Міністерство освіти і науки України

Департамент освіти і науки
Сумської обласної державної адміністрації
Комунальний заклад
Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Факультет підвищення кваліфікації і перепідготовки

Кафедра психології

Терещенко Юлія Ігорівна

Особливості попередження та подолання тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни

Кваліфікаційна (магістерська) робота

здобувача вищої освіти

другого (магістерського) рівня вищої
освіти спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми Практична психологія

Науковий керівник:

Василевська Олена Іванівна,
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри
психології

Рекомендовано до захисту
рішенням кафедри психології
Протокол № 10 від «27» січня 2026 р.

Завідувач кафедри Алла ВОЗНЮК

Суми – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП……
3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ В УМОВАХ

ВІЙНИ…….……..…….7

1.1. Сутність поняття «тривожність» ……..……7

1.2. Види та форми тривожності ……...……
14

1.3. Особливості прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку……..19

1.4. Система чинників, які впливають на рівень прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни ……..…28

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ В УМОВАХ

ВІЙНИ……..……40

2.1. Методики та процедура дослідження рівня прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни……..…….……40

2.2. Аналіз результатів дослідження рівня прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни та чинників, які впливають на даний

феномен……...5
4

2.3. Психологічні рекомендації щодо попередження та подолання тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни…….……65

ВИСНОВКИ……..……7
6
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……79
ДОДАТКИ……9
1

ВСТУП

Актуальність дослідження. Воєнні події в Україні істотно трансформували умови життєдіяльності населення та стали потужним чинником тривалого психоемоційного напруження. Стан постійної небезпеки, соціальна й економічна нестабільність, порушення звичного способу життя, надлишок тривожної інформації та переживання втрат формують хронічний стресовий контекст, у якому тривожність набуває стійкого та масового характеру. За таких обставин проблема підтримки психічного здоров’я дорослої людини та пошуку ефективних способів психологічної саморегуляції набуває особливої актуальності.

Особливо вразливою до впливу воєнного стресу є група осіб середнього дорослого віку (35–60 років), для яких характерне поєднання високого рівня соціальної, професійної та сімейної відповідальності. У цьому віковому періоді людина змушена одночасно виконувати низку значущих життєвих ролей, приймати відповідальні рішення, забезпечувати стабільність родини та адаптуватися до умов невизначеності, зумовлених війною. Поєднання зовнішніх стресових факторів із внутрішніми віковими змінами та кризовими переживаннями створює сприятливі умови для підвищення рівня

тривожності, яка може проявлятися як у формі ситуативних реакцій, так і у вигляді стійкої особистісної схильності.

В умовах тривалого воєнного напруження тривожність нерідко втрачає свою адаптивну функцію та перетворюється на чинник, що негативно впливає на психологічну рівновагу, емоційну регуляцію та якість життя особистості. Надмірна або хронічна тривожність ускладнює міжособистісну взаємодію, знижує здатність до ефективного подолання життєвих труднощів і сприяє розвитку емоційного виснаження та психосоматичних проявів. Це зумовлює необхідність не лише діагностики рівня тривожності, а й цілеспрямованої профілактичної та корекційної роботи.

Наукові дослідження проблеми тривожності представлені у працях таких зарубіжних та вітчизняних вчених, як: І.Блохіна [6], А. Вознюк [13], О. Волошок [15], О. Галієва [18; 19], Д. Гончаренко [20], А. Гринечко [22; 23], Г. Гулько [26], Т. Іванова [31], Л. Карамушка [33], Л. Король [36], Є. Коць [37], Ч. Спілбергер [6], І. Стрілецька [50], М. Томчук [53], С. Томчук [53], З. Фройд [54], Е. Фромм [55], К. Хорні [58], І. Ясточкіна [64; 65] та інші.

Водночас аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що, попри наявність значної кількості теоретичних напрацювань щодо феномену тривожності, питання її попередження та подолання в осіб середнього дорослого віку з урахуванням специфіки воєнного стану залишаються недостатньо систематизованими. Більшість наявних рекомендацій не повною мірою враховують умови тривалого соціального стресу та вікові особливості цієї категорії населення, що зумовлює потребу в розробленні адаптованих психологічних технологій.

Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатньо наукова розробленість зумовили вибір **теми дослідження**: «Особливості попередження та подолання тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни».

Об’єкт дослідження – тривожність в осіб середнього дорослого віку в умовах війни.

Предмет дослідження – особливості попередження та подолання тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати і емпірично визначити особливості прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни, розкрити психологічні умови її попередження та подолання.

Відповідно до мети були поставлені такі **завдання дослідження:**

1. Дослідити основні підходи до визначення поняття «тривожність» та охарактеризувати різновиди тривожності.

2. Розкрити особливості прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни.

3. Виокремити та охарактеризувати систему чинників, які впливають на прояв тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни.

4. Дослідити рівні прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни та чинники, які впливають на даний феномен.

5. Розробити психологічні рекомендації для попередження та подолання тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни.

Відповідно до поставлених завдань використовувались наступні **методи дослідження**: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел, метод моделювання); емпіричні методи (анкетування, тестування стандартизованими методиками); методи обробки та інтерпретації даних (описова статистика, кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики); вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає у цілісному аналізі сутності та основних підходів до визначення поняття «тривожність»; виокремлено та охарактеризовано різновиди та форми тривожності; визначено особливості прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку; підібрано та проаналізовано систему чинників, які впливають на прояви тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни; розроблено

психологічний тренінг для попередження та подолання тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблений психологічний тренінг буде сприяти попередженню та подоланню тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни.

Апробація результатів дослідження. Наукові здобутки науково-дослідної роботи були представлені на науково-практичних заходах різного рівня, а саме: VIII Міжнародна науково-практична конференція «Інноваційні технології в роботі практичного психолога» (Суми, 22.05.2025); III Всеукраїнський науково-практичний семінар «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (Суми, 22.01.2026).

Основні результати дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри психології та опубліковані у науковій статті:

1. Терещенко Ю. І. Психологічні особливості тривожності у середньому дорослому віці в умовах війни. *Психологія: від теорії до практики:* Інноваційні технології в роботі практичного психолога (збірник наукових праць VIII Міжнародної науково-практичної конференції, 22 травня 2025 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василега. [у 2-х ч.]. Ч. 1. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2025. С. 165–169.

2. Терещенко Ю. І. Особливості рівнів прояву тривожності у осіб середнього дорослого віку в умовах війни та чинників, які впливають на даний феномен. *Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення:* збірник наукових праць III Всеукраїнського науково-практичного семінару «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (22 січня 2026 р., м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2026. С. 215–221.

Структура і обсяг кваліфікаційної (магістерської) роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, додатків, а також списку використаних джерел, що нараховує 72 найменування, з них 7 – іноземною мовою. Загальний обсяг роботи становить 133 сторінок, основний зміст викладено на 78 сторінках. Робота містить 7 таблиць, 12 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Сутність поняття «тривожність»

Тривожність є базовим психологічним феноменом, що супроводжує людину протягом усього життя. Її прояви, інтенсивність і детермінанти змінюються залежно від вікових особливостей, життєвих обставин, індивідуального досвіду та соціального середовища. У сучасній психологічній науці тривожність розглядається як складне багатовимірне утворення, яке охоплює емоційні переживання, особливості мислення та поведінкові реакції.

Термін «тривожність» (англ. anxiety) походить від латинського anxietas, що означає внутрішній неспокій і напруження. В англомовній традиції терміни тривоги й тривожності не розмежовуються, однак у психології тривога трактується як ситуативний емоційний стан, тоді як тривожність – як відносно стійка особистісна характеристика, що виявляється у схильності до

частих і інтенсивних переживань тривоги. Водночас єдиного загальноприйнятого визначення цього феномену в психологічних дослідженнях не існує [18; 26].

У межах психоаналітичного підходу З. Фройд трактував тривожність як психічний стан, зумовлений конкретною ситуацією або умовами, у яких перебуває особистість. Він пов'язував її з негативними емоціями, яких людина прагне уникнути шляхом використання психологічних захисних механізмів, спрямованих на збереження цілісності образу «Я». До таких механізмів належать витіснення, проекція, регресія, заміщення, сублімація та заперечення.

Подальший розвиток ідей З. Фройда сприяв виявленню взаємозв'язку тривожності зі ставленням людини до себе та рівнем її самооцінки. Нездатність контролювати життєві обставини посилює тривожні переживання та знижує самооцінку, тоді як ефективне подолання тривожності сприяє формуванню адекватного уявлення особистості про власні можливості [25; 54].

А. Адлер розглядав тривожність як рису характеру, що формується в ранньому дитинстві й супроводжує людину протягом усього життя. На його думку, високий рівень тривожності негативно впливає на міжособистісні взаємини та самореалізацію, оскільки страх може бути спрямований як на зовнішній світ, так і на внутрішні переживання особистості [18; 19].

У гуманістичному підході К. Роджерса тривожність трактується як емоційна реакція на внутрішньо-особистісний конфлікт між «Я-реальним» і «Я-ідеальним». Такий стан переживається як напруженість і скованість, причини яких не завжди усвідомлюються, а сама тривожність розглядається не як самостійне утворення, а як наслідок внутрішнього протиріччя.

Згідно з міжособистісною теорією Г. Саллівена, джерелом тривожності є порушення задоволення базових потреб і міжособистісної безпеки. Формується вона в процесі взаємодії зі значущими дорослими та має зовнішнє походження, що унеможливлює її самостійне подолання дитиною.

Провідним чинником виникнення тривожності вважається несхвалення з боку значущих осіб, тоді як формування почуття міжособистісної надійності знижує ризик її розвитку [15].

Е. Фромм розглядав тривожність як наслідок переживання відчуженості, що виникає внаслідок усвідомлення людиною власної відокремленості та безпорадності перед соціальними й природними чинниками. Подолання цього стану, на його думку, можливе через різні форми міжособистісної любові та встановлення значущих стосунків [53; 55].

Т. Іванова визначає тривожність як відносно стійке особистісне утворення, яке зберігається впродовж тривалого часу, характеризується власною мотиваційною спрямованістю та проявляється у поведінці переважно через захисні й компенсаторні механізми [31].

У тлумаченні В. Шапара тривожність ототожнюється зі станом готовності до страху, що виражається у підвищенні сенсорної чутливості та психомоторного напруження в умовах потенційної небезпеки й супроводжується низьким порогом виникнення тривожних переживань [61].

Таким чином, попри відмінності у наукових підходах, тривожність узгоджено трактується як стан внутрішньої напруги, що істотно впливає на емоційне функціонування, поведінкові реакції, самооцінку та адаптаційні можливості особистості.

У психологічних дослідженнях поняття «тривога» і «тривожність» інколи вживаються як близькі за змістом, однак здебільшого розмежовуються як окремі наукові категорії [31].

Неофройдистка К. Хорні пов’язувала виникнення тривоги насамперед із порушеннями міжособистісних стосунків, підкреслюючи її соціальну зумовленість, на відміну від психоаналітичного трактування З. Фройда. Вона розглядала тривогу як стан недовіри до соціального середовища, тоді як тривожність формувалася ще в дитячому віці під впливом страху несхвалення з боку значущих дорослих [6; 58].

Згідно з концепцією Ч. Спілбергера, тривога є ситуативним емоційним станом, що виникає в умовах загрози або невизначеності та супроводжується напруженням і очікуванням негативного розвитку подій. Регулярне переживання таких станів може сприяти формуванню тривожності як відносно стійкої особистісної характеристики, що проявляється у схильності сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі для власного «Я» [6].

Подібну диференціацію підтримують Р. Рапі та інші дослідники, розглядаючи тривогу як тимчасову реакцію, а тривожність – як стабільну рису, пов’язану з негативними очікуваннями майбутнього та специфічними когнітивними особливостями, зокрема автоматичними негативними думками й порушенням уваги [49].

Згідно з підходом Дж. Келлі, тривожність виникає в ситуаціях, коли людина усвідомлює обмеженість власної системи пізнавальних конструктів і неможливість їх використання для адекватного тлумачення та прогнозування подій. Джерелом тривоги є не неточність очікувань як така, а відсутність когнітивних засобів для осмислення досвіду, що зумовлює переживання безпорадності та відчуття незахищеності [50].

Це психологічне явище ґрунтовно вивчали українські науковці. Як зазначає І. Ясточкіна, тривога є негативним психічним станом, що виникає у відповідь на стрес та зумовлюється внутрішніми конфліктами, неадекватні уявлення про власне «Я» і очікуванням об’єктивних труднощів. Підвищена тривожність проявляється у зниженні самооцінки, невпевненості, нерішучості, ускладненні міжособистісної взаємодії та супроводжується значною психоемоційною напругою, що підвищує психологічні ризики [65].

За Т. Івановою, тривога постає як негативно забарвлений емоційний стан, що поєднує суб’єктивні переживання напруження і занепокоєння з вираженими фізіологічними реакціями організму, зокрема активацією вегетативної нервової системи. Водночас тривожність розглядається як відносно стабільна особистісна характеристика, тоді як тривога має

ситуативний характер і пов’язана зі змінами нервово-психічної діяльності [31].

Л. Король зробила узагальнення, що в наукових підходах відсутня єдність щодо співвідношення понять «тривога» і «тривожність»: одні автори трактують тривожність як різновид тривоги, інші – чітко розмежовують їх як емоційний стан і відносно стійку психологічну властивість. Узагальнюючи позиції дослідників, науковиця зазначає, що тривога здебільшого описується як переживання очікування небезпеки та внутрішнього напруження, тоді як тривожність розуміється як індивідуальна схильність до частих і інтенсивних тривожних реакцій навіть за незначних підстав [36].

Проблема співвідношення понять «тривожність», «тривога» і «страх» довгий час залишалась нечіткою. Розмежування тривоги і страху відбулося на початку XIX ст. завдяки С. К’єркегору, який розрізняв тривогу як безпредметний, невизначений страх і страх як конкретну, емпіричну боязнь.

Сучасна психологія визначає страх як реакцію на реальну, певну загрозу, тоді як тривожність пов’язана з переживанням невизначеної, уявної загрози або соціальної небезпеки [15].

За К. Ясперсом, тривога виникає незалежно від конкретного стимулу, тоді як страх завжди пов’язаний із певним об’єктом чи ситуацією. Це підкреслює, що тривожність і страх не тотожні: тривожність – реакція на невизначену або уявну загрозу, тоді як страх відповідає на реальну небезпеку і має чітко визначений об’єкт [71].

З. Фройд включав до складу тривожності такі явища, як тривога, страх і занепокоєння. Страх відображає конкретну загрозу для благополуччя або життя, тоді як тривога – це емоційно загострене відчуття потенційної небезпеки, яке не завжди негативне і може проявлятися як хвилююче очікування або радісне передчуття [46].

К. Хорні розрізняє страх і тривогу, визначаючи страх як реакцію на реальну, об’єктивну загрозу, тоді як тривога виникає у відповідь на уявну або суб’єктивну небезпеку. Тобто обидві реакції є адекватними відповідями на

загрозу, проте при страху небезпека очевидна і зрозуміла, а при тривозі – прихована та інтерпретується особистістю суб'єктивно. Інтенсивність тривоги залежить від значущості конкретної ситуації для індивіда [31; 58].

К. Ізард підкреслює, що тривожність не є окремим феноменом, а формується на основі страху та його взаємодії з іншими базовими емоціями, такими як гнів, сором, провина, співчуття або інтерес. На відміну від страху, який є певною специфічною емоцією, тривожність – це комплексний емоційний стан, у якому страх виступає лише однією із складових. Крім того, тривожність може включати біохімічні та потребові компоненти, і її не слід ототожнювати зі страхом [5; 19].

П. Тілліх відзначав, що тривога пов'язана з усвідомленням скінченності людини і не має конкретного об'єкта, на відміну від страху, який завжди спрямований на певний стимул, що можна побачити або уникнути. Завдяки цьому страх можна контролювати через взаємодію з об'єктом, а тривога позбавляє людину опори і часто провокує безпорадність, дезадаптивні реакції та внутрішнє напруження. Таким чином, страх і тривога взаємопов'язані, але проявляються по-різному та підлягають диференціації [25].

Українські дослідники М. Томчук і С. Томчук виділяють почуття занепокоєння як спільну основу для страху та тривоги. При гострому занепокоєнні людина може губитися, говорити невпевнено або замовкати, спостерігається тремтіння голосу, переляканий вираз обличчя, фізіологічні реакції у вигляді холодного тіла, важкості в ногах, сухості у роті, прискореного дихання та підвищеного потовиділення. Такі прояви свідчать про напруження психофізіологічних систем організму.

У стані тривожності часто відзначаються непослідовність дій, рухові порушення, надмірна активність або зайнятість дрібними, іноді непотрібними справами, а також прагнення передбачити або уникнути можливих неприємностей. Поведінка стає обережною, нове викликає опір, а ризик намагаються мінімізувати, що може провокувати більший рівень тривоги [53].

Отже, тривожність і тривога є близькими, але не тотожними поняттями: на відміну від страху, який має конкретний об’єкт, тривожність зазвичай пов’язана з невизначеною або уявною загрозою. Незважаючи на спроби розмежування, у психологічній літературі ці терміни часто використовуються як взаємозамінні, що підкреслює багатовимірність феномену. Проте тривога не завжди є негативною емоцією: вона властива всім людям і виконує адаптивну функцію, хоча рівень тривожності у різних осіб може відрізнятися [25].

На відміну від класичного психоаналізу, який акцентував увагу на негативних наслідках тривоги, американський психотерапевт Р. Мей розглядав її більш позитивно. Він вважав тривогу сигналом потреби у самопізнанні та духовному розвитку, а також виділяв нормальну, конструктивну тривогу, яка стимулює дії, і невротичну, що обмежує поведінку. Дж. Тейлор підкреслював «корисну тривогу», що активує розумову діяльність та поведінку, наголошуючи при цьому, що її дефіцит чи надлишок можуть бути дезадаптивними.

Сучасні дослідження показують різні підходи до ролі тривожності у соціальній адаптації. Тривожність розглядають як захисний механізм, який допомагає особистості пристосовуватися до змін. К. Прісли вважає її нормальною ознакою розвитку, А. Бредлі – своєрідною «зброєю» для успішної соціальної адаптації. Незалежно від позиції, більшість науковців згоджуються: рівень тривожності тісно пов’язаний із соціальною адаптацією – його зменшення свідчить про успіх, а збільшення вказує на труднощі [49; 56].

Узагальнені трактування тривожності різними психологічними школами наведено у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Трактування поняття «тривожність» різними психологічними школами

Школа	Основні положення щодо тривожності	Автори та джерела
1	**2**	**3**

Психоаналітична школа	Тривожність – психічний стан, викликаний ситуацією чи експериментом. Пов'язана з негативними емоціями, уникнення яких за допомогою захисних механізмів. Зв'язок з самооцінкою: низька самооцінка при нездатності контролювати ситуацію	З. Фройд [25; 54]
Індивідуальна психологія	Тривожність – риса характеру, що супроводжує людину з дитинства. Заважає контактам з іншими, негативно впливає на життя	А. Адлер [18; 19]
Гуманістична психологія	Тривожність – емоційна реакція на внутрішньоособистісний конфлікт («Я» реальне чи «Я» ідеальне). Стан напруги, причину якого людина не усвідомлює	К. Роджерс [15]
Інтерперсональна теорія	Тривожність виникає через незадоволення потреб та порушення міжособистісної надійності. Пов'язана з емпатійним зв'язком зі значущими дорослими. Джерело – несхвалення	Г. Саллівен [15]
Гуманістичний психоаналіз	Джерело тривожності – відчуження, уявлення про себе як про окрему, безпорадну перед силами природи та суспільства особистість. Розв'язання – любов між людьми	Е. Фромм [53; 55]
Неофройдизм	Тривожність – соціально зумовлена реакція на небезпеку втратити любов і прийняття. Тривожність виникає в дитинстві через страх несхвалення	К. Хорні [6; 58]
Гуманістична психологія	Тривожність – екзистенційна реакція на усвідомлення власної свободи, самотності, кінцівки життя	Р. Мей [49]
Когнітивна психологія	Тривожність – стійка особистісна риса, що супроводжується негативними очікуваннями щодо майбутнього	Р. Рапі [49]
Теорія особистісних конструктів	Тривожність – усвідомлення неможливості застосування існуючих конструктів для передбачення подій, відсутність адекватних конструктів для інтерпретації	Дж. Келлі [50]
Дослідження тривоги та тривожності	Тривога – емоційний стан у ситуації загрози. Тривожність – схильність до надмірного хвилювання, сприйняття загрози, зростання суб'єктивної тривоги	Ч.Спілбергер [6]
Психологічні словники	Тривожність – готовність до страху. Стан підвищеної уваги та напруження в ситуації можливої небезпеки	В. Шапар [61]

Отже, на підставі аналізу психологічної літератури і теоретичних досліджень, у нашому дослідженні тривожність розглядається як багатовимірне психологічне явище, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. Відповідно до цього підходу, тривожність може виступати як стабільна особистісна характеристика або як ситуативний емоційний стан, що виникає під впливом внутрішніх чи зовнішніх чинників, і

має значний вплив на адаптаційні процеси та психологічне благополуччя індивіда.

1.2. Види та форми тривожності

Попри різноманітність підходів до тлумачення тривожності, наукова література пропонує низку класифікацій її видів та форм [6].

Так, наприклад, З. Фройд виділяв три основні типи тривожності:

– об’єктивну, що виникає у відповідь на реальну зовнішню загрозу;

– невротичну, спричинену невідомою або неясною небезпекою;

– моральну, або «тривожність совісті», що виникає під тиском Супер-Его.

Об’єктивна тривога є реакцією на загрозу зовнішнього світу та близька до страху, іноді зменшуючи ефективність дій людини. Невротична тривога зумовлена страхом втрати контролю над неприйнятними імпульсами Ід, а моральна – почуттям провини, сорому або самозвинувачення, що виникають під впливом Супер-Его. З. Фройд підкреслював, що розмежування об’єктивної та невротичної тривожності умовне, оскільки внутрішні загрози часто проявляються як зовнішні [46].

К. Ізард, розширюючи погляди З. Фройда, включав до складу тривожності інші афекти та когнітивні процеси, такі як страх, гнів, страждання, сором, провина та збудження. За його концепцією, тривожність формується через взаємодію страху з іншими базовими емоціями, утворюючи комбінації типу страх-страждання, страх-гнів, страх-сором чи страх-провина, при цьому провідною емоцією лишається страх [22].

Іншим підходом до розуміння соціально-культурного характеру тривожності є теорія стадій розвитку Е. Еріксона, яка спирається на психоаналіз З. Фройда. На першій стадії розвитку формується базова соціальна взаємодія: її позитивним результатом є довіра, а негативним – недовіра. Недостатній догляд і відсутність турботи у дитинстві можуть призвести до страху та підозрілості щодо навколишнього світу. Друга стадія

визначає здатність до самостійності або нерішучості, що також пов’язано з виникненням почуття тривожності.

На всіх восьми стадіях розвитку, які виділяє Е. Еріксон, можливе позитивне або негативне вирішення завдань щодо власного місця у світі та ставлення до себе. Позитивне завершення формує довіру, самостійність, підприємливість, відчуття ідентифікації «Я», близькість із рідними та інтерес до життя інших людей. Негативний результат породжує недовіру, нерішучість, низьку самооцінку, відчуття самотності та безпорадності. Таким чином, успішне проходження кожної стадії розвитку забезпечує спокій і впевненість, тоді як невдале – провокує тривогу та невпевненість у собі [50; 56].

Австрійський психоаналітик Ч. Рікрофт у своїх працях підкреслював, що тривожність виконує функцію захисного механізму, допомагаючи людині уникати усвідомлення власних негативних імпульсів та знаходити для них прийнятні способи реалізації. У роботі «Тривога і нейротизм» він аналізує взаємозв’язок тривожності і страху та пропонує класифікацію її форм:

1. Хвилювання – тривожність щодо близьких людей, відрізняється від страху тим, що стосується не власних, а чужих інтересів, супроводжується невизначеністю оцінки важливості подій.

2. Передчуття – тривожність щодо невідомого об’єкта, включає ірраціональні фактори та орієнтована на власні інтереси.

3. Настороженість – форма тривоги, що проявляє пильність і передбачливість, допомагає долати перешкоди.

4. Тривога відокремлення – пов’язана з неможливістю підтримувати нормальні соціальні контакти та розвинені реакції пильності.

5. Інтернальна тривога – виникає через підсвідомі думки, які знижують авторитет значущих для суб’єкта осіб [22; 37].

У працях Р. Мея тривожність поділяється на два типи: мобілізуючу та демобілізуючу. Мобілізуюча тривожність характеризується помірним емоційним напруженням, яке активізує діяльність, підвищує зосередженість,

увагу та працездатність, сприяючи ефективній мобілізації внутрішніх ресурсів для досягнення мети. Натомість демобілізуюча тривожність супроводжується емоційним дискомфортом, зниженням активності, втратою інтересу до діяльності та дезорганізацією поведінки. Вона негативно впливає на функціонування особистості й може бути зумовлена надмірним напруженням, травматичними подіями або тривалим стресом [6; 29].

Тривожність є індивідуальною психологічною характеристикою особистості, водночас її прояви значною мірою зумовлюються конкретними життєвими обставинами. Найбільш ґрунтовно розмежування тривожності як ситуативного стану та як стійкої особистісної властивості представлене у працях Ч. Спілбергера та Р. Кеттела. За Ч. Спілбергером, ситуативна (реактивна) тривожність виникає у відповідь на сприйняття ситуації як потенційно небезпечної або загрозливої та супроводжується активацією вегетативної нервової системи. Особистісна тривожність розглядається як відносно стійка схильність індивіда до частого й інтенсивного переживання тривожних станів, що не завжди безпосередньо проявляється в поведінці, але визначається за характером реакцій у різних ситуаціях.

Виходячи з індивідуальних відмінностей у проявах тривожності, Ч. Спілбергер розробив шкалу реактивної та особистісної тривожності, яка дозволяє оцінювати як поточний стан, так і диспозиційну схильність до тривоги. При цьому високий рівень особистісної тривожності зумовлює більш інтенсивні та часті прояви ситуативної тривоги, а також розширює коло ситуацій, що сприймаються як загрозливі. Подібного підходу дотримувався й Р. Кеттел, який, визнаючи поділ тривожності на реактивну й особистісну, створив власну шкалу вимірювання тривоги ІПАТ [22; 26].

Тривожність як багатовимірний психологічний феномен виконує низку важливих функцій, серед яких ключовими є захисна та мотиваційна:

– захисна функція полягає у здатності тривожності сигналізувати про можливу загрозу та активізувати внутрішні ресурси особистості для її подолання.

– мотиваційна функція проявляється в тому, що помірний рівень тривожності може підвищувати спрямованість на досягнення мети, сприяючи кращій зосередженості та продуктивності діяльності [29].

У психологічній літературі виділяють дві узагальнені групи проявів тривоги: внутрішні соматичні симптоми, що виникають під впливом емоційного напруження, та зовнішні поведінкові реакції, які з'являються у відповідь на тривожну ситуацію. Ускладнення їх аналізу зумовлене тим, що подібні прояви можуть супроводжувати не лише тривогу, а й інші емоційні стани, зокрема гнів, відчай або навіть позитивне збудження.

За ступенем усвідомлення тривожність поділяють на приховану й відкриту. Прихована тривожність проявляється у формі зовнішнього спокою, зниження чутливості до неблагополуччя або його заперечення, а також через опосередковані поведінкові реакції. Відкрита тривожність усвідомлюється суб'єктом і безпосередньо відображається у поведінці та діяльності як стан емоційного напруження.

Окремо описується невмотивована тривожність, що характеризується постійним очікуванням небезпеки без чітко визначених причин. Для таких осіб типовим є хронічне психічне напруження та стереотипні емоційні реакції, які важко піддаються свідомому контролю, що зближує тривогу з афективними станами [26; 53].

Як зазначає Є. Коць, феномен тривожності має багаторівневу природу та реалізується на трьох взаємопов'язаних рівнях:

– нейроендокринному, що проявляється у гормональних змінах;

– психічному, який охоплює ірраціональні переживання та відчуття напруження;

– соматичному, що виражається у фізіологічних реакціях організму [37].

В. Баля та Н. Сургунд виокремлюють кілька основних форм тривожності:

– Загальна тривожність проявляється у стійкому нервовому напруженні без чітко визначеної причини та супроводжується втомою, труднощами концентрації й нав’язливими негативними думками;

– Соціофобія характеризується ірраціональним страхом соціальних ситуацій, зокрема спілкування, перебування у публічних місцях або виконання дій під наглядом інших;

– Панічний розлад виявляється у повторюваних нападах інтенсивної тривоги й паніки з вираженими психофізіологічними симптомами, що часто виникають раптово та значно дезадаптують особистість;

– Агорафобія пов’язана зі страхом відкритих просторів або місць із великою кількістю людей, унаслідок чого поведінка людини обмежується звичними маршрутами;

– Окрему групу становить посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який розвивається як відстрочена реакція на екстремальні події, що загрожували життю, та супроводжується повторним переживанням травми, сильним страхом і відчуттям безпорадності;

– Обсесивно-компульсивний розлад (ОКР) характеризується наявністю нав’язливих думок і ритуалізованих дій, спрямованих на зниження тривоги, що істотно погіршує якість життя.

Автори також зазначають, що існують інші, більш специфічні форми страхів і тривожних реакцій, які вважаються нормативними доти, доки не набувають нав’язливого характеру та не призводять до порушення повсякденного функціонування особистості [4; 69].

R. Kapur, узагальнюючи підходи попередніх дослідників, окрім традиційних видів тривожності, окремо акцентує увагу на генералізованому тривожному розладі (ГТР). Даний розлад характеризується стійким і надмірним занепокоєнням щодо різних сфер життєдіяльності людини. Особи з ГТР постійно переживають з приводу власного здоров’я, сімейних і міжособистісних стосунків, навчання, професійної реалізації, виконання щоденних обов’язків та інших життєвих завдань. Дослідник підкреслює

необхідність своєчасного звернення за фаховою медичною та психологічною допомогою при проявах даного розладу. При цьому вчений зазначає, що форма і тип тривожності зумовлюються специфікою ситуації, у якій перебуває особистість [68].

Проведений теоретичний аналіз феномену тривожності дозволив виокремити низку критеріїв її класифікації, зокрема: тривалість прояву, наявність або відсутність джерела загрози, зв’язок зі страхом та іншими афективними станами, взаємодію з когнітивними процесами, ступінь адекватності переживань, спрямованість на активність індивіда, рівень усвідомлення, а також особливості інтерпретації в межах екзистенційного підходу [23].

Отже, аналізуючи наукову літературу щодо видів та форм прояву тривожності, нами було виокремлено різні критерії класифікації, що відображають багатогранність цього феномену. До основних підходів належать поділ за джерелом (об'єктивна, невротична, моральна), за емоційним складом (комбінації страху з іншими емоціями), за віковими етапами розвитку (вплив незавершених криз), за об'єктом та спрямованістю (хвилювання, передчуття, настороженість), за впливом на активність (мобілізуюча та демобілізуюча), за часовою характеристикою (ситуативна та особистісна), за рівнем усвідомлення (прихована та відкрита), а також виділення окремих клінічних форм (соціофобія, панічний розлад, ПТСР тощо). Різноманітність класифікацій підкреслює складність тривожності як психологічного явища та необхідність врахування різних її аспектів при дослідженні.

1.3. Особливості прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку

Середній дорослий вік охоплює приблизно проміжок життя від 35 до 60 років і є етапом відносної особистісної зрілості, соціальної впорядкованості та стабілізації життєвої ідентичності. У цей період індивід досягає високого

рівня інтеграції особистісних, професійних і соціальних ролей, активно реалізує себе у трудовій діяльності, сімейному житті та суспільних відносинах. Людина середнього дорослого віку часто виступає ключовою фігурою підтримки як молодшого, так і старшого покоління, беручи на себе значну відповідальність за благополуччя інших. Накладання численних обов'язків і ролей за умов підвищених зовнішніх вимог та обмежених внутрішніх ресурсів може спричиняти напругу та виступати чинником зростання рівня тривожності.

У межах різних вікових концепцій середній дорослий вік визначається як один із центральних етапів онтогенезу, що позначається такими характеристиками, як «вершина життєвого розвитку», «плато особистісного становлення» або «період зрілості». У класичній традиції цей етап окреслюється поняттям «акме», яке символізує найвищий розквіт психічних, соціальних і професійних можливостей людини, а також досягнення цілісності й усвідомленої ідентичності. Саме в цей період особистість здійснює рефлексивний аналіз пройденого життєвого шляху, переосмислює власні досягнення та формує бачення подальших напрямів розвитку [27].

Існує кілька систем вікової періодизації, розроблених різними науковими школами. Так, у стародавній китайській традиції зрілість поділяли на чотири етапи: 20–30 років – період вступу в шлюб; 30–40 років – час виконання суспільних обов'язків; 40–50 років – етап усвідомлення власних помилок; 50–60 років – завершальний період творчої діяльності. Піфагор порівнював життєві цикли з порами року, причому зрілість відповідала літньому (20–40 років) та осінньому (40–60 років) періодам життя.

У сучасній психології Д. Бромлей пропонує власну вікову періодизацію зрілості, яку відносить до четвертого циклу життєвого розвитку, виокремлюючи ранню дорослість (21–25 років), середню дорослість (25–40 років), пізню дорослість (40–55 років) та передпенсійний період (55–65 років). За концепцією Е. Еріксона, розвиток особистості охоплює ранню

дорослість (від 20 до 40–45 років), середню дорослість (від 40–45 до 60 років) і пізню дорослість (понад 60 років) [45; 52].

Згідно з класифікацією Г. Крайга, зрілий вік поділяється на три етапи: ранню зрілість (20–40 років), середню (40–60 років) та пізню (після 60 років). Середня зрілість характеризується переживанням так званої кризи «середини життя» та супроводжується типовими фізіологічними й когнітивними змінами. Для цього періоду властиве глибоке усвідомлення власного «Я», прагнення до саморозвитку та самоактуалізації, орієнтація на духовно-моральні цінності та відповідальність перед сім'єю й професійним середовищем [30].

У власній концепції дорослого життя В. Буйнак виділяє дві стадії: стабільну (від 22 до 50–55 років) і регресивну (від 50–55 років і старше). Стабільна стадія охоплює ранню дорослість (від 22 до 32–35 років) та період зрілості (від 32–35 до 50–55 років), тоді як регресивна включає похилий вік (від 50–55 до 65–70 років) і старість.

Таким чином, дорослий період життя є найтривалішим у життєвому циклі людини та включає кілька стадій і підетапів. На основі сучасних класифікацій загальноприйнято виділяти три ключові періоди дорослого життя: ранню дорослість (20–40 років), середню або зрілу дорослість (40–60 років) і пізню дорослість або старість (після 60 років) [39; 52].

Середній дорослий вік характеризується специфічними психологічними рисами, що визначають поведінку, систему цінностей та рівень професійної активності людини. Е. Еріксон виділяв основне завдання цього періоду – вибір між генеративністю, тобто прагненням бути продуктивним та опікуватися молодшим поколінням, і зосередженістю на власних потребах й інтересах. Щоб уникнути застою у розвитку, люди середнього віку, як правило, проявляють піклування про наступні покоління, підтримують соціальні та професійні зв'язки. Більшість дорослих в цьому віці продовжують самореалізацію у професійній сфері, застосовуючи набуті

знання та досвід, тоді як лише невелика частка змінює кар’єрний напрямок, якщо робота не відповідає їхнім цінностям або не приносить задоволення.

За словами Д. Левінсона, професійні зміни у цей період часто пов’язані з поверненням колишніх прагнень і мрій, що він називає «переходом середини життя». Такі зміни здатні викликати значну тривогу та стрес, особливо коли вони відбуваються примусово або очікувані кар’єрні результати не досягаються. Втрата роботи у середньому віці супроводжується гострими переживаннями та відчуттям втрати сенсу діяльності, тоді як частина осіб надмірно залучається у професійні обов’язки, що може призводити до «вигорання» [12].

Дослідження Е. Френкель-Брунсвік свідчать, що середній дорослий вік часто виступає як найстабільніший і найспокійніший етап життя, коли людина починає збирати плоди власної праці, вкладеної в молодші, більш насичені роки. У цей період формуються міцні соціальні зв’язки, визначається постійне місце проживання, обирається основна життєва діяльність, а професійна та творча активність досягає піку продуктивності [45].

А. Реан відзначає, що середня дорослість характеризується відносною стабільністю фізичного та розумового розвитку. Цей етап поєднує у собі привабливість молодості та накопичений життєвий досвід, що обумовлює його визначення як «зрілого вікового періоду». Основним змістом Я-концепції в цей час стає самоактуалізація, яка реалізується відповідно до моральних норм і базових цінностей особистості, а не ситуативних потреб [27].

К. Шайі пропонує розглядати когнітивний розвиток дорослої людини через призму функціональних змін, що відбуваються протягом життя. У середньому віці особистість переходить до етапу виконання соціальних обов’язків, коли відповідальність поширюється не лише на себе, а й на інших. У процесі прийняття рішень дорослий враховує інтереси родини, близьких та колег по роботі. Особи на керівних посадах входять у стадію

адміністрування, де від правильності їх рішень залежить добробут великої кількості людей [12].

В. Александровська та Л. Клевець виділяють три типи взаємозв'язку психологічного та хронологічного віку: відставання, випередження та адекватність. Тип «відставання» характеризується небажанням або нездатністю до дорослішання, коли особа залишається пасивною та залежною від близьких, наприклад у симбіотичних стосунках матері та єдиної дитини. Тип «випередження» пов'язаний із передчасним старінням, що може бути наслідком завершення життєвих цілей або травматичних подій, обмежуючи подальші перспективи. В обох випадках спостерігається порушення контакту з теперішнім та спотворене сприйняття часу. Існують також ґендерні відмінності: у чоловіків орієнтиром часто є особисті досягнення, у жінок – дорослішання дітей; втрата цих орієнтирів підвищує ризик фокусування на минулому з негативними переживаннями [27].

