

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

ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ЧИННИК ДЕЗАДАПТАЦІЇ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ
НА ПРИФРОНТОВИХ ТЕРИТОРІЯХ УКРАЇНИ

Кваліфікаційна робота студентки

групи ЗППм – 24–1

ступінь вищої освіти – магістр

спеціальності 053 Психологія

Яковенко Інни Леонідівни

Керівник: професор, доктор психологічних наук

Токарева Н. М.

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Яковенко Інна Леонідівна**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і 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.

Яковенко І. Л.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти аналізу тривожності осіб зрілого віку в умовах воєнного часу	9
1.1. Дослідження феноменології тривожності у роботах зарубіжних та вітчизняних науковців	9
1.2. Тривожність як показник дезадаптивності осіб зрілого віку в умовах воєнного часу	20
Висновок до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження тривожності як чинника дезадаптації осіб зрілого віку	28
2.1. Організаційні засади емпіричного дослідження тривожності та адаптивності осіб зрілого віку	28
2.2. Аналіз результатів психодіагностичного вимірювання тривожності як показника дезадаптивності осіб зрілого віку	34
Висновок до розділу 2	48
РОЗДІЛ 3. Комплексна програма унормування тривожності осіб пізнього зрілого віку на прифронтових територіях	50
3.1. Обґрунтування психологічних аспектів корегування тривожності як чинника дезадаптації осіб зрілого віку на прифронтових територіях	50
3.2. Оцінка ефективності програми унормування тривожності осіб зрілого віку	57
Висновок до розділу 3	62
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	67
ДОДАТКИ	73

ВСТУП

Актуальність теми. Сповнене соціокультурними суперечностями та потужними стресорами ХХІ століття зумовлює необхідність для людства переосмислення сценаріїв адаптивного життєтворення. В умовах війни в Україні потреба убезпечення ментального здоров'я особистості, вибудовування конструктивних моделей генези життя для кожної людини постає особливо гостро. Адже загрозливі реалії воєнного часу радикально змінюють ціннісні пріоритети українців, і зокрема – на прифронтових територіях Донеччини, Луганщини, Херсонщини, Сумщини, Дніпропетровської та Запорізької областей. Стресогенні умови життя впливають на психічне здоров'я різних верств населення, підвищують рівень тривожності, загальної емоційної вразливості, активують депресивні розлади особистості. Потужні стрес-фактори сьогодення, – на чому наголошує Д. Т. Гошовська, – «стимулюють посилене психоемоційне вигорання та психофізичне виснаження людини, фрустраційно блокують її просоціальну активність» [7, с.57–58]. Саме тому дослідження психологічних закономірностей та особливостей тривожності особистості в умовах воєнного часу стало знаходитися в полі актуальних інтересів психологів, що підтверджує чисельність напрацювань наукової спільноти у галузі теоретичних обґрунтувань феноменології тривожності (О. М. Галієва, Д. Т. Гошовська, А. О. Саннікова, С. М. Томчук, Є. Потапчук, А. Пасічник, О. С. Чабан, О. О. Хаустова, І. А. Ясточкіна та ін. [6; 7; 12; 23; 24; 26; 33; 35; 38]), а також практико-орієнтованих сценаріїв психологічних інтервенцій щодо унормування проявів тривоги і тривожності особистості (Л. М. Абсалямова, Т. М. Титаренко, М. В. Патруль, А. С. Кузняк та ін. [1; 22; 29; 30]). Значна кількість наукових досліджень. Не оминають увагою дослідники й особливості переживання шкільної тривожності дітей та підлітків, тривожності прогнозованих очікувань юнацтва (див. до прикладу: Г. М. Бевз, Е. В. Ворожбієва, Н. О. Євдокимова, М. М. Тимців, А. Широких та ін. [2; 9; 31; 32]). Разом з тим, попри чисельність наукових розвідок з

питань прояву особистістю тривоги і тривожності, у сучасній психології все ще залишаються на периферії досліджень особливості переживання тривожності особами зрілого віку. Не отримали достатнього обґрунтування також психологічні ресурси й засоби унормування проявів тривожності осіб зрілого віку, які потрапили до «тривожного інформаційного виру» [13] воєнної доби.

Отже, з огляду на актуальність комплексного аналізу сутнісних показників тривожності осіб зрілого віку в умовах воєнного часу та гостру необхідність надання психологічної підтримки людям зрілого віку на прифронтових територіях нами була обрана тема кваліфікаційного магістерського дослідження **«Тривожність як чинник дезадаптації осіб зрілого віку на прифронтових територіях України».**

Мета кваліфікаційної магістерської роботи була скерована на теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження сутнісних показників переживання тривожності особами зрілого віку як чинника дезадаптивних сценаріїв поведінки в умовах воєнного часу, а також на створення та апробацію програми унормування тривожності респондентів.

Для досягнення мети було сплановано низку науково-дослідницьких **завдань:**

- 1) здійснити аналітичний огляд наукової літератури з питань психологічної сутності феномену тривожності особистості;
- 2) конкретизувати особливості прояву тривожності особами зрілого віку в умовах воєнного часу;
- 3) за допомогою валідних психодіагностичних методик дослідити показники тривожності осіб зрілого віку з різним рівнем адаптивності із подальшою інтерпретацією результатів емпіричного вимірювання;
- 4) запропонувати комплексну корекційно-розвивальну програму унормування тривожності осіб зрілого віку та оцінити її ефективність у сценарії психологічного супроводу осіб зрілого віку на прифронтових територіях України.

Об'єктом дослідження було обрано тривожність особистості як психологічний феномен.

Предметом дослідження ми вважали сутнісні ознаки тривожності як індикатора дезадаптивності осіб зрілого віку в умовах воєнного часу.

З метою уточнення базового спрямування кваліфікаційного магістерського дослідження було сформульовано робоче **припущення**: цілеспрямоване впровадження системи психологічної підтримки осіб зрілого віку із урахуванням рівня когнітивно-поведінкової адаптивності людей даної вікової групи сприятиме не лише зниженню рівня тривожності, але й прогнозованій трансформації деструктивної тривожності респондентів у формат конструктивної.

Теоретико-методологічну основу дослідження становили науково-інтерпретаційні положення аналізу феномену тривожності (W. Davidson, D. Lundgren, M. Schwab, C. Spielberger; Л. М. Абсалямова, І. О. Блохіна, О. О. Халік, О. С. Чабан, І. А. Ясточкіна) та адаптивності/ дезадаптивності (J. Brennan, P. Reilly, K. Cuskelly, S. Donnelly; С. Б. Кузікова, Т. М. Титаренко) особистості в кризових умовах життєтворення. Також були враховані закономірності вікового розвитку осіб зрілого віку (B. Tobiasz-Adamczyk; М. Л. Смульсон, Л. О. Гресь, Т. М. Дзюба).

Для реалізації дослідницької програми кваліфікаційної магістерської роботи було використано комплекс загальнонаукових та дослідницьких **методів**, передусім були застосовані:

- *теоретичні методи*: аналіз наукової літератури для визначення стану розробленості досліджуваної проблеми; методи синтезу, узагальнення наукової інформації з метою конкретизації тематичного поля дослідження, систематизації сутнісних ознак феномену тривожності, наукової інтерпретації теоретико-емпіричних даних дослідження тощо;
- *емпіричні методи*: опитування, тестування із використанням стандартизованих валідних психодіагностичних методик;

- *статистичні методи*, призначені для перевірки значущості зв'язків між показниками тривожності та адаптивності осіб зрілого віку, зокрема були використані методи описової статистики, метод кореляційного аналізу із залученням коефіцієнту рангової кореляції Спірмена (r). Процедура розрахування досліджуваних показників здійснювалася за допомогою статистичного пакету Jamovi (Версія 2.3.).

Емпіричне дослідження показників прояву тривожності як маркеру адаптивності осіб зрілого віку було виконано із використанням валідних, адаптованих у вітчизняній психології психодіагностичних **методик**:

- 1) шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory (STAI)), що є інформативним інструментом самооцінювання респондентами рівня тривожності у конкретний момент буття (реактивна тривожність як стан) та як стійкої характеристики особи (особистісна тривожність) [24, с. 62 – 65];
- 2) Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (Self-Assessment of Anxiety, Frustration, Aggressiveness and Rigidity; адаптований варіант методики Г. Айзенка) [19, с. 12 – 15];
- 3) Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд (Test of Personal Adjustment), україномовна версія [цит. за: 25, с.85 – 90];
- 4) Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н. Ендлер та Дж.Паркера (The coping inventory for stressful situations (CISS)) [цит. за: 19, с. 41– 43].

Базою емпіричного дослідження було обрано Центр соціально-психологічної допомоги Благодійного фонду «Моє село» (селище Нововоронцовка Бериславського району Херсонської області, Україна). До вибіркової сукупності були залучені 35 жінок віком 52 – 65 років, учасників програм соціально-психологічної підтримки Центру. Вибірка була сформована рандомно згідно із принципами добровільності та анонімності.

Основним критерієм включення жінок до вибіркової сукупності ми вважали їхню добровільну згоду взяти участь в емпіричному дослідженні.

Кваліфікаційна магістерська робота виконувалася протягом 2024 – 2025 навчального року відповідно до логічної послідовності дослідження.

Практична цінність даної кваліфікаційної роботи полягає в конкретизації особливостей прояву тривожності особами зрілого віку в умовах воєнного часу, що може розглядатися як підґрунтя для формування стратегій підтримки психологічної стійкості та адаптивності населення продуктивного віку на прифронтових територіях України. Результати дослідження також можуть бути використані для напрацювання адаптивних сценаріїв психосоціальних інтервенцій, орієнтованих на зниження психологічних наслідків війни. Крім того результати даного дослідження можуть бути корисними для здобувачів психологічної освіти при підготовці до занять із вікової психології та психології особистості.

Надійність і вірогідність дослідження забезпечувалися використанням надійного психодіагностичного інструментарію, поєднанням кількісного та якісного аналізу емпіричних даних, адекватним використанням методів математичної статистики.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження були обговорені на науково-методичному семінарі Психологічної лабораторії особистісного розвитку (проект кафедри загальної та вікової психології КДПУ).

Структура та обсяг роботи: робота складається із вступу, 3-х розділів, висновків, списку опрацьованої літератури і додатків. Обсяг кваліфікаційної магістерської роботи становить 74 друковані сторінки (66 сторінок основного тексту). Робота містить 14 таблиць, 6 рисунків. Список наукової літератури нараховує 52 позиції, з них 14 – мовами Євросоюзу.

РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти аналізу тривожності осіб зрілого віку в умовах воєнного часу

1.1. Дослідження феноменології тривожності у роботах зарубіжних та вітчизняних науковців

В сучасних умовах глобальної дестабілізації усіх сегментів життєтворення людини, незмірно ускладненого травмівними подіями воєного часу, проблема тривожності особистості набуває неабиякої важливості в контексті відновлення адаптивних ресурсів та збереження ментального здоров'я населення.

Тривожність визначається передусім як переживання емоційного дискомфорту, пов'язаного з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям можливої небезпеки [9], що може спричиняти складні наслідки для психологічного здоров'я людини: ментальне виснаження, афективні та когнітивні розлади, інтенсивні фобічні реакції (або й панічні атаки), агресивність, депресивні стани. Серйозні зрушення відчуває людина під впливом підвищеної тривожності й на рівні фізичного здоров'я [24; 1]: розвиваються серцево-судинні захворювання, спостерігаються порушення сну та ослаблення імунної системи [1, с.11 – 12]. А отже, феноменологія тривожності потребує значної уваги психологів, психотерапевтів, соціальних працівників.

Тематичний огляд наукової літератури [43; 1; 3; 6; 11; 23; 28 та ін.] доводить, що історія дослідження феноменології тривожності є доволі поважною, проте дещо плутаною через нечіткість меж між поняттями «тривога» і «тривожність». Це пояснюється передусім тим, що англійською мовою терміни «тривога» та «тривожність» позначаються одним словом – *anxiety*, тому, – і в цьому ми поділяємо думку О. М. Галієвої, – для визначення сутнісних ознак даних понять доцільно звертати увагу на контекст, в якому вони вживаються [6, с. 35]. З огляду на означене

застереження ми намагалися дотримуватися контекстного підходу до аналізу сенсу досліджуваного поняття.

Як психологічна проблема поняття «тривога» (сміслова калька поняття «тривожність») фіксується перш за все у роботах З. Фрейда (див. наприклад: «Гальмування, симптоми, тривога», видану у 1926 році [45]), який констатує значущість «тривоги» як різновиду «невизначеного страху» занепокоєння, що з'являється у житті людини через незакінченість певної ситуації, «заблоковану активність» і унеможливорює розрядження збудження. Відповідно, тривога розглядається З. Фрейдом як емоційний стан внутрішнього неспокою (напруження або роздратування). Тривога може розвинути у будь-якій ситуації (реальній або уявній), коли фізична або психічна загроза є надто значущою, щоб її проігнорувати, впоратися з нею або уникнути [43; 45]. А отже, поява стану тривожності може бути пов'язана із прогнозуванням неспіху, небезпеки або ж із очікуванням чогось важливого для людини в умовах невизначеності [45], невпевненості та безпорадності [23, с.187].

У подальшому сутнісні питання прояву людиною тривоги/тривожності відображувалися у площинах психоаналітичного (З. Фрейд, К. Хорні, О. Ранк та ін.), гештальтпсихологічного (Ф. Перлз), біхевіористичного (Н. Міллер, Б. Скіннер), когнітивного (Дж. Келлі), гуманістичного (К. Роджерс) та екзистенційного (С. Мадді, Р. Мей) напрямів [цит. за 36, с.5 – 6].

Разом з тим, попри різницю у наукових підходах до аналізу феномену тривожності, маємо зауважити, що більшість дослідників зосередилися перш за все на негативному впливі тривожності на особистісний розвиток і життєтворення людини. До прикладу, у соціокультурній теорії особистості Карен Хорні детально аналізується поняття «базової тривоги» (*basic anxiety*) – почуття безпорадності у потенційно ворожому світі, який сприймається людиною як такий, що загрожує свободі її розвитку і перешкоджає «законним бажанням і прагненням» [цит. за: 43, с.156]. Людина намагається позбутися персональних страхів, тривожності, реалізуючи стратегії захисту:

намагаючись віднайти любов і владу або усамітнюючись. А отже, згідно із теоретичними позиціями К. Хорні, тривожність є необхідним чинником психічного життя людини, що сигналізує про відсутність безпекового комфорту в міжособистісних стосунках і стосунках із суспільством в цілому; рівень тривожності особи залежить від суб'єктивної значущості конкретної ситуації у світосприйманні людини [11; 23].

Деструктивну функціональність тривожності висвітлює й Ф. Перлз, який у контексті гештальтпсихологічних традицій також наголошує на руйнівній природі впливу тривожності на особистість. На думку вченого, тривожність заважає особистості усвідомлювати цілісність певних подій, переживати конкретність ситуації (у форматі «тут і зараз»), змушує людину переключатися на аналіз і планування майбутнього, тим самим обмежуючи спонтанність життєтворення, що є надважливим ресурсом для особистісного зростання та творчих пошуків особистості [цит. за: 23, с.187].

Схожі погляди на функціональну природу тривожності відображено й у теорії Карла Роджерса, який стверджує, що тривога належить до емоцій, які викривляють сприйняття та реакції на події травмівної генези [цит. за: 43, с.380]. До прикладу, згідно із баченням К. Роджерса тривога може сприйматися людиною як неприйнятна загроза образу «Я», що зумовлює захисні, часто неусвідомлювані, психофізіологічні реакції організму – «мовчазні крики знехтуваних почуттів», їхнє відлуння [там само], відчуття дискомфорту, паніка, страх, – скеровані на підтримання суперечливих переконань і поведінкових сценаріїв людини.

Перехідну функціональність тривожності одним із перших помітив американський дослідник Джордж Келлі у площині аналізу особистісних конструктів суб'єктів життєтворення і проходження людиною глибинних трансформацій (особистісних змін у вимірах усвідомлюваного досвіду).

Згідно із теоретичними обґрунтуваннями Дж. Келлі тривожність відображує визнання того, що події, з якими має справу людина, знаходяться за межами зони прийнятності її системи особистісних характеристик та

сценаріїв поведінки (конструктів) [цит. за: 43, с.347]. Як наголошують у своєму аналізі когнітивної теорії Дж. Келлі Р. Фрейджер та Дж. Фейдимен, «джерелом тривоги може стати все, що звужує діапазон конструктивної системи, збільшуючи імовірність того, що індивідуум не зможе впоратися із подіями, що відбуваються навколо нього» [там само]. А отже, чим менш розвиненою є система особистісних та когнітивних ресурсів людини (наприклад, у ситуаціях невизначеності), тим вищою є імовірність виникнення тривоги.

Цікавим поза сумнівом є й висновок дослідників щодо позитивної сторони тривожності, адже саме тривожність, яку переживає особистість у певній ситуації, часто є однією із складових творчого пошуку нової (дефіцитарної) інформації. Відповідно, на чому наголошує Дж. Келлі, тривогу «не варто класифікувати ні як позитивне, ні як негативне явище; вона є ознакою усвідомлення індивідуумом того, що його конструктивна система не може впоратися із поточними подіями. Тому даний стан є передумовою до перегляду системи» [цит. за: 43, с.347 – 348]. На думку Дж. Келлі не варто ототожнювати суб'єктивний стан тривожності і відчуття загрози, що визначається як усвідомлення людиною необхідних змін у форматі життєдіяльності під впливом складних, кризових подій, яким вона мусить протистояти. Тривожність не страшить людину, а спонукає до креативного пошуку, до експериментування із соціально-рольовими та поведінковими сценаріями власного досвіду.

