

Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г.Шевченка
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітнього ступеня «бакалавр»
на тему
ВПЛИВ СТРЕСУ НА РОЗВИТОК ТРИВОЖНОСТІ У
ДОРΟΣЛОМУ ВІСІ

Виконав:
студент IV курсу, 42 групи
Терехов Максим Олександрович

Науковий керівник:
Гірченко Олена Леонідівна
канд. психол. наук, доцент

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів
2026

Студент(ка)	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.
Наук. Керівник	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.
Рецензент	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № _____ від «____» _____ 2026 року. Студент(ка) допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. Теоретичні засади впливу стресу на розвиток тривожності у дорослому віці	7
1.1. Сучасні аспекти поняття стресу у науково-психологічній літературі..	7
1.2. Взаємозв'язок стресу та тривожності: механізми формування і чинники впливу	12
1.3. Актуальні доказові підходи до подолання стрес-індукованої тривожності	14
Висновки до першого розділу.....	18
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження впливу стресу на розвиток тривожності у дорослому віці	20
2.1. Організація та методики дослідження	20
2.2. Характеристика вибірки.....	22
2.3. Аналіз отриманих результатів	23
2.4. Практичні рекомендації щодо зниження рівня стресу та тривожності у дорослих.....	34
Висновки до другого розділу.....	38
ВИСНОВКИ.....	40
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	42
ДОДАТКИ.....	45

ВСТУП

Актуальність теми. Стійке зростання рівня психоемоційного навантаження серед дорослого населення України в умовах тривалої соціально-економічної нестабільності та воєнного стану зумовлює хронічний стрес, пов'язаний із загрозою безпеці, вимушеними переміщеннями, втратою роботи та соціальних зв'язків, а також формує передумови для розвитку тривожних розладів. За таких умов тривожність перестає бути ситуативною реакцією і набуває ознак стабільного психічного стану, що негативно впливає на функціонування особистості. Доросле населення, яке одночасно виконує професійні, сімейні та соціальні ролі, в першу чергу підпадає під вплив стресових чинників, поєднання яких формує кумулятивний ефект. Існує науково доведений взаємозв'язок між інтенсивністю пережитого стресу та рівнем тривожності, однак його механізм залишаються недостатньо вивченими, а недостатня своєчасна діагностика та корекція наслідків стресу у вигляді тривожності призводить до зниження якості життя, порушень працездатності та підвищення ризику соматичних захворювань. Тому, дослідження взаємозв'язку стресу і тривожності має практичне значення для розробки ефективних психопрофілактичних стратегій, є актуальним і необхідним для підвищення психічного благополуччя населення України.

Об'єкт дослідження: психоемоційний стан дорослих осіб у площині впливу стресових чинників.

Предмет дослідження: взаємозв'язок рівня стресу та вираженості тривожності, суб'єктивне сприйняття стресу, копінг-стратегії й рівень соціальної підтримки як чинники модифікації зазначеного взаємозв'язку.

Мета дослідження. Метою дослідження є емпіричне вивчення впливу рівня стресу на формування та вираженість тривожності у дорослому віці з подальшим обґрунтуванням практичних рекомендацій щодо їх зниження.

Гіпотези дослідження. Основна гіпотеза полягає в тому, що існує статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем пережитого стресу та

рівнем тривожності у дорослих осіб. Додаткова гіпотеза передбачає, що високий рівень суб'єктивного стресу асоціюється з підвищеними показниками як ситуативної, так і особистісної тривожності. Також висувається припущення, що на силу цього зв'язку впливають індивідуальні чинники, зокрема копінг-стратегії та рівень соціальної підтримки.

Завдання дослідження передбачають теоретичний аналіз сучасних підходів до вивчення стресу і тривожності та їх взаємозв'язку; добір валідних психодіагностичних методик для оцінки рівня стресу і тривожності; розробку авторської анкети для збору соціально-демографічних даних і суб'єктивної оцінки стресових чинників; проведення емпіричного дослідження серед дорослих респондентів; здійснення кількісного аналізу отриманих результатів; інтерпретацію виявлених взаємозв'язків; формулювання практичних рекомендацій щодо зниження рівня стресу і тривожності.

Теоретико-методологічна основа дослідження базується на положеннях теорії стресу Г. Сельє, транзакційній моделі стресу і копінгу Р. Лазаруса та С. Фолкмана, а також сучасні когнітивно-поведінкові підходи до розуміння тривожності. У роботі враховано наукові підходи до розмежування ситуативної та особистісної тривожності, а також концепції взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів у формуванні тривожних станів. Методологічною основою виступає системний та біопсихосоціальний підходи до аналізу психічних явищ.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використано комплекс методів, що включає теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел) та емпіричні методи. Емпіричний блок представлений авторською анкетою для збору соціально-демографічних даних і оцінки суб'єктивних стресорів, шкалою сприйнятого стресу PSS-10 для визначення рівня стресу та шкалою тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI) для оцінки ситуативної і особистісної тривожності. Для обробки результатів застосовано методи математичної статистики, зокрема кореляційний аналіз для визначення взаємозв'язку між показниками стресу і тривожності.

Апробація результатів. Передбачає публікацію результатів дослідження у фаховому виданні у вигляді статті, а також тез конференції.

Структура роботи. Робота представлена наступними структурними елементами: зміст, вступ, 2 розділи із відповідними підрозділами, висновки, перелік використаних джерел, додатки.

Кількість сторінок у роботі – 48, основна частина представлена на 35-ти сторінках друкованого тексту.

РОЗДІЛ 1. Теоретичні засади впливу стресу на розвиток тривожності у дорослому віці

1.1. Сучасні аспекти поняття стресу у науково-психологічній літературі

Поняття стресу є одним із базових у сучасній психології та медицині, і його наукове осмислення бере початок із робіт Hans Selye, який визначив стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу, що до нього пред'являється. У межах цієї концепції було введено поняття загального адаптаційного синдрому, що включає стадії тривоги, резистентності та виснаження. Сельє наголошував, що стрес не є виключно негативним явищем, оскільки може виконувати адаптивну функцію, мобілізуючи ресурси організму. Водночас тривалий або надмірний вплив стресорів призводить до дезадаптації та порушень функціонування різних систем організму. У сучасній науковій літературі ця концепція розглядається як фундаментальна, хоча й доповнюється новими підходами, що враховують когнітивні та соціальні чинники.

Сучасний світ змінюється надзвичайно швидко, через що проблема стресу набуває дедалі більшої гостроти, оскільки люди щоденно стикаються з емоційним напруженням, високими вимогами та нестачею часу. Все більшого поширення набувають ситуації, за яких погіршується психологічне самопочуття працівників, знижується результативність праці та послаблюється внутрішня рівновага. Особливу актуальність тема має для трудового середовища, де напруження однієї особи нерідко впливає на роботу всього колективу.

Поняття стресу ґрунтовно досліджував Ганс Сельє, який довів, що організм реагує на будь-яку вимогу середовища загальною захисною реакцією, коли виникає потреба швидко пристосуватися до нових умов. Учений наголошував, що стрес не завжди має руйнівний характер, оскільки за помірного рівня напруження людина активізує сили та працює продуктивніше. Коли ж навантаження затягується надовго, ресурси

поступово виснажуються, через що виникають фізичні й психологічні порушення [2].

Ганс Сельє описав три стадії розвитку стресу, які послідовно змінюють одна одну. Спочатку настає стадія тривоги, під час якої пришвидшується серцебиття, посилюється увага та мобілізуються сили організму, коли людина отримує термінове завдання або стикається з конфліктом. Після цього виникає стадія опору, за якої працівник продовжує виконувати обов'язки, хоча внутрішнє напруження не зникає. Якщо відпочинок відсутній, настає виснаження, коли з'являються помилки, дратівливість, апатія та втрата інтересу до роботи.

Подальший розвиток теорії пов'язують із Річардом Лазарусом, який пояснював, що сила стресу залежить не стільки від самої події, скільки від того, як людина її оцінює. Якщо ситуація сприймається як загроза, напруження різко посилюється, тоді як упевнена особа бачить у складному завданні робочу проблему, яку реально вирішити. Саме тому однаковий дедлайн для різних працівників викликає зовсім різні реакції. С. Фолкман, яка працювала разом із Річардом Лазарусом, доводила, що значну роль відіграють способи подолання труднощів, оскільки людина або шукає рішення проблеми, або намагається знизити емоційне напруження. Коли працівник планує дії, просить допомоги чи впорядковує час, рівень стресу зменшується значно швидше, ніж у випадку уникнення проблеми [22, с.247].

В той же час Дж. Грінберг досліджував професійний стрес і звертав увагу на вплив робочого середовища, де перевантаження, жорсткий контроль та нестача підтримки створюють тривале напруження. Якщо керівництво висуває суперечливі вимоги, а працівник не має достатніх ресурсів, емоційне виснаження настає значно швидше. Натомість Т. Парсонс пов'язував трудову діяльність із системою соціальних ролей, через що конфлікт обов'язків часто стає джерелом стресу. Коли від людини одночасно вимагають високої швидкості, безпомилковості та постійної доступності, внутрішня напруга невпинно зростає.

Джуліан Роттер, який розробив теорію локусу контролю, встановив, що люди, які вважають себе відповідальними за власні результати, легше долають труднощі, ніж ті, хто пояснює все зовнішніми обставинами. Якщо працівник переконаний, що нічого не залежить від нього, відчуття безсилля посилює переживання.

Серед українських науковців вагомий внесок зробили С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, В. М. Крайнюк, які досліджували психічну стійкість особистості та труднощі професійного середовища. Їхні праці показали, що підтримка колективу, справедливе керівництво та чітка організація праці значно знижують ризик виснаження.

Особливу актуальність для України мають додаткові чинники напруження, серед яких воєнна небезпека, економічна нестабільність, вимушені зміни місця проживання та невизначеність майбутнього, через що навіть звичайні робочі труднощі переживаються гостріше [16].

