

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра загальної та вікової психології

«Допущено до захисту»

Реєстраційний № _____

Завідувач кафедри

_____ Токарева Н. М.

«___» _____ 2023 р.

«___» _____ 2023 р.

ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ІНДИКАТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ВІЙНИ

Кваліфікаційна робота студентки групи
ЗППМ-22

ступінь вищої освіти: магістр
спеціальності 053 Психологія

Макарової Віолетти Василівни

Керівник: **Халік Олена Олександрівна**,
канд. психол.наук, доцент

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Макарова Віолетта Василівна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело. Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I	
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОРΟΣЛОГО В УМОВАХ ВІЙНИ	9
1.1 Тривога і тривожність як предмет психологічного аналізу.....	9
1.2 Поняття та характеристика психологічного благополуччя особистості.....	19
1.3 Тривожність у дорослих та її взаємозв'язок з психологічним благополуччям в умовах війни.....	27
Висновки до розділу I.....	35
РОЗДІЛ II	
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ІНДИКАТОРА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	37
2.1. Обґрунтування програми емпіричного дослідження тривожності як індикатора психологічного благополуччя дорослих.....	37
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	41
Висновки до розділу II.....	51
РОЗДІЛ III	
ПРОГРАМА ВРЕГУЛЮВАННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ІНДИКАТОРА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ...53	53
3.1. Методологічні основи корекції тривожності в дорослому віці.....	53
3.2. Програма з урегулювання рівня тривожності як індикатора психологічного благополуччя особистості	56
Висновки до розділу III.....	62
ВИСНОВКИ	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	67
ДОДАТКИ	75

ВСТУП

Актуальність дослідження. Кардинальна ситуація, що склалася за останній рік в нашій країні спричинила зміни у всіх сферах життя і негативно позначилась на здоров'ї та психологічному самопочутті людей. В таких умовах особистість стає особливо вразливою до різного роду впливів та негативних переживань, з'являється безліч психологічних проблем, збільшується моральне навантаження та виснаження, і як наслідок підвищується тривожність і знижується відчуття психологічного благополуччя. Людина переживає цілу низку негативних психоемоційних станів таких як, фрустрованість, відчай, занепокоєння та ін., що зменшують рівень задоволеності існуванням. З'являється постійне хвилювання, наростаюче емоційне знесилення, відчуття тотальної небезпеки, які зумовлюють негативні оцінки позитивного функціонування. Такі складні умови нашого сучасного життя висувають підвищені вимоги до стійкості особистості та вимагають від неї толерантності до стресових ситуацій, уміння швидко їх подолати та гармонізувати свій психологічний стан. У зв'язку з цим, особливої значущості набуває проблема взаємозв'язку тривожності і психологічного благополуччя в умовах війни.

Проблема тривожності займає особливе місце у сучасному психологічному просторі і представлена в працях як зарубіжних, так і вітчизняних науковців. В зарубіжній психології проблема тривожності активно вивчалась А. Адлером, З. Фрейдом, Д. Тейлором, Г. Салліваном, К. Ізардом, Б. Філіпсом, Ч. Спілбергером, Р. Мей, Х. Хекхаузенем, та ін. Не обійшли своєю увагою це питання і російські вчені: М. Д. Левітов, Г.М. Прихожан, Ю. Л. Ханін, Ф.Б. Березін, Є. П. Ільїн та ін. Значний інтерес до проблеми тривожності проявляють і українські дослідники: О.О. Халік, Н. І. Вереніч, Н. І. Пов'якель, Н.Ф. Шевченко, С. А. Прахова, Є. М. Калюжна, А. В. Шамне, І. Т. Стрілецька, В. І. Юрченко, В. М. Крайнюк та багато інших.

Проблема психологічного благополуччя як предмет психологічного аналізу досліджується в працях К. Ріфф, Е. Діннера, Р. М. Шаміонова, Л. В. Карапетян, Л. З. Сердюк, П. Фесенко, Т. Шевеленкової, К. В. Роєнко та ін.

Незважаючи на достатню представленість проблеми тривожності і благополуччя в науці, питання їх взаємозв'язку виявляє особливу актуальність в умовах сьогодення і вимагає більш глибокого наукового аналізу. Постає необхідність більш системного і ґрунтовного дослідження чинників, видів, внутрішнього змісту зазначених феноменів, а також їх взаємодетермінаційних залежностей. Задача комплексного вивчення спричинена теоретичним значенням і практичним запитом у формуванні особистості, яка стійко переносить тягар війни і намагається не втратити відчуття психологічного благополуччя.

Актуальність дослідження, недостатня розробленість проблеми, запити теорії та практики зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи: «Тривожність як індикатор психологічного благополуччя дорослих в умовах війни».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості тривожності як індикатора психологічного благополуччя дорослих в умовах війни; розробити корекційно-розвивальну програму, спрямовану на урегулювання рівня тривожності дорослих в умовах війни.

Обрана мета зумовила такі завдання дослідження:

1. Виявити стан розробки проблеми тривожності та психологічного благополуччя у вітчизняній та зарубіжній психології.
2. Визначити особливості взаємозв'язку тривожності та психологічного благополуччя у дорослої людини, яка переживає війну.
3. Провести діагностичне обстеження на виявлення взаємозв'язку тривожності та психологічного благополуччя дорослого.
4. Опрацювати емпіричні дані констатувального експерименту методами математичної статистики, здійснити психологічну інтерпретацію

отриманих результатів, зробити висновки, щодо особливостей взаємозв'язку тривожності та психологічного благополуччя дорослого.

5. Розробити корекційну програму урегулювання рівня тривожності і підвищення психологічного благополуччя дорослого, ґрунтуючись на найбільш ефективних корекційно-розвивальних способах та прийомах, запропонованих в науково-методичній психологічній літературі.

Об'єкт дослідження – тривожність особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості тривожності як індикатору психологічного благополуччя дорослих в умовах війни.

В процесі дослідження для розв'язання поставлених завдань використано комплекс наступних методів:

– теоретичні: аналіз та синтез, узагальнення та систематизація наукових даних, представлених в сучасній науці, з метою визначення поняттєвого апарату дослідження, різних підходів та поглядів на проблему; виявлення закономірностей взаємозв'язку тривожності та психологічного благополуччя дорослого;

– емпіричні: тестування, анкетування, констатувальний психологічний експеримент;

– математичні: методи описової статистики, кореляційний аналіз з використанням коефіцієнту рангової кореляції Спірмена, виконані на базі безкоштовного статистичного пакету Jamovi, версія 2.3.

В якості діагностичного інструментарію для розв'язання поставлених завдань було використано:

- опитувальник реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера, Ю.Ханіна;

- опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С.В. Карсканової,

- методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin,

M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер);

- авторська анкета (Додаток Б).

Організація і база дослідження. Базою дослідження виступав Криворізький державний педагогічний університет. Респондентами були студенти-магістранти психолого-педагогічного факультету заочної форми навчання, які належать до періоду дорослості. Загальна кількість вибірки – 35 осіб. Вік респондентів – 25-37 років, стать – жіноча.

Теоретико – методологічну основу дослідження складають загально – психологічні ідеї психічного розвитку особистості на стадії дорослості (С. Максименко, Г. Костюк, Т. Титаренко, Т. Дзюба, О. Коваленко та ін.); узагальненні підходи до проблеми тривожності (З. Фрейд, Ч. Спілбергер, Ю. Ханін, Г. Сельє, Н. Пов'якель, І. Стрілецька, О. Халік, О. Волошок та ін.); концепції психологічного благополуччя (К. Ріфф, Е. Діннер, Л. В. Карапетян, Л. З. Сердюк, П. Фесенко, Т. Шевеленкова, К. В. Роєнко та ін.), що систематизують і поглиблюють наукові уявлення на проблему та виступають теоретичними засадами у визначенні напрямків практичної роботи з нею.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що результати та висновки роботи можуть бути використані в практичній діяльності психолога в роботі з особами, які пережили травму війни; в упорядкуванні діагностичного інструментарію, спрямованого на дослідження тривожності та психологічного благополуччя. Матеріали роботи можуть бути застосовані в навчальному процесі при підготовці фахівців психолого–педагогічного спрямування.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження представлено у виступі на тему: «Тривожність у дорослих та її взаємозв'язок з психологічним благополуччям в умовах війни» в межах роботи студентської проблемної групи «Проблеми розвитку особистості в сучасних змінних умовах».

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів,

поділених на підрозділи, висновків до кожного розділу і загальних висновків, містить 6 таблиць, 5 рисунків, 2 додатки. Загальний обсяг роботи 82 стор. (з них 64 стор. основного тексту). Список використаних джерел включає 75 найменувань.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОРΟΣЛОГО В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1 Тривога і тривожність як предмет психологічного аналізу

Теоретичні аспекти проблеми тривоги та тривожності розглядаються в рамках різних напрямків та концепцій і представлені в дослідженнях як зарубіжних, так і вітчизняних науковців.

В психоаналітичній теорії З. Фрейда, тривога інтерпретується як базальний, вроджений феномен, що виступає основною функцією захисту «Его» від деструктивного впливу підсвідомого; є наслідком неадекватного вивільнення енергії лібідо і абсолютно природною формою реагування на стресову ситуацію [65]. О. Ранк, Г. Салліван тривогу розглядають як емоційний стан, пов'язаний з травмою народження. Її призначення полягає в попередженні людини про небезпеку, що насувається і можливостях реагувати на неї адаптивним способом [75].

На відміну від З. Фрейда, К. Хорні не вважала, що тривога є необхідним і вродженим компонентом у психіці людини. У соціокультурній теорії особистості, автор зазначає, що етіологія тривоги полягає у відсутності почуття безпеки в міжособистісних стосунках. Усе те, що у відносинах із батьками руйнує відчуття захисту у дитини, призводить до базальної тривоги [67]. Таким чином, причину тривожності слід шукати не у сфері підсвідомого, а у порушеннях стосунків між дитиною і батьками ще з раннього дитинства.

А. Адлер у своїй індивідуальній теорії особистості тривогу і тривожність розглядав як симптоми неврозу, які розумів досить широко – як діагностично неоднозначні терміни, що охоплюють численні поведінкові порушення. Тривожність автор тлумачив як індивідуальну властивість, що сигналізує людині про необхідність відновити втрачену соціальну рівновагу та

справедливість, внаслідок сформованого комплексу меншовартості. Тривожність робить людину пасивною і схильною до непродуктивного стилю життя [58].

Біхевіористична теорія тривогу та тривожність тлумачить в контексті проблем соціального навчання та пов'язує їх з труднощами формування навичок та неуспішністю виконання завдань (Б. Скіннер, І. Блумер, Дж. Мід, Е. Толмен та ін). Представники екзистенціального напрямку В. Франкл, Дж. Сартр, М. Хайдеггер, К. Ясперс тривожність пов'язують з кризою існування та проблемами самореалізації, що з'явилися внаслідок втрати смислу життя [64].

Один з засновників гуманістичної теорії К. Роджерс вважає, що тривожність – це «стан, який виникає в результаті суперечностей між «Я – концепцією» індивіда та вимогами соціального середовища». Вона є відображенням у свідомості сигналу, який загрожує благополуччю особистості» [70, с. 73]. Це певна емоційна реакція, яка проявляється у таких формах як фрустрація, регресія, егоцентризм; провокується внутрішньо особистісними протиріччями, напруженістю, втратою гармонійних зв'язків із суспільством [70].

Найбільш тісний зв'язок поняття тривожності («anxiety») виявляє з категорією тривога. Дослідники акцентують увагу на необхідності розмежування цих дефініцій, зазначаючи, що тривога – це ситуативна емоція, як реакція на конкретну небезпеку, тоді як тривожність – стійка особистісна якість, що сформувалась внаслідок дії реальної чи уявної загрози [5; 6; 17]. Тривога – емоційний стан, що виникає в ситуаціях визначеної або невизначеної небезпеки та проявляється в очікуванні неблагополучного варіанту розвитку подій. На відміну від інших станів, представляє собою негативне, генералізоване, часто безпредметне переживання, пов'язане з очікуванням невдач у різних сферах життя. Тривога є відображенням емоційної напруги, підвищеної вразливості, хвилювання, внутрішнього дискомфорту тощо. На думку К. Ізарда, «тривога – це патерн відповідних емоцій, де домінуючою є емоція страху і інші, підпорядковані їй емоції, такі

як роздратування, гнів, обурення, провина тощо». [60; с. 13]. Доволі часто, тривога обумовлена неусвідомленістю джерела небезпеки, проявляється як передчуття неясної загрози та порушує внутрішній баланс особистості. Незважаючи на явно деструктивний характер, тривога все ж таки має і конструктивні функції, які на думку Г. Сельє, полягають у можливості активізації загального адаптаційного синдрому людини в невизначених або загрозованих ситуаціях [66]

На думку Р. Мей, тривожність – це індивідуальна риса, стійке особистісне утворення, що розкривається у переживаннях певної емоційної модальності та впливає на мотиваційні, афективні, операціональні аспекти діяльності та поведінки [69, с. 215]. І. Стрілецька зазначає, що тривожність «актуалізується в умовах невизначеності і розуміється як переживання дифузійної або безпредметної загрози людині, коли під удар ставляться її цінності, престиж, здоров'я або благополуччя» [46, с. 267]. Тривожність проявляється як внутрішнє, беззмістовне, занепокоєння, пов'язане із прогнозуванням невдачі, небезпеки або ж з очікуванням чогось важливого. Якщо тривогу, зазвичай інтерпретують як конкретну, ситуативну емоцію, то тривожність тлумачать в особистісній парадигмі як інтегративну рису стійкого характеру, що виявляється у схильності людини реагувати на загрозовані ситуації негативними емоціями різного ступеня інтенсивності. Тривожність відображає ставлення до життя в загальному сенсі, а тривога – ставлення суб'єкта до конкретних життєвих ситуацій.

О. Халік підкреслює, що «тривожність – це така особистісна властивість, яка формується в ході онтогенезу і виявляється у готовності індивіда до емоційного напруження та негативного переживання подій, суб'єктивно значимого характеру. Це стійка особистісна риса, яка реалізується у константних формах поведінки, переважно компенсаторної та захисної спрямованості [50, с. 7]. Тривожність виступає показником інтенсивності афективного ставлення до типової загрозованої ситуації і дає змогу прогнозувати характер емоційного реагування особистості в майбутньому.

Статус тривожності як стійкого особистісного утворення пов'язаний із незадоволенням значущих потреб. Механізм закріплення та посилення тривожності функціонує як «замкнене психологічне коло», що призводить до розширення і поглиблення негативного афективного досвіду та оформленні тривожності у стабільну рису. На думку А. Хорнблоу, М. Ентоні, процес переходу тривожності у стійке утворення, обумовлюється тривалістю та інтенсивністю переживань і відбувається через проходження декількох стадій [19; 66]:

- мінімальна напруженість, незначне хвилювання (сигнальне та адаптивне значення);
- зростання напруги, відчуття загрози, поява неспокою;
- власне тривога, тривале почуття загрози;
- конкретизація небезпеки, почуття страху;
- відчуття жаху, невідворотності катастрофи, шок, паніка;
- інтенсивне, глибинне і тривале переживання, перехід у особистісну тривожність.

Тривожність, зазвичай, супроводжується різними афективними проявами, такими, як напруга, хвилювання, розгубленість, фрустрація, страх, тощо. Емоція страху в структурі афективної складової тривожності займає центральне місце. Навіть в деяких дослідженнях [4; 6; 8] тривожність розглядається як готовність до страху. Проте, між ними є різниця: страх – це реакція на конкретно існуючу загрозу, а тривога – це стан неприємного очікування небезпеки, який може бути і без явної причини.

Тривожність викликається різними подразниками, неприємними ситуаціями, несподіваними подіями, змінами в діяльності, затримкою очікуваного та виражається у специфічних переживаннях: побоювання, страх, хвилювання, порушення спокою тощо. Її особливістю є те, що інтенсивність емоційної реакції на ситуацію непропорційно вища за величину самої об'єктивної загрози. Тривожність негативно впливає на самопочуття особистості, порушує життєву рівновагу, знижує енергію та відчуття

психологічного благополуччя. У межах системного підходу тривожність розглядається з позиції її прояву на всіх рівнях життєдіяльності: фізіологічному, психологічному і соціально-психологічному.

