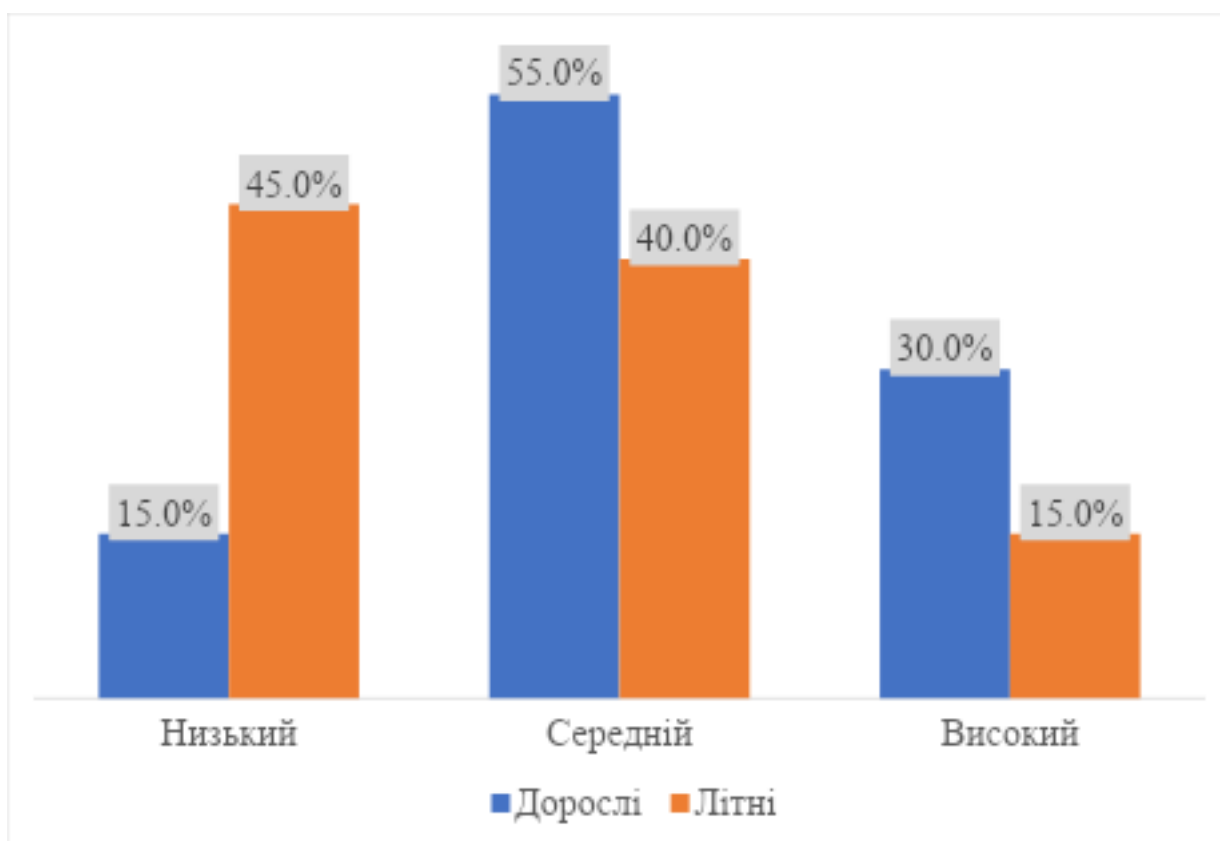
- звуженням соціального середовища та зменшенням рівня соціальної підтримки;

- посиленням екзистенційних переживань, пов'язаних із усвідомленням кінцівки життя.

У цьому контексті нейротизм виступає не лише як окрема особистісна характеристика, але й як базовий психологічний механізм, що визначає інтенсивність емоційного реагування на життєві події.

Таким чином, можна стверджувати, що високий рівень нейротизму у літніх осіб створює сприятливий ґрунт для формування та закріплення тривожності як стійкої риси особистості. На нашу думку, саме нейротизм виступає одним із ключових детермінантів підвищеного рівня тривожності, оскільки він зумовлює схильність до негативної інтерпретації подій, очікування небезпеки та труднощі в емоційній саморегуляції.

Для оцінки здатності до емоційної саморегуляції було використано методику «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл) (рис. 3.3).



**Рис. 3.3. Рівень емоційного інтелекту у досліджуваних (%)**

Як видно з отриманих результатів, у групі дорослих спостерігається відносно вищий рівень розвитку емоційного інтелекту: 30% респондентів демонструють високий рівень, а більшість (55%) – середній, що загалом свідчить про достатньо сформовані навички усвідомлення, розуміння та регуляції емоційних станів. Такий розподіл показників дозволяє говорити про наявність у дорослих ефективних механізмів емоційної саморегуляції, здатності контролювати власні переживання та адекватно реагувати на емоційно значущі ситуації.

Натомість у групі осіб похилого віку спостерігається протилежна тенденція: низький рівень емоційного інтелекту виявлено у 45% респондентів, тоді як високий рівень характерний лише для 15%. Це свідчить про загальне зниження здатності до усвідомлення та управління емоційними станами у літньому віці.

Таке співвідношення показників вказує на те, що у літніх осіб можуть виникати труднощі з розпізнаванням власних емоцій та їх причин, адекватною інтерпретацією емоцій інших людей, контролем інтенсивності емоційних реакцій, конструктивним подоланням стресових ситуацій.