Р. Кесслер вважав середній вік найсприятливішим періодом життя. На основі аналізу демографічних даних США він визначив, що оптимальний вік для людини – близько 50 років, коли ще не проявляються проблеми похилого віку, а тривоги молодості, пов'язані з особистим життям чи кар'єрою, вже зменшені. У цей період рівень дистресу мінімальний: депресивні та тривожні стани залишаються низькими приблизно від 35 років до кінця сьомого десятиліття. Людина фізично здорова, активна, сімейні стосунки стабільні, ймовірність розлучення невелика, а більшість життєвих цілей досягнуто, що дозволяє зосередитися на власному бутті [45].

Р. Пек наголошував, що подолання особистісних конфліктів у середньому віці сприяє формуванню життєвої мудрості. Поступове зменшення фізичних ресурсів змушує людину переключати увагу на розумову діяльність, а зміни фізичного та морального стану спричиняють переорієнтацію соціальної поведінки: від сексуальної та конкурентної до більш товариської. Розумова гнучкість дозволяє переглядати консервативні переконання та застарілі життєві принципи [24].

М. Фіске відзначав, що у зрілому віці люди підтримують обмежене коло друзів із тривалими, щонайменше шестирічними, стосунками. Ідеальні дружні відносини передбачають взаємодопомогу, емоційну підтримку, спільний досвід, схожість цінностей та невимушене спілкування. Наприкінці зрілого віку соціальні зв'язки стають більш складними та багатовимірними, а людина особливо цінує унікальні риси своїх друзів, що відображає особливості соціального розвитку в цей період [43].

У зрілому дорослому віці особистість стикається з низкою важливих життєвих завдань, від успішного вирішення яких залежить подальший психологічний розвиток. Як зазначають Л. Василенко та М. Савчин, цей період може реалізовуватися за різними сценаріями, що відображають рівень життєвої активності, соціальної залученості та переживання сенсу життя. Частина дорослих зосереджується на поєднанні професійної діяльності, сімейних обов'язків і підтриманні значущих міжособистісних стосунків, тоді як інші орієнтуються переважно на власні потреби, інтереси та збереження здоров'я. Водночас втрата життєвих перспектив, порушення орієнтації в часі та зниження мотивації можуть призводити до пасивності, внутрішньої виснаженості та відчуття беззмістовності існування, що погано впливає на психологічний стан.

Зростання відповідальності за сімейні, професійні та соціальні ролі в цьому віці створює передумови для посилення тривожності. Професійна, соціальна чи екзистенційна нестабільність часто супроводжується невпевненістю, внутрішньою напругою та страхом втрати досягнутих позицій. За даними Л. Василенко та М. Савчина, підвищений рівень тривожності особливо характерний для ситуацій дисгармонії між психологічним і хронологічним віком, що пов'язано з труднощами самовизначення та сумнівами у власній ефективності й життєвих перспективах [10].

За результатами досліджень С. Корнієнко, особи середнього дорослого віку є однією з найбільш уразливих груп до тривалих проявів тривожності та

стресу в умовах війни. Це пов’язано з поєднанням професійних, сімейних і соціальних обов’язків, відповідальністю за безпеку та добробут близьких, а також необхідністю адаптації до хронічної невизначеності й загроз. У дорослих нерідко спостерігається поєднання ситуативної та особистісної тривожності, що може свідчити про закріплення тривожних реакцій як стійкої риси в умовах тривалого стресу. Порівняно з молоддю, яка демонструє більш високі адаптаційні можливості, дорослі частіше зазнають хронічного стресу, що підсилює емоційне напруження та ускладнює психологічну саморегуляцію [35].

Одним із ключових психологічних чинників тривожності в середньому дорослому віці є суб’єктивне відчуття самореалізованості та соціальної значущості. Неможливість реалізувати себе в значущих сферах діяльності часто призводить до психологічної стагнації, втрати сенсу життя та зростання хронічної тривожності. Тривожні переживання посилюються відчуттям марності зусиль, внутрішньої порожнечі та сумнівів у власних можливостях.

Сприйняття середнього віку значною мірою залежить від соціально-економічних умов, культурного контексту та життєвих обставин. Для багатьох цей період пов’язаний із професійною зрілістю, накопиченим досвідом та здатністю ухвалювати відповідальні рішення, що сприяє зниженню тривожності та підвищенню впевненості у власних силах. Вік 40–60 років часто асоціюється з керівними функціями та високою соціальною відповідальністю.

Водночас не всі дорослі відчувають середній вік як стабільний період. Дехто переживає втрату контролю над життям, зниження енергії та емоційного ресурсу. Як зазначає К. Левінсон, перехід до середини життя нерідко супроводжується кризовими переживаннями різної інтенсивності, які створюють умови для посилення тривоги та емоційного напруження [39; 60].

Криза середнього віку – це психологічний стан, що характеризується невпевненістю, переоцінкою життєвих цінностей, ролей і цілей у віці приблизно 35–50 років. Вона часто супроводжується підвищеною

тривожністю, страхом старіння, незадоволеністю життям, прагненням змін і відчуттям втрати сенсу існування. К. Юнг визначав цей період як «кризу злету», коли особистість проходить глибоку внутрішню перебудову, інтегрує приховані аспекти («тінь») і критично переосмислює свої ролі, що сприяє психічному благополуччю та зниженню тривожності [24; 60].

У середньому віці особистість стикається з рядом важливих завдань, які, за концепцією А. Маслоу, пов'язані з прагненням до самоактуалізації. Людина прагне реалізувати себе як батько чи мати, досягти самовираження у професійній та громадській діяльності, бути корисною для оточуючих і підтримувати змістовні соціальні взаємодії. Виконання цих завдань вимагає постійного саморозвитку, підвищення власної компетентності та вдосконалення навичок [12].

При цьому криза середнього віку є радше винятком, ніж правилом. Для більшості людей цей період проходить поступово, без різких змін, оскільки юнацькі прагнення до слави, багатства чи зовнішніх досягнень поступаються більш реалістичним очікуванням. Середній вік у наукових дослідженнях часто розглядається як перехідна фаза життя, що супроводжується переоцінкою та корекцією життєвих цілей, формуванням більш зваженого та усвідомленого ставлення до власного розвитку [39].

У зрілому віці людина зазнає значних фізіологічних змін, що впливають на психологічний стан і можуть спричиняти підвищену тривожність. Усвідомлення старіння тіла стає помітним: у жінок настає менопауза, у чоловіків спостерігається зниження сексуальної функції. Погіршуються зір і слух. Зокрема, слухова чутливість зменшується передусім на високих та середніх частотах, тоді як смакова, нюхова та больова функції змінюються поступово; температура тіла залишається стабільною.

Внутрішні фізіологічні процеси також зазнають змін. Сповільнюється робота нервової системи, особливо після 50 років; кістки втрачають гнучкість, зріст дещо зменшується, шкіра та м'язи втрачають еластичність, підшкірний жир накопичується. З віком зменшується об'єм крові, що

перекачується серцем, звужуються коронарні артерії, знижується об’єм легень. Такі зміни часто супроводжуються тривожністю, пов’язаною з усвідомленням втрати фізичної сили та зниженням здоров’я [12; 43].

Когнітивні процеси у віці 35–60 років також зазнають певних змін. До 50–60 років увага здебільшого зберігає високу ефективність, а пізнавальні здібності значною мірою визначаються накопиченим життєвим досвідом. Водночас спостерігається зниження короткочасної пам’яті та уповільнення швидкості реакцій, що може посилювати відчуття невпевненості та страху щодо власної ефективності [27].

Соціально-психологічне сприйняття середнього віку тісно пов’язане з рівнем тривожності. У 40–42 роки у багатьох людей виникають неприємні переживання, пов’язані з плином часу, втратою молодості та фізичної привабливості. В інтервалі 43–50 років формується нова внутрішня рівновага: зміцнюються родинні та соціальні зв’язки, відчуття життєвого потенціалу зберігається, що сприяє зниженню тривожності. Після 50 років увага зміщується на усвідомлення власної зрілості, задоволення досягненнями сім’ї та дітей, а питання сенсу життя набуває особливої значущості.

Професійна діяльність залишається основною сферою реалізації у зрілому віці та виступає ключовим чинником самоактуалізації. Досягнення успіхів на роботі зміцнюють упевненість у власних силах, знижують рівень тривожності та підтримують психологічне благополуччя [10; 39].

К. Вісневська-Рошковська наголошує, що мистецтво старіння можна розглядати як певну форму дозрівання. Основні складові та умови «третього віку» включають фізичне та психічне здоров’я, накопичену життєву мудрість і досвід, а також відкриту альтруїстичну позицію. Досягти цього ідеалу непросто, проте його варто усвідомити та прагнути реалізувати. Людина повинна підготуватися до осіннього періоду життя, щоб «третій вік» став справді цінним і значущим [43].

Отже, аналіз наукової літератури щодо психологічних особливостей прояву тривожності у середньому дорослому віці (приблизно 35–60 років) свідчить, що цей період є важливим етапом життя, який може супроводжуватися специфічними формами тривожних переживань, пов’язаних із кризами розвитку, соціальними ролями, фізіологічними змінами та екзистенційними питаннями. Середній вік характеризується соціальною стабільністю, активною професійною діяльністю та остаточним формуванням життєвої ідентичності. Незважаючи на різні підходи до його періодизації, науковці одностайно визнають цей етап як період розквіту («акме»), коли особистість переосмислює пройдений життєвий шлях і спрямовує зусилля на саморозвиток.

1.4. Система чинників, які впливають на рівень прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни

Повномасштабне вторгнення в Україну 24 лютого 2022 року спричинило значне зростання рівня тривожності серед осіб середнього дорослого віку. Представники цієї групи зазвичай виконують ключові соціальні ролі, пов’язані з відповідальністю за сімейне благополуччя, матеріальне забезпечення та ухвалення важливих рішень, що підвищує психоемоційне навантаження. Постійне перебування в умовах загрози, відчуття втрати контролю над подіями та занепокоєння за безпеку близьких виступають основними чинниками зростання тривоги в умовах невизначеності.

Життя під час війни супроводжується страхом за власну безпеку та безпеку рідних. Воєнні дії, обстріли, вимушене переміщення, втрати та інші пов’язані з конфліктом події формують стійке відчуття небезпеки для життя і здоров’я. Додатково на психоемоційний стан впливають втрата роботи, економічна нестабільність, фінансові труднощі та соціальна незахищеність, що сприяє хронічному стресу та підвищенню тривожності серед дорослих [42; 57].

Війна виступає потужним стресогенним чинником, що сприяє розвитку психологічної дезадаптації та підвищенню тривожності. За умов тривалого та інтенсивного стресу тривожні реакції можуть набувати патологічного характеру, проявляючись стійким станом підвищеної тривожності, не пов’язаної з конкретною загрозою, та супроводжуватися соматичними і психічними симптомами. Рівень тривожності значною мірою визначається індивідуальними особливостями, включаючи спадкові чинники, самооцінку, дитячий досвід та життєві обставини [49].

За даними S. Murthy та R. Lakshminarayana, війна має руйнівний вплив на здоров’я та загальне благополуччя населення. Конфлікти спричиняють вищу смертність і інвалідність порівняно з багатьма тяжкими захворюваннями, руйнують сім’ї та громади, порушують соціально-економічні структури. Наслідки війни включають тривалу фізичну та психологічну шкоду, втрату матеріального та людського капіталу, при цьому смерть є лише «верхівкою айсберга». Менш очевидні ефекти, як-от бідність, недоїдання, інвалідність та психосоціальні розлади, часто залишаються недостатньо дослідженими [70].

Л. Король зазначає, що в кризових умовах, таких як сьогодні, спостерігається зростання агресивних і цинічних форм поведінки, які маскують глибинні емоційні переживання – страх, тривогу та відчуття небезпеки. Тривожність дедалі частіше стає стійкою особистісною характеристикою, виступаючи одним із провідних чинників негативного впливу на психічне та фізичне здоров’я дорослої людини [36].

А. Вознюк підкреслює, що тривалий стрес, у якому перебуває більшість українців, призводить до психофізичного виснаження та частих тривожних станів, знижуючи здатність до логічного мислення та прийняття ефективних рішень, необхідних для підтримки психічного благополуччя. Під час воєнних дій тривожність посилюється, проявляючись у вигляді гіпернастороженості, постійного страху, нав’язливих думок, фізіологічних реакцій і соціальної

ізоляції, що пов’язано з хронічним відчуттям загрози та невизначеності й потребує комплексних заходів психологічної підтримки [13].

Британська психологиня Л. Бересфорд зазначає, що тривога, страх та пригніченість у воєнний період є природною реакцією на невизначеність. Усвідомлення обмеженого впливу цивільного населення на перебіг подій сприяє кращій психологічній адаптації та зменшенню надмірної тривожності. Для запобігання формуванню деструктивних тривожних станів важливо обмежувати інформаційне навантаження та користуватися лише надійними джерелами. Дослідження показують, що спостереження за війною через медіа може викликати вищий рівень тривожності, ніж безпосереднє перебування в зоні подій [20].

З початком війни, як зазначають Н. Вовк, О. Боровик і Ю. Митник, тривожність стала поширеним психоемоційним станом серед цивільного населення. Її підвищення обумовлене втратою відчуття безпеки, невизначеністю майбутнього, страхом за близьких, інформаційним перевантаженням, руйнуванням життєвих планів та загостренням сімейних конфліктів.

До основних чинників підвищення тривожності належать втрата контролю над подіями, страх за долю рідних, ризик розлуки з родиною, соціальна нестабільність та інформаційне перенавантаження. Додатково впливають біологічні та психосоматичні фактори, відчуття провини, зміни ціннісних орієнтацій і загострення сімейних суперечок, що активізуються в умовах хронічного стресу [9].

Згідно з дослідженнями В. Корженко, А. Жук та Ю. Асєєва, в умовах війни тривожність у дорослих часто набуває затяжного та хронічного характеру через тривалий вплив екстремальних стресових факторів. У представників середнього дорослого віку вона часто поєднується з депресивними симптомами і проявляється як стійкий психоемоційний стан, що порушує адаптаційні можливості особистості.

Тривога в цьому віковому періоді зумовлена постійним очікуванням небезпеки, невизначеністю майбутнього та загрозою базовій безпеці, що спричиняє відчуття безпорадності, внутрішньої напруги та зниження контролю над емоціями. У середньому дорослому віці такі переживання посилюються відповідальністю за сім'ю, професійну діяльність і соціальні зобов'язання, що підвищує ризик формування тривожно-депресивних станів [3].

На думку А. Парасєй-Гочер та Н. Бовсуновської, повномасштабна війна є потужним стресогенним фактором, який впливає на психічний стан населення незалежно від безпосередньої участі у бойових діях або сприйняття війни через медіа. Особливо вразливою є група жінок, у яких фіксується підвищений рівень тривожності та стресу. Серед основних чинників зростання тривоги є вимушена зміна місця проживання, втрата звичного способу життя, необхідність адаптуватися до нового соціокультурного середовища, почуття провини за тих, хто залишився в зоні бойових дій, а також постійний страх і невизначеність.

Жінки середнього дорослого віку після початку повномасштабної війни часто опинилися в умовах тривалого психоемоційного напруження, що супроводжується змінами ціннісно-мотиваційної та емоційній сферах. Поєднання множинних травмувальних чинників зумовлює підвищений ризик формування стійких тривожних станів. Знижена стресостійкість може сприяти розвитку психосоматичних порушень і вікових фізіологічних змін [7].

В умовах воєнного конфлікту одним із ключових чинників підвищення тривожності у осіб середнього віку є турбота про дітей та літніх батьків. Представники цього вікового сегмента традиційно виконують центральну роль у сімейних обов'язках, і під час криз ці навантаження значно посилюються.

Ще одним джерелом стресу є професійні зміни. Втрата роботи, труднощі з працевлаштуванням або необхідність перекваліфікації

розглядаються як серйозна загроза стабільності життя, що провокує внутрішні та сімейні конфлікти. Багато дорослих змушені витрачати значну частину свого часу на додаткову роботу та забезпечення побутових потреб [10].

Д. Ходоренко та І. Шевякова визначають низку ключових чинників, що підвищують рівень тривожності серед дорослого населення в умовах війни: страх за власне життя та безпеку близьких, погіршення матеріального становища, хронічний стрес через обстріли, ускладнений доступ до медичної та психосоціальної допомоги, вимушене переселення, втрата рідних, соціальна ізоляція, інформаційне перевантаження та дезінформація. Усвідомлення цих факторів є важливим для розробки ефективних заходів профілактики та підтримки психічного здоров’я осіб середнього віку [57].

А. Подольська підкреслює, що тривожність формується під дією природних чинників – особливостей нервової та ендокринної систем, темпераменту та незрілості нервових процесів – а також через повторюваний стрес або травматичні ситуації. Вона зазначає, що тривожність може проявлятися фізіологічно (прискорене серцебиття та дихання, підвищена збудливість, зміни кровообігу) та психологічно (нервозність, відчуття небезпеки, внутрішня напруга, невизначеність) [71].

Г. Гулько зазначає, що рівень тривожності визначається як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками. До зовнішніх об’єктивних належать екстремальні ситуації та невизначеність результату, до зовнішніх суб’єктивних – порушення міжособистісних стосунків, сімейні конфлікти. Внутрішні фізіологічні фактори включають слабкість нервових процесів, захворювання, перевтому та турботу про здоров’я, тоді як внутрішні психологічні пов’язані з внутрішніми конфліктами, спотвореним Я-образом, неадекватними очікуваннями та незадоволеними базовими потребами. Крім того, на рівень тривожності можуть впливати особистісні характеристики, когнітивні стилі, інтелект, стать та культурне середовище [26].

За твердженням М. Томчук і С. Томчук, тривожність має природну основу, проте її рівень формується протягом життя під впливом особистісних і соціальних факторів. На це впливають тип нервової системи, характер ранніх сімейних взаємин (ступінь прийняття дитини, емоційний контакт із батьками) та досвід взаємодії з оточенням, який може бути як позитивним, так і негативним.

При відсутності корекційної підтримки тривожність здатна зростати. У стресових або екстремальних умовах вона може набувати патологічного характеру, дезорганізовуючи поведінку та діяльність людини й негативно впливаючи на психічне й фізичне здоров'я [53].

І. Ясточкіна виділяє особистісні чинники тривожності, серед яких внутрішні конфлікти в Я-концепції, невідповідність самооцінки реальним можливостям та невизначеність щодо майбутнього. Психологічні фактори включають внутрішні суперечності, завищені домагання, нечітке визначення цілей, очікування труднощів і конфлікти мотивів афіліації.

До адаптаційних чинників належать локус контролю, рівень соціальної адаптованості та міжособистісні стосунки, а мотиваційні фактори охоплюють домагання та мотиви афіліації [37; 64].

Таким чином, у таблиці 1.2 представлено узагальнену систему чинників, що визначають рівень прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни.

Таблиця 1.2

Система чинників, які впливають на рівень прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни

Чинник	Характеристика	Приклади прояву
1	2	3
Соціальні умови	Соціальне оточення, підтримка чи її відсутність, якість міжособистісних зв'язків	Соціальна ізоляція, відсутність емпатії від оточення, конфлікти у стосунках, втрата близьких
Індивідуально-особистісні	Сукупність особистісних характеристик та ресурсів, які	Низька самооцінка, невпевненість у своїх силах,

	впливають на схильність до тривожності та способи її подолання	емоційна нестійкість, песимізм, ригідність у мисленні, імпульсивність
Когнітивні ресурси	Особливості мислення, переконання та здатність до обробки інформації, що стосується загроз та небезпек	Труднощі з концентрацією уваги, негативні установки, фіксація на тривожних думках
Фізіологічні ресурси	Стан фізичного здоров'я, генетична схильність, рівень стресової реактивності організму	Хронічні захворювання, порушення сну, вегетативні розлади (підвищене серцебиття, пітливість), виснаження
Інформаційне середовище	Доступ до інформації про війну, її достовірність, вплив медіа та соціальних мереж на сприйняття ситуації	Надмірне споживання негативної інформації, дезінформація, фейкові новини, відчуття інформаційної перевантаженості
Сімейні обов'язки	Наявність відповідальності за дітей, батьків, членів сім'ї	Труднощі з доглядом, почуття провини, тривога за безпеку близьких
Матеріальні обставини	Рівень забезпеченості базових потреб, житлові умови, фінансова стабільність	Зниження доходів, втрата житла, борги, економічна нестабільність
Локус контролю	Сприйняття джерела контролю над життям (внутрішній чи зовнішній)	Відчуття безсилля, переконання, що «нічого не залежить від мене», зовнішній локус
Професійна стабільність	Наявність або відсутність стабільної роботи, професійної самореалізації	Втрата роботи, ризик безробіття, незадоволення професійною роллю, фінансові труднощі
Характер воєнних дій	Інтенсивність бойових дій, близькість до зони конфлікту, загроза життю та здоров'ю, тривалість та непередбачуваність воєнних подій	Переживання обстрілів, бомбардувань, окупації, вимушене переселення, страх за себе та близьких, невизначеність майбутнього
Екзистенційні фактори	Втрата сенсу життя, криза ідентичності, страх смерті	Підвищення глибинної тривоги, потреба в духовній або філософській підтримці
Втрата та горе	Загибель близьких, друзів, колег; втрата майна, житла, роботи	Глибокий смуток, депресія, відчуття провини, спустошеність, складнощі з прийняттям втрати

У межах нашого дослідження будуть детально розглядатися такі чинники, як: самооцінка, сприйнятий стрес та соціальна підтримка.

Самооцінка – це суб'єктивне сприйняття людиною власних здібностей, якостей і місця в соціальному середовищі. Вона є центральним елементом особистості та важливим регулятором поведінки, визначаючи ставлення до

себе, своїх досягнень і помилок, ефективність взаємодії з іншими та продуктивність діяльності. Рівень самооцінки впливає на вимогливість до себе, здатність ставити реалістичні цілі. Несумісність між очікуваннями та реальними можливостями може спричиняти внутрішній дискомфорт, емоційні зриви та підвищення тривожності. Водночас самооцінка пов’язана зі способом оцінки інших, міжособистісними стосунками та пізнавальною діяльністю [61].

Самооцінка належить до базових особистісних чинників, що регулюють психічну діяльність, визначаючи ставлення до себе, власних можливостей, результатів діяльності та соціальної значущості. Вона безпосередньо впливає на емоційний стан і рівень тривожності. Низька або конфліктна самооцінка супроводжується невпевненістю, очікуванням невдачі та підвищеним емоційним напруженням, що сприяє формуванню тривожних переживань.

Формування самооцінки та тривожності починається з дитинства під впливом сімейного виховання, соціальної підтримки, взаємодії з оточенням [5].

У працях Л. Карамушки самооцінка визначається як значущий внутрішній ресурс особистості, що забезпечує її психологічну стійкість та адаптивні можливості в умовах соціальних криз. Авторка акцентує увагу на тому, що ситуації нестабільності послаблюють стійкість самооцінки, підвищують емоційну чутливість і сприяють посиленню тривожних переживань, тоді як адекватна самооцінка виконує компенсаторну та захисну функцію, зменшуючи негативний вплив стресових чинників [33].

О. Бойко та Г. Горун розглядають самооцінку як один із ключових психологічних чинників розвитку особистості, що зумовлює ставлення людини до себе, характер її поведінки, особливості міжособистісної взаємодії та рівень життєвої активності. Формування самооцінки відбувається в процесі соціалізації під впливом значущого соціального оточення та співвідношення образів Я-реального і Я-ідеального. У наукових джерелах

виокремлюють адекватну, занижену та завищену самооцінку, які по-різному впливають на психічний стан і адаптаційний потенціал особистості. Адекватна самооцінка сприяє психологічній рівновазі й збереженню психічного здоров'я, тоді як її дисгармонійні форми можуть призводити до дезадаптації та емоційних порушень, що загострюються в умовах війни та соціальної напруженості [8].

У працях А. Войтенко та Ю. Чебакова обґрунтовано тісний взаємозв'язок між самооцінкою та тривожністю, які перебувають у взаємному впливі. Занижена самооцінка підвищує схильність до тривожних станів, зокрема реактивної тривожності, тоді як високий рівень тривожності негативно впливає на самосприйняття, формуючи замкнений механізм емоційної напруги та страху неуспіху. Характер цього взаємозв'язку зумовлюється поєднанням соціальних, вікових і психологічних чинників, зокрема особливостями сімейних взаємин і рівнем соціальної підтримки.

Водночас помірно виражена тривожність може виконувати адаптаційну функцію, стимулюючи активність і підготовку до життєвих викликів. Надмірні ж тривожні прояви супроводжуються порушенням емоційної саморегуляції та зниженням самооцінки. Таким чином, оптимальне поєднання адекватної самооцінки та регульованої тривожності є важливою умовою психологічного благополуччя й ефективної адаптації особистості [14].

За даними А. Аллахвердян, формування самооцінки в дорослому віці зумовлюється поєднанням внутрішніх і зовнішніх чинників. Внутрішні детермінанти охоплюють індивідуально-психологічні особливості та психоемоційний стан, зокрема рівень тривожності, депресивних проявів і емоційної врівноваженості: емоційно стійкі дорослі демонструють адекватну самооцінку та кращу здатність протистояти стресу, тоді як підвищена тривожність і депресія знижують упевненість у власних можливостях, особливо під час війни.

До зовнішніх чинників належать умови соціального середовища, підтримка з боку значущих осіб, професійна реалізація та соціальна оцінка. Позитивні міжособистісні взаємини сприяють зміцненню самооцінки, тоді як конфлікти, соціальна ізоляція та негативний інформаційний вплив можуть призводити до її зниження. Таким чином, у воєнний період самооцінка виступає важливим ресурсом адаптації, що забезпечує психоемоційну стабільність і збереження соціальних зв'язків [1].

Стрес – це стан напруження організму, що виникає у відповідь на дію несприятливих чинників фізичного або психічного характеру. Він може мати фізіологічну та психологічну форму, причому психологічний стрес охоплює інформаційні перевантаження й емоційні переживання, пов'язані з загрозою чи небезпекою. Стрес часто супроводжується тривожністю, впливає на психічні процеси, емоційний стан і поведінку людини та може як мобілізувати ресурси, так і призводити до порушення діяльності й психічної рівноваги [61].

О. Ложачевська та О. Дікфідан у своїх дослідженнях виокремлюють основні форми стресу, характерні для воєнних умов, зокрема еустрес і дистрес. Еустрес має конструктивний характер, оскільки сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів, підвищенню адаптаційного потенціалу та особистісному зростанню в ситуаціях, що сприймаються як виклик. Натомість дистрес виникає внаслідок надмірного або тривалого психоемоційного навантаження та супроводжується негативними наслідками для психічного й фізичного здоров'я, зокрема зростанням тривожності та депресивних проявів.

Окремо виділяється хронічний стрес, що формується за умов тривалої дії стресогенних чинників, постійної загрози й невизначеності. Також розрізняють фізичний і психологічний стрес, які зумовлені відповідно фізичними навантаженнями чи травмами та інтенсивними емоційними переживаннями, страхом і тривогою. Соціальний стрес пов'язаний із порушенням міжособистісних стосунків, соціальною ізоляцією та втратою

підтримки. В умовах війни ці види стресу часто поєднуються, посилюючи негативний вплив на психічний стан і загальне самопочуття особистості [28].

Л. Карамушка підкреслює, що в умовах війни дорослі люди зазнають впливу численних стресогенних чинників, які порушують їхню емоційну та фізичну рівновагу. До таких чинників належать загроза життю, перебування в зоні бойових дій, втрата роботи, міжособистісні конфлікти та обмеження спілкування з близькими. Реакції на стрес проявляються у вигляді інтенсивних емоційних переживань (страх, паніка, гнів) і фізіологічних змін, зокрема м’язового напруження та зниження імунної стійкості. Важливою умовою збереження психічного здоров’я є свідоме управління стресом, що передбачає раціональну організацію повсякденної діяльності, емоційну саморегуляцію та дотримання інформаційної гігієни [33].

О. Боровик, Н. Вовк та Ю. Митник визначають стрес як один із ключових психологічних чинників, зумовлених тривалим впливом воєнних подій. На думку авторів, у період воєнного стану стрес у дорослих має переважно хронічний характер і поєднує фізіологічні та психічні реакції. Постійна небезпека, обстріли, перебування в укриттях і невизначеність майбутнього спричиняють зростання психоемоційного напруження, гострих стресових проявів і дезадаптації. Зазначені стани тісно пов’язані з підвищенням тривожності, депресивними симптомами, порушеннями сну, деструктивними формами поведінки та зростанням потреби в психологічній допомозі [9].

За В. Предко та О. Сомова, у умовах воєнної нестабільності стрес є одним із провідних психологічних чинників, що визначає психоемоційний стан особистості та сприяє посиленню тривожних проявів. Емпіричні дослідження засвідчують, що повномасштабна війна в Україні зумовила суттєве зростання психічного напруження серед дорослого населення, негативно вплинувши на когнітивні процеси, емоційну регуляцію та працездатність. Інтенсивність стресових реакцій варіює залежно від умов

проживання, наявності близьких у зоні бойових дій, досвіду вимушеного переміщення та відчуття безпеки.

У воєнний період стрес проявляється дратівливістю, емоційним виснаженням, порушеннями сну й уваги, що створює підґрунтя для виникнення або загострення тривожності. Тривала дія стресогенних чинників знижує адаптаційні ресурси та психологічну стійкість, тоді як наявність особистісних ресурсів і життєстійкості сприяє ефективному подоланню стресу та послабленню його негативного впливу. Таким чином, стрес у воєнних умовах є значущим чинником підвищення тривожності, сила якого визначається як зовнішніми обставинами, так і індивідуальними ресурсами особистості [44].

Соціальна підтримка – це система доступних особистості ресурсів допомоги та взаємодії, які вона отримує від свого соціального оточення (родини, друзів, колег, громади) у відповідь на стресові або кризові ситуації. Вона включає емоційну підтримку (прийняття, співпереживання), практичну допомогу у вирішенні життєвих труднощів та інформаційну підтримку у вигляді порад і необхідних відомостей.

Соціальна підтримка виконує буферну функцію, пом’якшуючи негативний вплив стресогенних чинників, знижуючи рівень тривожності та сприяючи збереженню психічного благополуччя. Наявність стійких соціальних зв’язків підвищує адаптаційні можливості особистості, зміцнює психологічні ресурси та сприяє розвитку резильєнтності в умовах підвищеного стресу [66].

Л. Карамушка зазначає, що в умовах війни здатність особистості вибудовувати міжособистісні зв’язки та користуватися ресурсами соціальної підтримки набуває особливої значущості для збереження психічного здоров’я. Підтримувальна взаємодія з родиною, друзями, колегами й представниками громади сприяє зменшенню почуття ізольованості, підтримує оптимістичне бачення майбутнього та знижує рівень тривожності. Для внутрішньо переміщених осіб залученість до волонтерської діяльності та

активна соціальна взаємодія виступають важливими чинниками адаптації до нових життєвих умов, формуючи відчуття стабільності й захищеності в воєнний період [33].

В свою чергу Н. Лук'янчук розглядає соціальну підтримку як один із ключових ресурсів збереження психічного благополуччя особистості в умовах війни. Воєнні події нерідко призводять до соціальної ізоляції через вимушене переміщення, втрату близьких або руйнування міжособистісних контактів, що негативно відображається на психологічному стані людини, посилюючи почуття самотності, емоційної напруги та внутрішньої нестабільності. У таких умовах зростає ризик агресивних реакцій, емоційного відчуження та підвищеної тривожності. Водночас підтримка з боку родини, друзів і соціального оточення сприяє підвищенню стресостійкості й адаптаційних можливостей, забезпечує емоційне розвантаження, відчуття безпеки та зниження рівня тривожних проявів у період воєнних випробувань [38].

О. Боровик, Н. Вовк та Ю. Митник визначають соціальну підтримку як один із найдієвіших ресурсів зниження підвищеної тривожності в умовах воєнного стану. Результати емпіричних досліджень свідчать, що звернення дорослої людини по підтримку до соціального оточення є ефективною копінг-стратегією, яка сприяє зменшенню емоційного напруження завдяки міжособистісній взаємодії, емоційному обміну та відчуттю соціальної включеності. Водночас ізоляція та уникання соціальних контактів посилюють прояви дезадаптації й психологічного дискомфорту. Таким чином, соціальна підтримка виконує стабілізувальну функцію та сприяє збереженню психологічної рівноваги дорослих осіб у кризових обставинах [9].

Отже, аналіз наукових джерел у межах даного дослідження дає підстави стверджувати, що рівень тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни зумовлюється складною багатокомпонентною системою чинників. Провідну роль відіграють зовнішні об'єктивні умови, зокрема загроза воєнних дій, економічна нестабільність, соціальна невизначеність,

втрата житла чи роботи, а також вимушене переміщення. Водночас істотного значення набувають і суб'єктивні чинники, серед яких ключовими є самооцінка, що визначає ставлення людини до себе та власних можливостей; стрес, спричинений постійною небезпекою й соціально-економічними труднощами; а також соціальна підтримка, яка пом'якшує негативний вплив стресогенних факторів і сприяє процесам адаптації. Сукупна дія зазначених чинників формує індивідуальний характер переживання тривожності, яка може набувати як адаптивних, так і деструктивних форм, що зумовлює необхідність комплексного підходу до її вивчення.

РОЗДІЛ 2
ОСОБЛИВОСТІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методики та процедура дослідження рівня прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни

Для більш ґрунтовного аналізу теоретичних положень та визначення особливостей прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни на наступному етапі роботи було проведено емпіричне дослідження.

Емпіричне дослідження проходило у ***три етапи***.

На початковому етапі дослідження були підібрані методики для визначення особливостей рівня прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни.

Практичний етап передбачав основне тестування осіб середнього дорослого віку.

На завершальному етапі була проведена обробка та аналіз результатів дослідження рівнів прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни.

Мета емпіричного дослідження – встановити рівень прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни та визначити чинники, які впливають на рівень прояву даного психологічного феномену.

Основні завдання емпіричного дослідження:

1. Встановити рівень прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни.

2. Визначити систему чинників, які впливають на рівень прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни.

3. Встановити зв'язки між рівнем прояву тривожності та чинниками, які впливають на його прояв в осіб середнього дорослого віку в умовах війни.

Проаналізувавши ***методичний інструментарій*** [2; 11; 40; 62; 63; 67; 72] для проведення нашого дослідження, нами було відібрано ряд стандартизованих методик, які дають можливість найбільш ефективно оцінити рівень прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни та визначити чинники, що зумовлюють особливості її прояву.

Так, для ***виконання першого завдання (встановити рівень прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни)*** нами було обрано основний психодіагностичний опитувальник: методика «Шкала реактивної і особистісної тривожності Ч. Спілбергера» [2; 11].

Методика «Шкала реактивної і особистісної тривожності Ч. Спілбергера» належить до найбільш відомих і валідних інструментів у сучасній психологічній науці та практиці. Вона спрямована на вимірювання двох форм тривожності: реактивної (ситуативної), яка відображає актуальний емоційний стан особистості у відповідь на конкретні життєві обставини, та особистісної, що характеризує стійку індивідуальну схильність до переживання тривоги в різних ситуаціях.

Методика була розроблена Ч. Спілбергером у 1970 році та згодом адаптована для слов'янського культурного простору у 1978 році, що забезпечує її надійність і можливість застосування у вітчизняних наукових дослідженнях.

Завдяки чіткому розмежуванню ситуативних і особистісних проявів тривожності шкала широко використовується для оцінювання емоційного стану дорослих осіб, зокрема в умовах соціальної нестабільності та підвищеного стресового навантаження.

Мета методики полягає у визначенні рівня реактивної тривожності як безпосередньої емоційної реакції на актуальні події, а також рівня особистісної тривожності, що відображає відносно стабільну характеристику емоційної сфери та схильність до тривалих тривожних переживань.

Структура опитувальника. Опитувальник містить 40 тверджень, які об'єднані у дві змістові частини. Перша частина (20 тверджень) спрямована на оцінювання рівня реактивної (ситуативної) тривожності, що відображає актуальний емоційний стан особистості в конкретний момент часу. Друга частина (ще 20 тверджень) призначена для визначення рівня особистісної тривожності як відносно стабільної індивідуальної характеристики, що проявляється у схильності сприймати різні життєві ситуації як напружені або потенційно загрозливі.

Усі твердження оцінюються за чотирибальною шкалою відповідно до інтенсивності або частоти переживань. Під час заповнення першої частини респондент орієнтується на власний стан «тут і тепер», тоді як у другій – на звичний для себе спосіб реагування у повсякденному житті. Методика може застосовуватися як в індивідуальному, так і в груповому форматі та не має жорстких часових обмежень, що підвищує зручність її використання.

Інструкція до виконання. Обстежуваному пропонується: «Уважно ознайомтеся з кожним твердженням і оберіть той варіант відповіді, який найбільш точно відповідає Вашому самопочуттю або переживанням. Не зупиняйтеся надто довго над кожним пунктом – правильних чи неправильних відповідей немає. Оберіть першу реакцію, яка спадає на думку. У кожному твердженні слід закреслити лише одну цифру».

Обробка результатів. Завданням цього етапу є визначення рівня реактивної та особистісної тривожності. Твердження методики поділяються

на прямі та зворотні: у прямих твердженнях більша кількість балів свідчить про вищий рівень тривожності, тоді як у зворотних – навпаки.