Тривожність негативно впливає на якість життя та здоров'я особистості, характеризується відповідними соматичними реакціями (тремор, підвищення тиску, головний біль тощо). Виявляються проблеми в роботі ендокринних процесів, серцево – судинної, нервової та травневої систем [52.]. Людина часто хворіє, стає виснаженою, підвищено збудливою, часто відчуває апатію та пригнічений настрій тощо. Безумовно, тривожність – це природний стан нервової системи людини, її психо-фізіологічна реакція на процеси, що відбуваються навколо. Вона потрібна для виживання та адаптації. Проте, інтенсивність і тривалість тривожних переживань можуть значно погіршити здоров'я і негативно вплинути на рівень задоволеності життям.

Тривожність виступає складним поліфакторним утворенням, детермінованим наступними чинниками [5; 12; 16; 19]:

– біологічними, що пов'язані з особливостями ВНД людини (сенситивна, слабка, неврівноважена, інертна нервова система зумовлює високу тривожність); гормональними процесами; посиленням рівня активації психофізіологічних механізмів та недостатньою їх адаптивністю до впливу екстремальних подразників. Тривожність як риса особистості пов'язана з генетичними властивостями функціонування мозку людини, що зумовлюють постійно підвищений рівень емоційного збудження;

– соціальними (умови виховання та спілкування, особливості життєвого та професійного середовища, частота дії стрес-факторів, труднощі адаптації, соціально – політичні зміни, конфлікти, війна);

– індивідуально - психологічними (динамічні властивості, риси характеру, зміст «Я-концепції», механізми саморегуляції, рівень самооцінки, локус контролю тощо).

Одним з актуальних питань проблеми тривожності є визначення її структурної специфіки. В даному контексті зазначається про три базових компонента [35; 46; 50] (Рис. 1.1)

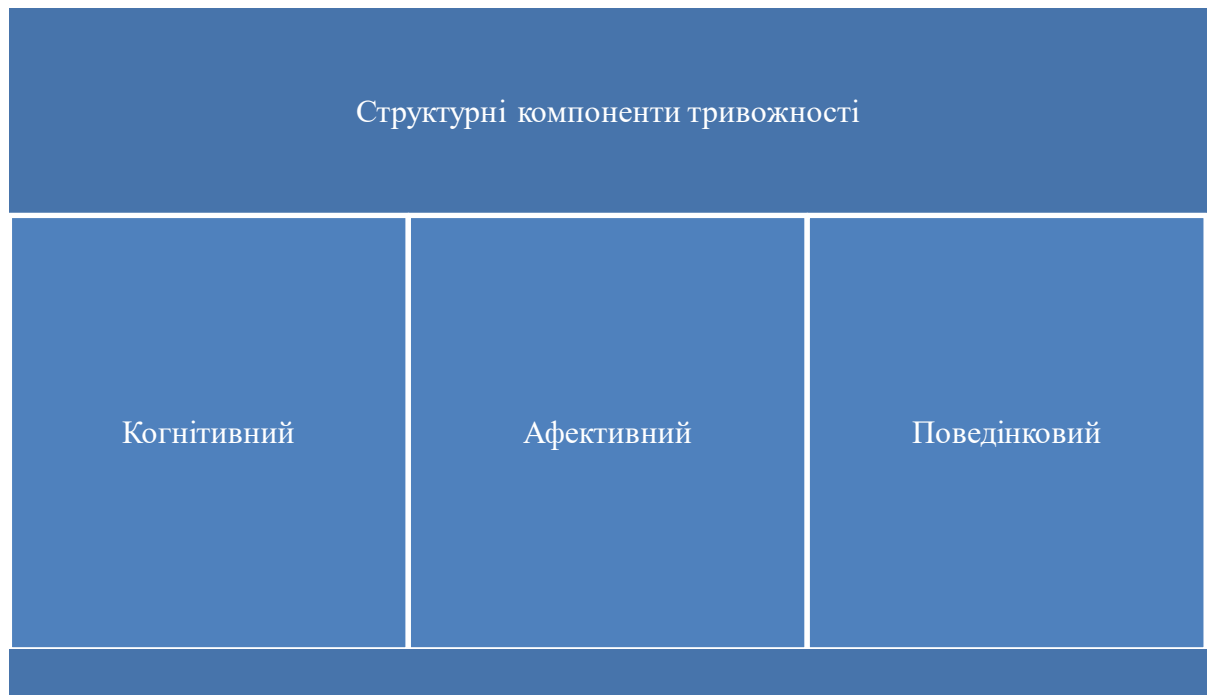


Рис. 1.1. Структурна модель тривожності

Когнітивний компонент виявляє зв'язок з інтелектуальною сферою і відображає систему знань та уявлень про небезпеку, аналіз можливої загрози, прогноз імовірних наслідків для життєдіяльності людини. У дослідженні Д. Лундгрена отримано результати, які пояснюють вплив тривожності на пізнавальні процеси [68]. Наприклад, тривожність призводить до звуження поля уваги. Люди, які перебувають у тривожному стані, концентруються на тому, чого вони бояться, або що може бути важливим для їхнього благополуччя, інша ж інформація ігнорується. Під час переживання тривоги когнітивна система людини функціонує в особливому модусі, опрацьовуючи насамперед ту інформацію, яка виявляється найважливішою в даний момент. Спостерігається спрощення процесів мислення, тенденція до стереотипних або раніше знайдених рішень без врахування актуальної ситуації.

Афективний компонент включає систему відповідних емоційних переживань та суб'єктивних ставлень до стрес - факторів. Тривожні переживання пов'язують із імовірною нездатністю суб'єкта реалізувати

значущі устремління; відчуттям загрози для здоров'я, особистісного престижу та планів. Тривожність проявляється через широку емоційну гаму: страх, хвилювання, афективність, збудливість, напруженість та важкі передчуття тощо.

Поведінковий компонент виражає конативну спрямованість, систему дій і вчинків як реакцій на загрозу. Слід зазначити, що зазвичай конативне реагування тривожної особистості характеризується замкнутістю, зануренням у світ своїх переживань, пасивністю, ізолюваністю, слабкою адаптованістю, особливо у фрустраційних ситуаціях. Крім того, помітна дисгармонія у стосунках, зниження активності, зміна традиційного життєвого укладу через потребу у безпеці. Проте, в дослідженнях У. Девідсона, С. Росса були отримані дані, які засвідчують існування і протилежного типу реагування [60]. Зокрема зазначається про гіперактивність, екзальтованість, імпульсивність, «діловитість» тощо. У тривожному стані людина може братися за безліч справ, прагне уникати самотності, демонструє соціальну відкритість та розкутість. Науковці пояснюють це тим, що за рахунок подібного реагування людина намагається приховати свою диспозиційну тривожність. Крім того, тривожність по – різному може впливати на ефективність діяльності. В дослідженнях А. Актопа було встановлено, що при виконанні простих дій незначна тривога підвищує її результативність, тоді як при виконанні складної діяльності тривожність може призвести до її дезорганізації та зниження продуктивності [58]. Дослідження В. Девідсона показують, що високотривожні люди сильніше реагують на невдачу та скорочення часу і постійно відкладають необхідність виконання повсякденних завдань (зв'язок із прокрастинацією).

Психологічна специфіка тривожності проявляється у неоднозначному впливі на поведінку людини. З одного боку, тривожність виконує стимулюючу, охоронну, адаптивну і мотиваційну функції, що спрямовують людину на пошук джерела небезпеки та засобів його усунення. Ч. Спілбергер вважає, що тривожність виконує функції передбачення, сигналізації про

загрозу, пристосування, оцінювання ситуації, актуалізації дій і захисних механізмів з метою усунення стресогену [74]. З іншого, дезорганізуючі та деструктивні її властивості виявляються у негативних для життя та здоров'я наслідках, зменшують продуктивність життєдіяльності особистості та рівень її психологічного благополуччя. Тривожність може спонукати до активності, а може бути виснажливою, внаслідок чого з'являється відчуття безпорадності, невпевненості в собі, безсилля перед зовнішніми чинниками.

Тривожність, як стійка особистісна властивість характеризується не лише структурною, а й рівневою організацією. Зазвичай науковці виділяють високий та низький рівні [50; 53].

Високий рівень тривожності є деструктивною особистісною рисою, знижує рівень працездатності, самооцінку і мотивацію, несприятливо позначається на всіх сферах існування. Люди з високим рівнем тривожності, зазвичай є більш емоційними, вразливими, сенситивними, гостріше за інших реагують на стрес-фактори, постійно очікують неприємностей, довше і гостріше на їх реагують. Частіше виявляється нервозність, песимістичність, труднощі спілкування тощо. Особистість, яка відчуває підвищену тривожність, перебуваючи в постійній напрузі, безцільно витрачає свої психофізичні ресурси, постійно відчуває втому і нездатність справлятися з поставленими завданнями. Люди, схильні до підвищеного занепокоєння, часто замкнуті, нетовариські, дистанційовані від оточення; відчувають себе менш щасливими і життєрадісними. Натомість, люди з низьким рівнем тривожності більш оптимістичні, активні, впевнені у своїх силах, мають більш високий соціальний статус та рівень задоволеності життям. Вони є більш стриманими та раціональніше підходять до вирішення проблемних ситуацій.

В питанні визначення видових особливостей тривожності науковці практично однакові у виділенні ситуативної та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін).

Ситуативна тривожність (СТ) – це динамічний емоційний стан епізодичного характеру, спричинений критичною ситуацією і виникає у

вигляді реакції тільки на конкретні обставини [50]. СТ конгруентна тимчасовому емоційному переживанню, спровокованому дією чинників, що містять для індивіда реальну або уявну небезпеку.

Особистісна тривожність (ОТ) відображає доволі стабільну індивідуальну властивість, що визначає тенденцією суб'єкта сприймати загрозу власній особистості та готовністю реагувати на неї відповідним чином. Щодо співвідношення двох названих форм тривожності вказується, що генетично первинною слід вважати СТ, яка є необхідною умовою оптимального пристосування; вторинною – ОТ, яка цьому пристосуванню якраз і перешкоджає [50]. Досвід людини, що акумулює інтенсивність, тривалість та частоту тривожних станів, безпосередньо впливає на формування тривожності як стійкої риси особистості.

Крім, зазначених видів тривожності дослідники пропонують й інші класифікації. Так наприклад виділяють [21; 28; 49]:

- відкрити – зрозумілу для суб'єкта в причинах та наслідках, свідомо пережити, презентовану у відповідних реакціях тривогу;
- приховану, що, виявляється зануреністю в себе та слабкими проявами назовні;
- за реальністю загрози – адекватну – неадекватну;
- за впливом на діяльність: гіперактивну – гіпоактивну;
- за наслідками: конструктивну – деструктивну;
- за поширеністю впливу: парціальну – генералізовану.

Диференціація цих видів тривожності ґрунтується на розумінні особливостей сприймання, інтерпретації та реагування на загрозливі стимули.

О.О. Халік пропонує узагальнену класифікацію видів тривожності за різними критеріями [50].

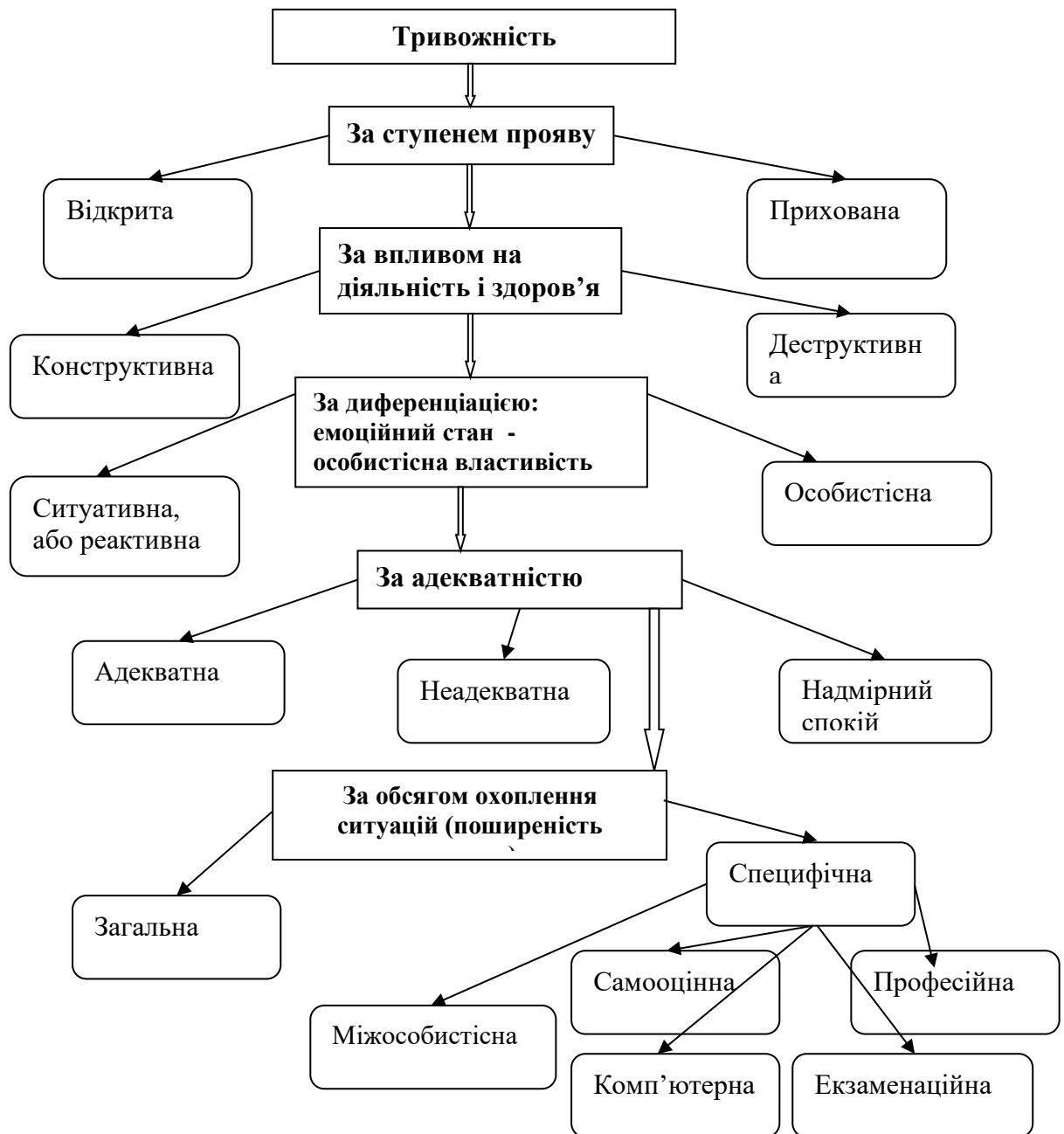


Рис. 1.2. Узагальнена схема видів тривожності (за О. Халік)

Таким чином, тривожність – це стійке особистісне утворення, що характеризується складною змістовною організацією, розгорнутою варіативною специфікою, динамічними властивостями та широкою системою детермінант. Потужна імплементація тривожності в особистісній площині виявляє тісні зв'язки з різними структурами психіки, наприклад психологічним

благополуччям.

1.2. Поняття та характеристика психологічного благополуччя особистості

Поняття «психологічного благополуччя» достатньо давно увійшло до складу наукових термінів, і на даний момент існує різноманіття підходів до визначення його змісту. Його впровадження в простір психологічної науки пов'язане із зростанням інтересу до проблем психологічного здоров'я та позитивного функціонування особистості, що намітилось у другій половині ХХ ст.

Ретроспективний аналіз проблеми благополуччя виявляє існування двох основних напрямків: гедоністичного та евдемонічного. Гедоністичний напрямок, який розвивався в рамках поведінкової та когнітивної теорій в психології, благополуччя тлумачив як результат отримання задоволення (Н. Бредберн, Е. Дінер), тоді як евдемонічний благополуччя пов'язував з особистісними проблемами та спрямованістю на саморозвиток (К. Ріфф). Евдемонічна парадигма ґрунтується на принципах екзистенціалізму та гуманізму, включає питання свободи, волі, пошуку свого місця і призначення в просторі соціального буття. На сучасному етапі розвитку психології спостерігається тенденція інтегрування зазначених напрямків у спробі висвітлення людини, яка прагне до самореалізації та задоволеності існуванням.

Американський психолог Н. Бредберн, одним з перших заклав концептуальні основи для аналізу феномена психологічного благополуччя та розумів його як певне співвідношення між групами позитивних і негативних емоцій, що акумулюються в процесі життєдіяльності індивіда [54]. Автор спробував проаналізувати це поняття через відчуття щастя і задоволеність, які виникають у людини у відповідь на значущі події. Негативні чи позитивні модальності формуються у вигляді стійкого афективного образу, актуалізація якого відбувається в ситуації необхідності оцінити результативність та

гармонійність власного функціонування. Домінування позитивного афекту є показником психологічного благополуччя і відображає загальне відчуття задоволеності або незадоволеності життям.

