

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2519-4151-2025-2-6>

М. В. Ковальова, канд. псих. наук, доц.
ORCID ID: 0009-0009-9504-9280

Н. Л. Кусик, канд. екон. наук, доц.
ORCID ID: 0000-0003-3471-2578

С. С. Кусик

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСІБ ІЗ ТРИВОЖНИМ РОЗЛАДОМ

Одеський національний медичний університет, Одеса, Україна

УДК 159.9

М. В. Ковальова, Н. Л. Кусик, С. С. Кусик

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСІБ ІЗ ТРИВОЖНИМ РОЗЛАДОМ

Одеський національний медичний університет, Одеса, Україна

Тривожні розлади є однією з найпоширеніших форм психоемоційних порушень, що суттєво впливають на якість життя людини. Метою є теоретичне обґрунтування психологічних особливостей осіб із тривожними розладами на основі аналізу провідних наукових підходів. Методологічну основу становлять психодинамічний, поведінковий і біологічний підходи, які дозволяють розкрити різні аспекти формування тривожності. Результати свідчать, що особи з тривожними розладами мають характерні когнітивні, емоційні та поведінкові особливості. Ці особливості формують специфічну модель реагування на стрес і соціальні ситуації. Комплексне вивчення когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів тривожності є основою для розробки ефективних психокорекційних і психотерапевтичних програм.

Ключові слова: психодинамічний, поведінковий, біологічний підходи, психотерапія, тривожний розлад.

UDC 159.9

M. V. Kovaliova, N. L. Kussyk, S. S. Kussyk

THEORETICAL PRINCIPLES OF DETERMINING PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PERSONS WITH ANXIETY DISORDERS

Odesa National Medical University, Odesa, Ukraine

Anxiety disorders are one of the most common forms of psychoemotional disorders that significantly affect a person's quality of life. The aim is to provide a theoretical justification for the psychological characteristics of individuals with anxiety disorders based on an analysis of leading scientific approaches. The methodological basis consists of psychodynamic, behavioral, and biological approaches that reveal different aspects of anxiety formation. The results show that individuals with anxiety disorders have characteristic cognitive, emotional, and behavioral features. These features form a specific model of response to stress and social situations. A comprehensive study of the cognitive, emotional, and behavioral mechanisms of anxiety is the basis for the development of effective psychocorrectional and psychotherapeutic programs.

Key words: psychodynamic, behavioral, biological approaches, psychotherapy, anxiety disorder.

Вступ

Тривога є складним психологічним феноменом, що включає когнітивні, емоційні та фізіологічні компоненти. Вона може розглядатися як адаптивний механізм, що дозволяє організму швидко реагувати на загрозові ситуації, проте у разі надмірного вираження тривога стає патологічною та суттєво впливає на якість життя індивіда [1, с. 107–110].

Залежно від етіології та проявів тривожні стани можуть бути розглянуті крізь призму різних психологічних концепцій.

Виклад основного матеріалу

Психодинамічний підхід до пояснення тривожних розладів ґрунтується на теоріях Зигмунда Фрейда та його послідовників, які розглядають тривогу як наслідок внутрішніх конфліктів між

свідомими та несвідомими імпульсами. Відповідно до цього підходу тривога виникає, коли витіснені або неприйнятні бажання та імпульси підсвідомості вступають у суперечність із соціальними нормами та внутрішніми заборонами, що підтримуються Его. У таких випадках психіка використовує захисні механізми, зокрема витіснення, раціоналізацію або проєкцію, проте коли ці механізми виявляються недостатніми, внутрішнє напруження проявляється у вигляді тривожного розладу. Важливим аспектом психодинамічного підходу є розгляд ролі раннього дитячого досвіду та незадоволених базових потреб, які можуть впливати на формування особистісної вразливості до тривожних станів [5, с. 83–86].

З точки зору поведінкової теорії тривожні розлади розглядаються як результат умовного навчання та підкріплення. Одним із ключових механізмів є класичне обумовлення, коли нейтральний стимул набуває здатності викликати тривогу внаслідок асоціації із загрозовою ситуацією. Наприклад, якщо певна подія викликала сильний страх, у майбутньому схожі ситуації можуть провокувати тривожні реакції навіть за відсутності реальної загрози. Крім того, оперантне обумовлення сприяє закріпленню тривожної поведінки: уникнення загрозових ситуацій приносить тимчасове полегшення, що підсилює цю поведінку, створюючи замкнене коло уникання [6, с. 37–40]. Таким чином, поведінковий підхід пояснює тривогу як набутий навик, що підтримується через механізми підкріплення та навчання на основі досвіду.

Біологічний підхід акцентує увагу на нейрофізіологічних і нейрохімічних механізмах виникнення тривожних розладів. Основну роль відіграють зміни в роботі нейромедіаторних систем, зокрема гамма-аміномасляної кислоти (ГАМК), серотоніну та норадреналіну. ГАМК виконує функцію гальмівного нейромедіатора, що регулює рівень збудження нервової системи, і її дефіцит може призводити до підвищеної збудливості та тривожності. Серотонін бере участь у регуляції емоційного стану, а його дисфункція може спричинити тривожні розлади, депресію та компульсивні стани. Норадреналін, своєю чергою, відіграє ключову роль у реакціях стресу та активації симпатичної нервової системи, що пояснює такі соматичні симптоми тривожних розладів, як тахікардія, гіпервентиляція та підвищене потовиділення [3, с. 21–27].

