

УДК 159.9.072:159.942.5

Наталія БЕРЕГОВА

кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0002-9856-8547>
e-mail: n_beregova@ukr.net

Таїсія КОМАР

доктор психологічних наук, професор,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0001-8957-0971>
e-mail: komart@khmnu.edu

Тетяна МАТВІЙЧУК

кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0001-6162-0113>
e-mail: matvitana@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБАМ ІЗ ПІДВИЩЕНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ ЗАСОБАМИ ТРЕНІНГУ: ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ

У статті розглядаються теоретичні та практичні аспекти надання психологічної допомоги особам із підвищеною тривожністю за допомогою тренінгових інтервенцій. Обґрунтовано комплексний підхід до корекції тривожності, що передбачає поєднання психоосвітніх, когнітивних, емоційно-регуляторних та соціально-комунікативних технік у межах структурованих тренінгових занять. Основні напрями роботи включають усвідомлення природи та механізмів тривожності, розвиток навичок саморегуляції, трансформацію деструктивних когнітивних схем, відпрацювання конструктивних моделей поведінки та інтеграцію отриманих навичок у повсякденне життя. Розглянуто практичні аспекти впровадження тренінгу, зокрема підготовку групи, створення безпечного психологічного середовища, використання інтерактивних та творчих методик.

Ключові слова: тривожність; тренінгові інтервенції; психоосвіта; когнітивна корекція; саморегуляція; психологічна стійкість; психоемоційна підтримка.

Nataliia BEREGOVA, Taisia KOMAR, Tetiana MATVIICHUK

Khmelnitskyi National University

PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE FOR INDIVIDUALS WITH ELEVATED ANXIETY THROUGH TRAINING: THEORETICAL AND PRACTICAL ASPECTS

This article examines the theoretical and practical aspects of providing psychological assistance to individuals experiencing elevated anxiety through training-based interventions. Elevated anxiety is a widespread manifestation of psycho-emotional tension, negatively affecting cognitive, emotional, and behavioral functioning, reducing adaptive capacity, and impairing overall quality of life. A comprehensive approach to anxiety correction is emphasized, combining psychoeducational, cognitive, emotional-regulation, and social-communicative techniques

within structured training sessions. The main directions of training include awareness of the nature and mechanisms of anxiety, development of self-regulation skills, transformation of maladaptive cognitive patterns, practicing constructive behavioral models, and integrating these skills into daily life. Practical implementation aspects are highlighted, including group preparation, creation of a safe psychological environment, use of interactive and creative techniques, and evaluation of training effectiveness. The article highlights the advantages of the training approach, including active participant engagement, systematic and multi-level impact, group support, promotion of independence and resilience, and motivational involvement. The study demonstrates that training-based interventions are an effective psychocorrection tool for reducing anxiety, developing self-regulation skills, and enhancing overall personal adaptability. Moreover, the application of training methods contributes to the development of social competence, improving participants' ability to interact constructively in stressful situations. This article provides theoretical and applied insights for psychologists, psychotherapists, and professionals working with at-risk populations.

Keywords: anxiety; training interventions; psychoeducation; cognitive restructuring; self-regulation; psychological resilience; psycho-emotional support.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-1-4>

Стаття надійшла до редакції / Received 20.01.2026

Прийнята до друку / Accepted 28.02.2026

Опубліковано / Published 26.03.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Берегова Наталія, Комар Таїсія, Матвійчук Тетяна

Постановка проблеми у загальному вигляді

та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

У сучасних соціальних умовах, позначених високим рівнем невизначеності, інформаційного перевантаження, соціально-економічних змін і воєнних викликів, проблема підвищеної тривожності набуває особливої актуальності. Зростання кількості осіб, які переживають хронічну тривогу, емоційне напруження, внутрішню нестабільність і психосоматичні прояви, свідчить про необхідність пошуку ефективних підходів до надання психологічної допомоги. Підвищена тривожність не лише знижує якість життя особистості, але й негативно впливає на її соціальне функціонування, професійну діяльність, міжособистісні взаємини та психічне здоров'я загалом.

Особливу складність становить те, що тривожність часто має латентний характер і не завжди усвідомлюється самою особою як проблема, що потребує фахового втручання. Водночас вона виступає предиктором розвитку емоційних розладів, дезадаптивних копінг-стратегій, психосоматичних порушень і зниження рівня психологічної стійкості. Це зумовлює необхідність розроблення доступних, структурованих і доказово обґрунтованих форм психологічної

допомоги, які б поєднували профілактичний і корекційний потенціал [4].

