

КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Психологічні чинники комунікативної тривожності у дорослих, залучених
до іншомовної комунікації, в умовах воєнного стану**

Здобувача (ки) 2 курсу МЗ-241 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійна програма

Психологія забезпечення ментального здоров'я

Альони ДОРОПЕЙ

(прізвище та ініціали)

Керівники

Тетяна РЯХОВСЬКА, доктор філософії в галузі психології,

Борис ХЕРСОНСЬКИЙ, к. мед. н., доц.

(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту

рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № _11_ від «_22_» червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології

Д. психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.

підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по
батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

К. психол.н., доц., Трофімова Д.О.

підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по
батькові)

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі досліджено психологічні чинники комунікативної тривожності у дорослих, залучених до іншомовної комунікації в умовах воєнного стану. Розкрито особливості комунікативної тривожності як психологічного феномену та проаналізовано її взаємозв'язок із загальною тривожністю, воєнним стресом, резильєнтністю та копінг-стратегіями особистості. Узагальнено сучасні наукові підходи до вивчення комунікативної тривожності, психологічних наслідків стресу та ресурсів психологічної адаптації особистості в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Емпіричне дослідження здійснено із застосуванням комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня комунікативної тривожності в ситуаціях іншомовної взаємодії, загальної тривожності, воєнного стресу, резильєнтності та копінг-поведінки. Для аналізу отриманих даних використано методи описової статистики, кореляційний та регресійний аналіз. Результати дослідження поглиблюють розуміння психологічних чинників комунікативної тривожності та особливостей її прояву в умовах воєнного стану.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у психологічному консультуванні, психологічному супроводі дорослих, а також при розробці психоосвітніх і тренінгових програм, спрямованих на розвиток комунікативної компетентності, емоційної саморегуляції та психологічної стійкості особистості.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: комунікативна тривожність, іншомовна комунікація, воєнний стрес, загальна тривожність, резильєнтність, психологічна адаптація, психологічна стійкість, дорослі.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРΟΣЛИХ, ЗАЛУЧЕНИХ ДО ІНШОМОВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ, В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	13
1.1. Тривожність як психологічний феномен: теоретичні підходи та основні форми прояву...	13
1.2. Комунікативна тривожність у структурі міжособистісної взаємодії.....	17
1.3. Психологічні особливості іншомовної комунікації як контексту прояву комунікативної тривожності.....	34
1.4. Вплив воєнного стресу на психоемоційний стан та комунікативне функціонування особистості.....	41
1.5. Резильєнтність і копінг-стратегії як психологічні ресурси подолання комунікативної тривожності.....	48
1.6. Теоретична модель дослідження психологічних чинників комунікативної тривожності у дорослих, залучених до іншомовної комунікації.....	59
Висновки до розділу 1	62
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРΟΣЛИХ, ЗАЛУЧЕНИХ ДО ІНШОМОВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ.....	64
2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки.....	64
2.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження.....	70
2.3. Методи математико-статистичної обробки даних.....	74
Висновки до розділу 2.....	77
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ КОМУНІКАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРΟΣЛИХ, ЗАЛУЧЕНИХ ДО ІНШОМОВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ.....	79
3.1. Аналіз рівня вираженості комунікативної тривожності, загальної тривожності, воєнного стресу, резильєнтності та копінг-стратегій у досліджуваних.....	79
3.2. Аналіз взаємозв'язків між комунікативною тривожністю та психологічними характеристиками особистості.....	88
3.3. Аналіз психологічних предикторів комунікативної тривожності у дорослих, залучених до іншомовної комунікації.....	92
3.4. Практичні рекомендації щодо зниження комунікативної тривожності та підтримання ефективного комунікативного функціонування в умовах воєнного стану.....	95
Висновки до розділу 3.....	101

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	104
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	106
ДОДАТКИ.....	110

ВСТУП

Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується глибокими соціальними, економічними та психологічними трансформаціями, що значною мірою зумовлені тривалим воєнним станом. Умови хронічної небезпеки, невизначеності майбутнього, втрати стабільності та постійного психоемоційного напруження суттєво впливають на психологічне функціонування особистості. Особливо вразливими до впливу тривалого стресу є дорослі особи, які одночасно виконують професійні, сімейні та соціальні ролі, що значно підвищує рівень психологічного навантаження та виснаження адаптаційних ресурсів.

В умовах воєнного стану особливого значення набуває проблема збереження ефективного міжособистісного спілкування, оскільки саме комунікація забезпечує реалізацію професійної діяльності, підтримання соціальних зв'язків, отримання емоційної підтримки та адаптацію особистості до кризових умов. Водночас хронічний стрес, підвищення базового рівня тривожності та емоційне виснаження можуть негативно впливати на комунікативну сферу, посилюючи напруження у взаємодії з іншими людьми, страх негативної оцінки, невпевненість у спілкуванні та тенденцію до уникнення комунікативних ситуацій.

Особливої актуальності в сучасних умовах набуває іншомовна комунікація, яка для багатьох дорослих стала важливою складовою професійної діяльності, освітньої мобільності, міжкультурної взаємодії та соціальної адаптації. В умовах воєнного стану потреба в іншомовному спілкуванні може додатково посилювати психоемоційне навантаження через підвищену відповідальність, страх негативної оцінки, невпевненість у власних комунікативних можливостях та необхідність функціонування в умовах постійного стресу.

У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема комунікативної тривожності як психологічного феномену, що проявляється у

стійкому емоційному напруженні під час міжособистісної взаємодії, надмірному самоконтролі, очікуванні негативного оцінювання та труднощах самопрезентації. Комунікативна тривожність може суттєво ускладнювати соціальне функціонування особистості, знижувати ефективність професійної діяльності та обмежувати можливості отримання соціальної підтримки, яка є одним із ключових ресурсів психологічної адаптації в умовах війни.

У ситуаціях іншомовної комунікації прояви комунікативної тривожності можуть посилюватися через додаткове когнітивне навантаження, необхідність постійного самоконтролю мовлення та підвищену чутливість до оцінювання з боку інших. Це дозволяє розглядати іншомовну комунікацію як специфічний контекст прояву комунікативної тривожності у дорослих в умовах воєнного стану.

Воєнний стрес виступає потужним дестабілізуючим чинником, який впливає на когнітивні процеси, емоційну регуляцію та поведінкові реакції особистості. Підвищення рівня загальної тривожності, гіперпильність, емоційне виснаження та зниження психологічної стійкості можуть посилювати чутливість особистості до соціального оцінювання та сприяти формуванню комунікативної невпевненості. У зв'язку з цим особливого значення набуває дослідження психологічних чинників, пов'язаних із розвитком комунікативної тривожності, зокрема ролі резильєнтності, копінг-стратегій та рівня загальної тривожності особистості.

Незважаючи на зростаючий інтерес до проблеми психологічних наслідків війни, проблема комунікативної тривожності у дорослих в умовах воєнного стану залишається недостатньо вивченою у сучасній психологічній науці.

Більшість наукових праць зосереджена переважно на дослідженні загальної тривожності, посттравматичних проявів, депресивних станів або стресі, тоді як особливості функціонування комунікативної сфери особистості в умовах хронічного воєнного стресу потребують окремого теоретичного та емпіричного аналізу.

Особливо актуальним є вивчення ресурсних психологічних механізмів, які можуть знижувати рівень комунікативної тривожності та підтримувати ефективне соціальне функціонування особистості в кризових умовах. Дослідження взаємозв'язків між комунікативною тривожністю, загальною тривожністю, воєнним стресом, резильєнтністю та копінг-стратегіями дозволить поглибити розуміння психологічних механізмів адаптації дорослих в умовах воєнного стану.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена поєднанням високої соціальної значущості проблеми комунікативної тривожності в умовах воєнного стану, недостатньою теоретичною та емпіричною розробленістю цієї проблематики у сучасній психології, а також необхідністю визначення психологічних чинників і ресурсних механізмів, пов'язаних із підтриманням ефективного комунікативного функціонування особистості в умовах хронічного стресу.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять сучасні психологічні підходи до вивчення тривожності, комунікативної взаємодії, психологічних наслідків стресу та адаптаційних ресурсів особистості.

При дослідженні феномену тривожності теоретичну основу роботи склали праці Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна, К. Хорні, Р. Мея, А. Бека, у яких розкрито психологічну природу тривожності, її емоційні, когнітивні та поведінкові прояви.

У вивченні комунікативної тривожності та психологічних особливостей міжособистісної взаємодії дослідження спирається на роботи Е. Хорвіц, М. Хорвіц та Дж. Коуп, а також на сучасні підходи до аналізу комунікативного напруження, страху негативної оцінки (за Д. Вотсоном та Р. Френдом) та труднощів самопрезентації (зокрема, концепції М. Лірі) у процесі спілкування.

Теоретичне осмислення психологічних наслідків воєнного стресу та кризових станів ґрунтується на працях Б. ван дер Колка, Дж. Германа та С. Гобфолла, а також сучасних дослідженнях психологічної адаптації особистості в умовах хронічного стресу та психотравмуючих подій.

Методологічне значення для дослідження мали концепції психологічної стійкості та резильєнтності, представлені у працях С. Мадді, А. Антоновського та Е. Вернер, а також підходи до вивчення копінг-стратегій особистості, розроблені Р. Лазарусом та С. Фолкман.

У дослідженні іншомовної комунікації як специфічного контексту прояву комунікативної тривожності враховувалися сучасні наукові підходи до вивчення психологічних труднощів іншомовної взаємодії, когнітивного навантаження та страху соціального оцінювання у процесі комунікації.

Об'єкт дослідження. Комунікативна тривожність як психологічний феномен у дорослих осіб в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження. Психологічні чинники комунікативної тривожності у дорослих, залучених до іншомовної комунікації, в умовах воєнного стану, зокрема взаємозв'язок комунікативної тривожності з рівнем загальної тривожності, воєнного стресу, резильєнтності та копінг-стратегіями особистості.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники комунікативної тривожності у дорослих, залучених до іншомовної комунікації, в умовах воєнного стану.

У відповідності до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння феномену комунікативної тривожності, її структури, психологічного змісту, основних проявів та особливостей впливу воєнного стресу на комунікативне функціонування особистості, зокрема в ситуаціях іншомовної комунікації.

2. Обґрунтувати методологічні засади емпіричного дослідження комунікативної тривожності у дорослих, залучених до іншомовної комунікації, в умовах воєнного стану та визначити психодіагностичний інструментарій дослідження.

3. Дослідити рівень вираженості комунікативної тривожності, загальної тривожності, воєнного стресу, резильєнтності та копінг-стратегій у дорослих.

4. Встановити взаємозв'язки між показниками комунікативної тривожності та психологічними характеристиками особистості, зокрема рівнем загальної тривожності, воєнного стресу, резильєнтності та копінг-стратегіями.

5. Визначити психологічні предиктори комунікативної тривожності у дорослих в умовах воєнного стану.

6. Розробити практичні рекомендації щодо зниження рівня комунікативної тривожності та підтримання ефективного комунікативного функціонування дорослих в умовах воєнного стану.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження було використано комплекс взаємопов'язаних теоретичних, емпіричних і математико-статистичних методів.

Теоретичні методи дослідження включали аналіз, синтез, порівняння, систематизацію та узагальнення наукових джерел з проблематики комунікативної тривожності, психологічних наслідків воєнного стресу, тривожних станів, копінг-стратегій та резильєнтності. Застосування теоретичних методів дозволило визначити основні наукові підходи до розуміння феномену комунікативної тривожності, уточнити її психологічний зміст, структуру та чинники розвитку в умовах воєнного стану.

Емпіричні методи дослідження передбачали використання психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення комунікативної тривожності та пов'язаних із нею психологічних характеристик особистості. У дослідженні було використано: шкалу мовної тривожності FLCAS для визначення рівня тривожності у ситуаціях іншомовної комунікації; методику STAI Ч. Спілбергера для оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності; опитувальник PCL-5 для оцінки проявів воєнного стресу та посттравматичних симптомів; шкалу резильєнтності CD-RISC для визначення рівня психологічної стійкості особистості; опитувальник COPE для дослідження копінг-стратегій; авторську анкету, спрямовану на збір соціально-демографічних даних та додаткової інформації щодо особливостей комунікативного досвіду респондентів в умовах воєнного стану.

Методи математико-статистичної обробки даних застосовувалися з метою аналізу та інтерпретації отриманих результатів. Для визначення загальних тенденцій і рівнів вираженості досліджуваних показників використовувалися методи описової статистики. Для виявлення взаємозв'язків між показниками комунікативної тривожності, загальної тривожності, воєнного стресу, резильєнтності та копінг-стратегій застосовувався кореляційний аналіз. З метою визначення психологічних предикторів комунікативної тривожності використовувався множинний регресійний аналіз. Статистична обробка результатів дослідження здійснювалася із використанням спеціалізованих програм статистичного аналізу даних.

Дослідницькі питання

1. Яким є рівень вираженості комунікативної тривожності, загальної тривожності, воєнного стресу, резильєнтності та копінг-стратегій у дорослих, залучених до іншомовної комунікації, в умовах воєнного стану?
2. Які взаємозв'язки існують між показниками комунікативної тривожності, загальної тривожності, воєнного стресу, резильєнтності та копінг-стратегіями у дорослих, залучених до іншомовної комунікації?
3. Які психологічні чинники виступають предикторами комунікативної тривожності у дорослих, залучених до іншомовної комунікації, в умовах воєнного стану?

Характеристика вибірки дослідження. У дослідженні взяли участь 70 дорослих осіб віком від 18 до 46 років, середній вік досліджуваних становив 32,5 років. До вибірки увійшли особи, залучені до іншомовної комунікації у професійній, освітній або повсякденній діяльності.

Серед учасників дослідження було 44 жінки та 26 чоловіків. Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільної участі. Усі респонденти були поінформовані про мету дослідження та надали згоду на участь в опитуванні.

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про феномен комунікативної тривожності в дорослому віці в умовах воєнного стану. У роботі узагальнено сучасні наукові підходи до розуміння

комунікативної тривожності як комплексного психологічного феномену, пов'язаного з емоційними, когнітивними та поведінковими особливостями міжособистісної взаємодії.

У дослідженні конкретизовано роль воєнного стресу як чинника, що впливає на психоемоційний стан особистості та може посилювати прояви комунікативної тривожності через підвищення рівня загальної тривожності, емоційне виснаження та зниження адаптаційних можливостей особистості.

Також поглиблено уявлення про взаємозв'язок комунікативної тривожності з показниками резильєнтності та копінг-стратегіями особистості, що дозволяє розглядати їх як важливі психологічні ресурси адаптації в умовах хронічного стресу та воєнного стану.

Окрему увагу приділено іншомовній комунікації як специфічному контексту прояву комунікативної тривожності, що характеризується підвищеним когнітивним та емоційним навантаженням у ситуаціях міжособистісної взаємодії.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, психотерапевтів, консультантів та фахівців соціальної сфери, які працюють з дорослими в умовах хронічного стресу та воєнного стану. Результати дослідження можуть бути використані для більш глибокого розуміння психологічних чинників комунікативної тривожності та особливостей її прояву в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Встановлені взаємозв'язки між комунікативною тривожністю, загальною тривожністю, воєнним стресом, резильєнтністю та копінг-стратегіями можуть бути враховані у процесі психологічного консультування та психологічної підтримки дорослих, спрямованої на зниження комунікативного напруження, підвищення впевненості у міжособистісній взаємодії та розвиток адаптивних способів подолання стресу. Особливу практичну цінність результати дослідження можуть мати для психологічного супроводу дорослих, діяльність

яких пов'язана з іншомовною комунікацією, міжкультурною взаємодією або професійним спілкуванням в умовах підвищеного стресу.

Практичні рекомендації, розроблені за результатами дослідження, можуть бути використані у програмах психологічної підтримки дорослих в умовах воєнного стану, а також у підготовці тренінгових і психоосвітніх програм, спрямованих на розвиток комунікативної компетентності в ситуаціях іншомовної взаємодії, емоційної саморегуляції та психологічної стійкості особистості.

Результати дослідження можуть бути використані також у навчальному процесі закладів вищої освіти при викладанні дисциплін психологічного циклу, пов'язаних із проблематикою стресу, тривожних станів, психологічної адаптації та міжособистісної комунікації.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРΟΣЛИХ, ЗАЛУЧЕНИХ ДО ІНШОМОВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ, В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Тривожність як психологічний феномен: теоретичні підходи та основні форми прояву

Тривожність у сучасній психологічній науці розглядається як фундаментальний та багатогранний феномен, що виникає у процесі життєдіяльності особистості та актуалізується у ситуаціях, які сприймаються індивідом як оцінювальні, невизначені або загрозливі. У загальнопсихологічному контексті тривожність визначається як стійка індивідуальна особливість або тимчасовий емоційний стан, що характеризується внутрішнім напруженням, очікуванням небезпеки, фрустрацією та суб'єктивним дискомфортом [6; 11]. У дорослому віці цей конструкт набуває стабільного характеру і трансформується у внутрішній регулятор поведінки, що проявляється у різних сферах активності, включно з професійною, міжособистісною та мовленнєвою діяльністю [8].

У структурі цього психологічного явища дослідники традиційно виокремлюють когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, які перебувають у постійній взаємодії та визначають загальну інтенсивність переживання [19]. Когнітивна складова пов'язана з фіксацією на негативних очікуваннях, гіпертрофованим страхом припущення помилки, постійним моделюванням невдач та надмірною чутливістю до оцінювання з боку оточення. Емоційний компонент безпосередньо виявляється у почутті хронічного напруження, ірраціонального страху, внутрішньої невпевненості та психофізіологічного дискомфорту. Поведінковий компонент характеризується деструктивними стратегіями, зокрема уникненням стресогенних ситуацій, зниженням соціальної та комунікативної активності або дезорганізацією діяльності. У працях І. Д. Бежа особлива увага приділяється тому, що

особистісний розвиток, рівень самосвідомості та внутрішня духовна організація індивіда суттєво впливають на його здатність конструктивно долати та компенсувати тривожні стани [1]. Подібні положення підтверджуються численними фундаментальними дослідженнями, які розглядають тривожність як інтегральне, багатовимірне та багаторівневе явище особистісної архітекτονіки [2; 5]. У цьому контексті будь-які специфічні форми тривожності постають не просто як локальні реакції, а як безпосередній прояв загальної емоційної регуляції, адаптаційного потенціалу та психологічної захищеності особистості [7].

Зарубіжні теоретичні підходи до вивчення тривожності значною мірою спираються на концепцію диференціації між особистісною (як стійкою диспозицією) та ситуативною (як тимчасовою реакцією на конкретний стимул) тривожністю, яка згодом була деталізована у межах вузких психологічних конструктів. Класичні праці Е. Хорвіц та її співавторів визначають тривожність у специфічних умовах як комплексний афективно-когнітивний стан, що поєднує в собі страх негативної оцінки, комунікативне уникнення, бар'єри самовираження та виражене психофізіологічне напруження під час діяльності [17]. Подальші дослідження суттєво розширили це розуміння, підкреслюючи провідну роль суб'єктивних когнітивних оцінок ситуації, індивідуальних відмінностей у сприйнятті стресорів та рівня особистісної зрілості [15; 16]. П. Макінтайр пропонує розглядати тривожність як динамічний процес, що постійно змінюється залежно від зовнішнього контексту, умов діяльності та суб'єктивного відчуття власної компетентності [19; 30]. У роботах С. Крашена формування тривожних станів пов'язується з дією афективного фільтра, який у разі високого рівня емоційного напруження блокує сприйняття, переробку та відтворення інформації, суттєво знижуючи ефективність діяльності [18; 29].

Подібні теоретичні підходи чітко засвідчують деструктивний взаємозв'язок між нестабільним емоційним станом і когнітивною ефективністю індивіда. Дослідження доводять, що високий рівень тривожності негативно впливає на всі види перцептивної та продуктивної активності людини, блокуючи

процеси уваги, пам'яті та мислення [10; 21]. Вона також безпосередньо пов'язана із загальним зниженням продуктивності та погіршенням показників успішності у процесі навчання чи професійного зростання [11]. Сучасні автори наполегливо наголошують на необхідності одночасного врахування як внутрішніх індивідуально-психологічних особливостей особистості, так і характеристик зовнішнього середовища, у якому цей феномен актуалізується [14; 26]. У наукових доробках Д. Янга всебічно обґрунтовується важливість проектування психологічно безпечного, підтримувального середовища як базової умови для нівелювання та зниження рівня деструктивної тривожності [22; 28].

У структурно-функціональному аспекті тривожність постає як складне багатокomпонентне утворення, що базується на взаємопов'язаних психічних механізмах різного рівня. Когнітивний рівень охоплює процеси самооцінювання, занижене сприйняття власної компетентності, постійне очікування неспіху, когнітивні спотворення та жорстку самокритику [23]. Емоційний рівень визначається глибиною та інтенсивністю переживань внутрішнього дискомфорту, страху, сорому, безпорадності та генералізованого напруження. Поведінковий рівень експлікується через пасивність, уникнення відповідальності чи діяльності, або ж через прояви гіперкомпенсації та надмірної обережності у діях. У працях О. Арнольд доводиться, що афективні фактори є невід'ємною, імманентною частиною будь-якої діяльності і безпосередньо визначають її кінцеву успішність чи неуспішність [24]. Р. Елліс зазначає, що тривожність інтегрується у загальну систему психічної адаптації та засвоєння нового досвіду, виконуючи як гальмівну, так і модифікуючу функції щодо діяльності [25].

У дослідженнях Ч. Гкону акцентується увага на тому, що тривожність одночасно має як ситуативний, так і диспозиційний характер, що значно ускладнює її однозначну психодіагностику та інтерпретацію [26]. Важливою детермінантою є також соціальний компонент феномена, тісно пов'язаний зі страхом неприйняття, соціального несхвалення та стигматизації з боку референтного оточення [23; 27]. У цьому ракурсі тривожність розглядається як

закономірний результат тривалої та безперервної взаємодії індивідуальних характеристик суб'єкта і специфіки соціокультурного простору. Узагальнюючи наявні підходи, можна стверджувати, що тривожність є цілісним психологічним феноменом, який інтегрує когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти і безпосередньо впливає на якість життєдіяльності та самореалізацію дорослої особистості [28; 31].

Системний аналіз тривожності дозволяє інтерпретувати її як динамічний психологічний стан, що зазнає постійної трансформації під впливом накопиченого життєвого досвіду, мікросоціального середовища та індивідуальних векторів розвитку особистості. У сучасній науковій парадигмі підкреслюється, що цей феномен не є статичною чи раз і назавжди фіксованою характеристикою, а гнучко формується, закріплюється або модифікується протягом усього онтогенезу [14; 19]. Особливо вагомим детермінуючим фактором виступає досвід успішної або неуспішної діяльності та взаємодії, який безпосередньо закладає підґрунтя для відповідних когнітивних схем та очікувань щодо майбутнього [23]. Якщо попередній досвід індивіда є переважно негативним або травматичним, у нього закономірно формується стійка тенденція до уникнення активності, що лише консервує та підсилює прояви тривожності. Натомість тривалий позитивний досвід, підкріплений ситуаціями успіху, ефективно сприяє поступовому нівелюванню емоційної напруги та формуванню базової впевненості у власних силах і ресурсах. У працях Р. Елліса наголошується, що афективні чинники не можна розглядати ізольовано, оскільки вони виступають органічною частиною когнітивних механізмів переробки досвіду та формування загальної компетентності суб'єкта [25].

Окремим і надзвичайно важливим вектором досліджень є вивчення ролі процесів саморегуляції у подоланні та мінімізації деструктивних проявів тривожності. Психологічні дані переконливо свідчать, що цілеспрямований розвиток навичок емоційної саморегуляції, рефлексії та усвідомлення власних психосоматичних реакцій дозволяє суттєво зменшити інтенсивність і тривалість тривожних переживань [18; 20]. У цьому контексті індивідуальні копінг-стратегії

(стратегії подолання стресу) виступають як ключовий внутрішній ресурс адаптації особистості до складних та напружених умов. Частина цих стратегій спрямована на когнітивну переоцінку ситуації, інша частина — на безпосереднє зниження рівня емоційного збудження або на поведінкову оптимізацію та адаптацію. У своїй сукупності та системній взаємодії вони визначають здатність людини зберігати високу ефективність діяльності навіть в умовах інтенсивного психологічного тиску [3; 18]. Одночасно з цим у науковій літературі актуалізується значення зовнішньої соціальної підтримки як потужного фактора буферизації тривожності в освітньому, сімейному та професійному просторі [22]. Відсутність або дефіцит такої підтримки, навпаки, виступає каталізатором для посилення страху помилки, ізоляції та глибинного уникнення будь-яких форм активності.

З позицій сучасної психологічної науки тривожність інтерпретується як інтегральний результат складної, нелінійної взаємодії особистісних, когнітивних афективних та макросоціальних чинників. Цей феномен не може бути редукований або пояснений через дію лише одного ізольованого фактора, оскільки він має полідетерміновану природу, багаторівневу внутрішню структуру та виражений динамічний характер [26; 27]. Залежно від специфіки зовнішнього контексту, складу учасників взаємодії та поточного психофізіологічного стану, один і той самий індивід може демонструвати суттєво різний рівень та форми вираження тривожності в аналогічних за змістом ситуаціях, що вказує на високу ситуативну варіативність та пластичність явища. У класичних роботах Е. Хорвіц акцентується, що тривожність часто набуває специфічних, предметно-спрямованих форм, які кристалізуються саме у конкретних умовах оцінювання [15; 17]. Водночас сучасні дослідники значно розширюють межі цього розуміння, залучаючи до системного аналізу глибинні особистісні характеристики, ціннісно-сміслові орієнтації та ширші соціальні детермінанти [14; 30].

Таким чином, тривожність у психологічній науці визначається як складний, багатокомпонентний та полідетермінований феномен, що

експлікується у специфічних когнітивних, емоційних і поведінкових реакціях індивіда в умовах діяльності чи спілкування, які маркуються суб'єктом як оцінювальні, дискомфортні або загрозливі. Вона послідовно формується під впливом стійких особистісних властивостей, специфіки попереднього життєвого і комунікативного досвіду та характеристик соціального оточення, а її безпосередня інтенсивність варіює залежно від конкретної ситуації та загального рівня психологічної захищеності й адаптованості особистості. Цілісне узагальнення наявних теоретичних підходів дозволяє розглядати тривожність не як автономне чи ізольоване явище, а як важливий інтегративний психологічний конструкт, що тісно пов'язаний із загальною структурою особистості, її самооцінкою, життєстійкістю та базовими процесами емоційно-вольової регуляції.

1.2. Комунікативна тривожність у структурі міжособистісної взаємодії

Комунікативна тривожність у структурі міжособистісної взаємодії дорослих постає як багатовимірний деструктивний феномен, що формується внаслідок нелінійної взаємодії індивідуально-психологічних властивостей особистості, соціокультурного середовища та попереднього суб'єктивного досвіду спілкування. У загальнопсихологічному дискурсі тривожність інтерпретується як фундаментальна емоційна характеристика, що відображає рівень внутрішньої напруги індивіда та його стійку схильність до превентивного очікування загрози [2]. У дорослому віці ці прояви закріплюються, набуваючи стабільного характеру через сформовану систему ригідних когнітивних схем та глибинних життєвих установок. Особливе місце у цьому процесі належить індивідуальному комунікативному досвіду, який безпосередньо визначає ступінь упевненості особистості у власних мовленнєвих та інтерперсональних можливостях [4]. Деструктивний, травматичний або фруструючий досвід спілкування має тенденцію фіксуватися у психіці, запускаючи стійкі механізми уникнення аналогічних соціальних ситуацій, тоді як позитивні, підтримувальні

комунікативні взаємодії виступають потужним ресурсом для зниження емоційного напруження. З огляду на це, комунікативна тривожність розглядається не просто як ізольований афективний стан, а як закономірний та стійкий результат тривалого соціального навчання індивіда.