Подвійну природу тривожності відзначав у своєму дослідженні «Значення тривоги» («The Meaning of Anxiety») [50] й фундатор екзистенційної психології, американський психотерапевт Ролло Мей, який розглядав тривожність (або тривогу) як рушійну силу поведінки людини, що виникає при збільшенні відчуття невизначеності, невпевненості, кінцевості свого буття. Р. Мей визначав тривогу як «суб'єктивний стан особистості, яка усвідомлює, що її існування може бути зруйноване, що вона може перетворитися на «ніщо»» [цит. за: 43, с.693].

У більш пізніх роботах дослідник акцентує увагу на тривожності як усвідомленому відчутті загрози, спрямованій на значущі для людини цінності: тривожність (*anxiety*) – це «побоювання, викликане загрозою певним цінностям, які людина вважає важливими для свого існування як особистості» [51, р.72].

Тривожність визнається Р. Мейєм обов'язковим елементом життєдіяльності людини на фоні усвідомлення власної свободи вибору і відповідальності за свої дії. Вона постає як індикатор життєвих викликів, що спричиняють перешкоди на шляху людини до реалізації власних планів і можливостей. Результатом тривожності може стати зупинка у розвитку (стагнація), занепад, і разом з тим тривожність може стимулювати зміни і зростання. Відповідно, науковець вважає необхідним розрізняти два види тривоги:

- 1) нормальну тривогу (*Normal anxiety*) – реакцію, що є пропорційною загрози і не викликає пригнічення; нормальній (конструктивній) тривозі людина здатна протистояти на свідомому рівні. Така тривога є показником будь-якого зростання, творчості. «Будь-яке зростання, – наголошує Р. Мей, – передбачає відмову від попередніх цінностей, що й породжує тривогу» [51, р. 80], яка збагачує життя людини енергією та новими перспективами;
- 2) невротичну тривогу (*Neurotic anxiety*) – реакцію, що не пропорційна загрози; виникає, коли цінності, що ставляться під сумнів, є догмами, руйнація яких позбавляє існування людини сенсу і спричиняє пригнічення, відчуття виснаження, втоми та інші форми внутрішньо психічних конфліктів (*intrapsychic conflict*). Такою тривогою можна управляти різними формами блокування (*blocking-of*) дій і розуміння [51, р. 80], що надає людині «відчуття ілюзорної безпеки», набутої «ціною відмови від свободи пізнання і нового зростання» [там само].

Новим етапом аналізу феноменології тривожності стали дослідження американського психолога Ч. Д. Спілбергера [52], який унормував

концептуальні відмінності між тривогою як тимчасовим емоційним станом та тривожністю як стійкою рисою особистості. Відповідно, дослідником визнається, що термін «тривога» відображує переживання особою негативного емоційного стану, що супроводжується відчуттями напруги, занепокоєння та хворобливого передчуття зовнішньої загрози. Цей стан може виникати як ситуативна реакція людини на травмівні події, які спричиняють стресові реакції.

Стан тривоги може варіюватися за інтенсивністю та тривалістю переживання, а отже у даному контексті можна вважати взаємозамінними синонімами терміни «тривога» (як стан) та «ситуативна тривожність» [52; 11; 23; 36]. Тоді як для позначення відносно стійких особистісних характеристик людини (індивідуальних властивостей, рис особистості) доцільно говорити про «особистісну тривожність». Особистісна тривожність, таким чином, може розглядатися як стійка індивідуальна характеристика людини, що відображує схильність особистості до тривоги та сприймання більшості ситуацій як загрозливих [23, с.188]. Виокремлення особистісної тривожності як показника характерологічного профілю людини є вкрай важливим надбанням психологічної науки, що дозволяє зважати не лише на зовнішні стресори в розумінні механізмів поведінки особистості в складних кризових ситуаціях життєтворення, але й враховувати внутрішні ресурси когнітивно-афективної складової суб'єктивного профілю людини.

Дотичним до тематичного поля нашого кваліфікаційного дослідження вважаємо також системний підхід щодо тлумачення поняття «тривожності», що простежується у дослідженнях диференційної природи емоцій Керрола Ізарда. Науковець наголошує, що тривожність не можна розглядати як окремий, самостійний феномен, адже цей конструкт переживання може бути визначено як «емоційний паттерн, утворений комплексом відносно незалежних афективних компонентів» [49, с.321]. Відповідно, для ефективного корегування тривожності особистості (дітей і дорослих) необхідно розуміти, які дискретні емоції долучені до цього переживання.

К. Ізард підкреслює: «Стан тривожності (*anxiety*) у різних людей може бути спричинений різними емоціями [страхом, горюванням, провиною, соромом], тому доцільним є вибудовування емоційного профілю у кожному конкретному випадку» [49, с. 324].

Не оминають увагою психологічні особливості виявлення людиною тривожності також і вітчизняні психологи, як-от: Л. М. Абсалямова, І. О. Блохіна, А. О. Саннікова, І. І. Стрілецька, О. О. Халік, О. С. Чабан, І. А. Ясточкіна та інші [1; 3; 4; 6; 23; 26; 28; 24; 36; 38 та ін.], які зосереджуються переважно на диференційному та функціональному підходах аналізу феноменології тривожності:

- 1) диференційний підхід – ставлення до тривожності із розумінням її сутнісних ознак як емоційного стану та особистісної властивості (А. О. Саннікова, І. І. Стрілецька, Д. Т. Гошовська, І. А. Ясточкіна [7; 23; 26; 28; 38 та ін.])
- 2) функціональний підхід, системне дослідження тривоги і тривожності із центрованістю на функціональній значущості даного феномену (Н. О. Євдокимова, М. М. Тимців, О. С. Чабан, О. О. Хрустова та інші [9; 24 та ін.])

До прикладу, аналізуючи тривожність як індивідуальну властивість особистості, І. І. Стрілецька тлумачить фактор тривожності як «переживання дифузійної або безпредметної загрози людині, коли під удар ставляться її цінності, престиж, здоров'я або благополуччя» [28, с.267]. Відповідно, тривожність проявляється як внутрішнє занепокоєння, пов'язане із прогнозуванням людиною невдачі, небезпеки, а також із очікуванням чогось важливого [там само]. Тоді як фахівці з медичної психології та психосоматичної медицини О. С. Чабан та О. О. Хрустова зосереджуються на функціональному сенсі тривоги (а в контексті психосоматики й тривожності), визначаючи дане поняття як універсальну найбільш поширену «адаптаційну реакцію організму на ситуації загрози, невизначеності або зміни життєвого стереотипу», що є «складовою структури неспецифічного стресового

синдрому, що розвивається у відповідь на значні психотравмуючі події» [24, с.5].

Науковці підкреслюють, що тривожність як типова реакція на небезпеку зумовлює активацію функціональних резервів організму, прискорює реакції на подразники та форми мислення, сприяє «мобілізації організму для швидкого досягнення адаптації» [там само].

У форматі даного кваліфікаційного магістерського дослідження нам імпонує розуміння поняття тривожності О. О. Халік, яка розглядає тривожність на основі поєднання диференційного та функціонального підходів як «стійке особистісне утворення, що включає фізіологічний, емоційний, когнітивний і поведінковий аспекти, характеризується підвищеною схильністю відчувати тривогу через реальні або уявні небезпеки, може виконувати конструктивну або деструктивну функцію» [36, с.6].

Відповідно, аналіз наукових досліджень тривожності зарубіжними та вітчизняними психологами доводить суперечливий характер феноменології тривожності: з одного боку поява тривожності сигналізує про певну загрозу та зумовлює необхідність оцінювання людиною значущості ситуації, змінення шаблонів оцінювання подій, скеровує людину до пошуку шляхів вирішення проблемних ситуацій із найменшими енергетичними витратами. З іншого ж боку тривожність знижує продуктивність діяльності і життєвих сценаріїв особистості, руйнує відчуття суб'єктивного благополуччя людини, ускладнює міжособистісні взаємини з людьми [48; 52; 24; 36].

Із урахуванням означеного вище науковці вважають доведеним системний характер тривожності, що зумовлюється факторами різної природи [3; 4; 24; 36; 38; 41; 48; 52 та ін.] (див: таблицю 1.1.). А отже маємо зважати, що феноменологію тривожності варто розглядати інтегративно, на усіх рівнях життєдіяльності людини: фізіологічному (і передусім на психосоматичному), психологічному (на когнітивному, афективному (емоційно-вольовому), поведінковому) та соціально-психологічному.

Причини виявлення тривожності особистості

Фактори появи тривожності	Причини виявлення тривожності
Біологічні (фізіологічні, соматичні)	• особливості вищої нервової діяльності людини та нейродинамічні стереотипи поведінки (сенситивність, слабкість, невірноваженість, інертність нервової системи зумовлюють високу тривожність); • гормональні процеси, що спричиняють посилення рівня активації психофізіологічних механізмів та їхню недостатню адаптивність до впливу екстремальних подразників; • генетичні властивості функціонування мозку людини, що зумовлюють постійно підвищений рівень емоційного збудження
Соціальні	• умови виховання та міжособистісної взаємодії, засвоєні форми спілкування, самотність; • особливості життєвого та професійного середовища (перевантаження, емоційна виснаженість; проблеми дискримінаційного типу); • частота й інтенсивність впливу стрес-факторів (зовнішні загрози, фінансова ненадійність, труднощі у навчанні та професійній діяльності) • труднощі адаптації до нового середовища або умов життєдіяльності; • неприйняття соціальною групою, страх негативного оцінювання; • соціально-політичні зміни у соціальному просторі, парціальні та глобальні конфлікти (війна)
Психологічні (Індивідуально-типологічні та особистісні характеристики, когнітивні та емоційні тригери)	• темперамент, динамічні властивості поведінкових стереотипів, емоційна збудливість, дратівливість; • риси характеру (тривожно-боязкий, емоційний, екзальтований типи акцентуації); • зміст «Я-концепції», ризики самовираження; • інтенсивність внутрішньо особистісних конфліктів; • адаптивність механізмів саморегуляції; • неадекватність (конфліктність) самооцінки і рівня домагань, загрози самооцінці; • уповільненість мислення, ригідність логічних схем світосприймання; • недостатність стресостійкості; • нормативні страхи і тривоги (переживання втрати або хвороба близької людини)

І хоча традиційно у структурі тривожності науковці виокремлюють три компоненти (когнітивний, емоційний та поведінковий) [див., наприклад: 28; 9], у площині функціонально-інтегративного підходу до аналізу даного феномену вважаємо доцільним розширити структурні виміри тривожності базовими елементами фізіологічної [24; 36] та психосоціальної [15; 38] природи. Відповідно, структура тривожності постає у єдності таких компонентів:

- 1) фізіологічний компонент, що відображує психосоматичні (вегетативні) симптоми прояву тривожності (вегетативну гіперактивність);
- 2) психологічний компонент:
 - когнітивний аспект, що засвідчує зв'язок тривожності із інтелектуальною сферою особистості (усвідомлення можливих ризиків, уявлення про рівень загрози у кризових ситуаціях, здатність до аналізу та прогнозування імовірних наслідків певних дій для життєдіяльності людини (до прикладу: тривожним особам притаманні викривлення перцептивно-мисленнєвих процесів: звуження поля уваги, спрощення мислительних операцій, схильність до усталених (стереотипних) сценаріїв поведінки без врахування актуальної ситуації);
 - емоційний (афективний) аспект тривожності фіксує системність емоційних реакцій та суб'єктивних ставлень особистості до стрес-факторів – тривожні переживання непатогенної генези (страх, хвилювання, напруженість тощо);
 - поведінковий (виконавчий) аспект тривожності, що характеризує систему дій і вчинків особи як реакцій на загрозову ситуацію, відображує дієвість психологічних захистів;
- 3) соціально-психологічний компонент тривожності, що конкретизує особливості впливу тривожності на соціалізацію особистості, на систему міжособистісної взаємодії та адаптивність людини в нових умовах життєдіяльності [24; 26; 36; 38 та ін.].

Виникнення емоційних переживань, наростання тривожності має свою динаміку. Аналізуючи базові тенденції розвитку тривоги, Р. Я. Яремко, В. М. Гродська, А. В. Дзюбак, Х. В. Ільків [37] із посиланням на Ф. Б. Березіна звертають увагу на декілька рівнів розвитку тривоги за мірою наростання інтенсивності «явищ тривожного ряду»:

- 1) стадія найменшої інтенсивності тривоги (стадія занепокоєння), виявами якої є відчуття внутрішнього напруження та дискомфорту; виконує сигнальну функцію і переживається як передчуття наближення більш виражених загрозливих подій;
- 2) стадія недиференційованого реагування (дратівливості), що характеризується виникненням гіперстезичних реакцій; на цій стадії нейтральні стимули набувають суб'єктивної значущості, а за умови посилення й негативного емоційного забарвлення;
- 3) стадія тривоги: особистість починає відчувати небезпеку, переживає невизначену загрозу;
- 4) стадія страху: при наростанні тривоги відбувається конкретизація раніше невизначених маркерів небезпеки;
- 5) стадія жаху, людина відчуває невідворотність катастрофи; це суб'єктивне відчуття тривоги, не пов'язане із певним об'єктом небезпеки;
- 6) стадія паніки, що характеризується виникненням тривожно-боязкого збудження, максимальною дезорганізацією поведінки та діяльності; супроводжується панічним пошуком допомоги, потребою у руховій розрядці [37, с. 85].

А отже, тривожність особистості є емоційним переживанням об'єктивно-суб'єктивної природи, що зумовлюється контекстом, в якому відбувається подія (ситуація невизначеності, реальна загроза життю тощо), та індивідуальними особливостями людини (особистісними властивостями, схильністю до тривожності). Також варто враховувати соціальний досвід та вік особистості.

1.2. Тривожність як показник дезадаптивності осіб зрілого віку в умовах воєнного часу

Тривожність особистості у складних насичених стрес-факторами ситуаціях, у ситуаціях невизначеності виявляється незалежно від віку людини. Разом з тим тривожність осіб зрілого віку має свої психологічні особливості, конкретизувати які ми вважали одним із завдань кваліфікаційного магістерського дослідження.

Зрілість (дорослість) людини пов'язується передусім із такими показниками як-от: фінансова і соціальна незалежність, автономність особи, здатність самотійно ухвалювати рішення і нести відповідальність за наслідки власних дій, резильєнтність у ситуаціях невизначеності, володіння раціональними ефективними стратегіями копінг-поведінки тощо [33; 40; 47].

Аналіз категорійних особливостей психічного розвитку людини зрілого віку ускладнюється відсутністю (або нечіткістю) вікових маркерів генези буття людини.

Хронологічно період дорослості зазвичай поділяється на три вікові групи:

- рання дорослість (20/25 – 40 років), пов'язана зі здійсненням сценаріїв інтегративності і генеративності розвитку життєвих сценаріїв особистості;
- середня дорослість (40 – 60/65 років), період досягнення життєвого плато в особистісному і професійному розвитку, центрована на вирішенні прогнозованих криз «виправдання сенсу власного існування»;
- пізня дорослість (від 60 років і старше), що супроводжується реорганізацією власного «Я» через усвідомлення особистістю об'єктивних і суб'єктивних втрат.

Разом з тим такі вікові орієнтири вважаються досить умовними і не завжди відповідають суб'єктивним уявленням особистості про нормотипові

сценарії поведінки (див. до прикладу, дослідження М. Л. Смульсон щодо розуміння та інтерпретації досвіду людьми похилого віку [27]).

Науковці наголошують, що формування, усвідомлення соціального досвіду дорослими людьми відбувається по-різному, у широкому діапазоні відмінностей суголосно соціокультурним орієнтирам рольової поведінки, стосунків, кар'єрного зростання [8; 27; 31; 32; 40; 47]. Особливо виразно це виявляється на стадіях середньої та пізньої зрілості [46], коли набирають обертів інволюційні процеси життєвого циклу особистості в нових умовах життєздійснення. Водночас, варто зважати й на закономірності вікового розвитку дорослих.

Серед основних завдань розвитку осіб зрілого віку Роберт Хевігхерст [47, с.113] називає такі:

- 1) пристосування до інволюційного характеру розвитку (зменшення фізичних сил і погіршення здоров'я);
- 2) адаптація до образу життя, зокрема пов'язаного (у період середньої та пізньої дорослості) із виходом на пенсію, зниженням доходів, обмеженням варіативності часопроведення;
- 3) можливо – адаптація до життя після смерті одного з подружжя, втрати друзів або близьких людей;
- 4) доєднання себе до своєї вікової групи, прийняття старіння;
- 5) виконання соціальних і громадянських обов'язків;
- 6) прийняття облаштування фізичних умов проживання.

Відповідно, як бачимо, основні завдання життєвого циклу осіб зрілого віку вибудовуються у площинах адаптації суб'єктів життєдіяльності до нових реалій функціонального розвитку.

Соціально-психологічні аспекти світосприймання осіб зрілого віку дозволяють розглядати адаптацію як складну систему динамічних реакцій особистості, пов'язаних «із прийняттям соціальних норм, усвідомленням соціальних очікувань, які супроводжують життя кожної людини та зумовлюють особливості взаємодії із соціальними групами» [33, с.23].