У цьому контексті тренінг як форма групової психологічної роботи набуває значної практичної цінності. Тренінгові технології дозволяють поєднати психоосвітній компонент із розвитком навичок саморегуляції, емоційної усвідомленості, адаптивного мислення та ефективних стратегій подолання тривоги. Перевагою тренінгового формату є його інтерактивність, можливість формування безпечного середовища підтримки, активізація внутрішніх ресурсів учасників і забезпечення практичної спрямованості психологічної допомоги.

Аналіз досліджень та публікацій

Проблема тривожності та способів надання психологічної допомоги особам із підвищеним рівнем тривоги активно досліджувалася у вітчизняній і зарубіжній психології. У вітчизняному науковому просторі питання тривожності розглядали К. Ізард, Г. Костюк, С. Максименко, Т. Яценко, які акцентували увагу на емоційній природі тривоги та її впливі на розвиток особистості [1; 2; 4].

У зарубіжній психології вагомий внесок зробили З. Фройд, Ч. Спілбергер, А. Бек, А. Елліс, які досліджували природу тривожності, її когнітивні механізми та можливості психокорекції [1; 3; 5]. Дослідження засвідчили ефективність когнітивно-поведінкових, психодинамічних і гуманістичних підходів у роботі з тривожними станами. Водночас питання використання тренінгових форм психологічної допомоги як інтегративного засобу профілактики та корекції підвищеної тривожності потребує подальшого наукового осмислення та практичної конкретизації.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні та практичному розкритті можливостей тренінгових форм роботи у наданні психологічної допомоги особам із підвищеною тривожністю.

Виклад основного матеріалу

Тривожність розглядається як індивідуально-психологічна властивість, що відображає схильність особистості до переживання тривоги у різних життєвих ситуаціях [1].

Підвищена тривожність супроводжується низкою психологічних проявів:

- емоційними (страх, напруження, внутрішній дискомфорт);

- когнітивними (катастрофізація, негативні очікування, нав'язливі думки);
- поведінковими (уникнення, пасивність, дратівливість);
- соматичними (тахікардія, пітливість, м'язова напруга).

Тривалий вплив тривожності може призводити до розвитку невротичних розладів, психосоматичних захворювань та зниження адаптаційного потенціалу особистості [4].

Прояв тривожності частіше спостерігається у людей із нервово-психічними або соматичними порушеннями, у тих, хто пережив психотравмуючі події, а також у осіб із різними формами психологічної дезадаптації. Водночас особистісна тривожність не завжди має виключно негативне значення: вона може проявлятися в оптимальному, функціонально доцільному рівні – як своєрідна «корисна тривога», що стимулює активність, мобілізує ресурси та сприяє адаптації. У цьому контексті тривожність виконує сигнальну функцію, вказуючи на невідповідність між вимогами ситуації та наявними способами діяльності суб'єкта, спонукаючи його до перегляду поведінкових стратегій і пошуку більш адекватних форм реагування [5].

Психологічний тренінг є активною груповою формою роботи, спрямованою на розвиток особистісних ресурсів, формування нових поведінкових стратегій та корекцію дезадаптивних установок. Його ефективність у роботі з тривожністю пояснюється низкою факторів [6]:

1. Безпечне групове середовище, що сприяє відкритості та емоційній підтримці.
2. Поєднання теоретичного та практичного компонентів.
3. Можливість відпрацювання навичок у реальному міжособистісному просторі.
4. Зворотний зв'язок від тренера та учасників.

Тренінг дозволяє перейти від пасивного усвідомлення проблеми до активного формування навичок подолання тривоги.

Основні напрями тренінгової роботи з тривожністю передбачають комплексний вплив на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості, що забезпечує системність психокорекційного процесу. Одним із ключових напрямів є психоосвітній компонент, який спрямований на формування усвідомлення природи тривоги, її механізмів і проявів. Учасники тренінгу отримують знання про відмінності між ситуативною та особистісною тривожністю, роль мислення у формуванні тривожних переживань, вплив стресу на організм. Така інформаційна база допомагає знизити рівень невизначеності та страху перед власними

емоціями, нормалізує переживання та сприяє розвитку більш реалістичного ставлення до тривожних станів [6].