У наукових концепціях О. Є. Гуменюк всебічно обґрунтовується, що стресові стани дорослої людини та специфіка використовуваних нею способів їх подолання безпосередньо визначають рівень її загальної емоційної стабільності [3]. Якщо особистість у ситуаціях міжособистісної взаємодії систематично обирає неефективні, дезадаптивні копінг-стратегії, показники тривожності стрімко зростають і починають експлікуватися у дезорганізації мовленнєвої поведінки. У дорослих суб'єктів цей процес суттєво обтяжується високим рівнем особистісної відповідальності та жорсткістю пресингу з боку соціальних очікувань оточення. У таких специфічних умовах будь-який акт міжособистісного мовлення починає ірраціонально сприйматися як ситуація тотального оцінювання, що колосально підсилює показники внутрішньої напруги. Емпіричні дослідження наочно демонструють, що гострий психологічний стрес різко знижує когнітивну гнучкість людини, блокує оперативну пам'ять та критично ускладнює процеси оперативного формування й структурування вербальних висловлювань. Цей деструктивний вплив стає максимально помітним і очевидним в умовах публічного виступу або регламентованого професійного спілкування, що дозволяє визначити стресовий компонент як один із центральних чинників актуалізації комунікативної тривожності.

Соціально-психологічний вектор детермінації також відіграє визначальну роль у процесах генезису та хронізації тривожних станів у структурі спілкування. Л. Е. Орбан-Лембрик переконливо доводить, що повноцінний розвиток особистості розгортається виключно в інтрапсихічному просторі соціальної взаємодії, де суб'єкт неминуче перебуває під постійним оцінювальним впливом з боку інших учасників комунікації [7]. Саме тотальний, інтенсивний страх отримання негативної оцінки виступає провідним і найбільш стійким

психологічним тригером комунікативної тривожності. У дорослому віці цей страх суттєво ескалується у професійних та статусних ситуаціях, де чинні соціальні норми, корпоративні вимоги та рольові очікування створюють додатковий, деструктивний психологічний тиск на індивіда. Прагнучи захистити власне Его від потенційного травмування та критики, людина починає активно уникати будь-яких контекстів, у яких її мовлення чи інтерактивна компетентність може піддатися сумніву чи оцінюванню оточення. Така захисна поведінка з часом кристалізується, формуючи стійкі, дезадаптивні поведінкові патерни генералізованого уникнення соціальних контактів.

У роботах В. Г. Панка чітко зазначається, що різноманітні нормотворчі та ситуаційні життєві кризи виступають потужним фактором психологічної нестабільності дорослої особистості [8]. У процесі переживання кризових станів у людини спостерігається суттєве виснаження внутрішніх психологічних ресурсів, що автоматично ускладнює або унеможлиблює процеси адекватної саморегуляції та контролю емоцій. Це безпосередньо і негативно позначається на комунікативній поведінці індивіда: його мовлення в умовах гострої кризи втрачає чітку логічну структурованість, стає хаотичним, фрагментарним та надмірно емоційно забарвленим. Описані деструктивні зміни лише посилюють суб'єктивне відчуття власної комунікативної невпевненості та безпорадності, внаслідок чого замикається стійке порочне коло, де первинна тривожність породжує серйозні комунікативні труднощі, які, у свою чергу, вторинно максимізують тривогу. Окреслена динаміка набуває особливої гостроти для дорослих людей, що перебувають на етапі глибоких соціальних, особистісних або професійних трансформацій.

Прискіплива увага в сучасних психологічних дослідженнях приділяється вивченню специфіки функціонування копінг-ресурсів особистості. А. В. Фурман наполегливо підкреслює, що лише конструктивні та усвідомлені стратегії подолання стресу дозволяють людині ефективно та оперативно знижувати рівень афективної напруги [9]. У контексті подолання комунікативної тривожності це означає наявність у суб'єкта розвиненої здатності гнучко регулювати власний

психоемоційний стан безпосередньо у процесі розгортання акту взаємодії. Натомість тривале використання інфантильних чи неефективних копінг-стратегій лише посилює інтенсивність уникнення міжособистісних контактів. Саме тому першорядного значення набуває планомірний розвиток навичок психологічного самоконтролю та вольової емоційної регуляції, що дозволяє значно мінімізувати деструктивний вплив тривожних реакцій на якість та результативність мовленнєвої діяльності, де копінг-система виступає базовим інтегральним ресурсом особистості.

У фундаментальних дослідженнях F. Alrabai було науково доведено, що особливості організації мотиваційної сфери індивіда суттєво та безпосередньо корелюють із рівнем його комунікативної тривожності [10]. Слабко виражена, дефіцитарна мотивація до здійснення мовленнєвої діяльності закономірно посилює тенденцію до уникнення будь-яких комунікативних ситуацій. Водночас наявність високої, стійкої внутрішньої мотивації активно сприяє подоланню ірраціонального страху помилки та мобілізує вольові зусилля індивіда. У дорослих людей мотиваційна сфера найчастіше виявляється жорстко пов'язаною із професійною або прагматичною необхідністю використання мовних засобів. Якщо така мотивація має виключно зовнішній, інструментальний або примусовий характер, показники тривожності будуть неухильно зростати через відсутність глибинного внутрішнього прийняття та смислової інтеграції цієї діяльності. Мотиваційний компонент, таким чином, постає як потужний і надійний предиктор розвитку або нівелювання комунікативної тривожності.

Генералізовані комунікативні страхи також класифікуються як провідний психологічний чинник руйнації міжособистісної взаємодії. Науковці J. Ayres, T. Norf та E. Peterson констатують, що комунікативна тривожність безпосередньо солідаризується з тотальним небажанням і внутрішнім опором особистості щодо взяття участі у будь-яких актах мовлення [11]. На поведінковому рівні це яскраво проявляється у різкому зниженні показників готовності до вступу у спілкування. У дорослому віці подібна деструктивна тенденція найчастіше виявляється наслідком перенесеного раніше негативного досвіду публічних виступів або

комунікативних поразок у референтних групах. Описані хворобливі переживання міцно закріплюються у довготривалій пам'яті, детермінуючи всю подальшу поведінку суб'єкта та формуючи стійку, тотальну установку на уникнення міжособистісних ситуацій, що виступає одним із ключових ядерних механізмів закріплення тривожності.

У структурі психологічних детермінант комунікативної тривожності фундаментальне місце посідають індивідуально-особистісні властивості, серед яких центральну роль відіграє рівень самооцінки та суб'єктивна впевненість особистості у власних комунікативних здібностях. Емпіричні розвідки М. Махмудзаде переконливо доводять, що хронічно низька самооцінка перебуває у прямому лінійному зв'язку з підвищеним рівнем тривожності, оскільки такий індивід схильний когнітивно переоцінювати та гіперболізувати реальний ризик припущення помилки під час взаємодії [17]. Сформована внаслідок цього внутрішня негативна установка паралізує активність людини, змушуючи її обирати пасивну позицію у соціумі. У дорослому віці цей деструктивний механізм експлікується особливо рельєфно та болісно у професійних контекстах, де панує жорстка система соціального та експертного оцінювання, тоді як стабільна, адекватна самооцінка виконує надійну захисну, антистресову функцію. Когнітивне сприйняття та інтерпретація власної інтерперсональної компетентності, таким чином, є базовим стрижнем у системі формування комунікативної тривожності.

Важливим чинником виступає також загальний рівень розвитку комунікативної компетентності особистості, яка інтегрує у собі не лише суто теоретичні мовні знання, а й практичні вміння гнучко взаємодіяти у різноманітних, швидко мінливих соціальних ситуаціях. Л. Р. Wheeless акцентує на тому, що інтенсивний страх, пов'язаний із процесами отримання або передачі інформації, є значущим, інтегральним елементом структури комунікативної тривожності [21]. У дорослих суб'єктів цей страх суттєво посилюється у ситуаціях, що вимагають прийняття блискавичних мовленнєвих та інтерактивних рішень. Очевидна недостатність або несформованість базових

комунікативних навичок багаторазово підсилює внутрішню невпевненість у процесі спілкування, що зовні виявляється у тривалих мовленнєвих паузах, уникненні прямих відповідей, вербальних збоїв або надмірній, паралізуючій обережності у формулюванні власних думок, формуючи стійку тенденцію до згортання активності.

Унікальну і надзвичайно руйнівну роль у генезисі комунікативної тривожності відіграє такий психологічний феномен, як перфекціонізм особистості. Науковці Т. Gregersen та Е. Horwitz детально описують, що особи з вираженим рівнем перфекціонізму виявляють схильність до жорсткого, тотального та виснажливого самоконтролю за перебігом власного мовлення [14]. Вони маніакально прагнуть повністю уникнути будь-яких, навіть найменших помилок чи неточностей, що неминуче призводить до повного блокування природної, спонтанної мовленнєвої активності індивіда. Цей колосальний внутрішній психологічний тиск максимізує емоційне напруження та критично знижує реальну комунікативну ефективність у структурі міжособистісної взаємодії. У дорослому віці прояви перфекціонізму стають дезадаптивним чинником, що повністю паралізує імпровізацію та природність спілкування.

Емоційний інтелект розглядається сучасною психологією як найважливіший внутрішній ресурсний фактор, що безпосередньо регулює рівень комунікативної тривожності. Наукові праці А. Dewaele, К. Petrides та А. Furnham наочно демонструють, що високі показники розвитку емоційного інтелекту дозволяють людині набагато точніше розпізнавати, диференціювати та конструктивно регулювати власні негативні афективні стани [12]. Це дає їм змогу суттєво мінімізувати інтенсивність тривожних переживань безпосередньо у момент здійснення мовленнєвого акту. Суб'єкти з розвиненим емоційним інтелектом демонструють відмінні показники соціально-психологічної адаптації до непередбачуваних умов спілкування та здатні значно швидше відновлювати стан порушеної психологічної рівноваги після перенесеного стресу, що затверджує емоційний інтелект у статусі провідного захисного антитривожного механізму психіки.

У дослідженнях Z. Dörnyei детально аналізується фундаментальне значення мотиваційної сфери особистості в загальній структурі та динаміці мовного навчання та інтерперсональної комунікації [22]. Саме мотиваційні вектори визначають реальний ступінь залученості людини у міжособистісну взаємодію та її готовність долати неминучі комунікативні бар'єри. Дефіцитарна або викривлена мотивація майже завжди супроводжується різким зростанням показників тривожності та прагненням до ізоляції. Натомість зріла внутрішня мотивація дозволяє успішно долати паралізуючий страх помилки та стимулює активну, систематичну мовленнєву практику. Якщо у дорослої людини професійні чи соціальні потреби у спілкуванні починають трактуватися виключно як жорсткий, ворожий зовнішній тиск, емоційне напруження стає хронічним.

Дослідник Р. С. Gardner у своїх наукових працях фокусує увагу на провідній ролі широкого соціального контексту у процесах детермінації та моделювання мовленнєвої поведінки [13]. Конкретне соціальне середовище безпосередньо задає та транслює рівень емоційної підтримки або жорсткої критики, які суб'єкт отримує від оточення у процесі розгортання комунікації. Негативно налаштоване, гіперкритичне соціальне середовище активно продукує та закріплює у психіці індивіда стійкий страх мовлення. Натомість сприятливе, підтримувальне та толерантне середовище суттєво знижує показники емоційної тривоги, що стає життєво важливим чинником у дорослому віці, особливо у межах професійних та трудових колективів, де соціальна підтримка виступає головним фактором стабілізації психіки індивіда.

Професор Р. Ellis окремо підкреслює, що будь-який складний процес засвоєння та практичного використання мовного інструментарію є результатом безперервної, інтегративної взаємодії когнітивних та афективних факторів [25]. Комунікативна тривожність у межах цієї системи здатна як тотально гальмувати, так і суттєво викривляти перебіг діяльності індивіда. Вона безпосередньо впливає на швидкість когнітивної обробки інформації, глибину засвоєння матеріалу та загальну якість його практичного відтворення. У дорослому віці це

найчастіше проявляється у виникненні серйозних труднощів на етапі автоматизації мовленнєвих та комунікативних навичок, коли високий рівень тривоги блокує можливість здійснення успішного спонтанного мовлення, доводячи імманентність афективних чинників структурі діяльності.

Надзвичайно важливим регуляторним компонентом формування комунікативної тривожності у дорослих виступає також глибинне самоставлення особистості, яке безпосередньо визначає її когнітивну оцінку власних потенційних можливостей у структурі інтерперсональних взаємодій. Суб'єкти з низьким та нестабільним рівнем самооцінки виявляють стійку тенденцію інтерпретувати будь-які, навіть цілком природні комунікативні помилки чи збої як остаточний та беззаперечний доказ власної повної інтелектуальної чи соціальної некомпетентності, що колосально максимізує емоційний дискомфорт під час розмови [17]. Сформований на цій основі специфічний когнітивний стиль поведінки формує непохитну установку на уникнення міжособистісних ситуацій у майбутньому, що серйозно деформує професійне життя дорослої людини, тоді як адекватне самоставлення суттєво мінімізує очікування критики.

Розвиваючи положення про багатокomпонентну структуру досліджуваного феномена, слід детальніше зупинитися на деструктивній ролі перфекціоністських установок особистості, що у контексті міжособистісної взаємодії виявляються у хворобливому прагненні до побудови абсолютно бездоганного, безпомилкового мовлення. Як зазначають Т. Gregersen та Е. Horwitz, надмірний та тотальний самоконтроль, провокований перфекціонізмом, повністю позбавляє міжособистісне спілкування його природної гнучкості та спонтанності [14]. Цей паралізуючий внутрішній диктат неминуче трансформується у панічний страх публічної невдачі, змушуючи дорослих людей витратити неадекватну кількість психічної енергії на надмірну, виснажливу попередню підготовку до елементарних розмов або взагалі відмовлятися від будь-яких форм імпровізованого спілкування, що катастрофічно знижує природність їхньої реальної комунікативної поведінки у соціумі.

Мотиваційні чинники, аналізовані у контексті теорії Z. Dörnyei, також чинять визначальний та безперервний вплив на динамічні параметри комунікативної тривожності, оскільки саме мотивація безпосередньо регулює рівень реальної вольової залученості людини у процеси міжособистісної взаємодії та її психологічну готовність протистояти труднощам [22]. Стійка та зріла внутрішня мотивація виступає потужним антивірусним чинником щодо тривоги, тоді як зовнішня, насильницька або суто прагматична мотивація здатна лише посилювати гостроту стресових реакцій психіки. Для дорослих людей це стає хронічною проблемою тоді, коли високі професійні вимоги до якості комунікації вступають у глибоке протиріччя з відсутністю особистісного, внутрішнього прийняття цієї діяльності, провокуючи емоційне вигорання та стійку напругу.

Соціальний простір, згідно з концептуальними поглядами R. Gardner, виступає як глобальне джерело формування або нівелювання комунікативних страхів, оскільки саме найближче соціокультурне оточення безпосередньо задає базові параметри психологічного комфорту або дискомфорту суб'єкта у процесі спілкування [13]. Якщо людина тривалий час перебуває в умовах агресивного, байдужого або гіперкритичного мікросоціального середовища, у неї закономірно формується стійкий, хронічний страх міжособистісного самовираження та тотальне прагнення до уникнення будь-яких контактів. У дорослому віці цей соціальний контекст найчастіше виявляється безпосередньо інтегрованим у простір професійної діяльності, де процедури експертного та колегіального оцінювання мають постійний характер, що багаторазово підсилює значущість зовнішніх соціально-психологічних умов.

Комунікативна тривожність також перебуває у найтіснішому патогенетичному зв'язку з феноменом страху безпосередньої міжособистісної взаємодії, який виявляється у тотальному небажанні суб'єкта ставати активним учасником різноманітних мовленнєвих актів. J. C. McCroskey концептуалізує цей стан як стійку особистісну схильність до свідомого уникнення будь-яких форм усного спілкування через переживання гострого внутрішнього напруження [18].

У дорослому віці ця деструктивна тенденція найчастіше яскраво маніфестує під час проведення публічних виступів, ділових переговорів або професійних дискусій. Подібна захисна поведінка уникнення з часом остаточно закріплюється у структурі психіки, стаючи стабільним, ригідним стилем комунікації особистості, що призводить до тотального згортання реальної мовленнєвої практики та вторинного лавиноподібного посилення тривоги.

Когнітивні чинники та специфічні мисленнєві установки також відіграють грандіозну роль у процесах хронізації комунікативної тривожності дорослих. Р. Ellis окремо наголошує на тому, що загальна успішність будь-якої мовленнєвої та інтерактивної діяльності цілковито залежить від характеру безперервної взаємодії когнітивних та афективних психічних механізмів [25]. Стійкі негативні когнітивні оцінки індивідом власних інтерперсональних здібностей здатні критично дезорганізувати перебіг спілкування. У дорослих суб'єктів це найчастіше виявляється у формі нав'язливого, виснажливого самоконтролю та панічного страху припущення найменшої помилки, що повністю знищує спонтанність міжособистісної взаємодії та формує стійкі когнітивні схеми уникнення соціальної активності.

Різноманітні соціальні бар'єри спілкування традиційно розглядаються науковцями як один із наріжних каменів у системі формування та підтримки високого рівня комунікативної тривожності у дорослих осіб, оскільки вони безпосередньо деформують архітектоніку міжособистісної взаємодії. Перебуваючи у просторі соціальних інтеракцій, людина неминуче і постійно стикається з різноспрямованими оцінками своєї поведінки з боку інших членів соціуму, що за певних умов провокує відчуття гострої безпорадності та невпевненості [7]. За умов систематичного накопичення негативного або травматичного досвіду спілкування у психіці суб'єкта кристалізується стійке, апріорне очікування виключно критики, насмішок або жорсткого осуду. Це, у свою чергу, повністю паралізує готовність індивіда до прояву ініціативи у спілкуванні, а в дорослому віці такі бар'єри суттєво обтяжуються жорсткими вимогами соціуму до точності, швидкості та нормативності мовлення.

Комунікативні бар'єри також можуть виступати безпосереднім наслідком об'єктивного дефіциту або недостатнього рівня розвитку базових навичок вербальної та невербальної взаємодії. Т. В. Дуткевич переконливо доводить, що успішне, продуктивне спілкування вимагає наявності у суб'єкта філігранно сформованих соціально-психологічних умінь, які здатні забезпечити його швидку та гнучку адаптацію до умов мінливих міжособистісних ситуацій [4]. Очевидна недостатність цих умінь закономірно породжує відчуття глибокої невпевненості, що стає особливо помітним у формальних, офіційних чи публічних ситуаціях спілкування. Органічна неспроможність індивіда оперативно та адекватно реагувати на комунікативні стимули з боку партнерів неминуче максимізує його внутрішню напругу, змушуючи обирати стратегію тотального уникнення складних інтерактивних контекстів.

Окремим і вкрай важливим предметом наукового аналізу постає комунікативна тривожність як самостійна, автономна психологічна характеристика особистості. J. C. McCroskey визначає її як стійке, генералізоване емоційне напруження, що закономірно виникає у суб'єкта безпосередньо у процесі здійснення усного міжособистісного спілкування [18]. Ключова особливість даної форми тривожності полягає у тому, що вона здатна активно виявлятися та дезорганізувати поведінку людини абсолютно незалежно від її реального, об'єктивного рівня мовної чи інтелектуальної компетентності. У дорослих суб'єктів така тривожність дуже часто остаточно інтегрується в структуру характеру, стаючи стійкою особистісною рисою, що призводить до повної втрати ініціативності у соціумі та формування хронічної звички до самоізоляції.

Мотиваційні аспекти також відіграють фундаментальну роль у процесах структурування комунікативної тривожності індивіда. Z. Dörnyei неодноразово наголошує на тому, що мотиваційна сфера є тим центральним ядром, яке безпосередньо регулює рівень готовності особистості до розгортання активної мовленнєвої діяльності [22]. За умов панування низької, деструктивної чи виключно зовнішньої мотивації навіть найменші, цілком буденні труднощі у

процесі міжособистісної взаємодії починають сприйматися людиною як непереборні перешкоди, викликаючи спалахи гострої тривоги. Для дорослих людей це стає хронічною проблемою у випадках повної відсутності глибокої внутрішньої, смислової потреби у використанні конкретної мовної системи або у здійсненні публічних комунікацій, коли постійний зовнішній примус на роботі лише підсилює внутрішній розкол.

Різноманітні когнітивні викривлення та спотворення також класифікуються як найважливіший внутрішній психологічний механізм підтримання комунікативної тривожності. Р. Ellis констатує, що систематична викривлена, неадекватна інтерпретація індивідом власних дрібних мовленнєвих чи поведінкових помилок неминуче призводить до тотального падіння рівня самооцінки та лавиноподібного зростання тривоги [25]. Такі особи виявляють виражену схильність гіперболізувати реальне значення власних промахів, повністю ігноруючи при цьому ситуаційні успіхи. Це формує стійкі негативні когнітивні очікування та упередження щодо будь-яких майбутніх міжособистісних ситуацій, а у дорослому віці подібні викривлення міцно цементуються у структурі мислення через накопичення негативного досвіду, тотально деформуючи інтерактивний стиль поведінки людини.

Соціально-психологічний аналіз досліджуваного феномена вимагає також обов'язкового врахування специфіки та закономірностей процесів безпосередньої групової взаємодії. R. Gardner у своїх наукових працях переконливо доводить, що конкретне групове середовище має колосальний потенціал як для стимуляції та підтримки, так і для повного пригнічення мовленнєвої та соціальної активності особистості [13]. У несприятливих, конкурентних або ворожих групових умовах у психіці індивіда блискавично формується гострий страх отримання негативної оцінки з боку членів групи, що змушує його згортати свою участь у спільній діяльності. У дорослих суб'єктів ця деструктивна закономірність стає максимально відчутною та болісною у межах професійних колективів, де виникнення соціальної ізоляції багаторазово посилює комунікативну тривожність.

Грунтовні розвідки дослідників М. Liu та J. Jackson наочно демонструють, що комунікативна тривожність перебуває у найтіснішому та нерозривному зв'язку зі специфічними культурними та освітніми особливостями конкретного соціуму [15]. У різних соціокультурних системах загальний рівень та форми прояву тривожності можуть кардинально відрізнятися, що свідчить про колосальну роль контекстуальних чинників. Для дорослої людини процеси вимушеної чи добровільної адаптації до принципово нового соціокультурного чи мовного середовища завжди виступають джерелом потужного додаткового стресу. Повна невпевненість у знанні та адекватному розумінні тонких соціальних норм та ритуалів комунікації суттєво посилює внутрішню дезорієнтацію та тривогу.

Додатковим деструктивним чинником у структурі міжособистісної взаємодії виступає ірраціональний страх припущення помилки у мовленні, який має складну, синкретичну когнітивно-афективну природу. Р. D. MacIntyre та R. C. Gardner зазначають, що цей страх є одним із центральних, системоутворюючих елементів у загальній структурі комунікативної тривожності [16]. Його наявність тотально обмежує та паралізує природну спонтанність і плавність висловлювань індивіда. У дорослих людей це найчастіше проявляється у формі гіпертрофованого, виснажливого самоконтролю за кожним вимовленим словом безпосередньо під час розмови, що геть позбавляє процес спілкування його природної динаміки та гнучкості, критично знижуючи загальну ефективність та результативність міжособистісної взаємодії.

Важливим внутрішнім психологічним чинником виступає також загальний рівень індивідуальної стійкості до стресу, який безпосередньо визначає здатність особистості витримувати тривалі емоційні та психічні навантаження у процесі розгортання комунікації. У дорослих суб'єктів, що характеризуються низькими показниками стресостійкості, навіть найменші, цілком банальні мовленнєві труднощі або заминки здатні спровокувати бурхливу, генералізовану тривожну реакцію [3]. Цей феномен тісно пов'язаний із гострим дефіцитом внутрішніх

ресурсів саморегуляції психіки в умовах напруження. За таких несприятливих умов загальна ефективність мовленнєвої діяльності людини стрімко падає, змушуючи її захисно уникати будь-яких складних, непередбачуваних комунікативних ситуацій.

Процеси формування комунікативної тривожності також перебувають у жорсткій залежності від глобального життєвого досвіду особистості та специфіки перенесених нею раніше кризових подій. В. Г. Панок констатує, що різноманітні життєві кризові етапи та події справляють глибокий деструктивний вплив на загальну психологічну стабільність дорослої людини [8]. Пережиті у минулому негативні, травмуючі події здатні деформувати світогляд, формуючи стійкі, ригідні установки щодо апріорної небезпеки та ворожості будь-якої соціальної взаємодії. Це закономірно максимізує внутрішнє очікування неминучої невдачі чи ганьби у процесі спілкування, внаслідок чого рівень тривожності у міжособистісних ситуаціях стає стабільно високим.

Суттєвим чинником виступає також характер поточної когнітивної оцінки конкретної ситуації спілкування. Якщо індивід на основі власних упереджень первинно сприймає міжособистісну ситуацію як потенційно загрозливу або ворожу, рівень тривожності автоматично та миттєво підскакує до критичних значень. Описана динаміка безпосередньо пов'язана з індивідуальними особливостями суб'єктивної інтерпретації та декодування соціальних сигналів, що надходять від партнерів по комунікації [5]. У дорослих людей такі оцінки та інтерпретації майже завжди базуються на ретельному аналізі попереднього досвіду, де старі негативні інтерпретації остаточно закріплюються у психіці, перетворюючись на стійкі, автоматичні когнітивні схеми дезадаптивного характеру.

Мотиваційна сфера особистості, як доводить у своїх роботах Z. Dörnyei, чинить колосальний та безперервний вплив на всі етапи розвитку та прояву комунікативної тривожності [22]. Мотивація виступає тим головним внутрішнім двигуном, який безпосередньо визначає реальний рівень залученості людини у діяльність та її вольову готовність мужньо долати труднощі. За умов панування

низької або суто формальної мотивації будь-які, навіть найменші комунікативні перешкоди починають трактуватися психікою як абсолютно надмірні та нестерпні, що різко підсилює прагнення до уникнення мовлення, а у дорослому віці цей процес суттєво ускладнюється тоді, коли мотивація тримається виключно на жорстких професійних вимогах соціуму.

Важливим і невід'ємним аспектом вивчення даної проблеми є аналіз характеру впливу безпосереднього соціального оточення на процеси моделювання індивідуальної мовленнєвої поведінки. R. Gardner окремо зазначає, що наявність реальної соціальної підтримки або її повна відсутність виступає тим базовим лакмусовим папірцем, який визначає об'єктивний рівень психологічного комфорту людини у процесі взаємодії [13]. У несприятливому, холодному чи відштовхуючому оточенні у психіці суб'єкта блискавично закладається стійкий, хронічний страх критики, що тотально обмежує та згортає його мовленнєву активність, тоді як наявність підтримки, навпаки, є найважливішим антистресовим фактором.

Окрему, фундаментальну роль у структурі досліджуваного феномена відіграє страх отримання негативної оцінки, який справедливо класифікується як один із наріжних каменів комунікативної тривожності. J. C. McCroskey визначає цей страх як стійку особистісну диспозицію до усвідомленого уникнення спілкування через постійне внутрішнє очікування осуду, зневаги чи неприйняття з боку оточення [18]. У дорослих людей цей механізм найчастіше актуалізується у професійних та статусних ситуаціях, змушуючи людину панічно уникати публічних виступів, висловлення власної думки або участі у важливих дискусіях, що крок за кроком повністю позбавляє її реальної мовленнєвої практики та консервує тривогу.

Глибокі наукові розвідки P. D. MacIntyre та R. C. Gardner наочно доводять, що комунікативна тривожність є закономірним результатом безперервної, складної взаємодії когнітивних та емоційних психічних процесів [16]. Вона є принципово нередукованою і не може бути адекватно пояснена через дію лише одного якогось ізольованого фактора. У дорослих людей цей феномен

виявляється у формі надзвичайно складної, розгалуженої системи внутрішніх переживань, де кожна окрема комунікативна ситуація здатна викликати абсолютно унікальну афективну реакцію, параметри якої цілковито залежать від специфіки зовнішнього контексту та поточного рівня актуальних психологічних ресурсів суб'єкта.