Н. Бредберн досліджував взаємозв'язки, що існують між рівнем психологічного благополуччя та різними соціальними чинниками. Зокрема було виявлено значущу кореляцію між ступенем психологічного благополуччя і рівнем матеріального доходу. Результати засвідчили, що люди з більш високим рівнем доходу мають вищий рівень психологічного благополуччя. Водночас час автор вказує на те, що «гроші можуть посилити відчуття радості, але не можуть зменшити почуття горя» [54].

Спираючись на дослідження Н. Бредберна, К. Ріфф вважає, що людина постійно прагне особистісного зростання, яке є головною умовою досягнення психологічного благополуччя. На думку дослідниці, психологічне благополуччя – це «продуктивне функціонування особистості, що виражається в показниках задоволеності власним життям і самим собою» [71, с. 720]. Воно виступає сукупною позитивною оцінкою результативності життєдіяльності і ефективності самої особистості та є показником її розвинутості та життєтворчої компетентності.

На думку М. Селігмана, психологічне благополуччя людини – це «результат позитивного функціонування особистості, що виражається в показниках психічного здоров'я та соціальної успішності» [73, с. 16]. Воно передбачає таке оціночне вимірювання в якому переважають позитивні емоції, а негативні не просто відсутні, але зведені до мінімуму.

Л. Сердюк вважає, що психологічне благополуччя – це «узагальнений критерій спрямованості особистості на реалізацію основних функцій самореалізації та життєтворення, що переживається суб'єктом як щастя та задоволеність» [43, с. 12]. Психологічне благополуччя визначається об'єктивними умовами життя і розвитку людини; формується в просторі самої особистості і визначається її суб'єктивним ставленням до цих об'єктивних умов. Переживання людиною процесів і подій, що відбуваються в її житті є

психологічною основою благополуччя. Ці переживання можуть бути позитивними або негативними, а іноді їх може й не бути, якщо події, що відбуваються, не зачіпають почуттів, думок, стосунків людини.

К. Роечко психологічне благополуччя трактує в особистісній площині, як результат повноцінного психічного розвитку людини та показник її самоактуалізації на всіх вікових етапах [40]. Психічний розвиток як основа благополуччя виявляється у можливостях опанування культурно - історичного середовища, поступовому накопиченні досвіду, інтелектуальних, вольових та емоційних сил для повноцінної життєтворчості та успішної, гармонійної самореалізації. Н. Каргіна зауважує, що «психологічне благополуччя залежить від цілісного психічного розвитку, злагодженості психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, щастя та внутрішньої рівноваги» [25, с. 52]. Психологічне благополуччя є відображенням сформованості психічних структур, показником особистісної зрілості та компетентності, виражає гармонійність соціальних стосунків, уміння самоорганізації та самоуправління; виявляє залежність від ЗУН особистості, її ціннісно-сміслової сфери. Стабільність благополуччю дає гармонія особистості – узгодженість процесів розвитку та самореалізації, правильне співвідношення життєвих цілей і можливостей їх реалізації, співмірність основних сторін буття.

Таким чином, психологічне благополуччя – це властивість психічно розвиненої особистості, яка об'єднує в загальний показник різноманітні властивості, необхідні для задоволеності існуванням. Задоволеність виникає, коли те, що відбувається в житті, майже або повністю збігається із сформованим ідеалом.

Говорячи про психологічне благополуччя, зазвичай мають на увазі щасливе життя, тому між категоріями щастя та благополуччя існує тісний зв'язок. На думку М. Аргайла, щастя – це суб'єктивне відчуття повної задоволеності життям, інтегративний маркер його позитивного афективного фону [59]. Основними чинниками щастя, за автором, виступають: тісні

соціальні зв'язки, задоволеність роботою, здоров'я, дозвілля та вільний час, а також, такі якості особистості, як: екстраверсія, самооцінка, самоповага та значущість життя, позитивні емоції тощо. Рівень щастя підвищується з розвитком загальної задоволеності життям (психологічного благополуччя), наявністю більшої кількості позитивних і меншої негативних емоцій. М. Селігман запропонував формулу щастя, включивши туди: індивідуальний діапазон, зовнішні обставини та вольовий контроль [73].

В теорії Ю. Швалба психологічне благополуччя інтерпретується як свідоме, емоційно-оцінне ставлення людини до власної життєтворчості і себе, як активного суб'єкта цього процесу [3]. Психологічне благополуччя пов'язане з осмисленням життя, самореалізацією, переживанням цінності існування; виступає узагальненим критерієм високої якості життя та позитивного ставлення до нього. Дослідження науковця засвідчило, що чим більш осмислене життя і реалізовані термінальні цінності, тим вищий, за суб'єктивними оцінками, рівень психологічного благополуччя [3].

Таким чином, на сьогоднішній момент по відношенню до поняття психологічного благополуччя в науці спостерігається два рівня аналізу: функціональний та компонентний. Функціональний передбачає рефлексивно – оціночні процеси та механізми, які забезпечують когнітивно–афективну інтерпретацію благополуччя, тоді як компонентний висвітлює питання його детермінант та змістовної організації

Поняття психологічного благополуччя має тісні семантичні зв'язки з категорією суб'єктивного благополуччя. Їх співвідношення в сучасних дослідженнях неоднозначне. Згідно з однією точкою зору, суб'єктивне благополуччя особистості розглядають як складову психологічного благополуччя (Е. Дінер), згідно з іншою, - психологічне благополуччя є компонентом суб'єктивного благополуччя особистості, відповідно до третьої, - психологічне і суб'єктивне благополуччя розглядаються як синонімічні поняття. Переважна більшість науковців вважає, що суб'єктивне благополуччя (більш вузьке поняття) є компонентом психологічного благополуччя та

визначається закономірностями його функціонування.

Психологічне благополуччя є системним утворенням і включає показники: соціального, матеріального і фізичного благополуччя [2; 11; 22].

Соціальне благополуччя означає високу оцінку людиною свого соціального статусу і професійної діяльності, міжособистісних стосунків; існування почуття «Ми», відчуття соціальної значущості та успішності, гідне виконанням засвоєних ролей. Цей параметр, також включає ціннісне ставлення до майбутнього, змістовність, різноманіття та цікавість життя.

Матеріальна складова охоплює задоволення матеріальними цінностями: багатством, стабільністю, гідними побутовими умовами.

Фізичну складову становить комфорт у власному тілі, фізичний тонус, гарне самопочуття і здоров'я, відсутність серйозних хвороб. Цей аспект визначають такі параметри, як: активність, дотримання здорового способу життя, правил та основ безпеки життєдіяльності, гармонійне співвідношення фізичної та інтелектуальної діяльності, а також своєчасний і достатній відпочинок.

Для психологічного благополуччя, як узагальненої оцінки, важлива координація функціонування всіх зазначених параметрів.

Психологічне благополуччя виступає складним поліфакторним утворенням. Серед основних його детермінант науковці виділяють наступні групи чинників [22; 23; 39]:

- фізіологічні (відсутність хвороб, вад розвитку, особливості ВНД, соматичне та психічне здоров'я, стан повного фізичного функціонування);
- соціальні (належні умови життя, матеріальне благополуччя, комфортне соціальне середовище);
- індивідуально – психологічні (особистісні якості, що характеризують прагнення до саморозвитку; внутрішня інтегрованість властивостей, що спрямована на позитивне функціонування та визначає вектор і механізми активності).

Л. З. Сердюк зазначає, що в якості чинників психологічного благополуччя

можуть виступати: повне задоволення потреб, наявність сенсу життя і життєвих цілей, висока оцінка людиною себе і своєї самоуспішності [44].

Таким чином, психологічне благополуччя – це багатофакторний конструкт, що являє собою складний взаємозв'язок фізіологічних, культурних, соціальних, психологічних, економічних і духовних чинників, які у складному поєднанні обумовлюють рівень, якість та оцінку позитивного функціонування.

У спробі комплексного вирішення проблеми, науковцями робиться спроба визначення цілісної структурної моделі феномену. Спираючись на дослідження Н. Бредберна, американська дослідниця К. Ріфф розробила власну структуру благополуччя і виділила наступні складові: самоприйняття, позитивні стосунки з оточуючими, автономія, управління навколишнім середовищем, мета в житті і особистісне зростання [71].

Е. Діннер, розглядаючи благополуччя суто як суб'єктивне відчуття, виокремлює в його структурі два компоненти: афективний, що виражає баланс емоцій зі знаком плюс і зі знаком мінус, і когнітивний, що передбачає інтелектуально усвідомлену суб'єктом задоволеність різними аспектами життя [61]. На думку дослідника, уміння позитивно реагувати на різні обставини є сталою особистісною рисою, яка сприятиме формуванню у суб'єкта відчуття благополуччя.

Когнітивний елемент включає систему знань про щастя, благополуччя існування, успіх, комфорт та способи їх досягнення. Інтелектуальні механізми забезпечують осмислення факту благополуччя, реалізують аналіз результатів життєдіяльності та рівень задоволеності ними. Завдяки цій складовій значно підвищується здатність індивіда правильно вирішувати будь-які завдання, реалізуються аналітично – оціночні функції в інтерпретації досягнень.

Афективний компонент благополуччя це багатогранне утворення, до якого, входять різні емоційні явища, які відображають суб'єктивне ставлення до власного благополуччя. Генералізованим емоційним критерієм психологічного благополуччя є емоція задоволеності. Н. Іванцев, О. Потоцька зазначають, що «афективна складова психологічного

благополуччя виражається у суб'єктивних відчуттях щастя, оптимістичності, відсутності вираженої тривожності і симптомів депресії» [22, с.2].

Л. З. Сердюк вивчаючи психологічне благополуччя в аспекті самореалізації, виокремлює емоційно-оцінний, мотиваційно-поведінковий і когнітивний компоненти в його структурі [44].

В дослідженнях Т. М. Титаренко та інших науковців [39] в якості складових психологічного благополуччя виділяються наступні елементи:

- світоглядний (ціннісно – смислова сфера, система знань та переконань, поглядів на світ в і своє місце в ньому);
- афективний (домінуючі емоції і настрої життя);
- метапотребовий (система цілей, потреби в автономії, особистісному зростанні та компетентності);
- інтрарефлексивний (самоприйняття, висока адекватна самооцінка, високий рівень домагань, позитивне самоствавлення)
- інтеррефлексивний (навички спілкування, довіра до інших, комфортне соціальне середовище, гармонійні стосунки).

Основними критеріями психологічного благополуччя, на думку О. Чиханцової виступають [51]:

1. задоволеність життям;
2. ціннісно – смислова сфера, система потреб, мотивів та цілей;
3. функціональний фізичний та психічний стан;
4. система психологічних ресурсів, особистісний потенціал як інструменти досягнення благополуччя;
5. самооцінка, впевненість у своїх силах та можливостях, самоефективність, позитивне самоствавлення;
6. соціальне благополуччя, гармонійні стосунки, відсутність конфліктів, статус, соціальний авторитет.

Л. З. Сердюк вважає, що психологічне благополуччя виступає системною ознакою індивіда, яка сформувалась в процесі життєдіяльності [43]. Людина, яка відчуває себе благополучною вважає себе щасливою,

успішною та загалом задоволеною своїм існуванням. Зазначається про соціальну спрямованість і відкритість, наявність сформованих комунікативних навичок, розвинене почуття гумору, які формують основу для сприятливих відносин з іншим. Така людина, зазвичай добре себе почуває в широкому колі спілкування, вільно висловлює свої думки, є доброзичливою, оптимістичною, цілеспрямованою, проявляє незалежність та контроль над обставинами. Психологічно благополучна особистість поважає себе та приймає з усіма недоліками. Має високу самооцінку, позитивно ставиться до власного «Я», має високий рівень аутосимпатії, постійно прагне до саморозвитку та самовдосконалення. Характеризується відсутністю дистресу, депресії та тривоги.

Людина, яка відчуває себе неблагополучною, як правило, є замкненою, слабо контактною, може демонструвати не доброзичливе ставлення до іншого, навіть конфліктувати. Характеризується пасивністю, песимізмом, часто має погані настрої, схильна до тривоги. Самооцінка такої людини, зазвичай низька, спостерігається негативне самоставлення, низька аутосимпатія, підвищені вимоги та критика власної особистості.

Теоретичний аналіз проблеми засвідчує, що психологічне благополуччя є складним феноменом позитивного функціонування особистості. Воно розуміється як форма відображення повноти буття, пов'язаного із самоздійсненням; задоволення всіх потреб: від найпростіших до вищих; переживання задоволеності життям загалом; передбачає рефлексивну оцінку людиною своєї особистості, а також частоту та інтенсивність позитивних емоцій. Це багаторівневе та структурно організоване комплексне психічне утворення, яке, опосередковане внутрішніми фізіологічними (нейрофізіологічними) процесами, зовнішніми соціально-економічними, культурними, історичними умовами та психологічними особливостями самої людини, її особистісним змістом. В своїй структурній організації психологічне благополуччя налічує ряд компонентів, серед яких особливу роль відіграють когнітивна та афективна складові. Суб'єктивно психологічне благополуччя

переживається як задоволеність своїми особистісними досягненнями, упевненість у наявності власних ресурсів для створення оптимальних умов життя. Як відображення цілісної особистісної організації психологічне благополуччя є залежним від цілого комплексу індивідуальних детермінант, але особливий зв'язок феномену спостерігається із тривожністю.

1.3 Тривожність у дорослих та її взаємозв'язок з психологічним благополуччям в умовах війни

Тривожність особистості характеризується не лише структурно – динамічними, але й віковими особливостями. На різних етапах онтогенезу вона має свою специфіку протікання, пов'язана з певними детермінантами, та загалом визначається закономірностями розвитку людини на конкретній віковій стадії. Аналіз сучасних досліджень засвідчує, популярність вивчення тривожності у молодшому шкільному, підлітковому та юнацькому віці і недостатність напрацювань теоретико – експериментального характеру у дорослому періоді.

За В. Моргуном дорослість – достатньо тривала стадія, яка поділяється на наступні періоди: (19-30р. – рання дорослість; 31-45 р. – середня дорослість; після 61 р. – пізня дорослість)[18, с. 26- 29].

Рання дорослість пов'язана з оволодінням новими ролями в сімейному, правовому, професійному, фінансовому та ін. середовищі. Це період активної експансивної діяльності та інтересів, підвищеної соціальної інтегрованості та максимального включення багатьох психічних функцій.

Середня дорослість допомагає досягти піку, або оптимуму існування, закріпити і консолідувати особистий досвід, у вигляді партнерських і батьківських ролей, професійних навичок та умінь; напрацьованого життєвого досвіду, матеріальних і соціальних ресурсів і зв'язків.

Пізня дорослість – особливий етап онтогенезу, що розкриває психологічні особливості розвитку осіб похилого віку.

Дорослість – важливий етап онтогенезу, що характеризується особистісною зрілістю, достатнім рівнем фізичного, психічного та соціального розвитку, сформованістю інтелектуальних, інструментальних, духовних та професійних цінностей та можливостей. Людина виступає в якості повноцінного суб'єкта життєдіяльності та саморозвитку; має сформовану картину світу та «Я» - концепцію; володіє необхідною системою ресурсів для життєтворчості та самовдосконалення. Дорослість характеризується як «пік» (акме), оптимум життєвих досягнень, як період інтеграції різноманітних зв'язків і стосунків зі світом, накопичення порівняно постійних засобів виконання діяльності. У своєму індивідуальному досвіді доросла людина набуває індивідуально неповторного поєднання способів соціальної адаптації та активного перетворення навколишнього середовища.

Вважається, що на цій стадії попередній психічний розвиток стабілізується й утворює рівне «плато», проте дорослість виступає періодом, який не є статичним, а навпаки відрізняється більшою чи меншою варіативністю та мінливістю. Аналіз розвитку виявляє надскладну і сповнену суперечностей картину цього процесу: гетерохронність, критичність, поєднання процесів еволюції та інволюції тощо.

Дорослість розглядають як час безперервної зміни та подальшого зростання, як найпродуктивніший період щодо вищих досягнень (акме) і найбільш сприятливий для стабілізації основних підструктур індивідуальності. Відбуваються зміни в образі та способі життя. З'являються нові цінності та функції: створення сім'ї, кар'єрне зростання, творчість, самореалізація, батьківство. Людина вмотивована, самоорганізована та самостійна, здатна до вольових рішень, самоконтролю та відповідальності. Характеризується продуктивністю діяльності та соціальної активності, досягнутим статусом та налагодженими стосунками.