Сутність стресу полягає в тому, що організм відповідає на будь-яку вимогу середовища загальною реакцією, яка виникає тоді, коли людина змушена пристосовуватися до нових умов або долати труднощі. Стрес виникає тоді, коли вимоги трудової діяльності перевищують можливості працівника або не відповідають його силам і досвіду. Зміни в сучасному суспільстві обумовлюють поширення даної проблеми, оскільки темп життя постійно прискорюється, відповідальність зростає, а конкуренція посилюється.

Серед причин стресу особливе місце займають організаційні чинники, які пов'язані з умовами життя, праці та системою управління. Найчастіше напруження виникає тоді, коли людина отримує занадто багато завдань у короткий строк і змушена одночасно виконувати кілька справ. Якщо до цього додаються жорсткі дедлайни та постійний контроль, працівник починає працювати в режимі безперервного виснаження. Серйозною причиною переживань є рольова невизначеність, яка з'являється тоді, коли людина не розуміє своїх обов'язків, меж відповідальності та вимог керівництва. Через

подібну ситуацію людина сумнівається у власних діях, боїться помилитися і постійно перебуває у внутрішній напрузі.

Коли людина переживає напруження, організм запускає реакцію, під час якої наднирники виділяють кортизол, адреналін і норадреналін. Найсильніше, безперечно, відчувається дія адреналіну, бо після його викиду раптово з'являється приплив сил, через що легше реагувати на небезпеку й швидко ухвалювати рішення. Та коли рівень адреналіну довго лишається високим, підвищується тиск, з'являється біль у голові, порушується сон, а ризик недуг серця та набору маси тіла різко зростає, бо в крові накопичуються цукри й жири [12, с.130].

Норадреналін діє подібно, хоча його роль дещо інша, бо він більше впливає на передавання сигналів між нервовими клітинами. Варто підкреслити, що під його впливом більшість судин звужується, тоді як судини серця, навпаки, розширюються, оскільки серцевий м'яз потребує більше кисню.

Кортизол, який часто називають гормоном тривалого напруження, допомагає стримувати запалення та регулює обмін білків, жирів, вуглеводів і рідини. Якщо ж його показники довго не знижуються, тиск стає вищим, рівень глюкози зростає, накопичується жирова тканина, шкіра стоншується, а на животі з'являються розтяжки. Нині варто враховувати, що кортизол змінюється протягом доби: зранку його стає більше, через що ми прокидаємося бадьорішими, а ближче до ночі кількість спадає, через що організм готується до сну. Після їжі чи рухової активності трапляються короткі підйоми. Коли ж напруження не минає тривалий час, природний ритм збивається, і гормон лишається завищеним майже постійно.

Міжособистісні причини виникають тоді, коли в колективі з'являються конфлікти, суперництво або психологічний тиск. Якщо працівник не відчуває підтримки з боку колег чи керівника, емоційне виснаження настає значно швидше. Особливо гостро подібні труднощі переживають люди, які

працюють у сфері постійного спілкування, де потрібно щоденно контактувати з великою кількістю людей [5].

Індивідуальні причини пов'язані з особистими рисами людини, які впливають на сприйняття труднощів. Якщо працівник має низьку самооцінку, схильний до перфекціонізму або постійно боїться невдачі, навіть звичайні робочі ситуації викликають сильне хвилювання. Джуліан Роттер зазначав, що люди, які вірять у власний вплив на події, легше долають стрес, тоді як особи, які покладають усе на обставини, частіше відчують безсилля.

Додатковий вплив мають вік, стан здоров'я та сімейні труднощі, оскільки молоді працівники частіше хвилюються через нестачу досвіду, а старші гостріше реагують на перевантаження та високу відповідальність.

Отже, стрес виникає тоді, коли зовнішні вимоги поєднуються з внутрішньою вразливістю людини, тому зниження напруження потребує належної організації праці, підтримки колективу та розвитку психологічної стійкості.

В українському науковому дискурсі проблема стресу також розглядається крізь призму сучасних соціальних викликів, зокрема воєнного конфлікту та пов'язаних із ним психотравмуючих факторів. Вітчизняні дослідження підкреслюють зростання рівня хронічного стресу серед дорослого населення та його негативний вплив на психічне здоров'я. За даними World Health Organization, населення, яке перебуває в умовах тривалого стресу, має підвищений ризик розвитку тривожних і посттравматичних розладів. У цьому контексті стрес розглядається як багатовимірне явище, що поєднує біологічні, психологічні та соціальні компоненти. Актуальність його вивчення посилюється необхідністю розробки ефективних стратегій психопрофілактики та реабілітації. Таким чином, сучасне розуміння стресу передбачає інтеграцію різних теоретичних підходів і врахування специфіки соціального контексту.

1.2. Взаємозв'язок стресу та тривожності: механізми формування і чинники впливу

Доволі актуальним залишається питання зв'язку між стресом і тривожністю, оскільки зміни в сучасному суспільстві обумовлюють постійне зростання психоемоційного навантаження. Точніше сказати, стрес запускає внутрішні реакції організму, які спочатку спрямовані на пристосування, але за тривалої дії поступово змінюють емоційний стан людини. У зв'язку з даним визначенням необхідно уточнити, що тривожність із короткочасної реакції переходить у стабільний стан, який супроводжує повсякденне життя. Все більшого поширення набувають дані про те, що високий рівень переживаного стресу прямо пов'язаний зі зростанням тривожних проявів у дорослому віці.

Особливе місце займає пояснення через когнітивні процеси, де людина спочатку оцінює ситуацію як загрозливу або безпечну, після чого визначає власні ресурси для подолання труднощів. Тут, на наш погляд, необхідно встановити відмінність між реальними можливостями та їх суб'єктивним сприйняттям, оскільки саме переконання у відсутності контролю формує стійке напруження. В окремих випадках виникають викривлення мислення, коли події сприймаються як катастрофічні, а ризики значно перебільшуються, і через це внутрішній тиск лише посилюється. Зокрема, сучасні дослідження показують, що саме оцінювання ситуації визначає силу зв'язку між стресом і тривожністю [25].

Особливу актуальність має розгляд нейробіологічних процесів. Під впливом стресу активується гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова вісь, що супроводжується підвищенням рівня кортизолу, який впливає на роботу мозку. У зв'язку з цим змінюється функціонування мигдалеподібного тіла та префронтальної кори, через що посилюється чутливість до небезпеки й послаблюється контроль над емоціями. Точніше сказати, людина швидше реагує на потенційні загрози і складніше заспокоюється навіть після їх

зникнення. Дослідження останніх років підтверджують прямий зв'язок між такими змінами та розвитком тривожних розладів.

Однією з найбільш актуальних проблем є вплив індивідуально-психологічних рис. Рівень нейротизму визначає, наскільки гостро людина реагує на напруження і як інтерпретує події. У зв'язку з цим навіть нейтральні ситуації можуть сприйматися як небезпечні, що формує постійне внутрішнє напруження. Внаслідок цього закріплюється стійкий спосіб емоційного реагування, який зберігається навіть без очевидних причин.

Зміни в сучасному суспільстві обумовлюють підвищену увагу до попереднього досвіду. Пережиті травматичні події змінюють роботу нервової системи, через що нові труднощі викликають сильніші реакції. Точніше сказати, формується сенситизація, коли кожен наступний стрес переживається гостріше. В окремих випадках навіть незначні труднощі запускають інтенсивну тривогу, що характерно для посттравматичних станів [1, 25].

Особливу актуальність має вплив соціальних умов в Україні. Воєнні дії створюють постійне відчуття небезпеки через загрозу життю, повітряні тривоги, втрату житла та вимушене переміщення. У зв'язку з цим навіть у відносно спокійних умовах зберігається внутрішня напруга й очікування небезпеки. Все більшого поширення набувають економічні труднощі, пов'язані зі втратою роботи та зниженням доходів, через що формується невизначеність щодо майбутнього. Точніше сказати, мислення починає орієнтуватися на негативні сценарії, що підсилює тривожність.

Окрему увагу привертають побутові труднощі, пов'язані з перебоями електропостачання, води та зв'язку, які порушують звичний ритм життя. У зв'язку з цим навіть прості дії потребують додаткових зусиль, що створює постійне когнітивне навантаження. Зокрема, інформаційний простір, насичений новинами про втрати та руйнування, підтримує напруження навіть без прямої загрози. В окремих випадках додається або перенаселеність

житла, або ізоляція, що обмежує соціальну підтримку. Через це знижується здатність справлятися з труднощами, а тривожність посилюється.

Особливе місце займають стратегії подолання стресу. Когнітивна переоцінка сприяє зменшенню напруження, тоді як уникнення та постійне прокручування негативних думок підтримують тривожний стан. У зв'язку з цим спосіб реагування визначає подальший емоційний стан: або поступове відновлення, або закріплення напруження. Все більшого поширення набуває уявлення про те, що саме копінг-стратегії визначають динаміку зв'язку між стресом і тривожністю [20].

Отже, зв'язок між стресом і тривожністю формується під впливом кількох рівнів — від роботи мозку до особистого досвіду та соціальних умов, і саме поєднання цих чинників створює складну систему постійного психоемоційного напруження.

1.3. Актуальні доказові підходи до подолання стрес-індукованої тривожності

У сучасній соціально-психологічній науці подолання стрес-індукованої тривожності розглядається як процес регуляції взаємодії між індивідом і середовищем, що здійснюється через когнітивні, поведінкові та соціальні механізми. Йдеться не про усунення емоцій як таких, а про зміну способів реагування на стресори та їх інтерпретації. У цьому контексті копінг-стратегії визначаються як відносно стійкі способи подолання внутрішніх і зовнішніх вимог, які перевищують ресурси особистості. Дослідження останніх років показують, що саме характер копіngu є більш значущим предиктором тривожності, ніж інтенсивність самого стресу. Це зумовлює фокус на доказово обґрунтованих підходах, які мають емпіричну підтримку в популяційних дослідженнях [22].