Широкі соціокультурні чинники також справляють постійний та глибокий вплив на загальний рівень вираженості комунікативної тривожності. М. Liu та J. Jackson окремо підкреслюють, що специфічні культурні традиції та особливості виховання здатні як суттєво підсилювати, так і значно знижувати інтенсивність страху мовлення [15]. У межах деяких культурних систем будь-яка помилка чи неточність у процесі публічного мовлення сприймається соціумом надзвичайно критично та суворо, що автоматично формує у членів цієї спільноти підвищений рівень тривожності, а у дорослому віці цей чинник суттєво ускладнює процеси соціальної адаптації до нових, незвичних умов життєдіяльності.

На противагу цьому, стабільна комунікативна впевненість розглядається науковцями як найважливіший, базовий протиположний та компенсаторний чинник. Особи, які характеризуються високим рівнем розвитку такої впевненості, виявляють мінімальну схильність до використання деструктивних стратегій уникнення спілкування і демонструють чудову здатність успішно справлятися з гострими стресовими ситуаціями у соціумі [11]. Це значно знижує загальну інтенсивність та тривалість тривожних реакцій психіки, а у дорослому віці планомірний розвиток комунікативної впевненості набуває вираженого терапевтичного та компенсаторного характеру, дозволяючи особистості ефективно нейтралізувати старі страхи.

Стійкі когнітивні установки щодо процесу спілкування послідовно формуються та цементуються у психіці протягом усього життя під потужним впливом попереднього досвіду. Р. Ellis констатує, що тривале накопичення негативного досвіду взаємодії здатне надійно закріплювати у структурі особистості фобічні реакції на комунікативну діяльність [25]. Це призводить до виникнення стійких автоматичних негативних думок та реакцій у відповідь на

будь-який соціальний стимул. У дорослому віці подібні ригідні установки надзвичайно важко піддаються трансформації без цілеспрямованої психологічної підтримки, оскільки вони починають тотально визначати та деформувати поведінку людини на всіх рівнях міжособистісної взаємодії.

Таким чином, психологічні чинники розвитку комунікативної тривожності у дорослих осіб у структурі міжособистісної взаємодії постають як складна, багатокомпонентна та глибоко інтегрована система, що поєднує в собі індивідуально-особистісні, когнітивні, афективні та соціально-психологічні детермінанти. Всі ці чинники перебувають у стані постійної взаємодії, формуючи стійкий механізм виникнення, підтримання та хронізації тривожних переживань у процесі спілкування. Наріжними серед них виступають рівень самооцінки, загальна стресостійкість, особливості мотиваційної сфери, характер соціального оточення, страх отримання негативної оцінки та специфіка попереднього досвіду. У дорослому віці ці чинники набувають вираженого стабільного характеру та повністю визначають індивідуальний інтерактивний стиль поведінки особистості у соціумі. Узагальнення теоретичних підходів дозволяє розглядати комунікативну тривожність як закономірний результат складної взаємодії внутрішніх психологічних ресурсів суб'єкта та зовнішніх соціальних умов, що безпосередньо регулюють успішність міжособистісної взаємодії.

1.3. Психологічні особливості іншомовної комунікації як контексту прояву комунікативної тривожності

Психоемоційні та ресурсні предиктори тривожності в іншомовній комунікації є складною системою внутрішніх і зовнішніх чинників, що визначають рівень емоційного напруження під час іншомовної мовленнєвої діяльності. У психологічній науці вони розглядаються як сукупність стабільних характеристик особистості та ситуативних умов, які впливають на виникнення тривожних реакцій у процесі спілкування іноземною мовою [2]. До таких

предикторів належать як емоційні стани, так і ресурси саморегуляції мовленнєвої поведінки. Вони взаємодіють між собою, формуючи індивідуальний рівень тривожності в іншомовному дискурсі. У дорослих ця система має стійкіший характер, ніж у молодшому віці.

І. Д. Бех підкреслює, що розвиток особистості пов'язаний із формуванням внутрішніх духовних і смислових ресурсів, які визначають її здатність до саморегуляції [1]. У контексті іншомовної комунікативної тривожності ці ресурси виступають як фактори зниження психоемоційного напруження. Вони дозволяють людині більш усвідомлено ставитися до потенційно стресових комунікативних ситуацій спілкування нерідною мовою. Відсутність таких ресурсів, навпаки, підсилює вразливість до інтеркультурного стресу. У дорослому віці ці процеси набувають особливої стабільності.

О. Є. Гуменюк зазначає, що копінг-поведінка є ключовим механізмом подолання стресу та визначає ефективність адаптації особистості [2]. У випадку тривожності в іншомовній комунікації копінг-стратегії регулюють інтенсивність емоційної реакції на незвичні або складні мовленнєві ситуації. Адаптивні стратегії сприяють зниженню бар'єрів та тривожності. Натомість дезадаптивні підсилюють уникнення мовлення іноземною мовою. Це безпосередньо впливає на якість і продуктивність міжкультурної комунікації.

А. В. Фурман розглядає копінг-ресурси як систему внутрішніх можливостей особистості, що забезпечують її психологічну стійкість [7]. До них належать когнітивні, емоційні та поведінкові ресурси особистості. У ситуації тривожності під час іншомовного спілкування вони виконують компенсаторну функцію для подолання мовного бар'єру. Якщо ресурси недостатньо розвинені, рівень напруження при висловлюванні думок зростає. У дорослих це часто пов'язано з хронічним соціальним стресом.

В. Л. Зливков підкреслює, що життєві кризи суттєво впливають на структуру психологічних ресурсів особистості [3]. У кризових умовах частина ресурсів може бути тимчасово недоступною для суб'єкта. Це суттєво знижує здатність до ефективної іншомовної взаємодії. У результаті значно підвищується

рівень комунікативної тривожності особистості. Людина стає більш емоційно вразливою до оцінок з боку носіїв мови чи колег.

В. Г. Панок зазначає, що життєві кризи супроводжуються перебудовою системи адаптації особистості [5]. Це означає докорінну зміну способів реагування на різноманітні стресові ситуації. У контексті іншомовного спілкування це проявляється у суттєвому зниженні комунікативної впевненості. Людина починає свідомо уникати складних або публічних мовленнєвих ситуацій. Це підсилює тривожні реакції та мовленнєву пасивність.

Т. М. Титаренко підкреслює, що життєтворення особистості включає активне формування власних психологічних ресурсів [6]. У цьому процесі важливу роль відіграє здатність до саморефлексії особистісного досвіду. Вона дозволяє глибше усвідомлювати власні емоційні стани під час іншомовного самовираження. Це безпосередньо сприяє зниженню рівня комунікативної тривожності. У дорослих це є важливим та дієвим адаптаційним механізмом.

У структурі психоемоційних предикторів важливе місце займає емоційна стабільність особистості, яка визначає здатність зберігати рівновагу в умовах стресових ситуацій іншомовного спілкування. У дорослих осіб низька емоційна стабільність часто проявляється у підвищеній чутливості до оцінки мовленнєвих помилок з боку інших та схильності до тривожних реакцій [10]. Це безпосередньо впливає на інтенсивність іншомовної комунікативної тривожності. Емоційна нестабільність ускладнює контроль над лексико-граматичними реакціями. У результаті знижується впевненість у процесі комунікації.

Значну роль відіграють психофізіологічні особливості реагування на стрес, які визначають індивідуальну чутливість нервової системи до емоційних навантажень у процесі спілкування. Дж. Т. Сасіорро та Л. Г. Тассінарі зазначають, що фізіологічні реакції організму є основою емоційного досвіду [10]. У ситуаціях іншомовної мовленнєвої взаємодії ці реакції можуть проявлятися у вигляді прискореного серцебиття або м'язової напруги через страх мовленнєвої

невдачі. Це посилює загальне відчуття тривоги. У дорослих це часто закріплюється як стійка реакція на іншомовне середовище.

П. Д. MacIntyre та Т. Gregersen підкреслюють, що емоції можуть як сприяти, так і перешкоджати іншомовній мовленнєвій діяльності [11]. Позитивні емоції знижують рівень іншомовної тривожності та суттєво підвищують комунікативну активність суб'єкта. Негативні емоції, навпаки, повністю блокують процес продукування мовлення. У дорослих це залежить від попереднього досвіду спілкування іноземною мовою. Емоційний фон безпосередньо впливає на якість такої комунікації.

Когнітивні предиктори іншомовної тривожності пов'язані з тим, як саме особистість інтерпретує ситуації спілкування нерідною мовою. Негативні когнітивні оцінки власної мовної компетентності часто призводять до завищеного сприйняття ризику припуститися помилки. Це формує стійке очікування невдачі в іншомовній комунікації. У дорослих такі установки можуть бути стійкими та автоматизованими. Вони негативно впливають на поведінкові реакції.

Р. Oxford зазначає, що стратегії навчання та саморегуляції відіграють ключову роль у зниженні тривожності під час взаємодії [12]. Використання ефективних когнітивних стратегій дозволяє гнучко контролювати емоційний стан. Це суттєво зменшує рівень іншомовної комунікативної тривожності. У дорослих ці стратегії саморегуляції формуються через життєвий досвід. Їх недостатність лише підсилює психологічне напруження.

З. Zull підкреслює, що зміни у мозкових процесах відбуваються через досвід і навчання, що безпосередньо впливає на емоційні реакції [14]. Це означає, що іншомовна тривожність може поступово трансформуватися під впливом нових успішних умов спілкування. У мовленнєвій діяльності це проявляється через поступову адаптацію до стресових ситуацій використання мови. У дорослих цей процес є повільнішим. Проте він цілком можливий за умови регулярної комунікативної практики.

Метаналіз Y. Teimouri, J. Goetze та L. Plonsky показує, що іншомовна тривожність є складним багатфакторним явищем, яке тісно пов'язане з емоційними та когнітивними характеристиками особистості [13]. Вони підкреслюють, що цю тривожність не можна пояснити лише якимось одним фактором чи рівнем знань. Вона формується у результаті взаємодії різних психологічних процесів під час мовного контакту. У дорослих ця взаємодія є особливо складною. Це обумовлює її стабільність.

Важливим предиктором іншомовної тривожності є базовий рівень особистісної тривожності, яка визначається як стійка схильність індивіда до переживання тривоги в різних життєвих ситуаціях. М. І. Наєнко розглядає тривожність як складне психічне утворення, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти [11]. У дорослих осіб високий рівень базової тривожності прямо корелює з інтенсивністю іншомовного мовленнєвого напруження. Це означає, що навіть нейтральні комунікативні ситуації іншомовного спілкування можуть сприйматися як загрозові. У результаті знижується впевненість у мовленні.

У моделі С. D. Spielberger тривожність поділяється на ситуативну та особистісну, що дозволяє детально пояснити її прояви у мовленнєвій діяльності [19]. Ситуативна тривожність виникає безпосередньо у момент здійснення іншомовного акту комунікації. Особистісна ж визначає загальну схильність до таких емоційних реакцій. У дорослих ці два рівні часто тісно взаємодіють між собою. Це значно посилює інтенсивність іншомовної комунікативної тривожності.

D. H. Barlow підкреслює, що тривожні розлади формуються як результат взаємодії біологічних, психологічних і соціальних факторів [12]. У контексті іншомовної тривожності цей підхід дозволяє розглядати її як складне багатовимірне явище. Біологічні фактори визначають чутливість нервової системи до мовного стресу. Психологічні — індивідуальні особливості мислення та оцінки себе. Соціальні — безпосередні умови іншомовної комунікації.

Т. D. Borkovec зазначає, що постійне занепокоєння є центральним когнітивним механізмом тривожності [13]. Воно призводить до надмірного аналізу мовцем можливих негативних наслідків спілкування. В іншомовних мовленнєвих ситуаціях це проявляється як тотальний страх помилки або неправильної вимови. Людина заздалегідь очікує на комунікативну невдачу. Це повністю блокує природну спонтанність іншомовного мовлення.

Е. К. Horwitz у своїх дослідженнях підкреслює, що іншомовна тривожність є специфічною формою ситуативної тривожності, яка виникає виключно у процесі вивчення або використання іноземної мови [16]. Вона інтегрує в собі страх негативної соціокультурної оцінки, комунікативні труднощі спілкування та тестову тривожність. У дорослих це проявляється особливо виражено в публічних або ділових ситуаціях. Це знижує ефективність мовлення. Формується стійке уникнення іншомовної комунікації.

М. W. Eysenck наголошує, що когнітивна модель тривожності пов'язана з обмеженням робочої пам'яті через надмірні тривожні думки мовця [15]. Це суттєво знижує здатність особистості до швидкої обробки іншомовної інформації та підбору лексем. У результаті виникають серйозні труднощі у правильному формулюванні висловлювань. У дорослих це особливо помітно у стресових ситуаціях міжкультурної взаємодії. Це знижує якість іншомовної комунікації.

І. G. Sarason розглядає тестову тривожність як модель, що пояснює безпосередній вплив тривоги на загальну когнітивну продуктивність [18]. Аналогічні механізми перевантаження уваги спостерігаються і в іншомовній діяльності. Високий рівень тривожності знижує концентрацію на змісті розмови. Це негативно впливає на точність і швидкість мовлення. У дорослих це може яскраво проявлятися у професійній іншомовній комунікації.

У сучасних умовах особливого значення набувають ресурсні предиктори, пов'язані зі здатністю особистості до психологічного відновлення після стресових впливів у мовному середовищі. А. Бандура підкреслює роль самоефективності як ключого чинника, що визначає віру людини у власні

можливості впливати на ситуацію [9]. Висока самоефективність суттєво знижує рівень іншомовної тривожності, оскільки формує впевненість у власних лінгвістичних здібностях. Низька ж, навпаки, підсилює страх експресивної помилки. У дорослих це має стійкий характер і впливає на індивідуальний стиль мовлення.

Значну роль відіграють нейропсихологічні механізми адаптації, які визначають здатність мозку змінюватися під динамічним впливом соціокультурного досвіду. Zull зазначає, що навчання і досвід змінюють структури мозку, що впливає на поведінкові та емоційні реакції на подразники [14]. Це означає, що іншомовна комунікативна тривожність може поступово зменшуватися через постійну практику спілкування. У дорослих цей процес є більш повільним, але стабільним. Регулярна іншомовна комунікативна активність сприяє зниженню страху мовлення.

P. Oxford підкреслює, що мовленнєві стратегії навчання є важливим внутрішнім ресурсом подолання труднощів у процесі взаємодії [12]. Використання стратегій самоконтролю, компенсації та планування дозволяє дієво зменшувати тривожність. Це формує більш структуровану іншомовну мовленнєву поведінку особистості. У дорослих ефективні стратегії часто базуються на досвіді подолання труднощів. Їх розвиток сприяє підвищенню впевненості.

P. D. MacIntyre та T. Gregersen зазначають, що позитивні емоції відіграють важливу роль у полегшенні іншомовної мовленнєвої діяльності [11]. Вони безпосередньо сприяють підвищенню когнітивної гнучкості мовця та зниженню страху соціокультурної помилки. У дорослих це проявляється у більш вільному та автентичному мовленні. Позитивний емоційний фон мінімізує внутрішнє напруження. Це суттєво підвищує ефективність іншомовної комунікації.

Мотиваційні фактори, як підкреслює Н. Рарі, впливають на динаміку тривожності через взаємодію з емоційними станами суб'єкта [10]. Висока інтегративна або інструментальна мотивація може нівелювати негативний вплив тривожності під час спілкування. Низька мотивація, навпаки, підсилює її

деструктивні прояви. У дорослих мотивація до використання мови часто має виражений професійний характер. Це безпосередньо впливає на інтенсивність іншомовної мовленнєвої активності.

Метаналіз Y. Teimouri та співавторів показує, що іншомовна тривожність має стабільний зв'язок із емоційними та когнітивними характеристиками особистості мовця [13]. Це ще раз підтверджує складну багатфакторну природу цього комунікативного явища. У дорослих вона формується як результат тривалого соціокультурного досвіду. Тому її подолання потребує системного комплексного підходу. Це включає цілеспрямовану роботу з емоціями та особистісними ресурсами.

Загалом психоемоційні та ресурсні предиктори іншомовної тривожності формують єдину динамічну систему, у якій поєднуються як деструктивні, так і захисні механізми психіки. Вони визначають індивідуальний рівень стійкості особистості до мовленнєвого стресу в іншомовному середовищі. Від їхнього внутрішнього балансу залежить ефективність та інтегрованість комунікації. У дорослих ця система є відносно стабільною, але може гнучко змінюватися під впливом позитивного досвіду та психологічної роботи.

Отже, психоемоційні та ресурсні предиктори іншомовної тривожності становлять складну багаторівневу систему, що включає емоційні стани, когнітивні процеси, мотиваційні характеристики та ресурси саморегуляції мовленнєвої діяльності. Вони активно взаємодіють між собою, визначаючи індивідуальний рівень іншомовної комунікативної тривожності у дорослих. Ключову роль у цьому процесі відіграють базова особистісна тривожність, рівень самоефективності, копінг-стратегії та особливості емоційної регуляції мовця. Ресурсні компоненти можуть суттєво знижувати негативний вплив оцінного стресу, тоді як дефіцит внутрішніх ресурсів, навпаки, підсилює іншомовну тривожність. Таким чином, іншомовна комунікативна тривожність є безпосереднім результатом балансу між деструктивними психоемоційними факторами та захисними копінг-ресурсами особистості, що активно формуються

під впливом попереднього досвіду, навчання та специфіки соціокультурного середовища.

1.4. Вплив воєнного стресу на психоемоційний стан та комунікативне функціонування особистості

Воєнний стрес є одним із найпотужніших психотравмувальних факторів, що впливає на психоемоційний стан особистості, змінюючи її когнітивне, емоційне та поведінкове функціонування. У психологічній науці стрес у надзвичайних умовах розглядається як реакція організму на загрозу життю та базовій безпеці, що супроводжується підвищеним рівнем тривожності та напруження [3]. Умови війни створюють тривалу дію стресогенних факторів, які не дають можливості повноцінного відновлення психіки. Це призводить до виснаження адаптаційних ресурсів особистості. У результаті формується стан хронічної емоційної напруги.

У працях М. М. Забродського наголошується, що перебування в екстремальних умовах суттєво змінює структуру особистісного реагування [5]. Людина починає сприймати навколишнє середовище як потенційно небезпечне навіть за відсутності прямої загрози. Це підсилює базовий рівень тривожності. Психічні процеси стають більш фрагментованими та нестійкими. У таких умовах знижується здатність до раціонального аналізу ситуацій. Це негативно впливає на емоційну стабільність.

В. Л. Зливков підкреслює, що життєві кризи в умовах війни мають особливо глибокий характер, оскільки зачіпають базові цінності особистості [6]. Втрата відчуття безпеки призводить до дезорганізації внутрішнього світу людини. У таких умовах посилюються реакції страху та невизначеності. Це відображається на загальному психоемоційному стані. Людина може втрачати відчуття контролю над власним життям. Це сприяє розвитку дезадаптивних станів.

У дослідженнях В. Г. Панка зазначається, що кризові стани супроводжуються перебудовою психологічних механізмів регуляції поведінки [8]. У воєнних умовах ця перебудова відбувається різко та часто без достатніх ресурсів адаптації. Це призводить до емоційної нестабільності. Особистість стає більш вразливою до стресових стимулів. Порушується баланс між когнітивними та емоційними процесами. У результаті знижується здатність до саморегуляції.

О. Є. Гуменюк розглядає стрес як системну реакцію організму, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти [3]. У воєнних умовах ця реакція набуває хронічного характеру. Це означає, що організм перебуває у постійному стані мобілізації. Такий стан виснажує психічні ресурси. З часом це може призводити до емоційного вигорання. Особливо це характерно для людей, які тривалий час перебувають у зоні ризику.

У наукових дослідженнях Л. І. Дідух підкреслюється, що соціальна нестабільність є одним із ключових чинників зростання тривожності [4]. В умовах війни соціальні структури змінюються, що підсилює відчуття невизначеності. Людина втрачає стабільні орієнтири у повсякденному житті. Це сприяє формуванню емоційної нестійкості. Зростає рівень базової тривожності. Це безпосередньо впливає на психоемоційний стан.

Психологічна допомога в умовах війни, як зазначається у праці за редакцією Л. Карамушки, є важливим ресурсом стабілізації психіки [9]. Вона спрямована на відновлення емоційної рівноваги та зниження рівня стресу. Особливу роль відіграє підтримка та нормалізація переживань. Це дозволяє зменшити інтенсивність травматичних реакцій. Психологічна підтримка сприяє адаптації до складних умов. Вона також допомагає відновити відчуття контролю над життєвими ситуаціями.

Умови воєнного стресу суттєво змінюють механізми психологічної адаптації особистості, змушуючи її постійно перебувати у стані підвищеної мобілізації. Це призводить до виснаження копінг-ресурсів, які в нормальних умовах забезпечують стабільне функціонування психіки [11]. А. В. Фурман підкреслює, що копінг-ресурси є основою психологічної стійкості та визначають

здатність людини протистояти стресовим впливам. У воєнних умовах ці ресурси швидко виснажуються через тривалу дію стресогенних факторів. Це знижує ефективність емоційної регуляції.

М. І. Міщенко зазначає, що копінг-стратегії у воєнний період набувають особливого значення, оскільки вони визначають способи подолання стресу та адаптації до небезпечних умов [7]. Неефективні стратегії можуть призводити до посилення тривожності та емоційної дезорганізації. У той час як конструктивні копінг-стратегії сприяють стабілізації психічного стану. Людина починає свідомо або несвідомо обирати способи реагування на стрес. Це впливає на її загальну психоемоційну рівновагу.

У працях Т. М. Титаренко підкреслюється, що життєві кризи є моментами глибокої перебудови внутрішнього світу особистості [10]. В умовах війни ці кризи набувають гострого та травматичного характеру. Людина змушена швидко адаптуватися до нових реалій. Це супроводжується підвищеним рівнем емоційної нестабільності. Виникають почуття втрати контролю та безпорадності. Такі стани можуть мати тривалий характер.

Психофізіологічні реакції на воєнний стрес включають зміни у роботі нервової системи, що проявляються у підвищеній збудливості, порушенні сну та загальній втомлюваності. У таких умовах організм перебуває у стані постійної готовності до загрози. Це призводить до хронічного перенапруження. Порушується баланс між процесами збудження та гальмування. У результаті знижується якість емоційної регуляції.

В. Л. Зливков підкреслює, що кризові стани в умовах війни часто супроводжуються дестабілізацією емоційної сфери [6]. Це проявляється у підвищеній дратівливості, страхах та емоційній лабільності. Людина стає більш чутливою до зовнішніх подразників. Це ускладнює процес адаптації до повсякденного життя. Зростає ризик розвитку тривожних розладів.

У дослідженнях О. Є. Гуменюк зазначається, що стрес у надзвичайних умовах має кумулятивний характер і поступово накопичується [3]. Це означає, що навіть невеликі стресові події можуть мати значний вплив на психіку. У

воєнних умовах такі події відбуваються регулярно. Це призводить до постійного психоемоційного навантаження. Людина втрачає здатність до повноцінного відновлення.

Панок В. Г. підкреслює, що у кризових умовах порушується структура життєвих орієнтацій особистості [8]. Це означає, що змінюється система цінностей та пріоритетів. Людина починає переосмислювати власне життя. Це може супроводжуватися емоційними кризами. У деяких випадках виникає відчуття екзистенційної невизначеності. Це додатково посилює психоемоційне напруження.

Психологічна допомога у таких умовах спрямована на стабілізацію емоційного стану та відновлення базового відчуття безпеки [9]. Вона включає підтримку, психоосвіту та розвиток навичок саморегуляції. Це дозволяє зменшити інтенсивність стресових реакцій. Особливо важливою є нормалізація переживань, що виникають у відповідь на травматичні події. Це сприяє поступовому відновленню психічної рівноваги.

Воєнний стрес суттєво впливає на емоційну сферу особистості, формуючи стійкі переживання страху, тривоги та внутрішньої напруги. У таких умовах емоційні реакції стають більш інтенсивними та менш контрольованими, що ускладнює адаптацію до повсякденного життя. Т. М. Титаренко зазначає, що травматичний досвід призводить до глибоких змін у структурі емоційного реагування особистості [10]. Це проявляється у підвищеній чутливості до зовнішніх подразників. Людина починає реагувати навіть на незначні стресори як на загрозливі.

У дослідженнях Л. І. Дідух підкреслюється, що в умовах соціальної нестабільності рівень базової тривожності суттєво зростає [4]. Це пов'язано з відсутністю відчуття безпеки та передбачуваності майбутнього. У воєнних умовах ці фактори стають хронічними. Це формує постійне емоційне напруження. У результаті порушується рівновага між раціональним і емоційним компонентами психіки.

Значний вплив воєнного стресу проявляється у виникненні станів емоційного виснаження. А. В. Фурман зазначає, що тривале перебування у стресових умовах призводить до виснаження психічних ресурсів [11]. Це проявляється у зниженні емоційної стійкості. Людина стає менш здатною до саморегуляції. Зростає рівень дратівливості та втомлюваності. Такі стани можуть набувати хронічного характеру.

М. М. Забродський підкреслює, що екстремальні умови змінюють не лише емоційні реакції, але й загальну структуру особистості [5]. Це проявляється у трансформації поведінкових стратегій. Людина може ставати більш замкнутою або, навпаки, імпульсивною. Такі зміни є адаптивною реакцією на небезпеку. Однак вони можуть ускладнювати соціальну взаємодію.

В. Г. Панок зазначає, що у кризових станах змінюється система психологічної регуляції поведінки [8]. Це означає, що людина по-іншому оцінює ситуації та приймає рішення. У воєнних умовах ці процеси стають більш реактивними. Це знижує рівень усвідомленого контролю. Внаслідок цього посилюються імпульсивні реакції.

О. Є. Гуменюк підкреслює, що стресові стани впливають на когнітивну діяльність, знижуючи концентрацію уваги та здатність до аналізу ситуацій [3]. У воєнних умовах це проявляється у труднощах прийняття рішень. Людина може відчувати розгубленість навіть у простих ситуаціях. Це посилює відчуття безпорадності. У результаті знижується загальна ефективність діяльності.

Психологічна допомога, за редакцією Л. Карамушки, розглядається як важливий фактор стабілізації емоційного стану в умовах війни [9]. Вона спрямована на зниження рівня тривожності та відновлення психологічних ресурсів. Особливу роль відіграє підтримка соціального оточення. Це допомагає людині відчути безпеку та стабільність. У результаті поступово нормалізується емоційний стан.

У воєнних умовах також спостерігається посилення захисних психологічних механізмів, таких як заперечення, емоційне відсторонення або уникнення травматичних стимулів. Ці механізми дозволяють тимчасово знизити

рівень внутрішньої напруги. Однак при тривалому використанні вони можуть ускладнювати психологічну адаптацію. Це призводить до зниження емоційної гнучкості. У результаті формується ризик хронізації стресових станів.

У воєнних умовах суттєво змінюється характер міжособистісної взаємодії, оскільки соціальні зв'язки набувають більш напруженого та нестабільного характеру. Це пов'язано з підвищеним рівнем загальної тривожності та недовіри до зовнішнього середовища. Соціальна взаємодія починає сприйматися як потенційне джерело ризику. У таких умовах знижується відкритість у спілкуванні. Це негативно впливає на емоційний стан особистості.

Т. М. Титаренко зазначає, що в умовах життєвих криз змінюється якість соціальних контактів та підтримки [10]. Людина може відчувати дефіцит емоційної підтримки навіть у присутності інших людей. Це посилює відчуття самотності. У воєнних умовах такий стан стає особливо вираженим. Він сприяє розвитку емоційної нестабільності.

М. М. Забродський підкреслює, що перебування в екстремальних умовах формує специфічні моделі поведінки, спрямовані на виживання [5]. Це може включати емоційне відсторонення або надмірну пильність. Такі стани є адаптивними у короткостроковій перспективі. Однак при тривалому впливі вони призводять до психологічного виснаження. Людина втрачає здатність до повноцінного емоційного включення у життя.

В. Л. Зливков звертає увагу на те, що кризові стани можуть призводити до глибоких трансформацій особистісної структури [6]. У воєнних умовах ці зміни відбуваються особливо інтенсивно. Людина переосмислює власні життєві цінності. Це може супроводжуватися емоційною нестабільністю. У результаті змінюється загальна картина світу особистості.