Дорослому властиві зважені оцінки своїх можливостей, конкретність життєвих цілей та можливості їх досягати. Оформлюється цілісна самооцінка, в якій відображені результати життєвого шляху та якість самої особистості.

Стабілізація основних психологічних структур, ціннісних орієнтацій, рівня домагань супроводжується підвищенням усвідомленості та внутрішньої послідовності образу «Я». Формується стиль життєдіяльності, спілкування і поведінки; чіткіше окреслюються установки, інтереси та система переконань. Людина стає і суб'єктивно усвідомлює себе єдиною у своєму роді, унікальною і неповторною особистістю.

Михайлова О. зазначає, що до середини періоду людина набуває індивідуальної повноти самотності, яка складається з різноманіття її прав і обов'язків у різних сферах життя і діяльності: у суспільстві, на роботі та сім'ї [30]. Це етап розкриття і максимальної реалізації потенціалу особистості, коли внутрішньоособистісні здібності та внутрішні ресурси отримують новий імпульс для переоцінки та розкриття. Процеси самоактуалізації особистості стають більш визначеними й акцентованими в життєдіяльності індивіда.

Період дорослості характеризується кризами: ранньої дорослості (від 20 до 40 років), «сенсу життя» (40 років); середньої, пізньої дорослості (від 40 до 60 років) [31]. Більшість дорослих набувають стійкості в житті та впевненості в собі. Але водночас в це, здавалося б, надійне, зрозуміле і стабільне життя прокрадається сумнів, пов'язаний з оцінкою пройденого життєвого шляху, переживаннями відсутності очікувань новизни життя та можливості в ньому щось змінити. Відчувається стислість для здійснення всього бажаного і необхідність відмовитися від явно недосяжних цілей. Криза дорослості визріває непомітно, а протікає тривало. Це час підбиття підсумків. Людина запитує себе, що вона встигла зробити в житті, усвідомлює, що перспективи майбутнього для неї вже не такі, як були раніше. Вирішення цих внутрішніх суперечностей у кожному індивідуальному випадку призводить до відчуття чи неблагополучності, проходження нормативної для цього періоду кризи реалізованості чи нереалізованості.

Л. Гресь вважає, що вихід із кризи дорослості може бути як позитивним, так і негативним, а її результатом створення нового образу «Я»,

переосмислення життєвих цілей та цінностей, внесення змін у всі сфери життя відповідно до віку та умов, що склалися [15].

Закономірні зміни, що відбуваються в різних структурах психіки дорослого свідчать про появу основних новоутворень віку, таких як: сформована ідентичність, особистісна зрілість, сімейні стосунки, професійна компетентність, продуктивність, генеративність, почуття інтимності тощо [31].

Як зазначалось раніше, тривожність характеризується віковими особливостями і визначається системою психофізіологічних, індивідуально – психологічних та соціальних факторів. Тривожність у дорослого пов'язана із закономірностями розвитку, труднощами задоволення основних потреб віку. Неможливість досягнення життєвої мети, непродуктивні стратегії життя, внутрішні кризи несприятливі обставини тощо, все це являється прямими чинниками для появи тривожності у цьому періоді. Крім того, життя дорослого сповнене труднощами та необхідністю їх вирішувати, що може додатково підсилювати відчуття тривожності.

Узагальнена точка зору щодо причин тривожності в дорослому віці представлена в дослідженнях М. Ентоні, де зазначається про стан нервової системи та повторювані стресові ситуації; труднощі та порушення міжособистісних зв'язків; наявність внутрішньо особистісних конфліктів та травматичних подій [19].

І. Блохіна зазначає, що тривожність в період середньої дорослості може підсилюватись під впливом проблем зі здоров'ям, хвилюванням за дітей, неналежним життєвим рівнем, професійними кризами (наприклад втрата роботи) [5]. Є. Варбан підкреслює, що в цьому віці доросла людина стикається з труднощами спілкування із статевим партнером, може бути незадоволена шлюбними стосунками, що виступає додатковим фактором тривожності [6]. Про труднощі кар'єрного зростання, як детермінант тривожності в цьому віці зазначається в дослідженнях О.Туриної [49]. В. Помилуйко зауважує, що зміна соціального статусу, місця проживання і роботи, розлучення можуть

спричиняти тривожні переживання [36]. З'являється почуття безпорадності, дезінтеграції, може погіршуватись стан здоров'я. Вихід із такого стану у дорослих нерідко відбувається через появу шкідливих звичок.

В дорослому віці тривожність може проявлятися як підвищення страхів, очікування невдач, незадоволення собою, зниження інтересу до змісту життя. Життєві труднощі, провокують розчарування собою, відчуття нереалізованості життєвого задуму. Людина відчуває втому, хронічне напруження, схильна до депресії. Відбувається перебудова значущих цінностей, переосмислення попереднього досвіду, змінюються плани на майбутнє. Зрозуміло, що за таких умов людина відчуває гостру невдоволеність своїм життям і не вважає себе благополучною.

О. Михайлова зазначає, що тривожність в дорослому віці можна кваліфікувати за наступними ознаками:

1. фізичними (зміна основних фізичних показників: проблеми серцево–судинного характеру, підвищення кров'яного тиску та загальної стомлюваності, зниження фізичної працездатності тощо);
2. конативними (зміна образу життя, проблеми спілкування, зміна поведінки, наприклад, вживання алкоголю, соціальна ізолюваність, порушення правил, конфлікти, звинувачення інших тощо);
3. афективними (емоційна неврівноваженість, неспокій, погані передчуття, тривога, страх, сум, депресія тощо);
4. когнітивними (зациклювання на проблемі, зниження інтелектуальної активності і розумової працездатності, нав'язливі негативні образи, низька концентрація уваги, труднощі мнемічного характеру, за рахунок підсилення тривожного афекту – низький рівень критичного та абстрактно – логічного мислення [31].

Переживання тривожності в дорослому віці загострюється появою несприятливих, травматичних факторів, наприклад таких як війна. Війна виступає радикальним чинником, який переформатовує все життя та знецінює попередні досягнення. Людина живе з постійним відчуттям страху та тривоги,

стає чутливою та беззахисною. Зростає напруження, з'являється хронічний стрес. Значно звужується життєвий простір, стосунки з оточуючими набувають нового змісту, людина стає дезорганізованою, може відмовлятися від звичайних справ.

Т. М. Титаренко вважає, що «в умовах війни видозмінюються просторово-часові координати життєвого світу особистості. Індивідуальні межі стають надто жорсткими, і людина їх надмірно захищає, ігноруючи потреби інших» [47, с. 5]. Кардинально змінюються цінності, дорослий прагне не стільки духовного розвитку і самореалізації, скільки збереження базових речей, тобто того, що мав до війни: життя, здоров'я, сім'ї, роботи та друзів. Активізуються потреби у фізичному виживанні, з'являється постійне відчуття тотальної спустошеності, страх за майбутнє та хвилювання за дітей.

В цей критичний період людина аналізує свій життєвий шлях, переглядає старі і ставить нові цілі, шукає ресурси для їх досягнення. Виставляються нові пріоритети, переосмислюється минуле і подальше існування, відбувається його наповнення новим смислом та змістом.

Дослідження науковців довели, що в умовах війни особистість може по-різному переживати ці травматичні обставини у вигляді інтенсивного чи помірною, тривалого чи тимчасового стресу, шоку, паніки, ступору тощо. Зазначені переживання провокують негативні наслідки для здоров'я, спричиняють депресію, хронічну тривогу та мають негативний вплив на благополуччя особистості [37].

Т. Титаренко зауважує, що під час стресових подій значно збільшуються тривожні симптоми, пов'язані з відчуттями загрози та небезпеки, яких людина намагається позбутися через два типи реагування: захисний і перетворювальний [38]. Т. С. Яценко вважає, що захисна стратегія тривожності розкривається через механізми витіснення, придушення, відчуження, заперечення, заміщення тощо., які знижують рівень емоційного напруження та усувають інтенсивність фрустраційних переживань [57]. Стратегія подолання передбачає використання копінг – технологій для

зниження тривоги та підвищення відчуття психологічного комфорту та благополуччя. Відбувається пошук інформації, застосування рефлексії та інших проактивних ресурсів, спрямованих на відновлення емоційного балансу. Слід зазначити, що застосування перетворювальної активності, навіть в умовах війни, підвищує самооцінку та шанси на благополуччя, покращує настрій.

Психологічне благополуччя дорослої особистості є надскладним феноменом. На думку Л. Міцхи передбачає: сформовану автентичність, як поєднання ціннісних орієнтацій і особистісних рис, управління власним життєвим середовищем [32]. Л. Орбан – Лембрик зауважує, що психологічно благополучна доросла людина володіє ресурсами втілення планів на конкретні життєві досягнення, а самовизначення на самоефективність [33]. На думку автора психологічними рисами благополуччя зрілої особистості виступають: ідентичність та стійкість «Я-концепції», високий рівень самосвідомості, сформована спрямованість [33]. Л. Березовська зазначає, що психологічне благополуччя дорослого об'єднує такі параметри, як позитивне ставлення до оточуючих, прийняття іншого, емпатійна та гнучка взаємодія; самоприйняття, задоволеність собою і своїм життям; автономія, незалежність суджень, здатність протистояти соціальному тиску; особистісне зростання саморозвиток, відкритість новому; компетентність в управлінні середовищем, уміння долати труднощі, осмисленість життя [2].

До даного переліку також можна додати розвинуті життєтворчі здібності, уміння долати труднощі та досягати мети; вільну самореалізацію та прагнення досягнень вершин існування. Доросла людина, яка вважає себе благополучною є носієм таких якостей як: відкритість досвіду та стосункам, є освідченою, морально розвиненою, поважає себе та інших. Загалом, психологічно благополучна людина є зрілою, компетентною, володіє сформованим світоглядом та ресурсами життєтворення та самореалізації.

Дослідження психологічного благополуччя в період середньої зрілості розкривають важливі моменти вікового впливу: діючі компенсаторні

механізми під час адаптації до мінливих життєвих вимог і умов, підвищення смислового збагачення можливостей, що своєю чергою змінює ступінь задоволеності життям. У цьому віці психологічне благополуччя пов'язується із самоактуалізацією і насиченням потреб, швидкістю реакції на ситуативні зміни, активністю в реалізації своїх цілей, цінностей, переконань. Більшість дослідників сходяться на тому, що важливим показником задоволеності та особистісного благополуччя є характер міжособистісних стосунків, які в період середньої зрілості набувають особливого значення. Специфіка психологічного благополуччя в цей період визначається переживаннями кризи, психологічними новоутвореннями, характерною провідною діяльністю, відповідною соціальною ситуацією розвитку та іншими закономірностями розвитку. Актуальність пошуку підстав для позитивного функціонування особистості в період середньої зрілості полягає у розв'язанні вікових завдань, адже їх витіснення призводить до стагнації розвитку, незадоволеності результатами свого життя і самим собою.

Основним узагальненим показником психологічного благополуччя є задоволеність людини всіма сторонами існування: власним «Я», сім'єю, стосунками з близькими, роботою, спілкуванням з друзями тощо. Емпірично, психологічне благополуччя виражається в переживанні індивидом цінності і наповненості життя, позитивного ставлення до нього. Проте, в умовах війни всі ці базові цінності ставляться під загрозу і попереднє уявлення про себе, як благополучну людину знецінюється. Процеси життєтворення порушені, що неодмінно викликає відчуття дискомфорту та незадоволеності існуванням. В. О. Васютинський підкреслює: «що під впливом кардинальних подій (війни в тому числі) тривожність пригнічує психіку, що негативно позначається на оцінках психологічного благополуччя» [7, с. 44]. Втрата стабільності світу, відносної захищеності, відчуття нереальності того, що відбувається, крихкості життя – все це призводить до тяжких психологічних наслідків, підвищує тривожність та знижує відчуття задоволеності життям. Особистість по - новому починає сприймати життя, глибше розуміти його цінність та

задовольнятися базовими речами. Благополуччя зводиться до реалізації потреб у безпеці, передбачуваності, стабільності та комфорті. Базові критерії благополуччя такі як: здоров'я, матеріальний достаток, професійна самореалізація тощо на фоні війни набувають особливого значення. Крім того, тривожність, яка є природним емоційним станом в умовах війни, може підсилювати переживання неблагополуччя. Незадоволеність життям, депресія, страх перед майбутнім являють собою суб'єктивне відображення нестабільності сучасної соціальної ситуації розвитку в дорослому віці та породжувати відчуття власного психологічного неблагополуччя.

Таким чином, тривожність дорослого є складним особистісним феноменом, що детермінований системою різноманітних чинників та впливає на якість життя людини та її психологічне благополуччя. Особливо ситуація підвищення тривожності та зниження психологічного благополуччя спостерігається в умовах війни.

Висновки до розділу I

В результаті проведеного теоретичного аналізу було встановлено, що тривожність виступає складним індивідуальним утворенням, інтегративною особистісною якістю, яка виражає типове ставлення до дії різноманітних, екстремальних подразників, навіть якщо вони такими об'єктивно не являються. За своєю структурною організацією тривожність представляє складне поєднання когнітивної, афективної та поведінкової складових. Виникає в ситуаціях визначеної або невизначеної небезпеки та вирізняється видовою та рівневою специфікою. Тривожність – це особливий тип реагування на загрозу і проявляється у вигляді негативних, генералізованих переживань і очікувань невдач; є відображенням значної емоційної напруги, підвищеного хвилювання, страху та внутрішнього дискомфорту і т. д.

Тривожність характеризується віковими особливостями. В дорослому віці вона пов'язана із закономірностями розвитку людини на цій стадії

онтогенезу, проблемами задоволення вікових потреб, кризами, складними життєвими обставинами тощо. Тривожність негативно впливає на самореалізацію особистості, значно знижує рівень благополуччя.

Психологічне благополуччя дорослої людини є складним феноменом позитивного функціонування; розуміється як форма відображення змістовності та задоволеності різних сторін життям. Воно опосередковане внутрішніми фізіологічними (нейрофізіологічними) процесами, зовнішніми соціально-економічними, культурними, історичними умовами та психологічними особливостями самої людини, її особистісним змістом. Це багаторівневе та структурно організоване комплексне психічне утворення, яке, в своїй структурній організації налічує ряд компонентів, серед яких особливу роль відіграють когнітивна та афективна складові. Суб'єктивно психологічне благополуччя переживається як задоволеність своїми особистісними досягненнями, упевненість у наявності власних ресурсів для створення оптимальних умов життя. Як відображення цілісної особистісної організації психологічне благополуччя є залежним від цілого комплексу індивідуальних детермінант, але особливий зв'язок феномену спостерігається із тривожністю. Особливо гостро їх взаємозалежність проявляється в умовах війни, яка значно підвищує тривожність та знижує психологічне благополуччя людини.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ІНДИКАТОРА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Обґрунтування програми емпіричного дослідження тривожності як індикатора психологічного благополуччя дорослих

Метою емпіричного дослідження є виявлення особливостей тривожності як індикатора психологічного благополуччя дорослих в умовах воєнного стану

Завданнями констатувального експерименту є:

- на основі попереднього аналізу психологічної літератури обрати відповідні до цілей дослідження методи і методики діагностики тривожності і психологічного благополуччя;
- провести діагностичне обстеження дорослих на з'ясування особливостей тривожності та психологічного благополуччя в умовах війни;
- проаналізувати отримані результати констатувального експерименту і перевірити гіпотезу про взаємозв'язок тривожності і психологічного благополуччя.

З метою вивчення тривожності як індикатора психологічного благополуччя дорослих в умовах війни нами проведено емпіричне дослідження, в ході якого були використані наступні методики:

- методика особистісної та ситуативної тривожності Ч.Спілбергера в адаптації Ю.Ханіна [1, с. 97-100],
- опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С.В. Карсканової [26, с 1-9],
- методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin,

M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) [29, с.23-26, с.85-94, Дод. А],

- авторська анкета, спрямована на дослідження особливостей тривожності до і після повномасштабного вторгнення росіян (Додаток Б).

Базою дослідження виступав Криворізький державний педагогічний університет. Вибірка досліджуваних – студенти психолого-педагогічного факультету заочної форми навчання. Загальна кількість досліджуваних – 35. Вік респондентів – 25-37, стать – жіноча.

При виборі методик діагностики психологічного благополуччя перевага надавалася адаптованим україномовним варіантам опитувальників.

Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера в адаптації Ю.Л. Ханіна складається з двох частин, кожна зі своєю інструкцією, і містить по 20 тверджень, на які досліджувані повинні обрати один з чотирьох запропонованих варіантів відповідей:

- Ні, це не так – 1 бал,
- Мабуть, так – 2 бали,
- Вірно – 3 бали,
- Цілком вірно – 4 бали.

Перша частина методики передбачає визначення показників реактивної, або ситуативної тривожності, яку досліджувані відчувають в даний момент, тоді як друга частина – передбачає вивчення показників особистісної тривожності як властивості особистості, тобто як досліджувані почувають себе зазвичай.

Наприклад, в першій частини методики для вивчення тривожності як стану пропонується твердження «Я напружений», тоді як в другій частини методики для вивчення тривожності як властивості особистості пропонується наступне твердження – «Очікувані труднощі зазвичай дуже тривожать мене».

Після обробки отриманих результатів можлива інтерпретація за рівнями вияву кожного виду тривожності:

- 20 - 34 бали — низький рівень тривожності;
- 35 - 44 бали — середній рівень тривожності;
- вище 45 балів — високий рівень тривожності.

Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» Керол Райфф в адаптації С.В. Карсканової містить 84 твердження, які передбачають 6 варіантів відповідей на запропоновані пункти, які стосуються оцінки відчуттів досліджуваних стосовно себе і власного життя:

- Повністю не згоден – 1 бал,
- Здебільшого не згоден – 2 бали,
- Де в чому не згоден – 3 бали,
- Де в чому згоден – 4 бали,
- Швидше згоден – 5 балів,
- Повністю згоден – 6 балів.

Дана методика передбачає визначення показників за наступними шкалами, які охоплюють різні аспекти благополуччя:

Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують» надає можливість діагностики наявності чи відсутності близьких, довірливих стосунків з іншими, легкість або складність проявляти турботу про інших людей тощо.

Шкала «Автономія» передбачає з'ясування можливостей особистості протистояти соціальному впливу, регулювати власну поведінку і оцінювати себе за власними стандартами.

Шкала «Управління середовищем» дозволяє визначити можливості особистості управляти своїм життям, повсякденними справами.

Шкала «Особистісне зростання» надає можливість виміряти особливості сприймання досліджуваними свого особистісного зростання або стагнації.

Шкала «Цілі у житті» передбачає вивчення особливостей усвідомлення особистістю своїх життєвих цілей і смислів.

Шкала «Самосприйняття» дозволяє визначити особливості самосприйняття досліджуваних.

Після обробки балів можна отримати характеристики досліджуваних за вказаними шкалами з низькими і високими показниками.

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» складається з 24 запитань, на які досліджуваний повинен дати відповідь за 5-бальною оцінкою:

- Зовсім ні – 1 бал,
- Трохи – 2 бали,
- Середньо – 3 бали,
- Дуже сильно – 4 бали,
- Надзвичайно сильно – 5 балів.

В ході обробки та інтерпретації результатів даної методики можемо отримати показники за трьома субшкалами:

- «психологічне благополуччя», яке передбачає здатність контролювати власне життя, оптимістично дивитись у майбутнє, мати впевненість у своїх думках і переконаннях тощо);
- «фізичне здоров'я та благополуччя», яка включає оцінку задоволеності фізичним здоров'ям, сном, здатності працювати і виконувати повсякденні завдання, відсутність тривоги тощо;
- «стосунки»: субшкала дозволяє оцінити комфортність спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих стосунків, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо.

Крім того, передбачено визначення рівня вияву (низького, середнього та високого) отриманих індивідуальних показників досліджуваних за трьома субшкалами та загальним показником суб'єктивного благополуччя у порівнянні з нормативними.

Для вивчення особливостей тривожності респондентів до і після повномасштабного вторгнення росіян нами була розроблена авторська анкета, яка містить 11 запитань, які дозволяють досліджуваним оцінити їх загальний емоційний стан до і після початку цього етапу війни, зафіксувати особливості

переживання тривожності, визначити її причини, способи управління рівнем тривожності.

Звернемося до аналізу результатів отриманих в ході констатувального експерименту.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Розглянемо результати досліджуваних дорослих, отриманих за методикою особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна (Рис.2.1).

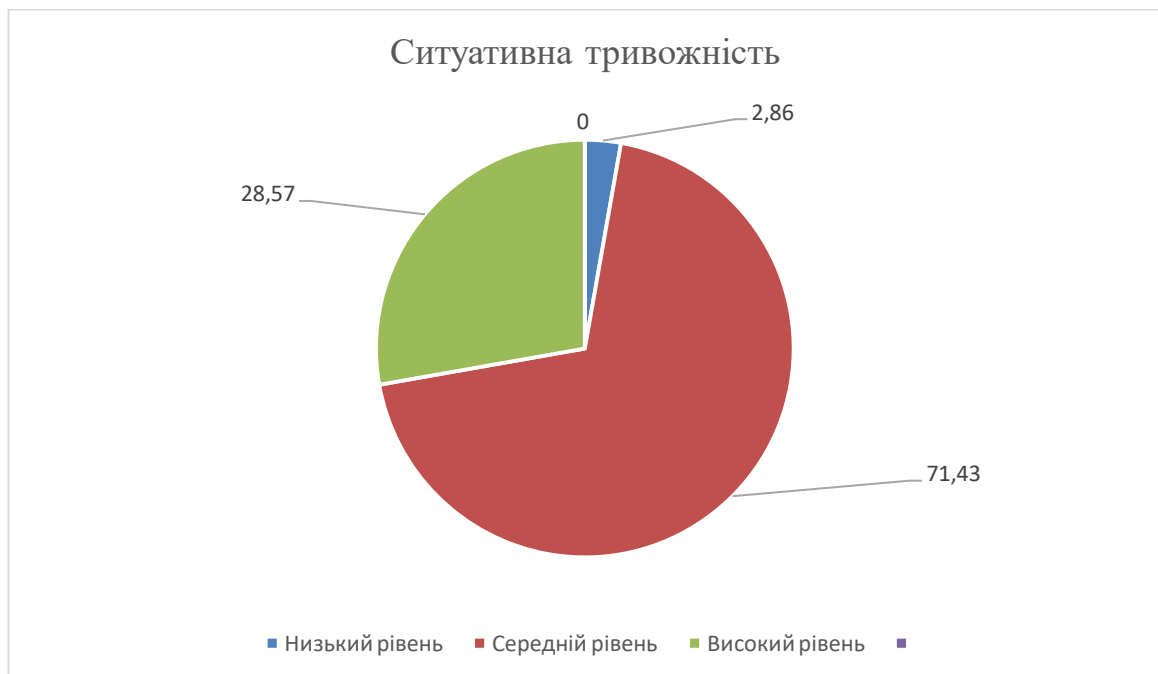


Рис.2.1. Показники вираженості ситуативної тривожності у дорослих

Лише 2,87% досліджуваних демонструють низькі показники як особистісної, так і ситуативної тривожності, що може вказувати на достатній рівень психологічного благополуччя, на адаптованість та стабільність емоційного стану. Більшість респондентів мають середній рівень ситуативної (71,43%) та особистісної (57,14%) тривожності, що може вказувати на здатність до адаптації в тому числі й зі стресовими ситуаціями, але з

потенційним ризиком підвищення тривожності за умов високого стресу (Рис. 2.1. та Рис.2.2).

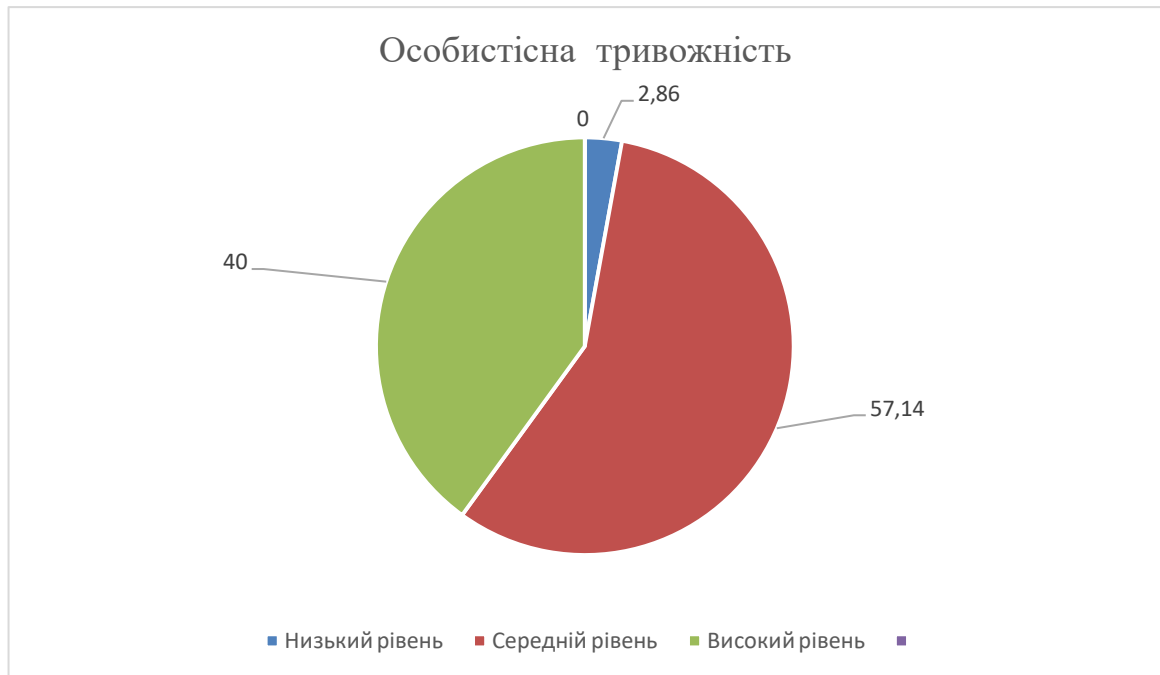


Рис.2.2. Показники вираженості особистісної тривожності у досліджуваних

Викликає занепокоєння наявність значної кількості досліджуваних з високим рівнем ситуативної (28,57%) та особистісної (40%) тривожності. Дані респонденти можуть перебувати в стані постійного очікування загрози, мати схильність до катастрофічних прогнозів, прагнути уникати ситуацій, які можуть викликати тривожність, знаходитися в постійному стані «готовності». У респондентів цієї групи тривожність може ставати чинником дезадаптації, це підтверджують наукові дослідження, наприклад, О. О. Халік. Тому, видається важливим рекомендувати розвивально-корекційні заняття для особистостей з високим рівнем тривожності, спрямовані на оволодіння методами та прийомами регуляції її рівня.

Необхідно також відзначити зростання показників середнього значення особистісної тривожності в порівнянні з ситуативною (з 43,7 до 39,9), що вказує на перехід від емоційного стану до властивості особистості, при тому, що стандартне відхилення залишається приблизно однаковим (5,03 і 5,2,

відповідно) (Табл.2.1.). Медіани показників ситуативної та особистісної тривожності у даній вибірці також відрізняються - 37 і 43, відповідно.

Таблиця 2.1.

Описові статистики ситуативної та особистісної тривожності у досліджуваних

	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Середнє значення	39,9	43,7
Медіана	37	43
Стандартне відхилення	5,03	5,2

Важливо виявити, чи стала тривожність у досліджуваних більш вираженою через повномасштабне вторгнення росіян. З цією метою нами була розроблена і використана в емпіричному дослідженні авторська анкета (Див. Додаток В).

Аналіз даних анкети свідчить про те, що більше третини досліджуваних – 42,9% демонструють вищий рівень тривожності після повномасштабного вторгнення, ніж до. Середні показники рівня вияву тривожності за 10-бальною шкалою до початку цього етапу війни становили у досліджуваних 4,7, то після повномасштабного вторгнення – 6,9.

45,7% досліджуваних вказують на збільшення частоти переживання тривожності без конкретної причини порівняно з довоєнним рівнем, 65,7% респондентів визначають однією з головних причин тривожності – військові дії, 31,4% респондентів відзначають підвищення рівня тривожності після перегляду новин. Крім того, 48,6% діагностованих дорослих вказують на збільшення інтенсивності переживань тривожності після 1-3 безсонних ночей під час атак росіян за допомогою безпілотників, шахедів і ракет.

Ми проранжували способи управління рівнем тривожності діагностованих дорослих і визначили першу п'ятірку:

1. Соціальна підтримка
2. Фізична активність
3. Дотримання звичного розпорядку дня.

4. Використання їжі, алкоголю і тютюну як способу самозаспокоєння.

5. Обмеження перегляду новин.

Якщо звернутися до аналізу цих способів, то необхідно відзначити, що частина досліджуваних обирає неефективний спосіб зниження тривожності – вживання алкоголю, а також порушення балансу в раціоні харчування, наприклад, надмірне вживання солодкого або випічки. Крім того, жоден з досліджуваних не використовував дихальні вправи, прогресивну м'язову релаксацію як спосіб самозаспокоєння. 22,8% респондентів відзначали, що менше тривожитися їм допомагало надмірне завантаження себе роботою. Але подібний спосіб не є конструктивним, і в результаті може призводити до емоційного і фізичного виснаження. Позитивним є те, що значна частина досліджуваних використовує ресурс соціальної підтримки для управління власним рівнем тривожності, а також використовує фізичну активність (піші прогулянки, добирання на роботу без використання транспорту, фізична робота на присадибній ділянці, спорт по можливості).

Серед симптомів і наслідків тривожності, які відчували досліджувані: постійне очікування небезпеки, перебування в стані «постійної готовності», надмірна чутливість до гучних звуків, безсоння, неможливість розслабитися, зниження інтересу до активностей і занять, які в мирний час приносили задоволення, постійна потреба моніторити новини. Серед фізичних проявів – відчуття важкості у грудях, м'язове напруження, нудота.

Таким чином, можемо констатувати зростання рівня тривожності у діагностованих дорослих в умовах війни, обрання не тільки ефективних, а й деструктивних способів зниження рівня тривожності, що вказує на необхідність розробки корекційно-розвивальної програми, в межах якої створювати умови для оволодіння навичками ефективної регуляції рівня тривожності.

Розглянемо отримані результати за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» в адаптації Л.М. Карамушки,

К.В. Терещенко, О.В. Креденцер. За шкалою «Психологічного благополуччя» більшість досліджуваних 51,43% мають середній рівень вияву і демонструють збалансованість у власних думках, переконаннях, і оптимізмі (Рис.2.3).

Високий рівень психологічного благополуччя властивий менш ніж третині досліджуваних (22,86%, вони мають досить високий показник контролю свого життя, високий рівень оптимізму щодо майбутнього, незважаючи на тривалі військові дії в країні.

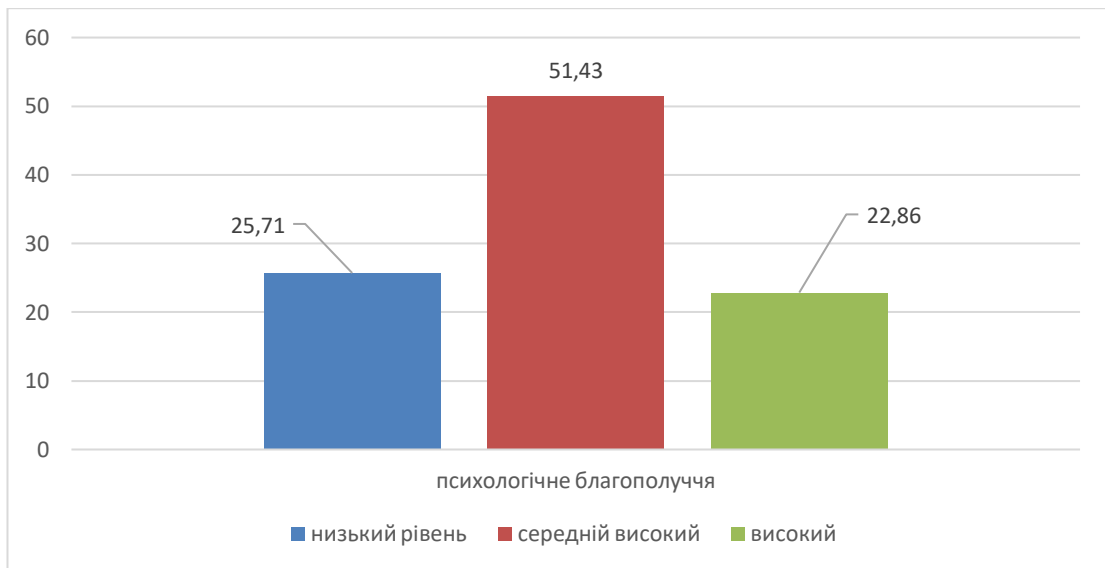


Рис.2.3. Особливості психологічного благополуччя у дорослих в умовах війни

Досить високий показник - 25,71% респондентів – демонструють низький рівень психологічного благополуччя, мають певні проблеми з самоконтролем, їм властивий песимізм щодо майбутнього, і невпевненість у завтрашньому дні.