Адаптивність дорослої людини передбачає інтеграцію особистісних, соціально-психологічних та професійних ресурсів людини, скерованих на ефективне самоздійснення в умовах невизначеності.

Крім того траєкторія психічного розвитку дорослої людини також ускладнюється травмівними подіями як особистісного життя, так і життя суспільства, зокрема – війни в Україні. Загалом, як свідчать дослідження Т. М. Титаренко, Н. М. Токаревої, І. В. Тamarжевської [29; 33; 34] ефективність адаптаційні процеси людини до впливу травмівних стрес-факторів в умовах воєнного часу залежать від таких факторів як-от:

- 1) об'єктивні фактори: близькість перебування людини до лінії бойових зіткнень, міра фізичного та психічного навантаження, згуртованість соціальної громади, соціально-побутові умови тощо;
- 2) суб'єктивні характеристики людини: рівень резильєнтності, стійкість переконань, світоглядних позицій, ідентифікаційна цілісність, гнучкість, відкритість до нового досвіду тощо [33, с.23].

Тривале перебування людини в умовах нетипового психічного навантаження (тривалі повітряні тривоги, обстріли прифронтових територій, руйнування будинків та інфраструктури, втрати близьких) зумовлює дезадаптацію – руйнування адаптаційних схем, що супроводжується такими ознаками як-от:

- розбалансованість систем сприймання і розуміння подій, що відбуваються (когнітивні викривлення), зниження рівня креативності;
- розмитість ціннісних орієнтирів, осмислення власного досвіду;
- зниження рівня базової довіри до світу, до інших та до себе;
- негативні прогнози на майбутні перспективи життя, невпевненість;
- дифіцитарність емоційних, когнітивних та фізіологічних ресурсів;
- виражена тенденція до заниження власних досягнень та самооцінки;

- зниження значущості соціально-психологічних контактів, відчуття соціальної ізоляції, суб'єктивне прагнення до соціального відсторонення, усамітнення;
- переважання негативного емоційного фону, завищена тривожність [33, с.25].

Американський дослідник ресурсів управління стресом Джеррольд Грінберг [46] зосереджує увагу на тому, що труднощі життєдіяльності спричиняють у людини передусім зростання тривожності – суб'єктивного відчуття напруженості, що супроводжується нервовістю, неспокоєм, а також активацією автономної нервової системи; ірраціональний страх у складних ситуаціях або в ситуаціях невизначеності зумовлює необхідність переосмислення сенсів життєдіяльності [46, с.178 – 179], змінення потреб і виду діяльності, активує (або гальмує) адаптивні ресурси. Особливо чутливими до ситуацій невизначеності й ризиків воєнного часу є особи зрілого віку, і передусім – середнього і пізнього періодів дорослості.

Ми погоджуємося із твердженням Джеррольда Грінберга відносно того, що основний стресор осіб зрілого віку міститься у площині адаптації/ дезадаптації дорослої людини до несталих реалій життя. Науковець зазначає: деякі стресори зрілого віку є способами адаптації, які дають непогані результати (наприклад, можливість реалізувати свої інтереси, на які раніше не вистачало часу, мандрівки тощо), «проте тим не менше це все ж стресори» [46, с. 431].

Прояви адаптивності/ дезадаптивності у світосприйманні осіб зрілого віку постають передусім як відображення суперечності між психосоціальним статусом особистості та викликами нової емоційно напруженого сьогодення, реальності соціокультурного інформаційного суспільства. Нездатність особистості пристосуватися до стрімко змінюваного соціального простору ускладнює можливості реалізації життєвих планів, перешкоджає успішній взаємодії із оточенням, спричиняє дезадаптивні сценарії активностей людини. Водночас саме «здатність реагувати на зміни і успішно

пристосовуватися до нових умов», позитивно вирішувати суперечності й труднощі життєтворення, згідно із думкою американської дослідниці Грейс Крайг, є вагомим критерієм зрілості людини [40, с. 648 – 649].

Адаптивність особистості дорослої людини пов'язана із низкою факторів, що є ресурсами здійснення ознаки (див. табл. 1.2.):

Таблиця 1.2.

Фактори підвищення адаптивності осіб зрілого віку

Фактори опірності життєвим кризам	Функціональна характеристика
Зовнішні ресурси	
Матеріальні та фінансові ресурси	Допомагають підтримувати звичний або хоча б прийнятний образ життя у складних ситуаціях
Соціальна підтримка сім'єю, друзями	Унормовує самоприйняття особи на рівні міжособистісних контактів
Професійна кваліфікація	Сприяє утриманню професійного статусу на ринку праці
Внутрішні ресурси	
Фізичне здоров'я	Підтримує ресурси стресостійкості, опору непередбачуваним труднощам, дозволяє уникати фізичного виснаження, втоми, швидко відновлюватися
Особистісні характеристики	Відкритість новому досвіду, когнітивна та емоційна гнучкість, інтерналізація моральних суджень, резильєнтність дозволяють стійко протистояти стрес-факторам і в разі необхідності відновлювати душевну рівновагу
Розуміння сенсу подій (залежно від інтелектуального рівня та життєвого досвіду особистості)	Допомагає раціонально оцінювати складні ситуації, критично ставитися до травмівних подій і усвідомлювати можливості виходу із кризи
Здатність планувати і прогнозувати перебіг життєвих подій, готовність до ситуацій невизначеності	Розширює часові межі необхідності відповідальних рішень, забезпечує гнучкість життєтворення

Також варто враховувати, що, залежно від резильєнтності, життєвого досвіду й тривожності особистості, одні й ті ж події можуть ставати поштовхом для мобілізації ресурсів, надавати людині сили для нових досягнень або ж призводити до розчарування, усвідомлення безсилля у критичних ситуаціях та руйнації сподівань.

З особливою виразністю дезадаптивні тенденції виявляються в умовах війни в Україні. Тривалість та інтенсивність переживань, травмівний досвід пересічних громадян призводить до розширення і поглиблення ситуативної тривожності людини, що у свою чергу спричиняє закріплення дезадаптивних стратегій поведінки. Огляд результатів наукових досліджень психологів (О. О. Халік, Д. Т. Гошовська, Я. О. Гошовський, С. Б. Кузікова, Т. І. Щербак, Т. М. Титаренко, О. С. Чабан [36; 7; 14; 24; 29; 30 та ін.]) доводить, що високий рівень тривожності доцільно розглядати як показник дезадаптивності людини, який знижує працездатність, вмотивованість, життєстійкість, негативно впливає на самооцінку та самоставлення особистості.

Згідно із клінічними дослідженнями під керівництвом О. С. Чабана та О. О. Хаустової констатовано, що «психопатологічний феномен тривоги є найбільш представленим (до 70%) у структурі різних форм непсихотичних психічних розладів, що найбільше сприяє дезадаптації та десоціалізації особистості» [24, с.11]. Тривожність значно погіршує психоемоційний стан людини, «сприяє посиленню невротизації особистості, поглиблює соціальну дезадаптацію та знижує якість життя, тим самим вона стає самостійним патогенетичним фактором [там само].

Також варто зважати, що тривожні розлади частіше виявляються і обтяжуються з віком, часто перетворюючись на «облігатний компонент психоемоційного дисбалансу» (як, наприклад, під час клімактеричної перебудови організму жінки).

Найбільш вразливою категорією щодо поширення тривожних розладів в Україні є особи працездатного віку – періоду дорослості.

Світовий віковий розподіл тривожних розладів також відображує ураження активної категорії населення віком 30 – 34 років та 50 – 69 років (по 4,78%) [24, с.10–11]. Крім того О. С. Чабан та О. О. Хаустова наголошують, що попри подібність загальних ознак виявлення тривожності у різних вікових групах, зміст занепокоєння людини може з віком

змінюватися: «діти та підлітки, як правило, переймаються щодо якості академічної та спортивної успішності, тоді як дорослі більше хвилюються про своє власне благополуччя чи благополуччя своїх близьких» [24, с.33]. А отже, слід зважати, що тривожність осіб зрілого віку (і передусім у період середньої та пізньої зрілості) формується на тлі усвідомлення динамічних ознак старіння: обмеження фізичних можливостей, переживання самотності, ситуативної депресії через розуміння скінченності власного життя. Складні переживання осіб середньої дорослості ще більш ускладнюються появою «іпохондричної фіксації на власному здоров'ї, скерованої на переживання зовнішніх вікових змін (зморшки, сивина, повнота, облісіння, сутулість) та внутрішнього дискомфорту (стомлюваність, слабкість, сентиментальність)» [5, с.54].

Таким чином, тривожність осіб зрілого віку ми розглядаємо як динамічний, часто пролонгований психоемоційний стан, що охоплює фізіологічну, емоційну, когнітивно-поведінкову сфери ментального профілю особистості. Він виявляється суб'єктивними відчуттями психологічного дискомфорту, психоемоційного дисбалансу, психічної напруги та неспокою, що відбивається на ефективності діяльності, руйнує відчуття соціальної захищеності, знижує психічну і соціальну активність особистості в цілому.

Таким чином вважаємо доведеною актуальність забезпечення осіб зрілого віку кваліфікованою соціально-психологічною підтримкою, особливо на прифронтових територіях.

На підставі аналізу наукових напрацювань психологів [1; 10; 15; 22; 30; 36], та спираючись на власний досвід роботи з даною категорією осіб, розуміємо як найбільш затребувані напрями психологічного супроводу осіб зрілого віку стабілізацію емоційного фону (зниження рівня тривожності, розвиток стресостійкості) та надання соціально-психологічної підтримки, скерованої на відновлення адаптаційних ресурсів, збереження ментального здоров'я особистості, розширення діапазону рольової активності.

Висновки до розділу 1

Теоретичний огляд наукової літератури з питань тривожності особистості дозволив констатувати, що феноменологія переживання особистістю тривожності стало знаходитися у полі широкого кола наукових інтересів психологів. Проблематика тривожності відображена у напрацюваннях представників психоаналітичного (З. Фрейд, К. Хорні, О. Ранк), гештальтпсихологічного (Ф. Перлз), біхевіористичного (Н. Міллер, Б. Скіннер), когнітивного (Дж. Келлі), гуманістичного (К. Роджерс) та екзистенційного (С. Мадді, Р. Мей) напрямів. Цікавляться питаннями тривожності й вітчизняні психологи (Л. М. Абсалямова, І. О. Блохіна, І. І. Стрілецька, О. О. Халік, О. С. Чабан, І. А. Ясточкіна та інші).

Усталеною традицією є розрізнення науковцями (передусім – у роботах Ч. Спілбергера) особистісної тривожності як відносно стійкої властивості особистості, що виявляється у підвищеній схильності особи відчувати тривогу через реальні або уявні загрози (простежується на фізіологічному, когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях) та ситуативної тривожності, пов'язаної із впливом реальної суб'єктивно значущої ситуації – суперечливої, кризової, травмівної.

Доведеним вважаємо, що тривожність постає значущим фактором дезадаптації особистості в умовах невизначеності та/або загрози травмівних стресорів. Дезадаптація сигналізує про порушення балансу між викликами реальності та психічним благополуччям особистості, її здатністю до ефективної діяльності.

Особливо вразливою категорією дезадаптивного впливу тривожності вважаємо осіб зрілого віку, зокрема – середнього періоду дорослості, генеза яких відзначається інволюційними процесами, ригідністю психоемоційних станів та поведінкових схем активності. Ускладнюють дезадаптивність осіб зрілого віку також ситуативні чинники, пов'язані із стресорами воєнного часу. Тому абсолютно нагальною є необхідність психологічного супроводу осіб зрілого віку щодо унормування тривожності.

РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження тривожності як чинника дезадаптації осіб зрілого віку

2.1. Організаційні засади емпіричного дослідження тривожності та адаптивності осіб зрілого віку

Результати теоретичного аналізу феноменологічного поля тривожності осіб зрілого віку склали підґрунтя подальшого емпіричного дослідження тривожності як чинника дезадаптації суб'єктів життєдіяльності на прифронтових територіях.

Мета емпіричного дослідження була скерована на психодіагностичне вимірювання типових показників тривожності осіб зрілого віку з різним рівнем адаптивності та визначення можливостей унормування тривожності респондентів засобами психологічної інтервенції.

Досягнення мети емпіричного дослідження потребувало вирішення низки **завдань**:

- 1) визначити напрями та послідовність виконання емпіричного дослідження показників особистісної та ситуативної тривожності осіб зрілого віку з різним когнітивно-поведінковим ресурсом адаптивності;
- 2) обрати валідний психодіагностичний інструментарій для вимірювання показників тривожності та адаптивності осіб зрілого віку;
- 3) здійснити психодіагностичне вимірювання показників особистісної та ситуативної тривожності осіб зрілого віку з різним рівнем адаптивності із подальшим аналізом та інтерпретацією отриманих даних;
- 4) запропонувати комплексну корекційно-розвивальну програму унормування тривожності осіб зрілого віку та оцінити її ефективність у системі надання психологічної підтримки реципієнтам на прифронтових територіях України.

Емпірична частина кваліфікаційного магістерського дослідження передбачала перевірку робочого **припущення**: цілеспрямоване впровадження системи психологічної підтримки осіб зрілого віку із

урахуванням рівня когнітивно-поведінкової адаптивності людей даної вікової групи сприятиме не лише зниженню рівня тривожності, але й прогнозованій трансформації деструктивної тривожності респондентів у формат конструктивної.

Базою емпіричного дослідження було обрано Центр соціально-психологічної допомоги Благодійного фонду «Моє село» (селище Нововоронцовка Бериславського району Херсонської області, Україна).

До вибіркової сукупності були залучені 35 жінок віком 52 – 65 років, що відповідає періоду середньої зрілості. Обрані для емпіричного дослідження особи є учасниками програм соціально-психологічної підтримки Центру.

Вибірка була сформована рандомно згідно із принципами добровільності та анонімності. Основним критерієм включення жінок до вибіркової сукупності ми вважали їхню добровільну згоду взяти участь в емпіричному дослідженні.

Кваліфікаційна магістерська робота виконувалася протягом 2024 – 2025 навчального року відповідно до логічної послідовності дослідження.

В якості психодіагностичного інструментарію вимірювання показників тривожності та адаптивності осіб зрілого віку були використані валідні, адаптовані у вітчизняній психології українською мовою **методики**:

- 1) шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory (STAI)) [24, с. 62 – 65];
- 2) опитувальник «Самооцінка психічних станів (тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності)» (Self-Assessment of Anxiety, Frustration, Aggressiveness and Rigidity; адаптований варіант методики Г. Айзенка) [19, с. 12 – 15];
- 3) методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд (Test of Personal Adjustment), україномовна версія [25, с.85 – 90];

- 4) методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н.Ендлер та Дж.Паркера (The coping inventory for stressful situations (CISS)) [цит. за: 19, с. 41– 43].

Вибір методик був обумовлений завданнями емпіричного дослідження та діагностичним ресурсом методик.

«Шкала реактивної та особистісної тривожності» (State-Trait Anxiety Inventory (STAI)) Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна є інформативною тестовою методикою самооцінювання респондентами рівня тривожності у конкретний момент буття (реактивна тривожність як стан) та як стійкої характеристики особи (особистісна тривожність) [24, с.62–65]. Методика була розроблена у 1970 році американським психологом Чарлзом Дональдом Спілбергером. У 1976 – 1978 роках Ю. Л. Ханіним були здійснені адаптація та стандартизація методики. Опитувальник STAI Спілбергера – Ханіна спрямований на діагностичне вимірювання різних форм тривожності:

- ситуативної (або реактивної) тривожності, що дозволяє розглядати тривожність як тимчасовий емоційний актуальний стан досліджуваного (A-State) [20, с. 238];
- особистісної, поза ситуативної тривожності (A-Trait), що характеризує тривожність як відносно стійку особистісну рису [20, с.238], що відображує сприйнятливність особи до впливу стрес-факторів.

Методика складається із 40 змістових тверджень, поділених нарівно за двома підшкалами (по 20 суджень) для оцінки високого та низького рівнів тривожності. Кожне із тверджень методики має бути оцінене за 4-бальною шкалою оцінок:

- за ступенем інтенсивності ситуативної (реактивної) тривожності: «зовсім ні» – «мабуть так» – «так» – «абсолютно так»;
- за частотою вираженої особистісної тривожності: «майже ніколи» – «іноді» – «часто» – «майже завжди» [20; 24].

Опитувальник дозволяє виконувати діагностичне вимірювання як за процедурою індивідуального, так і групового застосування методики,

покликаючись на орієнтовні нормативи рівневого вираження тривожності: низького (20 – 34 бали) середнього (35 – 45 балів) та високого (вище 46 балів).

Методика «Самооцінка психічних станів (тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності)» (Self-Assessment of Anxiety, Frustration, Aggressiveness and Rigidity; адаптований варіант методики Г. Айзенка) [19, с.12 – 15] призначений для оцінювання рівня вираженості неадаптивних психічних станів особистості:

- тривожності – схильності особи до надмірного хвилювання, переживання емоційного дискомфорту у ситуаціях, що сприймаються як загрозливі;
- фрустрації (від лат. *frustratio* – обман, марне очікування, руйнування (планів, задумів)) – психічний стан, що спричиняється неуспіхом у задоволенні потреб, бажань і виникає в ситуаціях усвідомлення непереборності перешкод на шляху до мети, нездійсненності значущих задумів, розчарування від безвиході;
- агресивності (від лат. *aggressio* – нападати) – схильність особи до деструктивної поведінки, афективних спалахів роздратування, гніву, злості та імпульсивних реакцій у конфліктних, кризових ситуаціях;
- ригідності (від лат. *rigidus* – жорсткий, твердий), негнучкості, що фіксує нездатність людини корегувати програму діяльності відповідно до викликів ситуації, неготовність до продуктивного адаптування у мінливих умовах існування.