Крім нейрохімічних факторів, значну роль у розвитку тривожних розладів відіграють анатомічні структури головного мозку, зокрема лімбічна система та ретикулярна формація. Лімбічна система, що включає мигдалеподібне тіло та гіпокамп, відповідає за емоційну регуляцію та обробку загрозових сигналів. Гіперактивність мигдалеподібного тіла пов'язана з підвищеною тривожністю, тоді як дисфункція гіпокампу може сприяти неадекватній обробці страху та загрози. Ретикулярна формація регулює рівень активації мозку та реагування на подразники, а її гіперзбудливість може спричинити надмірну реактивність на стресові фактори [4].

Таким чином, тривожні розлади можна розглядати з різних теоретичних позицій, кожна з яких пропонує своє пояснення природи цього явища. Психодинамічний підхід зосереджується на внутрішніх конфліктах і несвідомих процесах, поведінковий підхід розглядає тривогу як набутий навик, а біологічний підхід підкреслює роль нейрофізіологічних та нейрохімічних механізмів. Комплексний аналіз цих підходів дозволяє не лише краще зрозуміти механізми формування тривожних розладів, а й розробити ефективні методи їх лікування, що поєднують психотерапевтичні та фармакологічні інтервенції.

З урахуванням основних теоретичних підходів до розуміння тривожних розладів можна виокремити специфічні психологічні особливості осіб, які страждають на ці стани. Залежно від когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів, такі особи мають низку характерних рис, що впливають на їхнє сприйняття реальності, реакції на стресові ситуації та міжособистісну взаємодію.

Когнітивна сфера осіб із тривожним розладом характеризується схильністю до негативного мислення та надмірної фокусованості на потенційних загрозах. Одним із ключових когнітивних механізмів є катастрофізація – тенденція сприймати нейтральні або незначні події як небезпечні та потенційно руйнівні. Такі особи часто схильні до румінацій, тобто повторюваних і нав'язливих думок про можливі негативні наслідки подій, що підвищує рівень тривоги та перешкоджає прийняттю рішень [2, с. 117–120].

Ще одним характерним проявом є когнітивні викривлення, зокрема дихотомічне (чорно-біле) мислення, узагальнення негативного досвіду та персоналізація (схильність інтерпретувати події як такі, що безпосередньо пов'язані з особистими невдачами). Крім того, особи з тривожними розладами демонструють знижену когнітивну гнучкість, що ускладнює адаптацію до змінних умов середовища та призводить до ригідності мислення.

На емоційному рівні тривожність проявляється через підвищену чутливість до стресових факторів, знижену стресостійкість та домінування негативних емоцій [7]. Особи з тривожним розладом часто демонструють емоційну лабільність – швидку зміну емоційного стану під впливом навіть незначних зовнішніх подій. Спостерігається також низький поріг толерантності до невизначеності, що спричиняє постійне прагнення до передбачуваності та контролю над ситуаціями.

Характерною особливістю є надмірна самокритика та схильність до почуття провини, що часто поєднується з хронічним емоційним виснаженням. Емоційний фон таких осіб нестабільний, з тенденцією до домінування почуття страху, невпевненості у власних силах та безпорадності перед життєвими труднощами.

Поведінковий рівень характеризується тенденцією до уникнення ситуацій, які можуть бути потенційно загрозовими або викликати дискомфорт. Це може

проявлятися як уникнення соціальних взаємодій, професійних викликів або побутових ситуацій, що потребують прийняття відповідальності. Така стратегія, хоч і приносить тимчасове полегшення, лише посилює тривожний стан у довгостроковій перспективі.

Також часто спостерігаються ритуалізовані дії, спрямовані на зменшення тривоги. Наприклад, особи можуть перевіряти певні речі багаторазово (замки, вимкнені електроприлади), слідувати суворому рутині або виконувати компульсивні дії, що не мають реальної необхідності.

Додатково у соціальній взаємодії такі особи схильні до підвищеної чутливості до критики та прагнення до зовнішнього схвалення. Вони можуть уникати висловлення власної думки через страх осуду або проявляти надмірну поступливість у міжособистісних стосунках.

Висновки

Таким чином, особи з тривожним розладом демонструють специфічний набір когнітивних, емоційних та поведінкових особливостей, які формують їхнє світосприйняття та адаптаційні механізми.

Когнітивні спотворення, схильність до катастрофізації та румінацій впливають на спосіб обробки інформації, спричиняючи постійне очікування негативних наслідків. Емоційна лабільність і низький поріг толерантності до невизначеності ускладнюють емоційну регуляцію, а поведінкові стратегії уникнення лише закріплюють тривожний стан, не даючи змоги ефективно адаптуватися до реальності.

Розуміння цих особливостей є ключовим для психологічної корекції тривожних розладів, адже саме вони визначають як симптоматику, так і стратегії подолання тривожності.