Приблизно така ж тенденція спостерігається відносно результатів, отриманих за шкалами «Фізичне здоров'я та благополуччя» і «Стосунки», зокрема високий рівень мають лише 20% респондентів за обома шкалами, середній рівень демонструють 57,14% і 60%, відповідно. Це вказує на те, що більшість досліджуваних відчуває певні труднощі або незадоволення в одній або обох цих сферах, але ці проблеми не є критичними, і респонденти з ними справляються самостійно.

Найбільшої уваги потребує група досліджуваних, як мають низький рівень прояву за обома шкалами -22,86% і 20% досліджуваних, відповідно (Табл. 2.2). Ця група респондентів може потребувати додаткової підтримки або корекційних заходів для покращення їхніх показників психологічного благополуччя.

Таблиця 2.2

**Особливості суб'єктивного благополуччя досліджуваних в умовах
воєнного стану**

Показники суб'єктивного благополуччя	Високий рівень, у %	Середній рівень, у %	Низький рівень, у %
Фізичне здоров'я та благополуччя	22,86	57,14	20
Стосунки	20	60	20
Суб'єктивне благополуччя	20	54,29	25,71

Низькі показники окремих учасників, особливо у контексті фізичного здоров'я та благополуччя й стосунків, можуть вказувати на необхідність подальшої корекційної роботи, особливо в умовах війни.

Проаналізуємо загальний показник суб'єктивного благополуччя за даною методикою. 25,71% досліджуваних мають низький рівень його вияву, що є досить очікуваним, враховуючи воєнний стан в країні, який сам по собі може сприяти появі відчуття безпорадності, тривоги та нестабільності, а також об'єктивному відчуттю загрози безпеці. Більшість досліджуваних, на щастя належать, до середнього рівня суб'єктивного благополуччя, що може свідчити про те, що навіть в умовах війни, вони знайшли способи адаптації, вживали заходів для підтримки себе і своїх родин. Респонденти цієї групи змогли знайти рівновагу між поточними викликами в умовах воєнного стану та своєю здатністю адаптуватися, використали різні ресурси, спрямовані на допомогу, наприклад, соціальну підтримку, обирали власні ефективні стратегії управління стресом.

І лише 20% досліджуваних мають високий рівень суб'єктивного благополуччя, що видається нормативним в умовах війни. Дані респонденти

мають високий рівень психологічної стійкості, опираються на зовнішні і внутрішні ресурси, що допомагають їм залишатися позитивними, незважаючи на зовнішні обставини, а також ефективно використовують методики самодопомоги.

Отже, у цілому, отримані показники свідчать про здатність значної частини нашої вибірки адаптуватися до викликів війни, зберігаючи при цьому відносно стабільний рівень суб'єктивного благополуччя. Однак, значна частина респондентів все ж відчуває негативні наслідки війни, що вказує на потребу в додатковій підтримці та інтервенції для неї.

Розглянемо результати діагностики за методикою «Шкала психологічного благополуччя» (ШПБ) в адаптації С.В. Карсканової. Встановлено, що майже третина досліджуваних має низький рівень загального показника психологічного благополуччя – 28,57%, вони можуть відчувати внутрішній дискомфорт, мати низький рівень задоволеності життям, не мати відчуття контролю над власним життям, особливо в часи невизначеності. Тому ця категорія досліджуваних потребує особливої уваги.

Більшості респондентів (40%) властивий середній рівень вияву психологічного благополуччя, що дозволяє їм мати достатній рівень задоволеності життям, хоча і не охоплюючи усі його сфери.

Високий рівень демонструє 31,43% респондентів, що вказує на їх позитивне ставлення до себе та свого оточення, вони змогли наповнити життя смислом навіть в таких непростих умовах.

Звернемося до аналізу низьких показників за шкалами вказаної методики, оскільки саме це в більшій мірі вказує на психологічне неблагополуччя особистості. За шкалою «Управління середовищем» у значній кількості респондентів (31,43%) виявлено низький рівень її вияву, що вказує на особливості сприймання досліджуваними можливостей впливу на середовище в умовах воєнного стану. За шкалою «Автономія» і «Самосприйняття» майже третина досліджуваних (22,86% і 25,71%, відповідно) отримала низькі показники, що вказують на неможливість

самостійно приймати рішення в умовах війни, орієнтація на думку інших при ухваленні важливих рішень, незадоволеність самим собою.

За шкалою «Цілі у житті» низькі показники виявлено у 27,57% досліджуваних, що визначає розмитість цілей в житті і відчуття його ритмів, а також стурбованість деякими рисами власної особистості. Отримані дані підтверджують наявність тенденції щодо низького рівня загального показника психологічного благополуччя або його окремих компонентів у приблизно третини досліджуваних, яка була виявлена за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ».

Звернемося до аналізу середніх показників за методикою ШПБ Ріфф в адаптації С.В. Карсканової (Табл. 2.3). Середнє значення загального показника психологічного благополуччя знаходиться на межі середнього рівня вияву з тенденцією до низького, що може пояснюватися загальною умовою перебування досліджуваних в умовах воєнного стану тривалий час. Ця ж особливість зберігається і щодо інших шкал опитувальника, особливо це стосується шкали «Управління середовищем».

Таблиця 2.3.

Описові статистики за результатами методики «Шкали психологічного благополуччя» (ШПБ) в адаптації С.В. Карсканової

Шкала	Середнє арифметичне значення	Стандартне відхилення
Позитивні стосунки з іншими	58,05	8,2
Автономія	55,83	9,53
Управління середовищем	53,7	7,25
Особистісне зростання	59,26	8,3
Цілі в житті	61,06	8,3
Самосприйняття	60,34	6,5
Загальний показник благополуччя	345	30,4

Проаналізувавши особливості психологічного благополуччя та його структурних компонентів респондентів, звернемося до перевірки гіпотези щодо взаємозв'язку між тривожністю і психологічним благополуччям. Для цього ми використали метод кореляційного аналізу за непараметричним критерієм Ч.Спірмена, оскільки перевірка на нормальність розподілу з використанням критерію Шапіро-Уїлка показала неможливість застосувати параметричний критерій Пірсона. В результаті нами було виявлено статистично достовірний негативний зв'язок між шкалами ситуативної та особистісної тривожності і шкалами «Психологічне благополуччя» (-0,356 при $p=0,036$ та -0,484 при $p=0,003$, відповідно), «Стосунки» (-0,414 при $p=0,013$ та -0,489 при $p=0,003$), «Фізичне здоров'я та благополуччя» (-0,405 при $p=0,016$ та -0,397 при $p=0,018$, відповідно) та «Суб'єктивне благополуччя» (-0,403 при $p=0,016$ і -0,476 при $p=0,004$, відповідно) за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (Табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Кореляційна матриця взаємозв'язків тривожності і різних компонентів благополуччя

Шкала	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
Ситуативна тривожність	-0,356*	-0,405*	-0,414*	-0,403*
Рівень значимості	0,036	0,016	0,013	0,016
Особистісна тривожність	-0,484**	-0,397*	-0,489**	-0,476**
Рівень значимості	0,003	0,018	0,003	0,004

Примітка: * – рівень значущості $p \leq 0,05$; ** – рівень значущості $p \leq 0,01$, ** – рівень значущості $p \leq 0,001$

Отримані результати означають, що при зростанні показників тривожності, як ситуативної, так і особистісної, будуть знижуватися показники психологічного благополуччя, фізичного здоров'я та благополуччя і загального суб'єктивного благополуччя. Таким чином, тривожність виступає індикатором психологічного благополуччя.

Звернемося до результатів кореляційного аналізу (використано критерій Ч.Спірмена) між тривожністю і показниками психологічного благополуччя за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С.В. Карсканової (Табл. 2.5).

Нами було виявлено статистично достовірний негативний зв'язок між показниками ситуативної та особистісної тривожності і показниками автономії (-0,338 при $p=0,047$ і -0,334 при $p=0,05$, відповідно), управління середовищем (-0,56 і -0,573, відповідно, при $p=0,001$), самосприйняття (-0,488 при $p=0,003$, -0,476 при $p=0,03$, відповідно), загальним показником благополуччя (-0,808 та -0,711, відповідно, при $p=0,001$).

Таблиця 2.5

Кореляційна матриця взаємозв'язків тривожності і психологічного благополуччя

Шкала	Позитивні стосунки з	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самосприйняття	Загальний показник благополуччя
Ситуативна тривожність	-0,258	-0,338*	-0,56***	-0,146	-0,123	-0,488***	-0,808***
Рівень значимості	0,134	0,047	0,001	0,4	0,4	0,003	0,001
Особистісна тривожність	-0,171	-0,334*	-0,573***	-0,07	0,18	-0,476**	-0,711***
Рівень значимості	0,327	0,050	0,001	0,68	0,3	0,004	0,001

Примітка: * – рівень значущості $p \leq 0,05$; ** – рівень значущості $p \leq 0,01$, *** – рівень значущості $p \leq 0,001$

Отже, при збільшенні показників тривожності будуть зменшуватися показники автономії, управління середовищем, самосприйняття і загальний показник психологічного благополуччя, що призводитиме до психологічного неблагополуччя. Це вказує на необхідність розробки корекційної програми зі зниження рівня тривожності, яка є індикатором психологічного благополуччя в умовах воєнного стану.

Висновки до розділу II

У ході констатувального експерименту встановлено, що більше третини досліджуваних властивий високий рівень особистісної тривожності, що може свідчити про їхню схильність тривожитися в широкому колі повсякденних ситуацій, до постійного очікування небезпеки та потребу у корекційних заходах.

Виявлено, що існує тенденція до зростання особистісної тривожності в порівнянні з ситуативною, вказуючи на її стабілізацію як стійкої властивості особистості.

Визначено, що після повномасштабного вторгнення рівень ситуативної та особистісної тривожності у значній кількості досліджуваних суттєво зріс. Більша частина респондентів вважають причиною своєї тривожності - військові дії і їх наслідки, а третина - перегляд новин, пов'язаних з війною. Майже половина дорослих стверджує, що інтенсивність тривожності збільшилася після безсонних ночей через атаки.

Встановлено, що домінуючими способами управління тривожністю є соціальна підтримка, фізична активність, дотримання звичного розпорядку дня, самозаспокоєння за допомогою їжі та алкоголю, та обмеження перегляду новин. Частина респондентів обирає неефективні методи регуляції тривожності, наприклад, надмірне вживання алкоголю чи завантаження себе

роботою, і в результаті опиняється в групі ризику щодо емоційного виснаження.

Виявлено, що значна частина досліджуваних демонструють низький рівень психологічного благополуччя, мають певні проблеми з самоконтролем, їм властивий песимізм щодо майбутнього, і невпевненість у завтрашньому дні.

Майже третина досліджуваних мають низькі показники окремих компонентів психологічного благополуччя, що вказують на неможливість самостійно приймати рішення в умовах війни, орієнтацію на думку інших при ухваленні важливих рішень, незадоволеність собою, не бачать можливостей впливу на середовище в умовах воєнного стану.

Доведено, що існує статистично достовірний зв'язок між показниками ситуативної, особистісної тривожності дорослих та психологічним благополуччям і його структурними компонентами. При зростанні показників тривожності знижуються показники психологічного благополуччя.

Встановлено, що умови війни викликали зростання тривожності серед дорослих, при цьому багато хто вдається до деструктивних методів саморегуляції та самозаспокоєння. Таким чином, існує потреба у розробці і впровадженні корекційно-розвивальних програм для навчання ефективному урегулюванню тривожності дорослих як індикатора психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ ІІІ

ПРОГРАМА ВРЕГУЛЮВАННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ІНДИКАТОРА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Методологічні основи корекції тривожності в дорослому віці

В сучасній психологічній літературі в більшості зустрічаються роботи, присвячені регулюванню рівня тривожності у дітей, підлітків та юнацтва, наприклад, в працях С. О. Ставицької, А. С. Співаковської, Н. Ф. Шевченко. Тоді як проблемі корекції тривожності у дорослості присвячена досить незначна кількість робіт, наприклад, роботи О. Войтенко, А.С. Кузник, М. В. Патруль, О.О. Халік, О.Л. Шопші. Тому в сучасних умовах воєнного стану, особливо актуальним є розробка програми корекції тривожності у дорослих.

Серед напрямків корекційної та психотерапевтичної роботи щодо тривожності в зарубіжній психології досить поширеними є когнітивно-поведінковий підхід (КПТ), який є науково доказовим і відповідно емпірично підтвердженим щодо ефективності у зниженні рівня тривожності.

S. J. Egan, P. McEvoy, T. D. Wade та інші визначають, що психологічні рекомендації та протоколи індивідуального консультування та психотерапії, які базуються на ідеях КПТ ефективно знижують симптоми тривоги [63].

Український дослідник О. І. Романчук описує КПТ-модель розуміння тривожних розладів, а також робить огляд емпіричних доказів ефективності КПТ, роблячи висновок про використання цього підходу як втручання першого вибору при тривожних розладах [41].

П. Блозва наголошує на можливостях КПТ низької інтенсивності при роботі з тривожними станами у особистостей в період пандемії covid-19, відзначаючи її ефективність [4].

У психологічній літературі запропоновані як мінімум три напрямки роботи в методі когнітивно-поведінкової психотерапії і консультування:

- **ідентифікація та зміна негативних думок у клієнтів** передбачає виявлення, осмислення та зміну деструктивних та ірраціональних думки клієнтів, які підтримують тривожність;
- **розвиток навичок стрес-менеджменту** передбачає опанування клієнтом технік релаксації та стрес-менеджменту, що в результаті допомагає особистості краще справлятися з тривожністю;
- **експозиція в контрольованих умовах** передбачає поступове та систематичне залучення особистості в тривожні для неї ситуації з метою допомогти їй поступово впоратися з неконструктивною тривожністю і страхами [4; 41].

Ще одним напрямком роботи зі зниження рівня тривожності є підхід в межах позитивної психології та психотерапії. М. Селігман та М. Чіксентміхалі зазначають, що робота з особистістю зосереджена на самоспівчутті, вправах на вдячність, пошуку позитивних моментів сприяє зниженню рівня тривожності і підвищенню рівня психологічного благополуччя і задоволеності життям [72; 73].

Досить ефективним у зниженні тривожності є підхід, який описують Е. Фоа, Дж. Х'пперт та С. Кехілл як теорію емоційної обробки. Вчені підкреслюють важливість розпізнавання, вираження та прийняття емоцій для покращення емоційної обробки та пом'якшення проявів тривожності. Даний підхід передбачає використання ідей експозиційної терапії, дозволяючи учасникам зустрітися зі своїми тривогами і страхами та подолати їх, Особливу увагу прихильники теорії емоційної обробки приділяють поведінковим стратегіям особистості, за допомогою яких вона намагається справитися з тривогою, відзначаючи, що стратегія уникання може перешкоджати ефективній обробці інформації та сприяти утримуванню високого рівня тривожності [64].

М.В. Патруль та А. С. Кузняк, О. С. Туриніна зазначають, що тілесно-орієнтований підхід до корекції тривожності має переваги відносно вербальних стратегій корекції, оскільки його техніки дозволяють обійти

процес критичного оцінювання свідомістю, швидше й ефективніше зменшують наслідки стресу, рівень тривожності як стану. Серед методик, орієнтованих на тіло, особливо ефективними є дихальні вправи, які регулюють ритм дихання, рухові техніки, які дозволяють вивільнити затриману енергію та досягти психоемоційної розрядки, та фізичний контакт у вигляді дотиків, погладжування та самомасажу з метою розслаблення м'язів та зняття напруги. Коли особистість знаходиться у стані тривожності, то м'язи можуть бути більш напруженими, тому релаксаційні стратегії допомагають особистості розслабитися і освоїти навички контролювання напруги [34, с. 134-144; 49].

О. Войтенко вважає, що різні види тілесної терапії є ефективними для корекції рівня тривожності, оскільки робота з тілом надає можливості терапевтичного впливу «поза цензурою свідомості», що відповідно дозволяє отримати доступ до глибинних рівнів психіки [10].

Як зазначає О.О. Халік, психокорекційна робота з регулювання рівня тривожності повинна мати особистісно-орієнтований характер, зосереджений на усіх структурних компонентах тривожності. Таким чином, в основі програми корекції повинен бути мотиваційний та рефлексивний механізми. Зокрема, підвищуючи впевненість особистості у власних силах, емоційну стабільність можна досягти і гармонізації рівня тривожності, що в свою чергу сприятиме психологічному благополуччю [50].

