Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)
Освітній рівень

ТРИВОЖНОСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОРОСЛИХ У КОНТЕКСТІ ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ

Назва теми

Галузь знань *05 Соціальні та поведінкові науки*
Шифр і назва галузі знань

Спеціальність *053 «Психологія»*
Шифр і назва спеціальності

Освітня програма *«Психологія»*

24372
Номер індивідуального навчального плану студента

Виконала: студента II курсу, група ППм-23-1 _____ Ілля РОЗГОН
Підпис Ініціали, прізвище

Керівник доктор філософії з психології, доцент _____ Олена ПЕТЯК
Науковий ступінь, вчене звання Підпис Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:
Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор _____ Таїсія КОМАР
Підпис Ініціали, прізвище

2 грудня 2024 р.

Хмельницький, 2024

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет *здоров'я, психології, фізичної культури та спорту*
Кафедра *психології та педагогіки*
Освітній рівень *другий (магістерський)*
Галузь знань *05 «Соціальні та поведінкові науки»*
Спеціальність *053 «Психологія»*
Освітня програма *освітньо-професійна програма «Психологія»*
Спеціалізація _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології та педагогіки
_____ Таїсія КОМАР
протокол № 5 від 14 грудня 2023р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Іллі РОЗГОНА

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Тривожність як чинник психологічного благополуччя дорослих у контексті військових конфліктів»
Керівник кваліфікаційної роботи: Олена ПЕТЯК, доктор філософії з психології, доцент
Затверджено наказом ректора університету від 26 серпня 2024 р. № 60
2. Строк подання студентом роботи на кафедру 02 грудня 2024 р.
3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: Опитувальник реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера і Ю. Ханіна. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптований С.В. Карскановою. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)), розроблена P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman, та адаптована Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко і О.В. Креденцер. Авторський опитувальник. В дослідженні взяли участь 50 студентів (25 хлопців і 25 дівчини) факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту Хмельницького національного університету.
4. Зміст дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1. теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку тривожності та психологічного благополуччя дорослих у контексті військових конфліктів

Основні характеристики «психологічного благополуччя» в наукових джерелах, концептуалізація тривоги і тривожності в психологічному дослідженні, взаємозв'язок тривожності та психологічного благополуччя у дорослих під час військових конфліктів; розділ 2. емпіричне дослідження тривожності психологічного благополуччя дорослих у контексті військових

конфліктів, організація та медоди імперичного дослідження тривожності психологічного благополуччя дорослих, аналіз результатів дослідження, програма підтримки психологічного благополуччя дорослих через управління тривожністю в умовах війни; висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додаток А.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

7. Дата видачі завдання 14 грудня 2023 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) дипломної роботи магістра	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 02 січня 2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу дипломної роботи.	До 01 вересня 2024 р.	виконано
4	І розділ дипломної роботи.	До 10 вересня 2024 р.	виконано
5	ІІ розділ дипломної роботи.	До 01 жовтня 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01 листопада 2024 р.	виконано
7	Оформлення дипломної роботи.	До 01 грудня 2024 р.	виконано
8	Попередній захист дипломної роботи.	08 листопада 2024 р.	виконано
9	Захист дипломної роботи (відповідно графіку)	11 грудня 2024 р.	виконано

Здобувач _____ Ілля РОЗГОН

Керівник роботи _____ Олена ПЕТЯК

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Тривожність як чинник психологічного благополуччя дорослих у контексті військових конфліктів»

Здобувач Ілля РОЗГОН
Керівник Олена ПЕТЯК

Кваліфікаційна робота включає 72 сторінки, 6 таблиць, 5 рисунків, перелік джерел посилання складає 67 найменувань.

Ключові слова: тривожність, психологічне благополуччя, емоційний стан, військові конфлікти, кризові ситуації.

Об'єктом дослідження є психологічне благополуччя.

Предметом дослідження є тривожність як чинник психологічного благополуччя у контексті військових конфліктів.

За результатами дослідження програму підтримки психологічного благополуччя дорослих через управління тривожністю в умовах війни Одержані результати можуть бути використані для психологів, які працюють з особами, що пережили травму війни. Крім того, матеріали роботи можуть бути використані в навчальному процесі при підготовці фахівців у галузі психології та педагогіки.

Дипломник _____ Ілля РОЗГОН

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 02 грудня 2024 р.

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОРОСЛИХ У КОНТЕКСТІ ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ 11
1.1 Основні характеристики «психологічного благополуччя» в наукових джерелах..... 11
1.2 Концептуалізація тривоги і тривожності в психологічному дослідженні 19
1.3 Взаємозв'язок тривожності та психологічного благополуччя у дорослих під час військових конфліктів 29
Висновки до розділу..... 37
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОРОСЛИХ У КОНТЕКСТІ ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ 39
2.1 Організація та медоди імперичного дослідження тривожності психологічного благополуччя дорослих… 39
2.2 Аналіз результатів дослідження..... 43
2.3 Програма підтримки психологічного благополуччя дорослих через управління тривожністю в умовах війни 54
Висновки до розділу..... 59
ВИСНОВКИ..... 61
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ..... 64
ДОДАТОК А 71

СКОРОЧЕННЯ ТА УМОВНІ ПОЗНАКИ

СТ – ситуативна тривожність.

ОТ – особистісна тривожність.

ШПБ – шкала психологічного благополуччя.

КПТ – когнітивно-поведінковий підхід.

ХНУ – Хмельницький національний університет.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Зміни, що відбулися в нашій країні протягом останнього року, вплинули на всі сфери життя і негативно позначились на фізичному здоров'ї та психологічному самопочутті людей. В таких умовах особистість стає особливо вразливою до різноманітних впливів і негативних переживань, виникають численні психологічні проблеми, зростає моральне навантаження та виснаження, що, в свою чергу, веде до збільшення тривожності та зниження відчуття психологічного благополуччя. Людина стикається з численними негативними психоемоційними станами, такими як фрустрація, відчай і занепокоєння, що знижують рівень задоволення життям. Постійне хвилювання, наростаюче емоційне виснаження і відчуття всеосяжної небезпеки ведуть до негативних оцінок свого життя. У сучасних складних умовах особистість повинна продемонструвати підвищену стійкість, здатність до толерантності в стресових ситуаціях, а також навички швидкого їх подолання і гармонізації свого психологічного стану. Важливим стає дослідження взаємозв'язку між тривожністю та психологічним благополуччям в умовах війни.

Проблема тривожності займає важливе місце в сучасній психології, і її вивчення представлено як в зарубіжних, так і вітчизняних наукових працях. Зарубіжні психологи, такі як А. Адлер, З. Фрейд, Д. Тейлор, Г. Салліван, К. Ізард, Б. Філліпс, Ч. Спілбергер, Р. Мей та Х. Хекхаузен, активно досліджували цю проблему. Значний інтерес до проблеми тривожності виявляють і українські дослідники. Серед них можна виділити таких вчених, як О. Халік, Н. Вереніч, Н. Пов'якель, Н. Шевченко, С. Прахова, Є. Калюжна, А. Шамне, І. Стрілецька, В. Юрченко, В. Крайнюк та інші. Їхні дослідження розширюють розуміння тривожності, її впливу на психологічний стан особистості та механізми подолання цього явища в українському контексті.

Проблема психологічного благополуччя, як об'єкт психологічного аналізу, розглядається у працях таких зарубіжних дослідників, як К. Ріфф і Е. Діннер. Серед українських авторів, які також активно досліджують цю тему, можна відзначити Н. Вереніч, Н. Пов'якель, Н. Шевченко, С. Прахова, Є. Калюжна, І. Стрілецька, В. Юрченко, В. Крайнюк та інші.

Попри значну увагу до проблем тривожності та благополуччя в науці, питання їх взаємозв'язку залишається надзвичайно актуальним в сучасних умовах і потребує більш детального наукового аналізу. Існує потреба в систематичному і всебічному дослідженні чинників, типів та внутрішнього змісту цих феноменів, а також їх взаємних впливів. Комплексне вивчення цих аспектів важливе як з теоретичної, так і з практичної точки зору для формування особистості, здатної стійко справлятися з викликами війни і підтримувати відчуття психологічного благополуччя.

Об’єктом дослідження є психологічне благополуччя.

Предметом дослідження є тривожність як чинник психологічного благополуччя у контексті військових конфліктів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити тривожность як чинник психологічного благополуччя дорослих у контексті військових конфліктів.

Відповідно до мети дослідження були визначені наступні його **завдання:**

1. Дослідити та обґрунтувати поняття «психологічне благополуччя» у контексті психологічного знання.
2. Визначити специфіку взаємозв'язку між тривожністю та психологічним благополуччям у дорослих людей, які переживають війну.
3. Провести діагностичне обстеження для виявлення взаємозв'язку між тривожністю та психологічним благополуччям у дорослих у контексті військових конфліктів.

4. Опрацювати результати констатувального експерименту за допомогою методів математичної статистики, провести психологічну інтерпретацію отриманих даних і сформулювати висновки про особливості взаємозв'язку тривожності та психологічного благополуччя у дорослих.

5. Розробити програму підтримки психологічного благополуччя дорослих через управління тривожністю в умовах війни**.**

Гіпотеза дослідження: В умовах військових конфліктів зменшення рівня тривожності позитивно вплине на психологічне благополуччя дорослих, покращуючи їхню загальну задоволеність життям, емоційну стабільність і соціальні взаємодії, а також підвищуючи їхню стійкість до стресу та адаптаційні можливості.

Для реалізації поставлених завдань нами був використаний комплекс **методів дослідження:** теоретичні (аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження); емпіричні (тестування, анкетування); методи кількісної та якісної обробки даних.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі діагностичні інструменти:

- Опитувальник реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера і Ю. Ханіна.
- Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптований С. Карскановою.
- Методика «Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БІБІСІ» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)), розроблена P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman, та адаптована Л. Карамушки, К.Терещенко і О. Креденцер.
- Авторський опитувальник (Додаток А.)

Практичне значення дослідження. Практичне значення дослідження полягає в тому, що його результати та висновки можуть бути корисними для психологів, які працюють з особами, що пережили травму

війни. Це дослідження може сприяти вдосконаленню діагностичних інструментів для оцінки тривожності та психологічного благополуччя. Крім того, матеріали роботи можуть бути використані в навчальному процесі при підготовці фахівців у галузі психології та педагогіки.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилось на базі Хмельницького національного університету факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту. У ньому взяли участь 50 студентів-психологів (25 хлопців і 25 дівчат).