Доволі актуальним залишається питання подолання тривожності, що виникає під впливом стресу, оскільки зміни в сучасному суспільстві обумовлюють постійне зростання напруження в повсякденному житті. Точніше сказати, увага зосереджується не на усуненні емоцій, а на зміні того, як людина реагує на труднощі й пояснює їх для себе. У зв'язку з даним визначенням необхідно уточнити, що способи подолання навантаження формуються як відносно стійкі моделі поведінки, які визначають, наскільки інтенсивною стає тривожність. Все більшого поширення набувають дані про те, що характер реагування впливає сильніше, ніж сила самого стресу.

Особливе місце займає вирішення проблем як спосіб зниження напруження, коли людина аналізує ситуацію, визначає цілі й планує конкретні дії. Точніше сказати, зменшення невизначеності знижує внутрішнє напруження, оскільки з'являється відчуття контролю. У зв'язку з цим у періоди економічних труднощів люди шукають додаткові джерела доходу або переглядають витрати, що допомагає стабілізувати стан. В окремих випадках, коли обставини не піддаються зміні, як під час воєнної загрози, надмірна зосередженість на вирішенні проблем викликає розчарування, через що напруження лише посилюється [19].

Особливу актуальність має робота з емоціями через зміну їх сприйняття. Коли людина переосмислює подію й бачить її як тимчасову або таку, що дає досвід, рівень тривожності знижується. Зокрема, переоцінка допомагає зменшити емоційне навантаження і краще пристосуватися до тривалого стресу. Точніше сказати, значення має не сама подія, а її внутрішнє пояснення. В окремих випадках пригнічення емоцій дає протилежний ефект, оскільки напруження накопичується всередині й проявляється через фізичний дискомфорт або труднощі у спілкуванні.

Однією з найбільш актуальних проблем є роль соціальних зв'язків. Підтримка з боку інших людей знижує напруження, оскільки з'являється відчуття прийняття та розуміння, а також реальна допомога у вирішенні труднощів. У зв'язку з цим у періоди тривалого стресу значення близьких

контактів зростає. Точніше сказати, якість взаємодії визначає її ефект, оскільки формальне спілкування або конфлікти не зменшують тривожність.

Все більшого поширення набуває використання фізичної активності як простого способу стабілізації стану. Регулярний рух знижує рівень напруження, покращує настрій і допомагає переключити увагу з негативних думок. У зв'язку з цим навіть звичайні прогулянки формують більш передбачуваний ритм дня, що зменшує відчуття хаосу. Зокрема, рух сприяє кращому сну, а відновлення сну зменшує денну тривожність. В окремих випадках групові заняття поєднують фізичну активність із соціальною підтримкою, що підсилює позитивний ефект.

Особливе місце займають способи реагування, які, навпаки, підтримують тривожність. Уникнення проявляється у відмові від дій або ігноруванні проблеми, що тимчасово зменшує напруження, але не змінює ситуацію. У зв'язку з цим труднощі накопичуються, а тривожність поступово зростає. Точніше сказати, зростає активність і з'являється ізоляція.

Зокрема, постійне повернення до негативних думок утримує увагу на загрозі й підсилює емоційне напруження. У зв'язку з цим навіть без нових подій тривожність не зменшується, оскільки людина знову і знову переживає вже відоме. В окремих випадках надмірне споживання новин посилює цей стан і підтримує відчуття небезпеки [6].

Окрему увагу привертають популярні швидкі методи, які обіцяють миттєве полегшення без наукового підтвердження. Їх привабливість пов'язана з простотою, проте стійкого результату вони не дають. Точніше сказати, інколи виникає короткочасне покращення за рахунок очікування ефекту, але глибинні причини тривожності залишаються без змін.

Отже, способи подолання стресу визначають, як саме формується і підтримується тривожність, і саме від щоденних дій та інтерпретацій залежить, чи зменшиться напруження, чи закріпиться на тривалий час.

Окремо слід розглянути псевдонаукові підходи (зокрема езотеричні практики, універсальні «швидкі методи», що не мають емпіричної валідації).

Їх популярність пояснюється простотою та обіцянкою швидкого результату. Проте відсутність контрольованих досліджень не дозволяє підтвердити їх ефективність. У деяких випадках вони можуть мати ефект плацебо, однак не забезпечують стійких змін. Крім того, їх використання може відкладати звернення до дійсно ефективних стратегій. У науковому контексті такі підходи не розглядаються як валідні.

Таблиця 1.1

Підходи до подолання стрес-індукованої тривожності

Стратегія	Визначення	Суть та значення
Проблемно-орієнтований копінг	Активна поведінка, спрямована на зміну стресової ситуації	Знижує невизначеність, відновлює контроль, ефективний у керованих умовах
Емоційно-орієнтований копінг	Регуляція емоцій через зміну їх інтерпретації або вираження	Когнітивна переоцінка знижує тривожність, придушення — підвищує напруження
Соціальна підтримка	Використання ресурсів міжособистісної взаємодії	Буферує стрес, знижує тривожність, підвищує адаптацію
Фізична активність	Регулярна рухова діяльність як форма саморегуляції	Знижує кортизол, покращує сон, зменшує румінацію, стабілізує емоції
Уникнення	Ухилення від стресової ситуації або її ігнорування	Дає короткочасне полегшення, але підсилює тривожність у довгостроковій перспективі
Румінація	Повторюване обдумування негативних переживань	Підтримує фокус на загрозі, підсилює тривожність
Псевдонаукові підходи (езотерика, «швидкі техніки» без доказів)	Методи без емпіричної перевірки	Не мають стабільного ефекту, можуть формувати хибні очікування

У межах даного дослідження доцільно обрати фізичну активність як змінну для емпіричної перевірки, оскільки вона має чіткі операціоналізовані показники (частота, тривалість, інтенсивність) і доведену ефективність. Це дозволяє дослідити її зв'язок із рівнем стресу та тривожності за допомогою стандартизованих методик. Такий підхід відповідає логіці соціально-психологічного аналізу, оскільки враховує як індивідуальні, так і поведінкові аспекти регуляції [12].

Отже, слід зазначити, що найбільш ефективними є стратегії, які змінюють як поведінкові, так і когнітивні аспекти реагування на стрес, зокрема фізична активність, когнітивна переоцінка та соціальна підтримка. Неефективні стратегії, такі як уникнення та румінація, навпаки, підтримують тривожність через механізми фіксації на загрозі та відсутність її опрацювання. Це визначає доцільність подальшого емпіричного вивчення поведінкових стратегій, зокрема фізичної активності, у контексті зниження стресу і тривожності.

Висновки до першого розділу

Нами було розглянуто теоретичні засади впливу стресу на розвиток тривожності у дорослому віці. Аналіз сучасної науково-психологічної літератури засвідчив, що поняття стресу є багатовимірним і включає як фізіологічні, так і психологічні компоненти. Стрес розглядається не лише як реакція організму на зовнішні подразники, а й як складний процес взаємодії індивіда з навколишнім середовищем, у якому важливу роль відіграють когнітивна оцінка ситуації та індивідуальні ресурси подолання.

Встановлено, що між стресом і тривожністю існує тісний взаємозв'язок. Хронічний або інтенсивний стрес може виступати чинником формування тривожних станів, оскільки впливає на емоційну регуляцію, когнітивні процеси та нейробіологічні механізми. Особливу роль у цьому

процесі відіграють такі чинники, як індивідуальна чутливість до стресу, попередній життєвий досвід, рівень соціальної підтримки та наявність ефективних копінг-стратегій. Водночас тривожність може посилювати сприйняття стресових ситуацій, створюючи замкнене коло.

Огляд доказових підходів до подолання стрес-індукованої тривожності показав ефективність комплексних інтервенцій, що поєднують когнітивно-поведінкові методи, техніки релаксації, майндфулнес та психоосвіту. Такі підходи спрямовані на зміну дезадаптивних мисленнєвих патернів, підвищення рівня усвідомленості та розвиток навичок емоційної саморегуляції. Значущою також є роль профілактичних заходів, зокрема формування стресостійкості та підтримки психічного здоров'я.

Отже, стрес є важливим фактором розвитку тривожності у дорослому віці, а його ефективне подолання потребує системного, науково обґрунтованого підходу.

РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження впливу стресу на розвиток тривожності у дорослому віці

2.1. Організація та методики дослідження

Емпіричне дослідження впливу стресу на розвиток тривожності у дорослому віці було нами організоване з урахуванням принципів валідності, надійності та етичної коректності соціально-психологічних вимірювань. Передусім було визначено логіку дослідження як крос-секційного, що передбачає одночасне вимірювання рівня сприйнятого стресу, тривожності та супутніх поведінкових чинників у вибірці дорослих осіб. Такий дизайн дозволяє виявити статистичні зв'язки між змінними без втручання у природний перебіг психоемоційних процесів. У зв'язку з цим дослідження має описово-кореляційний характер і спрямоване на виявлення взаємозв'язків між показниками, а не на встановлення причинно-наслідкових залежностей. Організація дослідження передбачала послідовні етапи підготовки інструментарію, збору даних та їх подальшого аналізу.

Доволі актуальним залишається опис процедури дослідження, оскільки чітка організація впливає на якість отриманих результатів. Ми проводимо опитування в анонімній формі, використовуючи стандартизовані психодіагностичні методики разом із власною анкетною. Перед початком ми надаємо учасникам пояснення про мету, добровільність участі та конфіденційність, після чого вони дають усвідомлену згоду. У зв'язку з даним визначенням необхідно уточнити, що дотримання етичних норм забезпечується на всіх етапах. Опитування ми організовуємо як у паперовому вигляді, так і через онлайн-платформи, що розширює доступ до різних груп респондентів і спрощує збір даних.