В психологічній літературі найчастіше описується два підходи до психокорекції тривожності:

- опанування станом тривожності, уникнення його негативних наслідків;
- позбавлення особистості від тривожності як стійкої риси.

Для досягнення результативності у зниженні рівня тривожності, на думку О.О. Халік, необхідно застосовувати системний підхід: потрібно поєднати підхід каузальний, спрямований на розуміння та осмислення природи тривожності, причин її появи, і симптоматичний, спрямований на подолання проявів тривожності. Враховуючи ідеї більшості сучасних

вітчизняних та іноземних науковців, програму регулювання тривожності необхідно вибудовувати, спираючись на ідеї про чотири складові тривожності – фізіологічну, емоційну, когнітивну, поведінкову.

Отже, розробляючи підхід до корекції тривожності, враховуючи фізіологічну та емоційну складову, потрібно передбачити заняття з ознайомлення та опанування техніками регуляції емоційного стану, такими як аутогенне тренування, релаксація та методи зняття нервово-психічного стресу.

Враховуючи когнітивну і поведінкову складові тривожності потрібно передбачити в планах занять роботу з когнітивними викривленнями та завдання і вправи, спрямовані на зміни поведінки через формування альтернативних стратегій взаємодії.

3.2. Програма з урегулювання рівня тривожності як індикатора психологічного благополуччя особистості

Відповідно до мети і завдань дослідження нами була розроблена корекційна програма для зниження рівня тривожності у дорослих, яка в результаті сприятиме і покращенню психологічного благополуччя і ґрунтується на визначених принципах побудови корекційних програм за Г. В. Бурменською, О. І. Захаровою, Є. М. Калюжною, О. А. Карабановою, О. О. Халік, Н. Ф. Шевченко:

- принцип „нормативності” розвитку на основі врахування вікових та індивідуальних особливостей суб’єкта;
- принцип „корекції зверху вниз” на основі створення зони найближчого розвитку;
- принцип системності усіх впливів;
- принцип єдності діагностики і корекції;
- принцип пріоритетності корекції каузального типу;
- діяльнісний принцип;

- принцип комплексності методів психічного впливу [50; 53, с. 17-22; 49].

Розроблена програма базується на системному підході, який передбачає врахування 4 складових тривожності: фізіологічну, емоційну, когнітивну, поведінкову, а також практику використання доказових підходів з урегулювання рівня тривожності.

Враховуючи фізіологічну та емоційну складову тривожності нами було передбачено заняття з ознайомлення та опанування техніками регуляції емоційного стану, такими як аутогенне тренування, релаксація та методами зняття нервово-психічного напруження.

Зосереджуючись на когнітивній та поведінковій складових тривожності нами було запропоновано в планах занять роботу з когнітивними викривленнями та завдання і вправи, спрямовані на зміни поведінки через формування альтернативних стратегій взаємодії. Крім того, окрема тема присвячена ролі соціальної підтримки в опануванні тривожності, в ході якої учасники вчаться шукати та отримувати соціальну підтримку для подолання тривожності.

Ця програма спрямована на надання учасникам знань і вироблення навичок, необхідних для розуміння механізмів появи тривожності, регулювання та подолання її проявів (Табл. 3.1). Вона передбачає 10 занять кожного тижня тривалістю 2 години. Загальна кількість годин – 20. Кількість рекомендованих учасників – 10-14.

Кожне заняття має визначену структуру і переважно складається з розминки (налаштування на роботу, зняття бар'єрів у спілкуванні, створення позитивного емоційного настрою учасників), короткої інтерактивної лекції або дискусії з теми зустрічі, виконання практичних вправ (на кожному занятті є власна мета в залежності від змісту попереднього етапу), роботи в групах, підведення підсумків і прощання (закріплення позитивного настрою групи, обговорення заняття).

Крім того, в більшості зустрічей передбачені домашні завдання, які передбачають самостійне виконання завдань і вправ практичного спрямування, що в результаті сприятиме закріпленню отриманих умінь, перенесенню їх у повсякденне життя.

Таблиця 3.1.

Програма урегулювання рівня тривожності як індикатора психологічного благополуччя особистості

№	Тема	Мета	Зміст
1.	Тривожність, її вплив на психологічне благополуччя особистості	Ознайомити учасників з феноменом тривожності, її причинами, видами та проявами, а також роллю в психологічному благополуччі особистості.	Дослідження проявів тривожності, Вправи на саморефлексію для ідентифікації основних джерел тривожності у житті учасників.
2.	Релаксація: як це працює?	Ознайомитися з роллю релаксації в управлінні тривожністю, навчитися різним технікам релаксації.	Вправи на релаксацію, дихальні вправи, техніки прогресивного м'язового розслаблення.
3.	Поведінкові стратегії подолання тривожності	Ознайомити учасників з поведінковими стратегіями подолання тривожності, сформувані нові адаптивні поведінкові реакції на стресові ситуації.	Розбір різних типів поведінкових стратегій.
4.	Когнітивні викривлення	Ознайомити учасників та застосувати концепцію записів думок з метою подальшого аналізу когнітивних викривлень. Розвивати навички критичного мислення та саморефлексії для корекції ірраціональних переконань.	Вправи на ідентифікацію власних когнітивних викривлень. Аналіз ситуацій із життя учасників, в яких вони стикалися з когнітивними викривленнями.

5.	Стрес-менеджмент	Навчити різних технікам для ефективного управління стресом.	Практикування технік редукції стресу, техніки управління стресом, копінг-стратегії.
6.	Самооцінка та підтримка себе	Розвивати в учасників навички самопідтримки та позитивного самоствавлення.	Вправи на підвищення самооцінки, техніки самопідтримки.
7.	Самопіклування	Розвиток навичок самопіклування та вміння любити себе.	Стратегії самопіклування, техніки розвитку позитивного ставлення до себе.
8.	Соціальна підтримка	Зрозуміти роль соціальної підтримки в управлінні тривожністю, навчити учасників шукати та отримувати соціальну підтримку для подолання тривожності.	Розвиток навичок комунікації, розбір з учасниками ситуацій, коли соціальна підтримка була корисною. Рольові ігри на тему надання та отримання соціальної підтримки. Обговорення власного досвіду учасників.
9.	Позитивне мислення і психологічне благополуччя	Навчити учасників позитивному мисленню та зміні негативних думок.	Вправи на розвиток позитивного мислення, заміну негативних думок.
10.	Підсумкове заняття та складання плану дій на майбутнє	Обговорення результатів зустрічей, успіхів у регулюванні рівня тривожності та невдач, отриманих умінь і навичок, розробка індивідуальних планів дій для подальшого саморозвитку в управлінні тривожністю.	Створення індивідуальних планів дій по управлінню рівнем тривожності.

В результаті учасники програми повинні навчитися аналізувати причини появи особистісної та ситуативної тривожності, а також виробити конкретні вміння й навички поведінки у стресогенних ситуаціях, навчитися справлятися з власними проявами тривожності.

Розглянемо детально теми окремих занять і їх цілі. Кожне з розроблених занять передбачає роботу з різними складовими тривожності, стратегіями її подолання, а також з певними аспектами психологічного благополуччя.

В ході першого заняття важливо не тільки надати інформацію про сутність тривожності, але й допомогти учасникам визначити її особистісні прояви і вплив на психологічне благополуччя.

Наприклад, застосування вправи на саморефлексію "Дерево тривожності" допомагає учасникам пороздумувати та усвідомити причини своєї тривожності та її вплив на їхнє повсякденне життя. У вправі коріння дерева символізує причини тривожності, а гілки дерева – наслідки.

Вправа "Тривожний чек-лист" сприяє усвідомленню різних симптомів і відчуттів, пов'язаних із тривожністю (наприклад, підвищене серцебиття, тремтіння рук тощо). Обговорення результатів виконання вправи дозволяє визначити, як тривожність і її прояви впливає на різні сфери життя учасників.

Заняття №2 «Релаксація: як це працює?» сприяє навчанню різним технікам розслаблення для врегулювання тривожності. Вправи для релаксації зосереджуються на чергуванні напруження та розслаблення різних груп м'язів (наприклад, рук, ніг, спини тощо). Виконуючи їх регулярно, можна виробити умовно-рефлекторних зв'язки, що допомагають контролювати емоційний стан. Ці практики рекомендуються для навчання емоційного самоконтролю, зменшення м'язового напруження, спочатку під час зустрічей, а згодом, за потребою, і в повсякденні.

Заняття №3 передбачає створення умов і можливостей для ознайомлення учасників з поведінковими стратегіями подолання тривожності, формування адаптивних поведінкових реакцій на стресові ситуації. Наприклад, можна використати вправу «Рольова гра», яка дозволить спробувати нові поведінкові

реакції в тривожних ситуаціях. При роботі в парах один з партнерів відтворює свою звичну реакцію, а інший пропонує альтернативний варіант поведінки. Після цього обговорюється ефективність нової реакції.

В занятті №4 передбачено можливість застосування учасниками концепції записів думок для аналізу їхніх когнітивних викривлень. В результаті це сприятиме розвитку навички критичного мислення та саморефлексії для корекції ірраціональних переконань. Зокрема, вправа "Рефреймінг думок" дозволяє переосмислити і переформулювати власні негативні думки в більш збалансовані і реалістичні (Додаток В).

Після проведеної зустрічі №5 учасники опанують певні техніки ефективного управління стресом. Цьому сприятиме, зокрема, і виконання вправи «Список копінг-стратегій», в ході якої вони визначають список дій, які можуть робити, коли відчувають тривогу в стресовій ситуації. Наприклад, читання книги, слухання музики, прогулянка на свіжому повітрі тощо. А також обговорять, як і якою мірою різні стратегії можуть бути ефективними в стресових ситуаціях для різних людей.

Участь у занятті №6 дозволить створити умови для розвитку в учасників навички самопідтримки та позитивного самоствавлення. Наприклад, виконуючи вправу «Щоденник вдячності», записуючи кожного дня три речі, за які вони вдячні собі, учасники можуть вчитися хвалити себе, підвищуючи рівень позитивного ставлення до себе, що сприятиме психологічному благополуччю.

У ході зустрічі №7 учасники ознайомляться зі стратегіями самопіклування, які можуть допомагати підтримувати достатній рівень психологічного благополуччя. Зокрема, цьому сприятиме домашнє завдання, яке передбачатиме розробку тижневого графіку самопіклування, в ході виконання якого необхідно запланувати хоча б 15-30 хв на день для самопіклування.

Соціальна підтримка відіграє ключову роль у психологічному благополуччі особистості. Вона може допомагати особистості справлятися з

тривожністю в стресових ситуаціях, почуватися частиною соціального кола, зменшувати відчуття самотності. Тому метою заняття №8 є створення умов для розуміння ролі соціальної підтримки в управлінні тривожністю, навчання учасників пошуку та отримуванню соціальної підтримки для подолання тривожності. В ході виконання вправи «Список ресурсів» кожен з учасників створить список людей або груп, до яких він може звернутися за підтримкою. А також обговорить у міні-групах, як краще звертатися за допомогою і як підтримувати інших.

В ході заняття №9 учасники займуться опануванням окремими техніками позитивного мислення, які спрямовані на підвищення задоволеності життям і зниження тривожності. В ході виконання вправи «Тримайте фокус на позитиві» учасники, працюючи в парах, ознайомлюють по черзі один одного з проблемою чи проблемами, з якою стикаються у житті, а також допомагають знайти позитивні аспекти в даній ситуації або можливі позитивні наслідки.

Останнє заняття присвячене обговоренню результатів зустрічей, успіхів та невдач у врегулюванні рівня тривожності, отриманих умінь і навичок, розробці індивідуальних планів дій для подальшого саморозвитку в управлінні тривожністю.

На нашу думку, використання даної програми сприятиме зниженню тривожності у дорослих, оскільки базується на емпірично доказових методах зниження тривожності. На жаль, умови воєнного стану та безпекова ситуація завадили апробувати її на практиці, тому це є метою наших подальших досліджень.

Висновки до розділу III

Урегулювання тривожності як індикатора психологічного благополуччя повинно мати системний характер і базуватися на врахуванні чотирьох складових тривожності: фізіологічній, емоційній, когнітивній, поведінковій.

При розробці програми корекції рівня тривожності були враховані доказові підходи до зниження її рівня, зокрема, когнітивно-поведінковий підхід, теорію емоційної обробки, підхід в межах позитивної психології та психотерапії, тілесно-орієнтований та інші.

Створена корекційна програма передбачає 10 зустрічей по 2 години кожна, які мають визначену структуру і передбачають розминку, основну частину, завершення і домашнє завдання за потреби. Кожне з запропонованих занять зосереджено на окремих факторах тривожності, методах її подолання, а також на її зв'язку з психологічним благополуччям. Нами було передбачено різні форми роботи, зокрема інтерактивні міні-лекції, дискусії, виконання практичних вправ та їх обговорення тощо.

В якості результату, учасники програми мають отримати здатність розуміти причини своєї ситуативної та особистісної тривожності, а також сформувані конкретні навички, спрямовані на управління власними тривожними реакціями.

ВИСНОВКИ

Відповідно до предмету і мети роботи нами було проведене дослідження проблеми взаємозв'язку тривожності та психологічного благополуччя у дорослого в умовах війни. Аналіз отриманих результатів дозволяє зробити ряд висновків.

Тривожність виступає складним особистісним утворенням, що актуалізується під впливом загрозливої ситуації і виявляється у таких афективних реакціях, як страх, занепокоєння, фрустрованість тощо. Виникаючи в умовах невизначеності, тривожність, переживається як внутрішнє, безмістовне занепокоєння, пов'язане із прогнозуванням невдачі, небезпеки, негативно впливає на процес і результат виконання різних видів діяльності та поведінки. Тривожність характеризується структурно – динамічними, гендерними та віковими особливостями. В дорослому віці вона пов'язана із депривацією задоволення базових потреб, кризами, складними життєвими обставинами та іншими чинниками. Як складно структурована і стійка особистісна якість тривожність виявляє взаємодетерміновані зв'язки з іншими властивостями індивіда, наприклад, психологічним благополуччям.

Психологічне благополуччя особистості – це переживання задоволеності власним існуванням, як результату позитивного функціонування, досягнутого в складному процесі саморозвитку і життєдіяльності. У психологічному благополуччі відображаються узагальнені емоційні оцінки якості самої особистості та її життя. Воно є залежним від різних життєвих обставин, наприклад таких як війна, яка загострює почуття тривожності та відповідно зменшує рівень задоволеності, що було підтверджено результатами експериментального дослідження.

Експериментальне дослідження особливостей тривожності дорослих як індикатора психологічного благополуччя в умовах війни складалося з двох етапів: діагностичного (констатувальний експеримент) та розробки корекційно-розвивальної програми.

Результати констатувального експерименту засвідчують, що значній частині досліджуваних дорослих властивий високий рівень особистісної тривожності, виявлена тенденція до зростання особистісної тривожності в порівнянні з ситуативною після повномасштабного вторгнення. Причинами тривожності досліджувані визначають військові дії і їх наслідки, а також постійний перегляд новин, пов'язаних з війною. Майже половина респондентів вказує на підвищення інтенсивності тривожних переживань після безсонних ночей через нічні атаки ворога.

Визначено домінуючі способами управління тривожністю - соціальна підтримка, фізична активність, дотримання звичного розпорядку дня, самозаспокоєння за допомогою їжі чи алкоголю, обмеження тривалості перегляду новин. Частина досліджуваних обирає неефективні методи регуляції тривожності, наприклад, надмірне вживання алкоголю, завантаження роботою.

Виявлено, що значна частина респондентів мають низький рівень психологічного благополуччя, а також низькі показники окремих його компонентів, що вказує на складність самостійно приймати рішення в умовах війни, орієнтацію на думку інших при ухваленні важливих рішень, а також зайняття пасивної позиції.

Доведено, що існує статистично достовірний зв'язок між показниками ситуативної, особистісної тривожності дорослих та психологічним благополуччям і його структурними компонентами. При зростанні показників тривожності знижуються показники психологічного благополуччя, таким чином наша гіпотеза підтвердилася.

Перебування в умовах війни призвело до зростання тривожності серед третини досліджуваних дорослих, при цьому ними можуть використовуватися деструктивні методи саморегуляції та самозаспокоєння, що вказує на потребу у розробці і впровадженні корекційно-розвивальної програми з регулювання тривожності дорослих як індикатора психологічного благополуччя.