Апробація результатів дослідження відбувалась шляхом публікації наукової статті на тему: «Тривожність і її вплив на психологічне благополуччя під час військових конфліктів» збірник наукових праць Пряшівського університету, Освіта і суспільство IX (Словацька республіка, 2024р.). Результати дослідження обговорювались на IX Всеукраїнській науково-практичній конференції «Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я в умовах війни, м. Київ, 2024р.».

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (67 найменувань) та одного додатку. Загальний обсяг дипломної роботи – 72 сторінки машинописного тексту (основна частина – 59 сторінок).

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

1.1. Основні характеристики «психологічного благополуччя» в наукових джерелах

Психологічне благополуччя, насамперед, існує в свідомості самої людини і визначається як екзистенціальне переживання ставлення до власного життя, пов'язане з такими поняттями, як щастя та задоволене життя. Термін «суб'єктивне благополуччя», введений Е. Дінером, описує це явище. Суб'єктивне благополуччя складається з трьох основних компонентів: задоволення життям, приємних емоцій і неприємних емоцій; всі ці компоненти разом утворюють єдиний показник суб'єктивного благополуччя. Е. Дінер вважає, що люди завжди оцінюють свої переживання в термінах «добре – погано», і ця оцінка завжди має емоційне підґрунтя. Суб'єктивне благополуччя не тільки відображає рівень занурення людини в негативні стани, але й дозволяє порівнювати щастя однієї людини з щастям іншої. Таким чином, автор прирівнює суб'єктивне благополуччя до щастя.

Поняття «психологічне благополуччя» вже давно стало частиною наукової термінології, і нині існує безліч підходів до його трактування. Введення цього терміна в психологічну науку пов'язане з посиленням інтересу до тем психологічного здоров'я та позитивного функціонування особистості, який проявився у другій половині XX століття. У 1969 році вийшла книга Н. Бредбурна "Структура психологічного благополуччя", де було введено поняття "психологічне благополуччя". Автор стверджує, що психологічне благополуччя не вписується в дихотомію "хвороба – здоров'я", і для його опису необхідно використовувати ознаки, які

відображають стан щастя або нещастя, а також суб'єктивне відчуття загальної задоволеності чи незадоволеності життям.

Важливо відзначити, що поняття «психологічне благополуччя» пов'язане з рядом схожих, але не зовсім ідентичних понять, таких як «психічне здоров'я», «норма», «нормальна особистість», «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт», «якість життя», «внутрішня картина здоров'я», «зріла особистість», «самоактуалізована особистість», «особистість, що повноцінно функціонує» та інші (зокрема, Б. Братусь, Дж. Б'юдженталь, Г. Вороніна, В. Гордєєва, І. Дубровіна, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Еріксон, М. Яхода, В. Франкл, К. Юнг, В. Каган, П. Фесенко, А. Черепанова та інші). Психологічне благополуччя описується через позитивні аспекти функціонування особистості і базується на порівнянні особистістю себе та свого існування з суб'єктивними нормами, еталонами і ідеалами. У сучасній психології існує неоднозначність у розумінні співвідношення між поняттями «суб'єктивне благополуччя» і «психологічне благополуччя». Деякі дослідники розглядають суб'єктивне благополуччя як складову частину психологічного благополуччя (Е. Дінер, К. Ріфф, А. Созонов та ін.), в той час як інші вважають.

Часто поняття «психологічне благополуччя» ототожнюють з категорією «психічне здоров'я». Формування психічного здоров'я зазвичай залежить від наявності зовнішнього спостерігача, який намагається надати об'єктивну оцінку психічного стану людини за заздалегідь визначеними критеріями. Ці критерії можуть включати адекватність сприйняття і поведінкових реакцій, критичне ставлення до життєвих обставин, а також відчуття відповідальності за близьких.

Американський психолог Н. Бредберн одним з перших заклав основи для аналізу феномена психологічного благополуччя. Він розглядав його як певне співвідношення між групами позитивних і негативних емоцій, що накопичуються в процесі життєдіяльності індивіда [54]. Автор намагався

проаналізувати це поняття через відчуття щастя і задоволення, які виникають у відповідь на значущі події. Негативні або позитивні модальності формуються як стійкі афективні образи, які активізуються, коли потрібно оцінити ефективність та гармонійність власного функціонування. Переважання позитивного афекту служить індикатором психологічного благополуччя і відображає загальне відчуття задоволеності або незадоволеності життям.

Н. Бредберн досліджував зв'язки між рівнем психологічного благополуччя і різними соціальними факторами. Зокрема, було виявлено суттєву кореляцію між ступенем психологічного благополуччя та рівнем матеріального доходу. Результати показали, що люди з вищим доходом мають вищий рівень психологічного благополуччя. Однак автор зазначає, що «гроші можуть збільшити відчуття радості, але не можуть зменшити відчуття горя» [54]. Орієнтуючись на дослідження Н. Бредберна, К. Ріфф вважає, що постійне прагнення до особистісного зростання є ключовою умовою досягнення психологічного благополуччя. На думку К. Ріфф, психологічне благополуччя визначається як «продуктивне функціонування особистості, що проявляється через задоволення власним життям і собою» [71, с. 720]. Це явище являє собою загальну позитивну оцінку результатів життєдіяльності та ефективності особистості і є показником її розвитку і життєтворчої компетентності.

За словами М. Селігмана, психологічне благополуччя людини є «результатом позитивного функціонування особистості, що відображається у показниках психічного здоров’я та соціальної успішності» [73, с. 16]. Це включає оцінку, при якій позитивні емоції домінують, а негативні не тільки відсутні, але й зведені до мінімуму. Л. Сердюк визначає психологічне благополуччя як «узагальнений критерій орієнтації особистості на реалізацію основних функцій самореалізації та життєтворення, яке суб’єкт сприймає як щастя і задоволеність» [43, с. 12]. Це поняття визначається

об'єктивними умовами життя і розвитку людини; воно формується всередині самої особистості і залежить від її суб'єктивного ставлення до цих об'єктивних умов. Переживання людиною процесів і подій у її житті є психологічною основою благополуччя. Ці переживання можуть бути як позитивними, так і негативними, або ж зовсім відсутні, якщо події не впливають на почуття, думки чи стосунки людини.

К. Роєнко розглядає психологічне благополуччя в особистісному контексті як результат повноцінного психічного розвитку людини та як показник її самоактуалізації на всіх етапах життя [40]. Психічний розвиток, як основа благополуччя, проявляється в здатності освоювати культурно-історичне середовище, поступово накопичувати досвід, а також в розвитку інтелектуальних, вольових та емоційних сил для повноцінної життєтворчості і гармонійної самореалізації. Н. Каргіна зазначає, що «психологічне благополуччя залежить від цілісного психічного розвитку, злагодженості психічних процесів і функцій, а також відчуття цілісності, щастя і внутрішньої рівноваги» [25, с. 52]. Психологічне благополуччя відображає рівень розвитку психічних структур, є показником особистісної зрілості та компетентності. Воно характеризує гармонійність соціальних стосунків, здатність до самоорганізації та самоуправління, а також залежить від знань, умінь і навичок особистості, її ціннісно-смислової сфери. Стабільність благополуччя забезпечується гармонією особистості, що включає узгодженість процесів розвитку та самореалізації, адекватне співвідношення життєвих цілей і можливостей їх досягнення, а також відповідність основних аспектів життя.

Коли говорять про психологічне благополуччя, зазвичай мають на увазі щасливе життя, що вказує на тісний зв'язок між поняттями щастя і благополуччя. М. Аргайл визначає щастя як суб'єктивне відчуття повної задоволеності життям, яке є інтегративним маркером позитивного афективного фону [59]. Основними чинниками щастя, згідно з автором, є:

близькі соціальні зв’язки, задоволення від роботи, здоров'я, дозвілля і вільний час, а також особистісні якості, такі як екстраверсія, самооцінка, самоповага, значущість життя і позитивні емоції. Рівень щастя зростає разом з загальною задоволеністю життям (психологічним благополуччям) і наявністю більше позитивних і менше негативних емоцій. М. Селігман запропонував формулу щастя, що включає індивідуальний діапазон, зовнішні обставини та вольовий контроль [73].

У теорії Ю. Швалба психологічне благополуччя розглядається як свідоме емоційно-оцінне ставлення людини до власної життєтворчості і до себе як активного учасника цього процесу [3]. Це поняття пов'язане з осмисленням життя, самореалізацією і відчуттям цінності існування; воно є узагальненим критерієм високої якості життя і позитивного ставлення до нього. Дослідження Швалба показало, що рівень психологічного благополуччя, за суб'єктивними оцінками, вищий у людей, чиє життя більше осмислене і чиї термінальні цінності більше реалізовані [3]. Таким чином, на сьогодні в науці розрізняють два рівні аналізу поняття психологічного благополуччя: функціональний та компонентний. Функціональний рівень зосереджується на рефлексивно-оцінних процесах і механізмах, які забезпечують когнітивно-афективну інтерпретацію благополуччя. Натомість компонентний рівень розглядає питання його детермінант і змістовної організації.

Поняття психологічного благополуччя тісно пов'язане з категорією суб'єктивного благополуччя, але їх співвідношення в сучасних дослідженнях не однозначне. Одна з точок зору вважає, що суб'єктивне благополуччя є складовою частиною психологічного благополуччя (Е. Дінер). Інша точка зору стверджує, що психологічне благополуччя є компонентом суб'єктивного благополуччя особистості, а третя розглядає психологічне і суб'єктивне благополуччя як синонімічні поняття. Більшість науковців вважає, що суб'єктивне благополуччя, як більш вузьке поняття, є

компонентом психологічного благополуччя і визначається закономірностями його функціонування.

Матеріальна складова психологічного благополуччя включає задоволення від матеріальних цінностей, таких як достаток, стабільність і комфортні побутові умови. Фізична складова охоплює комфорт у власному тілі, фізичний тонус, добре самопочуття і відсутність серйозних захворювань. До цього аспекту відносяться такі параметри, як активність, дотримання здорового способу життя і правил безпеки, гармонійне поєднання фізичної та інтелектуальної діяльності, а також своєчасний і достатній відпочинок.