Досліджувані психічні стани можна розглядати як значущі показники загальних адаптивних ресурсів особистості.

Опитувальник допускає як індивідуальну, так і групову форму використання; складається із 40 змістових тверджень, розподілених за чотирма субшкалами (по 10 тверджень у кожній), що описують різні психічні стани (тривожність, фрустрацію, агресивність, ригідність) і які учасники опитування мають оцінити за частотою виявлення: «зовсім не властиво» – 0

балів, «рідко» – 1 бал, «часто» – 2 бали. Результати діагностичного вимірювання обраховуються окремо за кожною субшкалою та аналізуються відповідно до нормативної шкали інтерпретації.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд (Test of Personal Adjustment), україномовна версія [цит. за: 25, с.85–90] призначена для вимірювання рівня успішності соціально-психологічної адаптації респондентів до змінених умов існування, до кризових ситуацій, що потребують переосмислення власних ресурсів.

Опитувальник Роджерса –Даймонд складається із 101 твердження, що дозволяють діагностувати ступінь адаптованості особистості до умов соціального середовища (37 тверджень) або дезадаптованості особистості, недостатньої соціально-психологічної гнучкості при зміні ситуації (37 тверджень); ще 26 тверджень опитувальника можна розглядати як нейтральні. Кожне з тверджень залучені до опитування особи мають оцінити за 7-бальною шкалою: 0 балів – «це мене зовсім не стосується»; 1 бал – «це мене не стосується»; 2 бали – «скоріше мене це не стосується»; 3 бали – «не знаю, чи це мене стосується»; 4 бали – «це схоже на мене, але маю сумніви»; 5 балів – «це схоже на мене»; 6 балів – «це точно я».

Для деталізації показників соціально-психологічної адаптації особистості у структурі опитувальника передбачено сім субшкал:

- 1) адаптивність або дезадаптивність;
- 2) самоприйняття: прийняття або неприйняття себе;
- 3) прийняття або неприйняття інших;
- 4) емоційна комфортність або дискомфорт;
- 5) інтернальність: переважання внутрішнього або зовнішнього локусу контролю;
- 6) прагнення до домінування або підпорядкованість функціональної позиції;
- 7) уникання проблем [цит. за: 25, с. 89 – 90].

Кожний із показників обраховується за окремою формулою згідно із ключем розрахунків та нормативами інтерпретаційної шкали.

Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н. Ендлер та Дж. Паркера (The coping inventory for stressful situations (CISS)) [цит. за: 19, с. 41– 43] була обрана нами для визначення домінантних стратегій реагування залучених до дослідження осіб у стресових ситуаціях. Методика складається із 48 змістових тверджень, що характеризують можливі реакції людини в складних або стресових ситуаціях (наприклад: «Концентруюся на проблемі й думаю, як її можна вирішити», «Заглиблююсь у свій біль і страждання» тощо). Учасникам дослідження пропонується оцінити, наскільки подібні реакції властиві саме їм, що дозволяє виявити пріоритетні копінг-реакції за такими субшкалами:

- 1) орієнтація на вирішення завдання;
- 2) емоційно-орієнтовані реакції, зануреність у переживання;
- 3) уникнення (відмова від контактів із оточенням, витіснення необхідності розв'язання проблеми);
- 4) відволікання (переключення на інші види діяльності);
- 5) соціальне відволікання (звернення за допомогою і підтримкою оточення).

Оцінювання частоти використання даних копінг-реакцій здійснюється за 5-бальною шкалою: 1 бал – «ніколи»; 2 бали – «рідко»; 3 бали – «інколи»; 4 бали – «часто»; 5 балів – «найчастіше». Розрахунки виконуються за кожним типом копіngu окремо згідно з ключем тестової методики. Таким чином копінг-тест демонструє, наскільки часто респондент використовує кожну з копінг-стратегій і наскільки ефективно відбувається їхнє використання [19, с.43], що можна інтерпретувати як прояв життєздатності особистості у складних ситуаціях [13, с. 23–28].

Наступним кроком стало психодіагностичне вимірювання показників особистісної та ситуативної тривожності осіб зрілого віку з різним рівнем адаптивності із подальшим аналізом та інтерпретацією отриманих даних.

2.2. Аналіз результатів психодіагностичного вимірювання тривожності як показника дезадаптивності осіб зрілого віку

Результати комплексного психодіагностичного вимірювання передусім були піддані первинному математичному аналізу, як-от:

- виконано розрахунки індивідуальних показників ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності, адаптивності та копінг-реакцій респондентів за ключем тестових методик;
- обраховано середні та відсоткові показники досліджуваних параметрів;
- перевірено значущість зв'язків між показниками тривожності та адаптивності осіб зрілого віку за допомогою коефіцієнту рангової кореляції Спірмена (r).

Відповідно до результатів вимірювання ситуативної та особистісної тривожності респондентів за шкалою Спілбергера – Ханіна узагальнений аналіз середніх величин ($\bar{x}$) засвідчив тяжіння показника особистісної тривожності осіб зрілого віку до середньостатистичної тестової норми ($\bar{x} = 43,67$ при верхній межі 45 балів), тоді як середній показник індексу ситуативної тривожності зафіксовано на рівні 49,32 (із стандартним відхиленням 3,57), що перевищує середній рівень нормотиповості ознаки (див.: табл. 2.1.).

Таблиця 2.1.

Середні величини ситуативної і особистісної тривожності осіб зрілого віку (за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (STAI))

Показники Субшкали тривожності	Середній рівень тестової норми	Середні величини у вибірці ($\bar{x}$)	Стандартне відхилення
Індекс ситуативної тривожності	31 – 45 балів	$\bar{x} = 49,32$	3,57
Індекс особистісної тривожності	31 – 45 балів	$\bar{x} = 43,67$	8,24

Отримані результати вимірювання тривожності респондентів зрілого віку цілком суголосні очікуваним тенденціям виявлення ознаки із урахуванням умов воєнного часу, зокрема на прифронтових територіях.

Узагальнення та систематизація результатів відсоткового співвіднесення показників ситуативної та особистісної тривожності серед учасників дослідження також зафіксували домінування серед осіб вибіркової сукупності високого рівня ситуативної тривожності (54%) та помірного рівня особистісної тривожності (52%), що цілком узгоджується із впливом травмівних подій воєнного часу (див.: табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Узагальнені показники ситуативної і особистісної тривожності осіб зрілого віку (за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (STAI))

Показники Вибіркова сукупність	Кількість респондентів (дані у %) (N = 35 осіб)		
	низький рівень	середній рівень	високий рівень
Індекс ситуативної тривожності	12 % (N = 4)	34 % (N = 12)	54 % (N = 19)
Індекс особистісної тривожності	17 % (N = 6)	52 % (N = 18)	31 % (N = 11)

Середній рівень тривожності осіб зрілого віку на прифронтових територіях ми розглядаємо як оптимальний конструктивний рівень природного занепокоєння осіб, що є необхідним для ефективної адаптації особистості до викликів реальності [3; 23; 30; 38]. Такий рівень індексу ситуативної тривожності засвідчили 34 % опитаних осіб та індексу особистісної тривожності 52 % учасників дослідження. Тоді як знижений або завищений рівень тривожності свідчить про дезадаптивність реакцій осіб на складні реалії життя [23].

Низький рівень тривожності фіксується у незначній кількості осіб зрілого віку: низький індекс ситуативної тривожності виявлено лише у 12% жінок вибіркової сукупності, особистісної тривожності – у 17 %. Разом з тим, варто зважати на застороги психодіагностів щодо обмеження методів опитування [20; 24], і передусім у випадках небажання респондентів відверто говорити про свої переживання травмівного досвіду, приховування свого реального стану. Тому іноді низький рівень тривожності учасників тестування на прифронтових територіях може мати захисний (або

компенсаторний) сенс і виявлятися як стан «неадекватного спокою». В цьому ми поділяємо думку О. О. Халік, яка підкреслює, що низький рівень тривожності у складних умовах життя може розглядається як різновид прихованої (ситуативно-деструктивної або й дезадаптивної) тривожності, що може сприйматися оточенням як певна відстороненість, апатія, проте насправді ж є виразником дії потужних психологічних механізмів захисту [36, с. 9–11] дезадаптивного життєвого сенсу. Таке суперечливе ставлення до дійсності може негативно позначатися на продуктивності діяльності людини.

Особливе занепокоєння спричиняє значна кількість осіб зрілого віку із високим рівнем індексу ситуативної (у 54 % респондентів) та особистісної (у 31% учасників дослідження) тривожності (див.: рис. 2.1.):

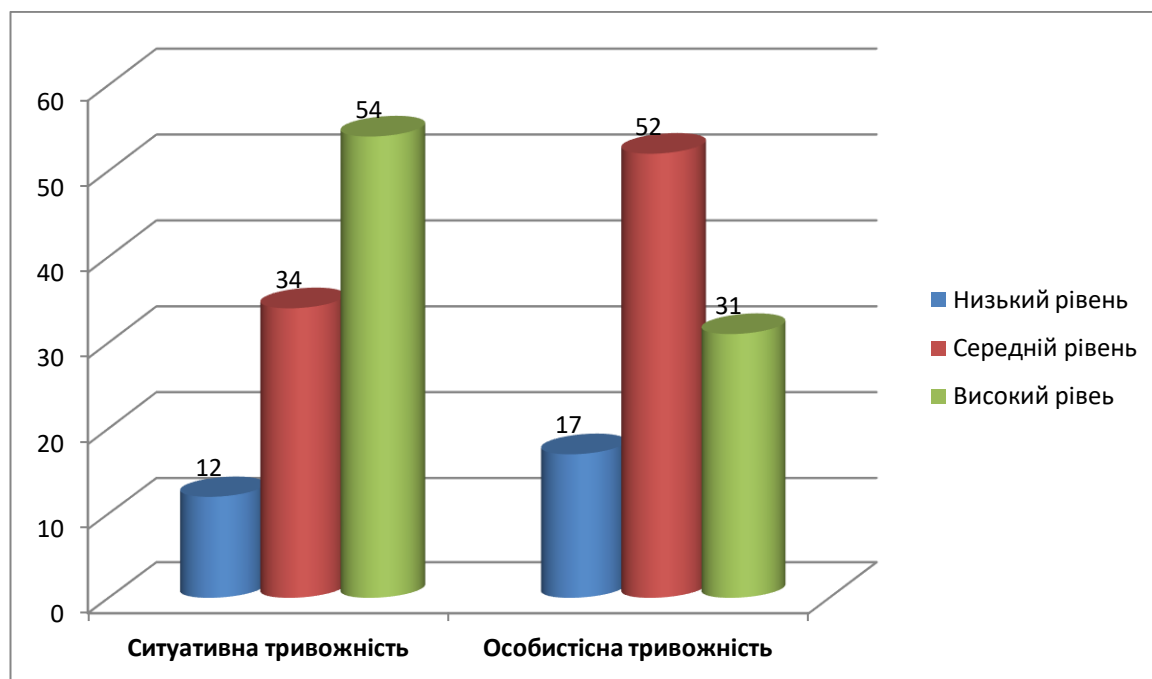


Рис. 2.1. Графічне представлення результатів дослідження ситуативної і особистісної тривожності осіб зрілого віку

Представники цієї групи учасників емпіричного дослідження відрізняються сприйманням значної кількості ситуацій як загрозливих, кризових, максимально занурюючись у травмівний досвід; вони схильні до негативізму, катастрофізації сприйнятої інформації, песимістичних прогнозів перебігу подальшого життя, про що відверто сповіщають оточення. У свою чергу, в складних умовах воєнного часу, така поведінка провокує

роздратування, відстороненість спільноти від осіб даного типу, що ще більше загострює рівень переживань тривожного ряду. Тому саме ця категорія осіб найбільш потребує психологічної підтримки, кваліфікованої допомоги, спрямованої на зниження рівня тривожності і формування навичок саморегуляції.

З метою уточнення особливостей психічних станів осіб зрілого віку на прифронтових територіях нами була використана методика «Самооцінка психічних станів (тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності)» [19, с. 12 – 15].

За результатами аналізу середніх величин ($\bar{x}$) показників психічних станів осіб зрілого віку було констатовано перевищення в особистісному профілі нормотипової середньостатистичної тестової норми за субшкалами тривожності ($\bar{x} = 19,02$ при верхній межі 14 балів) та фрустрації ($\bar{x} = 18,08$ при верхній межі 14 балів). Показники агресивності та ригідності згідно з оцінками респондентів знаходяться в межах середньостатистичної тестової норми (див.: табл. 2.3.):

Таблиця 2.3.

Середні величини показників самооцінювання психічних станів особами зрілого віку

Показники Субшкали психічних станів	Середній рівень тестової норми	Середні величини у вибірці ($\bar{x}$)	Стандартне відхилення
Тривожність	8 – 14 балів	$\bar{x} = 19,02$	3,28
Фрустрація	8 – 14 балів	$\bar{x} = 18,08$	2,15
Агресивність	8 – 14 балів	$\bar{x} = 10,21$	4,32
Ригідність	8 – 14 балів	$\bar{x} = 13,94$	5,63

Відповідно, результати даного психодіагностичного вимірювання підтверджують інтенсивність переживання жінками на прифронтових територіях внутрішнього напруження, дискомфорту через прогнозовані і цілком конкретні небезпеки воєнного часу (обстріли, тривоги, втрати близьких та знайомих, горювання). Обмеженість на прифронтових територіях життєвих ресурсів (фінансово-економічних, соціокультурних,

психологічних) спричиняє також стан фрустрації через неможливість задовольнити потреби гармонійного самоздійснення, спілкування із рідними та друзями, відновлення ментального здоров'я та психологічного благополуччя.

Разом з тим стан агресивності серед учасників емпіричного дослідження відносно контрольованій ($\bar{x} = 10,21$) і більш зорієнтований до нижньої межі середньостатистичної норми. Подібним чином за сценарієм нормотиповості реалізуються й прояви ригідності жінок зрілого віку ($\bar{x} = 13,94$), що дозволяє стверджувати готовність учасників дослідження до гнучкої, адаптивної поведінки в умовах несталого сьогодення.

Опрацювання результатів відсоткового співвіднесення показників самооцінювання особами зрілого віку неадаптивних психічних станів, що представлені в їхньому емоційно-поведінковому профілі, підтвердили загальні тенденції: доволі критичне переважання тривожності (у 63% респондентів) і фрустрації (у 60% учасників опитування) – див.: табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

**Узагальнені показники самооцінювання психічних станів
особами зрілого віку**

Вибіркова сукупність Показники	Кількість респондентів (дані у %) (N = 35 осіб)		
	низький рівень	середній рівень	високий рівень
Тривожність	9 % (N = 3)	28 % (N = 10)	63 % (N = 22)
Фрустрація	6 % (N = 2)	34 % (N = 12)	60 % (N = 21)
Агресивність	14 % (N = 5)	69 % (N = 24)	17 % (N = 6)
Ригідність	6 % (N = 2)	60 % (N = 21)	34 % (N = 12)

За оцінками жінок вибіркової сукупності переважна більшість учасників тестування виявляє помірну агресивність (69% опитаних) та посередню ригідність (засвідчили 60% опитаних). Разом з тим, психологічної допомоги нарівно із високотривожними та високофрустрованими жінками зрілого віку також потребують особи із високим рівнем ригідності, мисленнєвої стереотипності (34% учасників опитування) та високим рівнем агресивності, дратівливості (17% респондентів).

Означене (див.: Рис.2.2.) свідчить про досить високий рівень дезадаптивних реакцій долучених до психодіагностичного вимірювання осіб зрілого віку на прифронтових територіях, що може руйнувати стресостійкість та адаптивність, провокувати конфліктність, негативно позначатися на діяльності та поведінці респондентів.