Особливе місце займає добір інструментів. Для оцінки стресу ми використовуємо шкалу сприйнятого стресу PSS-10, розроблену Шелдоном Коеном. Вона дає змогу оцінити, наскільки людина відчуває перевантаження, втрату контролю та непередбачуваність подій протягом останнього місяця.

Точніше сказати, ми пропонуємо 10 тверджень із п'ятибальною шкалою відповідей, після чого підраховуємо сумарний бал і визначаємо рівень стресу — низький, середній або високий.

Особливу актуальність має вимірювання тривожності. Для цього ми застосовуємо шкалу Спілбергера–Ханіна (STAI), яка дає змогу розрізнити поточний стан і стійку схильність до тривожності. Ми працюємо з двома блоками тверджень по 20 у кожному, де один описує емоційний стан на момент опитування, а інший — загальну схильність до тривоги. У зв'язку з цим ми отримуємо більш глибоке уявлення про структуру тривожності та її зв'язок зі стресом.

Однією з найбільш актуальних проблем є врахування додаткових чинників, тому ми створюємо власну анкету. Вона містить дані про вік, стать, освіту, зайнятість і суб'єктивне сприйняття умов життя. Зокрема, ми додаємо блок запитань про фізичну активність — її частоту, тривалість і тип. Точніше сказати, це дає змогу оцінити, як рухова активність пов'язана з рівнем стресу і тривожності.

Все більшого поширення набуває використання кількісного аналізу, тому ми обробляємо результати за допомогою методів математичної статистики. Спочатку ми обчислюємо середні значення та стандартні відхилення, щоб отримати загальне уявлення про вибірку. Після цього ми застосовуємо кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона, що дає змогу визначити силу та напрямок зв'язку між показниками стресу і тривожності. У зв'язку з цим ми додатково порівнюємо групи з різним рівнем фізичної активності.

Окрему увагу ми приділяємо обмеженням. Самооцінювальні методики інколи дають викривлені результати через бажання виглядати краще або через неточність самосприйняття. У зв'язку з цим ми враховуємо можливі похибки під час інтерпретації. Точніше сказати, стандартизовані інструменти зменшують випадкові помилки, хоча повністю їх не усувають.

Отже, поєднання перевірених методик і власної анкети дає змогу отримати нам надійні дані й перейти до подальшого аналізу зв'язку між стресом і тривожністю у дорослому віці.

2.2. Характеристика вибірки

У нашому емпіричному дослідженні взяли участь 40 респондентів, які працюють в офісній компанії ТОВ «Харків Бізнес Сервіс», що функціонує у місті Харків. До вибірки ми включили осіб віком від 28 до 40 років, тобто представників зрілого дорослого віку, який, як відомо, характеризується високою професійною активністю, значним рівнем відповідальності та, водночас, підвищеною вразливістю до стресових впливів.

Варто зазначити, що всі учасники нашого дослідження проживають і працюють у прифронтовій зоні, що, безумовно, суттєво впливає на їхній психоемоційний стан. З огляду на сучасні умови, ми можемо припустити, що рівень стресу в таких обставинах є підвищеним, адже респонденти регулярно стикаються з факторами небезпеки, невизначеності та хронічного напруження. Таким чином, досліджувана вибірка, на нашу думку, є особливо релевантною для вивчення взаємозв'язку між стресом і тривожністю.

До складу вибірки увійшли як чоловіки, так і жінки, що, безперечно, дозволяє нам врахувати гендерні особливості прояву досліджуваних явищ. Усі респонденти є офісними працівниками, діяльність яких пов'язана з інтелектуальним навантаженням, обробкою інформації, дотриманням дедлайнів та необхідністю швидкого прийняття рішень. Як відомо, подібні умови праці можуть сприяти накопиченню стресу, особливо за відсутності достатніх ресурсів для його подолання.

Окрім того, ми врахували специфіку умов праці в прифронтовому регіоні. Зокрема, респонденти змушені адаптуватися до таких факторів, як повітряні тривоги, перебої в роботі інфраструктури та загальне емоційне напруження в суспільстві. У зв'язку з цим, як нам видається, формується

складний комплекс стресорів, що поєднує як професійні, так і зовнішні соціальні чинники.

Формування вибірки здійснювалося за принципом доступності, тобто ми залучали тих учасників, які погодилися взяти участь у дослідженні на добровільній основі. Перед початком опитування, як і передбачено етичними стандартами, ми поінформували респондентів про мету дослідження, гарантії конфіденційності та можливість відмови від участі на будь-якому етапі. Усі учасники надали усвідомлену згоду, що, безумовно, забезпечує етичну коректність отриманих даних.

Збір емпіричної інформації, як правило, здійснювався в онлайн-форматі, що дозволило, з одного боку, спростити процедуру участі, а з іншого охопити працюючу аудиторію без відриву від професійної діяльності. Водночас, як ми вважаємо, такий формат сприяє більшій відвертості відповідей завдяки анонімності.

Отже, узагальнюючи зазначене, можемо стверджувати, що сформована нами вибірка є достатньо однорідною за віком і професійною належністю, проте, водночас, вона відображає специфічні умови життя у прифронтовій зоні. Незважаючи на певні обмеження, зокрема не випадковий характер відбору та відносно невеликий обсяг вибірки, ми вважаємо її цілком придатною для виявлення загальних закономірностей взаємозв'язку між стресом і тривожністю у дорослому віці.

2.3. Аналіз отриманих результатів

У межах нашого дослідження ми здійснили детальний аналіз результатів авторської анкети, яка, на нашу думку, дозволила поглибити розуміння особливостей переживання стресу та тривожності серед працівників офісної компанії ТОВ «Харків Бізнес Сервіс» у місті Харків. Отримані дані ми інтерпретували як у кількісному, так і в якісному аспектах, що, безумовно, дало змогу виявити низку важливих тенденцій.

Аналіз першого блоку анкети засвідчив, що всі респонденти (100%) належать до вікової категорії 28–40 років, що відповідає періоду зрілого дорослого віку. За рівнем освіти переважають особи з вищою освітою 75%, тоді як 25% мають середню спеціальну освіту. Щодо зайнятості, більшість опитаних (85%) працюють повний робочий день, а 15% у змішаному або дистанційному форматі. Крім того, 60% респондентів перебувають у шлюбі або стабільних стосунках, тоді як 40% неодружені. Як ми можемо припустити, ці характеристики свідчать про високий рівень соціальної та професійної активності вибірки.

Аналізуючи другий блок анкети, ми встановили, що 67,5% респондентів часто або дуже часто відчують перевантаження через роботу, тоді як лише 10% зазначили, що майже не стикаються з цим. Водночас 70% опитаних вказали, що лише частково або майже не контролюють події у своєму житті, що, на нашу думку, є показником високого рівня суб'єктивного стресу. Крім того, 62,5% респондентів повідомили про часте або постійне емоційне виснаження. Особливо показовим є той факт, що 72,5% опитаних оцінили вплив ситуації в країні на свій рівень стресу як сильний або дуже сильний. Таким чином, ми можемо стверджувати, що більшість респондентів перебуває під впливом хронічного стресу.

Результати третього блоку анкети дозволили нам виявити значну поширеність проявів тривожності. Зокрема, 65% респондентів зазначили, що часто або дуже часто відчують внутрішній неспокій без очевидної причини. Приблизно 57,5% опитаних повідомили про труднощі з концентрацією уваги, а 52,5% про наявність фізичних симптомів тривоги, таких як напруження чи прискорене серцебиття. Крім того, 70% респондентів часто або постійно переживають за майбутнє, що, безперечно, відображає вплив нестабільної соціальної ситуації. Водночас 60% опитаних зазначили, що їм часто або дуже важко розслабитися після роботи.

Аналіз четвертого блоку анкети показав, що 45% респондентів не займаються фізичною активністю або роблять це дуже рідко, тоді як лише

20% займаються регулярно (3–4 рази на тиждень або частіше). Водночас 55% опитаних рідко або ніколи не використовують техніки релаксації, тоді як лише 15% застосовують їх регулярно. Щодо стратегій подолання стресу, 50% респондентів зазначили, що найчастіше звертаються до спілкування з близькими, 30% до пасивного відпочинку, і лише 20% використовують спеціальні психологічні техніки. При цьому лише 42,5% опитаних оцінили свої способи подолання стресу як ефективні, тоді як 57,5% вважають їх недостатньо результативними.

Отже, узагальнюючи отримані результати, ми можемо зробити висновок, що більшість респондентів (понад 60–70%) перебуває в умовах підвищеного стресового навантаження, що супроводжується значними проявами тривожності. Водночас ми виявили недостатній рівень використання ефективних стратегій подолання стресу, що, на нашу думку, підкреслює необхідність впровадження цілеспрямованих психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції та підвищення стресостійкості.

У процесі аналізу ми використали результати шкали сприйнятого стресу PSS-10, шкали тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI), а також дані авторської анкети, що, на нашу думку, дозволило отримати комплексне уявлення про досліджувані психологічні явища. Передусім ми звернулися до описової статистики, яка, як відомо, є базовим етапом обробки емпіричних даних і дає змогу узагальнити отримані показники та виявити загальні тенденції у вибірці.

Таблиця 2.1 Описові показники рівня стресу та тривожності (n = 40)

Показник	Середнє значення	Стандартне відхилення
Рівень стресу (PSS-10)	22,4	5,2
Ситуативна тривожність (STAI-S)	48,1	6,0
Особистісна тривожність (STAI-T)	46,3	5,6

Як показано в таблиці 2.1, середнє значення рівня сприйнятого стресу становить 22,4 бала при стандартному відхиленні 5,2. Це, як нам видається, свідчить про те, що у більшості респондентів спостерігається помірно підвищений рівень стресу з певною варіативністю показників. Іншими словами, хоча частина опитаних демонструє відносно нижчі значення, значна кількість респондентів має досить високий рівень напруження, що підтверджує актуальність обраної теми дослідження.