Рівень реактивної тривожності (РТ) розраховується за формулою:

$$РТ = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

де ∑1 – сума балів викреслених цифр за прямими твердженнями по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13,14, 17, 18;

∑2 – сума балів викреслених цифр за зворотними твердженнями по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Рівень особистісної тривожності (ОТ) обчислюється за формула:

$$ОТ = \sum 3 - \sum 4 + 35,$$

де ∑3 – сума балів викреслених цифр за прямими твердженнями по пунктах 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

∑4 – сума балів викреслених цифр за зворотними твердженнями по пунктах 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів. Рівень тривожності оцінюють за категоріями:

– до 30 балів – низький рівень тривожності;

– від 31 до 45 балів – помірний рівень тривожності;

– 46 балів та більше – високий рівень тривожності.

Високі показники реактивної тривожності свідчать про підвищену чутливість до ситуаційних стресорів і схильність до емоційного напруження. Високий рівень особистісної тривожності відображає стійку тенденцію до переживання тривоги та сприйняття багатьох життєвих обставин як загрозливих. Низькі значення за шкалою зазвичай вказують на емоційну врівноваженість, однак у деяких випадках можуть свідчити про витіснення або недостатнє усвідомлення особистих тривожних переживань [2; 11].

З метою ***виконання другого завдання (визначити систему чинників, які впливають на рівень прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни)*** нами було підібрано три опитувальники:

– Методика «Діагностика самооцінки особистості М. Розенберга» [62; 72];

– Методика «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) [63; 67];

– Методика «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» [40].

Методика «Діагностика самооцінки особистості» розроблена американським соціальним психологом М. Розенбергом і призначена для оцінювання загального рівня самооцінки індивіда. Вона дає змогу визначити характер ставлення людини до себе, рівень самоповаги, прийняття власної особистості та суб'єктивне відчуття особистісної цінності. Завдяки простоті застосування та надійності методика широко використовується як у наукових дослідженнях, так і в практичній психології.

Метою методики є визначення загального рівня самооцінки особистості, що відображає ступінь самоприйняття, самоповаги та ставлення людини до власної значущості, а також виявлення стабільних особистісних особливостей самооцінювання.

Структура опитувальника. Опитувальник складається з 10 тверджень, що відображають узагальнене емоційно-оцінне ставлення людини до самої себе. За змістом шкала включає 5 позитивно сформульованих (прямих) тверджень та 5 негативно сформульованих (зворотних), які відображають незадоволеність собою або відчуття власної неефективності.

Оцінювання відповідей здійснюється за чотирибальною шкалою, що передбачає такі варіанти:

ПП – повністю погоджуюся;

П – погоджуюся;

НП – не погоджуюся;

ПНП – повністю не погоджуюся.

Методика орієнтована на виявлення відносно стабільної самооцінки, а не ситуативного емоційного стану.

Інструкція до виконання. Респонденту пропонується: «Уважно ознайомтеся з твердженнями опитувальника та оберіть один із варіантів відповіді, який найточніше відображає Ваше ставлення до себе у повсякденному житті. Навпроти кожного твердження обведіть один варіант: ПП – повністю погоджуюся, П – погоджуюся, НП – не погоджуюся, ПНП – повністю не погоджуюся. Відповіді рекомендується надавати інтуїтивно, без тривалих роздумів над варіантом».

Обробка результатів. Після заповнення бали сумуються за спеціальним ключем, що враховує позитивне чи інверсне формулювання пунктів:

– Позитивні (прямі) твердження: 1, 3, 4, 7, 10. У цих твердженнях бали рахуються наступним чином: ПП = 3 бали, П = 2 бали, НП = 1 бал, ПНП = 0 балів.

– Негативні (інверсні) твердження: 2, 5, 6, 8, 9. Тут бали рахуються навпаки: ПП = 0 балів, П = 1 бал, НП = 2 бали, ПНП = 3 бали.

Після приведення результатів у відповідність до ключа здійснюється підсумовування балів за всіма десятьма твердженнями опитувальника. Загальний показник самооцінки може коливатися в межах від 0 до 30 балів, що дозволяє визначити інтегральний рівень самооцінки особистості.

Інтерпретація результатів. В оригінальній версії методики М. Розенберга чіткої градації рівнів самооцінки не подано, однак у психологічній практиці прийнято орієнтуватися на такі умовні інтервали:

– 0–10 балів: низька самооцінка;

– 11–20 балів: середня (помірна) самооцінка;

– 21–30 балів: висока самооцінка.

Низькі показники свідчать про знижену впевненість у власних силах, схильність до самокритики та негативного ставлення до себе. Середні значення відображають відносно стабільне, але не завжди позитивне самоприйняття. Високі результати вказують на сформоване почуття власної цінності, позитивне сприйняття себе та адекватну самооцінку [62; 72].

Методика «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) використовується для оцінки суб'єктивного рівня стресового навантаження, тобто того, як особистість інтерпретує напруженість власного життя та власні можливості справлятися з вимогами середовища. Опитувальник дає змогу з'ясувати, наскільки життєві події оцінюються респондентом як надмірно складні, неконтрольовані або такі, що перевищують його адаптаційні ресурси. Таким чином, методика орієнтована не на фіксацію стресових подій, а на вивчення індивідуального сприйняття та переживання їх.

Мета методики полягає у визначенні рівня суб'єктивного сприйняття стресових ситуацій та оцінити, наскільки особистість відчуває напруженість, перевантаженість і здатність справлятися з життєвими труднощами.

Структура опитувальника. Шкала складається з 10 тверджень, які відображають когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти переживання стресу протягом останнього місяця. Респонденту пропонується оцінити частоту появи зазначених переживань, обираючи один із п'яти варіантів відповіді, що варіюють від повної відсутності до частого прояву відповідного стану («ніколи», «майже ніколи», «інколи», «доволі часто», «часто»).

Інструкція до виконання. Учаснику пропонується: «Уважно ознайомтеся з кожним твердженням та оцініть, як часто протягом останніх 30 днів воно відповідало Вашому внутрішньому стану. Оберіть одну відповідь, яка найточніше відображає Ваш досвід. Важливо орієнтуватися на першу відповідь і не витрачати багато часу на роздуми».

Обробка результатів. PSS-10 включає дві підшкали:

– сприйнята безпорадність (пункти 1, 2, 3, 6, 9, 10) – відображає відчуття втрати контролю над життєвими подіями. Це негативні твердження, які рахуються за принципом: ніколи = 0 балів, майже ніколи = 1 бал, інколи = 2 бали, доволі часто = 3 бали, часто = 4 бали;

– відсутність самоефективності (пункти 4, 5, 7, 8) – характеризує сумнів у власній здатності справлятися з труднощами. Це позитивні твердження, для

яких здійснюється інверсія відповідей за принципом: ніколи = 4 бали, майже ніколи = 3 бали, інколи = 2 бали, доволі часто = 1 бал, часто = 0 балів.

Для отримання загального індексу сприйнятого стресу бали за всі 10 пунктів сумуються. Максимальний можливий результат становить 40 балів.

Інтерпретація результатів. Сумарний показник підлягає інтерпретації:

– від 0 до 13 балів: низький рівень сприйнятого стресу – респондент відчуває контроль над ситуаціями та здатен ефективно долати труднощі;

– від 14 до 26 балів: середній (помірний) рівень сприйнятого стресу – респондент відчуває періодично перевантаження, але має ресурси для адаптації;

– від 27 до 40 балів: високий рівень сприйнятого стресу – респондент відчуває сильний стрес, підвищену тривожність та слабку стресостійкість.

Окремий аналіз підшкал дозволяє глибше оцінити особливості переживання стресу:

– сприйнята безпорадність (діапазон від 0 до 24 балів);

– відсутність самоефективності (діапазон від 0 до 16 балів) [63; 67].

Методика «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» застосовується для дослідження суб’єктивного відчуття соціальної підтримки та виявлення основних джерел допомоги, на які спирається особистість. Вона дозволяє оцінити, наскільки респондент відчуває емоційну та міжособистісну підтримку з боку родини, друзів та значущих осіб.

У концепції методики соціальна підтримка розглядається як ключовий психологічний ресурс, що сприяє зниженню тривожності, збереженню психоемоційної стабільності та підвищенню адаптаційних можливостей особистості.

Мета методики спрямована на оцінку рівня та характеру соціальної підтримки, яку людина отримує від свого соціального оточення.

Структура опитувальника. Опитувальник містить 12 тверджень, які поділені на три субшкали, що оцінюють підтримку від сім’ї, друзів і близьких людей. Кожна субшкала містить по чотири пункти. Методика фокусується не

на фактичному обсязі допомоги, а на суб'єктивному сприйнятті її доступності та значущості.

Інструкція до виконання. Обстежуваному пропонується: «Прочитайте кожне твердження та оберіть цифру від 0 до 6, що найточніше відображає Ваше відчуття в даний момент. Орієнтуйтеся на першу, інтуїтивну відповідь, вона зазвичай є найбільш достовірною».

Обробка результатів. Опитувальник складається з трьох субшкал: Сім'я (3, 4, 8, 11), Друзі (6, 7, 9, 12) та Близькі люди (1, 2, 5, 10). Для кожної субшкали сумуються бали за відповідними твердженнями і діляться на 4, що дозволяє отримати середній показник субшкали.

Загальний рівень сприйнятої соціальної підтримки розраховується як середнє арифметичне значення за всіма 12 твердженнями опитувальника (сума балів ділиться на 12) і характеризує інтегральний показник суб'єктивно переживаної соціальної підтримки.

Інтерпретація результатів. У методиці немає жорстко визначених меж для категорій низького, середнього чи високого рівня підтримки, проте орієнтовна класифікація базується на логіці субшкал:

– низькі показники (1,0–2,9 бали) свідчать про слабке сприйняття соціальної підтримки. Респондент може відчувати брак турботи, уваги або емоційної доступності, що підвищує ризик самотності та тривожності, ускладнює просування у вирішенні проблем за допомогою інших;

– середні показники (3,0–5,0 бали) відображають помірне відчуття підтримки. Респондент має певне оточення людей, на яких може покластися, проте рівень підтримки є нестабільним або неповним. Такий рівень є типовим для більшості людей із збалансованими соціальними зв'язками;

– високі показники (5,1–7,0 бали) вказують на наявність стабільної та довірливої соціальної підтримки. Респондент відчуває турботу, отримує емоційну опору та практичну допомогу, що сприяє підвищенню стресостійкості та ефективності адаптації в складних умовах [40].

Отримані результати психодіагностичних методик були оброблені за допомогою застосування методів математико-статистичної обробки даних, зокрема методів ранжування та кореляційного аналізу. Отримані емпіричні дані підлягали кількісному статистичному опрацюванню, після чого здійснювалася їх якісна інтерпретація та змістовне узагальнення.

Емпіричне дослідження було здійснено у грудні 2025 року на базі Сумського закладу загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів №3 Сумської міської ради в рамках проходження практичної підготовки (стажування). Збір емпіричних даних проводився під час організованих форм роботи з учасниками освітнього процесу: серед педагогічних працівників – у межах тренінгового заняття, спрямованого на розвиток стресостійкості, серед батьків учнів початкових класів – під час тематичних зустрічей, організованих закладом освіти. Збір загальних відомостей про респондентів здійснювався за допомогою анкети-паспортички (див. Додаток А).

Участь респондентів у дослідженні носила добровільний характер, а отримані дані були анонімними та забезпечували конфіденційність.

До вибірки дослідження увійшли 41 респондент середнього дорослого віку, до складу якої входили як педагогічні працівники закладу освіти, так і батьки учнів початкових класів. Гендерний склад вибірки представлений 33 жінками та 8 чоловіками (рис. 2.1). Вік учасників коливався в межах від 35 до 50 років (рис. 2.2).

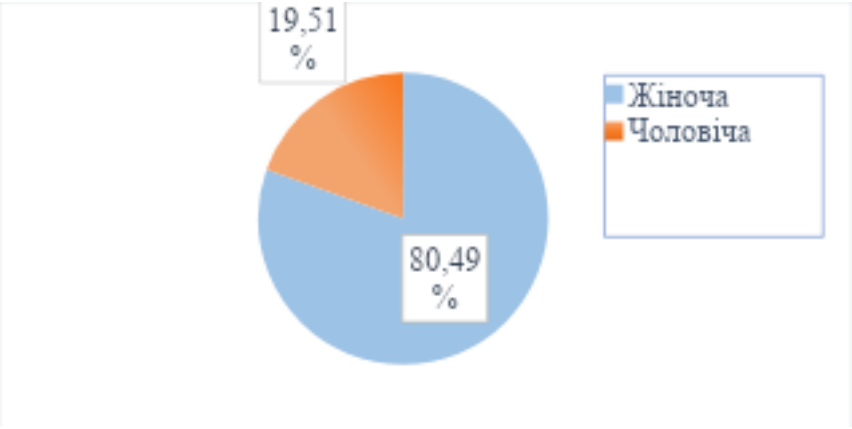


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл респондентів за статтю, які приймали участь в опитуванні

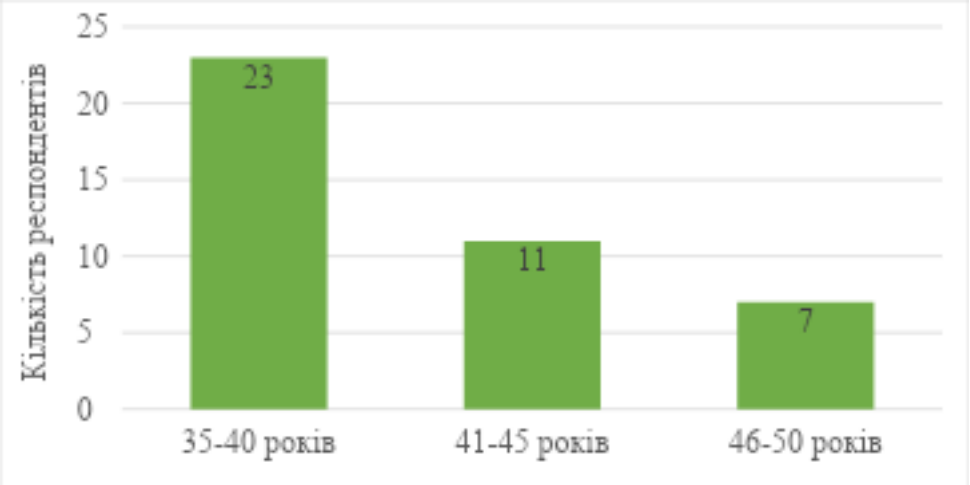


Рис. 2.2. Кількісний розподіл респондентів за віком, які приймали участь в опитуванні

Для здійснення цілісного аналізу специфіки прояву тривожності досліджувана вибірка була структурована за двома ключовими групами показників: соціально-демографічним та організаційно-професійним.

До соціально-демографічного блоку характеристик респондентів було віднесено вік, стать, сімейний стан, місце проживання, а також наявність близьких осіб, які проходять службу у Збройних Силах України.

Аналіз отриманих даних засвідчив соціальну неоднорідність вибірки. Переважну частину респондентів становили ті особи, які перебувають у шлюбі, – 31 учасник, що відповідає 75,61% від загальної кількості опитаних. Невелика частка досліджуваних була неодруженою або незаміжньою – 4 особи (9,8%). Аналогічна кількість респондентів – 4 особи (9,8%) – перебували у статусі розлучених. Ще 2 учасники дослідження (4,79%) належали до категорії вдівців або вдів. Розподіл респондентів за сімейним станом у відсотковому співвідношенні графічно представлено на рисунку 2.3.

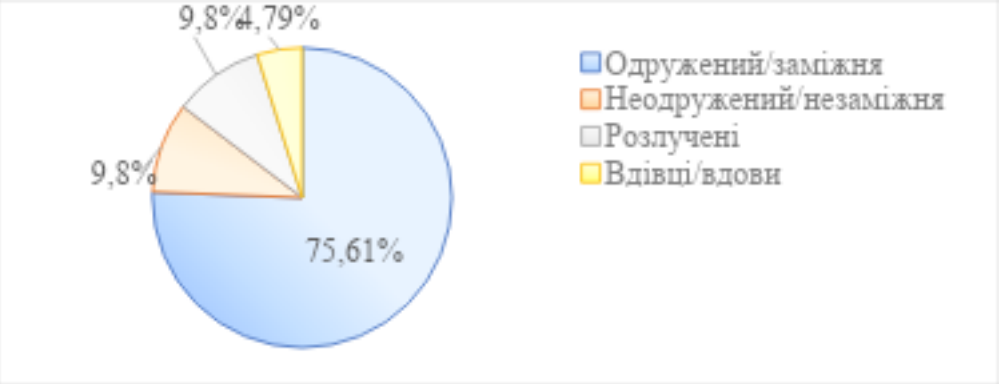


Рис. 2.3. Відсотковий розподіл респондентів за сімейним станом, які приймали участь в опитуванні

Стосовно місця проживання вибірка дослідження включала як осіб, що мають постійне місце проживання, так і внутрішньо-переміщених осіб, що забезпечило можливість урахування впливу вимушених життєвих трансформацій та умов соціальної нестабільності на рівень тривожності. Також у процесі дослідження окремо враховувалася наявність близьких родичів або членів сім'ї, які проходять військову службу, що розглядалося як потенційний фактор підвищення емоційної напруги та тривожних переживань.

Узагальнена характеристика соціально-демографічного компонента вибірки представлена в таблиці 2.1, де відображено розподіл респондентів за соціальними показниками, зокрема статтю, віком, сімейним станом, місцем проживання та наявністю близьких, залучених до служби у ЗСУ.

Таблиця 2.1

Характеристика вибірки

Критерій	Підкритерій	%
Стать	чоловіки	19,51
	жінки	80,49
Вік	35-40 років	56,1
	41-45 років	26,8
	46-50 років	17,1
	51-55 років	-

	56-60 років	-
Сімейний стан	Одружений/заміжня	75,61
	Неодружений/незаміжня	9,8
	Розлучений/розлучена	9,8
	Вдівець/вдова	4,79
Близькі, які служать у ЗСУ	Так	70,7
	Ні	29,3
Місце проживання	Постійне	90,2
	Внутрішньо-переміщені	9,8

До організаційно-професійного компоненту респондентів було включено параметри, що стосуються сфери професійної зайнятості, професійного стажу та специфіку впливу умов воєнного часу на виконання професійних обов'язків.

Аналіз показників професійної зайнятості засвідчив, що на момент проведення емпіричного дослідження більшість учасників мали постійне місце роботи – 32 особи, що становить 78% від загальної чисельності вибірки. Разом із тим 7 респондентів (17,1%) повідомили про тимчасову відсутність працевлаштування, що може бути зумовлено соціально-економічними ускладненнями та наслідками війни. У декретній відпустці перебувала одна особа (2,4%), ще один респондент (2,4%) обрав варіант «інше». Учасників пенсійного віку в межах досліджуваної вибірки виявлено не було.

Результати аналізу професійного стажу засвідчили, що найбільш чисельною групою в досліджуваній вибірці були респонденти з досвідом роботи від 10 до 20 років – 17 осіб, що становить 41,5% від загальної кількості учасників. Такий показник є типовим для осіб середнього дорослого віку та свідчить про наявність достатнього рівня професійної компетентності. Вагому частку вибірки становили респонденти зі стажем професійної діяльності понад 20 років – 11 осіб (26,8%). Учасники зі стажем роботи від 5

до 10 років були представлені 10 особами (24,4%). Найменш чисельною виявилася група респондентів із тривалістю професійної діяльності до 5 років – 3 особи (7,3%). Розподіл учасників за тривалістю професійного стажу подано на рисунку 2.4.

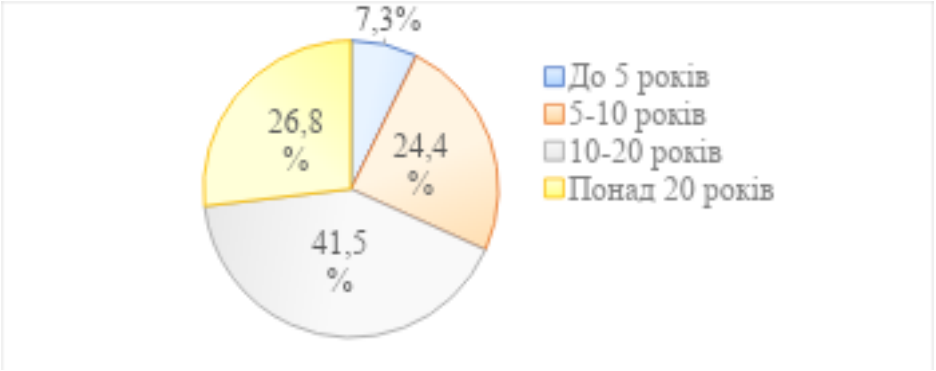


Рис. 2.4. Відсотковий розподіл респондентів за професійним стажем, які приймали участь в опитуванні

Окремо було проаналізовано впливу війни на професійну діяльність респондентів. Результати дослідження показали, що у більш ніж половини опитаних – 23 осіб (56,1%), професійна діяльність залишалася стабільною та збереженою. Проте 5 респондентів (12,2%) вказали на втрату роботи, що може бути наслідком соціально-економічних змін, зумовлених війною. Про зміну сфери професійної діяльності повідомили 7 учасників дослідження (17,1%), тоді як 4 особи (9,8%) зазначили наявність вимушеної перерви у професійній кар'єрі. Окрему категорію становили 2 респонденти (4,9%), які на момент опитування проходили службу у Збройних Силах України або підрозділах територіальної оборони, що може розглядатися як додатковий чинник підвищеного психоемоційного навантаження. Випадків започаткування власної підприємницької діяльності серед опитаних зафіксовано не було.

Узагальнену характеристику організаційно-професійного компоненту респондентів представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Характеристика вибірки

Критерій	Підкритерій	%
Професійна зайнятість	Працюю	78
	Тимчасово без роботи	17,1
	У декретній відпустці	2,4
	Пенсіонер/пенсіонерка	-
	Інше	2,4
Професійний стаж	До 5 років	7,3
	5-10 років	24,4
	10-20 років	41,5
	Понад 20 років	26,8
Вплив війни на професійну діяльність	Збережена робота	56,1
	Втрата роботи	12,2
	Зміна сфери діяльності	17,1
	Служба у ЗСУ чи ТрО	4,9
	Почав/почала власну справу	-
	Вимушена пауза у кар'єрі	9,8

Отже, у межах дослідження було здійснено обґрунтування методичного забезпечення та процедури проведення емпіричного дослідження рівня прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни. Емпіричне дослідження реалізовувалося поетапно із застосуванням валідного та надійного психодіагностичного інструментарію, який дав змогу оцінити як показники реактивної й особистісної тривожності, так і сукупність чинників, пов'язаних з особливостями її прояву. Сформована вибірка дослідження та використання методів математико-статистичної обробки даних забезпечили наукову обґрунтованість, достовірність і репрезентативність отриманих результатів, які стали підґрунтям для подальшого аналізу та інтерпретації емпіричних даних.

2.2. Аналіз результатів дослідження рівня прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни та чинників, які впливають на даний феномен

Дослідження особливостей прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни передбачало проведення опитування, спрямованого на виконання двох завдань, які дозволяють встановити рівень прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни та окреслити чинники, які впливають на особливості її прояву в зазначених умовах.

Розпочнімо зі ***встановлення рівня прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни.***

Аналіз рівня прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку розкрито через такі аспекти: оцінка рівня реактивної тривожності як показника актуального емоційного стану респондентів та визначення рівня особистісної тривожності як відносно стійкої індивідуально-психологічної характеристики.

З метою встановлення рівня прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку нами було проведено дослідження *за методикою «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Ч. Спілбергера*, яка дає можливість диференційовано оцінити ситуативні та особистісні прояви тривожності в умовах тривалого стресового впливу, зокрема в контексті воєнних подій.

Аналіз отриманих даних щодо рівня реактивної тривожності показав, що у 14 учасників дослідження (34,14 %), було виявлено низький рівень зазначеного показника (див. рис. 2.5). Для цих респондентів є характерною відносна емоційна врівноваженість, уміння підтримувати самоконтроль та зберігати спокій в умовах стресового впливу. Як правило, вони не демонструють виражених тривожних реакцій у відповідь на актуальні події, що може свідчити про наявність сформованих адаптаційних механізмів та достатній рівень психологічної стійкості.

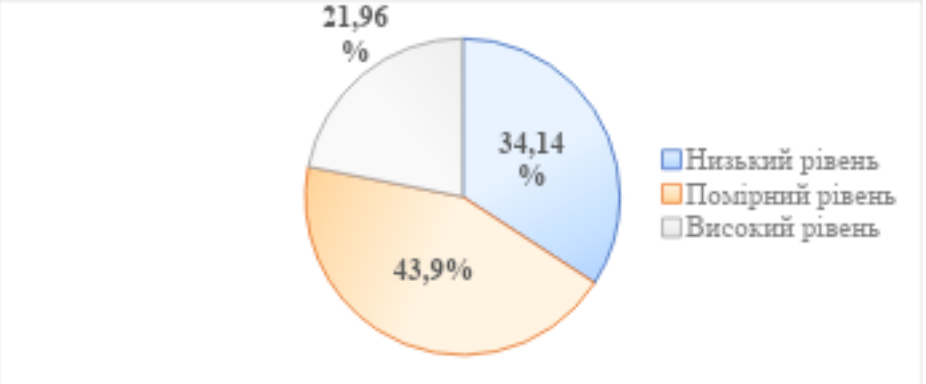


Рис. 2.5. Рівень прояву реактивної тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни

У 18 опитаних (43,9 %), було встановлено помірний рівень реактивної тривожності, який виявився найбільш поширеним серед респондентів. Особи з таким рівнем тривожності характеризуються відносно адекватною емоційною відповіддю на складні та потенційно загрозливі умови воєнного часу, поєднуючи здатність до актуалізації внутрішніх ресурсів із періодичними переживаннями напруження, занепокоєння та внутрішньої тривоги. Зазначений рівень реактивної тривожності може розглядатися як нормативна реакція на тривалий вплив стресогенних факторів.

Водночас у 9 респондентів (21,96 %) зафіксовано високий рівень реактивної тривожності, що відображає значне емоційне напруження, підвищену сенситивність до стресових впливів та утруднення у процесах емоційної саморегуляції. Для таких осіб характерними є постійні переживання тривоги, внутрішнього неспокою та напруженості, що негативно позначається на рівні працездатності, концентрації уваги та загальному психологічному самопочутті.

Аналіз результатів за показником особистісної тривожності засвідчив більш виражену напруженість емоційної сфери респондентів (див. рис. 2.6). Зокрема, у межах вибірки не було зафіксовано жодного випадку низького рівня особистісної тривожності, що вказує на відсутність осіб зі стійкою емоційною нечутливістю до тривожних переживань в умовах воєнного стану.

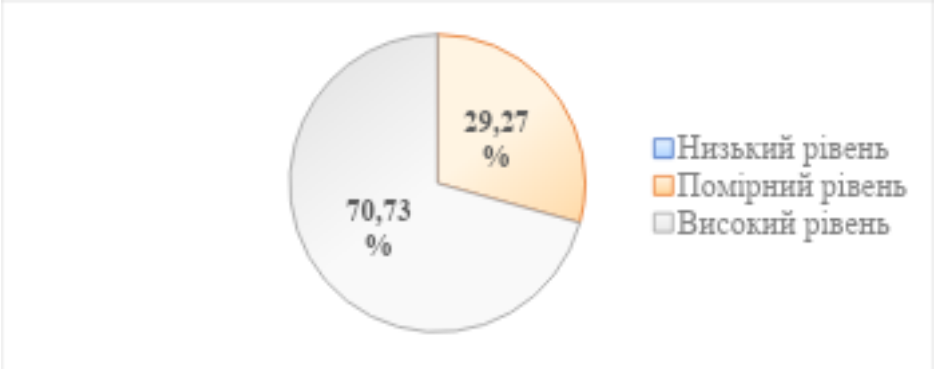


Рис. 2.6. Рівень прояву особистісної тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни

У 12 респондентів (29,27 %) було виявлено помірний рівень особистісної тривожності, що свідчить про середню схильність до переживання тривожних станів як відносно стабільної індивідуально-психологічної характеристики. Такі особи здатні ефективно функціонувати у повсякденному житті, проте за наявності складних або стресогенних обставин можуть проявляти підвищену настороженість, внутрішнє напруження та очікування небажаних подій.

Найчисельнішою групою виявилися 29 осіб (70,73 %) з високим рівнем особистісної тривожності, що свідчить про стійку схильність до частого та інтенсивного переживання тривоги незалежно від конкретних життєвих ситуацій. У таких респондентів спостерігається підвищена чутливість до стресових впливів, схильність до негативних очікувань, постійна внутрішня напруга та зниження психологічної стійкості. В умовах війни це може спричиняти емоційне виснаження та ризик виникнення дезадаптивних станів.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що серед осіб середнього дорослого віку в умовах війни домінує високий рівень особистісної тривожності, тоді як показники реактивної тривожності розподіляються більш рівномірно. Це підкреслює значний і тривалий вплив воєнних факторів на емоційну сферу особистості та обґрунтовує потребу розробки психологічних заходів на зниження тривожності та підвищення стресостійкості.

Наступним етапом емпіричного дослідження став ***аналіз чинників, які можуть впливати на рівень прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни.*** До таких чинників було віднесено: особливості самооцінки особистості, рівень сприйнятого стресу та рівень сприйняття соціальної підтримки. Аналіз зазначених показників дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми формування тривожних станів у складних соціально-психологічних умовах.

З метою вивчення особливостей самооцінки респондентів у межах нашого дослідження було застосовано *методику «Діагностика самооцінки особистості за М. Розенбергом».* Ця методика дає змогу визначити рівень сформованості самоповаги, впевненості у власних силах та загального емоційного ставлення до себе у складних життєвих обставинах.

Отримані дані засвідчили (див. рис. 2.7), що більшість респондентів характеризується помірним рівнем самооцінки – 22 особи (53,66 %). Такий рівень самоповаги відображає загалом адекватне та реалістичне ставлення до власної особистості, що поєднує усвідомлення індивідуальних ресурсів і сильних сторін із визнанням наявних труднощів та обмежень. В умовах війни це проявляється у здатності брати відповідальність за власні рішення, хоча періодично виникають сумніви та тривожні переживання.

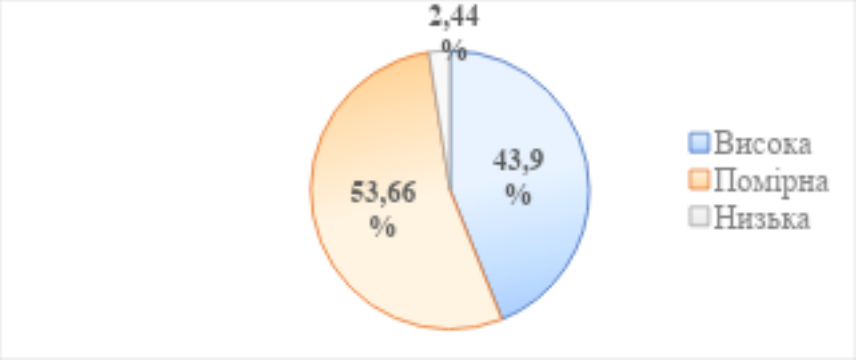


Рис. 2.7. Рівень самооцінки в осіб середнього дорослого віку в умовах війни

У 18 респондентів (43,9 %) було зафіксовано високий рівень самооцінки, який проявляється впевненістю у власних можливостях, позитивному ставленні до себе та відносно високому рівні психологічної

стійкості. Особи з таким рівнем самоповаги зазвичай демонструють кращу здатність до адаптації в умовах стресу. Водночас у окремих випадках висока самооцінка може супроводжуватися підвищеними вимогами до себе, що за умов тривалого стресу може зумовлювати зростання емоційного напруження.

Низький рівень самооцінки було виявлено лише в одного респондента (2,44 %), що свідчить про наявність внутрішньої невпевненості, схильності до самокритичного оцінювання та знецінення власних можливостей. Такий рівень самооцінки може виступати чинником підвищеного ризику формування тривожних станів, особливо в умовах невизначеності та психоемоційного напруження, пов'язаних із воєнними подіями.

Наступним чинником, що розглядався у межах емпіричного дослідження, став рівень суб'єктивного сприйняття стресу. З метою його визначення було застосовано *методику «Шкала сприйнятого стресу»*, яка дозволяє оцінити інтенсивність переживання особою життєвих ситуацій як напружених, некерованих та таких, що перевищують наявні ресурси.

Аналіз результатів дослідження (див. рис. 2.8) показав, що у більшості респондентів середнього дорослого віку домінує середній рівень сприйнятого стресу, зафіксований у 27 осіб (68,85 %). Він відображає тривале, проте відносно контрольоване психоемоційне напруження як типову реакцію на умови війни. Для таких респондентів властиві періодичні відчуття втоми, внутрішньої напруги та емоційного виснаження, однак вони здебільшого зберігають здатність виконувати професійні та соціальні функції.

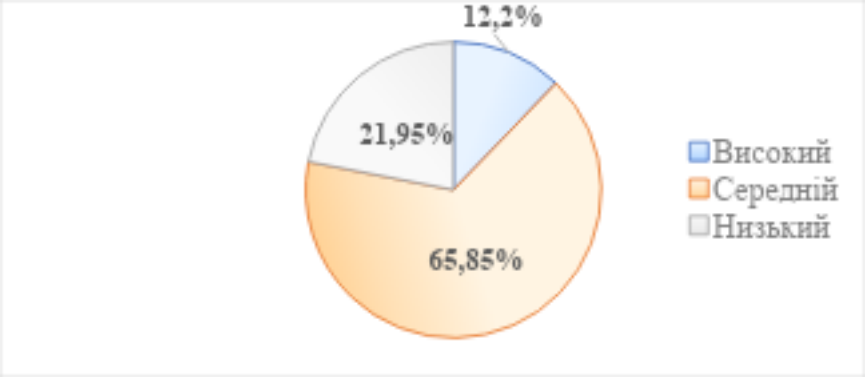


Рис. 2.8. Рівень прояву сприйнятого стресу в осіб середнього дорослого віку в умовах війни

У 9 респондентів (21,95 %) було виявлено низький рівень сприйнятого стресу, що може свідчити про сформовану психологічну стійкість, ефективні копінг-стратегії або про зниження емоційної реактивності щодо впливу зовнішніх стресогенних чинників. Такі особи зазвичай відзначаються вищим рівнем упевненості у власних ресурсах та здатністю регулювати емоційні реакції навіть за умов підвищеної складності обставин.

Разом з тим у 5 респондентів (12,2 %) зафіксовано високий рівень сприйнятого стресу, що свідчить про виражене психоемоційне перенапруження. Для цієї групи типовим є переживання втрати контролю над подіями, стійке відчуття напруження, тривожні очікування та емоційне виснаження, що може безпосередньо зумовлювати підвищення рівня тривожності та зниження адаптаційного потенціалу особистості.

З метою вивчення особливостей сприйняття соціальної підтримки особами середнього дорослого віку в умовах війни у дослідженні було застосовано *методику «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки»*. Зазначена методика дає змогу оцінити суб'єктивне відчуття підтримки з боку найближчого соціального оточення та охоплює три основні субшкали: підтримка з боку сім'ї, підтримка з боку друзів та підтримка з боку значущих близьких.

Субшкала «Сім'я» відображає ступінь емоційної, інструментальної та психологічної підтримки, яку респонденти отримують від членів родини. Аналіз отриманих даних показав (див. рис. 2.9), що у більшості опитаних переважає середній рівень сприйняття сімейної підтримки – його зафіксовано у 22 осіб (53,66 %). Такий результат свідчить про відносну стабільність родинних стосунків, однак водночас може вказувати на їхню недостатність для повного зниження емоційного напруження.

Високий рівень підтримки з боку сім'ї виявлено у 14 респондентів (34,14 %), що може розглядатися як значущий ресурс психологічної стійкості в умовах воєнних викликів. Разом із тим у 5 опитаних (12,2 %) встановлено

низький рівень сімейної підтримки, що потенційно здатне посилювати переживання самотності та підвищувати рівень тривожності.

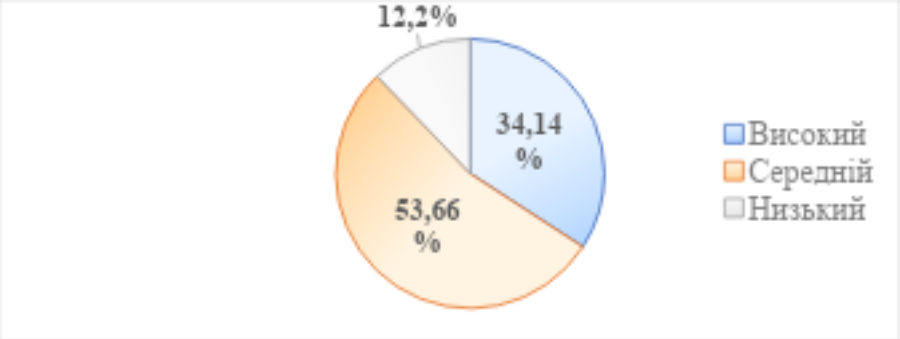


Рис. 2.9. Рівень суб'єктивного відчуття підтримки з боку сім'ї в осіб середнього дорослого віку в умовах війни

Субшкала «Друзі» відображає суб'єктивне сприйняття респондентами підтримки від свого дружнього оточення, що охоплює емоційну близькість, доступність допомоги та відчуття прийняття й розуміння. Аналіз емпіричних даних показав, що у більшості опитаних – 29 осіб (70,73 %) – зафіксовано середній рівень сприйняття підтримки від друзів (див. рис. 2.10). Це свідчить про наявність соціальних контактів, однак не завжди достатніх для емоційної опори. Високий рівень підтримки виявлено у 7 респондентів (17,07 %), що може розглядатися як додатковий фактор психологічної стійкості. Натомість низький рівень даного показника зафіксовано у 5 осіб (12,2 %), що, ймовірно, пов'язано зі звуженням соціальних зв'язків унаслідок воєнних подій.