При розробці корекційно-розвивальної програми була використана ідея системного підходу, а такою врахування чотирьох складових тривожності: фізіологічної, емоційної, когнітивної та поведінкової. Застосовано підходи, підтверджені науковими дослідженнями: когнітивно-поведінкову терапію, теорію емоційної обробки, підхід в межах позитивної психології та психотерапії, тілесно-орієнтований тощо.

Була розроблена програма, що містить 10 двогодинних сесій, кожна з яких має чітко визначену структуру. Основна увага приділяється чинникам тривожності, її структурним компонентам, способам подолання та взаємозв'язку з психологічним благополуччям. Заняття включають інтерактивні міні-лекції, дискусії та практичні вправи та завдання з подальшим їх обговоренням. Завершивши програму, учасники отримують навички розпізнавання джерел своєї тривожності та способи ефективного управління нею.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Агаєв Н. А., Коқун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Березовська Л. І. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України* 3(53). 2019. С. 24-29.
3. Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик: матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару / за ред. Ю. М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. 54 с.
4. Блозва П. Можливості КПТ низької інтенсивності в розгортанні психологічних ресурсів особи: на прикладі роботи із тривожними проявами у часи пандемії. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали міжнародної науково-практичної конференції*. Тернопіль: ЗУНУ, 2022. Т2.148-152.
5. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Вип. 4. 2021. С. 82-86.
6. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. Збірник наукових праць Кам'янець Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка 173 АПН України / За ред. С.Д. Максименка Вип.10. Кам'янець Подільський: Аксіома, 2010. С. 120-133.
7. Васютинський В. О. Індивідуальні і колективні стратегії адаптації мешканців міських громад до життя в період воєнного конфлікту. Київ : Міленіум, 2017. Вип. 5 (19). С.43 – 52.
8. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог*. 2004. № 23. С. 41–43.
9. Вікова психологія : навч. посіб. / О.П. Сергеєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка. Київ : ЦУЛ, 2012. 384 с.

10. Войтенко О. Корекція тривожності дорослої особистості засобами тілесно орієнтованої психотерапії. *Humanitarium*. 2018. Том 41, Вип. 1. С.43-51.
11. Володарська Н. Д. Почуття благополуччя у контексті психології цінностей особистості. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості, 2019. С. 145–155. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/17.pdf> (дата звернення: 2.04.2023)
12. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*: зб. наукових праць Київ. ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України 2010. Випуск 10 С. 120-128.
13. Герман Д. Психологічна травма та шляхи до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного террору. Львів : Вид-во Старого Лева, 2015. 416 с.
14. Горбенко Ю. Л., Горбенко А. Ю. Інформаційно-психологічні та ментальні чинники російсько-українського протистояння. *Вісник Національного університету оборони України*, 2015. № 1 (44), С. 50–57.
15. Гресь Л. О. Наукові підходи до аналізу чинників перебігу кризи середини життя. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди* Сер.: Психологія. 2014. Т. 1. № 44. Т. 6. С. 59-65.
16. Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. 2010. Вип. 2. С. 54-72. URL: <http://www.psyh.kiev.ua> (дата звернення: 12.04.2023)
17. Дзюба Т. М. «Життєва криза» як феномен внутрішнього світу дорослої людини. *Актуальні проблеми психології* : зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України [ред. кол. : С.Д. Максименко (гол. ред.) та ін.]. Київ : А.С.К., 2012. Т. I : Організаційна психологія. Соціальна психологія. Економічна психологія. 2011. Част. 32. С. 155–160.
18. Дзюба Т. М. Психологія дорослості з основами геронтопсихології: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ : ЦУЛ, 2013. 172 с.

19. Ентоні М., Рова К. Розлад соціальної тривоги. Львів: Свічадо, 2018. 122 с.
20. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій: навч. посібник. Луцьк: Волинський держ. ун-т, ім. Л. Українки, 1997. 306 с.
21. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Сер Психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 72–78
22. Іванцев Н., Потоцька О. Вплив ціннісних орієнтацій на формування уявлень про психологічне благополуччя у студентської молоді/ URL: <http://C:/Users/User/Downloads/433-1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-2544-1-10-20191106.pdf> (дата звернення: 5.05.2023)
23. Ільїна Ю. М. Психологічна модель успішності в кризові періоди: онтологія проблематики. URL:<http://www.newlearning.org.ua/default/files/praci/zbirnyk-2008/6.htm> (дата звернення: 10.05.2023)
24. Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. 3-4 (27), С. 85-94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>.
25. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48–55.
26. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*, 2011. С.1-9.
27. Кучманіч І. М. Психологічний механізм виникнення та перебігу психологічної травми в особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 36. С. 146-159
28. Максименко С.Д. Теоретичні основи психології особистості. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. 532 с.
29. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М.

Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

30. Михайлова О. І. Аналіз усвідомлення особистістю життєвого шляху на етапі дорослості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. 2008. Т. 9. Ч. 5. С. 66–69.

31. Михайлова О. І. Особливості та взаємодетермінованість усвідомлення життєвих альтернатив та кризи дорослого віку. *Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості* / за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. Київ, 2010. Т. 11. Вип. 3. С. 223–229.

32. Міщиха Л. П., Кравченко В. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер. Психологія*, 2022. (2), С. 20-24.

33. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна поведінка як спосіб вияву активності особистості. *Соціальна психологія*. 2004. № 5 (7). С.12-19.

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

35. Пов'якель Н. І. Психологічні передумови виникнення стресових реакцій особистості. *Психологічні науки*, 2012, Випуск 37(61) С. 89-195.

36. Помилуйко В. Ю. Шлях до зрілості через життєві кризи. *Наука і освіта*. № 9, 2016. С. 117- 123.

37. Проблеми політичної психології : збірник наукових праць / Асоціація політичних психологів України, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України ; [редакційна колегія: Л. А. Найдьонова, Л. Г. Чорна, І. Г. Батраченко та ін.]. Київ : Міленіум, 2017. Вип. 5 (19). 348 с.

38. Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності : зб. тез доп. всеукр. наук.-практ. семінару «Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності» / за ред. Т. М. Титаренко. Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. 154 с.

39. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості» / за ред. Т. М. Титаренко. Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2017. 177 с.
40. Роєнко К. В. Психологічне благополуччя як показник самоактуалізації особистості. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/287324342.pdf> (дата звернення: 22.05.2023).
41. Романчук О. І. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: модель розуміння, терапії та емпіричні докази ефективності. <http://www.mif-ua.com/archive/article/36915>
42. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ.: Академвидав, 2005. 360 с.
43. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.
44. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133.
45. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: ЦУЛ, 2012. 280 с.
46. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова*. Сер. Психологічні науки. Вип. 1 (46). Київ : Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. С. 266-272.
47. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології*. 2017. Вип. 5 (19). С. 3 – 10.

48. Титаренко Т. М., Дворник, М. С. Климчук Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019 С. 168 с.
49. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с.
50. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 20 с.
51. Чиханцова, О. А. Зв’язок життєстійкості та психологічного благополуччя особистості. *Психологічні координати розвитку особистості: реалії та перспективи*: зб. наук. матер. IV міжн. наук. конференц. Полтава : ПНУ, 2018. С. 185–187.
52. Чорний С. В. Нейро - та психофізіологічний аналіз стану тривожності у людини : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біолог. наук : 03.00.13. Сімферополь, 2007. 21 с.
53. Шевченко Н. Ф., Калюжна Є. М. Гіперфункція тривожності у підлітків: превентивна стратегія. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 7 (100). С. 17-22.
54. Яворська Л. М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2014. №12. С. 216–220.
55. Яворська - Ветрова І. В. Система ставлень як чинник психологічного благополуччя особистості: онтогенетичний аспект. *Освітній простір в контексті гуманістичної парадигми: психологічні пріоритети сучасності*: зб. наук. праць / за ред. С. Д. Максименка. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. С. 226–232.
56. Ямницький В. М. Суб’єктність та відповідальність як системоутворювальні параметри життєтворчої активності особистості. *Психологічний часопис*. 2016. № 2(4). С. 163–174.
57. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: навч. посіб. Київ.: Вища школа., 2004. 679с.

58. Aktop A. Relationship between achievement motivation, trait anxiety and self-esteem. Antalya: Biology of sport., 2006. P. 127-141.
59. Argyle M. The Psychology of Happiness. American Psychologist. 1987. 288 p.
60. Davidson, W.Z., Andrews, J. W., & Ross, S. Effects of stress and anxiety on continuous high-speed color naming. *Journal of Experimental Psychology*. 2002. P. 13-17.
61. Diener E. The science of well-being: the collected works. Series: *Social Indicators Research Series*. Vol. 37. 2009. 274 p.
62. Diener E., Chan M. Y. Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2011. № 3(1). P. 1–43.
63. Egan SJ, McEvoy P, Wade TD, Ure S, Johnson AR, Gill C, Greene D, Wilker L, Anderson R, Mazzucchelli TG, Brown S, Shafran R. Unguided low intensity cognitive behaviour therapy for anxiety and depression during the COVID-19 pandemic: A randomised trial. *Behav Res Ther*. 2021 Sep;144:103902. doi: 10.1016/j.brat.2021.103902.
64. Foa, E. B., Huppert, J. D., & Cahill, S. P. (2006). Emotional Processing Theory: An Update. In B. O. Rothbaum (Ed.), *Pathological anxiety: Emotional processing in etiology and treatment*. pp. 3–24.
65. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XX (1925–1926): An Autobiographical Study, Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Question of Lay Analysis and Other Works. London, 2009. P. 75–176.
66. Hornblow A. R. The visual analogue for anxiety : a validation study. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. Australia, 2006. № 10. P. 339–341.
67. Horney K. The Neurotic Personality of our Time. Philosophical arkiv, Nyköping (Sweden), 2016. 186 c.
68. Lundgren D.C., Schwab M.R. Perceived appraisals by others, self-esteem, and anxiety. *Journal of Psychology*. 1977. Vol. 97. P. 205-213.
69. May R. The Problem of Anxiety. 2001. 432 p.

70. Rogers K. Client-centered therapy. New York : Wackler, 1997. 320 p.
71. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719 – 727.
72. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 2000. 55(1), 5–14.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
73. Seligman, M. Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. New York: Simon and Schuster. 2002. Vol. 3. P. 14-25
74. Spielberger C.D. Anxiety: Current trends in theory and research. N.Y., 1972. Vol. 1. P. 24-55
75. Stossel S. The Age of Anxiety. Fears, hopes, neurosis and the search for peace of mind. New York 2013. 464 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

МЕТОДИКА «МОДИФІКОВАНА ШКАЛА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БІБІСІ» (THE MODIFIED BBC SUBJECTIVE WELL-BEING SCALE (BBC-SWB)) (P. PONTIN, M. SCHWANNAUER, S. TAI, & M. KINDERMAN) (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О.В. Креденцер)

Загальна характеристика методики:

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) включає три субшкали:

1) *«психологічне благополуччя»* (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо);

2) *«фізичне здоров'я та благополуччя»* (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо);

3) *«стосунки»* (комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо) (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013).

Як і оригінальна методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)», модифікована методика складається з 24 пунктів, але на відміну від неї використовується не 4-бальна, а 5-бальна оціночна шкала.

Інструкція для учасників опитування:

Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника:

Пункт	Зовсім ні	Трохи	Середньо	Дуже сильно	Надзвичайно
	1	2	3	4	5
1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					
Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18. Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?					
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					

Продовження табл.

21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					
23. Чи задоволені Ви своїм до ступом до медичних послуг?					
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

Обробка та інтерпретація результатів:

Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки».

Всі запитання, окрім пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання № 4 – зворотний. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти № 4–15.

Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти № 1–3, 21–24.

Субшкала «стосунки» – пункти № 16–20.

Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче.

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Норми		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12–39	40–47	48–60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7–20	21–25	26–35
Стосунки	5–16	17–20	21–25
Суб'єктивне благополуччя	24–76	77–91	92–120

Авторська анкета

Інструкція. Дана анкета спрямована на виявлення змін в вашому емоційному стані до початку повномасштабного вторгнення та після року війни. Всі відповіді залишаються анонімними і будуть використані виключно для наукових цілей. Немає правильних чи неправильних відповідей. Відповідаючи на окремі запитання, використовуйте вказані шкали.

Ваша думка дуже важлива для нас.

1. Ваш вік.
2. Ваша стать.
3. Чи змінилось ваше місце проживання після початку повномасштабного вторгнення росії?
4. Як би ви оцінили свій рівень тривожності до 24 лютого 2022 року за 10-бальною шкалою, де 0- тривожність відсутня, 10- максимальний рівень тривожності?
5. Як би ви оцінили свій рівень тривожності на даний момент за 10-бальною шкалою, де 0- тривожність відсутня, 10- максимальний рівень тривожності?
6. Які основні причини викликали у вас тривожність до 24 лютого 2022 р.?
7. Які основні причини викликають у вас тривожність зараз?
8. Як часто ви відчували тривожність або страх без конкретної причини до початку повномасштабного вторгнення:
 - не відчував/ла,
 - рідко,
 - час від часу,
 - часто,
 - дуже часто?
9. Як часто ви відчуваєте тривожність або страх без конкретної причини зараз:

- не відчуваю,
- рідко,
- час від часу,
- часто,
- дуже часто?

10. Які способи ви використовували для подолання тривожності до 24 лютого 2022 року?

11. Які способи ви використовуєте для подолання тривожності зараз?

Опорний конспект заняття №4
«Когнітивні викривлення»

Мета: ознайомити учасників та застосувати концепцію записів думок з метою подальшого аналізу когнітивних викривлень. Розвивати навички критичного мислення та саморефлексії для корекції ірраціональних переконань.

Структура заняття

Вступ (15 хв.)

Коротке представлення та пояснення мети заняття. Визначення поняття "когнітивне викривлення" та його значимості у нашому житті.

Основна частина.

Коротка інтерактивна-лекція (20 хв.)

Пояснення учасникам основних типів когнітивних викривлень: чорно-біле мислення, катастрофізація, персональна атрибуція, гіпергенералізація тощо.

Обговорення впливу когнітивних викривлень на емоційний стан, рішення та поведінку особистості.

Виконання вправ на ідентифікацію власних когнітивних викривлень (25 хв.)

Вправа «Знайди когнітивне викривлення». Учасникам пропонуються типові ситуації, де вони мають визначити потенційні когнітивні викривлення та обговорити їх.

Вправа "Рефреймінг думок". Мета: Допомогти учасникам ідентифікувати негативні, ірраціональні або деструктивні думки та переформулювати їх у більш позитивний, реалістичний та конструктивний спосіб.

Необхідне коротке обговорення того, що таке "рефреймінг" – це метод зміни точки зору або переосмислення ситуації, щоб бачити її у новому світлі.

Для ідентифікації негативних думок запросіть учасників згадати та записати думку, яка їх непокоїла протягом останнього часу або яка з'явилася в їхній голові протягом заняття.

Аналіз думки. Запропонуйте учасникам розглянути свою думку та запитати себе: Чи є ця думка об'єктивною? Чи є у мене факти, які підтверджують її? Чи є у мене докази проти?

Процес рефреймінгу. Після аналізу думки учасники мають спробувати переформулювати її таким чином, щоб вона стала більш позитивною та реалістичною. Наприклад, замість "Я завжди все ламаю" можна сказати "В мене не вийшло цього разу, але я можу навчитися та спробувати знову".

Обговорення отриманого досвіду

Аналіз ситуацій із життя учасників (30 хв.)

Учасники поділяються на невеликі групи та обговорюють реальні життєві ситуації, де вони використовували когнітивні викривлення самі, або їх співрозмовники.

Кожна група представляє свій аналіз на загальній, після чого обговорюється, як можна було уникнути когнітивного викривлення в даній ситуації.

Ознайомлення учасників з концепцією записів думок (15 хв.)

Пояснення методу запису думок та його корисності для саморефлексії. Демонстрація прикладу запису думки із когнітивним викривленням та корекції цього викривлення.

Практичне застосування концепції запису думок (15 хв.)

Учасники отримують завдання записати 2-3 думки, проаналізувати наявність когнітивних викривлень та спробувати їх відредагувати, змінити.

Підсумки заняття (15 хв.)

Підбиття підсумків заняття: чого навчилися учасники, які висновки можна зробити, що було корисним, а що – ні. Обговорення отриманого досвіду, відповіді на запитання учасників.

Домашнє завдання (5 хв.)Протягом тижня учасникам пропонується вести щоденник своїх думок, виявляти в них когнітивні викривлення та коригувати їх.