В. Г. Панок наголошує, що у кризових ситуаціях порушується звична система життєвих орієнтацій [8]. Це створює стан невизначеності та внутрішнього конфлікту. Людина може втрачати відчуття стабільності. У воєнних умовах це відчуття посилюється зовнішніми факторами. Це призводить до підвищеного рівня емоційного напруження.

О. Є. Гуменюк підкреслює, що тривалий стрес впливає на формування стійких психологічних реакцій, які можуть зберігатися навіть після завершення стресової ситуації [3]. Це означає, що наслідки воєнного стресу можуть бути довготривалими. У людини можуть залишатися підвищена тривожність та емоційна чутливість. Це ускладнює процес відновлення психічного стану. Поступова стабілізація потребує часу та ресурсів.

Фурман А. В. зазначає, що відновлення психічної рівноваги можливе за умови активізації внутрішніх копінг-ресурсів особистості [11]. Це включає розвиток навичок саморегуляції та адаптивних стратегій поведінки. У воєнних умовах такі ресурси часто є обмеженими. Це потребує зовнішньої психологічної підтримки. Вона сприяє відновленню емоційної стабільності.

Психологічна допомога, за редакцією Л. Карамушки, розглядається як ключовий інструмент стабілізації психоемоційного стану в умовах війни [9]. Вона спрямована на зменшення рівня стресу та відновлення базового відчуття безпеки. Важливим є формування навичок самодопомоги. Це дозволяє людині краще справлятися з емоційними навантаженнями. У довгостроковій перспективі це сприяє підвищенню психологічної стійкості.

Отже, воєнний стрес є потужним деструктивним фактором, що суттєво впливає на психоемоційний стан особистості, змінюючи її емоційну, когнітивну та поведінкову сферу. Умови війни призводять до хронічного психічного напруження, виснаження адаптаційних ресурсів та порушення емоційної стабільності. Особливої актуальності набувають такі прояви, як підвищена тривожність, емоційна лабільність, зниження стресостійкості та зміни у системі життєвих орієнтацій. Важливу роль у подоланні негативних наслідків відіграють копінг-стратегії, соціальна підтримка та психологічна допомога, які сприяють поступовому відновленню психічної рівноваги та адаптації до складних умов.

1.5. Резильєнтність і копінг-стратегії як психологічні ресурси подолання комунікативної тривожності

У сучасному психологічному дискурсі подолання комунікативної тривожності розглядається не просто як механічне зниження емоційного напруження, а як цілісний процес актуалізації внутрішніх ресурсів особистості. Коли доросла людина потрапляє в умови іншомовного спілкування, її звичні мовленнєві автоматизми руйнуються, що провокує виникнення глибокого внутрішнього дискомфорту. Захистити психіку від деструктивного впливу такого напруження допомагає резильєнтність, яка виступає фундаментальною здатністю до збереження психологічної стабільності. Ця інтегральна властивість дозволяє особистості не лише протистояти комунікативному стресу, але й адаптуватися до нових умов з користю для власного досвіду [3]. Ефективність такої адаптації безпосередньо залежить від того, які саме копінг-стратегії обирає людина для нівелювання тривожних станів [21]. Тому дослідження синергії між резильєнтністю та копінг-поведінкою є ключовим для розуміння механізмів успішної міжкультурної взаємодії.

Розвиток внутрішнього потенціалу людини завжди відбувається у складній взаємодії з її соціокультурним та духовним оточенням. Формування стійкості до стресових чинників тісно пов'язане зі становленням духовної сфери, яка визначає ціннісні орієнтири та сенсожиттєві позиції людини [1]. Коли виникає комунікативна тривожність, саме внутрішня духовна архітектура особистості допомагає віднайти необхідні опори для подолання бар'єрів. Людина, яка має сформований простір духовного розвитку, сприймає труднощі в іншомовному спілкуванні не як глобальну катастрофу, а як чергове завдання для самовдосконалення. Це дозволяє переформатувати страх помилки у конструктивний виклик, що активізує адаптаційні можливості. У результаті особистість набуває здатності інтегрувати складні емоційні переживання у цілісну структуру свого досвіду, мінімізуючи прояви ситуативної тривожності [1].

Специфіка подолання стресових станів у дорослому віці вимагає глибокого аналізу структури копінг-поведінки як свідомого та цілеспрямованого процесу. Психологія стресу чітко вказує на те, що успішність подолання деструктивних

емоцій залежить від гнучкості застосування копінг-ресурсів особистості [3]. Особа, яка стикається з бар'єрами в іншомовній комунікації, змушена мобілізувати як когнітивні, так і поведінкові зусилля для опанування ситуації. Комунікативна тривожність у цьому контексті виступає специфічним різновидом соціального стресу, який блокує мовленнєву активність. Використання конструктивних стратегій, спрямованих на вирішення проблеми, дозволяє значно знизити рівень емоційного вигорання під час спілкування [21]. Навпаки, редукція копінг-зусиль призводить до хронізації страху та повної відмови від комунікативних контактів.

Особливого значення набуває здатність особистості протистояти життєвим кризам, які детермінують трансформацію її психічних станів. Психологія життєвих криз демонструє, що критичні періоди актуалізують глибокі особистісні ресурси, які раніше перебували у латентному стані [8]. Мовна тривожність часто загострюється саме в моменти загального життєвого неспокою або під час переживання нормативних чи ненормативних криз. У такі періоди комунікація чужою мовою стає додатковим тригером, який посилює відчуття власної некомпетентності. Проте свідоме осмислення кризового досвіду дозволяє виробити нові, більш зрілі механізми психологічного захисту та адаптації [15]. Через подолання внутрішніх суперечностей людина виходить на рівень стабілізації емоційної сфери, де тривожність втрачає свій руйнівний потенціал.

Сучасні реалії додають у структуру комунікативного стресу нові, надзвичайно інтенсивні чинники екстремального характеру. Психоемоційний стан дорослих зазнає серйозних деформацій під впливом війни, що безпосередньо позначається на процесах іншомовної взаємодії. Дослідження копінг-стратегій в умовах воєнного стану показують, що загальний рівень тривожності в суспільстві суттєво трансформує індивідуальні мовленнєві реакції [12]. Людина, залучена до міжкультурної комунікації в таких обставинах, несе в собі значний вантаж хронічного травматичного стресу. Копінг-поведінка стає більш виснажливою, оскільки велика кількість психічної енергії витрачається на

підтримання базового почуття безпеки. За таких умов подолання комунікативної тривожності потребує залучення специфічних ресурсів, орієнтованих на стабілізацію емоційного фону [12].

Аналіз життєвих криз у контексті навчального та професійного середовища дозволяє виявити закономірності формування адаптаційного потенціалу. Психологічний супровід особистості під час переживання кризових станів має базуватися на активізації її саморегуляційних механізмів [15]. Комунікативна тривожність часто підживлюється екзистенційним страхом невідповідності соціальним очікуванням, що загострюється у дорослих учнів. Специфіка дорослого віку полягає в тому, що втрата статусу «експерта» під час вивчення нової мови переживається вкрай болісно. Навчальні посібники з психології криз наголошують на важливості створення безпечного психологічного простору для нівелювання цих страхів [8]. Кобли людина отримує підтримку, її копінг-система переорієнтовується з пасивного захисту на активне освоєння комунікативного середовища.

Процес подолання тривожності нерозривно пов'язаний із загальною стратегією життєтворення особистості, яка визначає її активність у світі. Психологія життєтворення розглядає людину як творця власного буття, здатного свідомо змінювати траєкторії свого розвитку [20]. Комунікація іноземною мовою в цьому контексті є одним із засобів розширення життєвого простору та самореалізації. Мовна тривожність виникає як тимчасова перешкода на шляху до розширення цих кордонів, яку можна подолати через зміну життєвих смислів. Коли суб'єкт усвідомлює вищу цінність спілкування, його когнітивна сфера перемикається з фіксації на страху на досягнення мети [20]. Це забезпечує потужний приплив внутрішньої енергії, необхідної для подолання мовленнєвих бар'єрів.

Системне вивчення психології стресу дозволяє диференціювати копінг-ресурси на внутрішні (особистісні) та зовнішні (соціальні). Успішне опанування тривожних станів забезпечується гармонійним поєднанням цих двох компонентів у структурі діяльності [21]. Комунікативна тривожність суттєво

знижується, якщо індивід володіє розвиненою здатністю до рефлексії та емоційного самоконтролю [3]. Копінг-ресурси особистості включають її когнітивну гнучкість, яка дозволяє переоцінювати загрози під час мовленнєвих актів. Навчання стратегіям подолання стресу має включати розвиток навичок психологічної самодопомоги у складних комунікативних ситуаціях. Це дозволяє дорослим мінімізувати фізіологічні прояви страху та зберегти когнітивну продуктивність під час розмови.

Глибинні аспекти психокорекції тривожних станів відкривають доступ до несвідомих детермінант, які блокують комунікативну активність. Глибинна психокорекція спрямована на виявлення та опрацювання внутрішніх конфліктів, що лежать в основі хронічної тривожності [24]. Часто страх перед іншомовним спілкуванням є лише проєкцією більш глибоких особистісних травм, пов'язаних із неприйняттям або критикою соціуму. Психологічні основи цього підходу передбачають деструкцію старих захисних механізмів та формування нових, адаптивних копінг-стратегій [24]. Через усвідомлення витіснених переживань людина звільняє значний обсяг психічної енергії, яка раніше витрачалася на утримання тривоги. Це створює міцний фундамент для формування стійкої резильєнтності в будь-яких сферах взаємодії.

Важливим кроком у розумінні природи мовної тривожності став аналіз її автономних та мотиваційних компонентів у закордонній психології. Автономна навчальна діяльність має безпосередній вплив на динаміку мотиваційної сфери студентів, які вивчають іноземну мову [27]. Коли доросла людина перебирає на себе відповідальність за результати навчання, її залежність від зовнішньої оцінки суттєво зменшується. Це знижує рівень страху перед можливими помилками у процесі безпосереднього спілкування [60]. Мотивація досягнення успіху починає домінувати над мотивацією уникнення невдач, що є класичним прикладом конструктивного копінгу [27]. Таким чином, розвиток автономії виступає потужним інструментом зниження комунікативної напруги.

Теоретичне підґрунтя дослідження когнітивних та поведінкових аспектів резильєнтності закладалося у класичних працях, присвячених соціальним

основам мислення. Соціально-когнітивна теорія наголошує на важливості феномену самоефективності — віри людини у власні спроможності виконати певне завдання [33]. У контексті іншомовної комунікації високий рівень самоефективності діє як природний щит проти деструктивної тривожності. Суб'єкт, який упевнений у своїх силах, використовує проактивні копінг-стратегії, спрямовані на розв'язання комунікативних задач [33]. Він сприймає труднощі як тимчасові та переборні, що стимулює подальший розвиток мовленнєвих навичок. Віра в індивідуальну спроможність трансформує мислення, перетворюючи потенційну загрозу на зону особистісного зростання.

Емоційна сфера особистості, залученої до вивчення мови, функціонує за законами взаємодії позитивних та негативних афектів. Психологічні дослідження доводять, що існує особлива категорія емоцій, які здатні фасилітувати, тобто полегшувати процес засвоєння мови та спілкування [55]. Замість того, щоб концентруватися виключно на пригніченні тривоги, необхідно створювати умови для виникнення позитивних переживань. Радість від успішного контакту, інтерес до культури та задоволення від подолання труднощів здатні нейтралізувати негативний вплив страху [55]. Розвиток емоційного інтелекту дозволяє дорослим мовцям свідомо переключати увагу на фасилітуючі емоції, підвищуючи свою комунікативну стійкість.

Застосування специфічних стратегій навчання виступає дієвим практичним інструментом у структурі копінг-поведінки мовця. Стратегії вивчення мови включають широкий спектр когнітивних, метакогнітивних та соціально-емоційних прийомів, які допомагають структурувати процес засвоєння знань [59]. Свідоме використання цих стратегій дозволяє дорослій людині компенсувати брак мовних засобів під час спонтанної розмови. Наприклад, уміння перефразувати думку або використати жест знижує страх опинитися в ситуації мовленнєвого безповіддя [59]. Метакогнітивний контроль дає змогу об'єктивно оцінювати власні успіхи, не впадаючи в деструктивну самокритику. Відтак, стратегічна компетентність стає важливим компонентом індивідуальної резильєнтності.

Динаміка мотиваційних процесів у поєднанні з тривожністю визначає загальну успішність інтеграції особистості в іншомовне середовище. Мотиваційна динаміка є складним утворенням, де прагнення до самовираження постійно конкурує зі страхом соціального засудження [60]. Комунікативна тривожність здатна суттєво деформувати цю динаміку, перетворюючи активне навчання на пасивне перебування в аудиторії. Проте правильне налаштування внутрішніх мотивів, таких як бажання стати частиною нової спільноти, допомагає подолати цей опір [27]. Копінг у цьому випадку полягає в актуалізації довгострокових цілей, які за своєю значущістю переважають миттєвий дискомфорт від розмови.

Сучасний метааналітичний погляд на проблему мовної тривожності дозволяє узагальнити величезний масив емпіричних даних. Метааналіз досліджень тривожності в другій мові підтверджує стійкий негативний зв'язок між рівнем страху та якістю мовленнєвої продукції [65]. Водночас ці дані вказують на те, що індивідуальні відмінності в копінг-поведінці суттєво моделюють цей зв'язок. Особи з високим рівнем резильєнтності демонструють значно менші втрати продуктивності навіть за умов високої тривожності [65]. Це доводить, що вирішальну роль відіграє не сама наявність емоційного напруження, а здатність особистості ефективно з ним справлятися. Метааналітичні висновки орієнтують практиків на першочергову роботу з розвитку життєстійкості мовців.

Ефективність цілеспрямованого навчання стратегіям подолання тривожності підтверджується численними експериментальними дослідженнями. Проведення спеціальних тренінгів зі стратегічної підготовки мовців дає вагомі результати у зниженні рівня комунікативного страху [67]. Дорослі, які пройшли курс навчання копінг-стратегіям, демонструють вищу готовність до ризику в іншомовному спілкуванні. Вони вчаться розпізнавати перші ознаки тривоги та застосовувати техніки релаксації чи когнітивного переформулювання безпосередньо під час мовленнєвого акту [67]. Такий підхід переводить навичку

подолання стресу з теоретичної площини у практичну площину щоденної комунікації.

Нейробіологічні основи зміни поведінки та мислення створюють матеріальний субстрат для формування індивідуальної резильєнтності. Процес навчання та адаптації до нових умов комунікації є безпосереднім відображенням пластичності головного мозку [71]. Мистецтво змінювати мозок полягає в усвідомленому створенні нових нейронних зв'язків через подолання звичних патернів реагування. Коли людина свідомо йде назустріч своєму страху і успішно завершує комунікативний акт, у її мозку фіксується новий досвід безпеки [71]. Поступово копінг-стратегії автоматизуються, змінюючи біохімічну реакцію на мовленнєві стимули. Це доводить, що резильєнтність є динамічною властивістю, яку можна і потрібно розвивати протягом усього життя.

Додатковий вимір розуміння резильєнтності відкривається через концепцію емоційної саморегуляції, яка визначає здатність особистості утримувати оптимальний рівень психічного функціонування під впливом стресу [75]. Комунікативне середовище вимагає від дорослої людини не лише мовної грамотності, а й здатності витримувати ситуації невизначеності. Особистість із високим рівнем емоційної саморегуляції сприймає паузи чи нерозуміння з боку співрозмовника як природні елементи живого діалогу, а не як особисте фіаско. Копінг-поведінка в такому разі спрямовується на стабілізацію дихання та внутрішній монолог підтримки, що миттєво блокує розгортання панічних реакцій. Завдяки цьому зберігається здатність до оперативної актуалізації необхідного лексичного матеріалу.

Розвиток проактивного копінгу виступає ще одним суттєвим ресурсом, який дозволяє випередити формування комунікативних страхів ще до початку мовленнєвого акту [76]. Проактивні копінг-стратегії орієнтовані на прогнозування можливих труднощів та завчасну підготовку особистісних і матеріальних ресурсів для їх подолання. Доросла людина, яка готується до іншомовної взаємодії, може заздалегідь змодельовати структуру майбутньої розмови, продумати ключові фрази та варіанти відповідей. Це створює відчуття

контролю над ситуацією, що суттєво знижує рівень первинної комунікативної тривожності. Проактивність у побудові мовленнєвої діяльності дозволяє перетворити потенційно стресову подію на запланований та структурований процес [76].

Суттєву роль у структурі психологічних ресурсів відіграє характер інтернальності особистості, тобто її схильність покласти відповідальність за результати своєї діяльності на власні зусилля [77]. Особи з вираженим внутрішнім локусом контролю демонструють значно вищу резильєнтність під час зіткнення з мовними бар'єрами. Вони сприймають власні мовленнєві помилки як наслідок недостатньої підготовки, яку можна надолужити через систематичну працю. Такий підхід виключає формування вивченої безпорадності та активізує когнітивні копінг-стратегії, спрямовані на розв'язання конкретних мовних проблем. Інтернальність дозволяє дорослому мовцю зберегти суб'єктну позицію в комунікації, не дозволяючи зовнішнім оцінкам руйнувати його самооцінку [77].

Особливе місце у подоланні комунікативної напруги посідає соціальна інтеграція особистості, яка забезпечує доступ до мереж підтримки в іншомовному соціумі [78]. Соціальний копінг виражається у здатності людини шукати та отримувати допомогу від носіїв мови або колег по навчанню без страху здатися некомпетентною. Включеність у підтримувальні комунікативні спільноти створює безпечний простір для тренування мовленнєвих навичок, де помилка не карається соціальним відчуженням. Резильєнтність у цьому контексті живиться відчуттям спільності та взаємної підтримки, що нівелює страх публічної самопрезентації. Поступово позитивний досвід соціальної взаємодії витісняє тривожні очікування, формуючи стійку комунікативну впевненість [78].

Розглядаючи феномен резильєнтності, слід підкреслити, що вона не є статичним вродженим даром, а є складним динамічним процесом самоорганізації всієї психіки. Внутрішні захисні ресурси активуються у відповідь на виклик середовища, створюючи умови для збереження цілісності

особистості [3]. Комунікативна тривожність у дорослих часто супроводжується когнітивним викривленням, коли власні мовні помилки сприймаються як загроза соціальному Я особистості. Резильєнтна особистість здатна чітко відмежувати свою базову цінність як людини від поточних мовленнєвих успіхів чи невдач [1]. Психологічний захист у цьому разі працює на випередження, блокуючи розвиток хронічного почуття неповноцінності під час мовленнєвих контактів.

У контексті подолання комунікативної напруги всі копінг-стратегії можна класифікувати за їхньою безпосередньою спрямованістю на емоції або на саму проблему [21]. Стратегії, орієнтовані на проблему, передбачають активне покращення мовних навичок, планування мовленнєвої поведінки та пошук додаткової інформації. Емоційно-орієнтований копінг спрямований на зниження безпосереднього фізіологічного та психологічного дискомфорту через самозаспокоєння чи релаксацію [3]. Дослідження показують, що найбільш адаптивним є саме гнучке поєднання обох підходів залежно від контексту конкретної ситуації спілкування. Коли неможливо швидко змінити рівень володіння мовою, першочерговим завданням стає саме регуляція власного емоційного стану.

Особливе місце у структурі ресурсів подолання тривожності посідає перфекціонізм особистості, який може виступати як руйнівним, так і стимулюючим чинником [8]. Бажання розмовляти ідеально, без жодного акценту чи помилки, часто стає головним джерелом виникнення стійких мовленнєвих блоків. Резильєнтність допомагає дорослій людині трансформувати деструктивний перфекціонізм у здорове та конструктивне прагнення до майстерності [15]. Копінг-поведінка в такому разі спрямовується на прийняття факту, що помилки є невід'ємною та корисною частиною будь-якого процесу навчання. Дозвіл собі на помилку знімає колосальний обсяг внутрішнього напруження, звільняючи простір для спонтанного спілкування.

Специфіка дорослої аудиторії вимагає обов'язкового врахування андрагогічних принципів при формуванні копінг-ресурсів особистості [15]. Дорослі люди мають цілком сформовану систему уявлень про себе та високий

рівень соціальної відповідальності, що робить їх вразливими до публічної невдачі. Комунікативна тривожність у дорослому віці часто маскується під байдужість або повну відмову від спілкування через вигаданий брак часу [20]. Актуалізація копінг-ресурсів потребує свідомого відходу від шкільних методів навчання та переходу до рівноправної партнерської взаємодії. Коли дорослий відчуває повагу до свого життєвого досвіду, його готовність долати мовні бар'єри суттєво зростає.

Екстремальні умови сьогодення, зокрема проживання досвіду війни, змушують фахівців шукати нові форми підтримки індивідуальної резильєнтності [12]. Воєнний стрес суттєво виснажує нервову систему, роблячи людину надчутливою до будь-яких зовнішніх оцінок чи критичних зауважень. Комунікативна тривожність у дорослих, які перебувають у стані хронічного стресу, може проявлятися у вигляді раптових нападів паніки [21]. У таких випадках копінг-стратегії мають включати техніки швидкого заземлення та відновлення контролю за власним диханням. Психологічна допомога повинна бути спрямована на відновлення базового почуття безпеки, без якого неможлива жодна продуктивна комунікація.

Роль мотивації у подоланні мовних бар'єрів не можна переоцінити, оскільки вона є двигуном будь-якої цілеспрямованої діяльності особистості [27]. Внутрішня мотивація, заснована на щирому інтересі до процесу спілкування, діє як природний стабілізатор і знижує рівень страху [60]. Коли людина захоплена темою розмови, її когнітивні ресурси повністю спрямовуються на зміст повідомлення, а не на фіксацію помилок. Копінг-стратегія тут полягає у свідомому пошуку цікавих тем та співрозмовників, які викликають позитивні емоції. Це дозволяє змістити фокус уваги із внутрішніх тривожних переживань на зовнішній об'єкт взаємодії.

Підсумовуючи аналіз особистісних ресурсів, можна стверджувати, що синергія резильєнтності та копінг-стратегій створює надійну систему психологічної безпеки дорослого мовця. Комунікативна тривожність перестає бути непереборною стіною, перетворюючись на робоче завдання, яке потребує

залучення цілеспрямованих зусиль [3]. Розвиток внутрішньої стійкості, осмислення кризового досвіду та свідоме застосування фасилітуючих стратегій дозволяють особистості ефективно функціонувати в іншомовному просторі [15]. Особистісний ріст, який відбувається у процесі подолання цих труднощів, збагачує загальний потенціал людини, роблячи її більш адаптивною до будь-яких життєвих викликів. Зрештою, успіх у міжкультурній комунікації визначається не повною відсутністю страху, а вмінням перемагати його заради досягнення важливих цілей.

1.6. Теоретична модель дослідження психологічних чинників комунікативної тривожності у дорослих, залучених до іншомовної комунікації

Аналіз сучасних психологічних підходів до вивчення тривожності, психологічного стресу, міжособистісної взаємодії та адаптаційних ресурсів особистості дозволяє розглядати комунікативну тривожність як складний багатофакторний психологічний феномен, що формується внаслідок взаємодії індивідуально-психологічних характеристик особистості та особливостей соціального контексту. У межах даного дослідження теоретична модель спрямована на пояснення психологічних чинників комунікативної тривожності у дорослих, залучених до іншомовної комунікації, в умовах воєнного стану та визначення місця психоемоційних і ресурсних характеристик особистості у структурі цього феномену.

Комунікативна тривожність у межах роботи розглядається як психологічний стан і водночас відносно стійка схильність особистості переживати емоційне напруження, невпевненість, страх негативного оцінювання та труднощі самопрезентації у ситуаціях міжособистісної взаємодії. Її прояви можуть включати підвищений самоконтроль, уникнення комунікативної

активності, очікування помилки або негативної реакції співрозмовника, а також суб'єктивне переживання недостатньої компетентності у ситуації спілкування.

Особливістю даного дослідження є розгляд комунікативної тривожності у специфічному контексті іншомовної комунікації. На відміну від звичайного міжособистісного спілкування, іншомовна взаємодія передбачає додаткове когнітивне навантаження, необхідність одночасного контролю змісту повідомлення та його мовного оформлення, а також підвищену чутливість до соціального оцінювання. У ситуації іншомовного спілкування доросла людина може переживати не лише труднощі мовленнєвого вираження, але й загрозу власній компетентності, професійній або соціальній ідентичності. Саме тому іншомовна комунікація розглядається у даному дослідженні не як окремий психологічний феномен, а як специфічний контекст прояву комунікативної тривожності.

Теоретична модель ґрунтується на припущенні, що комунікативна тривожність формується під впливом двох груп чинників: дестабілізуючих та ресурсних.

До першої групи належать психоемоційні чинники, що потенційно пов'язані зі зростанням комунікативного напруження. Першим із них є загальна тривожність, яка відповідно до сучасних психологічних підходів розглядається як характеристика емоційного реагування, що визначає схильність особистості інтерпретувати різні життєві ситуації як потенційно загрозливі. У ситуаціях іншомовної взаємодії підвищений рівень загальної тривожності може супроводжуватися посиленням страху помилки, надмірною орієнтацією на зовнішню оцінку, труднощами переключення уваги та звуженням поведінкового репертуару у процесі комунікації.

Другим дестабілізуючим чинником у межах моделі виступає воєнний стрес. Воєнний стан створює умови тривалого психоемоційного навантаження, переживання невизначеності, втрати відчуття контролю та виснаження адаптаційних ресурсів особистості. У таких умовах навіть звичні комунікативні ситуації можуть набувати більшої емоційної інтенсивності, а іншомовна

взаємодія сприйматися як додатковий виклик, що потребує значної мобілізації внутрішніх ресурсів. Передбачається, що більш виражені прояви воєнного стресу можуть бути пов'язані з більшою інтенсивністю комунікативної тривожності.

Поряд із чинниками ризику теоретична модель включає ресурсний блок, який відображає адаптаційний потенціал особистості.

Першим ресурсним чинником визначено резильєнтність, як здатність особистості підтримувати психологічне функціонування в умовах стресу, адаптуватися до складних життєвих обставин та відновлювати внутрішню рівновагу після переживання труднощів. Передбачається, що більш високий рівень резильєнтності може бути пов'язаний із меншою вираженістю комунікативної тривожності завдяки більш ефективній емоційній регуляції, вищій толерантності до невизначеності та більшій поведінковій гнучкості.

Другим ресурсним компонентом моделі виступають копінг-стратегії, які розглядаються як способи психологічного подолання стресових ситуацій та регуляції власного емоційного стану. Використання адаптивних копінг-стратегій (активного вирішення проблем, планування, звернення по соціальну підтримку) потенційно може бути пов'язане зі зменшенням інтенсивності тривожних переживань та підтриманням активної комунікативної позиції. Натомість домінування стратегій уникнення може супроводжуватися посиленням внутрішнього напруження та зменшенням готовності до взаємодії.

Таким чином, у межах запропонованої теоретичної моделі комунікативна тривожність розглядається як результат взаємодії психоемоційних і ресурсних характеристик особистості в умовах іншомовної комунікації та воєнного стану.

Узагальнено модель можна представити таким чином (рис. 1.1):

Дестабілізуючі чинники

Загальна тривожність (STAI)

Воєнний стрес (PCL-5)



Комунікативна тривожність у ситуаціях іншомовної комунікації (FLCAS)



Ресурсні чинники

Резильєнтність (CD-RISC)

Копінг-стратегії (COPE)

Рисунок 1.1. Теоретична модель дослідження психологічних чинників комунікативної тривожності у дорослих, залучених до іншомовної комунікації

Запропонована теоретична модель визначає логіку подальшого емпіричного дослідження та передбачає послідовний аналіз рівня вираженості досліджуваних показників, встановлення взаємозв'язків між ними та визначення психологічних предикторів комунікативної тривожності у дорослих, залучених до іншомовної комунікації, в умовах воєнного стану.

Висновки до розділу 1

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз аналіз наукових підходів до вивчення комунікативної тривожності, визначено особливості її прояву у дорослих, залучених до іншомовної комунікації, а також обґрунтовано роль психоемоційних і ресурсних чинників у її формуванні в умовах воєнного стану. Проведений аналіз дозволяє сформулювати такі висновки:

1. Установлено, що тривожність є багатовимірним психологічним конструктом, який охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти функціонування особистості. У дорослому віці вона може виступати відносно стійкою характеристикою реагування та впливати на процеси адаптації, оцінювання ситуацій і міжособистісної взаємодії. Теоретично обґрунтовано розмежування між особистісною та ситуативною тривожністю як різними рівнями психологічного реагування.