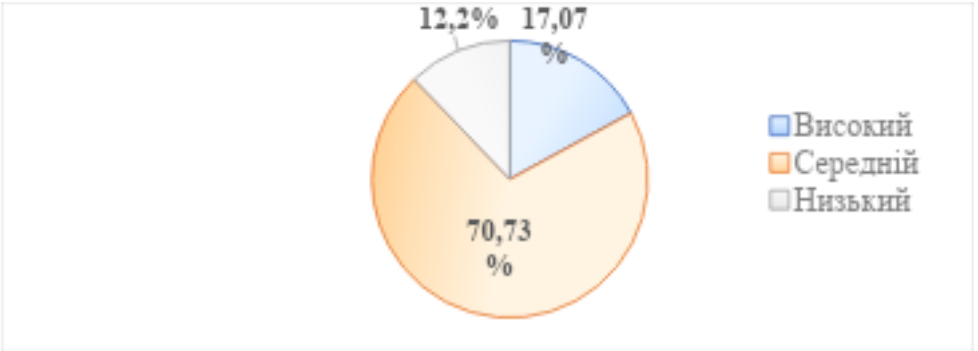


Рис. 2.10. Рівень суб'єктивного відчуття підтримки з боку друзів в осіб середнього дорослого віку в умовах війни

Субшкала «Близькі» репрезентує рівень підтримки з боку значущих осіб (партнера, знайомого, авторитетної фігури), з якими встановлено

емоційно насичені та особистісно значущі взаємини. Аналіз емпіричних даних показав, що у 23 опитаних (56,1 %) зафіксовано середній рівень сприйняття підтримки від близьких, що може свідчити про відносну стабільність та функціональність значущих міжособистісних зв'язків (див. рис. 2.11). Високий рівень цього показника виявлено у 16 осіб (39,02 %), що дозволяє розглядати таку підтримку як вагомий психологічний ресурс у подоланні тривожних станів. Низький рівень зафіксовано лише у 2 респондентів (4,88 %), що є позитивним показником для даної вибірки.

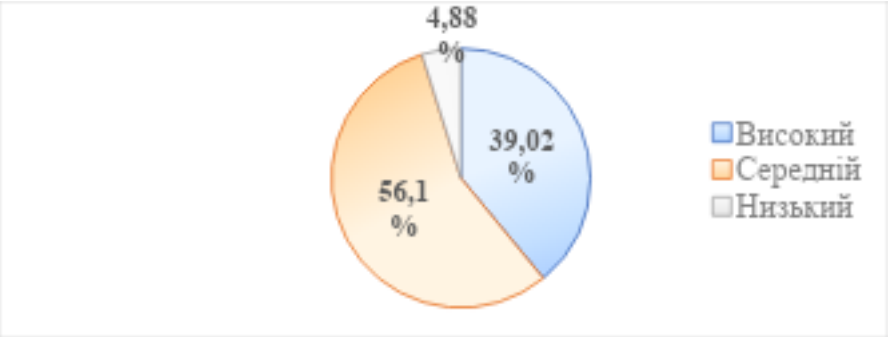


Рис. 2.11. Рівень суб'єктивного відчуття підтримки з боку близьких в осіб середнього дорослого віку в умовах війни

На даному етапі дослідження увагу зосереджено на загальному показнику сприйняття соціальної підтримки, який формується на основі результатів усіх трьох субшкал (див. рис. 2.12). Отримані дані засвідчили, що для більшості учасників дослідження характерним є середній рівень загальної соціальної підтримки – продемонстрували 28 респондентів (68,29 %). Високий рівень сприйняття соціальної підтримки виявлено у 11 осіб (26,83 %), що свідчить про наявність у них достатніх соціальних ресурсів та стабільного підтримувального оточення. Натомість низький рівень зафіксовано у 2 респондентів (4,88 %), яких можна віднести до потенційно вразливої групи щодо зростання тривожності.

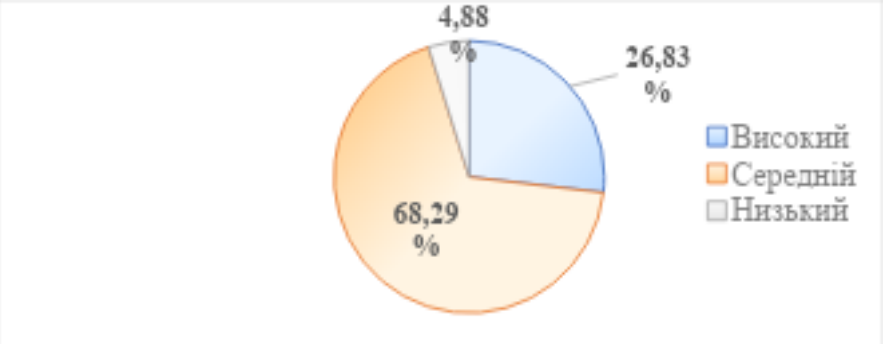


Рис. 2.12. Загальний показник сприйняття соціальної підтримки в осіб середнього дорослого віку в умовах війни

Таким чином, сукупний вплив характеристик самооцінки, рівня суб'єктивно переживаного стресу та особливостей сприйняття соціальної підтримки утворює специфічне психологічне середовище, в межах якого актуалізується тривожність в осіб середнього дорослого віку в умовах війни.

З метою ***встановлення взаємозв'язку між рівнем прояву тривожності та чинниками, що впливають на її прояв в осіб середнього дорослого віку під час війни,*** було застосовано метод рангової кореляції r_s Спірмена. Статистичну обробку отриманих результатів здійснювали за допомогою онлайн-калькуляторів.

На початковому етапі аналізу досліджувався зв'язок між рівнем реактивної тривожності (змінна А) та такими психологічними чинниками, як самооцінка, сприйнятий стрес і соціальна підтримка (змінна В). Отримані результати подано в таблиці 2.3 та додатку Б.

Таблиця 2.3

Результати визначення зв'язку між рівнем прояву реактивної тривожності та чинниками, які впливають на її прояв в осіб середнього дорослого віку в умовах війни

	Чинники, які впливають на рівень прояву реактивної тривожності					
	Самооцінка	***Сприйнятий стрес***	***Підтримка сім'ї***	***Підтримка друзів***	***Підтримка близьких***	***Загальний показник підтримки***
Рівні прояву реактивної тривожності	r_s = -0.60775	r_s = 0.76058	r_s = -0.15988	r_s =-0.25245	r_s =-0.35526	r_s = -0.29074

r_s – емпіричне значення

Критичне значення для N = 41

N	p	
	0.05	0.01
41	**0.309**	**0.4**

За результатами кореляційного аналізу було встановлено наявність статистично значущого взаємозв'язку між рівнем реактивної тривожності та самооцінкою особистості (r_s = −0,60775), що дозволяє прийняти альтернативну гіпотезу H_1. Отриманий коефіцієнт кореляції має знак «–», що вказує на негативний (зворотний) характер зв'язку: підвищення рівня самооцінки супроводжується зниженням показників реактивної тривожності. За ступенем вираженості даний кореляційний зв'язок є сильним.

Також виявлено статистично значущий прямий зв'язок між рівнем реактивної тривожності та показником сприйнятого стресу (r_s = 0,76058), значення якого суттєво перевищує критичний рівень значущості ($p < 0,01$), у зв'язку з чим альтернативна гіпотеза H_1 також приймається. Знак «+» коефіцієнта свідчить про те, що зі зростанням інтенсивності суб'єктивно переживаного стресу відбувається відповідне підвищення рівня реактивної тривожності. За силою взаємозв'язку дана кореляція належить до сильних.

Водночас аналіз зв'язків між рівнем реактивної тривожності та показниками сприйняття соціальної підтримки з боку сім'ї (r_s = −0,15988) і друзів (r_s = −0,25245) не виявив статистично значущих зв'язків. Кореляція є слабкою за цими показниками, тому що значення r_s не досягає критичного рівня.

Також у ході кореляційного аналізу було виявлено статистично значущий зворотний зв'язок між рівнем реактивної тривожності та показниками соціальної підтримки з боку близьких людей (r_s = −0,35526), який перевищує критичне значення на рівні значущості $p < 0,05$. У зв'язку з цим приймається альтернативна гіпотеза H_1. За ступенем вираженості даний взаємозв'язок є помірним і свідчить про тенденцію до зниження рівня

ситуативної тривожності за умови підвищення суб'єктивного відчуття емоційної близькості та підтримки.

Загальний показник сприйняття соціальної підтримки не виявив статистично значущого взаємозв'язку з рівнем реактивною тривожністю (r_s = −0,29074). Це свідчить про відсутність прямої залежності між загальним рівнем підтримки та ситуативними проявами тривоги.

Наступним етапом кореляційного аналізу стало дослідження зв'язків між рівнем особистісної тривожності (змінна А) та тими самими психологічними чинниками (змінна В). Результати наведені в таблиці 2.4, а також в додатку В.

Таблиця 2.4

Результати визначення зв'язку між рівнем прояву особистісної тривожності та чинниками, які впливають на її прояв в осіб середнього дорослого віку в умовах війни

	Чинники, які впливають на рівень прояву особистісної тривожності					
	Самооцінка	***Сприйнятий стрес***	***Підтримка сім'ї***	***Підтримка друзів***	***Підтримка близьких***	***Загальний показник підтримки***
Рівні прояву особистісної тривожності	**r_s = -0.64352**	**r_s = 0.73115**	**r_s = -0.01617**	**r_s =-0.21327**	**r_s =-0.18709**	**r_s = -0.16439**

r_s – емпіричне значення

Критичне значення для N = 41

N	p	
	0.05	0.01
41	**0.309**	**0.4**

Отримані результати засвідчили наявність статистично значущого негативного зв'язку між рівнем особистісної тривожності та самооцінкою особистості (r_s = −0,64352), а це перевищує критичне значення на рівні значущості $p < 0,01$. Виявлений коефіцієнт свідчить про сильний зворотний характер кореляції та дає підстави прийняти альтернативну гіпотезу H_1, згідно з якою підвищення рівня самооцінки супроводжується зниженням

тривожності як відносно стійкої індивідуально-психологічної характеристики.

Крім того, встановлено статистично значущий прямий зв'язок між рівнем особистісної тривожності та показниками сприйнятого стресу (r_s = 0,73115), що дає підстави прийняти альтернативну гіпотезу H_1. Отриманий коефіцієнт кореляції свідчить про сильний характер зв'язку, що вказує на суттєву роль хронічного стресу у формуванні підвищеного рівня особистісної тривожності.

При цьому між рівнем особистісної тривожності та показниками соціальної підтримки з боку сім'ї (r_s = −0,01617), друзів (r_s = −0,21327), близьких значущих осіб (r_s = −0,18709) та загальним показником сприйнятої соціальної підтримки (r_s = −0,16439) не встановлено статистично значущих кореляцій. У всіх проаналізованих випадках було прийнято нульову гіпотезу H_0, при цьому сила встановлених кореляційних зв'язків відповідає рівню дуже слабкої кореляції.

Отже, отримані результати дослідження засвідчили, що в осіб середнього дорослого віку в умовах війни спостерігається підвищений рівень тривожності, зокрема домінування високих показників особистісної тривожності, що вказує на її стійкий характер та пролонгований вплив воєнних стресогенних чинників. Реактивна тривожність має більш ситуативний характер і варіює залежно від індивідуальних особливостей сприйняття загроз, рівня психологічної адаптації та наявних ресурсів подолання.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність сильного зворотного зв'язку між рівнем тривожності та самооцінкою, а також вираженого прямого зв'язку між тривожністю і рівнем сприйнятого стресу, що вказує на ключову роль внутрішніх психологічних чинників у формуванні тривожних станів. Соціальна підтримка продемонструвала обмежений компенсаторний ефект, насамперед щодо зниження реактивної тривожності. Отримані результати обґрунтовують доцільність розробки та впровадження психологічних

програм, спрямованих на підвищення самооцінки, зниження рівня стресу та розвиток внутрішньої психологічної стійкості в осіб середнього дорослого віку в умовах війни.

2.3. Психологічні рекомендації щодо попередження та подолання тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни

Виходячи з результатів теоретичного осмислення проблеми та аналізу отриманих емпіричних даних, у цьому розділі було розроблено та сформульовано комплекс психологічних рекомендацій, спрямованих на попередження та зниження рівня тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни. Практичним втіленням запропонованих рекомендацій стала розробка тренінгової програми «Повернення внутрішньої опори: розвиток стійкості та подолання тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни», основною метою якої є підтримка психоемоційного благополуччя, розвиток навичок саморегуляції, підвищення самооцінки та активізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості. Розгорнутий опис структури, етапів та змістового наповнення тренінгової програми представлено в додатку Г.1.

Запропонована тренінгова програма ґрунтується на врахуванні специфіки сучасних соціально-психологічних умов, зумовлених воєнними подіями, що мають тривалий і системний вплив на емоційний стан осіб середнього дорослого віку. Постійна напруженість, стан невизначеності, загроза особистій та сімейній безпеці, а також порушення звичного життєвого укладу сприяють зростанню тривожності та поступовому виснаженню психологічних ресурсів. У цьому контексті формування внутрішньої опори, розвиток психологічної стійкості та опанування навичок до емоційної саморегуляції розглядаються як ключові умови збереження адаптивного функціонування особистості.

Цільова аудиторія: дорослі особи середнього дорослого віку (35–60 років), які є учасниками освітнього процесу та перебувають у ситуації

підвищеної воєнної небезпеки, зокрема педагогічні працівники та батьки (законні представники) здобувачів освіти, які мають підвищений рівень тривожності та потребують психологічної підтримки і розвитку внутрішньої стійкості.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність тематики. Сучасна соціально-психологічна ситуація в Україні визначається тривалим перебуванням суспільства в умовах воєнної небезпеки, що супроводжується хронічним психоемоційним напруженням, нестабільністю життєвих обставин та постійним відчуттям загрози. Такі умови істотно підвищують рівень психологічного навантаження на особистість і створюють передумови для зростання тривожності, емоційного виснаження та зниження адаптаційних можливостей. Особливо вразливою до впливу зазначених чинників є група осіб середнього дорослого віку, які поєднують виконання професійних обов'язків із відповідальністю за сімейне благополуччя, виховання дітей та підтримку близьких.

Педагогічні працівники та батьки здобувачів освіти, залучені до освітнього процесу, перебувають у ситуації багаторівневого психологічного навантаження. З одного боку, вони змушені адаптуватися до трансформацій, спричинених воєнним станом у професійній, соціальній і побутовій сферах, з іншого – виконують емоційно підтримувальну функцію щодо дітей, які також переживають наслідки воєнних подій. Тривалий вплив хронічного стресу, накопичення тривожних переживань і обмеженість ресурсів подолання можуть призводити до погіршення психоемоційного стану, зниження якості життя, ускладнення міжособистісної взаємодії та розвитку професійного вигорання.

У таких умовах особливої ваги набуває формування внутрішньої опори як ключового психологічного ресурсу, що забезпечує здатність особистості підтримувати емоційну рівновагу, регулювати тривожні стани та ефективно адаптуватися до складних і невизначених життєвих ситуацій. Розвиток навичок самопідтримки, усвідомлення власних можливостей, актуалізація

внутрішніх ресурсів і використання потенціалу соціальної підтримки виступають важливими чинниками попередження та подолання тривожності в осіб середнього дорослого віку.

Проведення тренінгової програми на базі закладу загальної середньої освіти є обґрунтованим та доцільним, оскільки школа функціонує не лише як освітній інститут, а й виконує соціально-психологічну функцію, виступаючи простором взаємодії педагогів, батьків та фахівців допомогових професій. Залучення різних категорій дорослих учасників освітнього процесу створює умови для комплексного розгляду тривожності як соціально зумовленого явища та сприяє формуванню середовища психологічної підтримки, довіри й партнерської взаємодії.

Мета тренінгової програми: Визначити зміст, особливості та чинники прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни; сформувати навички підвищення стійкості, подолання тривожності та відновлення внутрішніх ресурсів.

Завдання тренінгової програми*:*

1. Проаналізувати зміст поняття «тривожність» її психологічну природу та особливості прояву в осіб середнього дорослого віку в умовах війни.

2. Розкрити основні ознаки та форми прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах хронічного стресу воєнного часу.

3. Проаналізувати особливості прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни та чинники, які впливають на неї.

4. Навчити застосовувати техніки самодопомоги, емоційної регуляції та психологічної стійкості.

5. Сприяти формуванню здатності спиратися на соціальну підтримку, розвивати навички конструктивної взаємодії з оточенням як ресурсу подолання тривожності.

6. Розвинути уміння застосовувати набуті знання й навички для підтримки власної психологічної стійкості у професійній діяльності та повсякденному житті.

Очікувані результати. По завершенню тренінгової програми учасники:

– поглиблять знання про психологічну природу тривожності та чинники, що сприяють її посиленню в умовах війни;

– зможуть усвідомлювати та розпізнавати індивідуальні прояви власної тривожності;

– опанують базові інструменти саморегуляції та стабілізації психоемоційного стану;

– сформують індивідуальні стратегії відновлення ресурсів і психологічної рівноваги;

– підвищать рівень особистісної стійкості та внутрішньої опори;

– зменшать рівень напруги та тривожності завдяки систематичному відпрацюванню практичних технік.

Загальна структура тренінгової програми зазначено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Структура тренінгової програми

№ з/п	Назва тренінгового заняття	Кількість годин
1	Перше заняття «Моя тривожність, перші кроки до усвідомлення»	1 година
2	Друге заняття «Сигнали тривоги: розпізнаємо та аналізуємо»	1 година
3	Третє заняття «Самооцінка і цінності зміцнюють внутрішню опору»	1,5 години
4	Четверте заняття «Стрес під контролем: навички саморегуляції та стабілізації»	1,5 години
5	П’яте заняття «Соціальна підтримка: разом легше»	1,5 години
6	Шосте заняття «Відновлення внутрішніх ресурсів під час війни: практичні техніки самодопомоги»	1,5 години
7	Підсумкове заняття «Інтегруємо навички від тривожності до стійкості»	1 година
Разом		9 годин

Загальний обсяг тренінгу складає 12 акад. год: 3 заняття по 60 хв і 4 заняття по 90 хв один раз на тиждень.

Контроль за ефективністю впровадження тренінгової програми здійснюється шляхом опитування учасників за допомогою анкети «Аналіз ефективності роботи тренінгу», що дозволяє оцінити суб’єктивні зміни у

рівні тривожності, психологічної стійкості, усвідомленні власних внутрішніх ресурсів та задоволеності участю у тренінгових заняттях. У межах реалізації тренінгової програми також було проведено окреме тренінгове заняття на тему «Відновлення внутрішніх ресурсів під час війни: практичні техніки самодопомоги», спрямоване на відновлення внутрішньої опори особистості, розвиток відчуття психологічної стійкості та актуалізацію ресурсних станів учасників. Фотозвіт проведеного заняття подано у додатку Г.2, відгуки учасників щодо його змісту та ефективності представлено у додатку Г.3.

З метою закріплення отриманих результатів та поглиблення набутих знань учасникам додатково пропонується перелік рекомендованих літературних джерел, опрацювання яких сприятиме розширенню та поглибленню знань щодо особливостей попередження та подолання тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни, а також розвитку навичок саморегуляції та відновлення внутрішньої опори.

Розроблена тренінгова програма орієнтована на осіб середнього дорослого віку, зокрема педагогічних працівників закладів освіти, батьків здобувачів освіти, практичних психологів, соціальних педагогів та інших представників допомогових професій, діяльність яких відбувається в умовах підвищеного психоемоційного навантаження в умовах воєнної небезпеки.

Кожне тренінгове заняття має чітко структурований характер і включає інформаційно-смисловий, діагностичний та корекційно-розвивальний компоненти, що забезпечує комплексний і поетапний вплив на пізнавальну, емоційну та поведінкову сфери особистості. Такий підхід створює належні умови для ефективного попередження та подолання тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни.

Інформаційно-смисловий компонент тренінгової програми орієнтований на розширення психологічної поінформованості учасників щодо сутності тривожності, особливостей її прояву, функціонального значення та чинників виникнення у період середнього дорослого віку в умовах воєнної нестабільності. Його зміст спрямований на формування

усвідомленого ставлення до тривожності як психічного явища, що може виконувати як адаптивну, так і дезадаптивну роль залежно від інтенсивності та тривалості впливу стресових чинників. Реалізація компоненту здійснюється з використанням психоосвітніх форм роботи, зокрема міні-лекцій, роз'яснень, групових обговорень і структурованих вправ.

Для впровадження інформаційного компоненту тренінгової програми застосовуються різні форми роботи та авторські адаптовані вправи, зокрема:

– *міні-лекція «Що таке тривожність і навіщо її усвідомлювати»*, метою якої є формування розуміння тривожності як психологічного явища, а також висвітлення її адаптивних і дезадаптивних функцій;

– *міні-лекція «Самооцінка та цінності як внутрішня опора»*, спрямована на розкриття значення самооцінки й системи особистісних цінностей у забезпеченні психологічної стійкості;

– *вправа з елементами лекції «Впізнай тривогу»*, у процесі якої учасники визначають індивідуальні прояви тривожності та особливості її виникнення в різних життєвих обставинах;

– *вправа з елементами лекції «Терези тривожності»*, що передбачає співвіднесення суб'єктивної значущості страхів і наявних ресурсів з метою усвідомлення внутрішньої опори [21].

Перелічені форми роботи забезпечують формування цілісного бачення тривожності як природної психічної реакції на ситуації загрози та невизначеності, а також сприяють усвідомленню можливостей регуляції власного психоемоційного стану.

Також в рамках інформаційно-смислового компоненту застосовується *авторська притча про тривожність*, яка виконує функцію вступного смислового елементу заняття, сприяє метафоричному осмисленню феномену тривожності, активізації внутрішньої рефлексії учасників і формуванню емоційної готовності до подальшої глибинної роботи з темою.

Діагностичний компонент орієнтований на поглиблення усвідомлення учасниками власного психоемоційного стану, індивідуальних

особливостей переживання тривожності, її провокуючих чинників та наявних внутрішніх ресурсів. Його відмінною рисою є використання суб'єктивних, екологічних і психологічно безпечних способів самодіагностики, що базуються на самоспостереженні та рефлексії без зовнішнього оцінювання.

У процесі реалізації діагностичного компоненту тренінгової програми застосовувався комплекс наступних вправ:

– *вправа «Моя тривожність сьогодні»*, спрямована на усвідомлення актуального емоційного стану й рівня тривожності в ситуації «тут і тепер»;

– *вправа «Суб'єктивний годинник»*, що дозволяє простежити добову динаміку тривожних переживань і внутрішніх ресурсів [59];

– *вправа «Колір тут і зараз»*, яка сприяє зосередженню на поточних відчуттях і переживаннях як способі зниження емоційного напруження [51];

– *вправа «Сходинки»* використовується для встановлення рівня самооцінки та підвищення психологічної стійкості;

– *психомалюнок «Я до стресу, під час стресу, після стресу»* спрямований на дослідження суб'єктивного досвіду переживання стресу, його впливу на емоційний стан, самосприйняття та образ «Я» [21];

– *вправа «Хто я у стосунках з іншими?»*, яка допомагає усвідомити значущі соціальні ролі, а також виявити ролі, що виконують ресурсну або, навпаки, напружувальну функцію [32];

– *вправа «Цінності мого життя»* спрямована на актуалізацію особистісних цінностей як джерела внутрішніх ресурсів [41];

– *вправа «Мій внутрішній заряд»*, що дає змогу оцінити рівень життєвої енергії та психологічної наповненості [41].

Крім того, в межах діагностичного компоненту використовувалися й авторські техніки, зокрема:

– *вправа «Детективи тривожності»*, спрямована на аналіз індивідуальних тригерів тривожних реакцій;

– *вправа «Світлофор мого стану»*, яка передбачає самоперевірку емоційного стану за допомогою умовних кольорових маркерів;

– *вправа «Капсула часу»*, що застосовується для фіксації початкових очікувань і ресурсів із подальшим поверненням до них на завершальному етапі тренінгу з метою усвідомлення особистісних змін і прогресу.

Загалом виконання даних вправ сприяє розвитку навичок самоспостереження, підвищенню рівня емоційної усвідомленості та формуванню відповідального ставлення до власного психологічного благополуччя.

Корекційно-розвивальний компонент виступає ключовою складовою тренінгової програми та спрямований на оптимізацію психоемоційного стану учасників, зменшення інтенсивності тривожних переживань, формування внутрішньої опори, психологічної стійкості й ефективних навичок саморегуляції з опорою на особистісні та соціальні ресурси. Реалізація цього компоненту відбувається через систему практично орієнтованих вправ, які забезпечують емоційну стабілізацію, тілесне розслаблення, корекцію самооцінки та засвоєння конструктивних моделей поведінки в умовах підвищеної невизначеності.

У межах корекційно-розвивального компоненту тренінгових занять застосовувалися такі вправи:

– *вправа «Я можу вплинути»*, спрямована на усвідомлення зони особистісного контролю та зниження відчуття безпорадності [41];

– *вправа «Світло всередині мене»*, яка забезпечує м’яке фізичне й емоційне заспокоєння та сприяє розвитку внутрішньої опори шляхом роботи з позитивними уявними образами [48];

– *релаксаційні вправи «Черепашки», «Контраст напруги»* та *«Опора всередині»*, орієнтований на зниження м’язового й емоційного напруження, відновлення відчуття психологічної безпеки та стабілізацію психофізіологічного стану учасників [34; 47; 51];

– *вправа «Я – небо»* формує навичку дистанціювання від тривожних думок і переживань, розвиток здатності неоцінювального спостереження за власним внутрішнім станом і підвищення відчуття внутрішнього спокою [17];

– *вправа «Розмалюй тривогу»* спрямована на символічне опрацювання тривожних переживань за допомогою візуалізації, усвідомлення їх джерел і зміну емоційного ставлення до відчуття тривоги [21];

– *вправа «Ресурсні образи»* активізує внутрішні та зовнішні ресурси підтримки й посилює відчуття стабільності та безпеки [41];

– *вправа «Повітряна кулька»*, що використовується для зниження професійної тривожності, усвідомлення тілесного й емоційного напруження та символічного «звільнення» від стресу [47];

– *вправа «Австралійський дощ»* спрямована на психоемоційне розвантаження та зменшення накопиченої напруги через усвідомлення циклічності напруження й розслаблення [16];

– *вправа-релаксація «Політ пташки»*, яка забезпечує поступове зниження рівня тривожності, сприяє глибокому тілесному й емоційному розслабленню, підсилює віру у власні можливості та підтримує формування позитивного самосприйняття [34];

– *вправа «Вільне дихання»*, орієнтована на активізацію та відновлення психофізіологічних ресурсів організму, опанування навичок свідомої саморегуляції та переживання стану внутрішньої наповненості енергією [47];

– *вправа «Клубок ліній»*, що використовується як засіб зовнішньої символізації та вивільнення накопичених емоційних напружень, зменшення інтенсивності тривожних і стресових реакцій та досягнення суб’єктивного відчуття емоційного полегшення [32].

Окрім цього, у межах тренінгової програми застосовувалися авторські вправи, зокрема:

– *вправа «Повернення назад»* спрямована на усвідомлення та відновлення особистісних меж, а також формування відчуття контролю над власним станом і ситуацією загалом;

– *вправа «Моя внутрішня опора»*, що орієнтована на актуалізацію індивідуальних сильних сторін особистості, посилення відчуття внутрішньої стійкості та впевненості у собі.

Загалом впровадження корекційно-розвивального компоненту забезпечує набуття учасниками досвіду емоційної самостабілізації, розвитку навичок самопідтримки, усвідомлення власної цінності та ефективного використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів у важких життєвих умовах.

Представлена структура тренінгових занять має системний і послідовний характер психологічного впливу, що зумовлює не тільки зниженню рівня тривожності, а й формуванню стійких адаптаційних ресурсів в осіб середнього дорослого віку в умовах війни.

Отже, розроблена тренінгова програма орієнтована на підвищення рівня емоційної стійкості, зміцнення внутрішньої опори, зниження інтенсивності тривожних проявів та актуалізацію психологічних ресурсів особистості. Її концептуальні засади, змістове наповнення та організаційна структура побудовані з урахуванням особливостей воєнного стресу, підвищеного рівня соціальної відповідальності осіб середнього дорослого віку, а також результатів проведеного емпіричного дослідження.

Інтеграція інформаційно-смислового, діагностичного та корекційно-розвивального компонентів забезпечує цілісний психологічний вплив на когнітивну, емоційну й поведінкову сфери учасників, сприяючи розвитку навичок саморегуляції, усвідомленню та використанню власних ресурсів, а також опорі на соціальну підтримку. Упровадження запропонованої тренінгової програми та практичних рекомендацій може розглядатися як ефективний інструмент психологічної допомоги й попередженню дезадаптивних станів в осіб середнього дорослого віку в умовах воєнної нестабільності.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження особливостей попередження та подолання тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни дозволяє зробити низку узагальнених висновків.

Теоретичний аналіз сутності та основних наукових підходів до розуміння поняття «тривожність» засвідчив, що вона є багатовимірним психоемоційним феноменом, який відображає стан внутрішнього напруження й очікування потенційної загрози, не завжди чітко усвідомлюваної. У психологічній науці тривожність розглядається як відносно стійка індивідуально-психологічна характеристика особистості (особистісна тривожність) і як ситуативно зумовлений психічний стан (ситуативна тривожність). Узагальнення наукових поглядів сприяло визначенню її адаптивних та дезадаптивних проявів.

Аналіз психологічної літератури дав змогу систематизувати основні класифікації та різновиди тривожності. Зокрема, тривожність може проявлятися у нормативних формах як адаптивна реакція на стрес, а також у патологічних формах як складова тривожних розладів. Різновиди тривожності відрізняються за інтенсивністю, тривалістю, спрямованістю та ступенем впливу на психічне функціонування і соціальну адаптацію особистості, що має важливе значення для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги.

Розкриття психологічних особливостей середнього дорослого віку дало змогу визначити специфічний життєвий контекст, у межах якого формується та проявляється тривожність. Середній дорослий вік (35–60 років) характеризується професійною самореалізацією, трансформацією сімейних і соціальних ролей, активною батьківською позицією, а також переоцінкою життєвих цінностей і усвідомленням часових обмежень життя, що може як сприяти особистісному зростанню, так і підвищувати рівень тривожності.

У ході дослідження також було виокремлено систему чинників, що зумовлюють рівень тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни. До провідних зовнішніх чинників належать безпосередній вплив воєнних дій, переживання втрат, вимушене переміщення, економічна нестабільність, інтенсивний інформаційний тиск, порушення звичного життєвого укладу та хронічна невизначеність майбутнього. Водночас істотну роль відіграють індивідуально-психологічні особливості особистості, зокрема копінг-стратегії, рівень резильєнтності, доступність соціальної підтримки та попередній досвід переживання стресових подій.

У рамках емпіричного дослідження було вивчено особливості прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни за допомогою методики «Шкала реактивної і особистісної тривожності Ч. Спілбергера», яка спрямована на дослідження двох форм тривожності.

З метою аналізу чинників, пов’язаних із рівнем прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни, застосовано три опитувальники: методика дослідження самооцінки особистості; методика діагностики сприйнятого стресу; методика сприйняття соціальної підтримки.

Емпіричне дослідження проводилося у грудні 2025 року на базі Сумського закладу загальної середньої освіти I–III ступенів № 3 Сумської міської ради в межах проходження практичної підготовки. У дослідженні взяли участь 41 респондент середнього дорослого віку.

Аналіз результатів засвідчив, що в умовах війни у більшості опитаних переважає помірний рівень реактивної тривожності (43,9 %), що свідчить про

загалом адекватну емоційну реакцію на тривалий стрес. Низький рівень виявлено у 34,14 % респондентів, тоді як високий – у 21,96 %, що вказує на підвищене емоційне напруження та труднощі саморегуляції у частини вибірки.

Встановлено, що особистісна тривожність є більш вираженою порівняно з реактивною: низький її рівень у вибірці відсутній, а у більшості респондентів (70,73 %) зафіксовано високий рівень, що свідчить про стійку схильність до переживання тривоги в умовах тривалого воєнного стресу.

Дослідження самооцінки показало переважання помірного (53,66 %) та високого (43,9 %) її рівнів, які можуть виконувати ресурсну та регулятивну функцію. Низький рівень самооцінки зафіксовано поодиноко, що свідчить про обмежену поширеність, але підвищену вразливість окремих осіб.

Аналіз сприйнятого стресу засвідчив, що більшість опитаних перебувають у стані середнього рівня психоемоційного напруження (68,85 %), тоді як у 12,2 % зафіксовано високий рівень стресу, що підвищує ризик дезадаптивних тривожних реакцій.

Результати аналізу соціальної підтримки показали, що для більшості респондентів характерний середній рівень її сприйняття (68,29 %), тоді як високий рівень, який може виступати значущим ресурсом психологічної стійкості, виявлено лише у чверті опитаних.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв’язків між тривожністю та психологічними чинниками. Виявлено сильні негативні зв’язки між самооцінкою та реактивною ($r_s = −0,60775$; $p < 0,01$) і особистісною тривожністю ($r_s = −0,64352$; $p < 0,01$), а також сильні позитивні зв’язки між сприйнятим стресом і реактивною ($r_s = 0,76058$; $p < 0,01$) та особистісною тривожністю ($r_s = 0,73115$; $p < 0,01$).

Вплив соціальної підтримки виявився вибірковим: встановлено помірний негативний зв’язок між підтримкою з боку значущих осіб і реактивною тривожністю ($r_s = −0,35526$; $p < 0,05$), тоді як зв’язків з особистісною тривожністю не виявлено.

Узагальнення отриманих результатів дозволяє зробити висновок, що в умовах війни провідними чинниками, пов’язаними з рівнем тривожності у осіб середнього дорослого віку, є самооцінка та сприйнятий стрес, тоді як соціальна підтримка виконує допоміжну, компенсаторну функцію.

Результати теоретичного та емпіричного дослідження стали підґрунтям для розробки тренінгової програми на тему «Повернення внутрішньої опори: розвиток стійкості та подолання тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни», спрямованої на попередження та подолання тривожності. Програма враховує виявлені чинники тривожності – самооцінку, сприйнятий стрес і соціальну підтримку – та орієнтована на розвиток емоційної стійкості, саморегуляції й актуалізацію внутрішніх психологічних ресурсів осіб, які функціонують в умовах підвищеного психоемоційного навантаження війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аллахвердян А. А. Особливості розвитку самооцінки у дорослому віці. *Психологія: від теорії до практики:* Інноваційні технології в роботі практичного психолога (матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції, 30 травня 2024 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василега. [у 2-х ч.]. Ч. 1. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2024. С. 9–12. URL: https://soippo.edu.ua/images/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97_%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8_%D0%93%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B8/V%D0%86%D0%86%20%D0%9C%D1%96%D0%B6%1.pdf (дата звернення: 26.11.2025).

2. Асанова А. Е., Ассонов Д. О., Трачук Л. Є., Хаустова О. О., Чабан О. С. Практична психосоматика: діагностичні шкали. Навчальний посібник. / За заг. ред. О. О. Чабана, О. О. Хаустової. 2-ге видання, виправлене і доповнене. К.: Видавничий дім Медкнига, 2019. 112 с. URL: https://learn.ztu.edu.ua/pluginfile.php/357215/mod_resource/content/1/Практична

%20психосоматика.%20Діагностичні%20шкали.pdf (дата звернення: 15.11.2025).

3. Асєєва Ю. О., Жук А. М., Корженко В. О. Тривожно-депресивні розлади та їх вплив на ментальне здоров'я в умовах війни. *Ментальне здоров'я* Випуск № 2, 2024. С. 45–49. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-2-7.

4. Баля В., Сургунд Н. Вплив тривоги та тривожності на емоційний стан школяра. *Psychology Travelogs,* № 4, 2023. С. 156–165. URL: https://elar.khmnu.edu.ua/items/e0213b1b-7150-43f1-aa74-4b02597e72b2 (дата звернення: 22.03.2025).

5. Барановська А. О., Іванов О. І., Миропольцева Н. І. Дослідження взаємозв'язку рівнів тривожності та самооцінки у період ранньої дорослості. *Науковий журнал «Габітус»,* 2023. Випуск 48. С. 115–119. URL: http://habitus.od.ua/journals/2023/48-2023/20.pdf (дата звернення: 14.03.2025).

6. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія: Психологія, Випуск 4, 2022. С. 82–86. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.16.

7. Бовсуновська Н., Парасєй-Гочер А. Тривожні стани у жінок середнього віку. *Вісник Львівського університету.* Серія психологічні науки, 2023. Випуск 18. С. 68–75. DOI: https://doi.org/10.30970/PS.2023.18.9.

8. Бойко О. Т., Горун Г. Р. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. *Вісник Національного університету оборони України:* зб. наук. пр. Випуск 2 (72), 2023. С. 29–34. DOI: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-72-2-29-34.

9. Боровик О. І., Вовк Н. П., Митник Ю. А. Проблема підвищеної тривожності серед цивільного населення в умовах воєнного стану в Україні. *Міжнародна та національна безпека: теоретичні і прикладні аспекти:* матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 15 бер. 2024 р.); у 2-х ч.

Дніпро: ДДУВС, 2024. Ч. ІІ. С. 512–514. URL: https://er.dduvs.edu.ua/handle/123456789/14063 (дата звернення: 02.11.2025).

10. Василенко Л. П., Савчин М. В. Вікова психологія: Навчальний посібник. К.: Академвидав, 2005. 360 с. URL: https://pedcollege.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/03/Savchyn-Vikova-psykholohiia-.pdf (дата звернення: 03.04.2025).