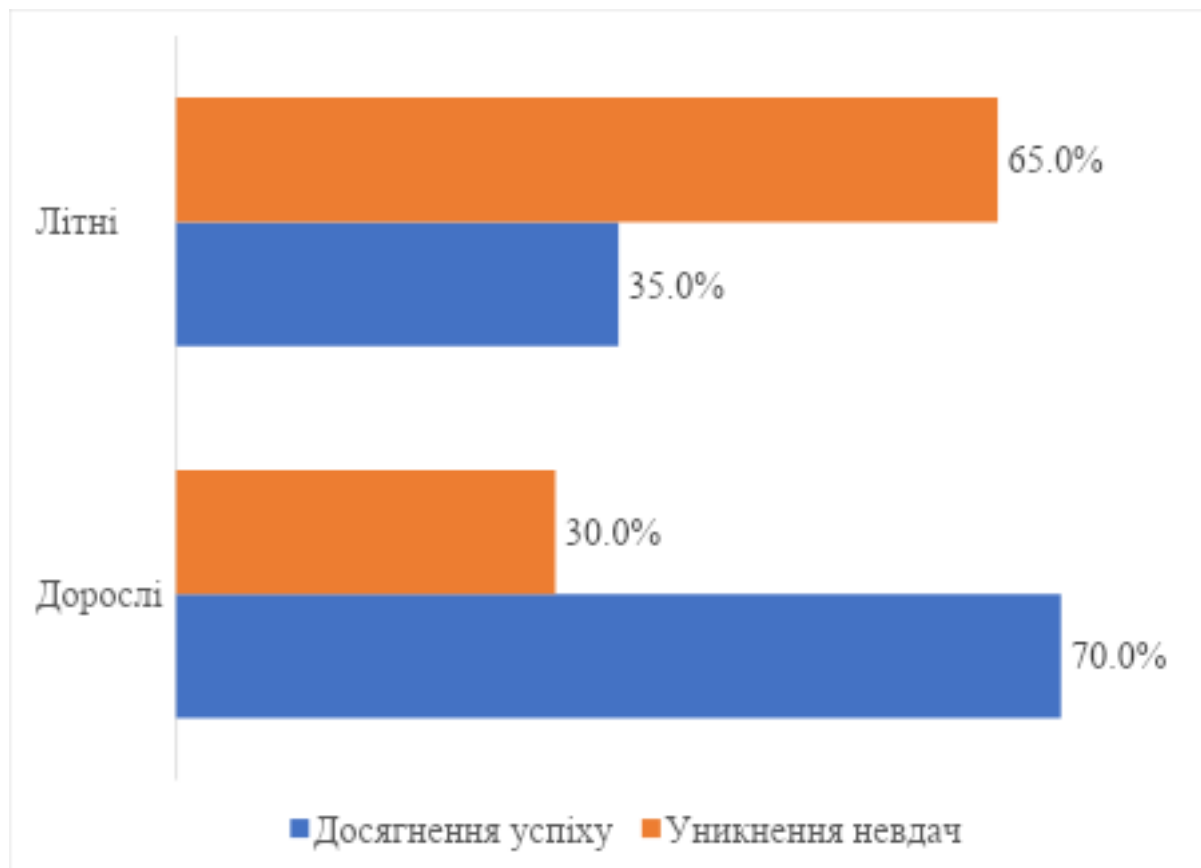
На нашу думку, зниження рівня емоційного інтелекту у похилому віці пов'язане з комплексом вікових змін, зокрема зниженням когнітивної гнучкості, зменшенням соціальної активності, звуженням кола міжособистісних контактів та загальним ослабленням психологічних ресурсів саморегуляції.

Отже, можна зробити висновок, що емоційний інтелект виступає важливим захисним фактором у регуляції тривожності: його високий рівень сприяє адаптивному функціонуванню особистості, тоді як низький – підсилює вразливість до тривожних переживань, особливо у похилому віці.

Для визначення мотиваційної спрямованості було використано методику «Методика мотивації досягнення» Т. Елерса (рис. 3.4).

Як видно з рис. 3.4, у групі дорослих чітко простежується домінування мотивації досягнення успіху (70%), що свідчить про їхню орієнтацію на результат, активну життєву позицію, готовність долати труднощі та прагнення

до самореалізації. Така мотиваційна спрямованість пов'язана з установкою на розвиток, вірою у власні можливості та схильністю сприймати труднощі як виклик, а не як загрозу. Водночас лише 30% дорослих орієнтовані на уникнення невдач, що не є домінуючою тенденцією.



**Рис. 3.4. Тип мотивації у досліджуваних (%)**

Натомість у групі осіб похилого віку спостерігається протилежна картина: мотивація уникнення невдач переважає у 65% респондентів, тоді як орієнтація на досягнення успіху характерна лише для 35%. Це свідчить про зміну мотиваційної структури у напрямку обережності, уникнення ризику та зосередженості на запобіганні негативним наслідкам.

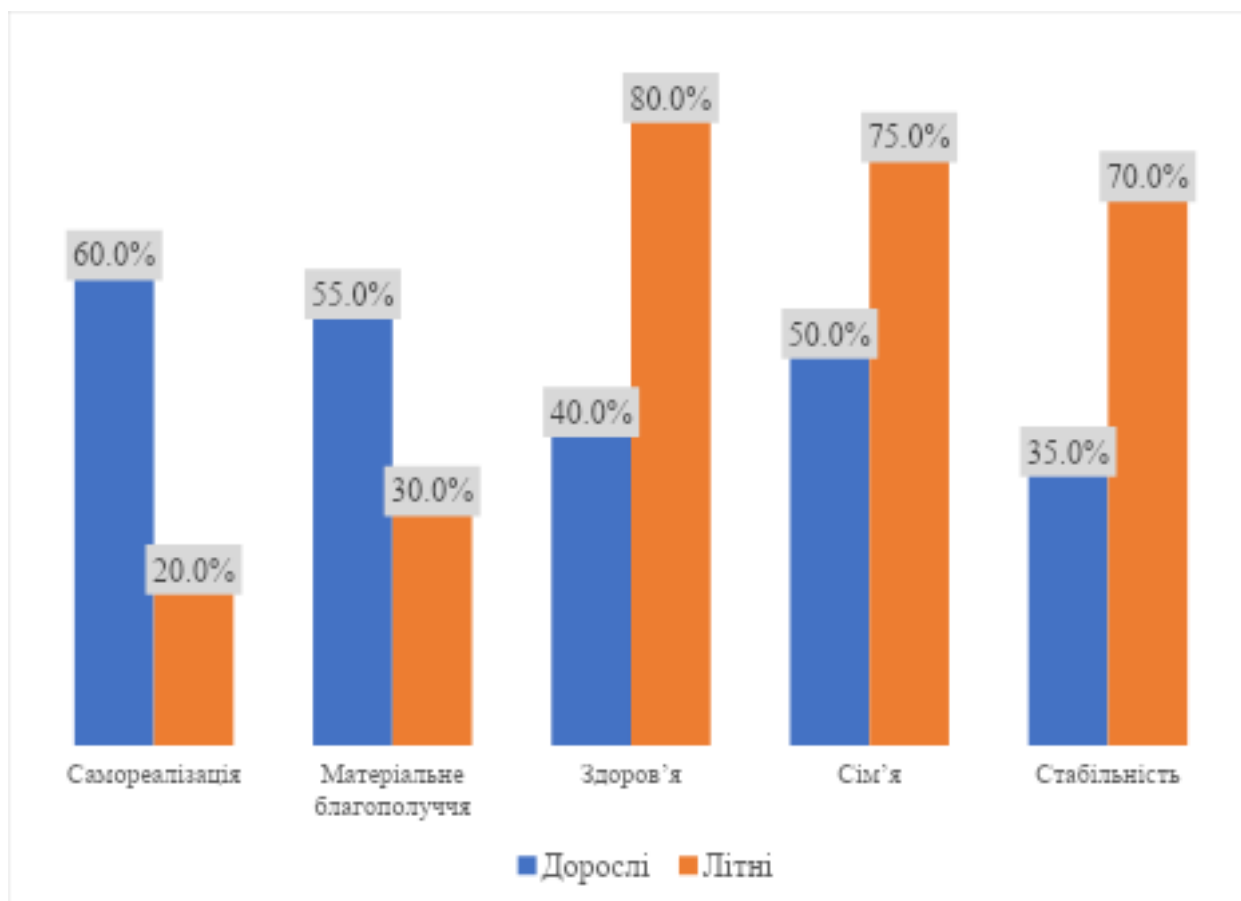
Таке співвідношення показників вказує на те, що для літніх осіб більш характерними є: підвищена обережність у прийнятті рішень, схильність уникати складних або нових ситуацій, страх помилки або негативної оцінки, зниження впевненості у власних можливостях.