Важливим напрямом є розвиток навичок емоційної саморегуляції, який передбачає навчання учасників способам зниження психофізіологічного напруження. У межах тренінгу застосовуються релаксаційні техніки, дихальні вправи, методи тілесного розслаблення, вправи на усвідомлення тілесних відчуттів. Регулярне використання таких практик дозволяє учасникам краще розпізнавати власні емоційні реакції, своєчасно реагувати на зростання тривоги та відновлювати внутрішній баланс. Особливого значення набуває формування навичок самозаспокоєння, що підвищує рівень психологічної автономії особистості.

Не менш значущим є когнітивний напрям тренінгової роботи, спрямований на трансформацію неадаптивних переконань і мисленнєвих схем. Особи з підвищеною тривожністю часто характеризуються схильністю до катастрофізації, негативного прогнозування майбутнього, надмірної самокритики. У процесі тренінгу учасники навчаються ідентифікувати автоматичні думки, аналізувати їх раціональність, замінювати деструктивні когнітивні установки більш конструктивними. Така когнітивна перебудова сприяє зменшенню інтенсивності тривожних переживань і формуванню більш стійкої життєвої позиції.

Окремий напрям становить розвиток соціально-комунікативних навичок, оскільки тривожність часто супроводжується труднощами у міжособистісній взаємодії, невпевненістю у спілкуванні, страхом оцінювання. У тренінговому середовищі створюються умови для безпечного відпрацювання нових моделей поведінки, розвитку асертивності, уміння відстоювати власні межі, відкрито висловлювати почуття та потреби. Групова взаємодія виступає ресурсним фактором, оскільки забезпечує підтримку, прийняття та позитивний зворотний зв'язок, що сприяє підвищенню самооцінки учасників.

Не менш важливим напрямом тренінгової роботи є інтеграція набутих навичок у повсякденне життя. Учасники вчаться переносити отриманий досвід у реальні життєві ситуації, формувати індивідуальні стратегії подолання тривоги, розробляти особисті плани самопомоги. Така практична орієнтація тренінгу забезпечує довготривалий ефект психологічної допомоги та сприяє розвитку стійкості до стресу.

Тренінгова робота з тривожністю має комплексний характер і охоплює психоосвітній, емоційно-регуляційний, когнітивний, соціально-комунікативний і ресурсний напрями. Їх поєднання забезпечує глибокий і багаторівневий вплив на особистість, сприяє

зниженню рівня тривожності та формуванню навичок психологічної саморегуляції [4].

Практичні аспекти впровадження тренінгу передбачають ретельну організацію процесу психологічної допомоги, що охоплює підготовчий, основний та завершальний етапи роботи. Насамперед важливим є етап попередньої діагностики, який дозволяє визначити рівень тривожності учасників, їх індивідуальні особливості, мотивацію до участі та очікування від тренінгу. На цьому етапі застосовуються психодіагностичні методики, бесіди, анкетування, що дає змогу адаптувати програму тренінгу до потреб конкретної групи.

Важливою практичною умовою є формування безпечного тренінгового середовища, що базується на принципах добровільності, конфіденційності, безоцінного прийняття та психологічного комфорту. Атмосфера довіри сприяє відкритості учасників, знижує внутрішні бар'єри та створює простір для щирого самовираження.

Практична реалізація тренінгу передбачає логічно вибудовану структуру занять, що включає вступну, основну та рефлексивну частини. На початкових зустрічах основна увага приділяється знайомству, формуванню групової згуртованості, встановленню правил взаємодії та зниженню початкової напруги. Учасники поступово включаються у роботу через прості інтерактивні вправи, що сприяють створенню довірливої атмосфери. Такий поступовий вхід у тренінговий процес дозволяє мінімізувати тривогу, пов'язану з новим соціальним досвідом [6].

У процесі основного етапу реалізуються психокорекційні завдання тренінгу, спрямовані на формування навичок саморегуляції, зміну дезадаптивних установок та розвиток особистісних ресурсів. Практичні вправи підбираються з урахуванням принципу поступовості – від менш емоційно насичених до більш глибоких і рефлексивних. Важливим є чергування активних і релаксаційних технік, що дозволяє уникати перевтоми та підтримувати оптимальний рівень залученості учасників. Значну увагу приділяють обговоренню пережитого досвіду, адже саме рефлексія сприяє усвідомленню внутрішніх змін та закріпленню результатів роботи.