11. Вертель А. В., Данильченко Н. О. Психодіагностика: практикум. 2-е вид., випр. та допов. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. 144 с. URL: https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/41-4.pdf (дата звернення: 28.12.2025).

12. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. К.: Просвіта, 2001. 416 с. URL: https://studfile.net/preview/7142785/ (дата звернення: 03.04.2025).

13. Вознюк А. В. Тривога у дорослих в умовах війни: сутність, рівні прояву, особливості попередження та подолання. *Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення:* збірник наукових праць ІІ Всеукраїнського науково-практичного семінару «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (23 січня 2025 р., м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2025. 218 с. С. 60–66.

14. Войтенко А. О., Чебакова Ю. Г. Психологічний аналіз взаємозв'язку тривожності та самооцінки особистості [Електронний ресурс]. *Наукова школа академіка Івана Зязюна у працях його соратників та учнів:* матеріали 9-ї наук.-практ. конф. 22–23 травня 2025 р. / заг. ред. Романовського О. Г.; МОН України, НАПНУ, Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т» [та ін.]. Харків: НТУ "ХПІ", 2025. С. 122–124. URL: https://repository.kpi.kharkov.ua/items/ad5b763e-8fe4-4d61-8594-4e374609710b (дата звернення: 23.12.2025).

15. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць К-ПНУ

ім. І. Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Випуск 10, 2010. С. 120–128. URL: https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/161430 (дата звернення: 26.02.2025).

16. Вправа «Австралійський дощ». URL: https://vseosvita.ua/blogs/vprava-avstraliiskyi-doshch-37969.html (дата звернення: 10.01.2026).

17. Вправа «Я – небо». URL: https://resilience.k-s.org.ua/wp-content/uploads/2023/02/vprava-ya-nebo.pdf (дата звернення: 10.01.2026).

18. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. К., 2019. Т. 24. Випуск 1 (49). С. 32–48. URL: http://psysocwork.onu.edu.ua/article/view/185763 (дата звернення: 24.02.2025).

19. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». *Теорія і практика сучасної психології:* збірник наукових праць Запоріжжя: Класич. приват. ун-т., 2018. № 5. С. 107–111. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/22.pdf (дата звернення: 24.02.2025).

20. Гончаренко Д. О. Психологічний аналіз тривоги як стану особистості в умовах воєнного часу. *ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки.* Гуманітарні науки: тези доповідей XXI Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: у 2-х т. Т. 1 (м. Київ, 18-20 травня 2022 р.) / ред. кол.: Н. В. Ладогубець, А. М. Кокарєва та ін.; Національний авіаційний університет. К.: НАУ, 2022. С.229–231. URL: https://er.nau.edu.ua/items/6b98f352-1fe4-4656-a0a4-a55f2ac (дата звернення: 21.04.2025).

21. Грабчак Н. М. «Стрес як ресурс». URL: https://psyhologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2021/09/%D0%86%D0%86-%D0%BC%D1%96%D1%81%D1%86%D0%B5-%D0%92%D1%96%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%86%D1%8F-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%8

0%D0%B0%D0%BC%D0%B0-%D0%93%D1%80%D0%B0%D0%B1%D1%87%D0%B0%D0%BA.pdf (дата звернення: 13.01.2026).

22. Гринечко А. Я. Особливості прояву тривожності як наслідок впливу психотравмуючих подій на розвиток особистості. *Проблеми гуманітарних наук.* Серія: Психологія, 2017. Випуск 41. С. 32–44. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Pgn_ps_2017_41_5 (дата звернення: 11.03.2025).

23. Гринечко А. Я. Типологія проявів тривожності в онтогенезі особистості. *Освіта регіону:* збірник наукових праць Рівненського інституту ВНЗ «Відкритий міжнародний університет розвитку людини». К.: Університет «Україна», 2011. № 2. С. 282–287. URL: https://social-science.uu.edu.ua/article/478 (дата звернення: 11.03.2025).

24. Гриник І. Я. Гендерні особливості переживання кризи середнього віку. *Науковий журнал «Габітус»,* 2024. Випуск 63. С. 78–81. URL: http://habitus.od.ua/journals/2024/63-2024/14.pdf (дата звернення: 07.04.2025).

25. Гродська В., Дзюбак А., Ільків Х, Яремк Р. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Молодий вчений*, 5 (105), 2022. С. 83–86. DOI: https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-5-105-16.

26. Гулько Г. О. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення: дис. на здобут. наук ступ. канд. психол. наук: спец. 19.00.01. К., 2017. 249 с. URL: https://scc.knu.ua/upload/iblock/974/dis_Gulko%20GO.pdf (дата звернення: 24.02.2025).

27. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / за ред. проф. В. Ф. Моргуна. Полтава, 2013. 172 с. URL: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/5250/1/%D0%94%D0%B7%D1%

8E%D0%B1%D0%B0_%D0%A2_%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96.pdf (дата звернення: 04.04.2025).

28. Дікфідан О. М., Ложачевська О. М. Стрес під час війни: теоретичні моделі та практичні підходи до стресостійкості. *Здобутки економіки: перспективи та інновації*, 2024. № 10. С. 1–15. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.14131871.

29. Донець О. Р. Тривожність як психологічний феномен. *Тиждень науки-2024. Факультет соціальних наук.* Тези доповідей науково-практичної конференції, Запоріжжя, 15–19 квітня 2024 р. Редкол.: Вадим Шаломєєв (відпов. ред.) Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2024. С. 30–32. URL: https://eir.zp.edu.ua/items/cd0aa48c-6730-43f7-8a87-6680c1ab6ef4 (дата звернення: 22.03.2025).

30. Іванкова Л. О. Особливості розвитку емпатії в осіб періоду середньої зрілості. *Психологія: від теорії до практики:* Інноваційні технології в роботі практичного психолога (матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції, 30 травня 2024 року, м. Суми), Ч. 1. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2024. С. 64–68. URL: http://www.soippo.edu.ua/images/Конференції_Проекти_Гранти/Програми/VII%20Міжнародної%20науково-практичної%20конференції%20Інноваційні%20технології%20в%20роботі%20практичного%20психолога.%20Частина%201.pdf (дата звернення: 19.12.2025).

31. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету.* Серія: Психологічні науки, 2020. Випуск 6. С. 72–78. DOI: https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-11.

32. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3301/1/%D0%90%D1%80%D

1%82%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F-19-10-20.pdf (дата звернення: 20.12.2025).

33. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/730974/1/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BC%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B0%20%D0%9B._%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97.pdf (дата звернення: 15.12.2025).

34. Корекційно-розвиткова програма для подолання тривожності «Калейдоскоп мого Я». URL: https://naurok.com.ua/korekciyno--rozvivalna-programa-dlya-podolannya-trivozhnosti-v-pidlitkiv-389708.html (дата звернення: 20.12.2025).

35. Корнієнко С. І. Стан стресу і тривоги серед представників молодого та дорослого віку під час війни в Україні. URL: https://ekhsuir.kspu.edu/server/api/core/bitstreams/cd2647b5-bc53-4dec-9e45-4e36748772bf/content (дата звернення: 03.01.2026).

36. Король Л. І. Особливості прояву тривоги у людей в умовах війни. *Психологія: від теорії до практики:* Інноваційні технології в роботі практичного психолога (матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції, 30 травня 2024 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василега. [у 2-х ч.]. Ч. 1. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2024. 172 с. С.70–75. URL: https://soippo.edu.ua/images/Конференції_Проекти_Гранти/Програми/VII%20Міжнародної%20науково-практичної%20конференції%20Інноваційні%20технології%20в%20роботі%20практичного%20психолога.%20Частина%201.pdf (дата звернення: 21.04.2025).

37. Коць Є. М. Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю: дис. на здобут. наук ступ. канд.

психол. наук: спец. 19.00.01. Луцьк, 2018. 213 с. URL: https://uacademic.info/ua/document/0418U002485 (дата звернення: 17.03.2025).

38. Лук'янчук Н. Психологічна підтримка особистості під час війни в Україні. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2025. № 1(77). С. 513–520. DOI: https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-77-513-520.

39. Лялюк Г. М. Психологія розвитку в дослідницьких вимірах: навчально-методичний посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. 232 с. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/6552/1/ljaluk.pdf (дата звернення: 09.11.2025).

40. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ, 2023. 12 с. DOI: https://doi.org/10.26697/melnyk.stadnik.6.2023 (дата звернення: 14.11.2025).

41. Могильник А., Яцухненко М. Психолог на зв'язку. Порадник для людей, які обирають жити Життя у війну. Київ, Приватне підприємство «Рекламна агенція Да Вінчі», 2023. 172 с.

42. Оніщенко Н. В. Війна як вітальна загроза: вплив на особистість. *Особистість, суспільство, війна:* тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму (7 квіт. 2023 р., м. Харків, Україна) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2023. 265 с. С. 182–185. URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/17373/1/Osobystist%20suspilstvo%20viina_2023.pdf (дата звернення: 05.05.2025).

43. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Вид. 2-е, стер. К.: Кондор, 2015. 469 с. URL: https://library.kpi.kharkov.ua/files/new_postupleniya/vikova.pdf (дата звернення: 07.04.2025).

44. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки Таврійського*

національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 2022. Том 33(72), № 4. С. 89–98. DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/16.

45. Прокоф'єва О. Психологія середнього віку. URL: http://psychologis.com.ua/-1-94.htm (дата звернення: 22.04.2025).

46. Радченко С. В., Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*, 2015. Т. 7, Випуск 38. С. 479–491. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsuh_2015_7_38_43 (дата звернення: 07.03.2025).

47. Розвантаження та саморегуляція. URL: https://sites.google.com/sofschool.ukr.education/sof-psykholohichna-sluzhba/%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D1%82%D0%B0-%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B3%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%86%D1%96%D1%8F (дата звернення: 04.01.2026).

48. Ройз Світлана «Твоя сила». URL: https://www.unicef.org/ukraine/media/19841/file/Tvoya_syla.pdf (дата звернення: 14.12.2025).

49. Стабровська О. В., Стеценко А. І. Теоретично-методичні засади психологічних особливостей дослідження тривожності у дорослих. *Науковий журнал «Габітус»,* 2024. Випуск 64. С. 177–180. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.31.

50. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова.* Серія Психологічні науки. Випуск 1 (46). К.: Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. С. 266–272. URL: https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/2727 (дата звернення: 09.03.2025).

51. Сухарєва В. «Промінь у темряві: турбота про себе і близьких укризових ситуаціях». Суми, 2025. 32 с. URL:

http://educationforlife.com.ua/docs/25/Textbook_Pinchuk.pdf (дата звернення: 13.01.2026).

52. Токарева Н. М. Основи вікової психології: навчально-методичний посібник. За ред. Н. М. Токарева, А. В. Шамне. Кривий Ріг, 2013. 283 с. URL: https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/0564/1757/1/%D0%92%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F.pdf (дата звернення: 05.03.2025).

53. Томчук М. І., Томчук С. М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с. URL: http://umo.edu.ua/images/content/depozitar/monografii/Монографія_Томчук.pdf (дата звернення: 22.03.2025).

54. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Пер. з нім. П. Таращука. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2015. 480 с.

55. Фромм Е. Втеча від свободи. Перекл. з англ. М. Яковлєва. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019. 288 с.

56. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців: автореферат дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.07; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. К., 2010. 20 с. URL: https://uacademic.info/ua/document/0411U001217 (дата звернення: 15.03.2025).

57. Ходоренко Д. В., Шевякова І. П. Дослідження обізнаності молоді з питань тривожних станів та їх профілактики під час війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* Серія: Психологія. Том 35 (74). № 3, 2024. С. 75–81. DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.3/11.

58. Хорні К. Невротична особистість нашого часу. К.: Сварог, 2025. 234 с.

59. Цікавий тест: як визначити рівень власної тривожності. URL: https://tsn.ua/lady/psychologia/ona/cikaviy-tekst-yak-viznachiti-riven-vlasnoyi-trivozhnosti-2701257.html (дата звернення: 14.12.2025).

60. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості: навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с. URL: http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/Cherezova%20I.O.%20Psykholohiya%20zhyttyevykh%20kryz%20osobystosti.PDF (дата звернення: 08.04.2025).

61. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/427530.pdf (дата звернення: 03.03.2025).

62. Шкала самооцінки Розенберга. Український Інститут Когнітивно-поведінкової терапії, 2012. URL: http://tikhonova.com.ua/Scale11.pdf (дата звернення: 14.11.2025).

63. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10). URL: https://www.samopomi.ch/get-tested/perceived-stress-scale-pss (дата звернення: 16.11.2025).

64. Ясточкіна І. А. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету.* Серія: Психологічні науки, 2020. Випуск 6. С. 165–170. DOI: https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-24.

65. Ясточкіна І. А. Проблема тривоги та тривожності: соціальний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 11: Соціальна робота. Соціальна педагогіка, 2015. Випуск 20. С. 197–203. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Nchnpu_011_2015_20_28 (дата звернення: 05.03.2025).

66. Hardiningrum Imas Serayu, Noviekayati IGAA, Mustikawati Ningdyah Anrilia Ema. The Role of Social Support in Coping with Stress. *International Journal of Research in Innovation and Social Science (IJRISS)*. Vol. 9, Issue 8, 2025. P. 4657–4661. URL: https://dx.doi.org/10.47772/IJRISS.2025.908000372 (дата звернення: 03.01.2026).

67. Hegarty D. Perceived Stress Scale (PSS-10). NovoPsych, 2022. URL: https://novopsych.com/assessments/well-being/perceived-stress-scale-pss-10/ (дата звернення: 16.11.2025).

68. Kapur R. Understanding the Types of Anxiety. URL: https://www.researchgate.net/publication/350447701_Understanding_the_Types_of_Anxiety (дата звернення: 08.05.2025).

69. Kolomiiets U., Lopatina H., Popova A., Suchikova Y., Tsybuliak N. Anxiety among Ukrainian academic staff during wartime. *Scientific Reports,* 2024. Vol. 14. Article 27152. DOI: https://doi.org/10.1038/s41598-024-78052-8.

70. Lakshminarayana R., Murthy R. S. Mental Health Consequences of War: A Brief Review of Research Findings. *World Psychiatry*, 5 (1), 2006. 25–30. URL: https://www.researchgate.net/publication/7025086_Mental_health_consequences_of_war_A_brief_review_of_research_findings (дата звернення: 11.05.2025).

71. Podolska A. Analysis of anxiety as a psychological phenomenon and using art therapy work with clay in therapy for anxiety. *Psychological Journal*, 2021. Volume 7, issue 7 (51). 29–38. URL: https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1270 (дата звернення: 11.05.2025).

72. Veldbrekht O., Zinchenko N. Rosenberg Self-Esteem Scale: Ukrainian Adaptation and Psychometric Properties. *Insight: the psychological dimensions of society*, 2025. № 13. 142–172. DOI: https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-7.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета-паспортичка респондента

Шановний(а) респонденте!

Просимо Вас взяти участь у дослідженні особливостей прояву тривожності у осіб середнього дорослого віку в умовах війни. Анкетування є анонімним, отримані дані будуть використані виключно в узагальненому вигляді з науковою метою.

Будь ласка, уважно прочитайте запитання та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашій ситуації.

1. Вкажіть Вашу стать:

☐ чоловіча

☐ жіноча

2. Вкажіть Ваш вік:

☐ 35–40 років

☐ 41–45 років

☐ 46–50 років

☐ 51–55 років

☐ 56–60 років

3. Ваш сімейний стан:

☐ одружений / заміжня

☐ неодружений / незаміжня
☐ розлучений / розлучена
☐ вдівець / вдова

4. Ваш поточний статус професійної зайнятості:
☐ працюю
☐ тимчасово без роботи
☐ у декретній відпустці
☐ пенсіонер / пенсіонерка
☐ інше

5. Ваш професійний стаж:
☐ до 5 років
☐ 5–10 років
☐ 10–20 років
☐ понад 20 років

6. Як війна вплинула на Вашу професійну діяльність?
☐ робота збережена
☐ втрата роботи
☐ зміна сфери професійної діяльності
☐ служба у ЗСУ або ТрО
☐ почав / почала власну справу
☐ вимушена пауза у кар'єрі

7. Чи маєте Ви близьких родичів або членів сім'ї, які проходять службу у Збройних Силах України?
☐ так
☐ ні

8. Ваше місце проживання:
☐ постійне місце проживання
☐ внутрішньо переміщена особа

Додаток Б
Кореляційний зв'язок між рівнем реактивної тривожності та чинниками
Додаток Б.1
Розрахунки та результати кореляційного зв'язку між рівнем реактивної тривожності та самооцінкою

№ опитаних	Показники рівня реактивної тривожності (змінна А) Інд. Значення	Ранг А	Показники рівня самооцінки (змінна В) Інд. Значення	Ранг В	d (ранг А – ранг В)	d^2
1	35	20,5	23	32,5	-12	144
2	35	20,5	15	7,5	13	169
3	31	15,5	14	5	10,5	110,25
4	30	13	28	39,5	-26,5	702,25
5	12	1	25	36,5	-35,5	1260,25
6	46	33	18	15,5	17,5	306,25
7	32	17	21	25,5	-8,5	72,25
8	36	23,5	19	20,5	3,	9
9	52	39,5	19	20,5	19	361
10	43	30	21	25,5	4,5	20,25
11	30	13	26	38	-25	625
12	44	31,5	19	20,5	11	121
13	22	4	29	41	-37	1369
14	31	15,5	19	20,5	-5	25

15	54	41	16	10,5	30,5	930,25
16	44	31,5	16	10,5	21	441
17	24	6,5	23	32,5	-26	676
18	19	2,5	28	39,5	-37	1369
19	28	9,5	25	36,5	-27	729
20	41	28,5	22	29	-0,5	0,25
21	48	35,5	17	13	22,5	506,25
22	41	28,5	15	7,5	21	441
23	27	8	22	29	-21	441
24	52	39,5	10	1	38,5	1482,25
25	36	23,5	16	10,5	13	169
26	47	34	12	3	31	961
27	33	18,5	19	20,5	-2	4
28	30	13	22	29	-16	256
29	36	23,5	11	2	21,5	462,25
30	36	23,5	23	32,5	-9	81
31	33	18,5	14	5	13,5	182,25
32	28	9,5	18	15,5	-6	36
33	37	26	18	15,5	10,5	110,25
34	48	35,5	19	20,5	15	225
35	29	11	21	25,5	-14,5	210,25
36	40	27	21	25,5	1,5	2,25
37	19	2,5	24	35	-32,5	1056,25
38	23	5	23	32,5	-27,5	756,25
39	50	38	18	15,5	22,5	506,25
40	49	37	14	5	32	1024
41	24	6,5	16	10,5	-4	16
Сума	**1455**	**861**	**799**	**861**		**18368,5**

r_s = -0.60775 **Приймається** H_1**:** Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами p≤0,01.

Додаток Б.2

Розрахунки та результати кореляційного зв’язку між рівнем реактивної тривожності та сприйнятим стресом

№ опитаних	Показники рівня реактивної тривожності (змінна А) Інд. Значення	Ранг А	Показники рівня стресу сприйнятого (змінна В) Інд. Значення	Ранг В	d (ранг А – ранг В)	d^2
1	35	20,5	25	34	-13,5	182,25
2	35	20,5	20	27,5	-7	49
3	31	15,5	10	4	11,5	132,25
4	30	13	12	8	5	25
5	12	1	10	4	-3	9
6	46	33	18	21	12	144
7	32	17	19	25	-8	64
8	36	23,5	20	27,5	-4	16
9	52	39,5	21	29	10,5	110,25
10	43	30	12	8	22	484
11	30	13	16	14	-1	1
12	44	31,5	18	21	10,5	110,25
13	22	4	10	4	0	0
14	31	15,5	18	21	-5,5	30,25

15	54	41	29	40	1	1
16	44	31,5	25	34	-2,5	6,25
17	24	6,5	15	11,5	-5	25
18	19	2,5	12	8	-5,5	30,25
19	28	9,5	9	1,5	8	64
20	41	28,5	23	31,5	-3	9
21	48	35,5	28	38	-2,5	6,25
22	41	28,5	22	30	-1,5	2,25
23	27	8	11	6	2	4
24	52	39,5	28	38	1,5	2,25
25	36	23,5	19	25	-1,5	2,25
26	47	34	28	38	-4	16
27	33	18,5	19	25	-6,5	42,25
28	30	13	17	17	-4	16
29	36	23,5	31	41	-17,5	306,25
30	36	23,5	14	10	13,5	182,25
31	33	18,5	16	14	4,5	20,25
32	28	9,5	17	17	-7,5	56,25
33	37	26	17	17	9	81
34	48	35,5	18	21	14,5	210,25
35	29	11	18	21	-10	100
36	40	27	25	34	-7	49
37	19	2,5	9	1,5	1	1
38	23	5	16	14	-9	81
39	50	38	23	31,5	6,5	42,25
40	49	37	26	36	1	1
41	24	6,5	15	11,5	-5	25
Сума	**1455**	**861**	**759**	**861**		**2739,5**

$r_s = 0.76058$

Приймається H_1**:** Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0{,}01$.

Додаток Б.3

Розрахунки та результати кореляційного зв'язку між рівнем реактивної тривожності та соціальною підтримкою з боку сім'ї

№ опитаних	Показники рівня реактивної тривожності (змінна А) Інд. Значення	Ранг А	Показники рівня соціал. підтримки -сім'я (змінна В) Інд. Значення	Ранг В	d (ранг А – ранг В)	d^2
1	35	20,5	5,75	38	-17,5	306,25
2	35	20,5	2,5	3	17,5	306,25
3	31	15,5	2,5	3	12,5	156,25
4	30	13	3	7,5	5,5	30,25
5	12	1	5,25	30,5	-29,5	870,25
6	46	33	4,75	21,5	11,5	132,25
7	32	17	6	40	-23	529
8	36	23,5	4	13,5	10	100
9	52	39,5	5,25	30,5	9	81
10	43	30	5,25	30,5	-0,5	0,25
11	30	13	5,5	35,5	-22,5	506,25
12	44	31,5	5	26	5,5	30,25
13	22	4	5,25	30,5	-26,5	702,25

14	31	15,5	4,75	21,5	-6	36
15	54	41	2	1	40	1600
16	44	31,5	4,5	17,5	14	196
17	24	6,5	5	26	-19,5	380,25
18	19	2,5	5,5	35,5	-33	1089
19	28	9,5	3,75	11,5	-2	4
20	41	28,5	3	7,5	21	441
21	48	35,5	2,75	5	30,5	930,25
22	41	28,5	4	13,5	15	225
23	27	8	5,5	35,5	-27,5	756,25
24	52	39,5	3,25	10	29,5	870,25
25	36	23,5	5	26	-2,5	6,25
26	47	34	4,25	15,5	18,5	342,25
27	33	18,5	3	7,5	11	121
28	30	13	4,75	21,5	-8,5	72,25
29	36	23,5	5,25	30,5	-7	49
30	36	23,5	6	40	-16,5	272,25
31	33	18,5	2,5	3	15,5	240,25
32	28	9,5	3	7,5	2	4
33	37	26	5,25	30,5	-4,5	20,25
34	48	35,5	5,5	35,5	0	0
35	29	11	4,25	15,5	-4,5	20,25
36	40	27	6	40	-13	169
37	19	2,5	4,5	17,5	-15	225
38	23	5	4,75	21,5	-16,5	272,25
39	50	38	4,75	21,5	16,5	272,25
40	49	37	3,75	11,5	25,5	650,25
41	24	6,5	4,75	21,5	-15	225
Сума	**1455**	**861**	**181,25**	**861**		**13240**

r_s = -0.15988

Приймається гіпотеза H_0: статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.

Додаток Б.4

Розрахунки та результати кореляційного зв’язку між рівнем реактивної тривожності та соціальною підтримкою з боку друзів

№ опитаних	Показники рівня реактивної тривожності (змінна А) Інд. Значення	Ранг А	Показники рівня соціал. підтримки -друзі (змінна В) Інд. Значення	Ранг В	d (ранг А – ранг В)	d^2
1	35	20,5	3,25	8,5	12	144
2	35	20,5	4,25	20	0,5	0,25
3	31	15,5	2,25	4	11,5	132,25
4	30	13	5	30,5	-17,5	306,25
5	12	1	4,75	25,5	-24,5	600,25
6	46	33	3	6,5	26,5	702,25
7	32	17	6	40,5	-23,5	552,25
8	36	23,5	3,5	11	12,5	156,25
9	52	39,5	4	16,5	23	529
10	43	30	5	30,5	-0,5	0,25
11	30	13	5,25	36,5	-23,5	552,25
12	44	31,5	5	30,5	1	1

13	22	4	5	30,5	-26,5	702,25
14	31	15,5	4,5	22,5	-7	49
15	54	41	5	30,5	10,5	110,25
16	44	31,5	4	16,5	15	225
17	24	6,5	5	30,5	-24	576
18	19	2,5	4,5	22,5	-20	400
19	28	9,5	2,25	4	5,5	30,25
20	41	28,5	4	16,5	12	144
21	48	35,5	2	2	33,5	1122,25
22	41	28,5	3,5	11	17,5	306,25
23	27	8	1,5	1	7	49
24	52	39,5	4	16,5	23	529
25	36	23,5	5	30,5	-7	49
26	47	34	3,75	13	21	441
27	33	18,5	3,25	8,5	10	100
28	30	13	5	30,5	-17,5	306,25
29	36	23,5	4,75	25,5	-2	4
30	36	23,5	5,75	39	-15,5	240,25
31	33	18,5	3,5	11	7,5	56,25
32	28	9,5	4	16,5	-7	49
33	37	26	4,5	22,5	3,5	12,25
34	48	35,5	3	6,5	29	841
35	29	11	5,25	36,5	-25,5	650,25
36	40	27	6	40,5	-13,5	182,25
37	19	2,5	4	16,5	-14	196
38	23	5	5,25	36,5	-31,5	992,25
39	50	38	4,5	22,5	15,5	240,25
40	49	37	2,25	4	33	1089
41	24	6,5	5,25	36,5	-30	900
Сума	**1455**	**861**	**171,50**	**861**		**14268,50**

r_s = -0.25245

Приймається гіпотеза H_0: Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.

Додаток Б.5

Розрахунки та результати кореляційного зв’язку між рівнем реактивної тривожності та соціальною підтримкою з боку близьких

№ опитаних	Показники рівня реактивної тривожності (змінна А) Інд. Значення	Ранг А	Показники рівня соціал. підтримки -близькі (змінна В) Інд. Значення	Ранг В	d (ранг А – ранг В)	d^2
1	35	20,5	4,5	15,5	5	25
2	35	20,5	3,5	5,5	15	225
3	31	15,5	2,75	1,5	14	196
4	30	13	4,25	12	1	1
5	12	1	5,75	32,5	-31,5	992,25
6	46	33	4,75	19,5	13,5	182,25
7	32	17	5,5	28	-11	121
8	36	23,5	4,25	12	11,5	132,25
9	52	39,5	5,75	32,5	7	49
10	43	30	6	38,5	-8,5	72,25
11	30	13	5,75	32,5	-19,5	380,25

12	44	31,5	5	23,5	8	64
13	22	4	5,75	32,5	-28,5	812,25
14	31	15,5	5,75	32,5	-17	289
15	54	41	2,75	1,5	39,5	1560,25
16	44	31,5	4,25	12	19,5	380,25
17	24	6,5	5	23,5	-17	289
18	19	2,5	5,5	28	-25,5	650,25
19	28	9,5	3,75	7,5	2	4
20	41	28,5	4,75	19,5	9	81
21	48	35,5	3,5	5,5	30	900
22	41	28,5	3	3,5	25	625
23	27	8	6	38,5	-30,5	930,25
24	52	39,5	3,75	7,5	32	1024
25	36	23,5	5	23,5	0	0
26	47	34	4,5	15,5	18,5	342,25
27	33	18,5	4,5	15,5	3	9
28	30	13	5	23,5	-10,5	110,25
29	36	23,5	5,75	32,5	-9	81
30	36	23,5	6	38,5	-15	225
31	33	18,5	4	9,5	9	81
32	28	9,5	4,5	15,5	-6	36
33	37	26	6	38,5	-12,5	156,25
34	48	35,5	4	9,5	26	676
35	29	11	5,25	26	-15	225
36	40	27	6	38,5	-11,5	132,25
37	19	2,5	5,5	28	-25,5	650,25
38	23	5	6	38,5	-33,5	1122,25
39	50	38	4,75	19,5	18,5	342,25
40	49	37	3	3,5	33,5	1122,25
41	24	6,5	4,75	19,5	-13	169
Сума	**1455**	**861**	**196**	**861**		**15465,5**

r_s = -0.35526

Приймається H_1**:** Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,05$.

Додаток Б.6

Розрахунки та результати кореляційного зв’язку між рівнем реактивної тривожності та соціальною підтримкою загальною

№ опитаних	Показники рівня реактивної тривожності (змінна А) Інд. Значення	Ранг А	Показники рівня соціал. підтримки загальний (змінна В) Інд. Значення	Ранг В	d (ранг А – ранг В)	d^2
1	35	20,5	4,5	20	0,5	0,25
2	35	20,5	3,42	7	13,5	182,25
3	31	15,5	2,5	1	14,5	210,25
4	30	13	4,08	14	-1	1
5	12	1	5,25	33	-32	1024
6	46	33	4,17	16	17	289
7	32	17	5,83	39	-22	484
8	36	23,5	3,92	12,5	11	121
9	52	39,5	5	28	11,5	132,25
10	43	30	5,42	37	-7	49

11	30	13	5,5	38	-25	625
12	44	31,5	5	28	3,5	12,25
13	22	4	5,33	35,5	-31,5	992,25
14	31	15,5	5	28	-12,5	156,25
15	54	41	3,25	4,5	36,5	1332,25
16	44	31,5	4,25	18	13,5	182,25
17	24	6,5	5	28	-21,5	462,25
18	19	2,5	5,17	31	-28,5	812,25
19	28	9,5	3,25	4,5	5	25
20	41	28,5	3,92	12,5	16	256
21	48	35,5	2,75	2	33,5	1122,25
22	41	28,5	3,5	8	20,5	420,25
23	27	8	4,33	19	-11	121
24	52	39,5	3,67	10	29,5	870,25
25	36	23,5	5	28	-4,5	20,25
26	47	34	4,17	16	18	324
27	33	18,5	3,58	9	9,5	90,25
28	30	13	4,92	24	-11	121
29	36	23,5	5,25	33	-9,5	90,25
30	36	23,5	5,92	40	-16,5	272,25
31	33	18,5	3,33	6	12,5	156,25
32	28	9,5	3,83	11	-1,5	2,25
33	37	26	5,25	33	-7	49
34	48	35,5	4,17	16	19,5	380,25
35	29	11	4,92	24	-13	169
36	40	27	6	41	-14	196
37	19	2,5	4,67	21,5	-19	361
38	23	5	5,33	35,5	-30,5	930,25
39	50	38	4,67	21,5	16,5	272,25
40	49	37	3	3	34	1156
41	24	6,5	4,92	24	-17,5	306,25
Сума	**1455**	**861**	**182,94**	**861**		**14779**

r_s = -0.29074

Приймається гіпотеза H_0: Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.

Додаток В

Кореляційний зв’язок між рівнем особистісної тривожності та чинниками

Додаток В.1

Розрахунки та результати кореляційного зв’язку між рівнем особистісної тривожності та самооцінкою

№ опитаних	Показники рівня особистісної тривожності (змінна А)	Ранг А	Показники рівня самооцінки (змінна В) Інд. Знач.	Ранг В	d (ранг А – ранг В)	d^2
1	54	30	23	32,5	-2,5	6,25
2	45	11,5	15	7,5	4	16
3	48	17	14	5	12	144
4	35	2	28	39,5	-37,5	1406,25
5	44	10	25	36,5	-26,5	702,25
6	54	30	18	15,5	14,5	210,25
7	49	19,5	21	25,5	-6	36

8	46	14	19	20,5	-6,5	42,25
9	57	35,5	19	20,5	15	225
10	50	22,5	21	25,5	-3	9
11	49	19,5	26	38	-18,5	342,25
12	52	26,5	19	20,5	6	36
13	38	4,5	29	41	-36,5	1332,25
14	47	16	19	20,5	-4,5	20,25
15	57	35,5	16	10,5	25	625
16	55	32	16	10,5	21,5	462,25
17	39	6,5	23	32,5	-26	676
18	38	4,5	28	39,5	-35	1225
19	35	2	25	36,5	-34,5	1190,25
20	53	28	22	29	-1	1
21	62	38	17	13	25	625
22	46	14	15	7,5	6,5	42,25
23	51	24,5	22	29	-4,5	20,25
24	66	40,5	10	1	39,5	1560,25
25	57	35,5	16	10,5	25	625
26	66	40,5	12	3	37,5	1406,25
27	41	8,5	19	20,5	-12	144
28	45	11,5	22	29	-17,5	306,25
29	63	39	11	2	37	1369
30	49	19,5	23	32,5	-13	169
31	50	22,5	14	5	17,5	306,25
32	56	33	18	15,5	17,5	306,25
33	46	14	18	15,5	-1,5	2,25
34	52	26,5	19	20,5	6	36
35	39	6,5	21	25,5	-19	361
36	54	30	21	25,5	4,5	20,25
37	35	2	24	35	-33	1089
38	41	8,5	23	32,5	-24	576
39	51	24,5	18	15,5	9	81
40	57	35,5	14	5	30,5	930,25
41	49	19,5	16	10,5	9	81
Сума	**2021**	**861**	**799**	**861**		**18764**

r_s = -0.64352. **Приймається** H_1**:** Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами p≤0,01.

Додаток В.2

Розрахунки та результати кореляційного зв'язку між рівнем особистісної тривожності та сприйнятим стресом

№ опитаних	Показники рівня особистісної тривожності (змінна А) Інд. Значення	Ранг А	Показники рівня стресу сприйнятого (змінна В) Інд. Значення	Ранг В	d (ранг А – ранг В)	d^2
1	54	30	25	34	-4	16
2	45	11,5	20	27,5	-16	256
3	48	17	10	4	13	169
4	35	2	12	8	-6	36

5	44	10	10	4	6	36
6	54	30	18	21	9	81
7	49	19,5	19	25	-5,5	30,25
8	46	14	20	27,5	-13,5	182,25
9	57	35,5	21	29	6,5	42,25
10	50	22,5	12	8	14,5	210,25
11	49	19,5	16	14	5,5	30,25
12	52	26,5	18	21	5,5	30,25
13	38	4,5	10	4	0,5	0,25
14	47	16	18	21	-5	25
15	57	35,5	29	40	-4,5	20,25
16	55	32	25	34	-2	4
17	39	6,5	15	11,5	-5	25
18	38	4,5	12	8	-3,5	12,25
19	35	2	9	1,5	0,5	0,25
20	53	28	23	31,5	-3,5	12,25
21	62	38	28	38	0	0
22	46	14	22	30	-16	256
23	51	24,5	11	6	18,5	342,25
24	66	40,5	28	38	2,5	6,25
25	57	35,5	19	25	10,5	110,25
26	66	40,5	28	38	2,5	6,25
27	41	8,5	19	25	-16,5	272,25
28	45	11,5	17	17	-5,5	30,25
29	63	39	31	41	-2	4
30	49	19,5	14	10	9,5	90,25
31	50	22,5	16	14	8,5	72,25
32	56	33	17	17	16	256
33	46	14	17	17	-3	9
34	52	26,5	18	21	5,5	30,25
35	39	6,5	18	21	-14,5	210,25
36	54	30	25	34	-4	16
37	35	2	9	1,5	0,5	0,25
38	41	8,5	16	14	-5,5	30,25
39	51	24,5	23	31,5	-7	49
40	57	35,5	26	36	-0,5	0,25
41	49	19,5	15	11,5	8	64
Сума	**2021**	**861**	**759**	**861**		**3074**

$r_s = 0.73115$

Приймається H_1**:** Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.

Додаток В.3

Розрахунки та результати кореляційного зв'язку між рівнем особистісної тривожності та соціальною підтримкою з боку сім'ї

№ опитаних	Показники рівня особистісної тривожності (змінна А) Інд. Значення	Ранг А	Показники рівня соціал. підтримки -сім'я	Ранг В	d (ранг А – ранг В)	d^2

			(змінна В) Інд. Значення			
1	54	30	5,75	38	-8	64
2	45	11,5	2,5	3	8,5	72,25
3	48	17	2,5	3	14	196
4	35	2	3	7,5	-5,5	30,25
5	44	10	5,25	30,5	-20,5	420,25
6	54	30	4,75	21,5	8,5	72,25
7	49	19,5	6	40	-20,5	420,25
8	46	14	4	13,5	0,5	0,25
9	57	35,5	5,25	30,5	5	25
10	50	22,5	5,25	30,5	-8	64
11	49	19,5	5,5	35,5	-16	256
12	52	26,5	5	26	0,5	0,25
13	38	4,5	5,25	30,5	-26	676
14	47	16	4,75	21,5	-5,5	30,25
15	57	35,5	2	1	34,5	1190,25
16	55	32	4,5	17,5	14,5	210,25
17	39	6,5	5	26	-19,5	380,25
18	38	4,5	5,5	35,5	-31	961
19	35	2	3,75	11,5	-9,5	90,25
20	53	28	3	7,5	20,5	420,25
21	62	38	2,75	5	33	1089
22	46	14	4	13,5	0,5	0,25
23	51	24,5	5,5	35,5	-11	121
24	66	40,5	3,25	10	30,5	930,25
25	57	35,5	5	26	9,5	90,25
26	66	40,5	4,25	15,5	25	625
27	41	8,5	3	7,5	1	1
28	45	11,5	4,75	21,5	-10	100
29	63	39	5,25	30,5	8,5	72,25
30	49	19,5	6	40	-20,5	420,25
31	50	22,5	2,5	3	19,5	380,25
32	56	33	3	7,5	25,5	650,25
33	46	14	5,25	30,5	-16,5	272,25
34	52	26,5	5,5	35,5	-9	81
35	39	6,5	4,25	15,5	-9	81
36	54	30	6	40	-10	100
37	35	2	4,5	17,5	-15,5	240,25
38	41	8,5	4,75	21,5	-13	169
39	51	24,5	4,75	21,5	3	9
40	57	35,5	3,75	11,5	24	576
41	49	19,5	4,75	21,5	-2	4
Сума	**2021**	**861**	**181,25**	**861**		**11591,5**

r_s = -0.01617 Приймається гіпотеза H_0: Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.