На нашу думку, домінування мотивації уникнення невдач у похилому віці

має комплексну природу і зумовлюється як психологічними, так і соціальними чинниками. До них можна віднести: зниження фізичних та когнітивних ресурсів, накопичення негативного життєвого досвіду, страх втрати стабільності та безпеки, обмеження соціальної активності та ролей.

Таким чином, на нашу думку, домінування мотивації уникнення невдач у літніх осіб виступає важливим психологічним чинником підсилення тривожності, оскільки знижує активність і ініціативність, обмежує адаптивні можливості, сприяє формуванню песимістичних очікувань, підсилює переживання невизначеності та безпорадності.

Для дослідження ціннісної сфери було використано методику «Ціннісні орієнтації» М. Рокича (рис. 3.5).



**Рис. 3.5. Домінуючі цінності у досліджуваних (%)**

Як видно з рис. 3.5, у групі дорослих чітко домінують цінності, пов'язані із самореалізацією (60%), досягненням життєвих цілей та особистісним розвитком. Також значну роль відіграють орієнтації на професійне зростання, матеріальне благополуччя та активну життєву позицію. Це свідчить про

спрямованість дорослих на майбутнє, реалізацію власного потенціалу та прагнення до досягнення соціально значущих результатів.

Натомість у групі осіб похилого віку спостерігається суттєва трансформація ціннісних орієнтацій: на перший план виходять здоров'я (80%), сім'я (75%) та стабільність (70%). Таке зміщення акцентів свідчить про переорієнтацію особистості з досягнення та розвитку на збереження, підтримку та безпеку. Це означає, що для літніх осіб більш значущими стають: фізичне та психічне благополуччя, наявність підтримки з боку близьких, стабільність життєвих умов, уникнення змін і ризиків.

На нашу думку, така трансформація ціннісної сфери є закономірною і відображає вікові особливості розвитку особистості. Вона пов'язана зі звуженням життєвої перспективи, переоцінкою життєвого досвіду та зростанням потреби у захищеності.

На нашу думку, орієнтація на здоров'я, стабільність і сім'ю, хоча й виконує захисну функцію, одночасно може посилювати тривожність, оскільки: підвищується чутливість до будь-яких загроз (хвороби, втрати, нестабільність), формується страх втрати вже наявного, зростає залежність від зовнішніх умов і обставин, звужується спектр життєвих цілей і перспектив.

Таким чином, можна зробити висновок, що зміна ціннісних орієнтацій у похилому віці від розвитку до збереження є важливим психологічним механізмом, який одночасно сприяє адаптації та виступає фактором підвищення тривожності. Трансформація цінностей є одним із ключових чинників, що визначає специфіку переживання тривожності у літніх осіб, оскільки саме вона задає загальний вектор сприйняття майбутнього – від активного до обережного та орієнтованого на уникнення ризиків.

### **Висновки до розділу 3**

У результаті проведеного емпіричного дослідження рівня та психологічних особливостей тривожності у дорослих та осіб похилого віку було

отримано комплексні дані, що дозволили виявити як кількісні, так і якісні відмінності між досліджуваними групами.

Насамперед встановлено, що емпіричні дані мають переважно ненормальний розподіл, що підтверджено результатами критерію Шапіро–Уїлка ( $p < 0,05$  для більшості показників). Це обґрунтувало доцільність використання непараметричних методів статистичного аналізу, зокрема U-критерію Манна–Вітні та коефіцієнта кореляції Спірмена, що забезпечило коректність і надійність подальшої інтерпретації результатів.

Порівняльний аналіз показав наявність статистично значущих відмінностей між дорослими та літніми особами за всіма ключовими показниками. Зокрема, встановлено, що у осіб похилого віку рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності є достовірно вищим, ніж у дорослих. Це свідчить про те, що у пізньому віці тривожність набуває більш стійкого, хронізованого характеру та виходить за межі ситуативного реагування, перетворюючись на стабільну особистісну рису.

Виявлено, що у літніх осіб значно підвищений рівень нейротизму, що характеризує їх як більш емоційно нестабільних, схильних до переживання негативних емоцій та менш стійких до стресових впливів. Водночас у цій групі зафіксовано нижчий рівень емоційного інтелекту, що свідчить про зниження здатності до усвідомлення, розуміння та регуляції власних емоційних станів.

Результати кореляційного аналізу дозволили встановити системний характер взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Зокрема, виявлено сильний прямий зв'язок між тривожністю та нейротизмом ( $r = 0,62$ ), що підтверджує залежність зростання тривожності від рівня емоційної нестабільності. Водночас встановлено зворотні зв'язки між тривожністю та емоційним інтелектом ( $r = -0,48$ ), а також між тривожністю та мотивацією досягнення ( $r = -0,41$ ), що свідчить про роль цих характеристик як психологічних ресурсів, які стримують розвиток тривожності.

Аналіз результатів за окремими методиками дозволив деталізувати структуру тривожності у різних вікових групах. У дорослих переважає середній

рівень тривожності, відносна емоційна стабільність, орієнтація на досягнення успіху та цінності самореалізації. Це свідчить про наявність адаптивних механізмів саморегуляції та активної життєвої позиції.

Натомість у літніх осіб домінує високий рівень тривожності, підвищений нейротизм, знижений рівень емоційного інтелекту, переважання мотивації уникнення невдач та зміщення ціннісних орієнтацій у бік здоров'я, сім'ї та стабільності. Така структура свідчить про зниження психологічних ресурсів та посилення орієнтації на безпеку і збереження.