Аналіз показників тривожності показав, що середній рівень ситуативної тривожності становить 48,1 бала ($SD = 6,0$), тоді як особистісної 46,3 бала ($SD = 5,6$). Як ми можемо спостерігати, ситуативна тривожність є дещо вищою, що, безперечно, відображає реакцію респондентів на поточні життєві обставини. Водночас різниця між цими показниками не є різкою, що, на нашу думку, може свідчити про поступове закріплення тривожних тенденцій на більш стабільному, особистісному рівні.

Особливо важливим, як нам видається, є той факт, що всі показники перебувають у діапазоні середніх і підвищених значень. Це дозволяє припустити наявність хронічного психоемоційного напруження у значної частини вибірки. Крім того, відносно невисокі значення стандартного відхилення свідчать про достатню однорідність групи, що, у свою чергу, підвищує надійність отриманих результатів.

Отже, узагальнюючи наведені дані, ми можемо зробити висновок, що досліджувана вибірка характеризується підвищеним рівнем стресу та тривожності, причому ситуативні реакції на стрес є більш вираженими, ніж стабільні особистісні характеристики.

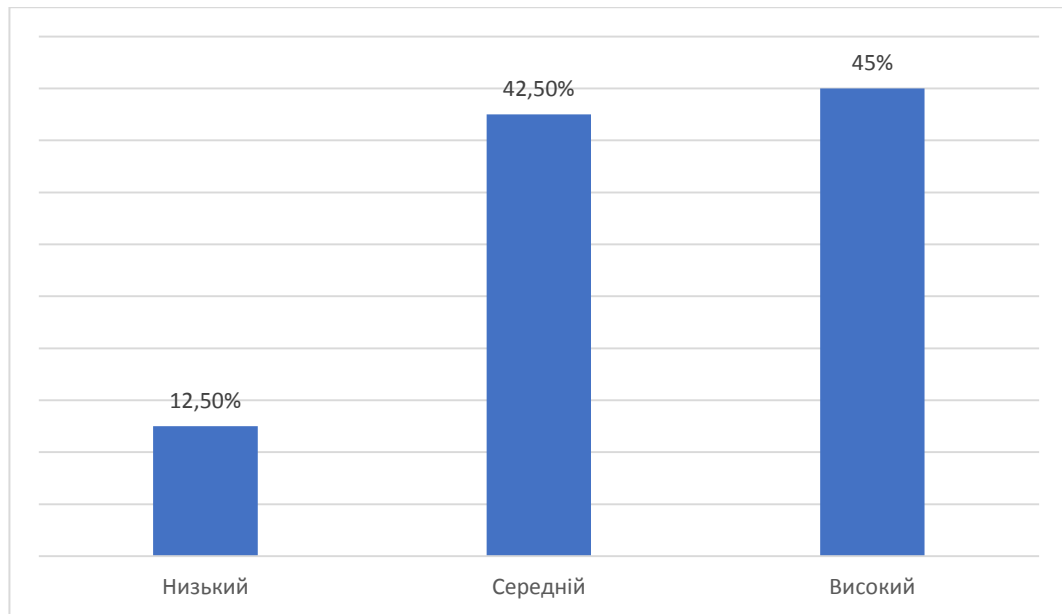


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за рівнем стресу

Далі ми проаналізували розподіл респондентів за рівнем стресу, що дозволило, на нашу думку, більш детально охарактеризувати структуру досліджуваного показника у вибірці. Як представлено на рис. 2.1, лише 12,5% опитаних мають низький рівень стресу, що свідчить про відносно невелику частку осіб, які перебувають у стані психологічного благополуччя або ефективно справляються зі стресовими впливами.

Водночас найбільшу частку складають респонденти із середнім (42,5%) та високим (45%) рівнями стресу. Таким чином, сумарно 87,5% учасників дослідження демонструють підвищений рівень стресового навантаження, що, безперечно, є вагомим показником і вказує на системний характер проблеми. Як нам видається, така ситуація не є випадковою, а зумовлена сукупністю як професійних, так і зовнішніх соціальних чинників.

Зокрема, аналіз відповідей авторської анкети дозволив нам виявити ключові джерела стресу. По-перше, значна частина респондентів відзначила вплив безпекової ситуації, а саме регулярні повітряні тривоги, які, безумовно, порушують звичний ритм життя та створюють постійне відчуття напруження. По-друге, вагомим фактором є інформаційне перевантаження, що пов'язане з постійним потоком новин та необхідністю їх обробки. Як

відомо, надлишок інформації може призводити до когнітивного виснаження та підвищення рівня тривожності.

Крім того, не менш значущим чинником, як ми встановили, є високий темп професійної діяльності. Більшість респондентів працюють в умовах жорстких дедлайнів, багатозадачності та підвищеної відповідальності, що, у свою чергу, сприяє накопиченню хронічного стресу. У зв'язку з цим ми можемо припустити, що саме поєднання професійного навантаження та зовнішніх стресорів формує високий рівень напруження у досліджуваній вибірці.

Отже, отримані результати, на нашу думку, переконливо свідчать про домінування середнього та високого рівнів стресу серед респондентів, що підкреслює актуальність проблеми та необхідність подальшого аналізу її зв'язку з тривожністю.

Аналогічно ми розглянули рівень тривожності у досліджуваній вибірці, що, на нашу думку, дозволило більш повно проаналізувати психоемоційний стан респондентів. Як представлено на рис. 2.2, розподіл показників як ситуативної, так і особистісної тривожності має подібну структуру, однак із певними відмінностями, які заслуговують на окрему увагу.

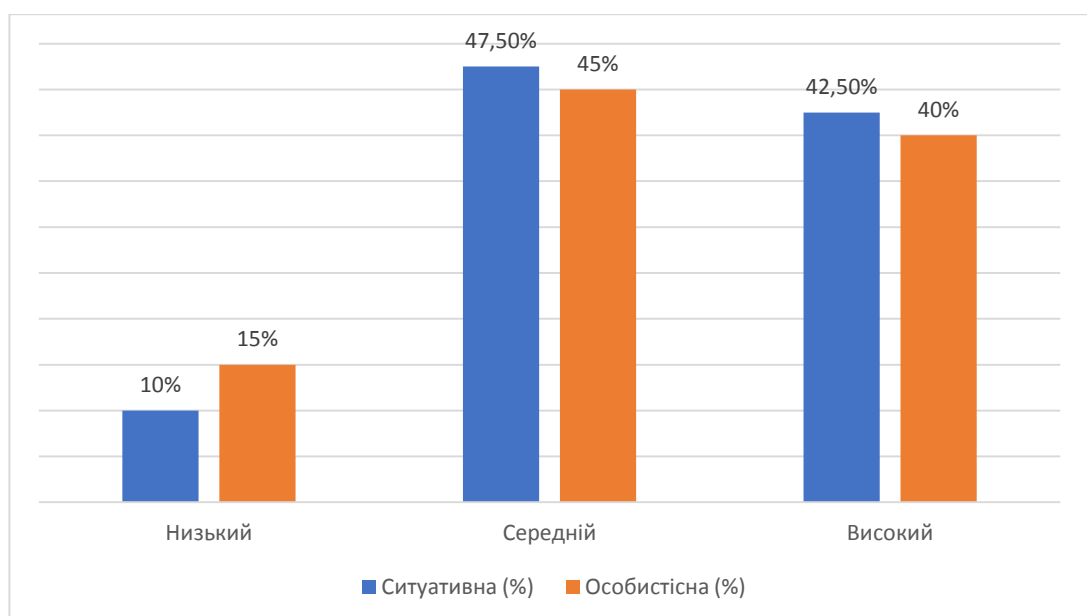


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за рівнем тривожності

Зокрема, низький рівень ситуативної тривожності характерний лише для 10% респондентів, тоді як особистісної для 15%. Це, як нам видається, свідчить про те, що відносно невелика частина опитаних демонструє стабільний емоційний стан і здатність ефективно контролювати тривожні переживання. Водночас більшість респондентів перебуває у зоні середніх значень: 47,5% мають середній рівень ситуативної тривожності та 45% особистісної. Такий результат, безперечно, вказує на наявність певного напруження, яке ще не досягає критичних показників, але вже може впливати на повсякденне функціонування.

Особливу увагу ми звернули на високий рівень тривожності, який зафіксовано у 42,5% респондентів за ситуативною шкалою та у 40% за особистісною. Таким чином, майже половина вибірки демонструє виражені тривожні реакції, що, безумовно, є значущим показником. Як нам видається, цей результат тісно пов'язаний із підвищеним рівнем стресу, який було виявлено на попередньому етапі аналізу.

Варто підкреслити, що ситуативна тривожність є дещо більш вираженою порівняно з особистісною, на нашу думку, відображає вплив актуальних стресогенних умов, у яких перебувають респонденти, зокрема факторів невизначеності, безпекових ризиків та високого рівня соціального напруження. Іншими словами, ми можемо припустити, що тривожні реакції значною мірою зумовлені саме поточними обставинами, а не лише індивідуальними психологічними особливостями.

Водночас відносно високі показники особистісної тривожності можуть свідчити про те, що тривале перебування у стресових умовах поступово закріплюється на рівні стабільних рис особистості. У зв'язку з цим ми можемо говорити про ризик формування хронічної тривожності, що, безперечно, потребує подальшої уваги.

Отже, отримані результати, на нашу думку, підтверджують наявність значного рівня тривожності серед респондентів і підкреслюють її тісний зв'язок із впливом стресових факторів.

Наступним етапом нашого дослідження стало проведення кореляційного аналізу між рівнем сприйнятого стресу та показниками тривожності, що, на нашу думку, дозволило виявити характер і силу взаємозв'язку між цими змінними. Для цього ми використали коефіцієнт кореляції Пірсона, який є одним із найбільш поширених методів статистичного аналізу у психологічних дослідженнях.