Додаток В.4

Розрахунки та результати кореляційного зв’язку між рівнем особистісної тривожності та соціальною підтримкою з боку друзів

№ опитаних	Показники рівня особистісної тривожності (змінна А) Інд. Значення	Ранг А	Показники рівня соціал. підтримки -друзі (змінна В) Інд. Значення	Ранг В	d (ранг А – ранг В)	d^2
1	54	30	3,25	8,5	21,5	462,25
2	45	11,5	4,25	20	-8,5	72,25
3	48	17	2,25	4	13	169
4	35	2	5	30,5	-28,5	812,25
5	44	10	4,75	25,5	-15,5	240,25
6	54	30	3	6,5	23,5	552,25
7	49	19,5	6	40,5	-21	441
8	46	14	3,5	11	3	9
9	57	35,5	4	16,5	19	361
10	50	22,5	5	30,5	-8	64
11	49	19,5	5,25	36,5	-17	289
12	52	26,5	5	30,5	-4	16
13	38	4,5	5	30,5	-26	676
14	47	16	4,5	22,5	-6,5	42,25
15	57	35,5	5	30,5	5	25
16	55	32	4	16,5	15,5	240,25
17	39	6,5	5	30,5	-24	576
18	38	4,5	4,5	22,5	-18	324
19	35	2	2,25	4	-2	4
20	53	28	4	16,5	11,5	132,25
21	62	38	2	2	36	1296
22	46	14	3,5	11	3	9
23	51	24,5	1,5	1	23,5	552,25
24	66	40,5	4	16,5	24	576
25	57	35,5	5	30,5	5	25
26	66	40,5	3,75	13	27,5	756,25
27	41	8,5	3,25	8,5	0	0
28	45	11,5	5	30,5	-19	361
29	63	39	4,75	25,5	13,5	182,25
30	49	19,5	5,75	39	-19,5	380,25
31	50	22,5	3,5	11	11,5	132,25
32	56	33	4	16,5	16,5	272,25
33	46	14	4,5	22,5	-8,5	72,25
34	52	26,5	3	6,5	20	400
35	39	6,5	5,25	36,5	-30	900
36	54	30	6	40,5	-10,5	110,25
37	35	2	4	16,5	-14,5	210,25
38	41	8,5	5,25	36,5	-28	784
39	51	24,5	4,5	22,5	2	4
40	57	35,5	2,25	4	31,5	992,25
41	49	19,5	5,25	36,5	-17	289
Сума	**2021**	**861**	**171,5**	**861**		**13812,5**

r_s = -0.21327 Приймається гіпотеза H_0: Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.

Додаток В.5

Розрахунки та результати кореляційного зв'язку між рівнем особистісної тривожності та соціальною підтримкою з боку близьких

№ опитаних	Показники рівня особистісної тривожності (змінна А) Інд. Значення	Ранг А	Показники рівня соціал. підтримки -близькі (змінна В) Інд. Значення	Ранг В	d (ранг А – ранг В)	d^2
1	54	30	4,5	15,5	14,5	210,25
2	45	11,5	3,5	5,5	6	36
3	48	17	2,75	1,5	15,5	240,25
4	35	2	4,25	12	-10	100
5	44	10	5,75	32,5	-22,5	506,25
6	54	30	4,75	19,5	10,5	110,25
7	49	19,5	5,5	28	-8,5	72,25
8	46	14	4,25	12	2	4
9	57	35,5	5,75	32,5	3	9
10	50	22,5	6	38,5	-16	256
11	49	19,5	5,75	32,5	-13	169
12	52	26,5	5	23,5	3	9
13	38	4,5	5,75	32,5	-28	784
14	47	16	5,75	32,5	-16,5	272,25
15	57	35,5	2,75	1,5	34	1156
16	55	32	4,25	12	20	400
17	39	6,5	5	23,5	-17	289
18	38	4,5	5,5	28	-23,5	552,25
19	35	2	3,75	7,5	-5,5	30,25
20	53	28	4,75	19,5	8,5	72,25
21	62	38	3,5	5,5	32,5	1056,25
22	46	14	3	3,5	10,5	110,25
23	51	24,5	6	38,5	-14	196
24	66	40,5	3,75	7,5	33	1089
25	57	35,5	5	23,5	12	144
26	66	40,5	4,5	15,5	25	625
27	41	8,5	4,5	15,5	-7	49
28	45	11,5	5	23,5	-12	144
29	63	39	5,75	32,5	6,5	42,25
30	49	19,5	6	38,5	-19	361
31	50	22,5	4	9,5	13	169
32	56	33	4,5	15,5	17,5	306,25
33	46	14	6	38,5	-24,5	600,25
34	52	26,5	4	9,5	17	289
35	39	6,5	5,25	26	-19,5	380,25
36	54	30	6	38,5	-8,5	72,25
37	35	2	5,5	28	-26	676
38	41	8,5	6	38,5	-30	900

39	51	24,5	4,75	19,5	5	25
40	57	35,5	3	3,5	32	1024
41	49	19,5	4,75	19,5	0	0
Сума	**2021**	**861**	**196**	**861**		**13537**

r_s = -0.18709 Приймається гіпотеза H_0: Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.

Додаток В.6

Розрахунки та результати кореляційного зв'язку між рівнем особистісної тривожності та соціальною підтримкою загальною

№ опитаних	Показники рівня особистісної тривожності (змінна А) Інд. Значення	Ранг А	Показники рівня соціал. підтримки -загальний (змінна В) Інд. Значення	Ранг В	d (ранг А – ранг В)	d^2
1	54	30	4,5	20	10	100
2	45	11,5	3,42	7	4,5	20,25
3	48	17	2,5	1	16	256
4	35	2	4,08	14	-12	144
5	44	10	5,25	33	-23	529
6	54	30	4,17	16	14	196
7	49	19,5	5,83	39	-19,5	380,25
8	46	14	3,92	12,5	1,5	2,25
9	57	35,5	5	28	7,5	56,25
10	50	22,5	5,42	37	-14,5	210,25
11	49	19,5	5,5	38	-18,5	342,25
12	52	26,5	5	28	-1,5	2,25
13	38	4,5	5,33	35,5	-31	961
14	47	16	5	28	-12	144
15	57	35,5	3,25	4,5	31	961
16	55	32	4,25	18	14	196
17	39	6,5	5	28	-21,5	462,25
18	38	4,5	5,17	31	-26,5	702,25
19	35	2	3,25	4,5	-2,5	6,25
20	53	28	3,92	12,5	15,5	240,25
21	62	38	2,75	2	36	1296
22	46	14	3,5	8	6	36
23	51	24,5	4,33	19	5,5	30,25
24	66	40,5	3,67	10	30,5	930,25
25	57	35,5	5	28	7,5	56,25
26	66	40,5	4,17	16	24,5	600,25
27	41	8,5	3,58	9	-0,5	0,25
28	45	11,5	4,92	24	-12,5	156,25
29	63	39	5,25	33	6	36
30	49	19,5	5,92	40	-20,5	420,25
31	50	22,5	3,33	6	16,5	272,25
32	56	33	3,83	11	22	484
33	46	14	5,25	33	-19	361
34	52	26,5	4,17	16	10,5	110,25

35	39	6,5	4,92	24	-17,5	306,25
36	54	30	6	41	-11	121
37	35	2	4,67	21,5	-19,5	380,25
38	41	8,5	5,33	35,5	-27	729
39	51	24,5	4,67	21,5	3	9
40	57	35,5	3	3	32,5	1056,25
41	49	19,5	4,92	24	-4,5	20,25
Сума	**2021**	**861**	**182,94**	**861**		**13323**

r_s = -0.16439 Приймається гіпотеза H_0: Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.

Додаток Г
Корекційно-розвивальна тренінгова програма на тему «Повернення внутрішньої опори: розвиток стійкості та подолання тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни»

Додаток Г.1
ЗМІСТ ТРЕНІГОВОЇ ПРОГРАМИ

Перше заняття на тему: «Моя тривожність, перші кроки до усвідомлення»

Мета заняття: сприяти усвідомленню власного рівня тривожності та перших контактів із власними емоціями.

Обладнання: мультимедійний проектор,, аркуші паперу А4, кулькові ручки, коробка (капсула), шаблон парасольки.

Орієнтовний час проведення: 60 хв.

Хід заняття.

Притча про тривожність (4 хв).

Одного разу мандрівник ішов гірською стежкою й ніс за спиною важкий мішок. На кожному кроці йому здавалося, що мішок стає ще важчим, хоча він не відкривав його вже багато років.

Назустріч йому вийшов старий мудрець і запитав:

– Чому ти так стогнеш під своєю ношею?

Мандрівник відповів:

– У моєму мішку все, чого я боюся: те, що може статися завтра, і те, що вже не змінити; те, що я не контролюю, і те, чого навіть не було, але може бути.

Мудрець посміхнувся:

– Відкрий мішок.

Мандрівник нерішуче розв’язав зав’язки… Мішок був… порожній.

– Але я ж відчуваю тягар! – вигукнув мандрівник.

– Це й є природа тривожності, – відповів мудрець. – Вона важить рівно стільки, скільки ти дозволяєш їй важити. Її сила – в уяві, а не в реальності.

Тоді мандрівник зняв мішок зі спини й зробив крок уперед. Вперше за довгий час він відчув, як легко йти дорогою, коли не несеш те, чого насправді немає.

Рефлексія: Тривожність часто живе не в реальності, а в наших уявленнях про неї. Сьогодні ми зробимо перші кроки до її усвідомлення.

Вправа на знайомство «Перетворення» (5 хв).

Мета: познайомити учасників, створити умови для ефективної роботи, навчити презентувати себе за допомогою метафоричних образів, прислухатися до себе, бути чуйним до себе й інших.

Хід проведення: учасники називають своє ім’я, продовжують речення: «Якби я була (був) погодним явищем, то це був би …»

Учасники по черзі продовжують речення.

Рефлексія: усвідомлення учасниками власного емоційно-професійного стану через метафоричне самовираження.

Тренер дякує та оголошує: Нехай девізом нашої роботи стануть слова «Нехай проблеми та негоди не роблять нам в душі погоди».

Вправа «Правила роботи» (3 хв).

Мета: показати необхідність вироблення і дотримання певних правил для продуктивної роботи групи під час занять.

Хід проведення: тренер звертається до групи з питанням: «Для чого в нашому житті існують різні правила?». Після відповідей учасників, пропоную прийняти правила роботи групи під час тренінгу.

Орієнтованими правилами тренінгу можуть бути такі:

1. «Тут і тепер» (говорити тільки про те, що думаєш і відчуваєш тут і тепер, під час спілкування в групі)
2. Щирість і відвертість (бути відвертим, не «грати»)
3. «Принцип Я» (говорити від свого імені «я вважаю ...», «я думаю ...», «хочу запропонувати ...»).
4. Активність (усі учасники залучаються до обговорення).
5. Повага (поважати кожного, хто говорить, вміти слухати, не перебивати).
6. Конфіденційність (все, що відбувається тут з іншими, не підлягає обговоренню за стінами аудиторії).
7. Телефони вимкнені.

Рефлексія: Чи згодні ви з правилами? Чи маєте ще якісь пропозиції?

Вправа «Капсула часу» (5 хв).

Мета: зафіксувати стартові очікування та ресурси учасників, мотивувати до роботи над стійкістю та подоланням тривожності, а на фінальному занятті оцінити прогрес і досягнення.

Хід проведення: кожен учасник записує на папері цілі, які він хоче досягнути під час тренінгової програми та складає в заздалегідь підготовлену коробку (капсулу). Коробка буде відкрита на останньому занятті. Це створює відчуття очікування та мотивації.

Нижче наведені питання для цілей:

1. Очікування від тренінгу

– Що я хочу навчитися робити краще (наприклад, керувати тривожністю, відновлювати ресурсність).

– Які особисті або професійні ситуації хочу покращити завдяки тренінгу.

2. Мій стан на старті

– Записати свої основні емоції та переживання на момент початку тренінгу (тривожність, напруженість, відчуття втоми, стрес).

– Місця у тілі, де відчуваю напруження.

3. Мої ресурси

– Три внутрішні ресурси, на які можу опиратися зараз (досвід, підтримка близьких, професійні навички, ритуали самопідтримки).

4. Моя маленька ціль

– Короткострокова ціль на період тренінгу (наприклад, навчитися розпізнавати сигнали тривожності та знижувати їх).

Рефлексія: обговорити з учасниками їх цілі на період тренінгу та очікування від сьогоднішнього заняття.

Вправа «Детективи тривожності» (5 хв.).

Мета: навчитися помічати й розпізнавати ознаки тривожності через спостереження, асоціації та власний досвід.

Хід проведення: тренер звертається до групи: «Уявіть, що тривожність – це невидимий персонаж. Вона рідко говорить прямо, але завжди залишає сліди.

Сьогодні ми станемо детективами й спробуємо знайти ці сліди».

Тренер повільно зачитує фрази, учасники піднімають руку, якщо впізнають це як ознаку тривожності.

«Людина постійно перевіряє телефон, навіть коли повідомлень немає»

«Перед важливою розмовою з'являється напруга в шиї або плечах»

«Думки крутяться навколо "а раптом щось піде не так"»

«Хочеться щось робити без упину, аби не зупинятися»

«Після робочого дня – відчуття повної спустошеності, навіть без фізичної втоми»

Рефлексія щодо виконання вправи.

Міні-лекція «Що таке тривожність і навіщо її усвідомлювати» (8 хв).

Мета: підвищити психоосвітню обізнаність педагогів щодо природи тривожності та значення її усвідомлення для збереження емоційної стійкості.

Хід проведення: основні тези на слайді (коротко, доступно):

Тренер звертається до учасників: «Сьогодні ми почнемо з розуміння того, що таке тривожність, як вона проявляється в нашому тілі та поведінці, і чому це важливо для педагогів».

Коротке питання до групи: «Хто з вас сьогодні відчуває хоча б трохи тривоги?» (підняття руки).

Після залучення учасників тренер пояснює, що тривожність – це нормальна реакція психіки на невизначеність і загрозу.

Підкреслити, що тривожність може бути: нормальна (адаптивна, допомагає зосередитися та діяти) та надмірна (обмежує ресурси, заважає роботі та життю). Вона має дві сторони: захисну (попереджає); виснажливу (коли стає хронічною).

Тривожність проявляється: у думках (очікування небезпеки); у тілі (напруга, серцебиття, втома); в емоціях (напруження, дратівливість).

Перший крок до зниження тривожності – усвідомлення, а не боротьба.

Вправа: «Моя тривожність сьогодні» (6 хв).

Мета: сприяти усвідомленню власного рівня тривожності у конкретний момент часу; виявити основні тригери та ситуації, що викликають тривогу; розвинути навичку самоспостереження та рефлексії.

Хід проведення: тренер звертається до групи: «Зараз ми спробуємо усвідомити свій рівень тривожності та ситуації, що його викликають. Це не оцінка вас як професіоналів, а лише спостереження за власним станом».

1. Кожному учаснику видають аркуш. Учасники записують:

2. Рівень тривожності від 1 до 10 (1 – дуже спокійно, 10 – дуже тривожно)

3. Три конкретні ситуації, що викликали або викликають сьогодні тривогу у професійній діяльності або житті.

4. Під час роботи інструктор нагадує: «Не оцінюйте себе, просто зафіксуйте свої відчуття та спостереження».

Рефлексія: підкреслити, що усвідомлення тривожності і власних тригерів – це ресурс для майбутніх вправ на саморегуляцію.

Вправа «Я можу вплинути» (7 хв).

Мета: знизити відчуття безсилля перед тривожними ситуаціями; сформувати перше переживання контролю над власним станом; перевести тривожність із розмитого фону у конкретні, керовані дії.

Хід проведення: тренер звертається до учасників: «Ми вже побачили, що тривожність – це не ворог, а сигнал. Але дуже важливо відчути: навіть якщо ми не можемо змінити ситуацію, ми можемо вплинути на свій стан у ній».

Кожен учасник обирає одну ситуацію, яку він записав у вправі «Моя тривожність сьогодні».

На аркуші паперу робить три короткі записи (у вигляді колонок або пунктів):

1. Я не можу змінити: (наприклад: рішення адміністрації, поведінку інших людей, війну, невизначеність)

2. Я можу вплинути: (свій темп, дихання, підготовку, межі, спосіб реагування, звернення по підтримку)

3. Мій маленький крок: (одна реальна дія, яку я можу зробити вже завтра, щоб трохи зменшити напругу)

За бажанням – короткий обмін у парах або 2–3 добровольці діляться в колі.

Рефлексія: тренер обговорює з учасниками

– Що було легше: писати про те, що не можу змінити, чи про те, на що можу вплинути?

– Що ви відчули, коли сформулювали «маленький крок»?

Вправи: «Світло всередині мене» (7 хв).

Мета: сприяти фізичному та емоційному заспокоєнню учасників; розвивати усвідомленість власного тіла та емоційного стану; підготувати учасників до глибшого опрацювання тривожності та стресу.

Хід проведення: попросіть учасників сісти зручно, заплющити очі, спина, руки розслаблені.

Запропонуйте уявити, що вони є джерелом світла. Поставте уточнюючі запитання:

– Це природне чи штучне світло?

– Велике чи маленьке?

– Кольорове чи однотонне?

– Сяє чи мерехтить?

Нехай учасники визначать, де це світло знаходиться у їхньому тілі: у голові, грудях, животі чи розтікається по всьому тілу. За бажанням, покласти руку на це місце. Повільно зробити 2–3 глибокі вдихи та видихи, уявляючи, що світло розтікається по всьому тілу.

Закінчити вправу м’яким поверненням уваги у кімнату, можливо, відкривши очі.

Рефлексія: Обговоріть, як уявні образи можуть допомогти знизити рівень тривожності і відновити внутрішню енергію.

– Що відчули під час вправи?

– Де з’явилось відчуття тепла або спокою?

– Чи змінилось їхнє внутрішнє відчуття сили або впевненості?

Закріплення знань (5 хв).

Мета: закріпити ключові ідеї заняття; інтегрувати досвід у свідоме розуміння.

Хід проведення: тренер підсумовує заняття, спираючись на досвід учасників:

Тривожність – нормальна реакція, а не ознака слабкості.

Вона проявляється у думках, тілі та емоціях.

Перший крок до зниження тривожності – усвідомлення, а не уникання.

Навіть у складних обставинах завжди є зона мого впливу.

Усвідомлення власного стану – це вже ресурс, а не проблема.

Рефлексія: яке одне знання або усвідомлення ви берете із собою після цього заняття?

Вправа «Парасолька» (5 хв).

Мета: акцентувати увагу учасників на особистому стані.

Хід проведення: тренер роздає шаблони парасольок та пропонує учасникам записати, які отримані на заняттях знання та вміння допоможуть утримувати себе в рівновазі та спокої.

Релаксація: проговорити виконання вправи.

Друге заняття на тему: «Сигнали тривоги: розпізнаємо та аналізуємо»

Мета заняття: навчити учасників розпізнавати фізіологічні, емоційні та поведінкові прояви тривожності, усвідомлювати її тригери та фактори регуляції, підвищити навички самоспостереження.

Обладнання: мультимедійний проектор,, аркуші паперу А4, кулькові ручки та олівці, секундомір, плакат з терезами, цукерниця з кольоровими цукерками.

Орієнтовний час проведення: 60 хв.

Хід заняття.

Вправа «Світлофор мого стану» (5 хв).

Мета: створити атмосферу довіри; допомогти учасникам м'яко налаштуватися на заняття.

Хід проведення: тренер звертається до учасників: «Уявіть, що всередині кожного з нас зараз працює світлофор. Він не оцінює – він лише показує стан, у якому ми є саме зараз».

Кожен по черзі називає своє ім'я та колір світлофора, який найбільше відповідає його стану:

– зелений – почуваюся стабільно, є ресурс;

– жовтий – є напруження, потребую уваги до себе;

– червоний – висока втома або тривога, потреба у паузі;

Рефлексія: щодо вправи.

Вправа «Не хочу хвалитись, але я …» (5 хв).

Мета: розвивати навички самопрезентації, актуалізація теми.

Хід проведення: кожен із учасників продовжує фразу, що починається зі слів: «Не хочу хвалитися, але я…», називаючи свої захоплення, вміння, переваги тощо.

Рефлексія: Що нас об'єднує?

Кожен із нас наділений певними якостями та здібностями. Спираючись на них, можна досягнути успіху.

Прийняття правил (3 хв).

Мета: показати необхідність вироблення і дотримання певних правил для продуктивної роботи групи під час занять.

Хід проведення: учасники разом з тренером переглядають прийняті на попередньому занятті правила, обговорюють, доповнюють за бажанням.

Рефлексія: Чи комфортно вам працювати за цими правилами? Чи відчуваєте готовність дотримуватися їх сьогодні?

Вправа «Цукерниця очікувань» (5 хв).

Мета: усвідомлення учасниками власних очікувань від тренінгу.

Хід проведення: перед учасниками стоїть цукерниця з кольоровими цукерками. Кожен учасник обирає цукерку, асоціюючи її колір із власним очікуванням від заняття. Висловлює очікування всій групі або записує на дошці.

Рефлексія: нижче наведені питання:

– Чи легко вам було сформулювати очікування?

– Чи ваш вибір цукерки випадковий чи символічний?

– Які очікування від тренінгу здаються найважливішими для вас особисто?

Вправа з елементами лекції «Впізнай тривогу» (6 хв).

Мета: розвинути усвідомлення власних проявів тривожності у професійній діяльності; навчити розпізнавати фізіологічні, емоційні та поведінкові сигнали тривоги.

Хід проведення: тренер звертається до групи: «Тривожність проявляється по-різному: у тілі, емоціях та поведінці. Сьогодні ми спробуємо розпізнати ці сигнали у конкретних педагогічних ситуаціях».

Демонстрація прикладів із життя педагога

Приклад 1: Вчителька готує новий урок і відчуває серцебиття та напруження плечей перед класом → фізіологічна тривога (прискорене серцебиття, напруження м'язів, сухість у роті, пітливість).

Приклад 2: Педагог боїться зробити помилку під час перевірки робіт учнів → емоційна тривога (страх, неспокій, роздратування, відчуття перевантаження).

Приклад 3: Викладач відкладає підготовку до уроку або постійно перевіряє повідомлення від батьків → поведінкова тривога (уникання складних завдань, прокрастинація, надмірна активність або контроль).

Рефлексія: учасники коротко висловлюють свої відчуття або приклади з власного досвіду.

Вправа з елементами лекції «Терези тривожності» (6 хв).

Мета: усвідомити чинники, що підсилюють і зменшують тривожність; показати можливість впливу людини на власний тривожний стан.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам уявити терези, які відображають рівень тривожності людини. На дошці або плакаті зображено дві шальки. Запитання до групи:

– Що, на вашу думку, переобтяжує тривожність?

– Що допомагає зменшувати або врівноважувати її?

На першу шальку терезів тренер записує відповіді учасників: Тривожність підсилюють (невизначеність, очікування небезпеки, надмірний контроль, постійні новини, негативні думки, страх помилки, відповідальність за всіх, виснаження, самокритика, відсутність опори).

На другу шальку терезів записуються: Тривожність зменшують (інформація і розуміння ситуації, відчуття контролю над малим, підтримка інших, чіткі межі, навички саморегуляції, усвідомлене дихання, досвід подолання, внутрішні ресурси).

Рефлексія: тривожність посилюється там, де є невідоме і безсилля. Чим більше розуміння та внутрішньої опори – тим легше відновлюється рівновага.

Ми не завжди можемо змінити обставини, але можемо впливати на те, що «кладемо» на власні терези тривожності.

Вправа «Суб'єктивний годинник» (4 хв).

Мета: сприяти усвідомленню індивідуального рівня тривожності в поточний момент; навчити учасників помічати психофізіологічні сигнали напруги; підвищити навичку самоспостереження як першого кроку до саморегуляції.

Хід проведення: як виміряти свою тривожність за 60 секунд?

Є проста, але дуже показова вправа, яка допоможе відчути, як ваш розум сприймає час, коли всередині напруга.

Як зробити:

1. Сядьте зручно, вирівняйте спину.
2. Увімкніть секундомір.
3. Заплющте очі та подумки «слідкуйте» за часом.
4. Коли, на вашу думку, минула рівно хвилина – відкрийте очі.
5. Подивіться на результат

Як тлумачити:

- 65-70 секунд – спокій, норма
- 55-64 – легка тривога
- 45-54 – помірна тривога
- <45 секунд – висока тривожність

Рефлексія: зверніть увагу не лише на цифру, а й на відчуття:

– чи було вам спокійно сидіти нерухомо,

– чи тіло хотіло рухатись, дихання збивалось,

– чи з'являлись думки «коли це вже закінчиться»?

Вправа «Колір тут і зараз» (10 хв).

Мета: заземлення в моменті «тут і зараз», зниження рівня тривожності та підвищення усвідомленості фізичних відчуттів.

Хід проведення: у ситуації підвищеного рівня тривожності важливо перебувати у стані «тут і зараз». Для цього тренер пропонує учасникам у кімнаті знайти шість предметів різного кольору. Кожен учасник називає предмети та описує їх: форму, розмір, фактуру, яскравість.

Далі учасники зосереджуються на своїх відчуттях у цей момент: як тіло реагує, що бачать очі, яке з'являється відчуття безпеки та присутності у просторі. Тренер наголошує,

що таким чином увага повертається в «тут і зараз», тіло заземлюється, а мозок отримує сигнал, що небезпеки немає.

Рефлексія:

– Як ви відчували себе під час виконання вправи?

– Які зміни помітили у своєму диханні, серцебитті, внутрішньому спокої?

– Чи помітили ви, що увага й тіло «завелися» в моменті?

Фокусування на кольорах і предметах допомагає заспокоїти розум, відчути фізичні відчуття тіла, знизити тривожність та відновити внутрішню рівновагу.

Релаксаційна вправа «Черепашки» (10 хв).

Мета: навчитися долати свої страхи та тривоги, вміння керувати своїми емоціями та почуттями.

Хід проведення: тренер говорить: *«А зараз уявіть собі, що ви – маленькі черепашки. Сидите на камінчику, на березі симпатичного мирного ставка, і грієтеся, розслабившись, на сонечку. Вам так приємно, так тепло, так спокійно. Але що це? Ви відчули небезпеку, тому швидко заховали свої голови під панцир. Постарайтеся підняти ваші плечі вгору до вух, а голову втягнути в плечі. Втягуйте сильніше. Не так легко бути черепашкою і втягувати голову під панцир. Аж ось, нарешті небезпека минула. Ви можете витягнути голову, знову розслабитися і ніжитися на теплому сонечку. Ой, бережіться, наближається ще більша небезпека. Поспішайте, швидше ховайтеся у своєму будиночку, сильніше втягуйте голову. Старайтеся якомога сильніше її втягнути, а то вас можуть з'їсти…Тепер небезпека минула, знову можна розслабитися. Витягніть ваші шиї, опустіть ваші плечі, розслабтеся. Ви тепер у цілковитій безпеці»*.

Рефлексія:

– Чи сподобалася вам вправа?

– Що ви відчували, коли була небезпека?

– А коли вона минула?

Вправа «Очікування від цукерниці» (6 хв).

Мета: усвідомлення учасниками, наскільки заняття відповіло їхнім очікуванням та корисне для практики.

Хід проведення: після завершення тренінгу учасники повертаються до своєї цукерки та порівнюють:

– Чи здійснилося ваше очікування?

– Що ви отримали більше, ніж очікували?

– Що можна взяти з тренінгу у свою роботу чи особисте життя?

За бажанням учасники можуть підійти до цукерниці, повернути свою початкову цукерку або обрати нові цукерки (можна кілька), кольори яких найбільше відповідають їхнім здобутим результатам, відчуттям та отриманим знанням під час тренінгу.

Також учасники можуть коротко поділитися своїми враженнями з групою, створюючи атмосферу підтримки та зворотного зв'язку.

Рефлексія: цукерка – це символ турботи про себе.

– Чи були ваші очікування реалізовані?

– Що найбільше сподобалося та виявилося корисним?

– Що хотілося б ще опрацювати у майбутніх заняттях?

– Чи потрібні, на Ваш погляд, подібні заняття?

Третє заняття на тему: «Самооцінка і цінності зміцнюють внутрішню опору»

Мета заняття: сприяти усвідомленню учасниками власної цінності, значущості життєвих цінностей і ролі самооцінки у формуванні внутрішньої опори та психологічної стійкості.

Обладнання: мультимедійний проектор,, дзеркало, аркуші паперу А4, кулькові ручки, прості олівці.

Орієнтовний час проведення: 90 хв.

Хід заняття.

Вправа «Моя внутрішня опора» (7 хв).

Мета: налаштувати учасників на усвідомлену роботу з власною самооцінкою та цінностями; підкреслити важливість внутрішньої опори як бази для професійної та особистої стійкості; створити атмосферу довіри та безпеки на старті тренінгу.

Хід проведення: кожен учасник уважно дивиться на своє відображення у дзеркалі, фокусуючись на власних ресурсах та сильних сторонах. Потім має посміхнутися собі та сказати одне слово, яка його внутрішня опора.

Рефлексія: щира повага до інших людей базується на повазі до самого себе. Згадайте золоте правило моральності: «Стався до інших так, як ти хочеш, щоб ставилися до тебе».

Вправа «Позитивне представлення» (10 хв)

Мета: представити учасників з позитивної, оптимістичної сторони, сприяти усвідомленню власної цінності, підвищенню самооцінки та формуванню доброзичливої, підтримувальної атмосфери в групі.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам об'єднатися в пари. Протягом 3-4 хвилин учасники по черзі розповідають одне одному про себе з найкращої сторони: про свої сильні сторони, досягнення, те, чим можуть пишатися, або що допомагає їм долати труднощі.

Після цього кожен учасник презентує свого партнера перед групою, намагаючись представити його з найкращого боку, підкреслити його цінні якості, ресурси та позитивні риси, ніби «рекламуючи» його як унікальну особистість.

Рефлексія:

– Які почуття виникли під час представлення партнера?

– Що було важче: розповідати про себе чи слухати про себе від іншого?

– Які сильні сторони ви почули про себе і що було несподіваним?

Прийняття правил (3 хв).

Мета: актуалізувати та закріпити правила групової роботи, підкреслити їх значення для створення безпечного, довірливого та продуктивного простору під час занять.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам пригадати правила, прийняті на попередньому занятті. Разом із групою правила коротко переглядаються, за потреби уточнюються або доповнюються відповідно до поточного етапу роботи

Учасники мають можливість висловити свої пропозиції, після чого правила підтверджуються як спільна домовленість групи.

Вправа «Незакінчені речення» (10 хв.).

Мета: дати можливість учасникам визначити свої очікування від заняття.

Хід проведення: тренер роздає кожному учаснику аркуш паперу, на якому можуть бути написані такі незакінчені речення:

а) від семінару я очікую...;

б) від інших учасників я очікую...;

в) від себе я очікую...; тощо.

Твердження щодо визначення очікувань може бути як одне, так і декілька.

Рефлексія: проговорити очікування.

Вправа «Що я знаю про вплив самооцінки на людину» (7 хв).

Мета: усвідомити зв'язок між самооцінкою та різними сферами життя людини; показати, як низька самооцінка впливає на думки, поведінку, емоції та повсякденне життя.

Хід проведення: тренер записує на дошці відповіді учасників.

1) Опишіть, як низька самооцінка впливає на :

– Думки про себе

– Поведінку

– Емоції

– Самопочуття

2) Опишіть, як низька самооцінка може впливати на :

– Навчання

– Роботу

– Відносини з іншими

– Піклування про себе

– Рекреацію.

Рефлексія: обговорення з учасниками щодо власної самооцінки та її впливу на професійні та особисті сфери.

Міні-лекція «Самооцінка та цінності як внутрішня опора» (7 хв).

Мета: поглибити розуміння ролі самооцінки та цінностей у формуванні внутрішньої опори особистості; показати їхній вплив на психологічну стійкість, здатність справлятися з тривогою та зберігати ресурс у складних життєвих умовах.

Хід проведення: слайди на проекторі.

1. Що таке самооцінка?

Самооцінка – це не «впевненість завжди й у всьому», а внутрішнє відчуття: «Я маю цінність незалежно від обставин, помилок і результатів».

Здорова самооцінка дозволяє:

– визнавати свої сильні й слабкі сторони;

– не знецінювати себе у складних ситуаціях;

– підтримувати себе замість жорсткої самокритики.

2. Що таке цінності?

Цінності – це внутрішні орієнтири, які відповідають на запитання: За що я готова(ий) триматися? Що для мене важливо навіть у кризі?

Цінності не зникають разом із комфортом. Навпаки – у кризових умовах вони стають опорою та джерелом сенсу.

3. Як самооцінка і цінності пов’язані між собою?

Самооцінка відповідає за ставлення до себе.

Цінності відповідають за напрямок руху.

Коли людина знає свою цінність і усвідомлює свої цінності, вона: менше залежить від зовнішніх оцінок; краще відновлюється після стресу; має внутрішній «якір» стабільності.

Коротка релаксація «Опора всередині» (5 хв).

Мета: закріпити знаннєвий матеріал через тілесно-емоційне переживання; допомогти учасникам відчути внутрішню опору на рівні відчуттів.

Хід проведення:

Запропонуйте учасникам сісти зручно, поставити стопи на підлогу.

Зробити повільний вдих через ніс і спокійний видих через рот (2-3 рази).

Запропонуйте внутрішньо відповісти собі на запитання:

Що в мені є такого, що допомагає мені триматися?

Яка моя внутрішня цінність зараз?

Запропонуйте уявити, що всередині є точка опори – тепла, стійка, надійна.

Зробити ще один повільний вдих і повернути увагу в кімнату.

Релаксація: «Внутрішня опора не означає, що нам не важко. Вона означає, що навіть у складності ми не втрачаємо себе».

Вправа «Сходинки» (6 хв).

Мета: сприяти усвідомленню учасниками власного рівня самооцінки та осмислити своє власне «Я».

Хід проведення: учасникам пропонується намалювати драбинку з 10 ступенів Надається інструкція: «Намалюйте себе на тій сходинці, на якій, як ви вважаєте, зараз знаходитесь».

Після того, як усі намалювали, ведучий повідомляє ключ до цієї методики:

1-4 сходинка – самооцінка занижена

5-7 сходинка – самооцінка адекватна

8-10 сходинка – самооцінка завищена

Рефлексія: Чи відповідає цей результат вашим уявленням про самооцінку? Чому ви так вважаєте?

Вправа «Цінності мого життя» (10 хв).

Мета: актуалізувати життєві цінності учасників, сприяти усвідомленню внутрішньої опори та ресурсів.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам уявити: «Уявіть, що ваші життєві цінності – це наповнення вашої внутрішньої посудини. Саме вони підтримують вас, дають сили та допомагають рухатися вперед».

Учасникам пропонується на аркушах паперу намалювати свою «внутрішню посудину» і «заповнити» її 10 власними цінностями

Тренер пропонує обрати 1-3 цінності з написаних, які на цей момент є провідними, та за бажанням коротко озвучити їх у колі.

Рефлексія:

– Як ці цінності проявляються у вашому житті зараз?

– Які цінності для мене сьогодні є найважливішими?

– Яку підтримку вони вам дають у складних обставинах?

– Чого б ви хотіли «додати» до своєї внутрішньої посудини сьогодні?

Життєві цінності – це внутрішня опора, яка не зникає навіть тоді, коли зовнішній світ нестабільний. Усвідомлення того, що для нас справді важливо, допомагає зменшувати напруження, робити вибір і зберігати внутрішню рівновагу.

Вправа «Повернення назад» (15 хв).

Мета: зміцнити самооцінку через формування навички захисту особистих меж; усвідомити власні цінності та право на повагу; навчитися діяти по-іншому у ситуаціях знецінення або тиску.

Хід проведення:

1. Пригадайте ситуацію, у якій ваші межі були порушені: вас знецінили, не почули, поставили під сумнів вашу компетентність або ви не змогли відстояти себе так, як хотіли.

2. Уявіть, що у вас є можливість повернутися в цю ситуацію, але цього разу ви маєте внутрішню опору, розуміння своєї цінності та право сказати «ні».

3. Напишіть «новий сценарій» цієї ситуації. Не агресивно, впевнено, з повагою до себе.

4. Опишіть, як би ви відстояли свої межі, що сказали або відповіли

Рефлексія: Запитання для обговорення

– Що змінилося у вашому відчутті себе, коли ви дозволили собі діяти інакше?

– Яку цінність ви сьогодні відстояли?

– Що з цієї вправи ви хотіли б перенести у своє реальне життя?

Вправа «Закінчені речення» (5 хв.).

Мета: дати можливість учасникам визначити свої очікування від заняття.

Хід проведення: тренер роздає кожному учаснику аркуш паперу з записаними на початку заняття відповідями (аркуші роздаються у довільному порядку). Учасники уважно читають отримані записи та коротко відповідають, чи справдилися їхні очікування від заняття, повністю чи частково, та за бажанням коментують свій вибір.

Рефлексія: якою мірою тренінг задовольнив очікування. Це допоможе учасникам у виробленні підсумкової оцінки тренінгу.