Для психологічного благополуччя, як комплексної оцінки, важлива координація всіх зазначених параметрів. Психологічне благополуччя є складним поліфакторним утворенням. Серед основних детермінант його формування науковці виділяють такі групи чинників [39]:

- *Фізіологічні:* відсутність хвороб, вроджених вад розвитку, особливості вищої нервової діяльності, загальний стан фізичного і психічного здоров'я, а також повне фізичне функціонування.
- *Соціальні:* належні умови життя, матеріальне забезпечення, комфортне соціальне середовище.
- *Індивідуально-психологічні:* особистісні якості, що сприяють саморозвитку; внутрішня.

Е. Діннер, розглядаючи благополуччя як суб'єктивне відчуття, виділяє два основні компоненти його структури: афективний, що відображає баланс позитивних і негативних емоцій, та когнітивний, який передбачає інтелектуально усвідомлену задоволеність різними аспектами життя [61]. Дослідник вважає, що здатність позитивно реагувати на різні обставини є постійною особистісною рисою, яка сприяє формуванню у суб'єкта відчуття благополуччя.

Когнітивний елемент включає систему знань про щастя, благополучне існування, успіх, комфорт та способи їх досягнення. Інтелектуальні механізми забезпечують усвідомлення стану благополуччя, а також аналіз результатів життєдіяльності та рівня задоволеності ними. Цей компонент значно покращує здатність індивіда ефективно вирішувати різні завдання, реалізуючи аналітичні та оцінювальні функції в інтерпретації досягнень. Афективний компонент благополуччя представляє собою комплекс емоційних явищ, які відображають суб'єктивне ставлення до власного благополуччя. Основним емоційним критерієм психологічного благополуччя є відчуття задоволеності. Н. Іванцев та О. Потоцька зазначають, що «афективна складова психологічного благополуччя проявляється у суб'єктивних відчуттях щастя, оптимізму, відсутності вираженої тривожності та симптомів депресії» [22, с. 2]. Л. Сердюк, досліджуючи психологічне благополуччя в контексті самореалізації, визначає три основні компоненти його структури: емоційно-оцінний, мотиваційно-поведінковий та когнітивний [44].

У роботах Т. Титаренко та інших науковців [39] виділяються такі складові психологічного благополуччя:

- *Світоглядний компонент:* охоплює ціннісно-смислову сферу, систему знань, переконань і поглядів на світ і своє місце в ньому.
- *Афективний компонент:* включає домінуючі емоції та загальний настрій життя.
- *Метапотребовий компонент:* складається з системи цілей, потреб в автономії, особистісному зростанні та компетентності.
- *Інтрарефлексивний компонент:* характеризується самоприйняттям, адекватною самооцінкою, високим рівнем домагань та позитивним ставленням до себе.
- *Інтеррефлексивний компонент:* включає навички спілкування, довіру до інших, комфортне соціальне середовище та гармонійні стосунки.

Основні критерії психологічного благополуччя, згідно з О. Чиханцовою, включають [51]:

- *Задоволеність життям:* загальне відчуття задоволення від власного життя.
- *Ціннісно-смислова сфера:* система потреб, мотивів і цілей.
- *Функціональний фізичний та психічний стан:* загальний стан здоров'я та психічного благополуччя.
- *Система психологічних ресурсів:* особистісний потенціал як інструмент досягнення благополуччя.
- *Самооцінка і впевненість:* впевненість у власних силах, самоефективність і позитивне самоставлення.
- *Соціальне благополуччя:* гармонійні стосунки, відсутність конфліктів, соціальний статус і авторитет.

Л. Сердюк визначає психологічне благополуччя як системну характеристику індивіда, яка формується в процесі життєдіяльності [43]. Людина, яка відчуває себе благополучною, вважає себе щасливою, успішною і задоволеною своїм існуванням. Вона має соціальну відкритість, розвинені комунікативні навички та почуття гумору, що сприяє позитивним взаєминам з іншими. Такі люди зазвичай комфортно почуваються в широкому колі спілкування, вільно висловлюють свої думки, є доброзичливими, оптимістичними і цілеспрямованими, демонструють незалежність та здатність контролювати обставини. Психологічно благополучна особистість поважає себе, приймає свої недоліки і має високу самооцінку, позитивно ставиться до власного «Я», прагне до саморозвитку та самовдосконалення. Вона не відчуває дистресу, депресії та тривоги. Людина, яка відчуває себе неблагополучною, зазвичай є замкнутою та має проблеми з контактами. Вона може проявляти неприязнь до інших, навіть вступати в конфлікти. Такі люди часто виявляють пасивність і песимізм, мають поганий настрій і схильність до тривоги. Їх самооцінка зазвичай

низька, відзначається негативне ставлення до себе, низький рівень аутосимпатії, підвищені вимоги та критика власної особистості.

Теоретичний аналіз проблеми показує, що психологічне благополуччя є складним феноменом позитивного функціонування особистості. Воно відображає повноту існування, пов'язану із самореалізацією, задоволенням всіх потреб — від базових до вищих, і загальним відчуттям задоволеності життям. Це також включає рефлексивну оцінку своєї особистості та частоту і інтенсивність позитивних емоцій. Психологічне благополуччя є багаторівневим і структурно організованим психічним утворенням, яке визначається як внутрішніми фізіологічними (нейрофізіологічними) процесами, так і зовнішніми соціально-економічними, культурними та історичними умовами, а також психологічними особливостями особистості. У його структурі особливу роль відіграють когнітивна та афективна складові.

Суб'єктивно психологічне благополуччя відчувається як задоволення своїми особистісними досягненнями і впевненість у наявності ресурсів для створення оптимальних умов життя. Як відображення цілісної організації особистості, психологічне благополуччя залежить від різноманітних індивідуальних детермінантів, проте особливо тісно пов'язане з рівнем тривожності.

1.2. Концептуалізація тривоги і тривожності в психологічному дослідженні

Теоретичні аспекти тривоги та тривожності аналізуються через призму різних підходів і концепцій, як у зарубіжних, так і вітчизняних наукових дослідженнях. У психоаналітичній теорії З. Фрейда тривога розглядається як базовий, вроджений феномен, що виконує функцію захисту «Ego» від деструктивного впливу підсвідомих процесів. Вона є

наслідком неадекватного вивільнення енергії лібідо і виступає як природна форма реагування на стресові ситуації [65]. О. Ранк та Г. Салліван трактують тривогу як емоційний стан, що виникає в контексті травми народження. Вони вважають, що тривога слугує попередженням про наближення небезпеки та спонукає до адаптивних реакцій [75]. На відміну від З. Фрейда, К. Хорні не вважала тривогу вродженим і необхідним компонентом психіки людини. У рамках соціокультурної теорії особистості Хорні стверджує, що етіологія тривоги пов'язана із відсутністю почуття безпеки у міжособистісних стосунках. Вона вважає, що фактори, які руйнують відчуття захисту у дитини у взаємодії з батьками, спричиняють розвиток базальної тривоги [67]. Отже, причини тривожності слід шукати не у сфері підсвідомих процесів, а в порушеннях у стосунках між дитиною та батьками, що починаються ще з раннього дитинства.

А. Адлер у своїй індивідуальній теорії особистості розглядав тривогу і тривожність як симптоми неврозу, які він тлумачив досить широко, включаючи різноманітні поведінкові порушення. Для Адлера тривожність є індивідуальною властивістю, що сигналізує про потребу відновити втрачену соціальну рівновагу та справедливість через сформований комплекс меншовартості. Він вважав, що тривожність робить людину пасивною і схильною до непродуктивного стилю життя [58].

Біхевіористична теорія інтерпретує тривогу та тривожність через призму проблем соціального навчання, вважаючи їх пов'язаними з труднощами формування навичок та неуспішністю виконання завдань (Б. Скіннер, І. Блумер, Дж. Мід, Е. Толмен та ін.). З іншого боку, представники екзистенціального підходу, такі як В. Франкл, Дж. Сартр, М. Хайдеггер і К. Ясперс, асоціюють тривожність із кризою існування і проблемами самореалізації, які виникають внаслідок втрати смислу життя [64]. Один з основоположників гуманістичної теорії, К. Роджерс, визначає тривожність як «стан, що виникає через суперечності між „Я-концепцією“ індивіда та

вимогами соціального середовища». Він вважає, що тривожність є відображенням в свідомості сигналу, що загрожує благополуччю особистості [70, с. 73]. Ця емоційна реакція може проявлятися через такі форми, як фрустрація, регресія, егоцентризм, і викликана внутрішніми особистісними конфліктами, напруженістю та втратою гармонійних зв'язків із суспільством [70].

Тривожність («anxiety») тісно пов'язана з поняттям тривоги, проте ці терміни мають різні значення. Дослідники підкреслюють важливість розмежування цих понять: тривога є ситуативною емоцією, яка виникає як реакція на конкретну небезпеку, тоді як тривожність є стійкою особистісною рисою, що розвивається внаслідок впливу реальної чи уявної загрози [5; 6; 17]. Тривога – це емоційний стан, що виникає у ситуаціях визначеної або невизначеної небезпеки та проявляється в очікуванні негативного розвитку подій. Вона відрізняється від інших емоційних станів тим, що є негативним, генералізованим і часто безпредметним переживанням, пов'язаним із очікуванням невдач у різних сферах життя. Тривога відображає емоційну напругу, підвищену вразливість, хвилювання та внутрішній дискомфорт.

К. Ізард зазначає, що тривога є складовою емоційного патерну, де домінує страх, а також супутні емоції, такі як роздратування, гнів, обурення, провина тощо [60, с. 13]. Часто тривога викликана невизначеністю джерела небезпеки, проявляється як передчуття неясної загрози і порушує внутрішній баланс особистості. Хоча тривога має явно деструктивний характер, вона також виконує конструктивні функції. Як стверджує Г. Сельє, тривога може активізувати загальний адаптаційний синдром людини в умовах невизначеності або загрози [66].