Таблиця 2.4 Кореляційні зв'язки між рівнем стресу та показниками тривожності (n = 40)

Показники	r (Пірсона)	Сила зв'язку	Статистична значущість
Стрес – ситуативна тривожність	0,71	Сильний позитивний	$p \leq 0,01$
Стрес – особистісна тривожність	0,64	Помірний позитивний	$p \leq 0,01$

Як представлено у таблиці 2.2, між рівнем стресу та ситуативною тривожністю було виявлено досить тісний позитивний зв'язок ($r = 0,71$). Це, безперечно, свідчить про те, що зі зростанням рівня стресу значно підвищується і рівень ситуативної тривожності. Іншими словами, чим більше респонденти відчувають перевантаження, неконтрольованість та напруження, тим більш вираженими є їхні поточні тривожні реакції.

Водночас між рівнем стресу та особистісною тривожністю також було зафіксовано позитивний кореляційний зв'язок середньої сили ($r = 0,64$). Як нам видається, цей результат є не менш важливим, оскільки він свідчить про те, що тривалий вплив стресових факторів може позначатися не лише на ситуативному емоційному стані, але й на більш стабільних психологічних характеристиках особистості.

Звертаючи увагу на різницю між отриманими коефіцієнтами, ми можемо зазначити, що зв'язок між стресом і ситуативною тривожністю є дещо сильнішим, ніж із особистісною. Це, на нашу думку, цілком логічно, адже ситуативна тривожність відображає реакцію на актуальні життєві обставини, тоді як особистісна є більш стабільною характеристикою, яка формується протягом тривалого часу.

Таким чином, отримані результати, безумовно, підтверджують гіпотезу про наявність позитивного взаємозв'язку між рівнем стресу та тривожністю. Крім того, вони дозволяють зробити висновок про те, що стрес виступає важливим фактором, який впливає як на поточний емоційний стан, так і на загальну схильність до тривожних переживань.

Отже, кореляційний аналіз, на нашу думку, є ключовим етапом дослідження, оскільки він емпірично підтверджує теоретичні положення щодо взаємозв'язку стресу та тривожності та підсилює загальну аргументацію роботи.

Окрему увагу у процесі дослідження ми приділили аналізу даних авторської анкети, оскільки саме вона, на нашу думку, дозволяє глибше зрозуміти контекст життєдіяльності респондентів та специфіку переживання ними стресу. Зокрема, було встановлено, що 70% опитаних зазначили, що ситуація в країні «сильно» або «дуже сильно» впливає на їхній рівень стресу, тоді як ще 20% оцінили цей вплив як помірний, і лише 10% — як незначний. Таким чином, ми можемо стверджувати, що для переважної більшості респондентів зовнішні соціальні обставини виступають вагомим стресогенним фактором.

Крім того, аналіз показав, що 62,5% респондентів часто або постійно відчувають емоційне виснаження, тоді як ще 25% зазначили, що стикаються з цим іноді. Лише 12,5% опитаних практично не відчувають подібного стану. Водночас 60% респондентів повідомили про труднощі з відновленням після робочого дня, що, як нам видається, свідчить про недостатність ресурсів

психологічної саморегуляції. Отже, отримані дані дозволяють говорити про наявність ознак хронічного стресу у значної частини вибірки.

Ці результати, безперечно, узгоджуються з високими показниками ситуативної тривожності, які були зафіксовані на попередніх етапах аналізу. Як ми можемо припустити, постійний вплив стресогенних факторів спричиняє підвищену емоційну реактивність, що проявляється у вигляді тривожних станів. Водночас, на нашу думку, тривале перебування у таких умовах поступово впливає і на особистісну тривожність, що підтверджується її відносно високими значеннями у вибірці.

Також ми проаналізували вплив фізичної активності як потенційного ресурсу подолання стресу. Було встановлено, що 45% респондентів не займаються фізичною активністю або роблять це дуже рідко, 35% займаються 1–2 рази на тиждень, і лише 20% регулярно (3–4 рази на тиждень або частіше). Як нам видається, така ситуація може негативно впливати на загальний рівень психоемоційного благополуччя.

Водночас серед респондентів із регулярною фізичною активністю частка осіб із високим рівнем стресу є значно нижчою. Це дозволяє нам припустити, що фізична активність виконує компенсаторну функцію та сприяє зниженню рівня напруження. Отже, ми можемо зробити висновок, що активний спосіб життя є важливим ресурсом подолання стресу та профілактики тривожності, що доцільно враховувати у практичних рекомендаціях.

Окрему увагу у процесі дослідження ми приділили аналізу даних авторської анкети, оскільки саме вона, на нашу думку, дозволяє більш глибоко розкрити контекст життєдіяльності респондентів та особливості їхнього психоемоційного стану. Як показали отримані результати, 70% опитаних зазначили, що ситуація в країні «сильно» або «дуже сильно» впливає на їхній рівень стресу, ще 20% оцінили цей вплив як помірний, і лише 10% вказали на незначний вплив. Таким чином, ми можемо зробити

висновок, що переважна більшість респондентів перебуває під суттєвим впливом зовнішніх соціальних факторів, які виступають потужними джерелами стресу.

Крім того, аналіз відповідей дозволив нам виявити досить високий рівень емоційного виснаження серед опитаних. Зокрема, 62,5% респондентів зазначили, що часто або постійно відчувають втому, апатію та зниження емоційного ресурсу, тоді як ще 25% повідомили про періодичні прояви такого стану. Лише 12,5% опитаних практично не стикаються з подібними переживаннями. Водночас 60% респондентів відзначили, що їм важко відновитися після робочого дня, що, на нашу думку, свідчить про недостатній рівень сформованих навичок саморегуляції та відпочинку. У зв'язку з цим ми можемо припустити, що у значної частини вибірки формуються ознаки хронічного стресу.

Отримані результати, безперечно, узгоджуються з показниками ситуативної тривожності, які були виявлені раніше. Як нам видається, постійний вплив стресогенних факторів сприяє підвищенню емоційної напруженості та формуванню тривожних реакцій. Водночас ми можемо припустити, що тривале перебування у стані стресу поступово трансформується у більш стійкі особистісні характеристики, що підтверджується відносно високими показниками особистісної тривожності.

Окремо ми проаналізували роль фізичної активності як одного з можливих ресурсів подолання стресу. Було встановлено, що 45% респондентів не займаються фізичною активністю або роблять це епізодично, 35% займаються 1–2 рази на тиждень, і лише 20% підтримують регулярну активність. Як ми можемо припустити, недостатній рівень фізичної активності може негативно позначатися на здатності організму ефективно справлятися зі стресом.

Водночас аналіз показав, що серед респондентів, які регулярно займаються фізичною активністю, значно менша частка осіб із високим рівнем стресу. Це, на нашу думку, свідчить про її позитивний вплив на

психоемоційний стан та підтверджує її роль як ефективного засобу профілактики стресу. Отже, ми можемо зробити висновок, що фізична активність є важливим ресурсом подолання стресу та зниження рівня тривожності, що доцільно враховувати при розробці практичних рекомендацій.

2.4. Практичні рекомендації щодо зниження рівня стресу та тривожності у дорослих

Постійне відчуття занепокоєння, яке, як ми можемо спостерігати, супроводжує людину щодня і практично безперервно, поступово стає звичним станом, через що ми нерідко навіть не усвідомлюємо, що саме воно заважає нам жити так, як ми прагнемо. Хоча повністю позбутися тривоги, особливо в умовах сучасної нестабільності, є вкрай складно, ми, безперечно, можемо зменшити її інтенсивність, якщо навчимося краще розуміти її природу та застосовувати доступні практичні методи самодопомоги.

Передусім варто зазначити, що тривога сама по собі не є негативним явищем, оскільки вона виконує важливу сигнальну функцію, попереджаючи нас про можливу небезпеку. Проте, якщо врахувати, що в реальному житті більшість загроз не є безпосередніми, а кількість інформаційних і психологічних тригерів постійно зростає, тривожність поступово втрачає свою адаптивну роль і перетворюється на фактор, який ускладнює повсякденне функціонування. Унаслідок цього вона може призводити до емоційного вигорання, хронічного стресу та відчуття постійної втоми, що, у свою чергу, негативно впливає на якість життя [17].

Для того щоб зрозуміти, чи перебуваємо ми у стані підвищеної тривожності, варто звернути увагу на низку характерних проявів, які можуть виникати протягом тривалого часу. Зокрема, людина може постійно повертатися думками до подій минулого або, навпаки, надмірно хвилюватися про майбутнє, незалежно від того, наскільки віддаленими є ці події. Крім

того, типовими є відчуття виснаження, що поєднується з внутрішнім напруженням, труднощі з концентрацією уваги, а також поява нав'язливих думок, які складно контролювати. У деяких випадках люди намагаються уникати соціальних контактів або певних місць, тоді як інші можуть відчувати безвихідь і нездатність впоратися зі своїм станом, що, безумовно, відображається і на міжособистісних стосунках, і на професійній діяльності.

Якщо подібні симптоми зберігаються протягом тривалого часу, доцільно, як нам видається, сповільнити темп життя та звернути увагу на власний психоемоційний стан, оскільки навіть незначні зміни у способі життя можуть сприяти зниженню рівня тривоги. Одним із важливих напрямів роботи із цим станом є подолання нав'язливих думок, які часто виникають унаслідок прагнення передбачити або проконтролювати ситуацію. Хоча нам може здаватися, що постійне обмірковування проблеми допоможе знайти рішення, на практиці це лише підсилює тривожність і не дає очікуваного результату.

У зв'язку з цим корисною є вправа, яка умовно може бути названа «Я маю думку», оскільки вона допомагає усвідомити, що наші переживання є лише думками, а не об'єктивною реальністю. Коли ми формулюємо власні тривожні припущення, додаючи до них уточнення, що це лише думка, ми ніби дистанціюємося від них, що дозволяє повернутися до поточного моменту та зменшити емоційне напруження. Особливо ефективним, як нам видається, є проговорювання таких фраз уголос, оскільки це сприяє більш чіткому усвідомленню власного стану.