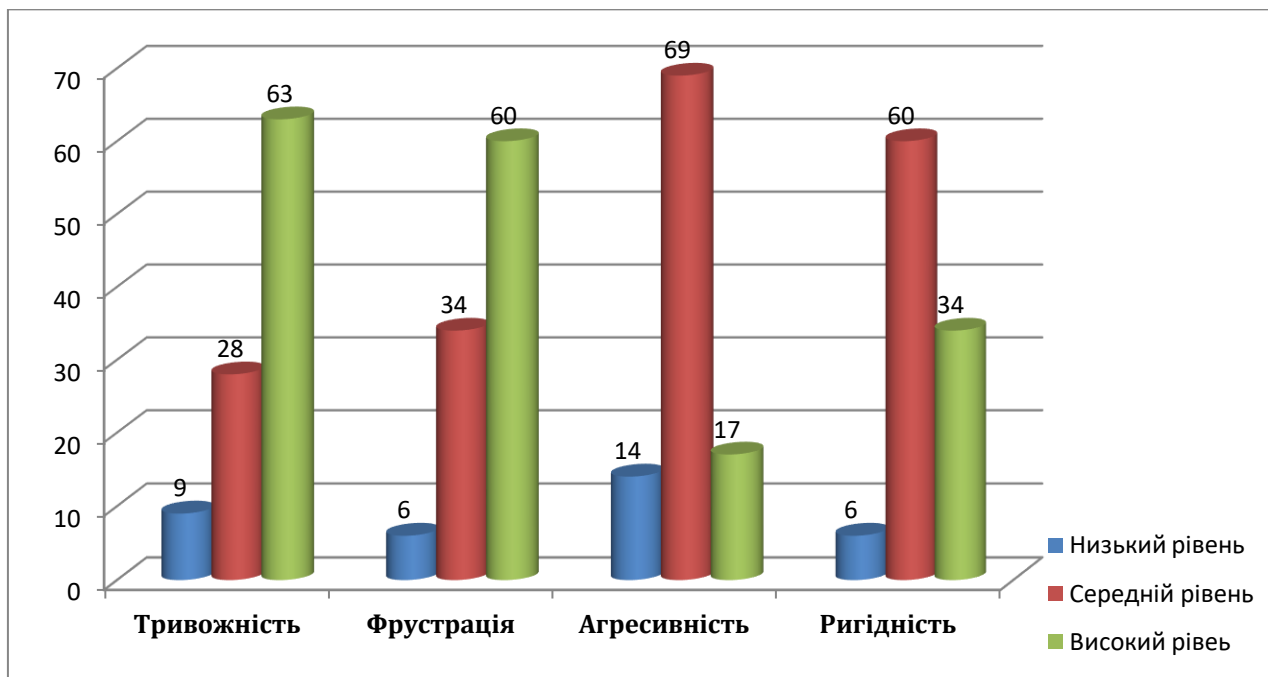


Рис. 2.2. Графічне представлення результатів самооцінювання особами зрілого віку психічних станів

Для уточнення показників адаптивності/дезадаптивності осіб досліджуваної вікової групи, які перебувають на прифронтових територіях України, була використана методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд [25, с.85 – 90].

Показники середніх величин представлення маркерів адаптивності/дезадаптивності осіб зрілого віку в складних умовах прифронтових територій наведені у таблиці 2.5. Зокрема результати психодіагностичного вимірювання засвідчили помірність інтегративної адаптивності респондентів в межах середньостатистичної тестової норми ($\bar{x} = 76,32$ за верхньої нормативної межі даної субшкали 136 балів). Помірно вираженими у профілі адаптивності респондентів виявилися показники за субшкалами «Прийняття інших» ($\bar{x} = 12,23$ за середньої межі даної субшкали

12 – 24 балів) та «Прагнення до домінування» ($\bar{x} = 9,43$ за середньої межі даної субшкали 6 – 12 балів), що загалом означає визнання особами зрілого віку стандартів нормотипової безконфліктної поведінки.

Таблиця 2.5.

**Середні величини виявлення особами зрілого віку показників
соціально-психологічної адаптації
(за методикою К. Роджерса – Р.Даймонд)**

Показники Субшкали адаптації	Середній рівень тестової норми	Середні величини у вибірці ($\bar{x}$)	Стандартне відхилення
Адаптивність	68 – 136 балів	$\bar{x} = 76,32$	24,03
Самоприйняття	22 – 42 балів	$\bar{x} = 19,60$	10,25
Прийняття інших	12 – 24 балів	$\bar{x} = 12,23$	6,18
Емоційна комфортність	14 – 28 балів	$\bar{x} = 10,03$	4,68
Інтернальність	26 – 52 балів	$\bar{x} = 58,44$	12,36
Прагнення до домінування	6 – 12 балів	$\bar{x} = 9,43$	6,23
Прагнення уникати проблем	10 – 20 балів	$\bar{x} = 26,12$	8,62

Водночас маємо зацентрувати увагу на розбалансованості адаптивного профілю осіб, залучених до тестування. Так, вище межі середнього рівня тестової норми зафіксовано показники за субшкалами «Інтернальність» ($\bar{x} = 58,44$ за верхньої нормативної межі даної субшкали 52 бали) та «Прагнення уникати проблем» ($\bar{x} = 26,12$ за верхньої нормативної межі 20 балів).

Можемо припустити, що учасники дослідження в складних, а часто й у травмівних умовах життя на прифронтових територіях прагнуть до унормування власної зони комфорту, хоча б умовно, на ситуативному рівні приватного життєтворення (для себе та для власної родини). І в цьому вони схильні покладатися переважно на себе, інтерналізуючи локус контролю.

Саме ці показники адаптивності осіб зрілого віку на прифронтових територіях варто розглядати в якості ресурсу продуктивного самоздійснення осіб досліджуваної категорії респондентів.

Разом з тим необхідно зважати на такі показники адаптивного профілю респондентів як «Самоприйняття» ($\bar{x} = 19,60$ за нижньої межі середнього рівня тестової норми 22 бали) та «Емоційної комфортності» ($\bar{x} = 10,03$ за нижньої межі середнього рівня тестової норми 14 балів), що знаходяться на низькому рівні виявлення й належать до полюсу дезадаптивності. Можемо припустити, що травмівні події та досвід проживання досліджуваних осіб на прифронтових територіях знижує відчуття психологічного благополуччя, рівноваги та емоційного комфорту, певною мірою знижує рівень самоповаги, зароджує сумніви в ефективності власних дій.

Для конкретизації рівневих показників соціально-психологічної адаптивності осіб зрілого віку були виконані подальші розрахунки (див.: табл. 2.6.):

Таблиця 2.6

Рівні виявлення особами зрілого віку показників соціально-психологічної адаптації (за методикою К. Роджерса – Р.Даймонд)

Рівень виявлення Субшкали адаптивності	низький рівень	середній рівень	високий рівень
	Кількість респондентів у % (N = 35)		
Адаптивність	31% (N = 11)	63% (N =22)	6% (N = 2)
Самоприйняття	52% (N =18)	36% (N =13)	12% (N = 4)
Прийняття інших	31% (N =11)	57% (N =20)	12% (N = 4)
Емоційна комфортність	74% (N =26)	20% (N =7)	6% (N =2)
Інтернальність	12% (N = 4)	40% (N =14)	48% (N =17)
Прагнення до домінування	43% (N =15)	45% (N =16)	12% (N = 4)
Прагнення уникати проблем	6% (N =2)	25% (N =9)	69% (N =24)

Аналіз результатів психодіагностичного вимірювання рівневості показників соціально-психологічної адаптації осіб зрілого віку, які проживають на прифронтових територіях, дозволив зафіксувати три групи ознак у координатах «Адаптивності – Дезадаптивності» суб'єктивного профілю респондентів:

- ознаки дезадаптивного полюсу (низький рівень виявлення): самоприйняття (у 52% опитаних), емоційна комфортність (у 74%

опитаних), частково – прагнення до домінування (у 43% респондентів);

- ознаки нормотипового виявлення (середній рівень): загальна адаптивність (у 63% опитаних), прийняття інших (у 57% учасників тестування), прагнення до домінування (у 45% опитаних);
- ознаки адаптивного полюсу (високий рівень виявлення): інтернальність (у 48% респондентів) та прагнення уникати проблем (у 69% респондентів) – див. до прикладу: рис. 2.3.:

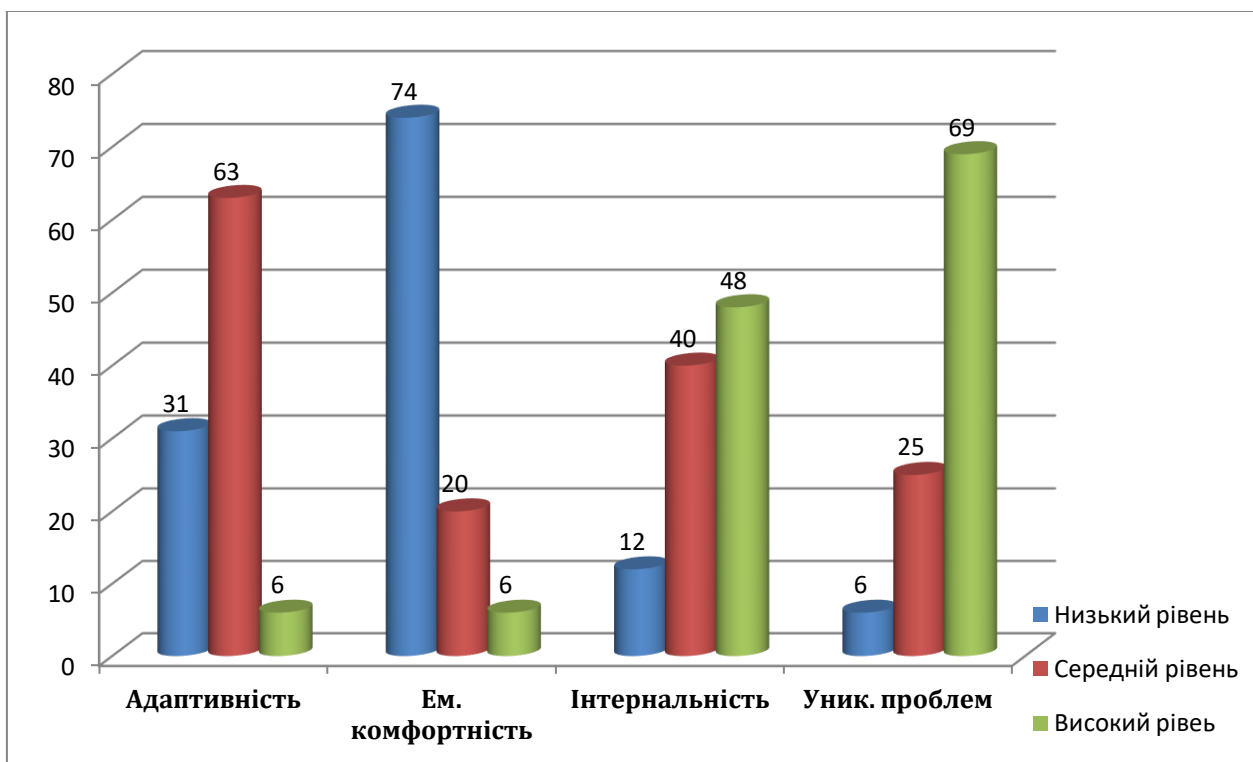


Рис. 2.3. Графічне представлення окремих субшкал адаптивності осіб зрілого віку

Суперечливість профілю адаптивності/ дезадаптивності приналежних до вибіркової сукупності осіб зрілого віку підтверджує актуальність кваліфікованої психологічної допомоги, скерованої на унормування адаптивних ресурсів респондентів.

Обрання успішного корекційно-розвивального сценарію зниження тривожності осіб зрілого віку із різним рівнем адаптивності потребувало уточнення пріоритетного вектора копінг-реагування у стресових ситуаціях. Відповідно до завдання, нами була залучена методика дослідження копінг-

поведінки в стресових ситуаціях Н. Ендлер та Дж. Паркера [19, с.41–43]. Узагальнені результати психодіагностичного вимірювання представлено в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Показники копінг-стратегій поведінки осіб зрілого віку в стресових ситуаціях (за методикою Н.Ендлер та Дж.Паркера)

Показники аналізу Типи копінг-стратегій	Кількість респондентів дані у % (N = 35 осіб)	Ранг значущості копінгу
Проблемно-орієнтована копінг-стратегія	54 % (N = 19)	I
Емоційно-орієнтована копінг-стратегія	9 % (N = 3)	IV
Копінг-стратегія, орієнтована на уникнення вирішення проблеми	14 % (N = 5)	III
Копінг-стратегія відволікання	23 % (N = 8)	II
Копінг-стратегія соціального відволікання (пошуку соціальної підтримки)	0	

Аналіз результатів психодіагностичного вимірювання копінг-поведінки учасників дослідження виявив, що респонденти найбільш використовують проблемно-орієнтовану копінг-стратегію, скеровану на раціональне вирішення проблемних завдань. 54% залучених до емпіричного дослідження жінок надають перевагу саме цій стратегії поводження у стресових ситуаціях, що передбачає усвідомлення логічної послідовності впливу стрес-факторів та розуміння можливостей виходу із складної ситуації шляхом зменшення значущості (або й усунення) джерела стресу. Разом з тим варто зважати, що проблемно-орієнтована копінг-стратегія потребує від людини достатнього рівня когнітивного розвитку: здатності до об'єктивного сприйняття та критичного оцінювання ситуації, аналізу можливих варіантів вирішення проблемного завдання, ухвалення відповідних рішень. Раціональність проблемно-орієнтованої копінг-стратегії потребує відповідного соціального досвіду та навичок інтелектуальної активності, що пояснює поширеність даного типу поведінки серед осіб зрілого віку.

Другу рангову позицію у профілі копінг-реагування осіб зрілого віку посіла стратегія відволікання. Така поведінка переважає у відповідях 23% осіб зрілого віку, що перебувають на прифронтових територіях Херсонщини і використовують для послаблення впливу стрес-факторів переключення на інші види діяльності (наприклад: долучення до волонтерської діяльності, надання соціальної підтримки самотнім людям похилого віку), знижуючи тим самим ризики заглиблення у переживання травмівного досвіду.

14% опитаних осіб засвідчили схильність до уникання впливу стрес-факторів за рахунок зниження інтенсивності впливу стресорів: витіснення негативних спогадів та переживань, відмежування від травмівного досвіду, відмови від взаємодії з оточенням тощо. Така опанувальна поведінка є непродуктивною або малопродуктивною для осіб зрілого віку, оскільки звужує поле діяльності і унеможливорює процеси соціального та особистісного самоздійснення.

Найменш представленими у профілі копінг-поведінки осіб зрілого віку на прифронтових територіях виявилися емоційно-орієнтована копінг-стратегія (притаманна лише 9% опитаних) та стратегія соціального відволікання, пошуку соціальної підтримки, що взагалі не зафіксована серед представників вибіркової сукупності за результатами психодіагностичного вимірювання. Це може бути пояснено, на наш погляд, тим, що найбільш чутливі, емоційно вразливі та схильні до імпульсивних реакцій особистості під час наближення фронту до Херсонської області виїхали до більш безпечних регіонів. Виживання ж на прифронтових територіях потребує від дорослого населення передусім раціональної виваженої поведінки, зокрема й при опануванні емоцій тривожного спектру. Тому, хоча у бесідах долучені до емпіричного дослідження жінки й проговорювали важливість емоційної розрядки, попередження емоційного вигорання та наголошували на значущості підтримки в родині та друзями, проте при опитуванні дані стратегії учасниками дослідження були проігноровані.

Узагальнені результати аналізу пріоритетності копінг-стратегій поведінки серед осіб зрілого віку на прифронтових територіях Херсонщини представлено на рисунку 2. 4.:

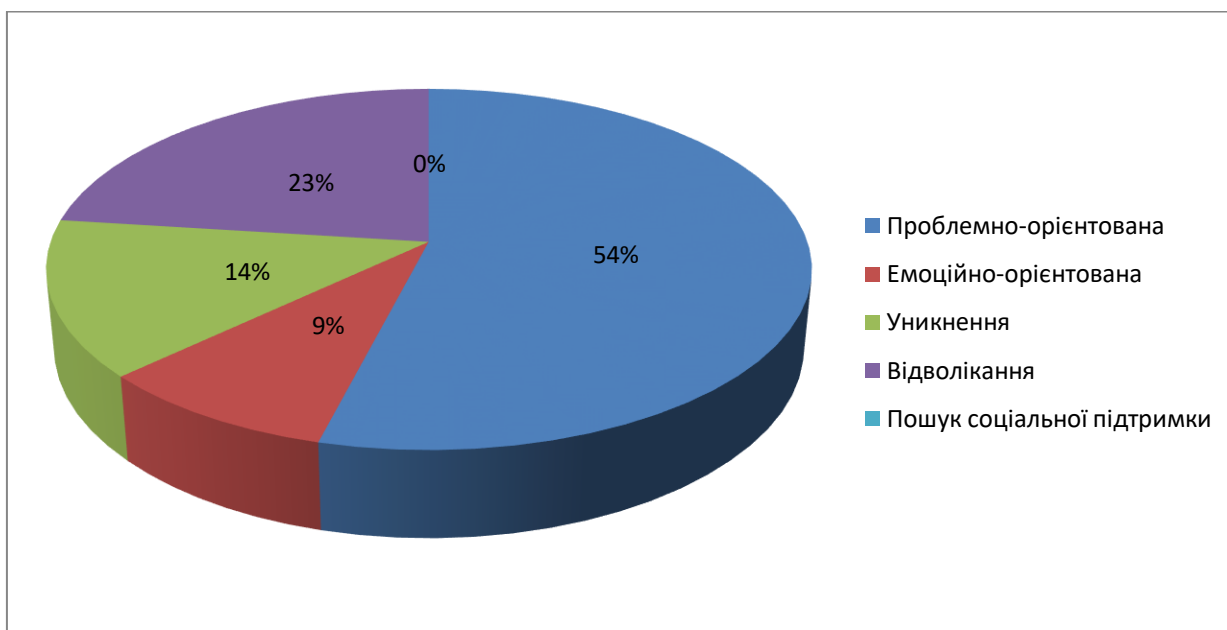


Рис. 2.4. Графічне представлення виявлення копінг-стратегій у поведінці осіб зрілого віку

Узагальнюючи результати дослідження копінг-стратегій поведінки представників вибіркової сукупності, доречно зауважити, що більшість осіб зрілого віку на прифронтових територіях обирають раціональну проблемно-орієнтовану стратегій (54%) або соціально активну компенсаторну стратегію відволікання (23%), що слід вважати зразками конструктивного опанування стрес-факторів у вимірах адаптивного життєтворення. Разом з тим 23% залучених до емпіричного дослідження осіб схильні демонструвати неконструктивні реакції на вплив стресорів (прагнення до уникнення вирішення проблем 14% та емоційно-орієнтоване опанування 9%), що свідчить про безпорадність поведінки та тривожно-боязкий стан суб'єктів діяльності, а отже – респонденти цієї групи потребують нагальної кваліфікованої корекційно-розвивальної психологічної допомоги.