Згідно з думкою Р. Мея, тривожність є індивідуальною рисою та стійким особистісним утворенням, яке виявляється у переживаннях певної емоційної модальності і впливає на мотиваційні, афективні та операційні

аспекти діяльності і поведінки [69, с. 215]. І. Стрілецька зазначає, що тривожність «актуалізується в умовах невизначеності і розуміється як переживання дифузійної або безпредметної загрози, яка ставить під сумнів цінності, престиж, здоров'я або благополуччя людини» [46, с. 267]. Тривожність проявляється як внутрішнє, беззмістовне занепокоєння, пов’язане із прогнозуванням невдачі, небезпеки або очікуванням важливих подій. Якщо тривога зазвичай інтерпретується як конкретна ситуативна емоція, то тривожність розглядається як інтегративна риса особистості, що виявляється у схильності людини реагувати на загрозливі ситуації негативними емоціями різної інтенсивності. Тривожність відображає загальне ставлення до життя, тоді як тривога характеризує ставлення суб'єкта до конкретних життєвих ситуацій. Статус тривожності як стійкого особистісного утворення пов'язаний із незадоволенням значущих потреб. Механізм закріплення та посилення тривожності функціонує як "замкнене психологічне коло", що веде до розширення і поглиблення негативного афективного досвіду і формування тривожності як стабільної риси особистості.

На думку А. Хорнблоу та М. Ентоні, процес трансформації тривожності у стійке особистісне утворення обумовлюється тривалістю та інтенсивністю переживань і проходить кілька стадій [19]:

1. *Мінімальна напруженість.* На першій стадії людина відчуває незначну напругу та легке хвилювання. Це нормальна реакція на незначні стресові ситуації, що має сигнальне і адаптивне значення. Вона виступає як попереджувальний сигнал, що дозволяє індивіду вжити заходів для запобігання або пом'якшення потенційної загрози. Цей рівень напруги є тимчасовим і не заважає нормальному функціонуванню.

2. *Зростання напруги.* У міру збільшення тривожності, напруга посилюється. Людина починає відчувати посилене відчуття загрози, яке супроводжується неспокоєм і стурбованістю. Цей етап характеризується

появою фізичних та емоційних симптомів, таких як підвищене серцебиття, пітливість, і загальне відчуття тривоги. Водночас ці симптоми стають більш помітними і впливають на повсякденне життя.

3. *Власне тривога.* На цій стадії тривога перетворюється на стійке почуття загрози, яке триває протягом тривалого часу. Людина постійно відчуває внутрішнє напруження і тривогу, навіть якщо конкретна причина загрози вже не існує. Тривога стає частиною її психічного стану, і з'являється труднощі в управлінні своїми емоціями.

4. *Конкретизація небезпеки.* Коли тривога досягає більшого рівня інтенсивності, людина починає чіткіше усвідомлювати джерело небезпеки, що викликає страх. Це може бути результатом усвідомлення конкретних загроз або небезпек у житті. Конкретизація небезпеки веде до зростання страху, який стає більш вираженим і предметним.

5. *Відчуття жаху.* На цій стадії тривога може перерости в паніку або жах. Людина відчуває глибокий страх і невідворотність катастрофи. Це може включати відчуття шоку, панічні атаки і інтенсивну тривогу, що заважає нормальному функціонуванню. Відчуття жаху часто супроводжується фізичними симптомами, такими як запаморочення, дрижання або задуха.

6. *Інтенсивне переживання.* Останній етап характеризується глибоким і тривалим переживанням тривоги, яке формує стійке особистісне утворення. Людина відчуває тривожність як постійну частину свого життя, що суттєво впливає на її поведінку, мотивацію та емоційний стан. Це стає частиною особистісної характеристики і може вимагати спеціального втручання або терапії для покращення якості життя.

Цей процес демонструє, як тривожність може еволюціонувати від тимчасових реакцій на стрес до глибоких особистісних рис, що впливають на загальний психічний стан і якість життя індивіда.

Тривожність зазвичай супроводжується різноманітними афективними проявами, такими як напруга, хвилювання, розгубленість, фрустрація та страх. Емоція страху є центральним компонентом афективної складової тривожності. В окремих дослідженнях [4; 6; 8] тривожність інтерпретується як схильність до страху. Однак між страхом і тривожністю існує важлива різниця: страх є реакцією на конкретну і реально існуючу загрозу, тоді як тривожність характеризується станом неприємного очікування небезпеки, яка може бути неясною або не має явної причини. Тривожність може бути спровокована різними подразниками, такими як неприємні ситуації, несподівані події, зміни в діяльності або затримка очікуваних результатів. Вона виявляється через специфічні переживання, включаючи побоювання, страх, хвилювання та порушення спокою. Характерною рисою тривожності є те, що інтенсивність емоційної реакції на ситуацію значно перевищує об'єктивний рівень загрози. Тривожність негативно впливає на самопочуття індивіда, порушує життєву рівновагу, знижує енергетичний рівень і відчуття психологічного благополуччя. У рамках системного підходу тривожність аналізується через її прояви на всіх рівнях життєдіяльності: фізіологічному, психологічному та соціально-психологічному.

Тривожність суттєво впливає на якість життя та фізичне здоров'я індивіда, що проявляється через різноманітні соматичні реакції, такі як тремор, підвищення артеріального тиску, головний біль та інші симптоми. Вона також викликає порушення в функціонуванні ендокринних, серцево-судинних, нервових і травних систем [52]. Особи, що страждають від тривожності, часто схильні до частих захворювань, відчувають фізичне виснаження, підвищену збудженість, а також апатію і депресивний настрій. Хоча тривожність є природною психофізіологічною реакцією нервової системи на зовнішні та внутрішні стимули і має важливу роль у процесах виживання та адаптації, надмірна інтенсивність і тривалість тривожних

станів можуть серйозно погіршити фізичне здоров'я та знизити загальний рівень задоволеності життям.

Тривожність є комплексним поліфакторним явищем, що детермінується низкою чинників [5; 19]:

- *Біологічні фактори:* До них відносяться особливості функціонування вищої нервової діяльності (ВНД), такі як сенситивність, слабкість, неврівноваженість чи інертність нервової системи, які можуть сприяти високому рівню тривожності. Важливу роль відіграють також гормональні процеси, підвищена активація психофізіологічних механізмів і недостатня їх адаптивність до екстремальних подразників.
- *Соціальні фактори:* Сюди входять умови виховання, стиль спілкування, особливості життєвого та професійного середовища, частота впливу стресових факторів, труднощі адаптації, а також соціально-політичні зміни, конфлікти та війна.
- *Індивідуально-психологічні фактори:* До цих факторів належать динамічні властивості особистості, риси характеру, структура «Я-концепції», механізми саморегуляції, рівень самооцінки та локус контролю.

Одним з ключових аспектів дослідження тривожності є визначення її структурних особливостей. У цьому контексті виділяють три основні компоненти тривожності [35; 46; 50] (рисунок 1.1).

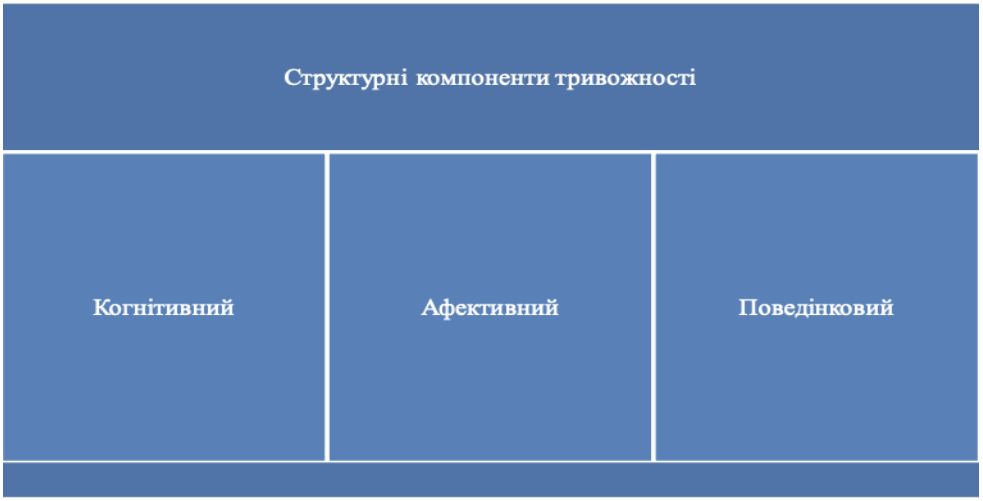

Рисунок 1.1 – Структурна модель тривожності

Когнітивний компонент тривожності пов'язаний з інтелектуальною сферою і відображає систему знань та уявлень про можливі небезпеки, оцінку потенційних загроз та прогнозування можливих наслідків для життєдіяльності особи. Дослідження, проведене Д. Лундгреном, демонструє, як тривожність впливає на пізнавальні процеси [68]. Зокрема, тривожність може спричинити звуження поля уваги, при якому особа фокусується на об'єктах або ситуаціях, що викликають страх або є критично важливими для її благополуччя, ігноруючи іншу інформацію. У період тривоги когнітивна система людини функціонує в спеціальному режимі, переважно обробляючи інформацію, що здається найбільш значущою в даний момент. Це може призводити до спрощення мислительних процесів та схильності до стереотипних рішень або використання раніше знайдених рішень без належного врахування поточної ситуації.

Афективний компонент тривожності охоплює систему емоційних переживань та суб'єктивних оцінок стресових факторів. Тривожні переживання часто асоціюються з відчуттям неможливості реалізації важливих особистих цілей і прагнень, а також із загрозою для здоров'я, особистісного престижу та життєвих планів. Тривожність проявляється через широкий спектр емоційних станів, включаючи страх, хвилювання, афективність, збудженість, напруженість і важкі передчуття.

Поведінковий компонент тривожності відображає конативну спрямованість, що проявляється у системі дій та поведінкових реакцій на загрозу. Зазвичай поведінка тривожних осіб характеризується замкнутістю, зануренням у власні переживання, пасивністю, ізольованістю та низькою адаптивністю, особливо в умовах фрустрації. Часто спостерігається порушення гармонії у стосунках, зниження активності та зміна звичного життєвого укладу через потребу в підвищеній безпеці.

Однак дослідження, проведені У. Девідсоном і С. Россом, виявили протилежний тип поведінки. В таких випадках тривожність може

проявлятися через гіперактивність, екзальтованість, імпульсивність та надмірну активність. Люди в тривожному стані можуть братися за безліч справ одночасно, уникати самотності, демонструвати соціальну відкритість і розкутість. Наукові дослідження пояснюють ці різні типи реагування тим, що людина може використовувати активні або надмірні поведінкові стратегії для маскування своєї базової тривожності. Зокрема, тривожність може мати різний вплив на ефективність діяльності залежно від її складності.