Ще одним поширеним механізмом формування тривоги є так зване мислення у форматі «А що, якщо?», яке змушує нас уявляти негативні сценарії розвитку подій. Оскільки повністю уникнути таких думок неможливо, доцільно навчитися свідомо змінювати їхній зміст, пропонуючи альтернативні, більш позитивні або навіть гумористичні варіанти розвитку ситуації. Завдяки цьому ми не лише знижуємо рівень напруження, а й змінюємо загальний емоційний фон, що позитивно впливає на самопочуття.

Не менш важливим є і використання технік, спрямованих на регуляцію фізіологічного стану організму, зокрема концентрація на диханні. Оскільки психічні та фізичні процеси тісно пов'язані між собою, уповільнення дихання сприяє зниженню рівня збудження нервової системи. Якщо ми свідомо фокусуємо увагу на повільному вдиху та видиху, спостерігаючи за рухом грудної клітки, ми поступово відновлюємо стан внутрішньої рівноваги. Таким чином, регулярне застосування подібних технік може стати ефективним інструментом зниження тривожності та покращення загального психоемоційного стану [3].

Існує низка практичних вправ, які, як нам видається, можуть допомогти людині ефективніше контролювати рівень стресу в ситуаціях, коли вона відчуває, що більше не здатна самотійно впоратися з напруженням. Однією з таких технік є так званий «таємний таппінг», який передбачає стимуляцію нервових закінчень на кінчиках пальців. Суть вправи полягає в тому, що, натискаючи великим пальцем на подушечки інших пальців обох рук, ми активізуємо нервові імпульси, які, як вважається, сприяють зниженню активності ділянок мозку, відповідальних за тривожні реакції. Виконуючи ці дії по черзі для кожного пальця, ми поступово відчуваємо заспокоєння, що робить цю техніку простою та доступною навіть у повсякденних умовах [10].

Ще однією ефективною вправою є техніка «метелика», яка поєднує елементи тактильної стимуляції та ритмічних рухів. Для її виконання ми схрещуємо долоні таким чином, щоб великі пальці з'єднувалися, утворюючи своєрідну форму метелика, після чого прикладаємо руки до грудей і починаємо по черзі легенько постукувати по ключицях. Завдяки внутрішнім вібраціям, які виникають у процесі виконання вправи, ми ніби чуємо власне серцебиття, що, у свою чергу, сприяє стабілізації дихання та зниженню рівня тривоги. Продовжуючи ці ритмічні рухи, ми можемо досягти стану більшої рівноваги та внутрішнього спокою.

Важливе місце серед технік саморегуляції займає також протитривожне дихання, яке ґрунтується на свідомому контролі дихального процесу. Для

виконання цієї вправи ми обираємо будь-який прямокутний або квадратний об'єкт у полі зору та проводимо поглядом по його контурах, поєднуючи рух очей із ритмом дихання. Так, під час руху від одного кута до іншого ми поступово вдихаємо повітря, а під час завершення кола — видихаємо. Завдяки такому уповільненню дихання мозок отримує сигнал про відсутність безпосередньої небезпеки, що сприяє зниженню рівня напруження. Цю техніку, як нам видається, доцільно застосовувати як у моменти сильного стресу, так і регулярно протягом дня для досягнення накопичувального ефекту [16].

Не менш важливою є практика сканування тіла, яка спрямована на розвиток усвідомленості та здатності концентрувати увагу на власних відчуттях. Виконуючи цю вправу, ми заплющуємо очі та поступово спрямовуємо увагу на різні частини тіла, починаючи від голови і завершуючи стопами. При цьому ми намагаємося відчувати кожен ділянку, спостерігаючи за фізичними відчуттями без оцінювання. Такий підхід дозволяє нам краще усвідомити власний стан і знизити рівень внутрішнього напруження.

Окремої уваги заслуговує техніка прогресивної м'язової релаксації, яка базується на чергуванні напруження та розслаблення м'язів. Ми свідомо напружуємо всі групи м'язів, утримуємо цей стан протягом певного часу, а потім різко їх розслабляємо. Завдяки цьому виникає ефект глибшого розслаблення, оскільки м'язи, які були напружені, після цього розслабляються ще сильніше. Ця вправа є особливо корисною перед сном або в умовах, коли є можливість усамітнення, оскільки вона сприяє зниженню фізичного та емоційного напруження.

Отже, наведені техніки дозволяють ефективно зменшувати рівень стресу «тут і зараз», однак, якщо людина відчуває, що самотійно не може впоратися з тривожними переживаннями, доцільно звернутися за підтримкою до близьких або фахівців, які можуть надати професійну психологічну допомогу.

Висновки до другого розділу

У другому розділі нами було представлено результати емпіричного дослідження впливу стресу на розвиток тривожності у дорослому віці, яке, як нам видається, дозволило не лише підтвердити теоретичні положення, розглянуті раніше, а й отримати нові узагальнення щодо особливостей прояву цих феноменів у сучасних умовах.

Передусім ми обґрунтували організацію дослідження, яке мало крос-секційний, описово-кореляційний характер, що дало змогу виявити статистичні взаємозв'язки між рівнем сприйнятого стресу та тривожності без втручання у природний перебіг психоемоційних процесів. У дослідженні було використано валідні психодіагностичні методики, зокрема шкалу сприйнятого стресу PSS-10 та шкалу тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI), а також авторську анкету, що забезпечило комплексний підхід до аналізу досліджуваних показників.

Характеристика вибірки показала, що до дослідження було залучено 40 респондентів віком 28–40 років, які працюють в офісному середовищі та проживають у прифронтовому регіоні. Як ми можемо припустити, саме поєднання професійного навантаження та впливу зовнішніх стресогенних факторів створює підвищене психоемоційне напруження, що було підтверджено результатами дослідження.

Аналіз отриманих даних засвідчив, що більшість респондентів демонструє середній та високий рівні стресу, що свідчить про його значну поширеність у вибірці. Водночас було встановлено, що майже половина опитаних має високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, причому ситуативна тривожність є більш вираженою, що, на нашу думку, відображає реакцію на актуальні життєві обставини.

Особливо важливим результатом, як нам видається, є виявлення статистично значущого позитивного зв'язку між рівнем стресу та тривожності. Отримані коефіцієнти кореляції свідчать про те, що зі зростанням стресу підвищується і рівень тривожності, причому цей зв'язок є більш вираженим для ситуативної тривожності. Таким чином, ми можемо стверджувати, що стрес виступає важливим фактором формування тривожних станів.

Додатковий аналіз даних авторської анкети дозволив виявити, що значна частина респондентів перебуває під впливом зовнішніх соціальних факторів, зокрема ситуації в країні, що істотно підвищує рівень стресу. Крім того, було зафіксовано поширеність емоційного виснаження та труднощів із відновленням, що вказує на наявність ознак хронічного стресу.

Водночас було встановлено, що фізична активність може виконувати роль ресурсу подолання стресу, оскільки респонденти з вищим рівнем активності демонструють нижчі показники напруження. Це, безперечно, підкреслює важливість здорового способу життя для підтримки психоемоційного благополуччя.

Отже, узагальнюючи результати другого розділу, ми можемо зробити висновок, що стрес і тривожність є тісно пов'язаними явищами, а їх прояви значною мірою зумовлені як внутрішніми, так і зовнішніми факторами. Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження та створюють підґрунтя для розробки практичних рекомендацій щодо зниження рівня стресу та тривожності у дорослому віці.

ВИСНОВКИ

У ході виконання даного дослідження нами було всебічно розглянуто проблему впливу стресу на розвиток тривожності у дорослому віці, що, як нам видається, є надзвичайно актуальним у сучасних соціально-психологічних умовах. Здійснений теоретичний аналіз наукових джерел дозволив узагальнити основні підходи до розуміння феномену стресу, який розглядається як складний психофізіологічний процес, що виникає у відповідь на зовнішні та внутрішні подразники. Водночас було встановлено, що тривожність може виступати як ситуативною реакцією на стрес, так і стійкою особистісною характеристикою, яка формується під впливом тривалого напруження.

У першому розділі нами було проаналізовано сучасні наукові підходи до вивчення стресу та тривожності, а також визначено механізми їх взаємозв'язку. Як ми можемо стверджувати, ключову роль у формуванні тривожності відіграє саме хронічний стрес, який впливає на емоційну сферу, когнітивні процеси та поведінкові реакції особистості. Крім того, було розглянуто ефективні підходи до подолання стрес-індукованої тривожності, серед яких особливе місце займають когнітивно-поведінкові методи, техніки релаксації, розвиток усвідомленості та формування навичок саморегуляції.

У другому розділі нами було проведено емпіричне дослідження, яке мало на меті виявити взаємозв'язок між рівнем стресу та тривожності у дорослих. Дослідження проводилося із застосуванням валідних психодіагностичних методик (PSS-10 та STAI), а також авторської анкети, що забезпечило комплексний підхід до збору та аналізу даних. Вибірка складалася з 40 респондентів віком 28–40 років, які працюють в офісному середовищі та проживають у прифронтовому регіоні, що, безперечно, створює додаткове психоемоційне навантаження.

Результати дослідження показали, що більшість респондентів має середній та високий рівень стресу, а також підвищені показники ситуативної та особистісної тривожності. При цьому було встановлено, що ситуативна тривожність є більш вираженою, що, на нашу думку, пов'язано з впливом актуальних зовнішніх факторів. Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущого позитивного зв'язку між рівнем стресу та тривожності, що свідчить про їх тісну взаємозалежність.

Додатковий аналіз даних авторської анкети дозволив виявити, що значний вплив на рівень стресу мають соціальні обставини, зокрема нестабільна ситуація в країні, а також професійне навантаження. Крім того, було встановлено, що значна частина респондентів відчуває емоційне виснаження та труднощі з відновленням, що є ознаками хронічного стресу. Водночас було визначено, що фізична активність може виступати ефективним ресурсом подолання стресу та зниження тривожності.