Наступним кроком опрацювання результатів емпіричного дослідження було передбачено означення статистично достовірних зв'язків між узагальненими показниками тривожності та адаптивним профілем осіб

зрілого віку. Із урахуванням особливостей ненормативного розподілу значень досліджуваних показників, що поєднують метричні та рангові шкали вимірювання ознак, для відстеження статистично достовірних зв'язків та залежностей змінних був обраний метод кореляційного аналізу із застосуванням непараметричного коефіцієнту кореляції (r_s) Спірмена. Метод Ч. Спірмена дозволяє виміряти щільність та спрямованість зв'язків між двома ознаками або досліджуваними профілями ознак за умов можливості впорядкування (ранжування) значень за ступенем їхнього збільшення або зменшення [20, с. 312]. Розрахунок досліджуваних показників здійснювався за допомогою статистичного пакету Jamovi (Версія 2.3.).

Результати кореляційного аналізу досліджуваних показників були зведені у кореляційну матрицю (див.: табл. 2.8.):

Таблиця 2.8.

Показники коефіцієнтів кореляції (r_s) Спірмена для ознак тривожності та адаптивного профілю осіб зрілого віку

Субшкали аналізу	Адаптивність	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоційна комфортність	Інтернальність	Прагнення до домінування	Прагнення уникати проблем
Ситуативна тривожність	- 0,784**	0,380	0,275*	-0,622*	0,442**	-0,362*	0,328*
Особистісна тривожність	-0, 678**	-0,529*	0,457*	-0,648**	0,406**	-0,558*	0, 673**
Фрустрація	-0,553*	-0, 352*	0, 296*	-0,549**	0,485*	-0,335	0, 624**
Агресивність	-0,367**	-0,423*	-0,530**	-0, 572**	0,042	0,324*	-0, 501*
Ригідність	-0,522**	0, 258	0,373*	-0,732*	0,570*	-0,382*	0,574**
Тривожність	-0,783**	-0,464*	0,285	-0,537**	0,621*	0,472	0,536*

Примітка: статистично значущі зв'язки позначено * для $p \leq 0,05$; ** для $p \leq 0,01$

Аналіз результатів кореляційного аналізу підтвердив існування прямих та зворотних зв'язків між показниками тривожності й психічними станами тривожного ряду та показниками адаптаційного профілю осіб зрілого віку. Для визначення статистично прийнятних тенденцій кореляційного зв'язку між досліджуваними показниками нами були враховані передусім зв'язки

високої значущості ($p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$) та помірної сили – не менше 0,5.

Було з'ясовано:

- рівень ситуативної та особистісної тривожності особистості на високому рівні значущості ($p \leq 0,01$) обернено корелює із показниками адаптивності ($r = -0,784$ та $r = -0,678$ відповідно) та емоційної комфортності ($r = -0,622$ та $r = -0,648$) осіб зрілого віку, а отже чим вищим є рівень ситуативної та особистісної тривожності, тим менш ефективною є адаптивність та менш усвідомлюваною є емоційна комфортність людини;
- показники особистісної тривожності також на високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,01$) корелюють із прагненням людини уникати проблем ($r = 0,673$) та знецінюють (на помірному рівні значущості при $p \leq 0,05$) ефективність самоприйняття ($r = -0,529$) та прагнення до домінування ($r = -0,678$) осіб зрілого віку;
- зумовлюють зниження адаптивності особистості на високому рівні значущості (при $p \leq 0,01$) психічні стани тривожності ($r = -0,783$) та ригідності ($r = -0,522$) і на помірному рівні (при $p \leq 0,05$) стан фрустрації ($r = -0,553$); аналогічно на фоні зростання фрустрації, агресивності, ригідності та тривожності статистично достовірно знижується рівень емоційної комфортності осіб зрілого віку та зростає схильність до уникання проблем у комплексі копінг-ресурсів;
- зростання рівня тривожності та ригідності осіб зрілого віку на середньому рівні статистичної значущості (при $p \leq 0,05$) зумовлюють посилення інтерналізації поведінки ($r = 0,621$ та $r = 0,570$ відповідно).

Таким чином можна вважати доведеним, що ситуативна та особистісна тривожність осіб зрілого віку, а також переживання психічних станів тривожного ряду (передусім тривожності, фрустрації, ригідності) посилюють дезадаптивні ознаки когнітивної (самоприйняття), емоційної (емоційна комфортність) та поведінкової (інтернальність, схильність до уникання проблем) сфер активності особистості.

Висновок до розділу 2

У другому розділі даної магістерської кваліфікаційної роботи були представлені результати психодіагностичної частини емпіричного дослідження типових показників тривожності осіб зрілого віку з різним рівнем адаптивності.

В якості психодіагностичного інструментарію були використані такі методики: шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна; опитувальник «Самооцінка психічних станів (тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності)»; методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд; методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н.Ендлер та Дж.Паркера. Вибір методик був обумовлений завданнями емпіричного дослідження та діагностичним ресурсом методик.

Емпіричне дослідження було виконане на базі Центру соціально-психологічної допомоги Благодійного фонду «Моє село» (селище Нововоронцовка Бериславського району Херсонської області, Україна). Вибіркову сукупність склали 35 жінок віком 52 – 65 років, що відповідає періоду середньої зрілості. Вибірка була сформована рандомно згідно із принципами добровільності та анонімності участі у програмі емпіричного дослідження.

За результатами аналізу даних психодіагностичного вимірювання серед учасників дослідження були виявлені групи ризику:

- особи із високим рівнем ситуативної та особистісної тривожності (54% та 31% респондентів відповідно), які відрізняються сприйманням значної кількості ситуацій як загрозливих, кризових, максимально занурюючись у травмівний досвід; вони схильні до негативізму, катастрофізації сприйнятої інформації, песимістичних прогнозів перебігу подальшого життя;

- особи із критично високим рівнем стану тривожності (63% респондентів) та фрустрації (60% учасників опитування);
- особи із високим рівнем таких психічних станів як ригідність, мисленнєва стереотипність (34% учасників опитування) та агресивність, дратівливість (17% респондентів);
- в координатах «Адаптивності – Дезадаптивності» суб'єктивного профілю респондентів: особи із ознаками дезадаптивного полюсу самоприйняття (у 52% опитаних), емоційного дискомфорту (у 74% опитаних);
- особи, схильні демонструвати неконструктивні реакції на вплив стресорів: уникнення, витіснення необхідності вирішення проблем (14% опитаних) та емоційно-орієнтоване опанування (у 9% респондентів), що свідчить про безпорадність та тривожно-боязкий стан опитуваних осіб.

За допомогою методу кореляційного аналізу із застосуванням непараметричного коефіцієнту кореляції (r_s) Спірмена було доведено існування прямих та зворотних зв'язків між показниками тривожності й психічними станами тривожного ряду та показниками адаптаційного профілю осіб зрілого віку. Зокрема констатовано, що рівень ситуативної та особистісної тривожності особистості на високому рівні значущості ($p \leq 0,01$) обернено корелює із показниками адаптивності ($r = -0,784$ та $r = -0,678$ відповідно) та емоційної комфортності ($r = -0,622$ та $r = -0,648$) осіб зрілого віку, а отже чим вищим є рівень ситуативної та особистісної тривожності, тим менш ефективною є адаптивність та менш усвідомлюваною є емоційна комфортність людини.

Відповідно, результати психодіагностичного (констатувального) етапу емпіричного дослідження можна розглядати як доказове підґрунтя моделювання корекційно-розвивальної програми психологічної допомоги особам зрілого віку на прифронтових територіях.

РОЗДІЛ 3. Комплексна програма унормування тривожності осіб зрілого віку на прифронтових територіях

3.1. Обґрунтування психологічних аспектів корегування тривожності як чинника дезадаптації осіб зрілого віку на прифронтових територіях

Заключний етап емпіричної частини кваліфікаційного магістерського дослідження ми вибудовували у площині реалізації особистісних ресурсів подолання проявів психологічної кризи – тривожності та дезадаптивних явищ особами зрілого віку на прифронтових територіях.

Метою корекційно-розвивального етапу дослідження ми вважали визначення можливостей унормування тривожності осіб зрілого віку з різним рівнем адаптивності засобами психологічної інтервенції.

Для досягнення мети було передбачено вирішення таких завдань:

- 1) на підґрунті аналізу результатів психодіагностичного вимірювання досліджуваних явищ запропонувати комплексну корекційно-розвивальну програму унормування тривожності осіб зрілого віку;
- 2) апробувати програму унормування тривожності осіб зрілого віку із різним рівнем адаптивності у системі надання психологічної підтримки учасникам програм Центру соціально-психологічної допомоги Благодійного фонду «Мое село» (селище Нововоронцовка Бериславського району Херсонської області, Україна);
- 3) оцінити ефективність запропонованої нами корекційно-розвивальної програми у системі надання психологічної підтримки особам зрілого віку на прифронтових територіях України.

Змістову сутність процесу унормування тривожності ми розглядали як комплекс спрямованих психологічних впливів, що дозволяють людині знизити рівень ситуативної та особистісної тривожності, адаптуватися до нових умов життєдіяльності та відновити психологічну рівновагу [див.: 18, с.34], гнучко використовувати внутрішні та зовнішні ресурси для опануванні новими конструктивними моделями поведінки .

Зважаючи на складність досліджуваних феноменів, нами була обрана інтегративна модель організації психологічного супроводу осіб зрілого віку, із урахуванням різних підходів та методів у цілісну систему (див. табл. 3.1.)

Таблиця 3.1.

Інтегративна схема поєднання психологічних підходів у формативній корекційно-розвивальній програмі унормування тривожності осіб зрілого віку

Психологічний підхід	Сутність психологічного впливу
Когнітивно-поведінковий підхід (А.Бек; А.Елерс, Д.М.Кларк [39; 49; 1; 13])	Зміна неадаптивних мисленнєвих установок, упереджень, стереотипів світосприймання і поведінкових реакцій через когнітивну реструктуризацію негативних самосхем та навчання адаптивної поведінки. Корекція когнітивних викривлень для зменшення тривожності. Тренування навичок конструктивної копінг-поведінки в умовах стресу
Екзистенційний підхід (В. Франкл [44; 1])	Пошук (або відновлення) сенсу життя і життєвих цінностей у стресових травматичних ситуаціях. Переосмислення життєвих історій, прийняття нового досвіду, що зменшує прагнення до уникання проблем та сприяє залученню людини до активних відповідальних дій
Гуманістичний підхід, фокусований на розвитку резиліентності (В.Є.Малиш, Т.М.Титаренко; О.С.Лукомська, О.С.Чабан [1; 16;17; 18; 24; 30])	Підвищення емоційної обізнаності, розуміння механізмів емоційного реагування. Розвиток стресостійкості, навичок саморегуляції, управління стресом. Вибудовування оптимальних соціальних зв'язків. Стимулювання психобіологічних процесів захисту організму, ментального здоров'я людини від впливу стресу
Соціокультурний контекстуальний підхід (В.Є.Малиш, Т.М.Титаренко [18; 30])	Наголос на соціальній підтримці і соціальних зв'язках як ключових ресурсах відновлення життєстійкості
Кризовий консалтинг та коучинг (J.Greenberg Л. М. Карамушка [46; 13; 18])	Перетворення кризи на можливість для кар'єрного або особистісного зростання з акцентом на вмотивованому цілепокладанні і реалізації планів

В основу форматування корекційно-розвивальної програми унормування тривожності осіб зрілого віку із різним рівнем адаптивності було покладено **припущення**: цілеспрямоване впровадження системи психологічної підтримки осіб зрілого віку із урахуванням рівня когнітивно-поведінкової адаптивності людей даної вікової групи сприятиме не лише

зниженню рівня тривожності, але й прогнозованій трансформації деструктивної тривожності респондентів у формат конструктивної.

Значну увагу на етапі організації корекційно-розвивальних інтервенцій емпіричного дослідження нами було приділено також формуванню вибіркової сукупності. Аналіз результатів психодіагностичного вимірювання тривожності та адаптивних показників у профілі осіб зрілого віку засвідчив, що серед респондентів із високим рівнем тривожності спостерігається значна варіативність у рівнях адаптивності, гнучкості поведінкових стратегій та копінг-реакцій (див., наприклад, розкид стандартних відхилень середніх значень). А тому ми намагалися врахувати той факт, що особи із високим рівнем ситуативної та особистісної тривожності можуть виявляти різні можливості до адаптації й відновлення життєвих ресурсів.

Основними критеріями включення респондентів до вибіркової сукупності ми вважали передусім добровільну згоду взяти участь в програмі унормування тривожності та об'єктивні покази до психологічної підтримки. Співвіднесення параметрів особистісного профілю респондентів дозволило нам сформувати групу осіб зрілого віку із різним рівнем адаптивності.

До участі у корекційно-розвивальній програмі зокрема було залучено 14 жінок віком 52 – 60 років, які брали участь у програмах Центру соціально-психологічної допомоги Благодійного фонду «Моє село» (селище Нововоронцовка Херсонської області). Зокрема для роботи в програмі були обрані:

- 8 осіб із високим рівнем ситуативної та особистісної тривожності, фрустрації базових потреб, ригідності та низьким рівнем адаптивності, самоприйняття та емоційної комфортності (57% осіб вибіркової сукупності);
- 4 особи із високим рівнем ситуативної та особистісної тривожності фрустрації базових потреб, ригідності та помірним рівнем адаптивності, низьким рівнем самоприйняття та емоційної комфортності (29% осіб вибіркової сукупності);

- 2 особи із високим рівнем ситуативної тривожності та фрустрації базових потреб, помірним рівнем особистісної тривожності й ригідності та помірним рівнем адаптивності, самоприйняття та низьким рівнем емоційної комфортності (14% осіб вибіркової сукупності).

Корекційно-розвивальна програма унормування тривожності осіб зрілого віку на прифронтових територіях вибудовувалася із урахуванням корекційно-розвивального ефекту різних психологічних підходів та методів (табл. 3.1.). Окрім того ми зважали на закономірності дезадаптивного впливу хронічної тривожності на особистісні ресурси життєстійкості людини в умовах воєнного часу, обґрунтованими у дослідженнях Л. М. Абсалямової, В. Є. Малиш, Т. М. Титаренко, І. А. Ясточкіної та інших дослідників [1; 10; 17; 18; 30; 38]:

- інтенсивність та довготривалість впливу стресових, кризових подій виснажує особистісні ресурси, зумовлює зниження ефективності продуктивної діяльності людини, що співвідноситься із послабленням здатності до когнітивної та поведінкової адаптації;
- деструктивні чинники соціальної та міжособистісної природи більшою мірою впливають на когнітивні ресурси людини, а травматичний досвід та життєві зміни – на емоційні;
- відновлення навичок саморегуляції, планування діяльності в кризових умовах (наприклад, на прифронтових територіях) сприяє зростанню когнітивних та емоційних ресурсів особистості;
- успішність міжособистісної взаємодії, ефективність соціальної підтримки позитивно корелює з усіма особистісними ресурсами особи в складних умовах воєнного часу [18, с. 182];
- подолання кризи, унормування тривожності особистості є можливим за умов середнього рівня когнітивних ресурсів (здатності до аналізу подій та планування можливих шляхів вирішення проблеми), поведінкових ресурсів, спрямованих на мобілізацію наявних можливостей та адаптаційного потенціалу, а також середнього чи високого рівня

емоційних ресурсів, які допомагають у регуляції емоційного стану особистості [18, с. 204];

- дезадаптивні сценарії поведінки особистості в кризових умовах життя пов'язані передусім із «низьким рівнем когнітивних ресурсів, що обмежує стратегічний аналіз поведінкових ресурсів, які знижують активність у пошуку підтримки, та з недостатніми емоційними ресурсами, які погіршують розуміння себе й знижують рівень стійкості» [там само].

Таким чином, із урахуванням зазначеного нами була складена комплексна корекційно-розвивальної програми унормування тривожності осіб зрілого віку, які перебувають на прифронтових територіях (Додаток А), логічна схема якої наведена у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Логічна схема програми унормування тривожності респондентів

Змістові блоки корекційно- розвивальної програми	Змістова траєкторія	Методичне наповнення психологічного підтримки
Інформаційно-просвітницький блок (3 години)	Усвідомлення механізмів тривожності Осмислення значущості адаптивних ресурсів Розуміння ролі тривожності у формуванні адаптивної/деадаптивної поведінки	Психоедукаційний лекторій із подальшим обговоренням інформації у форматі дискусійного клубу
Корекційно-розвивальний блок (14 годин)	Мотивування до роботи над собою Усвідомлення шляхів трансформації деструктивної тривожності у конструктивний формат Розвиток адаптивних стратегій поведінки	Соціально-психологічний тренінг Психологічне консультування
Рефлексивно-діяльнісний (3 години)	Рефлексія та закріплення нового досвіду	Рефлепрактикум Психологічне консультування

Термін реалізації програми становив 2,5 місяці (протягом квітня – червня 2025 року). Загальний обсяг програми – 20 годин, тривалість кожного

заняття від 45 хвилин до 3 годин (із урахуванням вікових особливостей, психічного стану залучених до програми жінок, а також ризиків воєнного часу – тривоги, ригідності у сприйманні психологічної підтримки тощо). Заняття проводилися один раз на тиждень. Структурно було передбачено реалізацію трьох блоків надання психологічної підтримки жінкам зрілого віку на прифронтовій території Херсонщини (див.: табл. 3.2.).