Особливу роль у практичній реалізації тренінгу відіграє групова динаміка. Взаємодія учасників створює можливості для отримання соціальної підтримки, формування почуття приналежності та нормалізації власних переживань через усвідомлення їх поширеності. Учасники навчаються сприймати себе через призму досвіду інших, отримують нові моделі реагування, що сприяє розширенню поведінкового репертуару. Водночас тренер має уважно відстежувати

групові процеси, попереджати можливі конфлікти та забезпечувати екологічність взаємодії.

Важливим практичним аспектом є використання різноманітних методичних інструментів, що забезпечують багаторівневий вплив на особистість. До них належать релаксаційні вправи, рольові ігри, метафоричні техніки, вправи на усвідомлення емоцій, творчі методи самовираження. Використання інтерактивних методів робить навчання не лише ефективним, але й емоційно значущим.

Не менш важливим є завершальний етап тренінгу, який передбачає узагальнення отриманого досвіду, оцінювання індивідуальних змін та формування стратегій подальшого саморозвитку. Учасники аналізують власний прогрес, визначають ефективні техніки самодопомоги, формують індивідуальні плани підтримання психологічної рівноваги. Завершальна рефлексія допомагає інтегрувати здобуті знання і навички у повсякденне життя та забезпечує довготривалий ефект тренінгової роботи.

Окрему увагу слід приділити оцінюванню ефективності тренінгу, що здійснюється шляхом повторної діагностики, аналізу зворотного зв'язку учасників та спостереження за змінами у їх поведінці та емоційному стані. Такий підхід дозволяє визначити результативність застосованих методів і вдосконалити тренінгову програму у майбутньому. Загалом практична реалізація тренінгу потребує системності, професійної підготовки тренера та чіткої організації процесу, що забезпечує досягнення стабільних позитивних результатів у зниженні рівня тривожності та розвитку психологічної стійкості особистості [6].

Отже, тренінговий підхід у корекції тривожності вирізняється активністю, комплексністю, груповою підтримкою, адаптивністю, розвитком самостійності та високою мотиваційною ефективністю. Поєднання цих чинників робить його потужним інструментом для зниження тривожності та розвитку психологічної стійкості, формує навички саморегуляції, здатність до конструктивного реагування на стресові ситуації та підвищує загальну якість психоемоційного життя учасників.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Підвищена тривожність є поширеною психологічною проблемою, що суттєво впливає на якість життя особистості та її соціальне функціонування. Тренінгові форми психологічної допомоги виступають ефективним інструментом роботи з тривожністю, оскільки

поєднують психоосвітній, корекційний та ресурсний компоненти. Вони сприяють розвитку емоційної саморегуляції, трансформації дезадаптивних когнітивних установок і формуванню впевненості у собі.

Ефективність тренінгових програм зумовлена їх практичною спрямованістю, інтерактивністю та можливістю створення підтримувального середовища. Участь у тренінгу дозволяє особам із підвищеною тривожністю не лише знизити інтенсивність негативних переживань, але й сформувати стійкі навички психологічної стійкості.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці спеціалізованих тренінгових програм для різних вікових груп, емпіричне вивчення їх довготривалої ефективності, а також інтеграцію інноваційних психотехнологій у систему психологічної допомоги особам із підвищеною тривожністю.

Література

1. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 272 с.
2. Савчин М. В. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2018. 344 с.
3. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник для студентів психологічних спеціальностей. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 1007 с.
4. Москалец В. П. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 224 с.
5. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Київ : Главник, 2015. 144 с.
6. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика. Київ : Вища школа, 2018. 382 с.

References

1. Maksymenko S. D. Zahalna psykholohiia: pidruchnyk. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury, 2019. 272 s.
2. Savchyn M. V. Zahalna psykholohiia: navch. posib. Kyiv: Akademvydav, 2018. 344 s.
3. Varii M. Y. Zahalna psykholohiia: pidruchnyk dlia studentiv psykholohichnykh spetsialnostei. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury, 2016. 1007 s.
4. Moskalets V. P. Psykholohiia osobystosti: navch. posib. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury, 2017. 224 s.
5. Tytarenko T. M. Zhyttievi kryzy: tekhnolohii konsultuvannia. Kyiv: Hlavnyk, 2015. 144 s.
6. Yatsenko T. S. Osnovy hlybynnoi psykholohiisii: fenomenolohiia, teoriia i praktyka. Kyiv: Vyshcha shkola, 2018. 382 s.