Вправа «Фраза підтримки собі» (5 хв).

Мета: сприяти формуванню навички самопідтримки та доброзичливого ставлення до себе; закріпити позитивний емоційний стан та відчуття внутрішньої опори після заняття.

Хід проведення: учасникам пропонується написати на аркуші завершення фрази: «Сьогодні я хочу підтримати себе словами…» За бажанням – поділитися в колі.

Рефлексія: «Внутрішня опора починається з дозволу бути собою і визнавати власну цінність».

Четверте заняття на тему: «Стрес під контролем: навички саморегуляції та стабілізації»

Мета заняття: сприяти формуванню в учасників навичок усвідомлення стресу, розвитку здатності до саморегуляції та стабілізації психоемоційного стану в умовах підвищеного професійного навантаження.

Обладнання: мультимедійний проектор, аркуш ватману з хмарою, аркуш ватману з веселкою, аркуші паперу А4, кольорові олівці, маркери, фарби.

Орієнтовний час проведення: 90 хв.

Хід заняття.

Вправа «Нетрадиційне вітання» (5 хв).

Мета: познайомити учасників між собою, налаштувати на робот.

Хід проведення: всі учасники стають в коло, кожен учасник групи повинен привітатися з іншими цікавим способом (долонями, однією долонею, коліном, чолом, носом, поглядом, мімікою, жестикуляцією і т.д.).

Можна вітатися з одним і тим самим учасником декілька разів. Спробуйте якомога більше різних варіантів привітання. Не забувайте про посмішку.

Рефлексія:

– Які варіанти привітань вам найбільше сподобалися?

– Стільки невербальних привітань вдалося використати?

– Як на ваші привітання реагували партнери?

Вправа «Що у нас спільного» (5 хв).

Мета: активізація уваги, краще пізнати учасникам один одного.

Хід проведення: тренер називає твердження, а учасники підіймають руку, якщо це про них:

Я педагог.

Я інколи відчуваю втому наприкінці робочого дня.

Я переживаю за своїх рідних.

Я хочу навчитися краще справлятися зі стресом.

Я щаслива мама (тато) і т.д.

Рефлексія: попри нашу різність, у нас є багато спільного.

Прийняття правил (3 хв).

Мета: актуалізувати та закріпити правила групової роботи, підкреслити їх значення для створення безпечного, довірливого та продуктивного простору під час занять.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам пригадати правила, прийняті на попередньому занятті. Разом із групою правила коротко переглядаються, за потреби уточнюються або доповнюються відповідно до поточного етапу роботи

Учасники мають можливість висловити свої пропозиції, після чого правила підтверджуються як спільна домовленість групи.

Вправа «Дощ очікувань» (5 хв).

Мета: виявити очікування учасників від заняття; актуалізувати внутрішній стан перед роботою; створити атмосферу відкритості та безпеки.

Хід проведення: тренер демонструє плакат із зображенням хмар: «Коли ми приходимо на тренінг про стрес, кожен із нас приносить із собою свої очікування, переживання, запити. Часто вони схожі на дощ – різний за силою, але необхідний».

Учасникам пропонується під хмарами намалювати 1-2 «краплі дощу», а в них написати «З яким очікуванням я прийшов(ла) на це заняття?»

Рефлексія: тренер коротко узагальнює. Йде обговорення.

«Протягом заняття ми будемо поступово перетворювати цей дощ на ресурс».

Дискусія «Обмін думками з теми стрес на роботі» (7 хв).

Мета: актуалізувати усвідомлення учасниками власних джерел професійного стресу; сприяти обміну досвідом подолання стресових ситуацій; з елементами емоційної саморегуляції і катарсичного розвантаження.

Хід проведення:

– Як Ви вважаєте, що в найбільшій ступені у вашій професійній діяльності викликає стрес, дистрес і перевтому? (по мікросоціальних факторах).

– Які ситуації на роботі є для вас емоційно найскладнішими?

– Що допомагає Вам справлятися з складними ситуаціями?

Далі тренер пояснює, що робити в стресовій ситуації:

1. З`ясуйте, що саме тривожить і зачіпає вас за живе.

2. Сплануйте свій день. Учені помітили, що для людини, стан якої наближається до стресового, час прискорює свій біг. Тому вона відчуває постійну нестачу часу.

3. Навчіться керувати своїми емоціями.

4. Усміхайтеся, навіть якщо вам не дуже хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові. У відповідь на вашу посмішку організм продукуватиме бажані гормони радості.

5. Вживайте вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу.

6. Є багато систем аутотренінгу: саморелаксація (розслаблення), налаштування на позитив.

7. Використовуйте агресивну енергію в мирних цілях. Візьміть на озброєння японський спосіб боротьби зі стресами: коли японець відчуває роздратування, він щосили б`є щосили опудало свого щефа. А якщо у вас під рукою опудало не виявилось під рукою, напишіть «обурливий лист і з усією люттю, на яку ви здатні, розірвіть його та спаліть.

Психомалюнок «Я до стресу, під час стресу, після стресу» (8 хв).

Мета: акцентувати увагу учасників на внутрішньому стані, з'ясувати ставлення та вплив стресів.

Хід проведення: тренер пропонує виконати малюнки на тему «Я до стресу», «Я під час стресу», «Я після стресу» на аркушах паперу та презентувати зображене.

Рефлексія: стреси дійсно негативно впливають на здоров'я, життя, зовнішній вигляд людини. Будь що може викликати стрес. Погляньмо на себе, коли ми в стресі, з боку. Йде обговорення тренера з учасниками.

Необхідно вміти «зустріти» стрес.

Вправа «Повітряна кулька» (8 хв).

Мета: знизити рівень професійної тривожності, усвідомити емоційне та тілесне напруження, відпрацювати символічне «відпускання» стресу та внутрішнього напруження.

Хід проведення: тренер пропонує уявити, що кожен із учасників тримає повітряну кульку. Під час повільного вдиху учасники зосереджуються на власних професійних переживаннях: труднощах у роботі, напрузі від відповідальності, тривозі за дітей, емоційному виснаженні.

Під час видиху пропонується уявити, що всі ці негативні емоції та напруження «перетікають» у кульку.

Після цього учасники «відпускають» кульку в уяві – відчувають, як разом із нею відходить напруження, з'являється легкість, спокій та відчуття внутрішньої опори.

Рефлексія:

– Які емоції та відчуття виникли під час вправи?

– Чи змінилось ваше відчуття професійного навантаження після символічного «відпускання» стресу?

– Як можна використовувати цю техніку у повсякденній роботі з учнями та колегами?

Вправа «Контраст напруги» (6 хв).

Мета: усвідомлення тілесних сигналів напруги та розслаблення, формування навички саморегуляції через контроль м'язового тонусу.

Хід проведення: учасникам пропонується зайняти зручне положення сидячи або стоячи. Тренер пояснює, що вправа спрямована на дослідження відчуттів у тілі через чергування напруги та розслаблення. Послідовно пропонується напружувати окремі групи м'язів (кисті рук, передпліччя, плечі, шию, спину), утримуючи напругу протягом 5-7 секунд. Після цього учасники плавно знімають напругу, дозволяючи м'язам повністю розслабитися.

Особлива увага акцентується на фіксації різниці між станами напруження і розслаблення, а також на відчуттях тепла, важкості чи легкості, що виникають після зняття напруги.

Рефлексія: після завершення вправи учасникам пропонується поділитися власними відчуттями: які зміни вони помітили в тілі, чи вдалося відчути зниження напруги, які м'язові зони виявилися найбільш напруженими. Психолог підкреслює значення усвідомлення тілесних реакцій як ресурсу для самостійного зниження тривожності у повсякденному житті.

Вправа «Я – небо» (14 хв).

Мета: сприяти зниженню рівня психоемоційної напруги та тривожності; сформувати навичку усвідомленого спостереження за власними думками й емоціями без оцінювання; підвищити відчуття внутрішньої стабільності, спокою та стійкості.

Хід проведення: тренер говорить: *«Займіть зручне положення сидячи, заплющіть очі. Хай ваша спина буде рівною та розслабленою.*

Послухайте своє дихання й дозвольте йому бути таким, як воно є. Просто спостерігайте, як повітря входить і виходить, як грудна клітка піднімається й опускається. Як тіло поступово заспокоюється.

А зараз уявіть себе безкраїм чистим синім небом. Відчуйте широту й простір, які відкриваються всередині вас.

В небі пропливають хмаринки, які можуть бути вашими думками, почуттями, спогадами, мріями.

Вони з'являються і пропливають собі та зникають

Хмаринка ваших приємних думок з'являється і пропливає – та зникає…

Наприклад: тепла розмова з колегою, жест підтримки, приємний подарунок, вдячний погляд учня.

Хмаринка ваших сумних думок з'являється і пропливає собі по небу – та зникає

Наприклад: конфліктна ситуація на роботі чи відчуття втоми після насиченого дня.

Хмаринка тривожних або напружених думок теж з'являється, пропливає – та зникає…

Наприклад: переживання щодо майбутнього, відповідальність, велика кількість завдань.

Дозвольте всім хмаринкам з'являтися, пропливати й зникати… скільки б їх не було.

Пам'ятайте: думки – це хмари, вони змінюються, а ви – залишаєтеся.

Ми завжди лишаємось безкраїм синім небом – спокійним, стійким, широким.

Відчуйте себе небом.

А тепер легенько потягніться та розплющте очі.

Побудьте ще кілька секунд, прислухаючись до звуків навколо».

Рефлексія: проводиться за бажанням, коротко, без примусу. Зауваження для тренера: важливо підкреслити, що немає «правильних» чи «неправильних» відчуттів – кожен досвід є індивідуальним і цінним.

– Які відчуття у тілі з'явилися після виконання вправи?

– Чи змінився ваш внутрішній стан у порівнянні з початком вправи?

– Які «хмаринки» було легше відпускати, а які – складніше?

Назва вправи: «Розмалюй тривогу» (14 хв).

Мета: допомогти педагогам усвідомити власні джерела тривожності; надати можливість «візуалізувати» тривожні переживання та отримати відчуття контролю над ними; сприяти розвитку творчого підходу до управління стресом та емоціями.

Хід проведення:

1. Підготуйте аркуші паперу, кольорові олівці, маркери або фарби.
2. Запитайте в учасників: «Якби ваша тривога була звіром, яким би вона була?»
3. Попросіть учасників намалювати її.
4. Після завершення малюнка запропонуйте:

– дати «тривозі» ім'я;

– змінити її зовнішність (зробити менш страшною, веселішою, менш агресивною);

– намалювати себе поруч, більшим або сильнішим.

Рефлексія:

– Які відчуття виникли під час малювання?

– Які відкриття про себе ви зробили під час вправи?

– Чи відчули вони контроль над своєю тривогою?

Рефлексія (10 хв).

Мета: закріпити сформовані на занятті навички, дати можливість кожному учаснику висловити свою думку.

– Які емоції супроводжували вас під час заняття?

– З якими емоціями ви завершуєте заняття?

– Чи здійснилися очікування?

– Що вам сподобалось на занятті?

– Чи замислювались ви раніше над даною проблемою?

Назва вправи: «Веселка очікувань» (5 хв).

Мета: зафіксувати емоційний результат заняття; допомогти учасникам усвідомити зміни у власному стані; завершити роботу на ресурсній ноті.

Хід проведення: тренер звертається до групи: «Після дощу часто з'являється веселка. Вона не скасовує труднощі, але нагадує, що світ не лише про напруження».

Учасникам пропонується обрати колір веселки, на якому написати відповідь на одне з питань (на вибір):

«З яким станом я виходжу із заняття?»

«Що стало для мене підтримкою сьогодні?»

«Що з цього заняття я хочу взяти з собою?»

Рефлексія: Який колір ви обрали і чому? Що змінилося у вашому стані порівняно з початком заняття? Що для вас стало маленькою «опорою» сьогодні?

«Стрес – це частина життя. Але внутрішні ресурси, навички саморегуляції й підтримка допомагають нам проходити крізь будь-який дощ і знаходити свою веселку».

П'яте заняття на тему: «Соціальна підтримка: разом легше»

Мета заняття: сприяти усвідомленню учасниками значення соціальної підтримки у подоланні стресу та тривожності; допомогти виявити власні джерела підтримки; розвинути навички приймання й надання підтримки іншим; посилити відчуття приналежності та згуртованості групи.

Обладнання: аркуші паперу А4, кулькові ручки, олівці, фломастери, коробка, анкети з категоріями підтримки, іграшкове або паперове «сердечко».

Орієнтовний час проведення: 90 хв.

Хід заняття.

Вправа «Смайлик мого стану» (5 хв).

Мета: допомогти учасникам м'яко усвідомити свій емоційний стан на початку заняття та налаштуватися на роботу в групі.

Хід проведення: мультимедійний проектор, учасники малюють смайлик свого настрою, який найкраще відображає їхній стан тут і зараз.

Рефлексія: обговорити групою загальний настрій.

Вправа «Хто я у стосунках з іншими?» (5 хв).

Мета: усвідомити власні соціальні ролі; побачити, які ролі є джерелом підтримки, а які – напруження.

Хід проведення: ведучий звертається до учасників: «Сьогодні ми будемо говорити не лише про те, хто ми, а й про те, де і з ким нам легше. Ви маєте надати якомога більше відповідей на одне запитання: Хто Я?».

Ведучий звертає увагу, що ролі, які стоять на перших місцях, є найбільш важливими для учасників. Усі ролі можна поділити на наступні групи:

– сімейні (батько, син, онук, чоловік тощо);

– професійні (бригадир, токар, спеціаліст тощо);

– загальні (людина, особистість тощо);

– громадянські (громадянин України тощо);

– національні (українець, росіянин, грузин тощо);

– релігійні (християнин, православний тощо).

Рефлексія: У якій ролі вам найлегше отримувати підтримку?

У якій ролі ви найчастіше залишаєтесь самі?

Яку роль ви виконуєте постійно, але вона виснажує?

Чи є у вас роль, у якій вам дозволено бути слабким/слабкою?

Повторення правил (3 хв).

Мета: актуалізувати та закріпити правила групової роботи, підкреслити їх значення для створення безпечного, довірливого та продуктивного простору під час занять.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам пригадати правила, прийняті на попередньому занятті. Разом із групою правила коротко переглядаються, за потреби уточнюються або доповнюються відповідно до поточного етапу роботи

Учасники мають можливість висловити свої пропозиції, після чого правила підтверджуються як спільна домовленість групи.

Вправа «Валіза очікувань» (5 хв).

Мета: очікування учасників від заняття.

Хід проведення: кожен учасник пише на аркуші свої очікування від тренінгу та «кладе у валізу». Потім по черзі витягують аркуші й читають чужі очікування.

Рефлексія: обговорити очікування.

Вправа «Фейк чи факт» (10 хв).

Мета: усвідомити поширені міфи про соціальну підтримку; знизити внутрішній опір до прийняття допомоги; сформувати більш гнучкі та ресурсні переконання щодо взаємної підтримки; посилити відчуття «я не один/одна».

Хід проведення: тренер зачитує твердження. Після кожного учасники обирають «фейк» або «факт» (рука вгору – факт, руки схрещені – фейк) і коротко обґрунтовують (за бажанням).

Приклади тверджень:

– Просити про допомогу – це прояв слабкості → ФЕЙК

– Підтримка не завжди означає поради – іноді це просто бути поруч → ФАКТ

– Якщо я сильний/сильна, я маю справлятися сам/сама → ФЕЙК

– Люди не завжди здогадуються, що нам важко, навіть якщо ми мовчимо → ФАКТ

– Приймаючи підтримку, я стаю залежним/залежною → ФЕЙК

– Соціальна підтримка знижує рівень стресу та тривожності → ФАКТ

– Я маю право сам/сама обирати, від кого приймати підтримку → ФАКТ

Рефлексія: тренер запитує учасників, яке твердження їм відгукнулося найбільше? Що було для них несподіваним?

Інтерактивна бесіда «Соціальна підтримка як ресурс» (10 хв).

Мета: поглибити розуміння ролі соціальної підтримки у збереженні психологічної стійкості.

Хід проведення: орієнтовні запитання для групи:

– Що для вас означає «підтримка»?

– Чи легше вам давати підтримку чи приймати її?

– Що заважає звертатися по допомогу?

– Чи завжди підтримка – це слова?

Рефлексія: соціальна підтримка – це не слабкість, а спосіб виживання і відновлення. Людина – соціальна істота, і поруч з іншими їй легше витримувати труднощі.

Вправа «Сканер підтримки» (5 хв).

Мета: визначити рівень та тип соціальної підтримки, яку учасник отримує.

Хід проведення: учасники оцінюють на шкалі 1-5, наскільки вони отримують кожен тип підтримки (емоційна, інструментальна, інформаційна) від різних людей (родина, друзі, колеги).

Рефлексія:

– Які види підтримки у вас сильніші, а які слабкі?

– Чи впливає на ваше самопочуття відсутність підтримки в певній сфері?

Вправа «Моє коло підтримки» (10 хв).

Мета: усвідомлення учасниками власної системи соціальної підтримки, виявлення значущих джерел допомоги та відчуття приналежності.

Хід проведення: тренер звертає увагу учасників на те, що у складні моменти життя кожній людині важливо відчувати підтримку – від інших людей, спільноти або навіть внутрішніх образів, які дають відчуття сили та опори.

Учасникам пропонується намалювати коло підтримки, у центрі якого розмістити себе, а навколо – символи або образи людей, груп, місць чи занять, які допомагають, надають сили, викликають відчуття безпеки й прийняття (родина, друзі, колеги, професійна спільнота, духовні опори тощо).

За бажанням учасники можуть використати улюблені кольори та додати підписи або символи, що найточніше відображають відчуття підтримки.

Рефлексія:

– Що стало для вас відкриттям під час виконання вправи?

– Яке джерело підтримки зараз є для вас найважливішим?

– Яку підтримку ви хотіли б посилити або додати у своє життя?

Усвідомлення власної системи соціальної підтримки допомагає зменшувати тривожність, підвищує відчуття безпеки та сприяє відновленню внутрішньої стійкості. Навіть у складних умовах людина не залишається наодинці, якщо вміє бачити й приймати підтримку.

Вправа «Запит на підтримку» (8 хв).

Мета: навчити формулювати та дозволяти собі просити про допомогу.

Хід проведення: учасникам пропонується завершити письмово фрази:

«Коли мені важко, я зазвичай…»

«Мені складно просити про підтримку, тому що…»

«Я міг (могла) б звернутися по допомогу до…»

За бажанням – коротке обговорення в парах.

Рефлексія:

– Що було найскладніше?

– Чи дозволяєте ви собі бути не сильними

– Що змінюється, коли ви визнаєте потребу в підтримці?

Вправа «Ресурсні образи» (9 хв).

Мета: усвідомити джерела підтримки у власному житті; підвищити відчуття безпеки та внутрішньої стабільності через уявні образи підтримки.

Хід проведення: учасники займають зручне положення. Закривають очі.

«Згадайте або придумайте місце, де ви почували б себе в безпеці й вам було б спокійно. Це може бути квітучий луг, берег моря, галявина в лісі, освітлена теплим літнім сонцем. Уявіть собі, що ви перебуваєте саме в цьому місці. Відчуйте пахощі, прислухайтеся до шелесту трави або шепоту хвиль, подивіться навколо, доторкніться до теплої поверхні піску або шорсткого стовбуру сосни.

Уявіть поруч людей, які вас підтримують. Це можуть бути друзі, родина, колеги або навіть ваш внутрішній образ сили та підтримки.

Відчуйте, що ви перебуваєте серед цих людей, відчуваєте їхню увагу, турботу, готовність допомогти.

Подумайте про тепло, що йде від цього оточення, про слова підтримки, які ви чуєте, і про руки, що можуть вас підримати, якщо потрібно.

Уявіть, що ви робите разом в цьому місці.

Прислухайтесь до внутрішнього відчуття спокою, безпеки та надійності.

Побудьте в образі скільки вам потрібно. Зробіть те, що вам хочеться. Після цього повільно відкрийте очі, зберігаючи відчуття підтримки»

Рефлексія:

– Які відчуття виникли під час уявної взаємодії з людьми або ресурсами підтримки?

– Чи відчули ви себе менш самотніми, більш стійкими та впевненими?

– Як можна використовувати цей внутрішній образ підтримки у реальних життєвих ситуаціях?

Вправа «Теплі слова» (10 хв).

Мета: пережити досвід прийняття підтримки від інших.

Хід проведення: кожен учасник отримує аркуш, на якому пише своє ім'я. Аркуші передаються по колу, і кожен дописує коротке тепле слово, ресурсну якість або підтримуючу фразу. Після завершення учасники читають свої аркуші мовчки або в колі.

Рефлексія: Які слова торкнулися найбільше? Чи легко було приймати добрі слова?

Рефлексія (5 хв).

Мета: сформувати практичні висновки для застосування у повсякденному житті

Хід проведення: для завершення пропоную вам коротко відповісти для себе (або в колі поділитися словами):

– Які почуття залишилися після сьогоднішнього заняття?

– Яке відкриття про себе зробили?

– Що було цікавого та корисного?

– Яку думку або фразу хотіли б забрати з собою як нагадування?

Вправа «Коло підтримки» (5 хв).

Мета: формування підтримки та позитивних стосунків у групі, підсилення командного духу.

Хід проведення: усі учасники стають у коло. По колу передають «серце» та висловлюють побажання «Я дарю тобі своє серце, бо ти…». Останнє побажання висловлює тренер, підкреслюючи важливість підтримки один одного.

Рефлексія: тренер запитує як почували себе учасники під час отримання та передачі побажань? Чи відчули ви підтримку від колег?

Шосте заняття на тему: «Відновлення внутрішніх ресурсів під час війни: практичні техніки самодопомоги»

Мета заняття: підвищити рівень обізнаності педагогів про внутрішні ресурси особистості в умовах війни та розвинути навички практичного застосування технік самодопомоги для їх відновлення.

Обладнання: мультимедійний проектор, чисті аркуші паперу А4, аркуші А4 із колом по секторам, кулькові ручки, прості олівці, кольорові олівці, фломастери.

Орієнтовний час проведення: 90 хв.

Хід заняття.

Вправа «Зустріч у три штрихи» (5 хв).

Мета: познайомити учасників та створити доброзичливий контакт.

Хід проведення: прохання до учасників намалювати на папері або написати у чаті три емодзі, які описують їх:

1 – риса характеру

2 – теперішній стан

3 – очікування

Тренер коментує загальний настрій групи.

Вправа «Який я напій» (5 хв).

Мета: знайомство учасників, сприяти легкому входженню в тему заняття, пошук власного ресурсу вже на старті.

Хід проведення: Уявіть, що Ваш ресурсний стан – це якийсь напій. Яким би він був? Спробуйте уявити його смак, аромат, вигляд, можливо – назву або асоціацію.

Який «напій» сьогодні символізує мій внутрішній стан або ресурс?

Рефлексія:

– Як це про Ваш ресурсний стан?

– Що б Ви хотіли «додати» до свого напою сьогодні?

– Яким напоєм Ви хотіли бути і чому?

Прийняття правил роботи групи (3 хв).

Мета: мотивація щодо дотримання учасниками правил групової взаємодії.

Хід проведення: Для ефективної, комфортної та безпечної роботи групи пропонується дотримуватися наших правил (на слайді).

Рефлексія щодо виконання вправи.

Вправа «Очікування в польоті» (3 хв).

Мета: сформувати та усвідомити очікування учасників від тренінгового заняття.

Хід проведення: на екрані слайд із зображенням паперових журавликів (символ відновлення). У чаті кожен пише одне слово – «На яке питання Ви сьогодні хотіли би почути відповідь?».

Рефлексія щодо виконання вправи.

Вправа «Асоціативний ряд: Ресурс» (5 хв.).

Мета: актуалізувати знання учасників про внутрішні ресурси.

Хід проведення: учасники по черзі називають одне слово-асоціацію до поняття «внутрішні ресурси». Тренер занотовує.

Висновок тренера: внутрішні ресурси – це енергія, яку ми черпаємо зсередини себе. Це наші сильні сторони, риси характеру, здібності, життєві цінності, установки, базові потреби, те, що є всередині нас і робить нас сильними. Сюди також відноситься і уміння потурбуватися про себе, дякувати собі та безумовне прийняття себе. Усі ці внутрішні ресурси дають поштовх, енергію і внутрішню силу.

Міні-лекція на тему: «Що виснажує внутрішні ресурси?» (7 хв.)

Мета: окреслити основні чинники виснаження внутрішніх ресурсів особистості в умовах війни та представити комплексний підхід до їх відновлення.

Хід проведення: тренер демонструє слайд із переліком зовнішніх і внутрішніх чинників, що впливають на стан внутрішніх ресурсів людини, та коротко коментує кожен із них.

На наступному слайді представлено комплексний підхід до відновлення внутрішніх ресурсів. Тренер робить узагальнення й підводить до практичної частини заняття.

Вправа «Мій внутрішній заряд» (5 хв).

Мета: усвідомлення поточного рівня життєвої енергії та внутрішнього ресурсу; м’яке налаштування на саморефлексію.

Хід проведення: тренер звертається до учасників:

«Уявіть, що вашу життєву силу, енергію та внутрішній ресурс можна виміряти, як заряд батарейки. На скільки відсотків вона заряджена саме зараз?»

Напишіть у чаті або озвучте число від 0 до 100%, де 0% – повна відсутність енергії, а 100% – стан повної наповненості, сили та готовності діяти.

Рефлексія: тренер з учасниками обговорює, що вплинуло на їх рівень заряду сьогодні та чого найбільше потребує їх «батарейка» – відпочинку, підтримки, тиші чи дії.

Вправа «Карта моїх ресурсів» (10 хв.)

Мета: діагностувати рівень наповненості внутрішніх ресурсів за основними сферами життя; створити основу для подальшої корекційно-розвивальної роботи.

Хід проведення: учасники отримують аркуш із колом, поділеним на 6 секторів:

1. Тіло (сон, фізичний стан, відпочинок, напруга / розслаблення);
2. Емоції (емоційний баланс, здатність заспокоюватися, відчуття радості);
3. Думки (внутрішній діалог, тривожні думки, віра в себе);
4. Стосунки (підтримка, довіра, відчуття не самотності);
5. Діяльність (робота, хобі, відчуття сенсу в діях);
6. Духовність/сенси (цінності, віра, життєві орієнтири, відчуття «навіщо»).

Тренер говорить: «Перед вами карта ваших внутрішніх ресурсів. Кожен сектор – це окрема сфера, яка або наповнює вас, або потребує підтримки. Оцініть не «як має бути», а як є зараз».

Учасники працюють індивідуально. У кожному секторі ставлять бал від 1 до 10, де:

1 – ресурс майже відсутній, відчувається виснаження;

10 – сфера повністю наповнює, є відчуття стабільності та сили.

Рефлексія: Який сектор отримав найнижчий бал?

Чи стало це для вас несподіванкою?

Яка сфера потребує першочергової турботи?

Що з цього ви реально можете підтримати вже найближчим часом?

Вправа «Австралійський дощ» (7 хв).

Мета: забезпечити психологічне розвантаження учасників

Хід проведення: чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо який він.

В Австралії піднявся вітер.(Ведучий тре долоні)

Починає крапати дощ. (Клацання пальцями)

Дощ посилюється.(Почергове плескання долонями по грудях)

Починається справжня злива.(Плескання по стегнах)

А ось град, справжня буря.(Тупіт ногами)

Але що це? Буря стихає. (Плекання по стегнах)

Рідкі краплі падають на землю. (Клацання пальцями)

Тихий шелест вітру. (Потирання долонь)

І нарешті вийшло Сонце! (Руки догори).

Рефлексія:

Що ви відчули в тілі під час вправи?

Які ви відчували емоції?

Як змінився ваш стан наприкінці вправи?

Тренер робить висновок: «Як і в житті, напруга має свій пік і свій спад. Навіть після найсильнішої бурі завжди настає тиша».

Рефлексія: тренер разом з учасниками обговорює стан та емоції, які виникли після виконання вправи.

Арт-терапевтична вправа «Дерево сили» (15 хв)

Мета: усвідомити свої внутрішні ресурси, сильні сторони, опори та стратегії подолання труднощів, знизити рівень тривожності, зняти напругу, а також відчути стабільність і впевненість у собі.

Хід проведення: покладіть аркуш вертикально. Обведіть свою руку: кисть та зап’ястя – це стовбур вашого дерева, а пальці будуть гілками. Тепер намалюйте велике листя, щоб можна в ньому було розмістити слова. Кількість може бути довільною. У

кожному листочку напишіть один ресурс, який надає вам енергію, сили, допомагає заспокоїтися.

Розфарбуйте дерево як забажаєте. Домалюйте все те, щоб ще хотілося.

Рефлексія:

Який листок був для вас найважчим, а який – найприємнішим?

Який ресурс ви хочете використовувати частіше?

Яке відчуття у вас зараз, коли дерево завершене

Тренер підкреслює: «Ваше дерево сили – це нагадування про те, що всередині вас є ресурси, які залишаються з вами незалежно від зовнішніх обставин. Заберіть його з собою, розмістіть вдома або на робочому місці – як символ внутрішньої опори».

Вправа «Повернення серця» (15 хв).

Мета: відновлення здатності відчувати після емоційної травми.

Хід проведення: звичайно, мається на увазі не фізичне серце людини, а її «психологічне» серце. Недарма кажуть: «я втратив своє серце», «моє серце розбите». Це означає, що людина втратила свою здатність любити, радіти, відчувати близькість з іншими людьми, бути відкритою до світу, відчувати добрі, сердечні почуття тощо. Тому повернення свого серця так багато може означати для людини.

Застереження: тим людям, які страждають на серцеві захворювання, потрібно дотримуватися в цій вправі певної обережності та поступовості.

Ведення терапевта:

Займіть зручну позу і знайдіть у себе в грудях те місце, яке займає "психологічне серце". Воно може опинитися посередині грудей. Або кудись зміщеним. Знайдіть це місце і поясніть, чому воно саме тут.

Уявіть собі, що в різні періоди життя Ваше психологічне серце могло розлетітися по різних "дорогих серцю" місцях і залишатися там досі.

Зверніться подумки до цих відлетілих частин і запросіть їх повернутися. Не слід створювати якихось спеціальних образів, але з кожним вдихом повертайте собі втрачені частинки вашого серця.

Можливо, Вам згадаються ситуації... або сюжети... або травми... Можливо, ви відчуєте якесь приємне розширення в грудях, вам захочеться випрямити спину і дивитися на цей світ, гордо піднявши голову...Можливо, ви спонтанно побачите якусь велику квітку, що розпускається у ваших грудях, можливо, тепло і надзвичайно приємне почуття розіллється в ній...Можливо, вам захочеться плакати, і це будуть сльози полегшення або навіть щастя...

Я не знаю, що ви відчуєте і не прагніть до заздалегідь визначених результатів. Просто досліджуйте, що вийде.

Рефлексія: Визначте, чи не було таких частин серця, які не змогли повернутися і вимагають додаткової роботи за запитом.

Вправа «Що беру з собою» (5 хв.)

Мета: усвідомити отримані знання та закріпити ключові ідеї тренінгового заняття.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам завершити фрази:

«Сьогодні я зрозуміла(в), що внутрішні ресурси – це…»

«Для мене важливим відкриттям стало…»

«Одна думка або знання, яке я забираю з собою…»

Рефлексія: За бажанням учасники коротко діляться відповідями.

– Яке знання було для вас найбільш цінним?

– Що з почутого ви можете застосувати вже найближчим часом?

Вправа «Мій ресурс після зустрічі» (5 хв)

Мета: усвідомити зміни у внутрішньому стані після заняття, закріпити позитивні емоції та відчуття наповненості.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам повернутися до образу з початку заняття (вправа «Який я напій») і відповісти на запитання одним словом:

«Яким є мій внутрішній стан зараз?»

«Як змінився мій “напій” у порівнянні з початком заняття?»

«Який ресурс я забираю із собою після цієї зустрічі?»

Рефлексія: тренер звертає увагу на різноманітність відповідей і підкреслює, що навіть невелика зміна стану – це важливий крок до відновлення внутрішніх ресурсів.

Підсумкове заняття на тему: «Інтегруємо навички від тривожності до стійкості»

Мета заняття: закріпити та інтегрувати набуті під час тренінгу навички саморегуляції, психологічної стійкості та управління тривожністю; сформувати індивідуальні стратегії підтримки внутрішніх ресурсів у повсякденному житті.

Обладнання: мультимедійний проектор, аркуші паперу А4, кулькова ручка, зелені стікери, ватман з малюнком дерева, коробка (капсула) з першого заняття.

Орієнтовний час проведення: 60 хв.

Хід заняття.

Вправа «Три слова про себе» (5 хв).

Мета: розвиток усвідомлення власного прогресу та позитивної самооцінки.

Хід проведення: учасники обирають три слова, які описують себе після тренінгу (наприклад, «спокійний, впевнений, рішучий»).

Кожен ділиться своїми словами з групою.

Рефлексія: тренер підсумовує спільні досягнення.

Прийняття правил роботи групи (3 хв).

Мета: мотивація щодо дотримання учасниками правил групової взаємодії.

Хід проведення: Для ефективної, комфортної та безпечної роботи групи пропонується дотримуватися наших правил (на слайді).

Рефлексія: щодо виконання вправи.

Вправа «Дерево очікувань» (3 хв.).

Мета: визначити очікування учасників щодо останнього заняття.

Хід проведення: тренер пропонує написати на стікерах очікування щодо останнього заняття та прикріпити їх на дерево.

Рефлексія щодо виконання вправи.

Міні-дискусія «Валіза знань» (5 хв).

Мета: активізувати отримані знання учасників протягом попередніх занять.

Хід проведення: учасники згадують інформацію про набуті знання під час тренінгової програми.

Рефлексія: тренер задає додаткові питання.

Вправа «Мій внутрішній стан зараз» (5 хв).

Мета: здійснити самодіагностику актуального емоційного стану та рівня тривожності після проходження тренінгу.

Хід проведення: учасникам роздаються аркуші паперу. Тренер пропонує відповісти письмово на три запитання:

1. Який мій внутрішній стан на цей момент? (1–2 слова або коротка фраза)

2. Мій рівень тривожності зараз (за шкалою від 1 до 10)

3. Що найбільше допомагає мені залишатися спокійним/стійким?

Після заповнення бажаючі діляться відповідями в колі.

Рефлексія:

– Чи відрізняється ваш стан від того, з яким ви прийшли на тренінг?

– Що стало для вас ключовою опорою?

Вправа-релаксація «Політ пташки» (10 хв).

Мета: зняття напруги і тривоги в учасників тренінгу, віра в себе в свої сили, формування позитивної самооцінки.

Хід проведення: Слова тренера: *«Давайте спробуємо перетворитися на пташку. Ми зможемо пізнавати секрети краси і легкості, злетимо над землею в ясне блакитне небо, бо небо – це царство птахів. Одна з найчарівніших – лебідь: білий, як сніг, з довгою, гнучкою шиєю, золотистим дзьобом. Підніміть підборіддя вгору. Так, дійсно, така шия у лебедя. Давайте закриємо очі і подихаємо, як птахи. Вдихаємо – видихаємо, після вдихання говорити про себе «Я лебідь» – видих (3 рази). Добре.*

Шия витягнута, напружена, спина пряма, горда. Широко і плавно розкиньте крила.

Зігніть в колінах ноги, напружте їх… і… різко випряміть – глибокий вдих – і… чудо – полетіли! (3 рази).

Можете вільно махати крилами. Тіло легке, як пір'їнка, ми його зовсім не відчуваємо. Як радісно і вільно! Чисте небо навколо, прохолода, тиша, спокій (вдих – видих) (3 рази).

Перед нами, як дзеркало, блищить озеро. Можна придивитися – і побачити там себе – яка гарна, горда птаха (вдих – видих).

Ми плавно летимо, нам подобається і зовсім не страшно. Спустимось нижче, ще нижче, ось вже близько поле, будинок, люди. І ось ми доторкнулись землі… Витягнемо шию, розправимо плечі, опустимо крила. Чудовий політ!

Хай у когось трохи не вийшло. Не біда. Адже і лебідь – красень не одразу полетів, спочатку він був гидким каченям. Всі над ним сміялись і ніхто не розумів. Але він мріяв стати лебедем і мрія здійснилась. Все прекрасне коли-небудь збувається, треба лише повірити в себе».

Рефлексія: зверніть увагу, з яким відчуттям ви повертаєтесь після «польоту».

Вправа «Вільне дихання» (5 хв).

Мета: формувати вміння відновлювати власні резерви.

Хід проведення: уявіть перед собою фантастичний генератор енергії та «ввімкніть» його

Уявіть собі та відчуйте, як енергія впливає на вашу передню частину тіла, наповнює груди, м'язи. Вдихайте її. Поступово переміщайте генератор енергії праворуч та ліворуч від себе. Відчуйте тепло хвиль на спині, руках, голові, ногах.

Відчуйте наявність енергії в кожній ділянці вашого тіла, вашу готовність вирішувати найскладніші завдання. В вашому тілі немає ознак втоми, стресу. Ви генератор енергії.

Побудьте в такому стані.

Рефлексія: тренер обговорює з учасниками, як їм ця вправа, які від неї відчуття, що б вони хотіли додати.

Вправа «Клубок ліній» (10 хв).

Мета: стабілізація стресових і тривожних ситуацій.

Хід проведення: згадуючи неприємну, стресову ситуацію, яка викликає у Вас негативні емоції, почніть водити ручкою чи олівцем по аркушу паперу, створюючи хаотичні лінії.

1. Продовжуйте малювати лінії до тих пір, поки не відчуєте емоційне полегшення (це може зайняти у Вас від декількох хвилин до пів години). В результаті у Вас на аркуші утворюється клубок з ліній, в які перейде енергія Ваших негативних емоцій. Таким чином, Ваші емоції й переживання буквально перемістяться з Вашого внутрішнього світу – до зовнішнього світу, а саме на листок паперу.