А. Актоп виявив, що для виконання простих завдань невелика тривожність може навіть покращити результати, оскільки вона стимулює концентрацію та увагу. Проте, при виконанні складніших завдань, підвищена тривожність може призвести до дезорганізації процесу та зниження продуктивності [58]. Дослідження В. Девідсона демонструють, що особи з високим рівнем тривожності більш чутливі до невдач і затримок у часі, що може проявлятися у тенденції до відкладання виконання повсякденних завдань, що пов'язано з прокрастинацією. Психологічна специфіка тривожності виявляється у її неоднозначному впливі на поведінку людини. З одного боку, тривожність відіграє стимулюючу, охоронну, адаптивну та мотиваційну ролі, орієнтуючи особу на виявлення джерела небезпеки та розробку способів його усунення. Ч. Спілбергер зазначає, що тривожність функціонує як механізм передбачення, сигналізації про загрозу, адаптації, оцінювання ситуації, актуалізації дій та активації захисних механізмів з метою зменшення стресогенних факторів [74].

З іншого боку, тривожність може мати дезорганізуючі та деструктивні ефекти, негативно впливаючи на якість життя та здоров'я. Вона може знижувати продуктивність життєдіяльності особистості та рівень психологічного благополуччя. Тривожність здатна як стимулювати активність, так і викликати виснаження, що призводить до відчуття

безпорадності, невпевненості в собі та безсилля перед зовнішніми чинниками.Тривожність, як стій ка особистісна характеристика, організована не лише структурно, а й на різних рівнях. Зазвичай науковці розрізняють високий і низький рівні тривожності [50; 53]. Високий рівень тривожності є деструктивною рисою особистості, яка знижує працездатність, самооцінку і мотивацію, негативно впливаючи на всі аспекти життя. ІндиVidи з високим рівнем тривожності зазвичай проявляють більшу емоційність, вразливість та сенситивність, гостріше реагують на стресори, постійно очікують неприємностей і триваліше переживають їх. Вони часто демонструють нервозність, песимізм і мають труднощі у спілкуванні. Особистість, яка страждає від підвищеної тривожності, постійно перебуває в стані напруги, витрачає свої психофізичні ресурси безрезультатно, відчуває втому і неспроможність впоратися з завданнями. Люди з таким рівнем тривожності часто є замкнутими, нетовариськими і дистанційованими від оточення, відчуваючи себе менш щасливими і життєрадісними. Натомість, особи з низьким рівнем тривожності зазвичай є більш оптимістичними, активними і впевненими в собі. Вони мають вищий соціальний статус і рівень задоволеності життям, демонструють більшу стриманість і раціонально підходять до вирішення проблемних ситуацій. У визначенні видових особливостей тривожності науковці практично одностайні в розрізненні ситуативної та особистісної тривожності, як це зазначають Ч. Спілбергер і Ю. Ханін.

Ситуативна тривожність (СТ) є динамічним емоційним станом епізодичного характеру, що виникає внаслідок критичної ситуації і є реакцією на конкретні обставини [50]. Ситуативна тривожність є конгруентною тимчасовим емоційним переживанням, що виникають під впливом факторів, які містять реальну або уявну загрозу для індивіда. Особистісна тривожність (ОТ) є відображенням стабільної індивідуальної властивості, яка визначає схильність суб'єкта сприймати ситуації як

загрозливі для власної особистості та готовність реагувати на них відповідним чином. У контексті співвідношення між ситуативною (СТ) та особистісною тривожністю вказується на те, що ситуативна тривожність є первинною, генетично детермінованою формою тривожності, яка необхідна для оптимального адаптивного реагування. Натомість особистісна тривожність є вторинною, оскільки вона може перешкоджати цьому процесу адаптації [50]. Досвід індивіда, що включає інтенсивність, тривалість та частоту тривожних станів, безпосередньо впливає на формування тривожності як стійкої особистісної характеристики. Окрім вже згаданих видів тривожності, існують й інші класифікації, запропоновані дослідниками [21; 49].

Зокрема, виділяються такі типи:

- ***Відкрита тривожність*** – характеризується чітким усвідомленням суб'єктом причин і наслідків тривоги, яка свідомо переживається і виявляється у відповідних реакціях.
- ***Прихована тривожність*** – проявляється через зануреність особи у власні переживання та мізерні зовнішні прояви.
- ***Тривожність за реальністю загрози:***
  - ***Адекватна*** – відповідає реальній загрозі, яка реально існує.
  - ***Неадекватна*** – не відповідає реальному рівню загрози, часто перебільшена.
- ***Тривожність за впливом на діяльність:***
  - ***Гіперактивна*** – характеризується підвищеною активністю та імпульсивністю.
- ***Гіпоактивна*** – виявляється у зниженій активності та пасивності.
- ***Тривожність за наслідками:***
  - ***Конструктивна*** – веде до позитивних змін і адаптації.

- ***Деструктивна*** – має негативний вплив на функціонування та добробут.

➢ ***Тривожність за поширеністю впливу:***

- ***Парціальна*** – обмежена певними ситуаціями або сферами життя.
- ***Генералізована*** – поширюється на більшість аспектів життя або загальний стан особи.

Таким чином, тривожність має різні класифікації, включаючи відкриту і приховану, адекватну і неадекватну, гіперактивну і гіпоактивну, конструктивну і деструктивну, а також парціальну і генералізовану, що дозволяє детальніше дослідити її різні прояви та вплив на особистість.

Диференціація видів тривожності базується на характеристиках сприйняття, інтерпретації та реакції на загрозливі стимули. О.О. Халік пропонує узагальнену класифікацію тривожності за кількома критеріями [50] (рисунок 1.2).

Рисунок 1.2 – Узагальнена схема видів тривожності (за О. Халік)

Отже, тривожність є стійким особистісним утворенням, яке відзначається складною змістовною організацією, різноманітною специфікою та динамічними властивостями. Вона характеризується широким спектром детермінант і має глибокий вплив на особистість. Ця властивість виявляє тісні взаємозв'язки з різними структурами психіки, зокрема з психологічним благополуччям.

1.3 Взаємозв'язок тривожності та психологічного благополуччя у дорослих під час військових конфліктів

Тривожність особистості проявляється не лише через структурно-динамічні аспекти, але й через вікові особливості, змінюючись відповідно до конкретних етапів онтогенезу. Вона має специфіку, що зумовлена детермінантами, характерними для кожного вікового періоду, і визначається закономірностями розвитку на відповідній стадії життя. Аналіз сучасних досліджень показує, що вивчення тривожності є особливо актуальним для молодшого шкільного, підліткового та юнацького віку, тоді як теоретико-експериментальні напрацювання в контексті дорослого віку залишаються недостатніми.

Згідно з класифікацією В. Моргуна, дорослість розглядається як тривалий період, який поділяється на три етапи: ранню дорослість (19-30 років), середню дорослість (31-45 років) та пізню дорослість (після 61 року) [18, с. 26-29]. Рання дорослість асоціюється з адаптацією до нових ролей у різних сферах життя, таких як сімейна, правова, професійна та фінансова, і характеризується активною діяльністю, підвищеною соціальною інтеграцією та максимальною залученістю психічних функцій. Середня дорослість відзначається досягненням піку або оптимуму життєвих досягнень, закріпленням особистого досвіду через ролі партнерства і

батьківства, професійними навичками, а також накопиченням матеріальних і соціальних ресурсів. Пізня дорослість є специфічним етапом, що включає в себе дослідження психологічних змін, характерних для осіб похилого віку. Дорослість є ключовим етапом онтогенезу, який відзначається особистісною зрілістю, досягненням високого рівня фізичного, психічного та соціального розвитку, а також сформованістю інтелектуальних, інструментальних, духовних і професійних цінностей і можливостей. У цей період людина стає повноцінним суб'єктом життєдіяльності та саморозвитку, має чітке уявлення про світ і свою «Я»-концепцію, а також володіє необхідними ресурсами для самовдосконалення. Дорослість характеризується як пік життєвих досягнень, що включає інтеграцію різноманітних зв'язків і стосунків зі світом, а також накопичення стабільних засобів для здійснення діяльності. У індивідуальному досвіді доросла людина реалізує унікальне поєднання методів соціальної адаптації та активного перетворення навколишнього середовища.

Вважається, що на етапі дорослості попередній психічний розвиток досягає певної стабільності, формуючи своєрідне «плато». Проте, дорослість не є статичним періодом, а, навпаки, характеризується значною варіативністю та змінами. Аналіз розвитку виявляє складну і суперечливу картину, що включає гетерохронність, критичність, а також поєднання еволюційних і інволюційних процесів. Дорослість розглядається як період безперервних змін і подальшого зростання, що є найбільш продуктивним для досягнення вищих цілей (акме) і найбільш сприятливим для стабілізації основних компонентів індивідуальності. У цей час відбуваються значні зміни в образі та способі життя, з'являються нові цінності та функції, такі як створення сім'ї, кар'єрний ріст, творчість, самореалізація та батьківство. Людина стає вмотивованою, самоорганізованою та самостійною, здатною до вольових рішень, самоконтролю та відповідальності, що характеризується високою продуктивністю діяльності, соціальною

активністю, досягнутим статусом і налагодженими стосунками. Дорослому властиві зважені оцінки власних можливостей, чітке формулювання життєвих цілей та здатність до їх досягнення. Виникає цілісна самооцінка, що відображає результати життєвого шляху та якість особистісного розвитку. Стабілізація основних психологічних структур, ціннісних орієнтацій і рівня домагань супроводжується зростанням усвідомленості та внутрішньої узгодженості образу «Я». Формуються стиль життєдіяльності, спілкування і поведінки, чітко визначаються установки, інтереси та система переконань, що дозволяє людині усвідомлювати себе як унікальну і неповторну особистість.

Михайлова О. відзначає, що до середини дорослого періоду людина досягає індивідуальної повноти самобутності, що виявляється через реалізацію прав і обов'язків у різних сферах життя, таких як суспільство, робота та сім'я [30]. Це стадія розкриття і максимального прояву потенціалу особистості, коли внутрішні здібності та ресурси отримують новий імпульс для переоцінки та розвитку, а процеси самоактуалізації стають більш виразними та акцентованими. Період дорослості відзначається кризами, такими як криза ранньої дорослості (20-40 років), криза сенсу життя (близько 40 років) та криза середньої і пізньої дорослості (40-60 років) [31]. Хоча більшість дорослих досягають стійкості та впевненості в собі, у цю, здавалося б, стабільну стадію життя проникає сумнів, який пов'язаний з оцінкою пройденого життєвого шляху і переживанням відсутності новизни та можливостей змін у житті. У період дорослості відчувається обмеженість часу для досягнення всього бажаного і необхідність відмовитися від явно недосяжних цілей. Криза дорослості розвивається непомітно та триває довго, являючи собою час підбиття підсумків. Людина рефлексує, оцінюючи досягнуте і усвідомлюючи, що майбутні перспективи змінилися. Вирішення внутрішніх суперечностей цього періоду може призвести до

відчуття благополуччя або неблагополуччя, а також відображати ступінь реалізації чи нереалізації особистих цілей.