2. Показано, що комунікативна тривожність є специфічною формою переживання емоційного напруження у ситуаціях взаємодії та пов'язана зі страхом негативного оцінювання, труднощами самопрезентації та схильністю до уникнення комунікативної активності. У дорослому віці її прояви можуть підтримуватися накопиченим досвідом взаємодії, підвищеним самоконтролем та чутливістю до соціального оцінювання.

3. Встановлено, що ситуації іншомовної взаємодії характеризуються додатковим когнітивним та емоційним навантаженням, необхідністю одночасного контролю мовного оформлення та змісту повідомлення, а також підвищеною чутливістю до оцінювання з боку інших. Це дозволяє розглядати іншомовну комунікацію як специфічний контекст актуалізації комунікативної тривожності у дорослих.

4. Обґрунтовано, що умови воєнного стану створюють контекст хронічного психоемоційного навантаження, що супроводжується переживанням невизначеності, виснаженням адаптаційних ресурсів та підвищенням загального рівня тривожності. Такі зміни можуть бути пов'язані зі зростанням емоційного напруження у ситуаціях соціальної та іншомовної взаємодії.

5. Показано, що психологічна стійкість та способи подолання стресу можуть виступати важливими ресурсами підтримання психологічного функціонування в умовах воєнного стану. Теоретичний аналіз дозволяє припустити, що вищий рівень резильєнтності та використання більш адаптивних копінг-стратегій можуть бути пов'язані з нижчою вираженістю комунікативної тривожності.

6. На основі проведеного теоретичного аналізу сформовано модель дослідження, відповідно до якої комунікативна тривожність у дорослих, залучених до іншомовної комунікації, розглядається як результат взаємодії двох груп чинників: дестабілізуючих (загальна тривожність та прояви воєнного стресу) і ресурсних (резильєнтність та копінг-стратегії). Запропонована модель визначає логіку подальшого емпіричного дослідження та слугує підґрунтям для аналізу психологічних предикторів комунікативної тривожності.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРΟΣЛИХ, ЗАЛУЧЕНИХ ДО ІНШОМОВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ

2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки

Емпіричний етап наукового пошуку був спрямований на цілісне вивчення особливостей, чинників та проявів комунікативної тривожності у дорослих осіб, чия професійна, освітня або повсякденна діяльність безпосередньо пов'язана з використанням іноземної мови. Організація дослідження передбачала послідовне вирішення кількох завдань: теоретико-методологічний аналіз проблеми, формування репрезентативної вибірки, підбір адекватного психодіагностичного інструментарію, проведення безпосереднього тестування та математико-статистичну обробку отриманих результатів. На початковому етапі було визначено критерії включення респондентів до вибірки, серед яких ключовими стали: вік від 18 років, регулярна залученість до іншомовного комунікативного простору та добровільна згода на участь.

Загальний обсяг сформованої емпіричної вибірки склав 70 осіб дорослого віку. З метою забезпечення об'єктивності та глибини подальшого аналізу, зібрані демографічні дані були детально диференційовані за трьома основними критеріями: статтю, віком та поточним місцем перебування респондентів. Такий підхід дозволяє врахувати не лише внутрішні психологічні передумови виникнення мовного бар'єру, а й зовнішні соціокультурні та середовищні чинники, які можуть суттєво трансформувати рівень тривожності суб'єкта під час спілкування іноземною мовою.

Нижче наведено детальний структурно-демографічний розподіл досліджуваної вибірки та результати його первинного якісного аналізу.

Першим кроком емпіричного опису вибірки визначено її статеву структуру. Даний параметр є традиційно важливим у психолінгвістичних дослідженнях, оскільки гендерні особливості часто корелюють із рівнем емпатії,

самооцінки та стратегіями подолання стресу в стресогенних ситуаціях спілкування.

Таблиця 2.1

Відсотковий розподіл досліджуваних за статтю

Стать	Кількість (осіб)	Відсоток (%)
Жінки	44	62,9%
Чоловіки	26	37,1%
Усього	70	100,0%

Аналіз даних таблиці 2.1 демонструє чисельну перевагу жіночої субвибірки, яка становить майже дві третини від загальної кількості опитаних. Таке співвідношення (62,9% жінок проти 37,1% чоловіків) є цілком типовим для емпіричних психологічних та соціолінгвістичних досліджень. Воно відображає загальну тенденцію до вищої активності жінок у гуманітарній сфері, філологічних студіях та професіях, пов'язаних із соціальними комунікаціями.

Перевага жіночої частини вибірки створює сприятливі умови для детального вивчення емоційної детермінації мовного бар'єру. Жіночій статі, згідно з науковими джерелами, властива вища вербальна активність, але водночас і більша чутливість до оцінювання з боку оточуючих. Це дозволить глибше проаналізувати феномен "страху негативного оцінювання", який є ядром комунікативної тривожності.

Чоловіча частина вибірки (37,1%), хоч і є меншою, проте є достатньою для здійснення коректного порівняльного аналізу. Чоловіки в іншомовній комунікації частіше схильні орієнтуватися на інструментальну функцію мови (досягнення конкретної мети), аніж на емоційний контекст взаємодії. Наявність понад третини чоловіків у вибірці збалансовує загальні результати дослідження.

Така статева структура дозволяє висунути припущення про різноманітність копінг-стратегій (стратегій подолання), що використовуються респондентами. Можна очікувати, що жінки частіше демонструватимуть емоційно-орієнтовані способи зниження тривоги, тоді як чоловіки — проблемно-орієнтовані. Дослідження обох тенденцій збагатить загальну картину емпіричних даних.

Варто також враховувати, що гендерні стереотипи можуть впливати на щирість респондентів під час самооцінювання власної тривожності. Чоловіки іноді схильні нівелювати або маскувати свої внутрішні переживання та невпевненість через соціальні очікування маскулінності. Жінки ж зазвичай більш відкрито рефлексують і констатують наявність психологічного дискомфорту.

Співвідношення статей у вибірці також відображає сучасний ринок праці та навчання в контексті інтернаціоналізації. Сфери, де іноземна мова є робочим інструментом (маркетинг, HR, переклад, освіта, туризм), сьогодні дещо частіше обираються жінками. Проте присутність чоловіків (зокрема з IT-сектору чи менеджменту) забезпечує міжпрофесійну репрезентативність.

У підсумку, сформований за ознакою статі контингент досліджуваних є гетерогенним та репрезентативним для вирішення поставлених наукових завдань. Наявні кількісні пропорції дозволяють застосовувати методи математичної статистики для перевірки гіпотез про наявність чи відсутність значущих розбіжностей у проявах комунікативної тривожності між чоловіками та жінками.

Таким чином, отримані первинні дані за статевим критерієм фіксують реальний стан залученості дорослих до іншомовного середовища. Вони виступають надійним фундаментом для подальшого інтерпретаційного етапу роботи, де статевий чинник буде співвіднесений із конкретними показниками тривожності, страху спілкування та мовних упереджень.

Наступним важливим параметром характеристики досліджуваних став віковий критерій. Вік дорослої людини суттєво впливає на її життєвий досвід, рівень сформованості особистісної зрілості, а також на гнучкість когнітивних процесів, що безпосередньо позначається на швидкості та якості адаптації до іншомовного мовленнєвого середовища.

Таблиця 2.2

Відсотковий розподіл досліджуваних за віком

Вікові групи	Кількість (осіб)	Відсоток (%)
Ранній дорослий вік (18–25 років)	28	40,0%
Середній дорослий вік (26–45 років)	31	44,3%
Зрілий дорослий вік (від 46 років)	11	15,7%

Усього	70	100,0%
--------	----	--------

Розподіл за віком, представлений у таблиці 2.2, свідчить про переважання у вибірці осіб активного працездатного та студентського віку. Найбільшу групу становлять респонденти періоду середньої дорослості (26–45 років) — 44,3%, за ними з незначним відривом ідуть представники ранньої дорослості (18–25 років) — 40,0%. Найменш чисельною виявилася група зрілого дорослого віку — 15,7%.

Група ранньої дорослості (40,0%) охоплює переважно студентів старших курсів та молодих спеціалістів на початку кар'єри. Для цього етапу онтогенезу провідними завданнями є професійне самовизначення та інтеграція у світове співтовариство. Молоді люди зазвичай мають високу мобільність та пластичність нервової системи, проте їхня іншомовна комунікація може ускладнюватися через брак практичного досвіду та нестабільну самооцінку.

Представники середньої дорослості (44,3%) складають ядро вибірки. Це особи з уже сформованим професійним статусом, для яких іноземна мова є інструментом кар'єрного зростання, ведення бізнесу чи міжнародної співпраці. У цьому віці комунікативна тривожність може набувати специфічного забарвлення: страх зробити помилку посилюється через високу відповідальність за свій соціальний та професійний імідж ("експерт не має права помилятися").

Зрілий дорослий вік (15,7%), незважаючи на меншу чисельність, є надзвичайно цінним для дослідження. Освоєння або активне використання іноземної мови після 46 років часто супроводжується психофізіологічними труднощами (зниження швидкості запам'ятовування, мовна ригідність). Комунікативна тривожність у цій групі може бути пов'язана зі стереотипом, що іноземні мови легко даються лише в юності.

Таке вікове розмаїття вибірки дозволяє простежити динаміку розвитку та проявів комунікативної тривожності. Ми маємо змогу порівняти, як трансформується мовний бар'єр від юнацького віку, де домінує страх критики однолітків, до зрілого віку, де на перший план виходять внутрішні критерії самоприйняття та інтелектуальний контроль.

Важливо зазначити, що представники різних вікових груп мають різний бекграунд вивчення мови. Молодь (18–25 років) зростала в епоху інтернетизації

та мала більше можливостей для природного засвоєння іноземної мови через медіаконтент. Старше покоління частіше вивчало мову за класичними, академічними методиками, де акцент робився на граматиці, а не на живій розмовній практиці, що теж провокує тривожність.

Таким чином, вікова структура емпіричної вибірки повністю відповідає критеріям повноти та різнобічності. Вона відображає реальний зріз дорослого населення, залученого до міжкультурної взаємодії, і дозволяє виявити вікові закономірності формування комунікативних упереджень.

Загалом, зібрані вікові дані створюють надійне підґрунтя для перевірки статистичних гіпотез щодо впливу хронологічного віку особистості на рівень психологічного напруження під час іншомовного спілкування, що значно підвищує наукову цінність дослідження.

Третім соціодемографічним параметром, зафіксованим під час організації дослідження, стало поточне місце перебування респондентів. У сучасних соціокультурних та геополітичних реаліях цей чинник набув особливої актуальності, оскільки умови перебування в автентичному іншомовному середовищі суттєво відрізняються від практики використання мови в рідній країні.

Таблиця 2.3

Відсотковий розподіл досліджуваних за місцем перебування

Місце перебування	Кількість (осіб)	Відсоток (%)
В Україні (іншомовна комунікація онлайн/дистанційно)	39	55,7%
За кордоном (іншомовна комунікація в автентичному середовищі)	31	44,3%
Усього	70	100,0%

Згідно з даними таблиці 2.3, вибірка майже порівну розділилася за територіально-середовищною ознакою. Більша частина респондентів (55,7%) на момент дослідження перебуває в Україні та залучена до іншомовної взаємодії переважно через дистанційні канали (робота в іноземних компаніях, онлайн-навчання, міжнародні проєкти). Менша, але вагома частина (44,3%) перебуває безпосередньо за кордоном, перебуваючи в умовах щоденної мовної інтеграції.

Група досліджуваних, які перебувають в Україні (55,7%), реалізує іншомовну комунікацію в так званому "штучному" або контрольованому середовищі. Спілкування онлайн дозволяє людині почуватися у фізичній безпеці (вдома, за комп'ютером) та дає можливість частково дозувати контакти. Проте дистанційний формат має свої стресори: брак невербальної інформації, затримка зв'язку, що може посилювати специфічну "екранну" комунікативну тривожність.

Респонденти, які перебувають за кордоном (44,3%), опинилися в ситуації "занурення", де іноземна мова є необхідною умовою життєдіяльності та вирішення побутових питань. У цій групі комунікативна тривожність часто підживлюється загальним стресом аккультурації (адаптації до нової культури). Будь-яка мовна помилка тут має реальні життєві наслідки, що підвищує рівень відповідальності та ціну комунікативного успіху.

Поєднання цих двох субвибірок в одному дослідженні відкриває унікальні аналітичні можливості. Ми можемо порівняти "тривожність включення" (у тих, хто за кордоном) із "тривожністю очікування" або дистанційною тривожністю (у тих, хто в Україні). Це дозволить визначити, чи здатне безпосереднє перебування серед носіїв мови нівелювати мовний бар'єр, чи, навпаки, воно лише загострює внутрішні страхи особистості.

Для осіб, які перебувають в Україні, іноземна мова є здебільшого професійною опцією. Вони мають можливість після завершення робочого дня повернутися у комфортне рідномовне середовище. Їхня тривожність має локальний характер і пов'язана переважно з діловою сферою.

Натомість для осіб за кордоном іншомовна комунікація є перманентною (постійною). Вони відчують тиск необхідності поводитися "як місцеві", що часто призводить до фрустрації через невідповідність власного рівня володіння мовою внутрішньому інтелектуальному стандарту. Цей аспект є важливим чинником міжособистісної тривожності.

Розподіл вибірки за місцем перебування також відбиває сучасні міграційні процеси та розвиток глобального ринку праці (remote work). Дослідження цієї ознаки допомагає вийти за рамки суто кабінетного вивчення мовного бар'єру та

врахувати реальний соціокультурний контекст, у якому перебуває сучасна доросла людина.

Підсумовуючи характеристики вибірки за всіма критеріями (стать, вік, географічне розташування), можна констатувати, що сформована сукупність із 70 респондентів є багатовимірною, збалансованою та повністю придатною для проведення глибокого емпіричного аналізу комунікативної тривожності. Отримані демографічні параметри будуть використані на етапі вторинної статистичної обробки для виявлення глибинних кореляційних зв'язків.

2.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження

2.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження

З метою забезпечення об'єктивності, надійності та валідності отриманих результатів емпіричного дослідження було сформовано комплексний психодіагностичний інструментарій. Підбір методик здійснювався з урахуванням системного підходу, що дозволяє дослідити іншомовну комунікативну тривожність у взаємозв'язку із загальними особистісними властивостями респондентів, особливостями їхнього поточного стану та типовими моделями поведінки. До сформованого комплексу увійшли стандартизовані світові опитувальники, валідизовані методики оцінки стресостійкості, а також спеціалізований авторський інструментарій для поглибленого якісного аналізу.

Першою базовою методикою визначено Шкалу тривожності під час вивчення іноземної мови (Foreign Language Classroom Anxiety Scale — FLCAS), яку розробили Е. Горвіц, М. Горвіц та Дж. Коуп. Даний інструмент спрямований на оцінку специфічної тривожності, що виникає безпосередньо в процесі засвоєння та використання іноземної мови. Опитувальник складається з 33 пунктів, які респонденти оцінюють за 5-бальною шкалою Лікерта від «повністю згоден» до «абсолютно не згоден». Методика є світовим стандартом у психолінгвістичних дослідженнях та дозволяє диференціювати три основні

аспекти мовної тривожності, а саме страх комунікації, страх тестування чи оцінювання та страх негативного оцінювання соціумом.

Другим компонентом комплексу стала Державна шкала реактивної та особистісної тривожності (State-Trait Anxiety Inventory — STAI) Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна. Ця методика призначена для диференційованої діагностики двох суттєво різних проявів тривожності як тимчасового стану та як стійкої особистісної властивості. Вона містить 40 тверджень, розподілених на два самостійні блоки по 20 питань, де перший блок фіксує суб'єктивні переживання напруги й занепокоєння в конкретний момент часу, а другий визначає стабільну схильність особистості сприймати широке коло ситуацій як загрозливі. Використання STAI дозволяє з'ясувати, чи є іншомовна тривожність респондентів наслідком їхньої загальної високої тривожності як риси характеру, чи вона формується як локальний ситуативний стан під впливом специфічних тригерів спілкування.

Для врахування сучасного українського соціокультурного та геополітичного контексту до інструментарію було включено Контрольний список симптомів посттравматичного стресового розладу (PTSD Checklist for DSM-5 — PCL-5), розроблений Ф. Везером та співавторами. Цей опитувальник призначений для визначення рівня воєнного стресу, наявності та вираженості симптомів дистресу, зумовлених травматичними подіями воєнного часу. Методика містить 20 пунктів, що повністю відповідають діагностичним критеріям ПТСР згідно з DSM-5, та охоплює чотири кластери симптомів, серед яких інтрузія, уникання, негативні зміни в когнітивній та емоційній сферах, а також гіперзбудливість і реактивність. Її використання дозволяє емпірично перевірити, як загальний хронічний воєнний стрес та травматизація дорослого населення впливають на зниження когнітивного ресурсу та потенційне посилення мовного бар'єру.

З метою дослідження внутрішніх захисних ресурсів особистості було обрано Коннор-Девідсон шкалу резильєнтності (Connor-Davidson Resilience Scale — CD-RISC-10) К. Коннор та Дж. Девідсона у короткій версії на 10 пунктів. Ця

методика спрямована на вимірювання рівня психологічної пружності, життєстійкості та здатності особистості успішно адаптуватися та відновлюватися після пережитих стресових ситуацій, криз або невдач. Коротка валідизована версія містить 10 тверджень, що відображають здатність пристосовуватися до змін та долати труднощі, які оцінюються респондентами за шкалою від 0 до 4 балів. У межах нашого наукового пошуку резильєнтність розглядається як потужний внутрішній психологічний ресурс та буфер, який може пом'якшувати негативний вплив комунікативної тривожності й допомагати дорослим швидше відновлюватися після невдач.

Для вивчення поведінкових патернів досліджуваних у стресових умовах було застосовано Опитувальник копінг-стратегій (COPE Inventory), авторами якого є Ч. Карвер, М. Сейєр та Дж. Вейнтриб. Ця методика дозволяє діагностувати широкий спектр копінг-механізмів, які традиційно об'єднуються у три великі групи, включаючи проблемно-орієнтовані копінг, емоційно-орієнтовані копінг та дисфункційні або маладаптивні копінг. Опитувальник унаочнює, які саме поведінкові та ментальні стратегії обирає доросла людина, коли стикається з труднощами в іншомовній комунікації, і чи намагається вона активно вирішити проблему, чи вдається до стратегії тотального уникання.

Основним інструментом для глибокого аналізу структури досліджуваного феномену виступила авторська анкета «Оцінка особливостей іншомовної комунікативної тривожності у дорослих» (ОІКТ-Д). Цей інструмент розроблений для поглибленого якісного та кількісного аналізу специфічної структури та проявів комунікативної тривожності безпосередньо у дорослих осіб, залучених до іншомовного простору. Анкета містить 15 питань із фіксованою трирівневою шкалою відповідей, де кожен варіант оцінюється від 1 до 3 балів, що забезпечує варіативність загального показника в межах від 15 до 45 балів.

У внутрішній структурі авторської анкети виділено три субшкали, кожна з яких містить по 5 питань і дозволяє детально диференціювати складники іншомовної комунікативної тривожності. Субшкала А фіксує когнітивно-оціночний компонент тривожності, що охоплює страх негативного оцінювання,

перфекціонізм, прояви внутрішнього критика та тенденцію до порівняння власного рівня з іншими мовцями не на свою користь, об'єднуючи питання 2, 9, 11, 14 та 15. Субшкала Б відображає емоційно-соматичний компонент тривожності, спрямований на виявлення безпосередніх фізичних проявів стресу, емоційного напруження, панічних станів та оцінку швидкості психологічного відновлення після розмови, включаючи питання 1, 6, 7, 12 та 13. Поведінковий компонент тривожності діагностується за допомогою субшкали В, яка через питання 3, 4, 5, 8 та 10 виявляє активність використання стратегій уникання, ефекти блокування мовлення та деструктивні реакції на виникнення комунікативних труднощів.

Відповідно до набраних респондентами балів за авторською анкетною передбачено диференціацію за трьома рівнями іншомовної комунікативної тривожності. Діапазон від 15 до 24 балів констатує низький або адаптивний рівень, що свідчить про високу психологічну стійкість, орієнтацію на успіх взаємодії, відсутність вираженого фізичного напруження та ефективне використання компенсаторних стратегій. Показники в межах 25–35 балів відповідають середньому або ситуативному рівню, який відображає вибіркового характер тривоги, що актуалізується переважно під впливом стресових тригерів, таких як спілкування з носіями мови чи керівництвом, на тлі відносної впевненості у звичних умовах. Високий або деструктивний рівень визначається за суми 36–45 балів і свідчить про наявність глибокого психологічного бар'єру, стійкого страху помилки, виражених соматичних симптомів та домінування тотального уникання живого іншомовного спілкування.

Таким чином, сформований комплекс методів та методик емпіричного дослідження є репрезентативним та взаємодоповнюючим. Він дозволяє здійснити всебічний зріз індивідуально-психологічних властивостей досліджуваних, диференціювати структуру їхньої комунікативної тривожності за допомогою авторської анкети, а також врахувати вплив екстернальних чинників воєнного часу. Отримані за допомогою цього інструментарію первинні дані виступають надійною базою для подальшого застосування методів

математичної статистики, результати яких детально висвітлено у наступних підрозділах роботи.

2.3. Методи математико-статистичної обробки даних

Для забезпечення високого рівня наукової об'єктивності, доказовості та надійності висновків емпіричного дослідження, первинні кількісні дані, отримані за допомогою сформованого психодіагностичного комплексу, підлягають обов'язковій математико-статистичній обробці. Застосування методів математичної статистики дозволяє вийти за межі суб'єктивних описових припущень, перевести якісні психологічні феномени у площину точних числових вимірів та емпірично перевірити висунуті наукові гіпотези. Головним завданням цього етапу є не просто фіксація рівнів тривожності респондентів, а виявлення латентних структурних зв'язків, закономірностей та причинно-наслідкових залежностей між рівнем іншомовної комунікативної тривожності особистості та її індивідуально-психологічними, середовищними й копінговими характеристиками. Математичний аналіз здійснювався за допомогою сучасного спеціалізованого програмного забезпечення для статистичного оброблення даних SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) та електронних таблиць Microsoft Excel.

Основним методом первинного аналізу структури взаємозв'язків між досліджуваними змінними виступає кореляційний аналіз за коефіцієнтом лінійної кореляції Пірсона (r -Пірсона). Цей метод є параметричним показником зв'язку, що застосовується для визначення тісноти (сили) та напрямку лінійної залежності між двома випадковими величинами, виміряними в інтервальній шкалі або шкалі відношень. Коефіцієнт кореляції Пірсона варіюється в діапазоні від -1 до +1, де знак плюс вказує на пряму (прямо пропорційну) залежність, коли зростання однієї змінної зумовлює підвищення іншої, а знак мінус свідчить про зворотну (обернено пропорційну) залежність. Близькість абсолютного значення коефіцієнта до одиниці констатує наявність

сильного зв'язку, тоді як наближення до нуля фіксує його відсутність або слабкість. Важливою умовою застосування цього критерію є перевірка розподілу ознак на нормальність, що здійснюється за допомогою попереднього розрахунку критеріїв Колмогорова-Смирнова або Шапіро-Уїлка.

Доцільність використання кореляційного аналізу Пірсона в межах нашого наукового пошуку обґрунтована необхідністю розв'язання кількох суттєвих завдань. По-перше, цей метод дозволяє встановити характер взаємозв'язку між загальним рівнем іншомовної комунікативної тривожності та окремими її компонентами — когнітивно-оціночним, емоційно-соматичним і поведінковим, що зафіксовані за допомогою авторської анкети. По-друге, за допомогою r -Пірсона аналізуються інтеркореляційні зв'язки між мовною тривожністю (за шкалою FLCAS) та загальними особистісними властивостями досліджуваних, такими як реактивна та особистісна тривожність (за STAI). По-третє, метод є незамінним для визначення ресурсного потенціалу особистості: він дає змогу з'ясувати, чи існує статистично значущий зворотний зв'язок між показниками психологічної пружності (резильєнтності за CD-RISC-10) та проявами мовного бар'єру, тобто чи виступає життестійкість чинником зниження емоційної напруги під час комунікації. Крім того, кореляційний аналіз унаочнює, які саме копінг-стратегії (за опитувальником COPE) позитивно чи негативно пов'язані з деструктивною тривожністю, що допомагає виділити адаптивні та маладаптивні моделі подолання стресу.

Наступним, більш глибоким етапом математико-статистичного аналізу виступає регресійний аналіз, а саме метод множинної лінійної регресії. Якщо кореляційний аналіз лише констатує наявність та силу зв'язку між змінними, не вказуючи, яка з них є причиною, а яка наслідком, то регресійний аналіз дозволяє вивчити причинно-наслідкові залежності та змодельовати вплив однієї або кількох незалежних змінних (предикторів) на одну залежну змінну (критерій). В основі методу лежить побудова математичного рівняння регресії, яке відображає, на яку величину в середньому змінюється результативна ознака під впливом зміни кожної з факторних ознак на одиницю виміру при фіксованому

значенні інших. Якість та адекватність побудованої моделі оцінюється за допомогою коефіцієнта множинної детермінації (R^2), який показує частку дисперсії залежної змінної, що пояснюється впливом уведених до моделі предикторів, а також за допомогою критерію Фішера (F -критерію), який підтверджує статистичну значущість моделі в цілому.

Доцільність застосування регресійного аналізу в межах вивчення комунікативної тривожності дорослих зумовлена потребою переходу від простого опису кореляцій до прогнозування та виявлення провідних психологічних детермінант мовного бар'єру. У межах нашого дослідження як залежна змінна (критерій) виступає загальний показник іншомовної комунікативної тривожності, виміряний за допомогою авторської анкети ОІКТ-Д та шкали FLCAS. Роль незалежних змінних (предикторів) виконують показники особистісної тривожності, рівень воєнного стресу (за PCL-5), загальний рівень резильєнтності, а також інтенсивність використання конкретних копінг-стратегій (активного копіngu, планування, уникання чи ментального відсторонення). Побудова регресійної моделі дозволяє математично визначити вагові коефіцієнти (β -коефіцієнти) кожного фактора та чітко відповісти на запитання: які саме індивідуально-психологічні чи середовищні чинники мають найбільший безпосередній внесок у формування деструктивного стану тривоги під час іншомовного спілкування, а які є статистично неважливими.

Окрім виявлення провідних детермінант, регресійний аналіз дозволяє оцінити кумулятивний (сумарний) ефект впливу екстернальних та інтернальних чинників. Зокрема, ураховуючи сучасний контекст, через регресійні моделі аналізується, наскільки суттєво хронічний воєнний стрес (дистрес воєнного часу) здатний виступати предиктором підвищення комунікативних бар'єрів, знижуючи загальний когнітивний та емоційний ресурс дорослої людини. Таке моделювання має високу практичну цінність, оскільки дає змогу виділити «мішені» для подальшої психокорекційної та тренінгової роботи: якщо модель покаже, що провідним позитивним предиктором тривожності є копінг-уникання, а негативним — резильєнтність, то психологічна допомога дорослим має

фокусуватися саме на розвитку життєстійкості та трансформації пасивних поведінкових стратегій.

У такий спосіб, послідовне поєднання кореляційного аналізу за Пірсоном та множинного регресійного аналізу забезпечує системність та повноту інтерпретації емпіричних даних. Перший метод дозволяє розгорнути широку топографічну карту взаємозв'язків між усіма психічними феноменами, що увійшли до предмета дослідження, а другий — вертикально вибудувати ієрархію причин та наслідків, створюючи строгу, математично доведену модель функціонування іншомовної комунікативної тривожності у дорослих респондентів. Обидва методи взаємно доповнюють один одного та гарантують високу математичну точність, репрезентативність та академічну валідність висновків емпіричної частини кваліфікаційної роботи.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було обґрунтовано методологічні засади емпіричного дослідження психологічних чинників комунікативної тривожності у дорослих, залучених до іншомовної комунікації, визначено логіку організації дослідження, описано вибірку, психодіагностичний інструментарій та методи математико-статистичної обробки даних.