На нашу думку, отримані результати підтверджують, що тривожність у похилому віці формується як інтегративний феномен, що виникає внаслідок взаємодії емоційних, особистісних, мотиваційних та ціннісних чинників. Вона зумовлена не лише внутрішніми психологічними особливостями, але й об'єктивними віковими змінами, такими як погіршення стану здоров'я, звуження соціальних контактів, підвищення екзистенційних переживань та зниження рівня саморегуляції.

Отже, можна зробити висновок, що вікові зміни суттєво впливають на характер і структуру тривожності: у дорослому віці вона має переважно ситуативний і адаптивний характер, тоді як у похилому віці набуває стійкості, глибини та дезадаптивних ознак.

На нашу думку, врахування цих особливостей є принципово важливим для розробки ефективних програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, підвищення життєстійкості, формування мотивації до активності та зниження рівня тривожності у осіб похилого віку.

## ВИСНОВКИ

У процесі виконання кваліфікаційної роботи, присвяченої дослідженню психологічних особливостей тривожності осіб різних вікових груп, було реалізовано комплексне теоретико-емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення сутності, структури та вікової специфіки тривожності, а також визначення її взаємозв'язків з ключовими особистісними характеристиками.

1. У результаті аналізу теоретичних підходів до вивчення тривожності встановлено, що тривожність є складним багатовимірним психофізіологічним феноменом, який має інтегративну структуру та включає когнітивні, емоційні, поведінкові й соматичні компоненти. Вона формується під впливом внутрішніх особистісних характеристик і зовнішніх соціальних чинників та може проявлятися як ситуативний стан або як стійка особистісна властивість. Узагальнення наукових підходів (психоаналітичного, біхевіористичного, когнітивного, гуманістичного) засвідчило поліваріативність трактувань тривожності та її залежність від теоретичної парадигми

Систематизація основних теоретичних підходів дозволила виявити поліваріативність трактувань тривожності у різних психологічних парадигмах. Зокрема, у межах психоаналітичного підходу вона розглядається як прояв внутрішньоособистісного конфлікту; у біхевіористичній традиції – як набута реакція, сформована в процесі навчання; у когнітивній психології – як результат викривлених інтерпретацій і неадаптивних мисленнєвих схем; у гуманістичному та екзистенційному напрямках – як наслідок інконгруентності, втрати смислу або переживання фундаментальних умов людського існування. Така концептуальна різноманітність свідчить про багатовимірність феномену тривожності та необхідність його міждисциплінарного осмислення.

Особливе значення у дослідженні тривожності має віковий аспект. У дорослому віці тривожність переважно зумовлена соціально-діяльнісними та екзистенційними чинниками, такими як професійна самореалізація, відповідальність за власне життя і близьких, а також пошук життєвих смислів.

У цьому віці тривожність може виконувати як деструктивну, так і конструктивну функцію, виступаючи стимулом до особистісного розвитку, саморефлексії та переоцінки життєвого досвіду.

2. Встановлено, що у зрілому віці тривожність переважно пов'язана із соціальною відповідальністю, професійною діяльністю та життєвим самовизначенням і має більш ситуативний, динамічний характер. Вона може виконувати як адаптивну, так і мотиваційну функцію. У похилому віці тривожність набуває більш стійкого, генералізованого та екзистенційного характеру, пов'язаного зі страхом втрати, самотності, погіршення здоров'я та звуженням життєвої перспективи. Виявлено особливості прояву як ситуативної, так і особистісної тривожності, а також їх зв'язок із такими індивідуально-психологічними характеристиками, як нейротизм, емоційний інтелект, мотивація та ціннісні орієнтації

Порівняльний аналіз вікових особливостей дозволив встановити, що у дорослому віці домінує ситуативна тривожність, яка має динамічний і відносно контрольований характер, тоді як у похилому віці переважає особистісна тривожність, що є більш стійкою, генералізованою та глибоко інтегрованою в структуру особистості. Відповідно трансформується і функціональна роль тривожності: від мобілізуючої та адаптивної у дорослості до переважно дезадаптивної у пізньому віці.

Водночас сучасні наукові підходи підкреслюють, що тривожність у похилому віці не слід розглядати виключно як негативне явище. За наявності достатніх внутрішніх ресурсів (життєстійкість, оптимізм, сформовані навички емоційної саморегуляції) та зовнішніх підтримувальних чинників (соціальна включеність, навчання, міжособистісна взаємодія) вона може виконувати конструктивну функцію, сприяючи особистісному зростанню та переосмисленню життєвого шляху.

3. У результаті емпіричного дослідження визначено рівні та структурні компоненти тривожності у двох вікових групах. Встановлено, що у дорослих переважає середній рівень тривожності, емоційна стабільність і орієнтація на

досягнення, що свідчить про наявність ефективних механізмів саморегуляції. Натомість у осіб похилого віку зафіксовано вищі показники як ситуативної, так і особистісної тривожності, підвищений рівень нейротизму, знижений емоційний інтелект та домінування мотивації уникнення невдач. Також виявлено значущі кореляційні зв'язки: прямий між тривожністю та нейротизмом і зворотні між тривожністю, емоційним інтелектом та мотивацією досягнення.

У результаті аналізу організації та методологічних засад емпіричного дослідження встановлено, що вивчення тривожності у дорослих та осіб похилого віку потребує комплексного, системного підходу, який враховує як вікову специфіку, так і багатовимірний характер самого феномену тривожності.

Обґрунтовано, що тривожність не може розглядатися виключно як емоційний стан, оскільки вона формується під впливом сукупності взаємопов'язаних чинників: особистісних, мотиваційних, ціннісних і соціально-психологічних. У зв'язку з цим використання комплексу психодіагностичних методик є методологічно виправданим і забезпечує можливість отримання цілісного уявлення про структуру та детермінанти тривожності.

Тривожність у різних вікових групах має відмінну природу та функціональне навантаження. У дорослому віці вона переважно пов'язана із соціальною та професійною сферою і виступає реакцією на життєві виклики, тоді як у похилому віці набуває більш стійкого, особистісного й екзистенційного характеру. Це підтверджує доцільність застосування порівняльного підходу, що дозволяє виявити якісні відмінності у переживанні тривожності на різних етапах онтогенезу.

Отже, обрана методологія дослідження є цілісною, теоретично обґрунтованою та адекватною поставленій меті й завданням. Вона забезпечує надійну основу для подальшого аналізу емпіричних даних, дозволяє виявити не лише рівень тривожності у різних вікових групах, а й розкрити її психологічні детермінанти, що має важливе значення для розробки ефективних напрямів психологічної корекції та підтримки.