На основі отриманих результатів нами було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на зниження рівня стресу та тривожності, які включають використання технік саморегуляції, дихальних вправ, методів релаксації, а також формування здорового способу життя.

Отже, узагальнюючи результати дослідження, ми можемо зробити висновок, що поставлена мета була досягнута, а висунута гіпотеза підтверджена. Стрес є вагомим чинником розвитку тривожності у дорослому віці, а його своєчасне подолання є важливою умовою збереження психічного здоров'я.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баклицька О. П., Баклицький І. О., Сірко Р. І., Слободяник В. І. Психодіагностика. Психологічний практикум : навч. посіб. Львів : СПОЛОМ, 2015. 464 с.
2. Беляєвська Т. В., Саннікова О. П. Психологічні аспекти стресостійкості в умовах сучасності. *Актуальні проблеми практичної психології*. Одеса, 2024. С. 182–185.
3. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. за заг. ред. Н. Гусак; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія» - Київ: НаУКМА, 2020. - С. 92.
4. Довбня С. Ю. Стресостійкість як психологічний феномен. *Габітус*. 2025. Вип. 69. С. 62–67.
5. Кононова М., Кучма Т. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2020. №1. С. 28–32.
6. Комар Т., Варгата О. Психологічні особливості професійного стресу. *Psychology Travelogs*. 2022. №1. С. 5–14.
7. Мясоєдов Б., Церковна О. Регулярна фізична активність як чинник зниження стресу. *UNIVERSUM*. 2026. №28. С. 262–264.
8. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.
9. Радченко О. М. Теорія стресу та погляди Г. Сельє. *Здоров'я України*. 2022. №15–16. С. 29–37.
10. Слободяник Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості. 2024.
11. Стасюк В., Українець В. Історико-психологічний аналіз феномену стресу. *Вісник НУОУ*. 2023. №71. С. 126–133.
12. Стресостійкість : навч. посіб. / за ред. Я. М. Когута. Львів, 2021. 204 с.

13. Шумік К., Сушко О. Стресостійкість у сучасному світі. Житомир, 2025. С. 395–398.
14. Allemand M., Olaru G., Hill P. L. Future time perspective and depression, anxiety, and stress in adulthood. *Anxiety, Stress, and Coping*. 2025. Vol. 38(1). P. 58–72. <https://doi.org/10.1080/10615806.2024.2383220>
15. Baliatti M., Principi E., Giacomini L., Giorgetti B., Conti F. The effect of late-life environmental enrichment on stress and anxiety. *Heliyon*. 2024. Vol. 10(11). e32021. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e32021>
16. Chen X. et al. Stress induces behavioral disorders by promoting microglial phagocytosis. *Molecular Psychiatry*. 2025. Vol. 30(12). P. 5731–5748. <https://doi.org/10.1038/s41380-025-03314-4>
17. Haller J. Anxiety Modulation by Cannabinoids. *International Journal of Molecular Sciences*. 2023. Vol. 24(21). 15777. <https://doi.org/10.3390/ijms242115777>
18. Klenowski P. M. et al. A neuronal coping mechanism linking stress-induced anxiety. *Science Advances*. 2023. Vol. 9(49). eadh9620. <https://doi.org/10.1126/sciadv.adh9620>
19. Li X. et al. Perineuronal nets alterations contribute to stress-induced anxiety-like behavior. *Molecular Neurobiology*. 2024. Vol. 61(1). P. 411–422. <https://doi.org/10.1007/s12035-023-03596-1>
20. Liu D. et al. Orexinergic circuit alleviates stress-induced anxiety. *Current Biology*. 2025. Vol. 35(24). P. 6038–6053. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2025.10.083>
21. Nestler E. J., Russo S. J. Neurobiological basis of stress resilience. *Neuron*. 2024. Vol. 112(12). P. 1911–1929. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2024.05.001>
22. Papathanassoglou E. et al. Implementing integrative therapies in adult critical care. *Australian Critical Care*. 2024. Vol. 37(4). P. 563–570. <https://doi.org/10.1016/j.aucc.2023.11.002>

23. Yan L. et al. Stress increases hepatic release of lipocalin 2. *Nature Communications*. 2024. Vol. 15(1). 3034. <https://doi.org/10.1038/s41467-024-47266-9>
24. Zhang S. X., Li L. Z. War Anxiety: A Review. *Current Psychiatry Reports*. 2025. Vol. 27(2). P. 140–146. <https://doi.org/10.1007/s11920-024-01583-4>
25. Zhou Z. et al. Chronic stress induces anxiety-like behavior. *Scientific Reports*. 2024. Vol. 14(1). 30681. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-76717-y>

ДОДАТКИ

Анкета для дослідження впливу стресу на тривожність у дорослому віці

Інструкція: оберіть один варіант відповіді, який найбільше відповідає вашому стану або ситуації.

Блок 1. Соціально-демографічні характеристики

1. Ваша стать:
 - ☐ Чоловіча
 - ☐ Жіноча
2. Ваш вік:
 - ☐ 28–30 років
 - ☐ 31–35 років
 - ☐ 36–40 років
3. Ваш сімейний стан:
 - ☐ Неодружений(а)
 - ☐ Одружений(а) / у стосунках
 - ☐ Розлучений(а)
4. Ваш рівень освіти:
 - ☐ Середня
 - ☐ Середня спеціальна
 - ☐ Вища
5. Ваш статус зайнятості:
 - ☐ Працюю повний робочий день
 - ☐ Працюю частково / дистанційно
 - ☐ Інше

Блок 2. Сприйняття стресу

6. Як часто ви відчуваєте перевантаження через роботу?
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Іноді
 - ☐ Часто
 - ☐ Дуже часто
7. Наскільки ви відчуваєте контроль над подіями у своєму житті?
 - ☐ Повністю контролюю
 - ☐ Частково контролюю
 - ☐ Майже не контролюю
 - ☐ Не контролюю

8. Як часто ви відчуваєте емоційне виснаження?

- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Постійно

9. Наскільки ситуація в країні впливає на ваш рівень стресу?

- ☐ Не впливає
- ☐ Помірно впливає
- ☐ Сильно впливає
- ☐ Дуже сильно впливає

10. Як часто ви відчуваєте напруження або тривогу протягом дня?

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Постійно

Блок 3. Прояви тривожності

11. Чи виникає у вас відчуття внутрішнього дискомфорту без очевидної причини?

- ☐ Ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Часто
- ☐ Дуже часто

12. Як часто ви відчуваєте труднощі з концентрацією уваги?

- ☐ Ніколи
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Постійно

13. Чи відчуваєте ви фізичні прояви тривоги (серцебиття, напруження, пітливість)?

- ☐ Ніколи
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Дуже часто

14. Наскільки часто ви переживаєте через майбутнє?

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Іноді

- ☐ Часто
 - ☐ Постійно
15. Як часто вам важко розслабитися після роботи?
- ☐ Легко розслабляюся
 - ☐ Іноді важко
 - ☐ Часто важко
 - ☐ Дуже важко

Блок 4. Фізична активність і способи подолання стресу

16. Як часто ви займаєтесь фізичною активністю?
- ☐ Не займаюся
 - ☐ 1–2 рази на тиждень
 - ☐ 3–4 рази на тиждень
 - ☐ Щодня
17. Який тип активності вам найбільш притаманний?
- ☐ Відсутній
 - ☐ Легка (прогулянки)
 - ☐ Помірна (фітнес, йога)
 - ☐ Інтенсивна (спорт)
18. Чи використовуєте ви техніки релаксації (дихання, медитація)?
- ☐ Ніколи
 - ☐ Рідко
 - ☐ Іноді
 - ☐ Регулярно
19. Як ви зазвичай справляєтеся зі стресом?
- ☐ Ігнорую проблему
 - ☐ Спілкуюся з близькими
 - ☐ Відпочиваю / переключаюсь
 - ☐ Використовую спеціальні техніки
20. Наскільки ефективними є ваші способи подолання стресу?
- ☐ Не допомагають
 - ☐ Частково допомагають
 - ☐ Переважно допомагають
 - ☐ Дуже ефективні

ПАМ'ЯТКА «ПОРАДИ ЩОДО ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ»

1. З'ясуйте, що саме вас тривожить і зачіпає за живе. Розкажіть про те, що вас турбує, близькій людині. Це особливий психологічний прийом: проаналізувавши свою проблему вголос, ви дістанетеся до кореня своїх проблем і знайдете вихід із ситуації.
2. Сплануйте свій день. Учені помітили, що для людини, стан якої наближається до стресового, час прискорює свій біг. Тому вона відчуває непомірну завантаженість і нестачу часу.
3. Навчіться керувати своїми емоціями. Вирватися зі стресового кола допоможе найпростіша йогівська вправа. Заплющить очі й подумки перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору й розведіть у сторони, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одна на іншу - ліва знизу. Цього цілком достатньо, щоб повноцінно відпочити, наситити мозок киснем і заспокоїтися. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам вдасться впоратися з хвилюванням.
4. Усміхайтесь, навіть якщо вам не дуже хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові. У відповідь на вашу посмішку, організм продукуватиме бажані гормони радості.
5. Відпочивайте разом із сім'єю.
6. Фізичні вправи знімають нервові напруження.
7. Музика - це теж психотерапія. Слухайте спокійну музику.
8. Бувайте надворі, гуляйте, сидіть в парку, бігайте.
- 9 Не беріться за непосильні завдання аби запобігти розчаруванню і невдачам.
10. Постійно концентруйтеся на світлих сторонах життя та подіях - це збереже здоров'я і сприятиме успіху.
11. Не зловживайте кавою, алкоголем.
12. Їжте морозиво - там є компонент, який покращує настрій, і банан - у ньому є сиротин, гормон щастя.
13. Вживайте вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. До речі, цей вітамін міститься у картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині, волоських горіхах.
14. Займайтеся аутотренінгом. Є багато різних систем аутотренінгу. На жаль, на те, щоб опанувати їх, у нас часто не вистачає терпіння й часу.