Емпіричне дослідження було організоване відповідно до поставленої мети та дослідницьких питань і передбачало послідовне вивчення рівня вираженості комунікативної тривожності, встановлення її взаємозв'язків із психоемоційними та ресурсними характеристиками особистості, а також визначення психологічних предикторів її прояву.

До дослідження було залучено 70 дорослих респондентів, які використовують іноземну мову у професійній, освітній або повсякденній взаємодії. Вибірка охоплює осіб різного віку та соціального контексту функціонування, що дозволяє дослідити особливості комунікативної тривожності в умовах іншомовної комунікації та воєнного стану.

Психодіагностичний комплекс дослідження було сформовано відповідно до теоретичної моделі дослідження та принципу операціоналізації ключових змінних. Провідними інструментами фіксації мовної та загальної емоційної напруги стали Шкала тривожності під час вивчення іноземної мови (FLCAS) та Державна шкала реактивної та особистісної тривожності (STAI). З урахуванням сучасного геополітичного контексту до комплексу увійшов Контрольний список симптомів посттравматичного стресового розладу (PCL-5) для вимірювання рівня воєнного стресу респондентів. Ресурсний та поведінковий потенціал суб'єктів оцінювався через Коннор-Девідсон шкалу резильєнтності (CD-RISC-10) та Опитувальник копінг-стратегій (COPE Inventory). Центральне місце в діагностичній структурі посіла авторська анкета «Оцінка особливостей іншомовної комунікативної тривожності у дорослих» (ОІКТ-Д), яка дозволила диференціювати когнітивно-оціночний, емоційно-соматичний і поведінковий компоненти тривоги та визначити її адаптивний, ситуативний чи деструктивний рівні.

Для обробки отриманих даних застосовано методи описової статистики, кореляційний аналіз та множинний регресійний аналіз. Описова статистика дозволила оцінити загальні характеристики вибірки та рівень вираженості досліджуваних показників. Кореляційний аналіз був використаний для встановлення взаємозв'язків між комунікативною тривожністю та іншими психологічними змінними. Регресійний аналіз застосовано з метою визначення психологічних характеристик, які здійснюють найбільший внесок у прогнозування рівня комунікативної тривожності.

Таким чином, сформована методологічна конструкція дослідження забезпечує можливість комплексного аналізу психологічних чинників комунікативної тривожності у дорослих, залучених до іншомовної комунікації, та створює підґрунтя для подальшого емпіричного аналізу й інтерпретації отриманих результатів.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ КОМУНІКАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРОСЛИХ, ЗАЛУЧЕНИХ ДО ІНШОМОВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ

3.1. Аналіз рівня вираженості комунікативної тривожності, загальної тривожності, воєнного стресу, резильєнтності та копінг-стратегій у досліджуваних

Емпіричний етап дослідження розпочався з первинного аналізу та інтерпретації рівнів вираженості психологічних феноменів, що увійшли до нашого наукового пошуку. З метою систематизації отриманого масиву сирих даних для всіх 70 респондентів було здійснено процедуру стандартизації та групування первинних балів відповідно до методичних ключів кожної психодіагностичної методики. Це дозволило визначити відсотковий розподіл досліджуваних за рівнями прояву іншомовної комунікативної тривожності, її окремих структурних компонентів, показників ситуативної та особистісної тривожності, хронічного воєнного стресу, загального індексу життєстійкості, а також домінуючих копінг-стратегій особистості. Первинний кількісний зріз є фундаментальною основою для подальшого інтеркореляційного та регресійного моделювання структури досліджуваного явища.

Першочергову увагу в аналізі було приділено результатам, отриманим за авторською анкетой «Оцінка особливостей іншомовної комунікативної тривожності у дорослих» (ОІКТ-Д), яка дозволяє диференціювати респондентів за інтегральним рівнем психологічного бар'єру в іншомовному просторі.

Таблиця 3.1

Відсотковий розподіл досліджуваних за рівнями іншомовної комунікативної тривожності за авторською анкетой ОІКТ-Д

Рівні іншомовної комунікативної тривожності	Кількість осіб	Відсоткова частка (%)
Низький рівень (Адаптивний)	16	22,9%
Середній рівень (Ситуативний)	36	51,4%
Високий рівень (Деструктивний)	18	25,7%

Усього	70	100,0%
---------------	-----------	---------------

Аналіз даних таблиці 3.1 свідчить, що більша частина досліджуваної вибірки (51,4%) характеризується середнім, або ситуативним рівнем іншомовної комунікативної тривожності. Це вказує на те, що для половини опитаних дорослих психологічне напруження не є перманентним станом, а актуалізується вибірково під впливом конкретних тригерних ситуацій. У звичних обставинах, таких як письмове спілкування чи розмови на заздалегідь підготовлені теми, ці респонденти почуваються відносно стабільно, проте зазнають емоційних труднощів під час раптових публічних виступів або прямих контактів із носіями мови.

Високий, або деструктивний рівень іншомовної комунікативної тривожності виявлено у 25,7% осіб, що складає понад чверть від загального контингенту досліджуваних. Для цієї групи дорослих необхідність залучення до іншомовної комунікації виступає потужним психотравмуючим чинником, який супроводжується стійким страхом зробити помилку та зазнати соціального осуду. Цей стан часто веде до тотального уникання живого спілкування та провокує виражені ефекти когнітивного й мовленнєвого блокування.

Низький, або адаптивний рівень тривожності зафіксовано у найменшій групі респондентів, яка становить 22,9% від загальної вибірки. Дані особи демонструють високу психологічну готовність до міжкультурної взаємодії, сприймаючи іншомовне середовище не як загрозу для свого Я-образу, а як простір для особистісного та професійного розвитку. Вони орієнтовані на успіх досягнення мети комунікації, легше нівелюють власні мовні недоліки та не демонструють вираженого психофізіологічного дискомфорту.

Загалом, отриманий розподіл за інтегральним показником авторської анкети демонструє виражену гетерогенність вибірки та підтверджує, що проблема мовного бар'єру залишається гостро актуальною для переважної більшості дорослих. Наявність значної частки осіб із ситуативною та деструктивною тривожністю підкреслює необхідність детального вивчення внутрішніх компонентів цього феномену.

Для більш диференційованого розуміння структури виявленого феномену було проаналізовано відсотковий розподіл респондентів за окремими субшкалами авторської анкети, що відображають когнітивний, емоційний та поведінковий виміри тривожності.

Таблиця 3.2

Відсотковий розподіл досліджуваних за рівнями вираженості окремих компонентів іншомовної комунікативної тривожності

Компоненти тривожності (субшкали)	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)	Разом (%)
Субшкала А: Когнітивно-оціночний компонент	18,6% (13 ос.)	48,6% (34 ос.)	32,8% (23 ос.)	100,0%
Субшкала Б: Емоційно-соматичний компонент	31,4% (22 ос.)	47,1% (33 ос.)	21,5% (15 ос.)	100,0%
Субшкала В: Поведінковий компонент	25,7% (18 ос.)	52,9% (37 ос.)	21,4% (15 ос.)	100,0%

Порівняльний аналіз даних таблиці 3.2 унаочнює, що найбільш деструктивним у структурі мовного бар'єру дорослих є когнітивно-оціночний компонент (субшкала А), де високий рівень вираженості зафіксовано у 32,8% респондентів. Це свідчить про те, що першопричиною напруження виступає не брак лінгвістичних знань як таких, а внутрішні когнітивні упередження. Дорослі особи перебувають під значним тиском перфекціонізму, страху негативного оцінювання з боку співрозмовників та постійного схильного до самокритики порівняння себе з іншими мовцями.

Емоційно-соматичний компонент (субшкала Б) характеризується помірнішими показниками високого рівня (21,5%) та відносно високою часткою низького рівня (31,4%). Це вказує на те, що хоча значна частина дорослих відчуває внутрішні побоювання, вони здатні утримувати під контролем безпосередні вегетативні прояви стресу, такі як тремор чи тахікардія. Психофізіологічні реакції мають здебільшого короткочасний характер і стабілізуються після завершення ситуації спілкування.

Поведінковий компонент (субшкала В) демонструє виражене переважання середнього рівня вираженості (52,9%). Дана тенденція відображає наявність у дорослих вибіркової стратегії уникання та схильності до мовленнєвого гальмування лише у найбільш критичних ситуаціях. Коли обставини вимагають

обов'язкової відповіді, респонденти намагаються підтримувати контакт, проте тривалий час підбирають слова через ефекти психологічного заціпеніння.

Узагальнюючи дані компонентного аналізу, можна стверджувати, що іншомовна тривожність дорослих має виражену раціонально-оціночну детермінацію. Ментальні конструктури, пов'язані з очікуванням невдачі та втрати професійного чи особистісного статусу, випереджають емоційні та поведінкові реакції, виступаючи головним внутрішнім тригером блокування іншомовного мовлення.

Наступним кроком емпіричного аналізу стало зіставлення результатів авторської анкети зі світовим стандартом вимірювання специфічного мовного дискомфорту — Шкалою тривожності під час вивчення іноземної мови (FLCAS).

Таблиця 3.3

Відсотковий розподіл досліджуваних за рівнями специфічної мовної тривожності за шкалою FLCAS

Рівні специфічної мовної тривожності (FLCAS)	Кількість осіб	Відсоткова частка (%)
Низький рівень (33–78 балів)	15	21,4%
Середній рівень (79–115 балів)	37	52,9%
Високий рівень (116–165 балів)	18	25,7%
Усього	70	100,0%

Результати розподілу за стандартизованою шкалою FLCAS, представлені в таблиці 3.3, виявили майже повну ідентичність із даними авторської анкети ОІКТ-Д, що свідчить про високу конвергентну валідність розробленого нами інструменту. Провідне місце у вибірці посідає група із середнім рівнем специфічної мовної тривожності, яка охоплює 52,9% опитаних дорослих. Вони складають помірно тривожний прошарок вибірки, де емоційне напруження балансує між адаптивними та деструктивними тенденціями.

Високий рівень специфічної мовної тривожності зафіксовано у 25,7% респондентів, чий підсумковий бал перевищили критичну позначку у 115 одиниць. Відповідно до концепції авторів методики, такі показники свідчать про глибоко вкорінене побоювання іншомовної комунікації (communication apprehension) та хронічний страх перед будь-якими формами вербального оцінювання. У цих досліджуваних процес використання іноземної мови

супроводжується стійким когнітивним дистресом, що блокує механізми оперативної пам'яті.

Група з низьким рівнем за шкалою FLCAS склала 21,4% осіб. Вони характеризуються емоційною розкутістю, низькою чутливістю до власних помилок та здатністю ефективно використовувати компенсаторні невербальні засоби спілкування за умови дефіциту словникового запасу. Для цих респондентів іншомовне середовище виступає природним комунікативним полем, яке не викликає внутрішнього опору чи захисних реакцій.

Співвідношення рівнів за шкалою FLCAS наочно демонструє, що чверть досліджуваної вибірки потребує спеціалізованого психологічного супроводу для подолання деструктивних емоційних станів у мовному середовищі. Подальший аналіз покликаний з'ясувати, чи пов'язана ця специфічна тривожність із базовими властивостями психіки, чи є автономним утворенням.

Для визначення ролі загальноособистісного емоційного фону в структурі мовного бар'єру було проаналізовано показники ситуативної та особистісної тривожності за методикою STAI Ч. Спілбергера.

Таблиця 3.4

Відсотковий розподіл досліджуваних за рівнями ситуативної та особистісної тривожності за методикою STAI

Рівні тривожності	Ситуативна тривожність (осіб / %)	Особистісна тривожність (осіб / %)
Низький рівень (20–34 бали)	8 осіб / 11,4%	3 особи / 4,3%
Середній рівень (35–44 бали)	26 осіб / 37,2%	23 особи / 32,8%
Високий рівень (45–80 балів)	36 осіб / 51,4%	44 особи / 62,9%
Усього	70 осіб / 100,0%	70 осіб / 100,0%

Емпіричні дані таблиці 3.4 демонструють суттєве зміщення показників досліджуваної вибірки у бік високих значень за обома параметрами методики STAI. Зокрема, високий рівень особистісної тривожності як стійкої індивідуальної властивості зафіксовано у абсолютної більшості респондентів — 62,9%. Це вказує на те, що досліджувана група дорослих в цілому схильна

сприймати навколишній світ як потенційно загрозливий та реагувати на широке коло життєвих обставин підвищеним емоційним напруженням.

Високий рівень ситуативної тривожності, яка відображає емоційний стан безпосередньо в момент психодіагностичного обстеження, виявлено у 51,4% осіб. Такий високий показник свідчить про перебування більше ніж половини вибірки у стані актуального психічного дискомфорту, нервозності та очікування несприятливого розвитку подій. Частка осіб із низьким рівнем як ситуативної (11,4%), так і особистісної (4,3%) тривожності є критично малою.

Аналіз середнього рівня виявив відносно рівномірний розподіл: 37,2% для ситуативної та 32,8% для особистісної тривожності. Ці респонденти демонструють помірні, контрольовані прояви емоційної нестабільності, яка актуалізується лише за умови суттєвого ускладнення зовнішніх обставин або в ситуаціях гострого міжособистісного оцінювання.

Отримані результати за методикою STAI дозволяють припустити, що високі показники іншомовної тривожності, зафіксовані в попередніх таблицях, розвиваються на фоні загальної емоційної вразливості та конституційно високої тривожності вибірки. Особистісна схильність тривожно реагувати на соціальні стимули суттєво ускладнює адаптацію дорослих до специфічних вимог іншомовного спілкування.

Ураховуючи сучасний соціокультурний контекст, важливою детермінантою емоційного стану респондентів виступає рівень хронічного воєнного стресу, виміряний за допомогою стандартизованого опитувальника PCL-5.

Таблиця 3.5

**Відсотковий розподіл досліджуваних за рівнями вираженості
симптомів воєнного стресу за методикою PCL-5**

Рівні вираженості воєнного стресу	Кількість осіб	Відсоткова частка (%)
Низький рівень (0–22 бали)	16	22,9%
Середній рівень (23–38 балів)	31	44,3%
Високий рівень (39–80 балів)	23	32,8%
Усього	70	100,0%

Розподіл показників воєнного дистресу, представлений у таблиці 3.5, констатує значний рівень травматизації досліджуваної вибірки. Найбільшу групу складають особи із середнім рівнем вираженості симптомів — 44,3%, у яких воєнний стрес має характер помірного, але стабільного психологічного виснаження. Вони демонструють періодичні прояви нав'язливих спогадів та підвищеної реактивності нервової системи, що виникають під впливом зовнішніх подій.

Високий рівень воєнного стресу, який межує із клінічно значущими проявами посттравматичного стресового розладу, виявлено у 32,8% дорослих. Респонденти цієї групи переживають глибоку кризу безпеки, що супроводжується симптомами гіперзбудливості, когнітивного заперечення та емоційного оніміння. Хронічне перебування в такому стані суттєво обмежує внутрішні ресурси, необхідні для успішного засвоєння та гнучкого використання іноземної мови.

Низький рівень симптомів зафіксовано лише у 22,9% опитаних дорослих. Дана категорія досліджуваних характеризується збереженням базового відчуття психологічної безпеки та високим рівнем інтеграції травматичного досвіду, що дозволяє їм підтримувати стабільне функціонування когнітивних процесів навіть в умовах тривалого екстернального дистресу.

Дані таблиці 3.5 наочно ілюструють, що майже дві третини вибірки перебувають під суттєвим деструктивним впливом подій воєнного часу. Воєнний стрес виступає потужним фоновим чинником, який виснажує адаптаційні системи психіки, звужує обсяг оперативної пам'яті та, як наслідок, може суттєво підсилювати прояви комунікативної тривожності через механізми загального психоемоційного перевантаження.

Противагою деструктивному впливу тривожності та стресу виступають внутрішні захисні ресурси особистості, провідним серед яких є рівень психологічної пружності (резильєнтності), виміряний шкалою CD-RISC-10.

Таблиця 3.6

**Відсотковий розподіл досліджуваних за рівнями психологічної
пружності за шкалою резильєнтності CD-RISC-10**

Рівні психологічної пружності (резильєнтності)	Кількість осіб	Відсоткова частка (%)
Низький рівень (0–19 балів)	22	31,4%
Середній рівень (20–29 балів)	33	47,2%
Високий рівень (30–40 балів)	15	21,4%
Усього	70	100,0%

Аналіз результатів таблиці 3.6 свідчить про помірний рівень сформованості внутрішнього ресурсного потенціалу досліджуваних дорослих. Провідне місце посідає група із середнім рівнем резильєнтності, яка становить 47,2% вибірки. Ці особи володіють базовими навичками саморегуляції та здатні пристосовуватися до мінливих умов життя, проте їхній внутрішній буфер стає вразливим у ситуаціях тривалого або інтенсивного емоційного тиску.

Низький рівень психологічної пружності виявлено у 31,4% респондентів, що є досить вагомим показником в умовах триваючих кризових подій. Дані досліджувані характеризуються низькою життєстійкістю, схильністю до швидкої фрустрації при виникненні перешкод та труднощами емоційного відновлення після невдач. У контексті нашого дослідження такі особи є найбільш вразливими до закріплення деструктивного мовного бар'єру.

Високий рівень резильєнтності зафіксовано у 21,4% опитаних, які демонструють унікальну здатність мобілізувати особистісні ресурси під час стресу. Вони сприймають труднощі як виклики, орієнтовані на активне вирішення проблем та мають оптимістичний погляд на власні адаптаційні можливості, що дозволяє їм успішно долати емоційні бар'єри в іншомовній комунікації.

Загальна картина розподілу резильєнтності вказує на те, що значна частина вибірки (понад 30%) відчуває дефіцит внутрішніх адаптаційних сил. Оскільки низька психологічна пружність обмежує здатність особистості толерувати помилки, це безпосередньо корелює з високою частотою фіксації деструктивних рівнів іншомовної тривожності.

Логічним завершенням первинного аналізу стало визначення відсоткового розподілу домінуючих моделей долаючої поведінки за макрорівнями Опитувальника копінг-стратегій (COPE).

Таблиця 3.7

Відсотковий розподіл досліджуваних за домінуючими макрорівнями долаючої поведінки за опитувальником COPE

Провідні макрорівні копінг-поведінки	Кількість осіб	Відсоткова частка (%)
Проблемно-орієнтований копінг	17	24,3%
Емоційно-орієнтований копінг	29	41,4%
Дисфункційний / Маладаптивний копінг	24	34,3%
Усього	70	100,0%

Дані таблиці 3.7 демонструють виражене переважання неадаптивних моделей подолання стресу в досліджуваній вибірці. Найбільшу групу становлять респонденти, які схильні спиратися на емоційно-орієнтований копінг — 41,4%. Це свідчить про те, що при зіткненні з труднощами дорослі першочергово фокусуються на регуляції власних почуттів, пошуку емоційної підтримки або позитивному переформулюванні ситуації, аніж на зміні об'єктивних обставин взаємодії.

Друге місце за поширеністю посідає дисфункційний, або маладаптивний копінг, який домінує у 34,3% опитаних. Дана тенденція викликає особливе занепокоєння, оскільки вказує на тотальне використання третинною вибіркою стратегій поведінкового відходу, ментального відсторонення та заперечення проблем. У контексті іншомовного спілкування це проявляється у повній відмові від мовленнєвих контактів при виникненні найменшого напруження.

Конструктивний, проблемно-орієнтований копінг є провідним лише для 24,3% досліджуваних осіб. Ці респонденти демонструють зрілі поведінкові патерни, спрямовані на активне планування дій, пошук інструментальної інформації та усунення безпосередніх причин стресової ситуації, що дозволяє їм ефективно трансформувати свій комунікативний досвід.

Таким чином, первинний зріз за методикою COPE фіксує дефіцит проактивних моделей поведінки у більшості дорослих. Домінування емоційних та дисфункційних стратегій подолання стресу виступає безпосереднім

поведінковим підґрунтям для хроніфікації іншомовної тривожності, оскільки уникання та фіксація на негативних емоціях не дозволяють респондентам подолати наявний мовний бар'єр.

3.2. Аналіз взаємозв'язків між комунікативною тривожністю та психологічними характеристиками особистості

Наступним логічним етапом нашого наукового пошуку став аналіз системи інтеркореляційних зв'язків між іншомовною комунікативною тривожністю та базовими індивідуально-психологічними, копінговими й середовищними характеристиками досліджуваних дорослих. Для реалізації цього завдання було застосовано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (r -Пірсона), що дозволило з точністю математичних вимірів визначити силу (тісноту) та напрямок взаємозалежностей між досліджуваними змінними. Первинні дані всіх 70 респондентів, попередньо перевірені на нормальність розподілу за критерієм Шапіро-Уїлка, утворили стійку матрицю, де статистична значущість зв'язків фіксувалася на рівнях $p < 0,05$ та $p < 0,01$. Отримані коефіцієнти дозволяють розгорнути цілісну топографічну карту взаємозв'язків та висвітлити внутрішні психологічні механізми формування мовного бар'єру в дорослому віці.

З метою упорядкування та наочного представлення результатів математико-статистичного аналізу, виявлені індекси кореляції було згруповано у зведену матрицю. До таблиці увійшли показники специфічної мовної тривожності (за FLCAS), загальні показники та окремі субшкали авторської анкети (ОІКТ-Д), а також бали за методиками вимірювання загальної тривожності, воєнного дистресу, життестійкості та домінуючих копінг-стилів поведінки.

Таблиця 3.8

Матриця інтеркореляційних зв'язків між показниками іншомовної тривожності та психологічними характеристиками респондентів

Психологічні змінні	Специфічна мовна	Авторська анкета:	Авторська анкета:	Авторська анкета:	Авторська анкета:
---------------------	------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

(показники методик)	тривожність (за FLCAS)	Когнітивний компонент (ОІКТ_А)	Емоційний компонент (ОІКТ_Б)	Поведінковий компонент (ОІКТ_В)	Загальний бал (ОІКТ_Заг)
Ситуативна тривожність (STAI_S)	0,68**	0,59**	0,65**	0,54**	0,64**
Особистісна тривожність (STAI_T)	0,72**	0,69**	0,64**	0,58**	0,70**
Рівень воєнного стресу (PCL-5)	0,55**	0,48**	0,52**	0,50**	0,54**
Психологічна пружність (CD-RISC-10)	-0,64**	-0,58**	-0,55**	-0,52**	-0,60**
Проблемно-орієнтований копінг (COPE)	-0,52**	-0,46**	-0,41**	-0,49**	-0,49**
Емоційно-орієнтований копінг (COPE)	-0,12	-0,08	-0,14	-0,05	-0,10
Дисфункційний копінг (COPE)	0,74**	0,68**	0,66**	0,72**	0,74**

Примітка: * — статистична значущість зв'язку на рівні $p < 0,05$; — статистична значущість зв'язку на рівні $p < 0,01$.

Детальний аналіз даних таблиці 3.8 дозволяє констатувати наявність сильного, статистично найвища значущого прямого зв'язку між іншомовною комунікативною тривожністю та базовими властивостями загальної емоційної сфери особистості. Зокрема, коефіцієнт кореляції між особистісною тривожністю за STAI та показниками FLCAS становить $r = 0,72$ ($p < 0,01$), а з загальним балом авторської анкети — $r = 0,70$ ($p < 0,01$). Дана математична залежність беззаперечно доводить, що мовний бар'єр не є ізольованим або чисто лінгвістичним феноменом. Він безпосередньо детермінований конституційною схильністю людини сприймати зовнішні стимули (у цьому випадку — ситуації іншомовного оцінювання та самовираження) як потенційно небезпечні та загрозові для власного Я-образу.

Не менш важливим є виявлений стійкий позитивний зв'язок мовної тривожності з показниками актуальної ситуативної тривожності ($r = 0,68$ для FLCAS та $r = 0,64$ для ОІКТ_Заг при $p < 0,01$). Дана закономірність демонструє

психологічний механізм ескалації напруження безпосередньо під час акту спілкування. Фонова особистісна тривожність респондентів у поєднанні зі специфічним мовним дискомфортом миттєво трансформується у гострий стан актуального стресу, який супроводжується почуттям нервозності та невпевненості. При цьому субшкальний аналіз показує, що ситуативна тривожність найсильніше корелює саме з емоційно-соматичним компонентом авторської анкети ($r = 0,65$), що фіксує безпосередній перехід емоційного збудження у вегетативні та панічні реакції психіки.

Особливий науковий та практичний інтерес становлять коефіцієнти кореляції, які відображають вплив сучасного хронічного екстернального дистресу на структуру мовного бар'єру. Рівень воєнного стресу за опитувальником PCL-5 виявив помірні, але стабільні й високозначущі зв'язки з усіма вимірами іншомовної тривоги ($r = 0,55$ з FLCAS та $r = 0,54$ з ОІКТ_Заг при $p < 0,01$). Ці дані емпірично підтверджують гіпотезу про те, що загальна психічна травматизація дорослого населення в умовах війни виснажує адаптаційні ресурси та суттєво знижує когнітивну гнучкість суб'єктів. Доросла людина, яка перебуває під тиском хронічного воєнного дистресу, демонструє вищу вразливість до комунікативних невдач, оскільки її внутрішні сили поглинуті процесами забезпечення базового виживання.

Вагомим результатом дослідження став виявлений сильний зворотний зв'язок між показниками психологічної пружності (резильєнтності) та рівнями тривожності особистості. Коефіцієнт лінійної кореляції між CD-RISC-10 та загальним показником шкали FLCAS зафіксовано на рівні $r = -0,64$ ($p < 0,01$), а з інтегральним балом авторської анкети — $r = -0,60$ ($p < 0,01$). Отримані негативні індекси наочно демонструють, що резильєнтність виступає найважливішим внутрішнім психологічним ресурсом та буфером. Високий рівень життєстійкості дозволяє дорослим толерувати власні помилки, сприймати іншомовні труднощі не як катастрофу, а як конструктивний виклик, та швидко відновлювати психологічну рівновагу після невдалого комунікативного досвіду.

Аналіз взаємозв'язків із моделями долаючої поведінки за опитувальником COPE дозволив окреслити чітку полярність адаптивних та маладаптивних поведінкових стратегій. Найвищий за силою коефіцієнт кореляції в усій матриці виявлено між дисфункційним копінгом та загальним показником іншомовної тривожності ($r = 0,74$ як для FLCAS, так і для ОІКТ_Заг при $p < 0,01$). Цей надзвичайно високий показник свідчить про те, що використання таких деструктивних стратегій, як поведінковий відхід, ментальне відсторонення чи заперечення, є основним поведінковим патерном тривожної особистості. Натомість конструктивний проблемно-орієнтований копінг виявив значущі негативні кореляції ($r = -0,52$ з FLCAS, $r = -0,49$ з ОІКТ_Заг), підтверджуючи, що активне планування та прагнення вирішити проблему знижують емоційні бар'єри.

Прикметно, що емоційно-орієнтований копінг не виявив статистично значущих лінійних зв'язків із жодним із показників іншомовної тривожності (коефіцієнти коливаються в межах від $r = -0,05$ до $r = -0,14$, $p > 0,05$). Даний факт пояснюється амбівалентною природою емоційного копінгу у дорослих. З одного боку, такі стратегії, як пошук емоційної підтримки чи позитивне переформулювання, можуть тимчасово знижувати напругу, але з іншого боку, надмірне фокусування на емоціях без реальних дій здатне консервувати стан тривоги. Відсутність лінійної кореляції вказує на те, що емоційний копінг не є провідним чинником ні посилення, ні послаблення мовного бар'єру у досліджуваній вибірці.

Узагальнюючи результати проведеного кореляційного аналізу, можна стверджувати, що іншомовна комунікативна тривожність дорослих функціонує як складне системне утворення, глибоко інтегроване у загальну структуру психіки. Емоційне та мовленнєве блокування розвивається під кумулятивним впливом високої особистісної тривожності, фонового воєнного дистресу та домінування дисфункційних моделей уникання. Водночас психологічна пружність та проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу виступають антагоністами тривоги, формуючи внутрішній захисний щит особистості.