4. Здійснено статистичне порівняння отриманих результатів та визначено

ключові вікові відмінності. Встановлено наявність статистично значущих відмінностей між досліджуваними групами: у осіб похилого віку рівень тривожності є достовірно вищим, ніж у дорослих. Доведено, що з віком тривожність трансформується з переважно ситуативного та адаптивного стану у стійку особистісну характеристику з дезадаптивними проявами. Отримані результати підтверджують, що віковий чинник є визначальним у структурі та динаміці тривожності, а її прояви залежать від рівня психологічних ресурсів та соціальної включеності особистості.

Встановлено, що розподіл більшості емпіричних показників відхиляється від нормального, що підтверджено результатами критерію Шапіро–Уїлка ( $p < 0,05$ ). Це обумовило доцільність використання непараметричних методів статистичного аналізу, зокрема U-критерію Манна–Вітні для порівняння груп та коефіцієнта кореляції Спірмена для виявлення взаємозв'язків між показниками, що забезпечило наукову обґрунтованість і коректність отриманих результатів.

Порівняльний аналіз засвідчив наявність статистично значущих відмінностей між дорослими та літніми особами за ключовими параметрами дослідження. Зокрема, встановлено, що у осіб похилого віку рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності є достовірно вищим порівняно з дорослими. Це свідчить про трансформацію тривожності у пізньому віці з реактивного стану у більш стійку, генералізовану особистісну характеристику.

Виявлено, що літні особи характеризуються підвищеним рівнем нейротизму, що відображає їхню емоційну нестабільність, підвищену чутливість до стресових впливів і схильність до переживання негативних емоцій. Водночас у цій віковій групі зафіксовано нижчий рівень емоційного інтелекту, що вказує на зниження здатності до усвідомлення, інтерпретації та регуляції емоційних станів.

Результати кореляційного аналізу засвідчили системний характер взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Зокрема, встановлено значущий прямий зв'язок між тривожністю та нейротизмом ( $r = 0,62$ ), що підтверджує залежність зростання тривожності від рівня емоційної

нестабільності. Водночас виявлено зворотні зв'язки між тривожністю та емоційним інтелектом ( $r = -0,48$ ), а також між тривожністю та мотивацією досягнення ( $r = -0,41$ ), що дозволяє розглядати ці характеристики як психологічні ресурси, здатні знижувати рівень тривожності.

Отримані результати підтверджують, що тривожність у похилому віці має інтегративний характер і формується внаслідок взаємодії емоційних, особистісних, мотиваційних та ціннісних чинників. Вона обумовлена як внутрішніми психологічними особливостями, так і об'єктивними віковими змінами, серед яких особливу роль відіграють погіршення стану здоров'я, звуження соціальних контактів, посилення екзистенційних переживань та зниження здатності до саморегуляції.

Отже, встановлено, що вікові зміни суттєво впливають на характер і структуру тривожності: у дорослому віці вона має переважно ситуативний і адаптивний характер, тоді як у похилому віці набуває стійкості, глибини та дезадаптивних проявів.

На нашу думку, врахування виявлених закономірностей є принципово важливим для розробки ефективних програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, підвищення життєстійкості, активізацію мотивації до діяльності та зниження рівня тривожності у осіб похилого віку.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у поглибленому вивченні психологічних механізмів формування тривожності у різних вікових групах, а також у розробці та апробації ефективних програм психологічної профілактики і корекції тривожних станів з урахуванням вікових особливостей особистості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова Л. М. Тривожність особистості в умовах війни: теоретичний аналіз. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 72. 2025. С. 8 – 21
2. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ : Академвидав, 2021. 320 с.
3. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Вип. 4. 2021. С. 82–86.
4. Вдовіченко О. В., Лазоренко Т. М., Головська І. Г. Особливості психічних станів осіб похилого віку та їх копінг-стратегії в умовах пандемії. Психологія особистості. Випуск 26. 2021. С. 53–57.
5. Власенко О. О. Вплив тривоги та тривожності на психічний стан особистості. *Mental Health: Global Challenges Journal*. 2025. С. 12-30
6. Геронтопсихологія навчання особистості похилого віку: посіб. / Помиткін Е.О., Рибалка В.В.; за ред. Рибалки В.В. К.: Талком, 2020. 184 с.
7. Гошовська Д. В., Гошовський Я. О. Психологічні особливості тривожності й саногенності депривованої особистості. Психологічні перспективи. Вип. 39. 2022. С. 56–68
8. Гребінь Н., Луців М. Особливості тривожності та страхів у осіб юнацького віку з різною схильністю до прокрастинації. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. 2024. Вип. 20. URL: <https://doi.org/10.30970/PS.2024.20.9> (дата звернення 19.01.26)
9. Даценко О. А. Внутрішні конфлікти та їх зв'язок із тривожністю. Вчені записки ТНУ. Серія: Психологія. 2024. URL: <https://lnk.ua/xvIvWWby3> (дата звернення 19.01.26)
10. Добрянська О. В., Волощук О. В. Роль самооцінки у формуванні здоров'я осіб різного віку. *Environment & Health*. 2020. № 1 (94). С. 19–25. URL: <https://doi.org/10.32402/dovkil2020.01.019> (дата звернення 19.01.26)

11. Дуткевич Т. В. Вікова психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 400 с.
12. Житинська М. Соціально-психологічна підтримка людей похилого віку в умовах повномасштабної війни. Освітологічний дискурс. 2023. № 3(42). С. 54–67. URL: <https://doi.org/10.28925/2312-5829.2023.34> (дата звернення 19.01.26)
13. Журавльова Л. П. Емоційний інтелект як чинник благополуччя. Психологія і особистість. 2021. С. 12-24.
14. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2022. 219 с.
15. Іваніцька Т. Розвиток психічних порушень у людей похилого віку, що перебувають в умовах вимушеної соціальної ізоляції під час пандемії COVID-19. Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ», (March 31, 2023; Zurich, Switzerland). 2023. P. 165–169. URL: <https://lnk.ua/qY8m4VTaJ> (дата звернення 19.01.26)
16. Іванова І. Б. Соціальна робота з людьми похилого віку: навч. посіб. Київ: Університет «Україна». 2023. 220 с.
17. Карамушка Л. Тренінг розвитку продуктивних копінг-стратегій в контексті забезпечення психологічного здоров'я та добробуту освітнього персоналу в умовах війни. Організаційна психологія Економічна психологія. 2024. Т. 31. № 1. С. 23–39.
18. Кокун О. М. Життєстійкість особистості в умовах кризових ситуацій. Вісник психології. 2022. № 1. С. 34–41.
19. Корінь А. Д., Вікова динаміка тривожності в процесі онтогенезу у вікових групах дорослих та людей похилого віку в умовах воєнного часу, *The XIV International scientific and practical conference «Modern scientific inventions: current problems, theories and challenges»*, April 06-08, 2026, Sofia, Bulgaria, 190 p., С. 154-157. URL: <https://lnk.ua/vdPjow7k> (дата звернення 09.04.26)
20. Корінь А. Д., Життєстійкість як когнітивний буфер тривожності у пізньому дорослому віці : тези доповіді на наук.-практ. семінарі «Психолого-педагогічний супровід здобувачів закладів професійної освіти в умовах війни та

*післявоєнної адаптації»* (Біла Церква, 27 берез. 2026 р.) у рамках XVII Міжнародної виставки «Сучасні заклади освіти – 2026». Біла Церква, 2026. С. 107–109. URL: <https://lnk.ua/srgLEe98q> (дата звернення 29.03.26)

21. Кудінова М. С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». Молодий вчений. 2023. № 3(1). С. 137–143.