Інформаційно-просвітницький блок програми був спланований у форматі лекторію (загальний обсяг – 3 години: 4 заняття тривалістю 45 хвилин кожне), що передбачав роз'яснення залученим до програми жінкам проблемних аспектів переживання тривожності як чинника адаптивної/ дезадаптивної поведінки.

Для реалізації корекційно-розвивального блоку програми був обраний формат соціально-психологічного тренінгу (5 занять тривалістю 2 – 3 години кожне), спрямованого на зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності та розвиток навичок адаптивної поведінки. Вибір соціально-психологічного тренінгу зумовлений тим, що робота у тренінг-групах впливає на стабілізацію емоційних реакцій особистості, конкретизацію суб'єктивної значущості нового досвіду та сприяє розширенню репертуару сценаріїв адаптивної поведінки, навичок саморегуляції [31, с.288]. Кожне заняття (тренінгова сесія) передбачало реструктуризацію учасниками тренінгу травмівного досвіду, усвідомлення особливостей емоційного реагування осіб зрілого віку на стрес-фактори, опрацювання навичок використання особистісних та соціальних ресурсів опанувальної поведінки. Це потребувало від кожної із учасниць тренінгових занять готовності до емоційно відкритого паритетного діалогу, адекватної рефлексивності [там само]. Крім того кожна з учасниць корекційно-розвивальної програми унормування тривожності за запитом отримувала індивідуальні консультації, скеровані на персоналізовану психологічну підтримку.

Рефлексивно-діяльнісна складова запропонованої нами корекційно-розвивальної програми унормування тривожності блоку (2 заняття

тривалістю 1,5 години кожне) була представлена посттренінговим супроводом, мету якого ми вбачали у рефлексії напрацьованого учасницями тренінгу досвіду та закріплення набутих навичок адаптивної поведінки та конструктивних настанов емоційних переживань.

Організація та впровадження запропонованої нами корекційно-розвивальної програми унормування тривожності осіб зрілого віку на прифронтових територіях супроводжувалися певними труднощами, що суголосно застереженням психологів-практиків (див., до прикладу: [10; 7; 38 та ін.].

Можна виокремити передусім труднощі об'єктивного ряду:

- неможливість упорядкування послідовності зустрічей через ворожі атаки й необхідність перебувати в укриттях;
- неможливість регулярних зустрічей із сталим складом тренінг-груп через проблеми зі здоров'ям залучених до програми учасниць

Також варто зважати й на труднощі суб'єктивного ряду:

- апатія і недостатня вмотивованість осіб зрілого віку щодо роботи із психологом;
- невизнання залученими до програми жінками потреби у професійній соціально-психологічній підтримці зі зверненням до психолога [10, с. 62 – 63];
- закритість, відчуженість осіб, які пережили травмівні події, пов'язані з війною [17; 30]
- нездатність осіб зрілого віку приймати новий досвід через ригідність когнітивно-поведінкових стратегій, «розумові автоматизми» та захисні упередження [7; 15; 22; 30].

Разом з тим психологічна підтримка та кваліфікована допомога особам зрілого віку на прифронтових територіях є нагальною необхідністю для забезпечення психічного здоров'я та стабільності життєдіяльності громади.

3.2. Оцінка ефективності програми унормування тривожності осіб зрілого віку

Наприкінці емпіричного дослідження нами було передбачене оцінювання ефективності корекційно-розвивальної програми у системі надання психологічної підтримки особам зрілого віку на прифронтових територіях України. Для цього було здійснено ретестування (контрольне психодіагностичне вимірювання) показників тривожності та адаптивності респондентів, що дозволило розглянути динаміку змін у досліджуваних ознаках.

Для ретестування нами були відібрані такі методики:

- 1) опитувальник «Самооцінка психічних станів (тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності)»; адаптований варіант методики Г.Айзенка [19, с. 12 – 15];
- 2) методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд [25, с. 85 – 90];

Результати аналізу та узагальнення отриманих на етапі ретестування показників самооцінювання залучених до корекційно-розвивальної програми особами зрілого віку тривожності та дотичних неадаптивних психічних станів засвідчили помірну позитивну динаміку досліджуваних явищ після проходження респондентами програми і зокрема тренінгу (табл. 3.3.).

Таблиця 3.3.

Динаміка показників самооцінювання психічних станів особами зрілого віку (до і після тренінгу)

Рівень виявлення Субшкали	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Конст. зріз	Контр. зріз	Конст. зріз	Контр. зріз	Конст. зріз	Контр. зріз
	Кількість респондентів у % (N = 14)					
Тривожність	0	14% (2 особи)	0	57% (8 осіб)	100 % (14 осіб)	29% (4 особи)
Фрустрація	0	0	0	43% (6 осіб)	100% (14 осіб)	57% (8 осіб)
Агресивність	0	43% (6 осіб)	57% (8 осіб)	36% (5 осіб)	43% (6 осіб)	21% (3 особи)
Ригідність	0	21% (3 особи)	14% (2 осіб)	36% (5 осіб)	86% (12 осіб)	43% (6 осіб)

Було зафіксовано суттєве зменшення кількості осіб вибіркової сукупності із високим рівнем тривожності (Δ 71%); відповідно збільшилася кількість учасників корекційно-розвивальної програми із середнім рівнем значущості показника тривожності (Δ 57%) та навіть із низьким рівнем (Δ 14%) тривожності. А отже, можемо констатувати, що запропонована нами корекційно-розвивальна програма унормування тривожності осіб зрілого віку позитивно позначилася на рівні переживання тривожності респондентами (див.: Рис.3.1.).

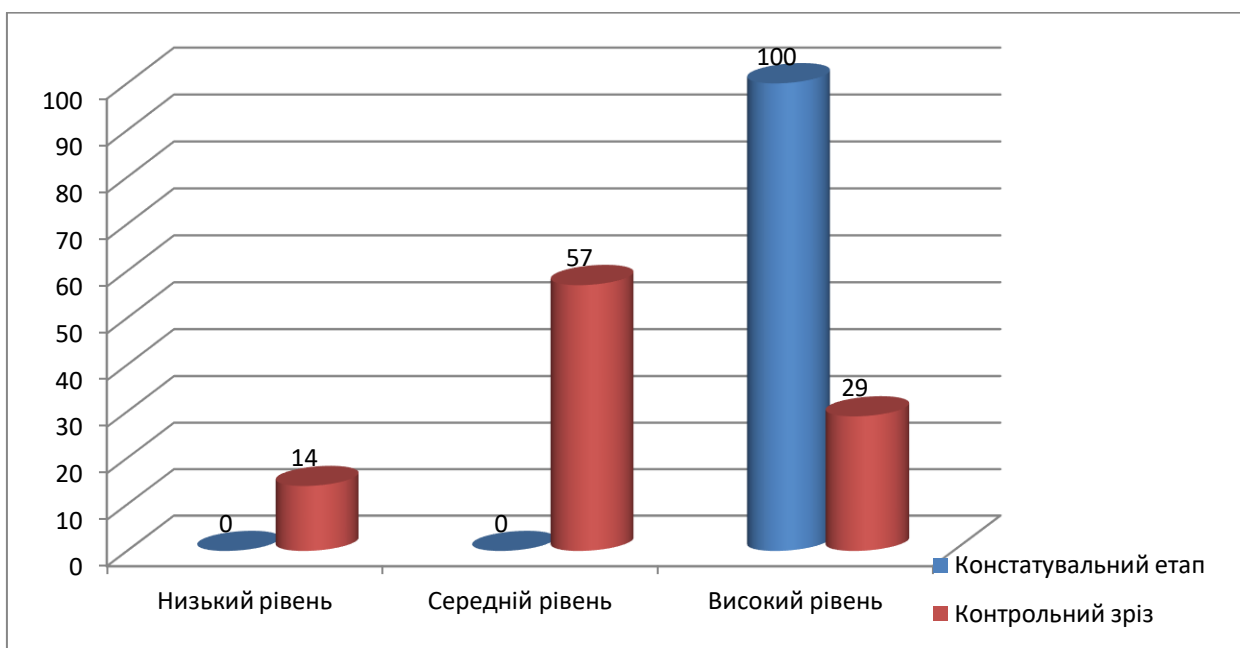


Рис. 3.1. Графічне представлення динаміки тривожності респондентів до і після тренінгу

Водночас в особистісному профілі учасників тренінгу змінилися також і показники інших психічних станів:

- зменшилася кількість осіб із високим рівнем переживання фрустрації базових потреб (Δ 43%) за рахунок збільшення кількості осіб із помірним рівнем фрустрації;
- зменшилася кількість осіб із високим рівнем ригідності на 50%, тоді як готовність респондентів до гнучкого когнітивно-поведінкового реагування на новий досвід збільшилася; динаміка змін зафіксувала

помірний рівень та навіть низький рівень ригідності учасників програми (Δ 21%);

- подібним чином знизився й рівень агресивності учасників корекційно-розвивальної програми: на 50% зменшилася кількість осіб із високим рівнем агресивності та на 21% – із помірним рівнем агресивності, а от кількість осіб із низьким рівнем агресивності зросла на 21 %.

Отримані результати можна тлумачити як тенденцію прогнозованої трансформації деструктивної тривожності респондентів у формат конструктивної, що цілком відповідає робочій гіпотезі кваліфікаційного магістерського дослідження.

Аналіз результатів ретестування за методикою К. Роджерса – Р.Даймонд підтвердив також позитивну динаміку показників соціально-психологічної адаптивності в особистісному профілі учасників корекційно-розвивальної програми унормування тривожності осіб зрілого віку на прифронтових територіях (табл. 3.4.).

Таблиця 3.4.

**Динаміка показників соціально-психологічної адаптації респондентів
(за методикою К. Роджерса – Р.Даймонд) до і після тренінгу**

Рівень виявлення Субшкали адаптивності	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Конст. зріз	Контр. зріз	Конст. зріз	Контр. зріз	Конст. зріз	Контр. зріз
	Кількість респондентів у % (N = 14)					
Адаптивність	57% (8 осіб)	14% (2 особи)	43% (6 осіб)	57% (8 осіб)	0	29% (4 особи)
Самоприйняття	86% (12 осіб)	29% (4 особи)	14% (2 особи)	64% (9 осіб)	0	7% (1 особа)
Прийняття інших	57% (8 осіб)	21% (3 особи)	43% (6 осіб)	50% (7 осіб)	0	29% (4 особи)
Емоційна комфортність	100% (14 осіб)	43% (6 осіб)	0	57% (8 осіб)	0	0
Інтернальність	0	14% (2 особи)	29% (4 особи)	43% (6 осіб)	71% (10 осіб)	43% (6 осіб)
Прагнення до домінування	43% (6 осіб)	29% (4 осіб)	43% (8 осіб)	64% (9 осіб)	0	7% (1 особа)
Прагнення уникати проблем	0	21% (3 особи)	43% (6 осіб)	36% (5 осіб)	57% (8 осіб)	43% (6 осіб)

Передусім варто звернути увагу на зростання рівня інтегративної адаптивності залучених до емпіричного дослідження жінок: кількість осіб із низьким рівнем адаптивного ресурсу зменшилася на 43%, тоді як збільшилася кількість осіб із середнім ($\Delta 14\%$) та високим ($\Delta 29\%$) рівнями виявлення ознаки.

Тенденція змін у виявленні рівня соціально-психологічної адаптивності респондентів унаочнена на рисунку 3.2.

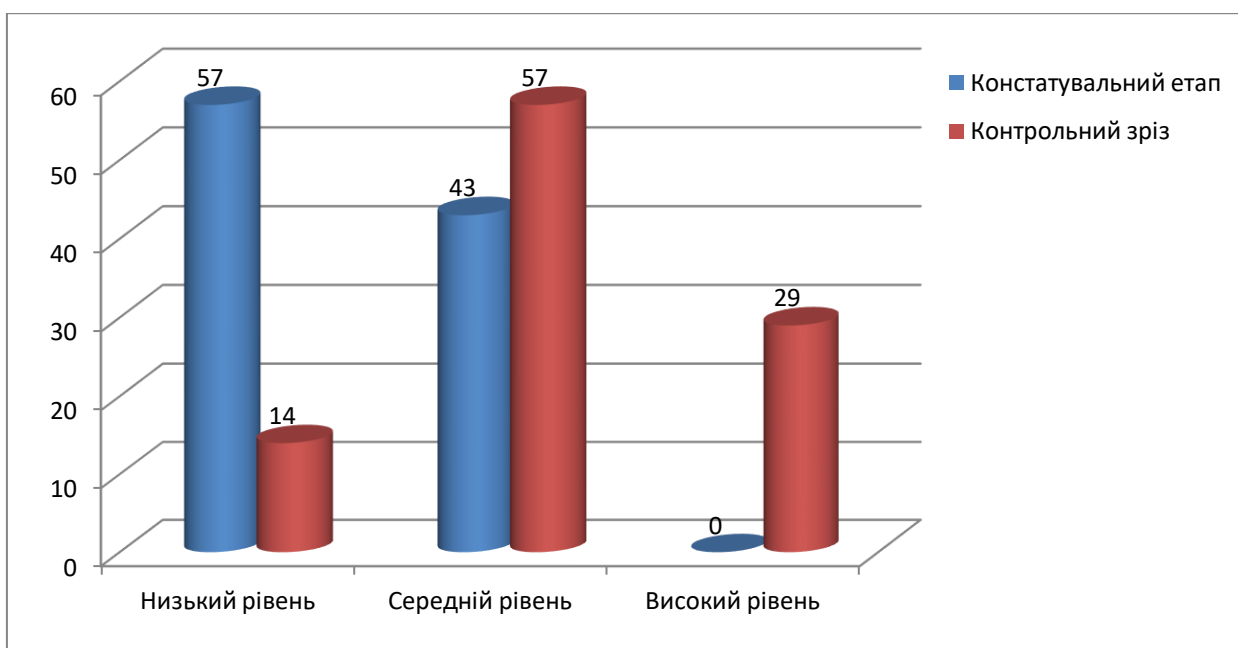


Рис.3.2. Графічне представлення динаміки показника інтегративної адаптивності осіб зрілого віку до і після тренінгу

Також були виявлені позитивні зрушення у показниках адаптивного спектру такого порядку:

- зменшилася кількість респондентів із низьким рівнем самоприйняття ($\Delta 57\%$), а відповідно покращилося ставлення осіб зрілого віку до себе, до своїх можливостей, знизився рівень самозвинувачення у неспіху;
- аналогічно змінилися показники прийняття учасниками корекційно-розвивальної програми унормування тривожності інших суб'єктів діяльності: кількість осіб із низьким рівнем прийняття інших зменшилася на 36%, а отже тотожно зросла кількість осіб, що стали

більш лояльними у взаємодії з іншими людьми, здатними до встановлення адекватних стосунків і ведення діалогу;

- на 57% збільшилася кількість респондентів – жінок зрілого віку, у яких унормувалося суб'єктивне відчуття емоційного комфорту на середньому рівні значущості;
- на 29% збільшилася кількість респондентів, здатних довіряти іншим (родині, окремим особам, соціальним інституціям) у вирішенні значущих питань: зменшився рівень надвисокої інтернальності;
- більш конструктивними стали копінг-моделі поведінки учасників програми: намагання уникати проблем, замість їхнього вирішення стало менш виразним типом поведінки: на 14% зменшилася кількість осіб із високим рівнем схильності до уникання проблем, на 21% збільшилася кількість осіб із низьким рівнем даної ознаки.

І хоча за деякими параметрами зміни є недостатньо значущими (позитивні новоутворення стосуються лише 2 – 3 осіб), проте вартує уваги визнання загальної тенденції можливості позитивного розвитку особистості. Адже дезадаптивні установки руйнують суб'єктивне благополуччя людини і унеможливають успішність життєтворення.

В цілому за результатами аналізу результатів апробації запропонованої нами корекційно-розвивальної програми унормування тривожності осіб зрілого віку на прифронтових територіях є підстави констатувати ефективність даного дослідницького проєкту. Припущення, навколо якого вибудовувалося емпіричне дослідження, вважаємо підтвердженням: цілеспрямоване впровадження системи психологічної підтримки осіб зрілого віку із урахуванням рівня когнітивно-поведінкової адаптивності людей даної вікової групи сприяє зниженню рівня тривожності, а також зумовлює трансформацію деструктивної тривожності респондентів у формат конструктивної.

Таким чином, мету кваліфікаційного магістерського дослідження вважаємо досягнутою, завдання повною мірою виконаними.

Висновок до розділу 3

Третій розділ кваліфікаційного магістерського дослідження відображує наше бачення можливості цілеспрямованого унормування тривожності осіб зрілого віку в умовах воєнного часу, і зокрема – на прифронтових територіях.

Корекційно-розвивальний етап емпіричної частини кваліфікаційного магістерського дослідження мав за мету обґрунтування можливостей унормування тривожності, розробку та апробацію програми цілеспрямованого унормування тривожності як чинника дезадаптації осіб зрілого віку на прифронтових територіях.