Виявлені закономірності розширюють розуміння психологічної природи мовного бар'єру та створюють емпіричну основу для переходу до наступного етапу — регресійного моделювання причинно-наслідкових залежностей.

3.3. Аналіз психологічних предикторів комунікативної тривожності у дорослих, залучених до іншомовної комунікації

Заключним і найбільш глибоким етапом математико-статистичного опрацювання результатів емпіричного дослідження стало застосування методу множинної лінійної регресії. Якщо попередній кореляційний аналіз дозволив розгорнути загальну топографію та констатувати наявність двосторонніх зв'язків між психічними явищами, то регресійне моделювання спрямоване на виявлення чітких причинно-наслідкових залежностей та визначення провідних детермінант мовного бар'єру. У межах побудованої математичної моделі як залежна змінна (критерій) виступив загальний показник іншомовної комунікативної тривожності особистості, виміряний за допомогою авторської анкети ОІКТ-Д. Роль незалежних змінних (предикторів) виконали статистично значущі психологічні та середовищні характеристики, а саме: особистісна тривожність (STAI_T), рівень воєнного стресу (PCL-5), психологічна пружність (CD-RISC-10), а також проблемно-орієнтований та дисфункційний копінг-стратегії (за опитувальником COPE).

Математичний розрахунок параметрів лінійного рівняння здійснювався за допомогою покрокового методу включення змінних у програмі SPSS, що дозволило відсіяти статистично неважливі чинники та залишити лише ті ознаки, які мають максимальний внесок у дисперсію критерію. Отримані коефіцієнти детермінації, стандартизовані та нестандартизовані параметри регресії, а також показники значущості t-критерію Стюдента та F-критерію Фішера було структуровано у зведену підсумкову таблицю.

Таблиця 3.9

Результати множинного регресійного аналізу вибірки з виділенням предикторів іншомовної комунікативної тривожності дорослих

Психологічні предиктори (незалежні змінні)	Нестандартизовані коефіцієнти (B)	Стандарт на помилка (SE)	Стандартизовані коефіцієнти (β)	Значення t-критерію Стьюдента	Рівень значущості (p)
Константа (Вільний член)	12,415	3,124	—	3,974	0,000
Особистісна тривожність (STAI_T)	0,214	0,052	0,332	4,115	0,000
Дисфункційний копінг (COPE)	0,326	0,064	0,412	5,094	0,000
Рівень воєнного стресу (PCL-5)	0,118	0,041	0,195	2,878	0,005
Психологічна пружність (CD-RISC-10)	-0,185	0,058	-0,218	-3,190	0,002

Примітка: Коефіцієнт множинної кореляції $R=0,864$; Коефіцієнт детермінації $R^2=0,746$; Скоригований $R^2=0,731$; F-критерій Фішера = 47,824 (при $p=0,000$).

Оцінка загальної якості та адекватності розробленої математичної моделі свідчить про її надзвичайно високу інформативність та прогностичну валідність. Отриманий коефіцієнт множинної детермінації становить $R^2 = 0,746$, що у відсотковому еквіваленті означає, що уведена система предикторів на 74,6% пояснює дисперсію рівнів іншомовної комунікативної тривожності у дорослих респондентів. Лише 25,4% варіативності критерію припадає на інші, не враховані у дослідженні чинники, такі як безпосередній рівень лінгвістичної підготовки, тривалість перебування в країні чи індивідуальні особливості викладача. Високе значення F-критерію Фішера ($F = 47,824$ при $p < 0,01$) безапеляційно підтверджує, що виявлена регресійна залежність не є випадковим збігом, а відображає стійку, закономірну психологічну реальність.

Головним результатом регресійного моделювання стало визначення провідного позитивного предиктора мовного бар'єру, яким виявився дисфункційний або маладаптивний копінг ($\beta = 0,412$, $t = 5,094$, при $p = 0,000$). Даний показник демонструє найвищу питому вагу в усій моделі, що дозволяє

зробити фундаментальний теоретичний висновок: ключовою причиною хроніфікації та посилення деструктивної іншомовної тривожності у дорослих є не сам по собі стрес від спілкування, а стійкий поведінковий патерн його уникання. Коли людина регулярно використовує когнітивний відхід, ментальне відсторонення чи заперечення, вона позбавляє себе можливості отримати позитивний досвід успішної комунікації та подолати мовний бар'єр. Кожен акт поведінкового уникання лише закріплює внутрішній страх помилки, консервуючи тривожність і перетворюючи її на стійке деструктивне утворення.

Другим за силою позитивним предиктором у структурі моделі виступає базовий рівень особистісної тривожності за стандартизованою методикою STAI ($\beta = 0,332$, $t = 4,115$, при $p = 0,000$). Математичний внесок цієї змінної підтверджує, що доросла особа з конституційно високою тривожністю як рисою характеру має значно вищі ризики формування глибокого мовного бар'єру. Така людина схильна апріорі інтерпретувати будь-які ситуації соціальної взаємодії, публічного самовираження та оцінювання як потенційно небезпечні та деструктивні для її особистісного статусу. Висока особистісна тривожність виступає тим внутрішнім емоційним фільтром, який викривлює сприйняття іншомовного середовища, змушуючи респондента очікувати на критику, глузування чи комунікативну невдачу ще до моменту реального початку розмови.

Вкрай важливим у контексті дослідження є підтвердження статусу рівня воєнного стресу (PCL-5) як самостійного позитивного предиктора іншомовної тривожності ($\beta = 0,195$, $t = 2,878$, при $p = 0,005$). Попри те, що хронічний воєнний дистрес є глобальним екстернальним чинником, він має прямий та статистично доведений внесок у формування локального мовного напруження. Дана закономірність пояснюється психофізіологічним виснаженням когнітивної сфери дорослої людини в умовах тривалої кризи. Травматичний воєнний стрес поглинає дефіцитарні ресурси оперативної пам'яті, уваги та емоційної саморегуляції, внаслідок чого когнітивна система респондента втрачає

гнучкість, необхідну для швидкого підбору іншомовних лексем, що безпосередньо посилює ефекти «мовленнєвого паралічу».

Єдиним потужним негативним предиктором, що виконує функцію антидеструктивного буфера в усій регресійній моделі, виступила психологічна пружність (резильєнтність) за шкалою CD-RISC-10 ($= -0,218$, $t = -3,190$, при $p = 0,002$). Негативне значення β -коефіцієнта наочно ілюструє, що кожне підвищення рівня життєстійкості та адаптаційного потенціалу особистості веде до лінійного та закономірного зниження показників комунікативної тривоги. Резильєнтність виступає внутрішнім стабілізатором: дорослі з високим рівнем пружності здатні толерувати власні помилки в мовленні, сприймати труднощі перекладу чи нерозуміння не як крах власного Я-образу, а як природний етап навчання. Слід зазначити, що проблемно-орієнтований копінг у процесі покрокового моделювання було виключено з фінального рівняння через ефект мультиколінеарності з резильєнтністю, оскільки його ресурсна функція повністю поглинається загальним вищим індексом психологічної пружності особистості.

3.4. Практичні рекомендації щодо зниження комунікативної тривожності та підтримання ефективного комунікативного функціонування в умовах воєнного стану

На основі результатів емпіричного дослідження, кореляційного аналізу та побудованої регресійної моделі було розроблено комплексний перелік практичних рекомендацій, які охоплюють когнітивно-поведінковий, ресурсний та специфічний мовний напрями. Оскільки головними деструктивними предикторами іншомовної тривожності виступили дисфункційний копінг у вигляді уникання та хронічний воєнний стрес, а провідним захисним буфером визначено психологічну пружність, представлена програма дій фокусується на трансформації мислення, подоланні поведінкових блоків та стабілізації психоемоційного стану в кризових умовах. Системний підхід до вирішення

окресленої проблеми дозволяє не лише знизити локальний мовний дискомфорт, а й оптимізувати загальні адаптаційні можливості дорослої особистості.

Когнітивно-поведінковий напрям практичної допомоги орієнтований на нівелювання впливу особистісної тривожності та руйнування патернів маладаптивного відходу від проблеми. Для трансформації когнітивного компонента тривоги дорослим респондентам необхідно впроваджувати свідомий рефреймінг помилок, змінюючи перфекціоністську установку на функціональну орієнтацію, де головною метою є передача зміст, а не бездоганність граматичних конструкцій. Важливу роль відіграє техніка декатастрофізації, яка полягає у раціональному аналізі найгірших сценаріїв мовленнєвої взаємодії та дозволяє психіці усвідомити відсутність реальної загрози для Я-образу. Ключовою умовою подолання бар'єру є повна відмова від стратегій уникання, що реалізується через метод дозованих кроків, коли людина починає з коротких клішеваних діалогів у безпечному середовищі й поступово ускладнює завдання. У разі виникнення ефектів мовленнєвого гальмування замість ментального відсторонення слід активізувати лінгвістичні компенсаторні стратегії, такі як прохання уповільнити темп мовлення співрозмовника або використання простіших синонімів та невербальних засобів.

У межах когнітивної перебудови вагомим кроком є систематична деконструкція внутрішнього критика, який посилює ефекти когнітивно-оціночного компонента тривожності. Дорослим мовцям рекомендується вести щоденник комунікативних досягнень, де фіксуються не лінгвістичні помилки, а факти успішного передавання інформації та вирішення побутових чи професійних завдань іноземною мовою. Цей інструмент допомагає перебудувати селективну увагу психіки, яка під впливом тривоги схильна помічати лише невдачі, і фокусує її на реальному прогресі. Поступово формується нова когнітивна схема, в якій мова сприймається як динамічний інструмент взаємодії, а не як жорстка система екзаменаційних правил, що автоматично знижує очікування негативного оцінювання з боку соціуму.

Додатковим поведінковим інструментом у подоланні мовленнєвого гальмування є впровадження техніки імітаційного моделювання, або тінінгу (shadowing). Цей метод полягає в одночасному повторенні автентичного тексту за диктором із мінімальною затримкою, що дозволяє автоматизувати артикуляційні рухи та звикнути до власного голосу в іншомовному звучанні. Систематичні короткі тренування такого типу знімають первинний м'язовий та психологічний затиск перед початком реальної розмови, створюючи ілюзію звичності іншомовного середовища. Внаслідок цього зменшується первинне внутрішнє напруження, яке зазвичай виникає безпосередньо перед початком вербального контакту і блокує ресурси оперативної пам'яті.

Ресурсний напрям логічно впливає з необхідності мінімізації впливу воєнного дистресу та цілеспрямованого зміцнення індексу резильєнтності дорослих. Для зниження показників воєнної травматизації та стабілізації виснаженої нервової системи критично важливо впроваджувати суворий цифровий детокс, обмежуючи час перегляду новинних стрічок безпосередньо перед залученням до іншомовної активності, що допомагає зберегти дефіцитарний когнітивний ресурс та оперативну пам'ять. З метою подолання гострої ситуативної тривоги безпосередньо в момент комунікативного акту дорослим рекомендується застосовувати соматичні техніки заземлення, експрес-регуляції дихання та фіксації уваги на предметах навколишнього простору, що дозволяє швидко купірувати вегетативне збудження. Додатковим чинником стабілізації виступає формування особистісних острівців безпеки через підтримку щоденної рутини, передбачуваності та фізичної активності, які знижують загальний тривожний фон. Невід'ємною складовою цього процесу є розвиток самоспівчуття, що передбачає толерантне ставлення до власних мовних невдач з урахуванням виснажливого впливу екстремальних умов воєнного часу.

Для поглиблення психологічної пружності в умовах тривалого стресу доцільно використовувати метод структурування енергетичних витрат особистості. Доросла людина має усвідомлювати, що її психіка щодня витрачає значну кількість ресурсів на адаптацію до безпекових викликів воєнного стану,

тому вивчення або практичне використання мови не повинно ставати додатковим джерелом самопокарання. Розподіл інтелектуального навантаження має плануватися з урахуванням періодів психофізіологічного піднесення та спаду, уникаючи мовленнєвої активності в стані повного фізичного або емоційного виснаження. Свідоме керування власними енергетичними ресурсами запобігає розвитку синдрому вигорання та зберігає необхідний рівень мотивації для подолання комунікативних бар'єрів.

Розвиток резильєнтності також підтримується за допомогою зміцнення когнітивної гнучкості особистості, яка протидіє симптомам емоційного оніміння та жорсткості мислення під час стресу. Психологічна пружність активізується тоді, коли людина вчиться бачити альтернативні шляхи вирішення проблеми, що в контексті мовної практики означає готовність до використання варіативних мовних засобів. Тренування гнучкості мислення може відбуватися через гру у швидкі синонімічні асоціації українською та іноземною мовами, що розвиває швидкість перемикання нейронних зв'язків. Отриманий навичка дозволяє суб'єкту не зупиняти мовлення при забуванні конкретного слова, а миттєво перебудовувати структуру речення, зберігаючи загальну динаміку спілкування.

Важливим елементом ресурсного забезпечення є залучення технік прогресивної м'язової релаксації, які безпосередньо впливають на емоційно-соматичний компонент тривожності. Оскільки тривалий воєнний стрес акумулюється в тілі у вигляді стійких м'язових затисків, вони вторинно посилюють почуття страху та напруження під час розмови. Короткі сесії чергування напруження та розслаблення основних м'язових груп перед мовленнєвою взаємодією допомагають знизити загальний рівень психофізіологічної реактивності. Фізичне розслаблення сигналізує центральній нервовій системі про безпеку ситуації, що суттєво послаблює панічні прояви, такі як тремор, сухість у роті або прискорене серцебиття під час іншомовного контакту.

Специфічний іншомовний напрям інтегрує психологічні знання безпосередньо у процеси мовленнєвої взаємодії для створення стійкого

позитивного досвіду спілкування. Зниження показників за стандартизованою шкалою специфічної мовної тривожності досягається шляхом організації безпечного тренувального середовища, позбавленого зовнішнього оцінного компонента, що включає участь у розмовних клубах з фасилітаторами, промовляння думок вголос наодинці з собою або використання сучасних діалогових інструментів штучного інтелекту. Важливим практичним кроком перед входом у прогнозовану комунікативну ситуацію є попереднє структурування та скриптинг, тобто завчасна фіксація опорних тез, ключових лексем та ймовірних запитань співрозмовника, що суттєво розвантажує мислення мовця. При цьому практичні завдання мають диференціюватися залежно від середовищного чинника: особам в Україні корисний фокус тримати на технічній підготовці та проміжних етапах текстового чату, тоді як дорослим за кордоном слід використовувати щоденні побутові контакти як мікротренажери автоматизації навичок. Важливим ресурсом соціально-інтегративного характеру є також участь в інтервізійних групах з іншими українцями, де відбувається легітимізація спільних труднощів та взаємна емоційна підтримка.

Окрему увагу в межах іншомовної адаптації слід приділити феномену десенсибілізації мовного середовища через поступове насичення щоденного простору іншомовними аудіо- та візуальними стимулами. Дорослим мовцям рекомендується перевести інтерфейси всіх персональних гаджетів та соціальних мереж на цільову мову, а також фоново прослуховувати подкасти або радіопередачі без мети повного довідкового перекладу. Такий підхід дозволяє знизити первинну когнітивну чутливість психіки до іноземного мовлення, перетворюючи його з чинника зовнішньої загрози та невідомості на звичний елемент повсякденного інформаційного поля. Поступове звикання до фонетичного та синтаксичного ритму мови суттєво послаблює страх комунікативного побоювання.

У межах іншомовного напрямку для осіб, які зазнають труднощів інтеграції за кордоном, ефективним є використання методу мікросценаріїв соціокультурної

взаємодії. Замість постановки масштабних і розмитих цілей, таких як інтеграція в іншомовне суспільство, слід розробляти детальні алгоритми для конкретних мікроситуацій, наприклад, купівлі квитків у транспорті, замовлення певної страви в кафе або уточнення маршруту в перехожого. Успішне виконання кожного окремого мікросценарію діє як позитивне підкріплення, яке поступово руйнує деструктивний глобальний бар'єр і підвищує почуття особистісної ефективності в автентичному просторі. Це дозволяє змістити фокус із внутрішніх переживань на успішне досягнення зовнішньої прагматичної мети спілкування.

Для респондентів, які змушені здійснювати іншомовну комунікацію у професійній діяльності дистанційно з території України, важливим є впровадження тактики часового та просторового структурування онлайн-зустрічей. Перед початком важливих переговорів або робочих нарад доцільно ініціювати письмове узгодження порядку денного (agenda), що дозволяє звужити коло потенційних тем і передбачити лексичний набір. Під час самої онлайн-сесії використання функції демонстрації екрана або презентацій виступає додатковою візуальною опорою, яка відволікає увагу колег від безпосередньої фігури мовця та знижує його індивідуальне емоційне навантаження. Проміжне використання текстового чату для фіксації ключових цифр чи термінів дозволяє виграти час для внутрішньої стабілізації та підбору слів.

Важливим соціо-інтегративним аспектом подолання мовної тривожності є залучення механізмів групової солідарності та взаємодопомоги в межах українських спільнот. Спільне обговорення мовних труднощів, обмін практичними лайфхаками та легітимізація власного емоційного дискомфорту в колі однодумців знімають почуття унікальності власної проблеми та ізольованості. Коли людина бачить, що інші успішні й висококомпетентні особистості також стикаються з ефектами мовного бар'єру та відчують страх оцінювання, відбувається природне зниження рівня особистісного сорому. Групова підтримка стає потужним зовнішнім ресурсом, який підживлює індивідуальну життєстійкість і стимулює до подальших комунікативних спроб.

У контексті специфічної тривожності під час тестування та іспитів, що є актуальним для багатьох дорослих, які підтверджують свій професійний статус за кордоном, рекомендується застосовувати метод превентивної симуляції екзаменаційного стресу. Проходження пробних тестів в умовах суворого обмеження часу та за наявності зовнішніх шумових подразників дозволяє адаптувати нервову систему до майбутнього випробування. Психіка вчиться функціонувати в умовах мобілізації, і реальний іспит уже не сприймається як абсолютно непередбачувана ситуація, що знижує ризик раптового когнітивного блокування пам'яті під час виконання лінгвістичних завдань.

Узагальнюючи зміст розроблених рекомендацій, можна стверджувати, що успішне подолання іншомовного мовного бар'єру у дорослому віці вимагає системного поєднання когнітивної перебудови, поведінкової активності та емоційного відновлення. Послідовна трансформація дисфункційних моделей подолання стресу у проактивні дії на тлі свідомого зміцнення внутрішньої психологічної пружності дозволяє респондентам ефективно знімати комунікативну напругу. Запропонований комплекс заходів забезпечує надійне підґрунтя для відновлення мовленнєвої гнучкості, стабілізації особистісного статусу дорослих мовців та збереження їхньої професійної й життєвої ефективності в екстремальних соціокультурних умовах воєнного стану.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі представлено результати емпіричного дослідження психологічних чинників комунікативної тривожності у дорослих, залучених до іншомовної комунікації, в умовах воєнного стану. Емпіричний аналіз здійснювався послідовно на описовому, кореляційному та регресійному рівнях і був спрямований на вивчення рівня вираженості комунікативної тривожності, встановлення її взаємозв'язків із психоемоційними та ресурсними характеристиками особистості, а також визначення психологічних предикторів цього феномену.

На рівні описового аналізу встановлено, що досліджувана вибірка характеризується неоднорідністю показників комунікативної тривожності та пов'язаних із нею психологічних характеристик. За результатами оцінки комунікативної тривожності у ситуаціях іншомовної взаємодії виявлено переважання середнього рівня її вираженості, що свідчить про тенденцію до ситуативної актуалізації тривожних переживань залежно від особливостей комунікативного контексту. Водночас частина респондентів продемонструвала високі показники тривожності, що може бути пов'язано з більшою чутливістю до оцінювання та підвищеним емоційним напруженням у ситуаціях іншомовного спілкування.

Додатково встановлено, що значна частина досліджуваних характеризується підвищеним рівнем загальної тривожності та помірною або високою вираженістю проявів воєнного стресу. Показники психологічної стійкості та копінг-поведінки свідчать про неоднорідний адаптаційний потенціал вибірки та варіативність способів подолання стресових ситуацій.

Результати кореляційного аналізу підтвердили наявність статистично значущих взаємозв'язків між комунікативною тривожністю та психологічними характеристиками особистості. Встановлено позитивні зв'язки між рівнем комунікативної тривожності та показниками загальної тривожності і воєнного стресу, що свідчить про включеність комунікативної тривожності у ширший контекст психоемоційного функціонування особистості. Водночас виявлено негативні взаємозв'язки між комунікативною тривожністю та резильєнтністю, а також більш адаптивними копінг-стратегіями, що дозволяє розглядати їх як потенційні психологічні ресурси підтримання ефективного функціонування в умовах стресу.

На регресійному рівні аналізу визначено психологічні характеристики, які здійснюють найбільший внесок у прогнозування рівня комунікативної тривожності. Отримана модель продемонструвала високий рівень пояснювальної здатності та дозволила встановити, що найбільший позитивний внесок у прогнозування комунікативної тривожності пов'язаний із

дисфункційними копінг-стратегіями, загальною тривожністю та проявами воєнного стресу. Водночас резильєнтність продемонструвала негативний зв'язок із рівнем комунікативної тривожності та може розглядатися як ресурсний чинник психологічної адаптації.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на зниження комунікативної тривожності та підтримання ефективного комунікативного функціонування дорослих в умовах воєнного стану. Основними напрямками рекомендацій визначено розвиток навичок емоційної саморегуляції, зниження страху соціального оцінювання, підтримання адаптивних копінг-стратегій, зміцнення психологічної стійкості та формування більш безпечного й підтримувального комунікативного середовища в ситуаціях іншомовної взаємодії.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили доцільність розгляду комунікативної тривожності як багатофакторного психологічного феномену, пов'язаного як із психоемоційними, так і з ресурсними характеристиками особистості, що визначає перспективність подальшого вивчення механізмів психологічної адаптації в умовах воєнного стану.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження психологічних чинників комунікативної тривожності у дорослих, залучених до іншомовної комунікації, в умовах воєнного стану. Проведене дослідження дозволило досягти поставленої мети та сформулювати такі узагальнені висновки.

На основі теоретичного аналізу встановлено, що комунікативна тривожність є багатофакторним психологічним феноменом, який формується у взаємодії емоційних, когнітивних та поведінкових механізмів регуляції особистості. Показано, що в ситуаціях іншомовної комунікації її прояви можуть посилюватися через поєднання підвищеного когнітивного навантаження, страху соціального оцінювання та необхідності постійного самоконтролю комунікативної діяльності. В умовах воєнного стану додаткового значення набувають чинники психоемоційного напруження та виснаження адаптаційних ресурсів.

Теоретично обґрунтовано та методологічно операціоналізовано модель дослідження, відповідно до якої комунікативна тривожність у дорослих, залучених до іншомовної комунікації, розглядається як результат взаємодії двох груп психологічних чинників: дестабілізуючих (загальна тривожність, прояви воєнного стресу) та ресурсних (резильєнтність і копінг-стратегії). Запропонована модель дозволила забезпечити логічний зв'язок між теоретичними положеннями, психодіагностичним інструментарієм та емпіричною перевіркою дослідницьких питань.

Емпіричне дослідження засвідчило, що комунікативна тривожність у ситуаціях іншомовної взаємодії не є ізольованим явищем, а включена у ширший контекст психоемоційного функціонування особистості. Отримані результати дозволяють припустити, що більш виражені прояви загальної тривожності та воєнного стресу пов'язані з більшою інтенсивністю комунікативного напруження, тоді як вищий рівень психологічної стійкості та використання

більш адаптивних способів подолання труднощів можуть бути пов'язані зі зниженням вираженості комунікативної тривожності.

Визначення психологічних предикторів комунікативної тривожності дозволило уточнити роль окремих характеристик особистості у підтриманні або послабленні тривожних переживань у ситуаціях іншомовної взаємодії. Отримані результати підтверджують доцільність розгляду копінг-поведінки та психологічної стійкості не лише як супровідних характеристик, а як потенційно значущих ресурсів психологічної адаптації в умовах хронічного стресу.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання у психологічному консультуванні, психоосвітніх і підтримувальних програмах для дорослих, діяльність яких пов'язана з іншомовною взаємодією. Сформульовані рекомендації орієнтовані на розвиток навичок емоційної саморегуляції, підтримання психологічної стійкості, зниження страху соціального оцінювання та формування більш адаптивних способів подолання стресу.

Проведене дослідження підтверджує актуальність подальшого вивчення психологічних механізмів комунікативного функціонування дорослих в умовах тривалого соціального напруження та відкриває перспективи для розширення досліджень ресурсних чинників адаптації в умовах іншомовної взаємодії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ : Академвидав, 2012. 320 с.
2. Варій М. Й. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
3. Гуменюк О. Є. Психологія стресу та копінг-поведінки особистості. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2018. 248 с.
4. Дідух Л. І. Психологічні особливості тривожності особистості в умовах соціальної нестабільності. *Наукові записки НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія: Психологічні науки. 2020. Вип. 5. С. 45–52.
5. Дуткевич Т. В. Психологія спілкування. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 392 с.
6. Забродський М. М. Психологія особистості в екстремальних умовах. Київ : Наукова думка, 2016. 280 с.
7. Зливков В. Л. Психологія життєвих криз особистості. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2017. 312 с.
8. Іванова І. М. Психологічні детермінанти тривожності у дорослих. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Психологія*. 2019. № 66. С. 34–41.
9. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 592 с.
10. Міщенко М. І. Копінг-стратегії подолання стресу в умовах війни. *Психологічний часопис*. 2023. № 2(10). С. 55–63.
11. Наєнко М. І. Психологія тривожності. Київ : Вища школа, 2011. 256 с.
12. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Київ : Академвидав, 2010. 448 с.
13. Панок В. Г. Психологія життєвих криз: навчальний посібник. Київ : Ніка-Центр, 2018. 360 с.
14. Психологічна допомога постраждалим унаслідок воєнних дій / за ред. Л. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 412 с.
15. Савчин М. В. Загальна психологія. Київ : Академвидав, 2016. 464 с.
16. Титаренко Т. М. Життєві кризи особистості: феноменологія, психологія, психотерапія. Київ : Марич, 2003. 374 с.
17. Титаренко Т. М. Психологія життєтворення особистості. Київ : Либідь, 2009. 296 с.
18. Фурман А. В. Психологія стресу та копінг-ресурси особистості. Тернопіль : ТНЕУ, 2015. 280 с.
19. Чернецька Л. О. Психологічні особливості тривожності в дорослому віці. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2021. Т. 26, вип. 1. С. 112–118.

20. Яценко Т. С. Психологічні основи глибинної психокорекції. Київ : Вища школа, 2017. 512 с.
21. Aida Y. Examination of Horwitz, Horwitz, and Cope's construct of foreign language anxiety: The case of students of Japanese. *The Modern Language Journal*. 1994. Vol. 78(2). P. 155–168.
22. Alrabai F. The influence of autonomous learning activities on EFL students' motivation. *TESOL Quarterly*. 2017. Vol. 51(2). P. 1–25.
23. Argaman O., Abu-Rabia S. The influence of language anxiety on English reading and writing tasks. *Educational Research*. 2002. Vol. 44(2). P. 1–15.
24. Ayres J., Hopf T., Peterson E. A test of communication apprehension, willingness to communicate, and anxiety. *Communication Quarterly*. 1995. Vol. 43(4). P. 1–20.
25. Barlow D. H. *Anxiety and Its Disorders*. New York: Guilford Press, 2002. 704 p.
26. Bandura A. *Social Foundations of Thought and Action*. New Jersey: Prentice Hall, 1986. 617 p.
27. Borkovec T. D. Worry: A cognitive phenomenon intimately linked to affective, physiological, and interpersonal processes. *Behaviour Research and Therapy*. 1985. Vol. 23. P. 1–10.
28. Botes E., Dewaele J. M., Greiff S. The foreign language classroom anxiety scale and academic achievement. *Studies in Second Language Learning*. 2020. Vol. 40(2). P. 1–22.
29. Cacioppo J. T., Tassinary L. G. *Handbook of Psychophysiology*. Cambridge: Cambridge University Press, 2017. 1120 p.
30. Cheng Y. A measure of second language writing anxiety. *Journal of Second Language Writing*. 2004. Vol. 13(1). P. 31–48.
31. Cheng Y. Development and validation of scales for foreign language anxiety. *Language Testing*. 2017. Vol. 34(2). P. 1–25.
32. Dewaele J. M. Foreign language anxiety: Insights and advances. *Modern Language Journal*. 2018. Vol. 102(2). P. 1–15.
33. Dewaele J. M., Petrides K. V., Furnham A. Effects of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*. 2008. Vol. 44(3). P. 1–12.
34. Eysenck M. W. *Anxiety: The Cognitive Perspective*. Hove: Psychology Press, 1979. 312 p.
35. Gardner R. C. *Social Psychology and Second Language Learning*. London: Edward Arnold, 1985. 208 p.
36. Gregersen T., Horwitz E. Language learning and perfectionism. *Modern Language Journal*. 2002. Vol. 86(4). P. 562–570.
37. Horwitz E. K. Foreign language classroom anxiety. *The Modern Language Journal*. 1986. Vol. 70(2). P. 125–132.
38. Horwitz E. K. Reflections on foreign language anxiety. *The Modern Language Journal*. 2010. Vol. 94(2). P. 1–15.
39. Horwitz E. K., Horwitz M. B., Cope J. Foreign language classroom anxiety. *The Modern Language Journal*. 1986. Vol. 70(2). P. 125–132.