Л. Гресь вважає, що вихід з кризи дорослості може мати як позитивний, так і негативний характер, а її результатом є формування нового образу «Я», переосмислення життєвих цілей та цінностей, а також внесення змін у всі сфери життя відповідно до вікових особливостей та наявних умов. Закономірні зміни в структурах психіки дорослого свідчать про появу ключових новоутворень віку, таких як сформована ідентичність, особистісна зрілість, стабільні сімейні стосунки, професійна компетентність, продуктивність, генеративність і почуття інтимності. У дослідженнях М. Ентоні узагальнено причини тривожності у дорослому віці, до яких відносяться стан нервової системи та повторювані стресові ситуації, труднощі та порушення міжособистісних зв'язків, а також наявність внутрішньоособистісних конфліктів і травматичних подій. І. Блохіна стверджує, що тривожність у середній дорослості може посилюватися через проблеми зі здоров'ям, хвилювання за дітей, низький життєвий рівень і професійні кризи, такі як втрата роботи [5]. Є. Варбан додає, що труднощі в спілкуванні з партнером і незадоволеність шлюбними стосунками також можуть бути факторами тривожності [6]. Дослідження О. Туриніної підкреслюють, що проблеми кар'єрного зростання є ще однією важливою детермінантою тривожності в цьому віці [49]. В. Помилуйко відзначає, що зміни соціального статусу, переїзд, зміна роботи або розлучення можуть викликати тривожні переживання, що супроводжуються почуттям безпорадності та дезінтеграції, а також можливим погіршенням здоров'я. У дорослих ці стани часто компенсуються через розвиток шкідливих звичок [36].

У дорослому віці тривожність може виявлятися через посилення страхів, очікування невдач, незадоволення собою та зниження інтересу до життя. Життєві труднощі спричиняють розчарування і відчуття

нереалізованості, що призводить до втоми, хронічного напруження і схильності до депресії. Перебудова значущих цінностей, переосмислення попереднього досвіду і зміна планів на майбутнє викликають гостре невдоволення життям і відчуття недостатнього благополуччя.

О. Михайлова визначає тривожність у дорослому віці через такі ознаки:

1. ***Фізичні:*** Зміни в основних фізичних показниках, такі як проблеми з серцево-судинною системою, підвищення кров'яного тиску, загальна стомлюваність і зниження фізичної працездатності.

2. ***Конативні:*** Зміни в образі життя і поведінці, включаючи проблеми спілкування, соціальну ізольованість, вживання алкоголю, порушення соціальних норм і конфлікти.

3. ***Афективні:*** Емоційна нестабільність, неспокій, негативні передчуття, страх, тривога, сум і депресія.

4. ***Когнітивні:*** Зациклення на проблемах, зниження інтелектуальної активності, нав'язливі негативні думки, низька концентрація уваги, проблеми з пам'яттю, зниження критичного та абстрактно-логічного мислення.

Переживання тривожності в дорослому віці посилюється під впливом несприятливих та травматичних факторів, таких як війна. Війна радикально переформатовує життя, знецінюючи попередні досягнення та спричиняючи постійний страх і тривогу. Людина стає чутливою, беззахисною та підлягає хронічному стресу, внаслідок чого зменшується життєвий простір, стосунки з оточуючими змінюються, а звичайні справи можуть бути відкинуті.

Т. Титаренко зазначає, що в умовах війни просторово-часові координати життєвого світу особистості змінюються, що призводить до надмірного захисту особистих меж і ігнорування потреб інших. Цінності кардинально змінюються: дорослі більше орієнтуються на збереження

базових аспектів життя, таких як здоров'я, сім'я, робота і друзі, ніж на духовний розвиток і самореалізацію. Потреби у фізичному виживанні активізуються, з'являється постійне відчуття спустошеності, страх за майбутнє та хвилювання за дітей. У критичний період війни людина переглядає свій життєвий шлях, формулює нові цілі та шукає ресурси для їх досягнення, переглядаючи пріоритети та надаючи новий сенс і зміст своєму існуванню. Наукові дослідження показують, що в умовах війни особистість може переживати травматичні обставини по-різному: з інтенсивністю чи помірністю, тривало або тимчасово, у формі стресу, шоку, паніки або ступору. Ці переживання можуть негативно впливати на здоров'я, викликати депресію, хронічну тривогу та погіршувати загальне благополуччя. Т. Титаренко зазначає, що під час стресових подій тривожні симптоми, пов'язані з відчуттям загрози та небезпеки, значно посилюються. Люди намагаються впоратися з цими симптомами через два основні типи реагування: захисний та перетворювальний.

Стратегія подолання передбачає використання копінг-технологій для зменшення тривожності і підвищення психологічного комфорту та благополуччя. Це включає пошук інформації, застосування рефлексії та інших проактивних ресурсів для відновлення емоційного балансу. Важливо відзначити, що перетворювальна активність, навіть в умовах війни, може підвищити самооцінку та шанси на благополуччя, а також покращити настрій.

Психологічне благополуччя дорослої особистості є складним феноменом. Л. Міщиха визначає його як наявність автентичності, що включає поєднання ціннісних орієнтацій і особистісних рис, а також управління власним життєвим середовищем [32]. Л. Орбан-Лембрик підкреслює, що психологічно благополучна доросла особа має ресурси для реалізації планів і досягнення конкретних цілей, а також здатність до самовизначення і ефективності [33]. На думку автора, психологічними

рисами благополуччя зрілої особистості є: ідентичність і стійкість «Я-концепції», високий рівень самосвідомості та сформована спрямованість [33]. Л. Березовська підкреслює, що психологічне благополуччя дорослого особистості охоплює такі аспекти: позитивне ставлення до оточення, прийняття інших, емпатійна та гнучка взаємодія; самоприйняття, задоволення собою і життям; автономія, незалежність суджень і здатність протистояти соціальному тиску; особистісне зростання, саморозвиток, відкритість до нового; компетентність в управлінні середовищем, уміння долати труднощі та осмисленість життя [2].

До наведеного переліку характеристик психологічного благополуччя дорослого можна додати розвинуті життєтворчі здібності, вміння долати труднощі та досягати мети; вільну самореалізацію та прагнення досягнення життєвих вершин. Людина, що вважає себе благополучною, є відкритою до досвіду та стосунків, досвідченою, морально розвиненою, поважає себе та інших. Загалом, психологічно благополучна особистість характеризується зрілістю, компетентністю, сформованим світоглядом і наявністю ресурсів для життєтворення та самореалізації. Дослідження психологічного благополуччя в середньому віці підкреслюють важливість вікового впливу на компенсаторні механізми адаптації до змінюваних життєвих умов. В цей період зростає смислове збагачення можливостей, що, в свою чергу, впливає на ступінь задоволення життям. Психологічне благополуччя в середньому віці часто пов'язують з самоактуалізацією, насиченням потреб, швидкістю реакції на ситуативні зміни та активністю у реалізації своїх цілей, цінностей і переконань.

Більшість дослідників погоджуються, що ключовим показником задоволеності та особистісного благополуччя є якість міжособистісних стосунків, які в період середньої зрілості набирають особливого значення. Психологічне благополуччя в цьому віці визначається переживаннями кризи, новоутвореннями, провідною діяльністю та соціальною ситуацією

розвитку. Пошук основ для позитивного функціонування особистості у середній зрілості є важливим, оскільки невирішення вікових завдань може призвести до стагнації розвитку, незадоволеності життям і самим собою. Основним узагальненим показником психологічного благополуччя є загальна задоволеність людини всіма аспектами життя: власним «Я», сім'єю, стосунками з близькими, роботою та спілкуванням з друзями. Емпірично психологічне благополуччя виявляється в переживанні особистої цінності і наповненості життя, а також у позитивному ставленні до нього.

В умовах війни базові цінності піддаються загрозі, і попереднє уявлення про себе як про благополучну особистість може бути знецінене. Порушення процесів життєтворення викликає відчуття дискомфорту та незадоволеності. В. Васютинський зазначає, що «під впливом кардинальних подій, таких як війна, тривожність пригнічує психіку, що негативно позначається на оцінках психологічного благополуччя» [7, с. 44]. Втрату стабільності, відносної захищеності, відчуття нереальності подій і крихкості життя супроводжують серйозні психологічні наслідки, що підвищують тривожність і знижують задоволення життям. Особистість починає переосмислювати життя, глибше цінувати його основи та зосереджується на задоволенні базових потреб. Благополуччя в умовах війни зводиться до реалізації потреб у безпеці, передбачуваності, стабільності та комфорті, причому базові критерії, такі як здоров'я, матеріальний достаток і професійна самореалізація, набувають особливого значення. Так, в умовах війни, тривожність у дорослому віці є складним і багатогранним особистісним феноменом, який формується під впливом численних чинників, включаючи психофізіологічні, індивідуально-психологічні та соціальні аспекти. Вона суттєво впливає на якість життя та психологічне благополуччя людини, особливо в умовах соціальної або екологічної нестабільності. В умовах війни тривожність, яка за своєю

природою є нормальним емоційним станом у відповідь на загрози та стресові ситуації, може значно посилюватися. Війна створює екстремальні умови, які змушують людей постійно перебувати в стані підвищеної напруги і страху. Ці стресові фактори можуть викликати або загострювати вже існуючі психічні труднощі, такі як депресія, безнадійність і глибоке занепокоєння.

Незадоволеність життям, що часто супроводжує підвищену тривожність в умовах війни, є проявом суб'єктивного сприйняття соціальної нестабільності. Люди можуть відчувати значний стрес через порушення звичних життєвих структур і втрату відчуття безпеки. Війна руйнує базові умови для комфортного існування, такі як стабільність роботи, сімейні стосунки та соціальні зв'язки, що призводить до значних труднощів у адаптації і переживання відчуття кризової ситуації. Ці переживання породжують відчуття власного психологічного неблагополуччя, яке проявляється через зниження якості життя. Людина може відчувати загальне почуття нестабільності, безнадії та безвиході, що веде до порушення емоційного балансу і здатності ефективно реагувати на життєві виклики. В таких умовах, тривожність не тільки підсилює відчуття психологічного стресу, але й знижує здатність людини справлятися з труднощами, що ще більше погіршує її загальне благополуччя.