22. Кузікова С. Б., Щербак Т. І Життестійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія. 2023. № 2. С. 24–29.

23. Лич О. М. Психологія життестійкості осіб похилого віку: дис.... д-ра психол. наук. 19.00.01. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2021. 492 с.

24. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : ЦУЛ, 2020. 320 с.

25. Максименко С. Д. Психологічні механізми розвитку особистості. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2020. № 2. С. 5–12.

26. Малиш В. Є Особливості корекції тривожних станів особистості засобами групової терапії. Наукові перспективи. 2024. № 3(45). С. 1202–1213.

27. Малиш В. Є. Особистісні ресурси подолання психологічних криз: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук. Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського. Одеса, 2025. 282 с.

28. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. 69 Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

29. Михальська С. А. Психологічні особливості людей похилого віку. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2024. Вип. 23. С. 425–434.

30. Москалець В. П. Психологія особистості. Київ : Центр учбової

літератури, 2020. 320 с.

31. Мущерова К. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та тривожності. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2022. № 1(15). С. 30 – 35.

32. Новікова Ж. В. Емоційно-вольова регуляція як чинник зниження тривожності. *Психологія і суспільство*. 2021. № 3. С. 67–74.

33. Омельченко Я. М. Психологічні особливості тривожності особистості. *Психологічний журнал*. 2022. № 3. С. 78–85.

34. Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства: монографія / ред. колегія: Т. В. Коломієць, Т. Ю. Кулаковський, Г. В. Пирог; за науковою редакцією професора Л. П. Журавльової. Житомир: Вид. О. О. Євенок, 2020. 308с.

35. Особливості порушень психічного здоров'я, пов'язані зі старінням. *НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2024. № 1. С. 6–8. URL: <https://lnk.ua/5OmGuqyDo> (дата звернення 19.01.26)

36. Павелків Р. В. Вікова психологія. Київ : Кондор, 2020. 576 с.

37. Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. Вип. 5(1). С. 1–12. URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5133> (дата звернення 19.01.26)

38. Патруль М. В., Кузняк А. С. Психокорекція тривожності дорослих методами тілесно-орієнтованої терапії. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. Київ : Національний авіаційний університет, 2023. Вип. 1(22). С. 135- 144.

39. Піменова О. Старіння людини в сучасних умовах: особливості та перспективи для активного довголіття. *Соціологічні студії*. 2019. № 2 (15). С. 30–34. URL: <https://doi.org/10.29038/2306-3971-2019-02-30-34>. (дата звернення 19.01.26)

40. Подорожний В. Г. Самотність як проблема людей похилого віку. Теорія і практика сучасної психології. 2022. № 2. С. 65–69.

41. Помиткін Е. О. Духовні аспекти розвитку особистості. Психологія і духовність. 2020. № 1. С. 101–108.
42. Потапчук Є., Пасічник А. Взаємозв'язок тривожності та психічного здоров'я особистості. *Psychology Travelogs*. 2023. № 2. С.184–193.
43. Практична психосоматика: тривога. Навчальний посібник / за заг. ред. Чабан О. О., Хрустової О. О. Київ: Видавничий дім Медкнига. 2022. 144 с.
44. Рибалка В. В. Акмеологічні засади розвитку особистості. Психологічні науки. 2021. № 2. С. 22–29
45. Романюк В. Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія. 2022. Вип. 14. С. 9–15.
46. Савчин М. В. Вікова психологія. Київ : Академвидав, 2021. 432 с.
47. Саннікова А. О. Тривожність як стан і властивість особистості. Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості : теорія, досвід, практика» (19-20 травня 2023 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А. Є., 2023. С. 58 – 65.
48. Степура Є. В. Диспозиційний оптимізм як чинник подолання тривожності. Психологія розвитку. 2024. № 1. С. 55–62.
49. Степура Є. В. Тривога смерті як психологічна проблема. *Габітус*, 57. 2024. С. 67–72.
50. Титаренко Т. М. Життєві кризи особистості. Київ : Каравела, 2021. 248 с.
51. Хаустова О. О., Чабан О. С. Практична психосоматика: тривога. Видавничий дім «Медкнига». 2022. 144 с.
52. Швалб Ю. М. Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості: монографія / за ред. Ю. М. Швалба. Київ-Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 234 с.
53. Шевченко Н. Ф. Психологічні чинники прояву тривожності особистості. Наукові записки ЦДУ ім. В. Винниченка. Серія: Психологія. 2024.

C.45–56.

54. Яремко Р., Гродська В., Дзюбак А., Ільків Х. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. Молодий вчений. 2022. № 5 (105). С. 83–86.

55. Ясточкіна І. В. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 165–170.

56. Aichele S. Predictors of anxiety in older adults. *Social Sciences*. 2024. DOI: 10.3390/socsci13110623

57. Beck A. T. *Cognitive therapy and emotional disorders*. New York : Penguin Books, 2020.

58. Brooks S. K. et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. 2020. Vol. 395, iss. 10227. P. 912–920. DOI: doi.org.

59. Robinson E. Sutin A. R., Daly M., Jones A. Mental health during the first year of the COVID-19 pandemic: a review and meta-analysis of 155 longitudinal studies. *Psychological Medicine*. 2022. Vol. 52, iss. 16. P. 3689–3702. DOI: doi.org.