2. Після виконання завдання з листом, на якому зображений Ваш клубок ліній, Ви можете зробити те, що побажаєте (можете його залишити як є, можете викинути, спалити, зім'яти або трансформувати).

Рефлексія: тренер звертає учасників на їх відчуття та емоції після вправи.

Рефлексія «Дерево очікувань» (4 хв).

Мета: сформувати практичні висновки щодо початкових очікувань.

Хід проведення: для завершення пропоную вам коротко відповісти чи справдилися ваші очікування. Якщо так, то листочок лишається на дереві, якщо ні, то переклейте свій листочок на землю, наче він впав з дерева.

Рефлексія: тренер обговорює з учасниками, що на занятті було цікавого та корисного.

Вправа «Капсула часу» (5 хв).

Мета: відкрити «капсулу часу», порівняти стартові очікування та реальні досягнення, усвідомити прогрес у розвитку стійкості та подоланні тривожності, підкреслити особисті результати та закріпити набуті навички.

Хід проведення: учасники сідають у коло. Тренер дістає «капсулу часу», яку учасники заповнювали на першому занятті. По черзі кожен учасник дістає свій листочок.

Учасники читають свої записи вголос і порівнюють їх із власними відчуттями на сьогодні: що вдалося реалізувати, які навички вдалося застосувати, що змінилося у внутрішньому стані та стосунках з оточенням.

Тренер допомагає групі підсумувати основні досягнення та висловлює підтримку щодо подальшої роботи над стійкістю та подоланням тривожності.

Рефлексія:

– Що вам вдалося досягти з того, що ви записували на першому занятті?

– Які техніки та навички тренінгу виявилися найбільш корисними для вас?

– Як ви плануєте застосовувати набуті знання та досвід у повсякденному житті та професійній діяльності?

– Що ви хочете додати до своїх ресурсів?

Вправа «Подяка» (5 хв).

Мета: закріпити позитивний настрій учасників, підсилити командний дух та відчути взаємну підтримку у групі; сформувати усвідомлення власного внеску та внеску інших у спільну роботу під час тренінгу.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам тренінгу висловити вдячність один одному за спільну роботу, підтримку та активну участь у тренінгу.

Кожен учасник простягає праву руку вперед і, за годинниковою стрілкою, передає «руку подяки» сусідові. Під час передачі руки кожен промовляє: «Дякую за співпрацю!»

Рефлексія: після завершення коротке обговорення.

Список рекомендованої літератури до тренінгової програми

1. Гансен І. Я можу! Як опанувати стрес, впоратися з викликами та управляти конфліктами. 2-ге видання перероб. та допов. Київ: «LIBERECO Partnership for Human Rights», 2022, 120 с. Режим доступу: https://psyhologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2025/03/comic-i-can-ukrainian.pdf

2. Калька Н., Легка А. Основи арт-терапії: практичний посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. 104 с. Режим доступу: https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/8210?mode=full

3. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с. Режим доступу: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3301/1/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F-19-10-20.pdf

4. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навчальний посібник. Київ: «Центр учбової літератури», 2018. 288 с. Режим доступу: https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi56/0042119.pdf

5. Овчаренко О.Ю. Управління стресом: практичні інструменти самодопомоги: навч. посіб. Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ: Університет «Україна», 2024. 248 с. Режим доступу: https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/ypravlinya_Olena%20Ovcharenko.pdf

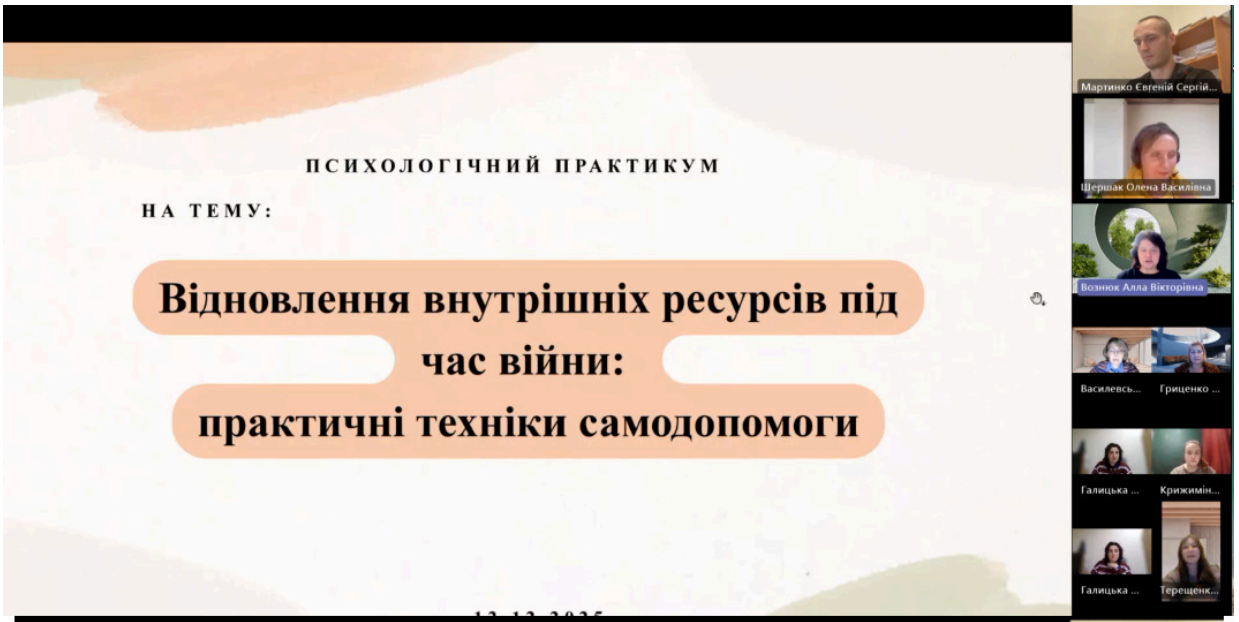
6. Пітерсон Т. 101 спосіб впоратися з тривогою, страхом і панічними атаками / пер. з англ. Анастасія Дудченко. Київ: Наш Формат, 2021. 240 с. Режим доступу:

https://shepmedcol.km.ua/sites/shepmedcol.km.ua/files/2025-03/101_sposib_vporatisya_z_trivogoyu_strakhom_i_panichnimi_ata1-1.pdf

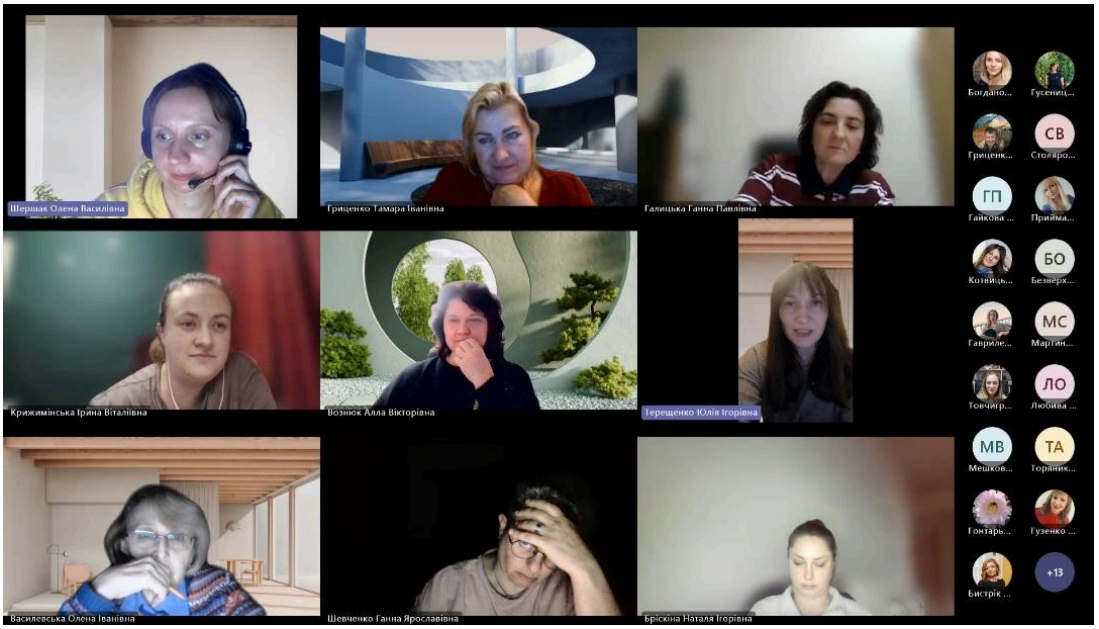
7. Сергієнко О. Якщо ви надмірно переживаєте за все. Львів: Свічадо, 2018. Режим доступу: https://opac.ucu.edu.ua/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=304990

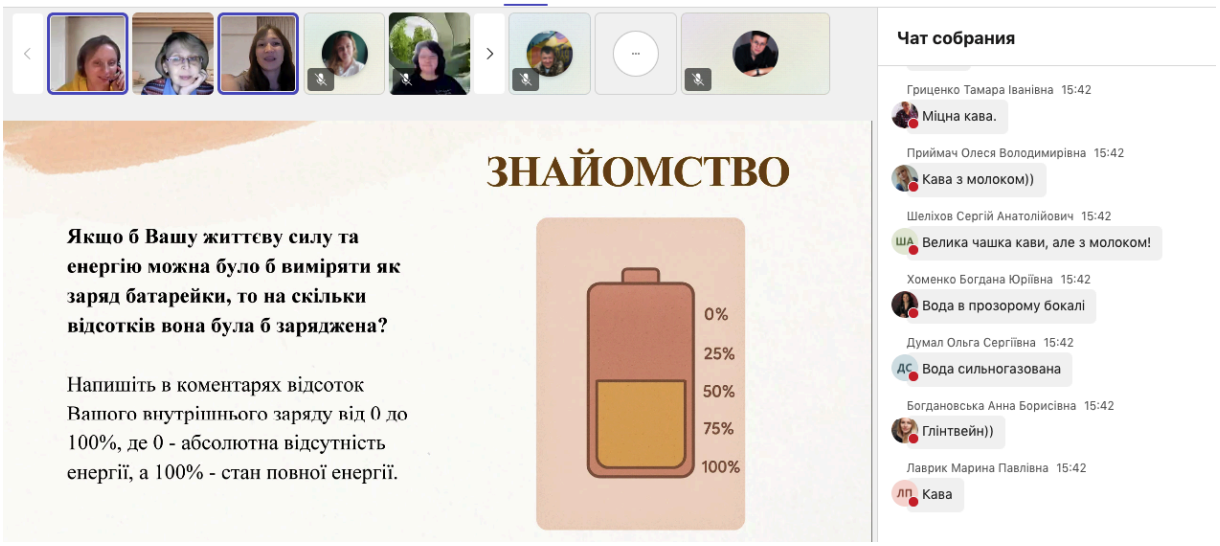
8. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2023. 160 с. Режим доступу: https://uabook.com.ua/book/lyudyna-v-poshukah-spravzhnogo-sensu/

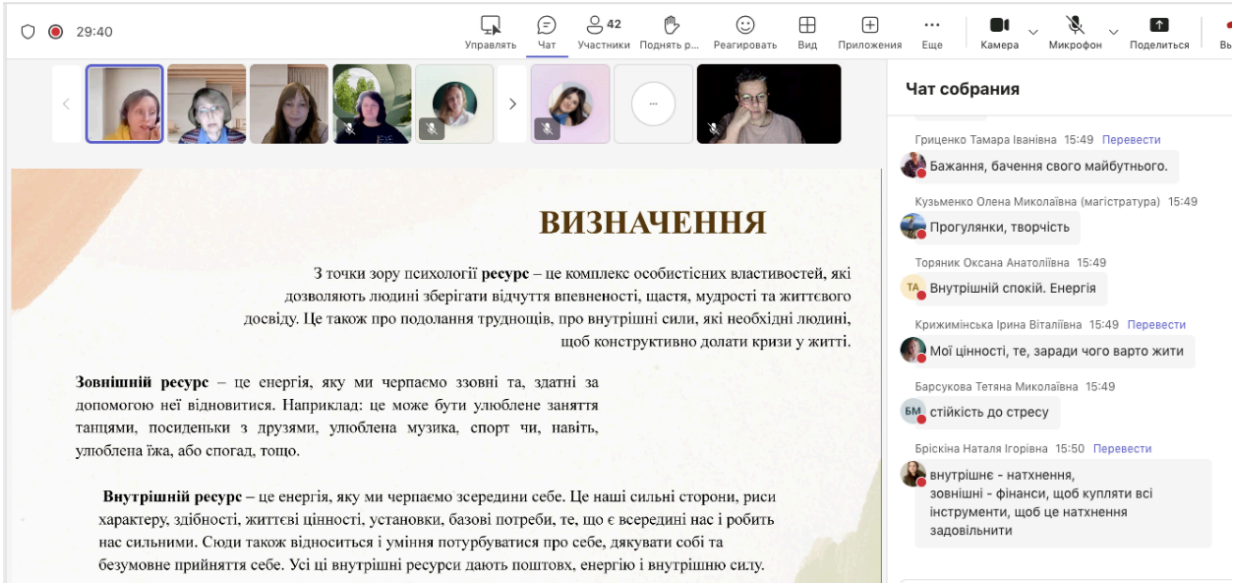
Додаток Г.2
Фотозвіт про проведення тренінгового заняття


ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ
НА ТЕМУ:
Відновлення внутрішніх ресурсів під час війни:
практичні техніки самодопомоги


ВЕДУЧІ
Юлія Терещенко
• студентка 2 курсу СОІППО
• здобувачка освіти в ГО "Інститут розвитку символдрами та глибинної психології" за напрямком дитяча та підліткова психотерапія
• має сертифікати у сфері психотерапії дитячих неврозів
Сфера інтересів та розвитку: дитяча та підліткова психологія, артерапія.
Олена Шершак
• студентка 2 курсу СОІППО
• здобувачка освіти в Школі психології Psy Brain за напрямком "Сексологія"
• член ГО "Асоціація психосоматики та емоційно-образної терапії"
• сертифікований фахівець з емоційно-образної терапії
Сфера інтересів та розвитку: психосоматика, глибинна психологія.


Шершак Олена Василівна
Гриценко Тамара Іванівна
Галицька Ганна Павлівна
Крижимінська Ірина Віталіївна
Вознюк Алла Вікторівна
Терещенко Юлія Ігорівна
Василевська Олена Іванівна
Шевченко Ганна Ярославівна
Брискіна Наталя Ігорівна


ЗНАЙОМСТВО
Якщо б Вашу життєву силу та енергію можна було б виміряти як заряд батарейки, то на скільки відсотків вона була б заряджена?
Напишіть в коментарях відсоток Вашого внутрішнього заряду від 0 до 100%, де 0 - абсолютна відсутність енергії, а 100% - стан повної енергії.
0%
25%
50%
75%
100%
Чат собрания
Гриценко Тамара Іванівна 15:42
Міцна кава.
Приймач Олеся Володимирівна 15:42
Кава з молоком))
Шеліхов Сергій Анатолійович 15:42
Велика чашка кави, але з молоком!
Хоменко Богдана Юріївна 15:42
Вода в прозорому бокалі
Думал Ольга Сергіївна 15:42
Вода сильногазована
Богдановська Анна Борисівна 15:42
Глінтвейн))
Лаврик Марина Павлівна 15:42
Кава


29:40
Управлять
Чат
Участники
42
Поднять р...
Реагировать
Вид
Приложения
Еще
Камера
Микрофон
Поделиться
ВИЗНАЧЕННЯ
З точки зору психології ресурс – це комплекс особистісних властивостей, які дозволяють людині зберігати відчуття впевненості, щастя, мудрості та життєвого досвіду. Це також про подолання труднощів, про внутрішні сили, які необхідні людині, щоб конструктивно долати кризи у житті.
Зовнішній ресурс – це енергія, яку ми черпаємо ззовні та, здатні за допомогою неї відновитися. Наприклад: це може бути улюблене заняття танцями, посиденьки з друзями, улюблена музика, спорт чи, навіть, улюблена їжа, або спогад, тощо.
Внутрішній ресурс – це енергія, яку ми черпаємо зсередини себе. Це наші сильні сторони, риси характеру, здібності, життєві цінності, установки, базові потреби, те, що є всередині нас і робить нас сильними. Сюди також відноситься і уміння потурбуватися про себе, дякувати собі та безумовне прийняття себе. Усі ці внутрішні ресурси дають поштовх, енергію і внутрішню силу.
Чат собрания
Гриценко Тамара Іванівна 15:49 Перевести
Бажання, бачення свого майбутнього.
Кузьменко Олена Миколаївна (магістратура) 15:49
Прогулянки, творчість
Торяник Оксана Анатоліївна 15:49
Внутрішній спокій. Енергія
Крижимінська Ірина Віталіївна 15:49 Перевести
Мої цінності, те, заради чого варто жити
Барсукова Тетяна Миколаївна 15:49
стійкість до стресу
Бріскіна Наталя Ігорівна 15:50 Перевести
внутрішнє - натхнення, зовнішні - фінанси, щоб купляти всі інструменти, щоб це натхнення задовільнити

МС Мартинко Євгеній Сергійович 15:42
Апельсиновий сок

Галицька Ганна Павлівна 15:42
водка

Гриценко Тамара Іванівна 15:42
Міцна кава.

Приймач Олеся Володимирівна 15:42
Кава з молоком))

ША Шеліхов Сергій Анатолійович 15:42
Велика чашка кави, а



Хоменко Богдана Юріївна
Вода в прозорому бо

ДС Думал Ольга Сергіївна 15:
Вода сильногазована

Богдановська Анна Борисівна 15:42
Глінтвейн))

ЛП Лаврик Марина Павлівна 15:42
Кава

ЯМ Ярцова Ірина Миколаївна 15:46
+

Галицька Ганна Павлівна 15:47
знання

Богдановська Анна Борисівна 15:47
Підзарядити батарейку, надихнутись

Шевченко Ганна Ярославівна 15:47
Компенсувати відсутність світла добрим настроєм та класним обміном досвіду

ША Шеліхов Сергій Анатолійови
Актуалізація базових



Кузьменко Олена Миколаївн
позитивна атмосфер
спілкування

Котвицька Дар'я Олександрівна 15:47
Тримати ресурс якомога довше)

ЯМ Ярцова Ірина Миколаївна 15:47
Самовідновлення

МС Мартинко Євгеній Сергійович 15:47

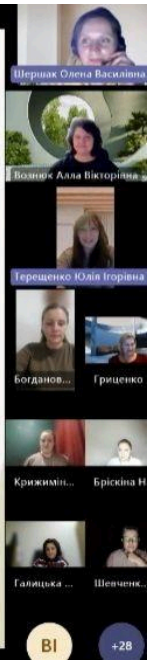
ВПРАВА “АВСТРАЛІЙСЬКИЙ ДОЩ”

Мета: забезпечити психологічне розвантаження учасників

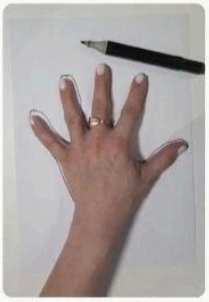
Інструкція: Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо який він.

В Австралії піднявся вітер.(Ведучий тре долоні).
Починає крапати дощ. (Клацання пальцями).
Дощ посилюється.(Почергове плескання долонями по грудях).
Починається справжня злива.(Плескання по стегнах).
А ось град, справжня буря.(Тупіт ногами).
Але що це? Буря стихає. (Плекання по стегнах).
Рідкі краплі падають на землю. (Клацання пальцями).
Тихий шелест вітру. (Потирання долонь).
Сонце! (Руки догори).





ВПРАВА “ДЕРЕВО СИЛИ”



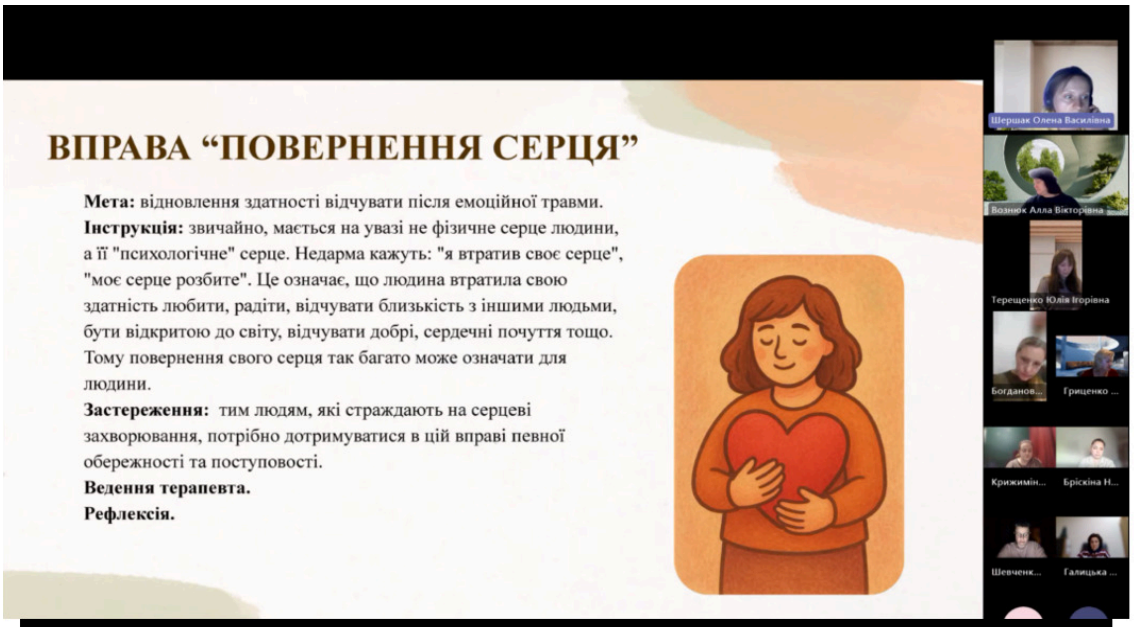


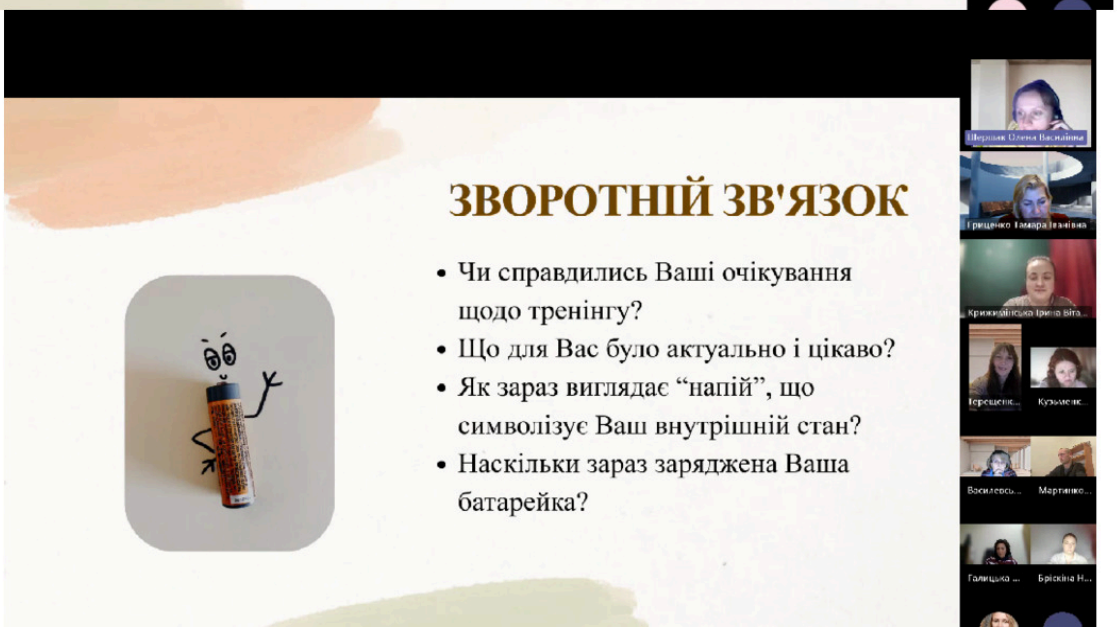
Мета: усвідомити свої внутрішні ресурси, сильні сторони, опори та стратегії подолання труднощів, знизити рівень тривожності, зняти напругу, а також відчути стабільність і впевненість у собі.

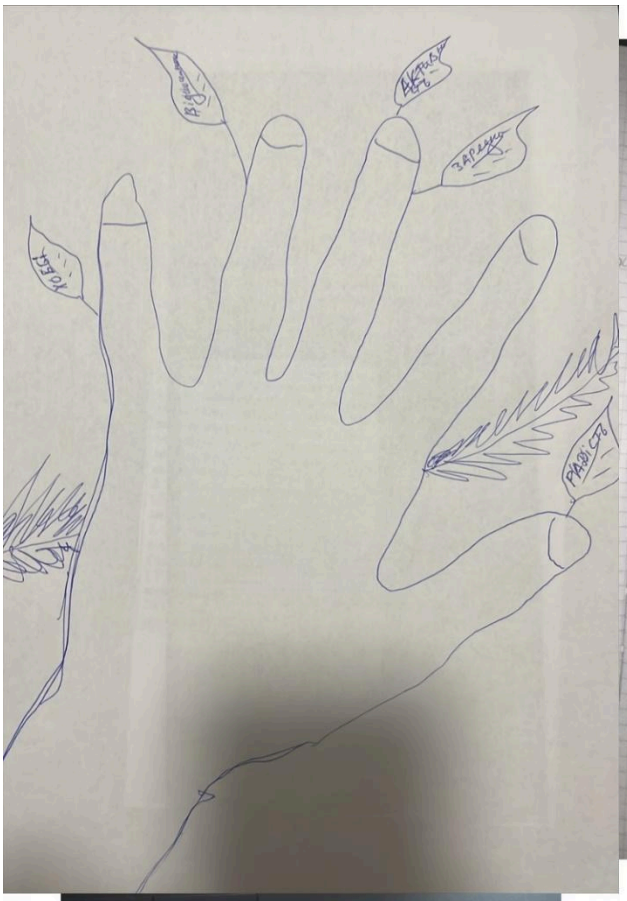
Хід проведення: Покладіть аркуш вертикально. Обведіть свою руку: кисть та зап’ястя – це стовбур Вашого дерева, а пальці будуть гілками. Тепер намалюйте велике листя, щоб можна в ньому було розмістити слова. У кожному листочку напишіть один ресурс, який надає Вам енергію, сили, допомагає заспокоїтися. Розфарбуйте дерево як забажаєте. Домалюйте все те, щоб ще хотілося.

Рефлексія



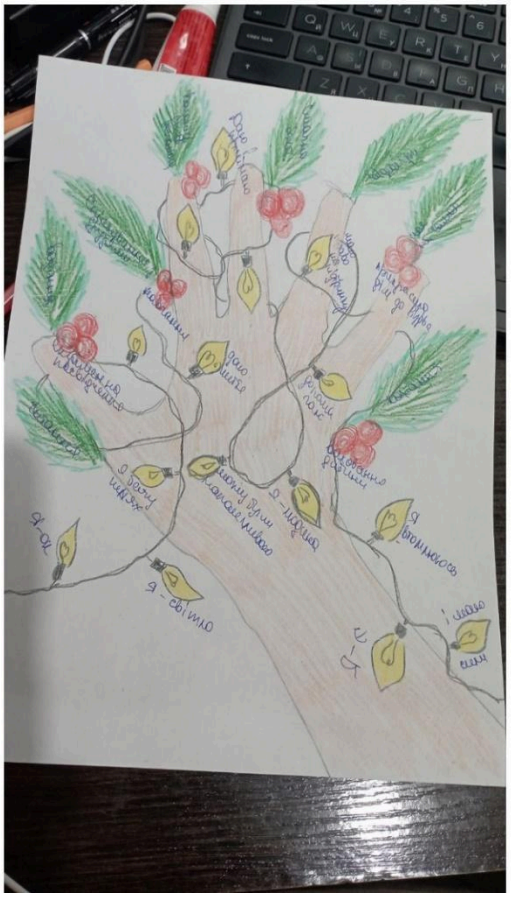

ВПРАВА “ПОВЕРНЕННЯ СЕРЦЯ”
Мета: відновлення здатності відчувати після емоційної травми.
Інструкція: звичайно, мається на увазі не фізичне серце людини, а її "психологічне" серце. Недарма кажуть: "я втратив своє серце", "моє серце розбите". Це означає, що людина втратила свою здатність любити, радіти, відчувати близькість з іншими людьми, бути відкритою до світу, відчувати добрі, сердечні почуття тощо. Тому повернення свого серця так багато може означати для людини.
Застереження: тим людям, які страждають на серцеві захворювання, потрібно дотримуватися в цій вправі певної обережності та поступовості.
Ведення терапевта.
Рефлексія.


ЗВОРОТНІЙ ЗВ'ЯЗОК
• Чи справдились Ваші очікування щодо тренінгу?
• Що для Вас було актуально і цікаво?
• Як зараз виглядає “напій”, що символізує Ваш внутрішній стан?
• Наскільки зараз заряджена Ваша батарейка?

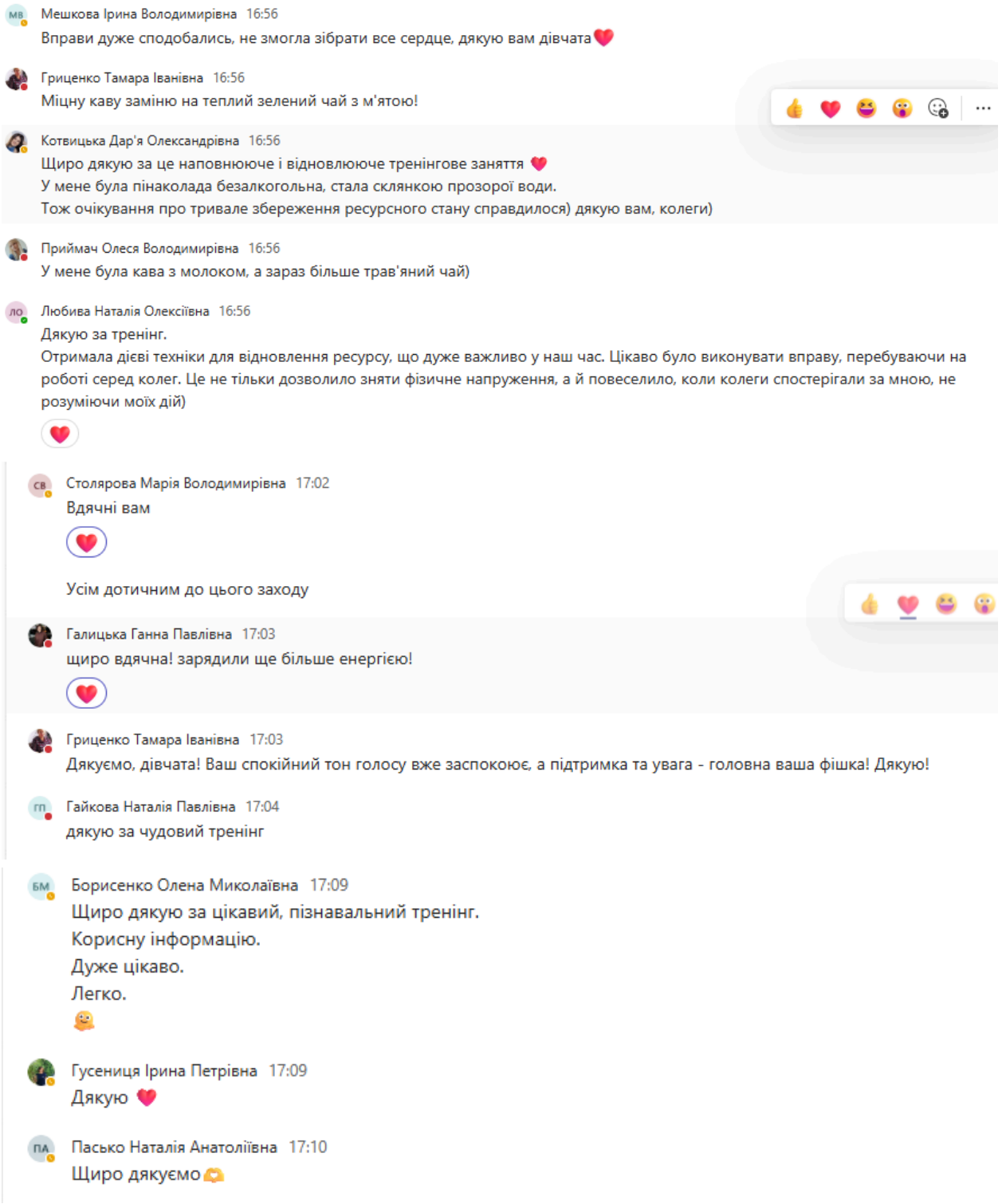


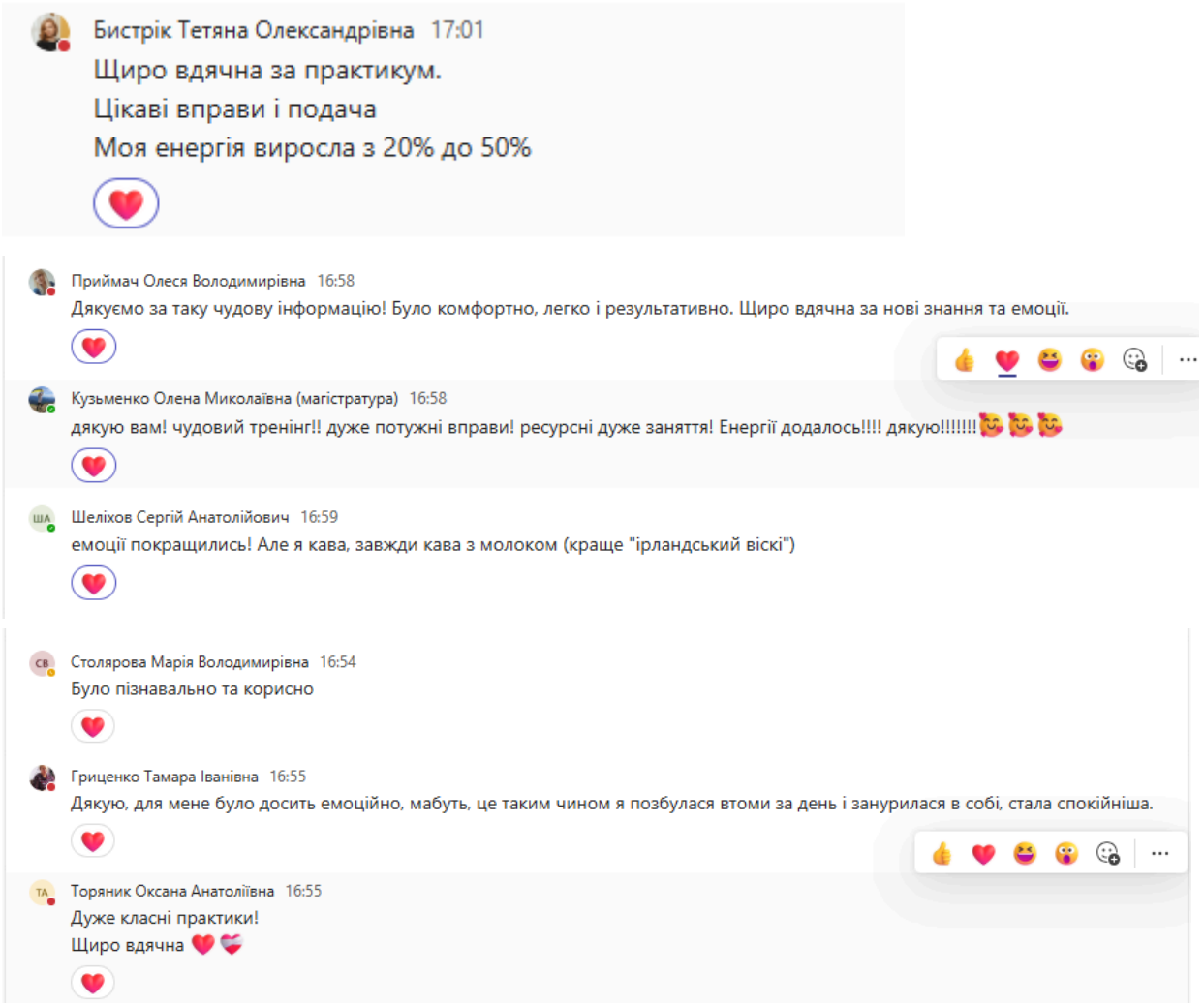

Дерево Сили





Додаток Г.3
Відгук учасників про проведення тренінгового заняття




Бистрік Тетяна Олександрівна 17:01
Щиро вдячна за практикум.
Цікаві вправи і подача
Моя енергія виросла з 20% до 50%
Приймач Олеся Володимирівна 16:58
Дякуємо за таку чудову інформацію! Було комфортно, легко і результативно. Щиро вдячна за нові знання та емоції.
Кузьменко Олена Миколаївна (магістратура) 16:58
дякую вам! чудовий тренінг!! дуже потужні вправи! ресурсні дуже заняття! Енергії додалось!!!! дякую!!!!!!!
Шеліхов Сергій Анатолійович 16:59
емоції покращились! Але я кава, завжди кава з молоком (краще "ірландський віскі")
Столярова Марія Володимирівна 16:54
Було пізнавально та корисно
Гриценко Тамара Іванівна 16:55
Дякую, для мене було досить емоційно, мабуть, це таким чином я позбулася втоми за день і занурилася в собі, стала спокійніша.
Торяник Оксана Анатоліївна 16:55
Дуже класні практики!
Щиро вдячна