Таким чином, тривожність у дорослому віці являє собою складний особистісний феномен, який обумовлений безліччю чинників і має значний вплив на якість життя та психологічне благополуччя людини. В умовах війни цей вплив посилюється, оскільки зростає рівень тривожності, що призводить до зниження психологічного комфорту і загального добробуту. Війна створює особливий стресовий контекст, у якому людина стикається з екстремальними викликами і невизначеністю, що ще більше погіршує її емоційний стан. Зниження якості життя та психологічного благополуччя в

цей період часто пов'язане з відчуттям нестабільності, страхом за майбутнє, а також проблемами з адаптацією до нових реалій і умов існування.

Висновки до розділу

Результати теоретичного аналізу показали, що тривожність є складним індивідуальним феноменом, що представляє собою інтегративну особистісну якість, яка відображає загальний підхід до реакції на різні, іноді екстремальні подразники, навіть якщо такі подразники не є об'єктивно небезпечними. З точки зору структурної організації, тривожність є складним поєднанням когнітивних, афективних та поведінкових компонентів. Вона виникає у ситуаціях визначеної або невизначеної небезпеки і має свою специфіку як у видових, так і в рівневих аспектах. Тривожність є специфічним типом реакції на загрозу, що проявляється у вигляді негативних і генералізованих переживань, а також очікувань невдач. Вона відображає високий рівень емоційної напруги, підвищене хвилювання, страх та внутрішній дискомфорт. Тривожність має специфічні вікові особливості. У дорослому віці вона пов'язана з закономірностями розвитку на цій стадії онтогенезу, труднощами в задоволенні вікових потреб, кризовими ситуаціями та складними життєвими обставинами. Тривожність негативно впливає на процес самореалізації особистості і суттєво знижує рівень її благополуччя.

Психологічне благополуччя дорослої людини є складним феноменом, що відображає позитивне функціонування та включає в себе відчуття змістовності і задоволеності різними аспектами життя. Це явище формується під впливом як внутрішніх фізіологічних (нейрофізіологічних) процесів, так і зовнішніх соціально-економічних, культурних та історичних умов. Крім того, важливу роль відіграють психологічні особливості особистості та її внутрішній зміст. Психологічне благополуччя є

багаторівневим і структурно організованим психічним утворенням, яке складається з кількох компонентів, серед яких особливе значення мають когнітивні та афективні аспекти. Воно суб'єктивно переживається як відчуття задоволеності від особистих досягнень та впевненість у наявності власних ресурсів для створення сприятливих умов життя. Психологічне благополуччя, як відображення цілісної особистісної організації, залежить від широкого комплексу індивідуальних детермінант. Особливий зв'язок спостерігається між психологічним благополуччям і тривожністю. У контексті війни цей взаємозв'язок стає особливо виразним, оскільки війна суттєво підвищує рівень тривожності та значно знижує рівень психологічного благополуччя особи.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОРОСЛИХ У КОНТЕКСТІ ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ

2.1 Організація та медоди імперичного дослідження тривожності психологічного благополуччя дорослих

Метою емпіричного дослідження є визначення чинників тривожності як показника психологічного благополуччя дорослих у контексті військових конфліктів.

Завданнями констатувального експерименту є:

- На основі попереднього аналізу психологічної літератури вибрати відповідні методи і техніки для діагностики тривожності та психологічного благополуччя, відповідно до цілей дослідження.
- Провести діагностичне обстеження дорослих для з'ясування особливостей тривожності та психологічного благополуччя в умовах військових конфліктів.
- Проаналізувати результати констатувального експерименту та перевірити гіпотезу про взаємозв'язок між рівнями тривожності та психологічним благополуччям.

З метою дослідження тривожності як чинника психологічного благополуччя дорослих у контексті військових конфліктів нами було проведено емпіричне дослідження, у рамках якого були застосовані такі методики: Методика особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф у адаптації С. Карсканової. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC-SWB» (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman) в адаптації Л. Карамушки, К.

Терещенка, О. Креденцера. У дослідженні також використовувалась авторська анкета, розроблена для оцінки особливостей тривожності до і після повномасштабного вторгнення російських військ (Додаток А)

Базою дослідження виступав Хмельницький національний університет. Вибірка досліджуваних – студенти факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту. Загальна кількість досліджуваних – 50. Вік респондентів – 26-38 років, стать – чоловіча, жіноча.

При виборі методик для діагностики психологічного благополуччя було віддано перевагу адаптованим україномовним версіям опитувальників.

Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна складається з двох частин, кожна з яких має окрему інструкцію. Методика містить 20 тверджень в кожній частині, на які респонденти повинні вибрати один з чотирьох запропонованих варіантів відповіді:

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

Перша частина методики спрямована на визначення рівня реактивної або ситуативної тривожності, яку респонденти відчувають в даний момент часу. Друга частина орієнтована на оцінку особистісної тривожності, яка характеризує загальний рівень тривожності як стабільну властивість особистості, тобто те, як респонденти зазвичай сприймають та переживають стресові ситуації.

Наприклад, в першій частині методики, що вивчає тривожність як стан, наведено твердження «Я напружений», яке відображає поточний рівень тривожності. У другій частині методики, що оцінює тривожність як особистісну властивість, наведено твердження «Очікувані труднощі

зазвичай дуже тривожать мене», яке характеризує постійний рівень тривожності в контексті особистісних характеристик.

Після обробки отриманих результатів інтерпретація рівнів тривожності проводиться відповідно до таких категорій:

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

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» Керол Райфф у адаптації С. Карсканової містить 84 твердження, до яких респонденти повинні надати оцінку, обираючи один з шести запропонованих варіантів відповідей. Твердження в опитувальнику орієнтовані на оцінку суб'єктивних відчуттів респондентів щодо їх особистого самопочуття та загального стану життя :

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

Ця шкала дозволяє оцінити відчуття респондентів стосовно себе і свого життя, що сприяє визначенню рівня їх психологічного благополуччя.

- ***Шкала «Позитивні відносини з іншими»:*** Ця шкала вимірює якість міжособистісних стосунків респондента. Вона охоплює аспекти наявності близьких і довірчих зв'язків з іншими людьми, а також рівень легкості або складності, з якою особа проявляє турботу та підтримку у стосунках з іншими. Високі бали в цій шкалі вказують на позитивний досвід в соціальних взаємодіях та здатність підтримувати значущі стосунки.
- ***Шкала «Автономія»:*** Ця шкала оцінює рівень незалежності особистості від соціального впливу, а також здатність самостійно

регулювати свою поведінку та приймати рішення відповідно до власних стандартів і переконань. Високі бали свідчать про здатність особи підтримувати свою індивідуальність і автономію навіть у складних соціальних умовах.

- ***Шкала «Управління середовищем»:*** Вимірює здатність особистості управляти своїм життєвим середовищем і щоденними справами. Це включає в себе організацію, планування і реалізацію завдань, що стосуються особистого та професійного життя. Високі бали свідчать про ефективність у керуванні ресурсами та умовами життя.
- ***Шкала «Особистісне зростання»:*** Оцінює сприйняття респондентом свого особистісного розвитку або стагнації. Ця шкала виявляє, наскільки особа відчуває прогрес у своєму особистісному зростанні, або ж, навпаки, відчуває застій у розвитку. Високі бали вказують на позитивне сприйняття власного зростання і розвитку.
- ***Шкала «Цілі в житті»:*** Аналізує усвідомлення особистістю своїх життєвих цілей і смислів. Ця шкала дозволяє виявити, наскільки чітко респондент визначає свої життєві орієнтири та цілі, і наскільки важливими вони є для нього. Високі бали вказують на ясність і значущість життєвих цілей.
- ***Шкала «Самосприйняття»:*** Вимірює особливості самосприйняття респондента, зокрема, як особа оцінює себе, свої якості і досягнення. Високі бали свідчать про позитивне самовідношення і прийняття власних рис та досягнень.

Після аналізу отриманих балів можна визначити характеристики досліджуваних за зазначеними шкалами, виявляючи як низькі, так і високі рівні показників.

Методика «Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БіБіСі» включає 24 запитання, на які респондент має відповісти, використовуючи 5-бальну шкалу оцінювання.

- Абсолютно не відповідає – 1 бал.
- Лише частково відповідає – 2 бали.
- Помірно відповідає – 3 бали.
- Значною мірою відповідає – 4 бали.
- Повністю відповідає – 5 балів.

Під час обробки та інтерпретації результатів цієї методики можна визначити показники за трьома підшкалами:

- ***«Психологічне благополуччя»,*** яка оцінює здатність контролювати своє життя, оптимістичний погляд на майбутнє, впевненість у власних думках і переконаннях тощо.
- ***«Фізичне здоров'я та благополуччя»,*** що включає оцінку задоволеності фізичним станом, якістю сну, здатністю виконувати повсякденні завдання, відсутністю тривоги тощо.
- ***«Стосунки»,*** яка дозволяє оцінити рівень комфорту у спілкуванні з іншими, наявність задовільних дружніх і особистих стосунків, можливість звернутися за допомогою, а також задоволеність своїм сексуальним життям.

Крім того, методика дозволяє оцінити рівень прояву (низький, середній або високий) індивідуальних результатів досліджуваних за трьома підшкалами та загальним показником суб'єктивного благополуччя, порівнюючи їх із нормативними значеннями.

Для дослідження змін у рівні тривожності респондентів до та після початку повномасштабного вторгнення російських військ була розроблена авторська анкета. Вона містить 10 питань, що дозволяють респондентам оцінити свій загальний емоційний стан до і після цього етапу конфлікту, зафіксувати особливості переживання тривожності, визначити її причини та методи управління рівнем тривожності.

2.2 Аналіз результатів дослідження

Проаналізуємо результати дослідження дорослих, отримані за допомогою методики оцінки особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера, адаптованої Ю. Ханіним (рисунок 2.1).