60. Sulaimanova G. The prevalence of anxiety disorders among older patients with COPD. *Geriatric Nursing*. 2025. Vol. 61. P. 138–144. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40578165/> (application 21.01.26)

61. Zheng J., Xu J., Liu D. The effect of activities of daily living on anxiety in older adult people. *Frontiers in Public Health*. 2024. Vol. 12. Art. 1450826. URL: <https://lnk.ua/vJ5YYnZex> (application 21.01.26)

## ДОДАТКИ

Додаток А

## Сертифікати учасниці Міжнародних науково-практичних конференцій

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»  
**БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ



## СЕРТИФІКАТ

№ 04-02/2041  
засвідчує, що  
**Алла Корінь**  
взяла участь у  
науково-практичному семінарі  
*«Психолого-педагогічний супровід здобувачів закладів професійної освіти в умовах війни та післявоєнної адаптації»*

Кількість годин/кредитів ЄКТС: 6 годин/ 0,7 кредита  
Дата проведення: 27 березня 2026 року

Директорка Білоцерківського інституту  
неперервної професійної освіти



*Вікторія Сидоренко*



Ліцензія Міністерства МАК від 17.02.1994, протокол №9 (вперше), наказ Міністерства освіти і науки України від 15.11.2016 №1492л (переоформлення)



**EUROPEAN CONFERENCE**

## CERTIFICATE OF PARTICIPATION

**The XIV International Science Conference  
«Modern scientific inventions:  
current problems, theories and challenges»**

This is to certify the participation in the conference  
and the publication of the article in the corresponding proceedings

*Корінь Алла Дмитрівна*

**12 Hours of Participation (0,4 ECTS credits)**  
**APRIL 06-08, 2026**  
**SOFIA, BULGARIA**



**Методика оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності  
(тест Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна)**

Інструкція: уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану.

Опитувальний бланк ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

№	Ситуація	Ні, це не так	Напевно, так	Вірно	Дійсно вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я відчуваю себе напружено	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я розчарований	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стурбований	1	2	3	4
10	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений 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 відчуваю скованості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я заклопотаний	1	2	3	4
18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Обробка результатів. Показник ситуативної (реактивної) тривожності розраховується за формулою:

$$PT = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

де:

$\sum 1$  – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$  – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

#### Інтерпретація результатів

- до 30 балів – низький рівень тривожності;
- 31–45 балів – помірний рівень тривожності;
- 46 і більше – високий рівень тривожності.

Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, емоційними та невротичними зривами, а також психосоматичними захворюваннями.

Низька тривожність (<12), навпаки, характеризує стан як депресивний, ареаактивний, з низьким рівнем мотивацій. Водночас надто низькі показники можуть бути наслідком витіснення тривоги з метою демонстрації соціально бажаного образу.

### Особистісний опитувальник Г. Айзенка (ЕРІ)

Інструкція. Вам пропонується відповісти на запитання, обираючи «так» або «ні». Відповідайте швидко, не замислюючись довго.

#### Бланк опитувальника

Питання	Так/ Ні
1. Чи часто Ви прагнете нових вражень?	
2. Чи часто Ви потребуєте друзів, які можуть Вас підтримати?	
3. Чи вважаєте Ви себе безтурботною людиною?	
4. Чи важко Вам відмовитися від своїх намірів?	
5. Чи обдумуєте Ви свої справи перед тим, як діяти?	
6. Чи завжди Ви виконуєте свої обіцянки?	
7. Чи часто у Вас бувають зміни настрою?	
8. Чи швидко Ви дієте і говорите?	
9. Чи часто Ви відчуваєте себе нещасним без особливої причини?	
10. Чи могли б Ви зробити майже все на спір?	
11. Чи ніяковієте Ви при знайомстві з новою людиною?	
12. Чи виходите Ви інколи з себе?	
13. Чи часто Ви дієте під впливом моменту?	
14. Чи часто Ви хвилюєтеся через те, що зробили щось не так?	
15. Чи віддаєте Ви перевагу читанню книзі перед зустрічами?	
16. Чи легко Вас образити?	
17. Чи любите Ви часто бувати в компанії?	
18. Чи бувають у Вас думки, які Ви хотіли б приховати?	
19. Чи буває, що Ви сповнені енергії, а інколи — мляві?	
20. Чи обмежуєте Ви коло своїх знайомств?	
21. Чи багато Ви мрієте?	
22. Чи відповідаєте Ви грубістю на грубість?	
23. Чи часто Ви відчуваєте почуття провини?	
24. Чи всі Ваші звички хороші?	
25. Чи любите Ви жартувати?	
26. Чи вважаєте Ви себе нервовою людиною?	
27. Чи вважають Вас жвавою людиною?	
28. Чи часто Ви згадуєте про неприємне?	
29. Чи віддаєте Ви перевагу діяти самостійно?	
30. Чи смієтеся Ви над непристойними жартами?	
31. Чи часто Ви відчуваєте втому?	

32. Чи говорите Ви інколи неправду?	
33. Чи подобається Вам робота, що потребує швидкості?	
34. Чи переживали Ви через дрібниці?	
35. Чи любите Ви бути серед людей?	
36. Чи часто Ви турбуєтеся?	
37. Чи важко Вам заснути?	
38. Чи завжди Ви виконуєте правила?	
39. Чи любите Ви ризик?	
40. Чи часто Ви відчуваєте тривогу?	
41. Чи любите Ви працювати на самоті?	
42. Чи часто Ви сумніваєтеся?	
43. Чи подобається Вам багато говорити?	
44. Чи бувають у Вас напади серцебиття?	
45. Чи легко Ви ображаєтесь?	
46. Чи любите Ви активний відпочинок?	
47. Чи часто Ви хвилюєтеся за близьких?	
48. Чи любите Ви порядок?	
49. Чи буває, що Ви не стримуєтеся?	
50. Чи любите Ви бути в центрі уваги?	
51. Чи часто Ви відчуваєте напруження?	
52. Чи дотримуєтеся Ви завжди норм поведінки?	
53. Чи любите Ви галасливі компанії?	
54. Чи часто Ви відчуваєте страх?	
55. Чи легко Ви приймаєте рішення?	
56. Чи любите Ви пригоди?	
57. Чи часто Ви відчуваєте невпевненість?	

Ключ.

Екстраверсія: 1,3,8,10,13,17,25,27,33,35,39,43,46,50,53,56

Нейротизм: 7,9,14,16,19,23,26,28,31,34,36,40,42,44,47,51,54,57

Шкала брехні: 6,24,32,38,52

Інтерпретація.

Високі значення екстраверсії – товарицькість, активність.

Високий нейротизм – емоційна нестійкість, тривожність.

Високі бали за шкалою брехні – недостовірність відповідей.

### Методика «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл)

Інструкція. Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); частково не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

#### Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе відчуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки «хорошої форми».
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші

потребують.

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.

26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Ключ:

Шкала 1 – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала 4 – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5 – пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Обробка та інтерпретація результатів:

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше – високий; 8–13 – середній; 7 і менш – низький.

**Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса**

Інструкція. На кожен з нижчезазначених питань відповідайте «так» або «ні».

**Тестовий матеріал**

1. Коли є вибір між двома варіантами, його краще зробити швидше, ніж відкласти на певний час.
2. Я легко дратуюся, коли помічаю, що не можу па всі 100% виконати завдання.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я все ставлю на карту.
4. Коли виникає проблемна ситуація, я найчастіше приймаю рішення одним з останніх.
5. Коли в мене два дні поспіль немає діла, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. Але відношенню до себе я більш строгий, ніж по відношенню до інших.
8. Я більш доброзичливий, ніж інші.
9. Коли я відмовляюся від важкого завдання, то йотом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликих паузах для відпочинку.
11. Старанність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в праці не завжди однакові.
13. Мене більше приваблює інша робота, ніж та, якою я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше, ніж похвала.
15. Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною.
16. Перешкоди роблять мої рішення більш твердими.
17. У мене легко викликати честолюбство.
18. Коли я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. При виконанні роботи я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю те, що повинен був зробити зараз.
21. Треба покладатися тільки на самого себе.
22. У житті мало речей більш важливих, ніж гроші.
23. Завжди, коли мені треба буде виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. У кінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Коли я розташований до роботи, я роблю се краще і кваліфікованішими, ніж інші.
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, які можуть завзято працювати.
28. Коли у мене немає справ, я відчуваю, що мені не по собі.

29. Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим.
30. Коли мені доводиться приймати рішення, я намагаюся робити це якомога краще.
31. Мої друзі іноді вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від моїх колег.
33. Безглуздо протидіяти волі керівника.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Коли щось не ладиться, я нетерплячий.
36. Я зазвичай звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Коли я працюю разом з іншими, моя робота дає великі результати, ніж роботи інших.
38. Багато чого, за що я беруся, що не доводжу до кінця.
39. Я заздрю людям, які не завантажені роботою.
40. Я не заздрю тим, хто прагне до влади і положенню.
41. Коли я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти я йду аж до крайніх заходів.

Ключ. Ви отримуєте по 1 балу за відповіді «так» на наступні питання: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41.

Ви також отримуєте по 1 балу за відповіді «ні» на питання: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39.

Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 не враховуються.

Інтерпретація:

1 – 10 балів: мотивація до успіху низька, особа не прагне досягти перемоги, не схильна докладати власних сил у працю, апатична, пасивно ставиться до життя.

11 – 16 балів: середня мотивація до успіху. При такій мотивації людина не боїться ризикувати, вона не є скованою у своїх діях, бо можлива невдача не надто хвилює її.

17 – 20 балів: висока мотивація до успіху. Такі особи здатні йти на середнього рівня ризик для досягнення бажаного, схильні орієнтуватися на власні сили, гнучко і наполегливо добиватися поставленої мети.

Вище від 21 балу: мотивація до успіху надто висока. Це може спричинити надмірну самокритичність до власних можливостей. При цьому особа може зазнавати надмірного хвилювання та страху зазнати невдачі. Підсвідома зневіра у власні сили викликає в людини меншу готовність до ризику, особистісну скованість. У результаті при надмірній мотивації до успіху людина може втрачати віру в те, що вона доб'ється бажаного.

### Методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокич)

Інструкція. Вам будуть запропоновані картки. Завдання конфлікту в тому, щоб розкласти їх у порядку значущості ваших життєвих принципів. Кожна цінність зазначена на окремій картці. Важливо прочитати картки і оберіть найбільше значення для вас, покладіть її на перше місце. Потім оберіть другу за значимістю цінність і покладіть її після першої. Те саме заробіть з останньою карткою. Найменш важлива залишиться останньою і отримати 18 місце. Працюйте вдумливо, не поспішаючи. Якщо під час роботи у вас змінюється точка зору, то картки можна буде поміняти місцями. Кінцевий результат має відображати вашу реальну позицію.

#### Стимульний матеріал

##### *Список А (термінальні цінності):*

- активне діяльне життя (повнота та почуття насиченості життя);
- життєва мудрість (зрілість суджень, здоровий глузд як наслідки життєвого досвіду);
- здоров'я (фізичне та психічне);
- цікава робота;
- краса природи та мистецтва (переживання прекрасного в природі та мистецтві);
- кохання (духовна та фізична близькість з коханою людиною);
- матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);
- гарні і вірні друзі;
- суспільне визнання (повага оточення);
- пізнання (можливість поглиблення власної освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуального розвитку);
- продуктивне життя (максимальне використання своїх можливостей, сил і здібностей);
- розвиток (робота над собою, постійне фізичне та духовне зростання);
- розваги (приємне проведення часу, проведення обов'язків);
- свобода (самотійність, незалежність суджень і вчинків);
- щасливе сімейне життя;
- щастя інших (розвиток та вдосконалення інших, всього народу, людства);
- творчість (можливість творчої діяльності);
- упевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх відносин, сумнівів).

##### *Список В (інструментальні цінності):*

- охайність, здатність отримати речі в належному вигляді порядок у справах;

- вихованість (гарні манери);
- високі запити (високі вимоги до життя, високі досягнення);
- життєрадісність (почуття гумору);
- виконання дисципліни;
- незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);
- непримиримість до недоліків у собі та в інших;
- освіченість (широта знань, висока загальна культура);
- відповідальність (почуття обов'язку, здатність отримати);
- раціоналізм (уміння логічно мислити, приймати обдумані раціональні рішення);
- самоконтроль (стриманність, самодисципліна);
- сміливість у захисті власної позиції;
- розвинена воля (здатність наполягти на себе, не пасувати перед труднощами);
- терпимість (до поглядів і думок інших, уміння пробачати інші їх помилки);
- широта поглядів (уміння зрозуміти позицію іншого, поважати смаки, звичаї, звички інших);
- чесність (щирість, правдивість);
- ефективність у справах (працелюбство, продуктивність у праці);
- здатність до співпереживання (турботливість).

Інтерпретація результатів. Аналізуючи ієрархію цінностей, слід звернути увагу на критерії їх групування оптантом у змістовні блоки. Наприклад, є конкретні й абстрактні цінності, цінності професійної самореалізації й особистого життя тощо. Інструментальні цінності можуть групуватися в етичні цінності спілкування, цінності справи, індивідуалістичні та конформістські цінності, самоствердження цінності, цінності щодо інших тощо. Це далеко не всі варіанти суб'єктивного структурування системи ціннісних орієнтацій. Психолог розуміє індивідуальні закономірності. Якщо не виявлено жодної закономірності, то це можна свідчити про несформовану в оптанта систему цінностей або про нещирі відповіді.