На підґрунті аналітичного огляду результатів психодіагностичного вимірювання показників ситуативної та особистісної тривожності, соціально-психологічних та когнітивно-поведінкових маркерів адаптивності осіб зрілого віку нами була розроблена комплексна корекційно-розвивальна програма унормування тривожності осіб зрілого віку, які проживають на прифронтових територіях.

Апробація програми унормування тривожності осіб зрілого віку із різним рівнем адаптивності відбувалася протягом квітня – червня 2025 року (20 годин психологічних інтервенцій) у системі надання психологічної підтримки учасникам програм Центру соціально-психологічної допомоги Благодійного фонду «Моє село» (селище Нововоронцовка Бериславського району Херсонської області, Україна). До роботи у корекційно-розвивальній програмі було залучено 14 жінок віком 52 – 60 років. Критеріями формування вибіркової сукупності ми вважали добровільну згоду респондентів долучитися до участі у програмі та об'єктивні покази за результатами психодіагностики.

За результатами аналізу результатів апробації запропонованої нами корекційно-розвивальної програми унормування тривожності осіб зрілого віку на прифронтових територіях є підстави констатувати ефективність даного дослідницького проєкту. Ретестування підтвердило зниження тривожності та покращення показників адаптивності учасників програми.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна магістерська робота «Тривожність як чинник дезадаптації осіб зрілого віку на прифронтових територіях України» є самостійним теоретико-емпіричним дослідженням.

Аналітичний огляд наукових напрацювань зарубіжних та вітчизняних психологів щодо сутнісних характеристик феноменології тривожності особистості дозволяє констатувати:

1. Проблемне поле тривожності системно відображується у дослідженнях психоаналітичного (З. Фрейд, К. Хорні, О. Ранк), гештальтпсихологічного (Ф. Перлз), біхевіористичного (Н. Міллер, Б. Скіннер), когнітивного (Дж. Келлі), гуманістичного (К. Роджерс) та екзистенційного (С. Мадді, Р. Мей) напрямів. Цікавляться питаннями тривожності й вітчизняні психологи (Л. М. Абсалямова, І. О. Блохіна, І. І. Стрілецька, О. О. Халік, О. С. Чабан, І. А. Ясточкіна та інші), які зосереджуються переважно на диференційному та функціональному підходах вивчення феноменології тривожності.
2. Науковцями (зокрема – у роботах Ч. Спілбергера) розрізняються сутнісні ознаки особистісної тривожності як відносно стійкої властивості особистості, що виявляється у підвищеній схильності особи відчувати тривогу через реальні або уявні загрози (простежується на фізіологічному, когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях) та ситуативної тривожності, пов'язаної із впливом реальної суб'єктивно значущої (суперечливої, травмівної, кризової) ситуації.
3. Тривожність визнається суб'єктивно важливим чинником дезадаптаційних когнітивно-поведінкових реакцій особистості в умовах невизначеності та/або загрози травмівних стресорів. Дезадаптація сигналізує про порушення балансу між викликами реальності та психічним благополуччям особистості, її здатністю до ефективної діяльності.

4. Особливо вразливою категорією дезадаптивного впливу тривожності визнано осіб зрілого віку, починаючи із періоду середньої дорослості, коли стартують інволюційні процеси, що супроводжуються ригідністю психоемоційних станів та поведінкових схем активності людини. Посилюють тривожність осіб зрілого віку також ситуативні чинники, пов'язані із глобалізованими стресорами воєнного часу.

Практикозорієнтована емпірична частина кваліфікаційного магістерського дослідження дозволила конкретизувати типові показники тривожності осіб зрілого віку з різним рівнем адаптивності та увиразнити ресурсні можливості унормування тривожності осіб на прифронтових територіях.

Емпіричне дослідження було виконане на базі Центру соціально-психологічної допомоги Благодійного фонду «Моє село» (селище Нововоронцовка Бериславського району Херсонської області, Україна). Вибіркову сукупність склали 35 жінок віком 52 – 65 років, що відповідає періоду середньої зрілості. Вибірка була сформована рандомно згідно із принципами добровільності та анонімності участі у програмі емпіричного дослідження.

В якості психодіагностичного інструментарію були використані шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна; опитувальник «Самооцінка психічних станів (тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності)»; методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд; методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н.Ендлер та Дж.Паркера. Вибір методик був обумовлений завданнями емпіричного дослідження та діагностичним ресурсом методик.

Аналітичний огляд результатів психодіагностичного вимірювання дозволив виділити серед учасників дослідження такі групи ризику:

- особи із високим рівнем ситуативної та особистісної тривожності (54% та 31% респондентів відповідно), які відрізняються максимальним

зануренням у травмівний досвід, схильністю до негативізму, катастрофізації сприйнятої інформації, песимістичних прогнозів перебігу подальшого життя;

- особи із критично високим рівнем стану фрустрації (60% учасників опитування) та ригідності (34% учасників опитування);
- в координатах «Адаптивності – Деадаптивності» суб'єктивного профілю респондентів: особи із ознаками деадаптивного полюсу самоприйняття (у 52% опитаних), емоційного дискомфорту (у 74% опитаних);
- особи, схильні демонструвати неконструктивні реакції на вплив стресорів: уникнення, витіснення необхідності вирішення проблем (14% опитаних) та емоційно-орієнтоване опанування (у 9% респондентів), що свідчить про безпорадність та тривожно-боязкий стан опитуваних осіб.

За допомогою методу кореляційного аналізу із застосуванням непараметричного коефіцієнту кореляції (r_s) Спірмена було доведено існування прямих та зворотних зв'язків між показниками тривожності й психічними станами тривожного ряду та показниками адаптаційного профілю осіб зрілого віку на високому рівні значущості ($p \leq 0,01$). Доведено: чим вищим є рівень ситуативної та особистісної тривожності, тим менш ефективною є адаптивність та менш усвідомлюваною є емоційна комфортність людини.

Отримані результати психодіагностичного (констатувального) етапу емпіричного дослідження стали доказовим підґрунтям моделювання корекційно-розвивальної програми психологічної допомоги особам зрілого віку на прифронтових територіях, скерованої на унормування тривожності. Розроблена програма (загальною тривалістю 20 годин) була розрахована на послідовне здійснення інформаційно-просвітницького, корекційно-розвивального (у форматі соціально-психологічного тренінгу) та

рефлексивно-діяльнісного блоків психологічної інтервенції, що підтримувалися індивідуальними консультаціями респондентів.

Реалізація дослідницького задуму в роботі з особами зрілого віку на прифронтових територіях ускладнювалася через ризики воєнного часу та часткове невизнання залученими до програми жінками потреби у професійній соціально-психологічній підтримці зі зверненням до психолога.

Результати ретестування із використанням діагностичного ресурсу опитувальника «Самооцінка психічних станів (тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності)» та методики діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса та Р. Даймонд підтвердили ефективність запропонованої нами програми підтримки осіб зрілого віку:

- зафіксовано суттєве зменшення кількості осіб вибіркової сукупності із високим рівнем тривожності (Δ 71%);
- зменшилася кількість осіб із високим рівнем переживання фрустрації базових потреб (Δ 43%), ригідності на 50%, тоді як готовність респондентів до гнучкого когнітивно-поведінкового реагування на новий досвід збільшилася;
- кількість осіб із низьким рівнем адаптивного ресурсу зменшилася на 43%, тоді як збільшилася кількість осіб із середнім (Δ 14%) та високим (Δ 29%) рівнями виявлення соціально-психологічної адаптивності.

Припущення, навколо якого вибудовувалося емпіричне дослідження, вважаємо підтвердженим: цілеспрямоване впровадження системи психологічної підтримки осіб зрілого віку із урахуванням рівня когнітивно-поведінкової адаптивності людей даної вікової групи сприяє зниженню рівня тривожності, а також зумовлює трансформацію деструктивної тривожності респондентів у формат конструктивної.

Таким чином, мету кваліфікаційного магістерського дослідження вважаємо досягнутою, завдання повною мірою виконаними.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абсалямова Л. М. Тривожність особистості в умовах війни: теоретичний аналіз. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Випуск 72. 2025. С. 8 – 21
2. Бевз Г. М., Воржбієва Е. В. Тривожність як чинник зниження особистісної ресурсності дитини середнього шкільного віку в умовах вимушеного переселення із зони бойових дій. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. № 1. С. 35–38.
3. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Вип. 4. 2021. С. 82–86.
4. 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.
5. Вдовіченко О. В., Лазоренко Т. М., Головська І. Г. Особливості психічних станів осіб похилого віку та їх копінг-стратегії в умовах пандемії. *Психологія особистості*. Випуск 26. 2021. С. 53–57.
6. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. Київ, 2019. Т. 24. № 1 (49). С. 32–48.
7. Гошовська Д. В., Гошовський Я. О. Психологічні особливості тривожності й саногенності депривованої особистості. *Психологічні перспективи*. Вип. 39. 2022. С. 56–68.
8. Дзюба Т. М. Психологія дорослості з основами геронтопсихології: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ : ЦУЛ, 2013. 172 с.
9. Євдокимова Н. О., Тимців М. М. Вплив тривожності старшокласників на оцінку ними якості життя. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Том VII. Випуск 38. С. 189 – 199.

10. Житинська М. Соціально-психологічна підтримка людей похилого віку в умовах повномасштабної війни. *Освітологічний дискурс*. 2023. № 3(42). С. 54–67.
11. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
12. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. Випуск 6. С. 72–78.
13. Карамушка Л. Тренінг розвитку продуктивних копінг-стратегій в контексті забезпечення психологічного здоров'я та добробуту освітнього персоналу в умовах війни. *Організаційна психологія Економічна психологія*. 2024. Т. 31. № 1. С. 23–39.
14. Кузікова С. Б., Щербак Т. І Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. 2023. № 2. С. 24-29
15. Ларіна Т. Соціально-психологічна реабілітація особистості: покрокове набуття життєздатності. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. Вип. 42 (45). С. 139–147.
16. Лукомська С. О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2020. № 1. С. 190–195.
17. Малиш В. Є Особливості корекції тривожних станів особистості засобами групової терапії. *Наукові перспективи*. 2024. № 3(45). С. 1202–1213.
18. Малиш В. Є. Особистісні ресурси подолання психологічних криз: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук. Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського. Одеса, 2025. 282 с.
19. 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.
20. Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики: навч. посіб. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2009. 464 с.
21. Мущерова К. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та тривожності. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2022. № 1(15). С. 30 – 35.
22. Патруль М. В., Кузняк 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.
23. Потапчук Є., Пасічник А. Взаємозв'язок тривожності та психічного здоров'я особистості. *Psychology Travelogs*. 2023. № 2. С.184–193.
24. Практична психосоматика: тривога. Навчальний посібник / за заг. ред. Чабан О. О., Хрустової О. О. Київ: Видавничий дім Медкнига. 2022. 144 с.
25. Психологу для роботи. Діагностичні методики : [збірник] / [уклад.: Лемак М. В., Петрище В. Ю.]. Вид. 2-ге, випр. Ужгород : Вид-во Олександри Гаркуші, 2012. 615 с.
26. Саннікова А. О. Тривожність як стан і властивість особистості. *Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості : теорія, досвід, практика» (19-20 травня 2023 р.)* / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А. Є., 2023. С. 58 – 65.
27. Смульсон М. Л. Розуміння та інтерпретація досвіду людьми похилого віку. *Соціально-психологічні чинники розуміння та інтерпретації*

- особистого досвіду: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2008. С. 221–247.*
28. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки*. Вип. 1 (46). Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. С. 266 – 272.
29. Титаренко Т. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
30. Титаренко Т. М. Травмочутливий психологічний супровід як медіатор конструктивних особистісних трансформацій. *Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах. Матеріали науково-практичної конференції*. Київ: Національний університет оборони України ім. І. Черняховського. 2019. С. 274–278.
31. Токарева Н. М. Моделювання особистісних конструктів підлітків у вимірах освітнього простору : монографія. Кривий Ріг : ТОВ «НВП «Інтерсервіс»», 2015. 448 с.
32. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Київ НУБіП, 2017. 548 с.
33. Токарева Н. Деонтологічні предиктори адаптивності до невизначеності викладачів прифронтових закладів вищої освіти *Філософія освітнього простору вищої школи: психологічне спрямування: колективна монографія; за ред. Р. В. Павелківа, Н. В. Корчакової*. Київ : Вид-во «Центр учбової літератури», 2025. С. 5 – 34.
34. Томаржевська І. В. Феномен «толерантності до невизначеності» і його психологічний аналіз. *Психологічний журнал*. 2019. № 1 . С. 64 – 69.

35. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
36. 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.
37. Яремко Р., Гродська В., Дзюбак А., Ільків Х. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Молодий вчений*. 2022. № 5 (105). С. 83–86.
38. Ясточкіна І. А. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 165 – 170.
39. Beck A. T., Haigh, E. A. P. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2014. №10(1). P. 1 – 24.
40. Craig G. J. Human Development. New Jersey : Prentice-Hall Inc., 1996. 992 p.
41. 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.
42. Ehlers A., Clark D. M. A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour research and therapy*. 2000. Vol. 38, №. 4. P. 319-345
43. Frager R., Fadiman J. Personality & Personal Growth. New Jersey: Published by Pearson Education, Inc., 2002. 704 p.
44. Frankl V. E. Logotherapy and existentialism. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*. 1967. Vol. 4, №. 3. P. 138-142
45. Freud S. Inhibitions, symptoms and anxiety. *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud/ J. Strackey (Ed.)*. London: Hogarth Press, 1959. Vol. 20. P. 77 – 175.
46. Greenberg J. S. Comprehensive stress management. New York : McGraw-Hill, 1999. 465 p.

47. Havighurst R. J. Developmental Tasks and Education. New York: David McKay Company, 1972. 119 p.
48. Hornblow A. R., Kidson M. A. The visual analogue for anxiety : a validation study. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 1976. № 10. P. 339–341.
49. Izard C. E. The psychology of emotions. New York: Plenum Press, 1991. 464 p.
50. May R. The Meaning of Anxiety. New York: Ronald Press. 1950. 376 p.
51. May R. Psychology and the human dilemma. Princeton, New York: Van Nostrand. 1967. 221 p.
52. Spielberger C. D. Anxiety : Currenttrends in theory and research. New York, 1972. Vol. 1. P. 24–55.

ДОДАТКИ

Додаток А

Корекційно-розвивальна програма унормування тривожності осіб зрілого віку із різним рівнем адаптивності

Назви змістових модулів і тем	Час (у годинах)
Змістовий модуль I. Інформаційно-просвітницька робота із особами зрілого віку на прифронтових територіях Мета: інформування учасників програми про механізми тривожності як чинника дезадаптації; аналіз проблемних аспектів адаптації осіб зрілого віку до проживання на прифронтових територіях, визначення значущості ресурсів адаптації Формат: лекції із подальшим обговоренням питань, дискусійний клуб, індивідуальні бесіди	
Тема 1. Ситуативна та особистісна тривожність у реаліях глобальної кризи: виклики воєнного часу, можливості унормування тривожності (2 заняття)	45 хвилин кожне
Тема 2. Інвентаризація особистісних та соціальних ресурсів унормування тривожності: саморегуляція та соціально-психологічна адаптивність особистості. Усвідомлення власних ресурсів розвитку адаптивності (2 заняття)	45 хвилин кожне
<i>Усього годин за модулем: 3</i>	
Змістовий модуль II. Корекційно-розвивальна робота із унормування тривожності осіб зрілого віку на прифронтових територіях Мета: сприяння віднайденню особами зрілого віку особистісних ресурсів стресостійкості та опануванню ефективних адаптивних стратегій поведінки в нових реаліях життя Формат: соціально-психологічний тренінг, індивідуальне консультування	
Тема 1. Психологічні аспекти тривожності. Переосмислення травмивного досвіду. Сприйняття стресової ситуації не як загрози, а як виклику	2
Тема 2. Особистісні ресурси зменшення тривожності: стресостійкість, толерантне ставлення до невизначеності і стрес-факторів, продуктивні копінг-стратегії, адаптивність	3
Тема 3. Гнучкість поведінкових сценаріїв як умова ефективної адаптації особистості до впливу стрес-факторів. Розвиток навичок стрес-менеджменту	3
Тема 4. Опанування прийомами когнітивного реструктурування кризової ситуації, шляхів перепрограмування власного життя, засвоєння конструктивних копінг-стратегій, вивільнення власних ресурсів саморозвитку. Опанування техніками релаксації. Практикум емоційної регуляції (2 заняття)	3 години кожне
<i>Усього годин за модулем: 14</i>	
Змістовий модуль III. Удосконалення навичок рефлексивності осіб зрілого віку Мета: закріплення нового досвіду когнітивно-поведінкової саморегуляції, усвідомлення варіативних способів адаптивно-інтеграційної активності із урахуванням особистісних ресурсів та ресурсів стресостійкості	

Формат: консультування, залучення осіб зрілого віку до волонтерської діяльності	
Тема 1. Усвідомлення особистісних та соціальних ресурсів ефективного саморозвитку, розширення життєвих цілей	1,5
Тема 2. Усвідомлення можливостей емоційної та поведінкової саморегуляції у складних життєвих ситуаціях . Довіра до себе та до інших	1,5
<i>Усього годин за модулем: 3</i>	
Усього годин програми унормування тривожності осіб зрілого віку: 20	