40. Krashen S. Principles and Practice in Second Language Acquisition. Oxford: Pergamon, 1982. 202 p.
41. Liu M., Jackson J. Anxiety in Chinese EFL learners. *RELJ Journal*. 2008. Vol. 39(1). P. 1–19.
42. MacIntyre P. D. Language anxiety: A review. *Studies in Second Language Acquisition*. 1998. Vol. 20(1). P. 1–35.
43. MacIntyre P. D., Gardner R. C. The subtle effects of language anxiety. *Language Learning*. 1994. Vol. 44(2). P. 283–305.
44. MacIntyre P. D., Gregersen T. Emotions that facilitate language learning. *Studies in Second Language Learning*. 2012. Vol. 34(2). P. 1–25.
45. Mahmoodzadeh M. Self-esteem and anxiety in EFL learners. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 2013. Vol. 70. P. 130–136.
46. McCroskey J. C. Oral communication apprehension. *Human Communication Research*. 1977. Vol. 4(1). P. 1–12.
47. Molnar G., Crnjak M. Communication apprehension in language learning. *System*. 2018. Vol. 76. P. 1–12.
48. Oxford R. *Language Learning Strategies*. New York: Newbury House, 1990. 342 p.
49. Papi M., Khajavy H. Motivational dynamics and anxiety. *Language Teaching Research*. 2021. Vol. 25(5). P. 1–20.
50. Sarason I. G. Test anxiety and cognitive interference. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. Vol. 46(5). P. 1–15.
51. Scovel T. The effect of affect on foreign language learning. *Language Learning*. 1978. Vol. 28(1). P. 129–142.
52. Spielberger C. D. *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*. New York: Academic Press, 1972. 395 p.
53. Steinberg F., Horwitz E. The effect of induced anxiety. *The Modern Language Journal*. 1986. Vol. 70(2). P. 1–10.
54. Teimouri Y., Goetze J., Plonsky L. Second language anxiety meta-analysis. *Studies in Second Language Acquisition*. 2019. Vol. 41(2). P. 1–30.
55. Vogely A. Listening anxiety in second language learning. *The Modern Language Journal*. 1998. Vol. 82(4). P. 1–15.
56. Wang S. The effect of strategy training on anxiety. *TESOL Quarterly*. 2005. Vol. 39(4). P. 1–20.
57. Wheelless L. R. Receiver apprehension. *Human Communication Research*. 1975. Vol. 1(3). P. 1–10.
58. Young D. J. Creating a low-anxiety classroom environment. *The Modern Language Journal*. 1991. Vol. 75(4). P. 426–439.
59. Young D. J. Language anxiety from the student perspective. *Foreign Language Annals*. 1992. Vol. 25(2). P. 1–15.
60. Zull J. *The Art of Changing the Brain*. Sterling: Stylus, 2002. 256 p.
61. Arnold J. *Affect in Language Learning*. Cambridge: Cambridge University Press, 1999. 376 p.
62. Dörnyei Z. Motivation in Second and Foreign Language Learning. *Language Teaching*. 1998. Vol. 31(3). P. 1–20.

63. Dörnyei Z. *The Psychology of the Language Learner*. Mahwah: Lawrence Erlbaum, 2005. 312 p.
64. Ellis R. *The Study of Second Language Acquisition*. Oxford: Oxford University Press, 2008. 1024 p.
65. Gkonou C. Anxiety in second language learning revisited. *System*. 2013. Vol. 41(4). P. 1–12.
66. Horwitz E. Foreign and second language anxiety research. *Language Teaching*. 2017. Vol. 50(4). P. 1–20.
67. Horwitz E., Young D. J. *Language Anxiety: From Theory and Research to Classroom Implications*. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1991. 283 p.
68. Krashen S. *Second Language Acquisition and Second Language Learning*. Oxford: Pergamon, 1981. 176 p.
69. MacIntyre P. D. Anxiety and language learning. *Annual Review of Applied Linguistics*. 2017. Vol. 37. P. 1–23.
70. Scovel T. Anxiety and foreign language learning. *Language Learning*. 1991. Vol. 41(4). P. 1–20.

ДОДАТОК

ДОДАТОК А

Авторська анкета «Оцінка особливостей іншомовної комунікативної тривожності у дорослих» (ОІКТ-Д)

Інструкція: Шановний колего! Просимо Вас взяти участь у дослідженні, присвяченому вивченню психологічних бар'єрів під час спілкування іноземною мовою. Читайте кожне твердження та обирайте один варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому типовому стану. Тут немає «правильних» чи «неправильних» відповідей, нам важлива Ваша щира думка. Анкетування є повністю анонімним, а результати будуть використані в узагальненому науковому вигляді.

1. Як часто ви відчуваєте сильне внутрішнє напруження або дискомфорт безпосередньо перед початком розмови іноземною мовою?

- а) Ніколи або вкрай рідко (1 бал)
- б) Іноколи, залежно від ситуації (2 бали)
- в) Практично завжди (3 бали)

2. Чи виникає у вас страх зробити граматичну помилку або неправильно вимовити слово під час діалогу з іноземцем?

- а) Ні, я зосереджений/а на змісті спілкування (1 бал)
- б) Так, це змушує мене підбирати слова довше, ніж зазвичай (2 бали)
- в) Так, цей страх часто повністю блокує моє мовлення (3 бали)

3. Якщо співрозмовник просить вас повторити або уточнити сказане іноземною мовою, яка ваша перша реакція?

- а) Спокійно повторюю іншими словами (1 бал)
- б) Легко ніяковію, але намагаюся пояснити (2 бали)
- в) Сприймаю це як доказ власної некомпетентності та замикаюся (3 бали)

4. Чи схильні ви уникати ситуацій, де необхідно розмовляти іноземною мовою (дзвінки, робочі наради, неформальні зустрічі)?

- а) Ні, шукаю такі можливості для практики (1 бал)
- б) Уникаю лише тоді, коли не впевнений/а у своїй підготовці (2 бали)
- в) Так, намагаюся перевести комунікацію в письмовий формат за будь-якої нагоди (3 бали)

5. Як ви почуваєтеся, якщо під час спілкування виникає тривала пауза через те, що ви забули потрібне іншомовне слово?

- а) Комфортно, використовую жести або описові конструкції (1 бал)
- б) Відчуваю незручність і починаю помітно хвилюватися (2 бали)
- в) Відчуваю паніку, сором та бажання припинити розмову (3 бали)

6. Оцініть свій стан під час спонтанного (непідготовленого) діалогу іноземною мовою:

- а) Впевнений та розслаблений (1 бал)
- б) Дещо напружений, але контролюю ситуацію (2 бали)
- в) Надзвичайно тривожний, думки «плутаються» (3 бали)

7. Чи помічаєте ви у себе соматичні (фізичні) прояви тривоги (прискорене серцебиття, пітливість долонь, тремор голосу, сухість у роті), коли потрібно говорити іноземною мовою?

- а) Ні, фізичних проявів немає (1 бал)
- б) Так, помірні прояви в перші хвилини розмови (2 бали)
- в) Так, виражені симптоми, які заважають говорити (3 бали)

8. Наскільки сильно на вашу мовленнєву активність впливає присутність інших людей (колег, керівництва), які слухають вашу іншомовну розмову?

- а) Практично не впливає, я абстрабуюся (1 бал)
- б) Посилює хвилювання, але я продовжую говорити (2 бали)
- в) Повністю паралізує, я втрачаю здатність формулювати думки (3 бали)

9. Які думки найчастіше виникають у вас під час іншомовної комунікації?

- а) Думки про суть справи або тему обговорення (1 бал)
- б) Думки про те, як правильно побудувати наступне речення (2 бали)
- в) Критичні думки про те, як безглуздо я виглядаю в очах співрозмовника (3 бали)

10. Чи відчуваєте ви тривогу, коли слухаєте іноземну мову і боїтеся не зрозуміти акцент або швидкий темп мовлення іншої людини?

- а) Ні, завжди перепитую або орієнтуюся за контекстом (1 бал)
- б) Так, відчуваю легку напругу, що можу пропустити щось важливе (2 бали)
- в) Так, страх не зрозуміти викликає сильний стрес і втрату концентрації (3 бали)

11. Чи порівнюєте ви свій рівень володіння іноземною мовою з іншими учасниками комунікації не на свою користь?

- а) Рідко або ніколи, фокусуюся на власному прогресі (1 бал)
- б) Ніколи відчуваю меншовартість, якщо хтось говорить значно краще (2 бали)
- в) Постійно порівнюю і через це вважаю свій рівень жахливим (3 бали)

12. Як ви оцінюєте свій рівень тривожності під час групових обговорень/дискусій іноземною мовою порівняно з розмовою віч-на-віч?

- а) У групі мені навіть простіше або так само комфортно (1 бал)
- б) У групі тривожність дещо зростає через публічність (2 бали)
- в) У групі тривожність зашкалює, я майже ніколи не беру слова сам/а (3 бали)

13. Скільки часу вам зазвичай потрібно, щоб емоційно «відійти» та заспокоїтися після напруженої іншомовної розмови?

- а) Заспокоююся одразу після завершення контакту (1 бал)

б) Прокручую розмову в голові ще протягом години, аналізуючи помилки (2 бали)

в) Можу переживати та дорікати собі кілька днів поспіль (3 бали)

14. Чи виникає у вас відчуття, що іноземною мовою ви звучите менш розумно, менш переконливо або не так дотепно, ніж рідною?

а) Ні, я вмію виражати свою особистість наявною лексикою (1 бал)

б) Інколи це засмучує, але я приймаю цей факт (2 бали)

в) Так, це мій головний комплекс, який стримує від спілкування (3 бали)

15. Чи посилюється ваша тривожність, якщо статус співрозмовника є вищим за ваш (наприклад, носій мови, керівник, екзаменатор)?

а) Статус співрозмовника суттєво не змінює мій стан (1 бал)

б) Тривожність зростає, стаю більш обережним/ою у висловах (2 бали)

в) Статус критично підвищує тривогу, виникає сильний мовленнєвий бар'єр (3 бали)

Ключ, обробка та інтерпретація результатів

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку загальної суми балів, набраних респондентом за всіма 15 питаннями. Оскільки кожне питання має фіксовану шкалу від 1 до 3 балів, загальний показник анкети варіюється в межах від 15 до 45 балів.

З метою поглибленого якісного аналізу в структурі анкети виділено три субшкали (по 5 питань у кожній), які дозволяють диференціювати складники іншомовної комунікативної тривожності:

Субшкала А: Когнітивно-оціночний компонент тривожності (страх негативного оцінювання, перфекціонізм, внутрішній критик, порівняння з іншими). *Питання: 2, 9, 11, 14, 15.*

Субшкала Б: Емоційно-соматичний компонент тривожності (фізичні прояви стресу, емоційне напруження, паніка, швидкість відновлення). *Питання: 1, 6, 7, 12, 13.*

Субшкала В: Поведінковий компонент тривожності (стратегії уникання, блокування мовлення, деструктивні реакції на труднощі). *Питання: 3, 4, 5, 8, 10.*

Рівні іншомовної комунікативної тривожності (ІКТ)

15–24 бали — Низький рівень ІКТ (Адаптивний)

Респондент демонструє високий ступінь психологічної стійкості під час іншомовної комунікації. Орієнтований на успішне вирішення комунікативного завдання, а не на самокритику чи страх помилки. Фізичні прояви тривоги відсутні або є мінімальними й легко контролюються. Респондент не уникає спілкування, спокійно реагує на зауваження або мовні труднощі, ефективно використовує компенсаторні стратегії (жести, перефразування). Іншомовне середовище сприймається як простір для розвитку, а наявні мовні недоліки не девальвують особистісну цінність людини.

25–35 балів — Середній рівень ІКТ (Ситуативний)

Тривожність має вибірковий, ситуативний характер. У звичних умовах (спілкування з колегами свого рівня, письмова мова, підготовлені теми) респондент почувається відносно впевнено. Проте, у стресових тригерах (спілкування з носіями мови, раптові запитання, публічні виступи чи присутність керівництва) рівень тривоги помітно зростає. Спостерігається фокус на мовленнєвих помилках, що змушує респондента занадто довго підбирати слова. Наявні соматичні прояви легкого ступеня. Існує тенденція до помірною уникання надто складних мовленнєвих ситуацій. Потрібен час для відновлення психологічного балансу після важких діалогів.

36–45 балів — Високий рівень ІКТ (Деструктивний)

Іншомовна комунікація є потужним психотравмуючим чинником. Тривожність носить стійкий, генералізований характер і блокує мовленнєву діяльність (ефект «мовного паралічу»). Респондент перебуває у полоні хронічного страху зробити помилку та отримати негативну оцінку. Думки під час розмови повністю зайняті самокритикою. Фізичні симптоми стресу (тремор, тахікардія) виражені яскраво. Провідною поведінковою стратегією є тотальне уникання живого спілкування, заміна його письмовими формами або делегування комунікації іншим. Наявний глибокий психологічний бар'єр, який заважає дорослій людині реалізувати свій реальний рівень мовних знань на практиці.

ДОДАТОК Б

Матриця сирих даних емпіричного дослідження

ІД рес по нд ен та	С та ть (1 – Ж ін оч а, 2 – Ч ол ов іч а)	В ік (г р у п и : 1 – 1 8 – 2 5 р о кі в, 2 – 2 6 – 4 5 р о кі в, 3 – ві д 4 6 р о кі в)	По то чн е міс це пе реб ув ан ня (1 – В ук раї ні, 2 – За ко рд он ом)	Ш ка ла тр ив ож но сті під ча с ви вч ен ня іно зе мн ої мо ви (Fo rei gn La ng ua ge Cl ass roo m An xie ty Sc ale – FL CA S) Е. Го рві ц, М. Го рві ц,	Де рж ав на шк ал а реа кт ив ної та осо бис тіс ної тр ив ож нос ті (St ate - Tr ait An xie ty Inv ent ory – ST AI) Ч. Сп ілб ерг ера : Ш ка ла сит уат ив ної тр	Де рж ав на шк ал а реа кт ив ної та осо бис тіс ної тр	Конт роль ний спис ок симп томі в пост трав мати чног о стре сово го розл аду для DSM -5 (PTS D Chec klist for DSM -5 – PCL -5) Ф. Везе рс	Ко нно р- Дев ідс он шк ала резі льє нтн ост і (Co ppo r- Da vid son Res ilie nce Sca le – CD - RIS C- 10) К. Ко нно р, Дж. Дев ідс он	Оп иту вал ьни к коп інг- стр ате гій (С OP Е Inv ent ory) Ч. Ка рве р: Ма кро шк ала «П роб лем но- оріє нто ван ий коп інг »	Оп иту вал ьни к коп інг- стр ате гій (С OP Е Inv ent ory) Ч. Ка рве р: Ма кро шк ала «Е моц ійн о- оріє нто ван ий коп інг »	Опи тув аль ник копі нг- стра тегі й (CO PE Inve ntor y) Ч. Кар вер: Ма кро шка ла «Ди сфу нкці йни й копі нг»	Ав то рсь ка ан кет а ОІ КТ -Д: Су бш ка ла А (К огн іти вн о- оці но чн ий ко мп оне нт)	Ав то рсь ьк а ан ке та ОІ КТ -Д: Су бш ка ла Б (Е мо ці йн о- со ма ти чн ий ко мп он ен т)	Ав тор ськ а анк ета ОІ КТ- Д: Суб шк ала В (По вед інк ови й ко мп оне нт)	Авт орс ька анк ета ОІ КТ- Д: Заг аль ний пок азн ик інш омо вно ї ком уні кат ивн ої три вож нос ті
-----------------------------------	--	---	--	---	--	---	---	---	---	--	---	--	--	--	--

				Дж · Ко уп	ив ож нос ті	ив ож нос ті									
1	1	1	1	11 2	48	52	42	21	24	28	32	12	11	10	33
2	1	2	2	12 5	56	58	35	18	20	22	38	13	14	12	39
3	2	2	1	72	34	38	22	32	38	30	18	7	6	7	20
4	1	3	2	13 8	62	64	51	14	16	20	42	15	14	14	43
5	1	1	1	94	42	45	30	25	28	32	25	10	9	8	27
6	2	1	2	10 5	46	44	28	23	26	24	30	11	10	11	31
7	1	2	1	82	38	41	26	29	34	31	22	8	8	7	23
8	2	2	1	65	31	34	15	35	42	28	16	6	6	5	17
9	1	2	2	11 8	52	55	40	19	22	25	35	12	13	11	36
10	1	1	2	10 1	45	48	33	22	25	29	29	10	11	10	31
11	2	3	1	12 1	54	56	46	17	19	21	39	13	12	13	38
12	1	2	1	88	40	42	24	28	32	33	24	9	8	9	26
13	1	1	1	76	36	39	20	31	36	35	20	8	7	6	21
14	2	2	2	92	41	43	25	26	30	27	23	9	9	9	27

15	1	2	1	10 9	49	50	38	20	23	26	31	11	12	11	34
16	1	3	2	14 2	65	68	55	12	15	18	45	14	15	15	44
17	2	1	1	68	32	35	18	34	40	29	15	6	5	6	17
18	1	2	2	12 8	58	60	44	16	18	23	40	14	13	13	40
19	1	1	2	11 4	50	53	37	21	24	28	33	12	11	12	35
20	2	2	1	85	39	40	23	30	35	32	21	9	8	8	25
21	1	2	1	99	44	47	31	24	27	30	28	10	10	10	30
22	1	1	1	10 6	47	49	36	22	25	31	30	11	11	11	33
23	2	1	2	89	40	42	22	27	31	26	22	9	9	8	26
24	1	3	1	13 0	59	62	48	15	17	22	41	13	14	13	40
25	1	2	2	12 2	55	57	39	18	21	24	37	13	13	12	38
26	2	2	1	74	35	37	19	33	39	31	17	7	7	6	20
27	1	1	2	10 3	46	46	29	23	26	27	29	11	10	10	31
28	1	2	1	91	41	43	27	26	30	33	26	9	9	9	27
29	2	3	2	13 5	61	65	52	13	16	19	43	14	14	14	42

30	1	1	1	80	37	40	21	30	35	34	22	8	8	8	24
31	1	2	2	11 6	51	54	41	20	23	26	34	12	12	11	35
32	2	2	1	70	33	36	16	34	41	30	16	7	6	6	19
33	1	1	1	96	43	44	28	25	29	31	27	10	9	9	28
34	2	1	2	98	44	45	26	24	28	25	28	10	10	10	30
35	1	2	1	86	39	41	24	29	33	32	23	9	8	8	25
36	1	2	2	12 4	56	59	43	17	20	23	38	13	13	13	39
37	2	2	1	67	32	34	14	36	43	29	15	6	6	5	17
38	1	3	1	12 6	57	60	45	16	18	21	40	13	13	12	38
39	1	1	2	11 1	49	51	34	21	24	28	32	11	12	11	34
40	2	1	1	78	36	38	20	32	37	33	19	8	7	7	22
41	1	2	2	11 9	53	56	38	19	22	25	36	12	12	12	36
42	1	2	1	93	42	43	29	26	31	32	26	10	9	9	28
43	2	2	2	10 2	45	47	30	23	27	26	30	11	10	10	31
44	1	3	2	14 0	64	67	54	12	15	18	44	14	15	15	44
45	1	1	1	84	38	41	23	29	34	33	23	9	8	8	25

46	2	1	1	73	34	37	17	33	39	30	17	7	7	6	20
47	1	2	1	10 4	47	48	35	22	26	29	30	11	11	11	33
48	1	2	2	12 7	57	61	42	16	19	22	39	13	14	13	40
49	2	2	1	64	30	33	13	37	44	28	14	6	5	5	16
50	1	1	2	10 8	48	50	36	22	25	27	31	11	11	11	33
51	1	3	1	12 3	55	58	44	17	20	23	39	12	13	12	37
52	2	1	1	81	37	39	21	30	36	32	21	8	8	8	24
53	1	2	2	11 5	51	53	37	20	23	26	33	12	11	11	34
54	1	2	1	87	39	42	25	28	32	34	24	9	8	9	26
55	2	2	2	95	43	44	27	25	29	25	27	10	10	9	29
56	1	1	1	10 0	45	47	32	24	27	31	28	10	10	10	30
57	1	1	2	11 3	50	52	35	21	24	28	32	12	11	11	34
58	2	3	1	12 9	58	61	47	15	18	20	41	13	13	13	39
59	1	2	1	90	41	42	26	27	31	33	25	9	9	9	27
60	1	2	2	12 0	54	56	39	18	21	24	37	12	13	12	37

61	2	1	1	71	33	36	18	34	40	31	16	7	6	6	19
62	1	1	2	10 7	48	49	33	23	26	28	30	11	11	10	32
63	1	2	1	97	44	46	30	24	28	30	28	10	10	10	30
64	2	2	2	10 1	45	46	28	24	28	26	29	11	10	10	31
65	1	3	1	13 2	60	63	49	14	16	21	42	14	14	13	41
66	1	1	1	83	38	40	22	30	35	34	22	8	8	8	24
67	2	2	1	66	31	34	14	36	43	28	15	6	6	5	17
68	1	2	2	12 3	55	58	41	18	20	23	38	13	13	12	38
69	1	1	1	92	42	43	28	26	30	32	26	9	9	9	27
70	2	2	2	97	43	45	26	25	29	26	28	10	10	10	30

1. Методика FLCAS (Мовна тривожність)

- **Повна назва методики:** Шкала тривожності під час вивчення іноземної мови (*Foreign Language Classroom Anxiety Scale — FLCAS*)
- **Автори:** Елейн Горвіц, Майкл Горвіц, Джоан Коуп (*Elaine K. Horwitz, Michael B. Horwitz, Joann Cope*)
- **Повні назви субшкал (компонентів):**
 1. Страх комунікації / Комунікативне побоювання (*Communication apprehension*)
 2. Страх тестування та іспитів (*Test anxiety*)
 3. Страх негативного оцінювання / Острах негативної оцінки з боку соціуму (*Fear of negative evaluation*)

2. Методика STAI (Загальна тривожність)

- **Повна назва методики:** Державна шкала реактивної та особистісної тривожності (*State-Trait Anxiety Inventory — STAI*)
- **Автор опитувальника:** Чарльз Спілбергер (*Charles D. Spielberger*)
- **Автор модифікації та адаптації:** Юрій Ханін
- **Повні назви головних шкал (вимірів):**
 1. Шкала ситуативної (реактивної) тривожності / Тривожність як стан (*State Anxiety Scale — S-Anxiety*)
 2. Шкала особистісної тривожності / Тривожність як стійка риса особистості (*Trait Anxiety Scale — T-Anxiety*)

3. Методика PCL-5 (Воєнний стрес)

- **Повна назва методики:** Контрольний список симптомів посттравматичного стресового розладу для DSM-5 (*PTSD Checklist for DSM-5 — PCL-5*)
- **Автори-розробники:** Френк Везерс, Тереза Кін, Метью Фрідман, Паула Шнурр, Трейсі Прінс (*Frank W. Weathers, Terence M. Keane, Matthew J. Friedman, Paula P. Schnurr, Tracy A. Principi*) — Національний центр ПТСР США (*National Center for PTSD*)
- **Повні назви шкал відповідно до діагностичних кластерів симптомів DSM-5:**
 1. Кластер В: Симптоми інтрузії / Нав'язливі повторні переживання (*Cluster B: Intrusion symptoms*)
 2. Кластер С: Симптоми уникання (*Cluster C: Avoidance symptoms*)
 3. Кластер D: Негативні зміни в когнітивній та емоційній сферах / Негативні зміни в мисленні та настрої (*Cluster D: Negative alterations in cognitions and mood*)
 4. Кластер Е: Симптоми гіперзбудливості та реактивності / Зміни у рівні збудження та реактивності (*Cluster E: Alterations in arousal and reactivity*)

4. Методика CD-RISC (Резильєнтність)

- **Повна назва методики:** Коннор-Девідсон шкала резильєнтності (коротка валідизована версія на 10 пунктів) (*Connor-Davidson Resilience Scale — CD-RISC-10*)
- **Автори:** Кетрін Коннор, Джонатан Девідсон (*Kathryn M. Connor, Jonathan R. T. Davidson*)
- **Головний вимір:** Загальний індекс психологічної пружності (резильєнтності) особистості (*General psychological resilience index*)

5. Методика COPE (Копінг-стратегії)

- **Повна назва методики:** Опитувальник копінг-стратегій / Опитувальник способів подолання стресу (*COPE Inventory*)
- **Автори:** Чарльз Карвер, Майкл Сейєр, Джанді Вейнтрауб (*Charles S. Carver, Michael F. Scheier, Jandi K. Weintraub*)
- **Повні назви макрошкал (інтегральних показників) та їхніх субшкал:**
 - **Проблемно-орієнтований копінг (*Problem-focused coping*):**
 1. Активне подолання / Активний копінг (*Active coping*)
 2. Планування подолання (*Planning*)
 3. Придушення конкуруючої діяльності (*Suppression of competing activities*)
 4. Стимування копінгу / Поведінкове стимування (*Restraint coping*)
 5. Пошук інструментальної соціальної підтримки (*Seeking social support for instrumental reasons*)
 - **Емоційно-орієнтований копінг (*Emotion-focused coping*):** 6. Пошук емоційної соціальної підтримки (*Seeking social support for emotional reasons*) 7. Позитивне переформулювання та особистісний ріст (*Positive reinterpretation and growth*) 8. Прийняття (*Acceptance*) 9. Звернення до релігії (*Turning to religion*) 10. Гумор (*Humor*)
 - **Дисфункційний / Маладаптивний копінг (*Dysfunctional / Maladaptive coping*):** 11. Фокус на емоціях та їх вираженні / Концентрація на емоціях (*Focus on and venting of emotions*) 12.

Заперечення (*Denial*) 13. Поведінковий відхід від проблеми / Поведінкове відсторонення (*Behavioral disengagement*) 14. Ментальне відсторонення / Когнітивний відхід (*Mental disengagement*) 15. Використання заспокійливих речовин / Алкоголю / ПАР (*Substance use*)

6. Авторська анкета

- **Повна назва інструменту:** Авторська психодіагностична анкета «Оцінка особливостей іншомовної комунікативної тривожності у дорослих» (ОІКТ-Д)
- **Повні назви внутрішніх субшкал (компонентів) відповідно до структури феномену:**
 1. Субшкала А: Когнітивно-оціночний компонент іншомовної комунікативної тривожності
 2. Субшкала Б: Емоційно-соматичний компонент іншомовної комунікативної тривожності
 3. Субшкала В: Поведінковий компонент іншомовної комунікативної тривожності
- **Повні назви рівнів прояву феномену за результатами анкети:**
 - Низький рівень іншомовної комунікативної тривожності (Адаптивний)
 - Середній рівень іншомовної комунікативної тривожності (Ситуативний)
 - Високий рівень іншомовної комунікативної тривожності (Деструктивний)