Комплексний аналіз когнітивних, емоційних та поведінкових механізмів дозволяє не лише глибше зрозуміти природу тривожних станів, а і сприяти розробці ефективних психотерапевтичних підходів. Зокрема, когнітивно-поведінкові техніки, методи когнітивної реструктуризації та експозиційна терапія спрямовані на зміну дисфункціональних моделей мислення та поведінки, що сприяє формуванню більш адаптивних способів реагування на стресові ситуації.

Інтеграція наукових знань про психологічні особливості осіб із тривожними розладами у психотерапевтичну практику дозволяє суттєво підвищити ефективність лікування та покращити якість життя пацієнтів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Галієва О.М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №6. С. 107–110. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/22.pdf (дата звернення: 04.02.2025).
2. Чистовська Ю.Ю., Харченко Т.Г., Жураківський І.О. Особливості виникнення і перебігу тривожних розладів та їх психотерапія. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 6, Т. 1. С. 117–120. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2019/part_1/26.pdf (дата звернення: 07.02.2025).

3. Костюк Ю.Ф. Теоретико-методологічні засади дослідження ПТСР у психологічній науці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2024. № 17. С. 21–27.

4. Гриневич Є.Г. Міжнародні настанови з лікування тривоги: чи відповідає їм реальна клінічна практика в Україні. *Український медичний часопис*. 2023. № 3 (155). DOI: 10.32471/umj.1680-3051.155.243917 (дата звернення: 14.02.2025).

5. Яремко Р., Гродська В., Дзюбак А., Ільків Х. Теоретичне дослідження проблеми тривожності у психологічній літературі. *Молодий вчений*. 2022. № 5 (105). С. 83–86. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-5-105-16> (дата звернення: 10.02.2025).

6. Купко Н. Тривожні розлади: особливості перебігу, діагностування та лікування. *NeuroNews*. 2019. № 10 (111). С. 37–40. URL: [https://neuronews.com.ua/uploads/issues/2019/10\(111\)/nn19_10_37-40_1c44bd82eb734ab1d15efadca7149096.pdf](https://neuronews.com.ua/uploads/issues/2019/10(111)/nn19_10_37-40_1c44bd82eb734ab1d15efadca7149096.pdf) (дата звернення: 17.02.2025).

7. Хаустова О.О. Тривожні розлади в умовах перманентного стресу. За матеріалами науково-практичної конференції з міжнародною участю «XV Нейросимпозіум» (12–15 вересня 2023 р., м. Львів). Спеціалізований медичний портал *Health-ua.com*. 2023. URL: <https://health-ua.com/psychiatry/trivozni-roztladi/74771-trivozhn-roztladi-vumovah-permanentnogo-stresu> (дата звернення: 20.02.2025).

REFERENCES

1. Haliieva OM. Theoretical analysis of the concept of “anxiety”. Theory and practice of modern psychology. 2018;6:107–110. (In Ukrainian). Available from: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/22.pdf.
2. Chystovska YuYu, Kharchenko TH, Zhurakivsky IO. Features of the occurrence and course of anxiety disorders and their psychotherapy. Theory and practice of modern psychology. 2019; Vol. 1. 6:117–120. (In Ukrainian). Available from: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2019/part_1/26.pdf.
3. Kostyuk YuF. Theoretical and methodological foundations of the study of post-traumatic stress disorder (PTSD) in psychological science. Scientific notes of the “Ostroh Academy” National University. Psychology series: the scientific journal. Ostroh: OANU Publishing House, 2024; 17:21–27. (In Ukrainian).
4. Hrynevych EH. International guidelines for the treatment of anxiety: does real clinical practice in Ukraine correspond to them? Ukrainian Medical Journal. 2023;3(155). (In Ukrainian). doi: 10.32471/umj.1680-3051.155.243917.
5. Yaremko R, Hrodskaya V, Dziubak A, Ilkiv H. A theoretical study of the problem of anxiety in the psychological literature. Young Scientist. 2022; 5(105): 83–86. (In Ukrainian). Available from: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-5-105-16>.
6. Kupko N. Anxiety disorders: features of the course, diagnosis and treatment. NeuroNews. 2019;10(111):37–40. (In Ukrainian). Available from: [https://neuronews.com.ua/uploads/issues/2019/10\(111\)/nn19_10_37-40_1c44bd82eb734ab1d15efadca7149096.pdf](https://neuronews.com.ua/uploads/issues/2019/10(111)/nn19_10_37-40_1c44bd82eb734ab1d15efadca7149096.pdf).
7. Khaustova OO. Anxiety disorders in conditions of permanent stress. Based on the materials of the Scientific and practical conference with international participation “XV Neurosymposium” (September 12–15, 2023, Lviv). Specialized medical portal Health-ua.com. 2023. (In Ukrainian). Available from: <https://health-ua.com/psychiatry/trivozni-roztladi/74771-trivozhn-roztladi-vumovah-permanentnogo-stresu>.

Надійшла до редакції 07.08.2025
Прийнята до публікації 12.09.2025
Опубліковано 17.10.2025