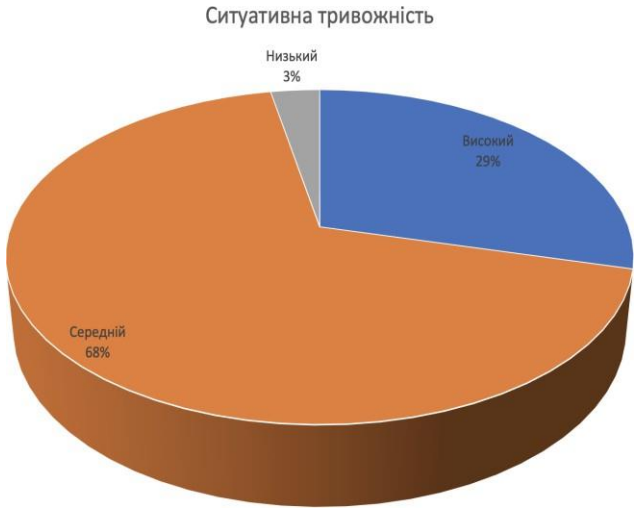

Рисунок 2.1 – Показники вираженості ситуативної тривожності у дорослих

Лише 3% респондентів показують низькі рівні як особистісної, так і ситуативної тривожності, що свідчить про високий рівень психологічного благополуччя, адаптованість та стабільність їх емоційного стану. Переважна більшість учасників дослідження має середній рівень ситуативної тривожності (68%) та особистісної тривожності (58%), що може вказувати на їхню здатність адаптуватися, включаючи стресові ситуації, але також несе потенційний ризик підвищення тривожності в умовах значного стресу (рисунок 2.1 та рисунок 2.2).

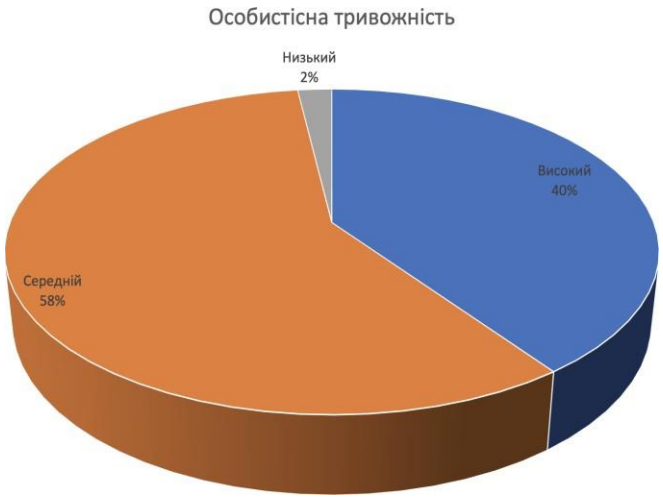

Рисунок 2.2 – Показники вираженості особистісної тривожності у досліджуваних

Тривожить високий рівень тривожності у значної частини досліджуваних, зокрема серед 29% респондентів із високою ситуативною тривожністю та 40% із високою особистісною тривожністю. Це свідчить про можливу схильність цих осіб до постійного очікування загрози, катастрофічних прогнозів, уникання ситуацій, які можуть викликати тривожність, і перебування в стані постійної "готовності". Для цих респондентів висока тривожність може призводити до дезадаптації, що підтверджують дослідження, такі як роботи О. Халік. Тому важливо рекомендувати проведення розвивально-корекційних занять, які допоможуть цим особам оволодіти методами та техніками регуляції рівня тривожності. Також слід зазначити, що спостерігається зростання середнього рівня особистісної тривожності порівняно із ситуативною тривожністю (58%), що вказує на перехід від тимчасового емоційного стану до стійкої властивості особистості. При цьому стандартне відхилення залишається відносно стабільним. Це підтверджується даними, представленими в таблиці 2.1, де видно розподіл респондентів за рівнями особистісної тривожності: низький, середній і високий.

Таблиця 2.1 — Описові статистики ситуативної та особистісної тривожності у досліджуваних

	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Середнє значення	31	42
Медіана	36	41
Стандартне відхилення	4	5

Тривожності у респондентів внаслідок повномасштабного вторгнення. Для цього була розроблена та застосована авторська анкета в рамках емпіричного дослідження (Див. Додаток А).

Аналіз результатів анкети вказує на те, що понад третина респондентів (42%) продемонстрували підвищений рівень тривожності після початку повномасштабного вторгнення порівняно з періодом до нього. Середні показники тривожності за 10-бальною шкалою до початку цього етапу конфлікту становили 4%, тоді як після вторгнення вони підвищилися до 6%. 45% респондентів зазначають, що частота переживання тривожності без явних причин зросла порівняно з довоєнним періодом. Водночас 65% опитаних вказують військові дії як одну з головних причин підвищення тривожності, а 31% вважають, що перегляд новин сприяв зростанню рівня тривожності. Додатково, 48% досліджуваних повідомляють про посилення інтенсивності тривожних переживань після 1-3 ночей без сну, спричинених атаками з використанням безпілотників, шахедів і ракет.

Ми провели ранжування методів управління рівнем тривожності у діагностованих дорослих і визначили п'ятірку найбільш поширених способів:

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

4. Вживання їжі, алкоголю та тютюну для самозаспокоєння.

5. Обмеження перегляду новин.

Аналіз обраних способів управління рівнем тривожності вказує на деякі важливі аспекти.

По-перше, частина респондентів використовує неефективні методи для зниження тривожності, такі як вживання алкоголю і порушення збалансованого харчування, зокрема надмірне споживання солодощів та випічки. Жоден з респондентів не застосовував дихальні вправи чи прогресивну м'язову релаксацію як методи самозаспокоєння. Крім того, 22% учасників вказували на те, що надмірне завантаження себе роботою допомагало зменшити тривожність, хоча цей підхід є не конструктивним і може призвести до емоційного та фізичного виснаження. Водночас, позитивним є те, що значна частина респондентів використовує соціальну підтримку та фізичну активність, такі як піші прогулянки, відмова від транспорту на користь пішої ходьби, фізична праця на присадибній ділянці та заняття спортом, як ефективні засоби управління тривожністю. Серед симптомів та наслідків тривожності, які відзначали досліджувані, виявлено такі прояви: постійне очікування небезпеки, стан «безперервної готовності», підвищена чутливість до гучних звуків, безсоння, труднощі з розслабленням, зменшення інтересу до активностей і занять, які раніше приносили задоволення, а також постійна потреба в моніторингу новин. Фізичні прояви тривожності включають відчуття тяжкості в грудях, м'язове напруження та нудоту.

Таким чином, можна стверджувати, що рівень тривожності у діагностованих дорослих зріс в умовах війни, а також спостерігається використання не лише ефективних, але й деструктивних методів управління тривожністю. Це підкреслює необхідність розробки корекційно-розвивальної програми, яка забезпечить створення умов для набуття навичок ефективної регуляції тривожності.

Розглянемо результати, отримані за допомогою методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» в адаптації Л. Карамушки, К.Терещенко та О. Креденцер. За шкалою «Психологічного благополуччя» переважаюча частина респондентів (51%) демонструє середній рівень, що свідчить про адекватний баланс у власних думках, переконаннях і оптимізмі (Рис.2.3). Високий рівень психологічного благополуччя спостерігається у менш ніж третини досліджуваних (22%), які проявляють значний контроль над своїм життям і високу оптимістичну перспективу на майбутнє, незважаючи на триваючі військові конфлікти в країні.

Рисунок 2.3. – Особливості психологічного благополуччя у дорослих в умовах війни

Зокрема, 25% респондентів демонструють низький рівень психологічного благополуччя, що свідчить про наявність труднощів із самоконтролем, песимістичний погляд на майбутнє та невпевненість у завтрашньому дні. Подібна тенденція спостерігається і в результатах за шкалами «Фізичне здоров'я та благополуччя» і «Стосунки». Зокрема, високий рівень у цих шкалах виявляють лише 20% респондентів, тоді як середній рівень відзначають 57% і 60% відповідно. Це свідчить про те, що

більшість учасників дослідження стикаються з певними труднощами або незадоволенням в одній або обох цих сферах, проте ці проблеми не є критичними, і респонденти здатні їх вирішувати самостійно. Особливої уваги потребує група респондентів, які демонструють низький рівень за обома шкалами — 22% за шкалою «Фізичне здоров’я та благополуччя» і 20% за шкалою «Стосунки» (див. Табл. 2.2). Ця категорія учасників може потребувати додаткової підтримки або корекційних заходів для покращення їхнього психологічного благополуччя.

Таблиця 2.2 — Особливості суб’єктивного благополуччя досліджуваних в умовах воєнного стану

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

Низькі показники у окремих учасників, особливо в аспектах фізичного здоров'я та благополуччя, а також стосунків, можуть свідчити про потребу у подальших корекційних заходах, зокрема в умовах війни.

Аналіз загального показника суб'єктивного благополуччя за цією методикою показує, що 25% досліджуваних мають низький рівень благополуччя. Це є очікуваним результатом, враховуючи воєнний стан в країні, який може спричиняти відчуття безпорадності, тривоги та нестабільності, а також об'єктивну загрозу безпеці. Натомість більшість респондентів демонструють середній рівень суб'єктивного благополуччя, що свідчить про їхню здатність до адаптації навіть у складних умовах війни. Ці особи змогли знайти способи адаптації та підтримки себе і своїх родин,

використовуючи різні ресурси, такі як соціальна підтримка та ефективні стратегії управління стресом, що дозволило їм досягти певної рівноваги між викликами воєнного часу та своєю здатністю до адаптації. Тільки 20% респондентів мають високий рівень суб'єктивного благополуччя, що може вважатися очікуваним у умовах війни. Ці особи характеризуються високою психологічною стійкістю, здатні використовувати як зовнішні, так і внутрішні ресурси для підтримки позитивного настрою, незважаючи на складні обставини. Вони також ефективно застосовують методики самодопомоги, що дозволяє їм підтримувати високий рівень благополуччя.

Отже, результати дослідження свідчать про те, що значна частина респондентів здатна адаптуватися до викликів війни, зберігаючи відносно стабільний рівень суб'єктивного благополуччя. Водночас, значна кількість осіб все ще відчуває негативні наслідки воєнних подій, що підкреслює необхідність надання додаткової підтримки та реалізації корекційних заходів для покращення їхнього психологічного стану.

Аналіз результатів діагностики за методикою «Шкала психологічного благополуччя» (ШПБ) в адаптації С. Карсканової показав, що майже третина респондентів (28%) демонструє низький рівень загального психологічного благополуччя. Ця категорія осіб може відчувати внутрішній дискомфорт, недостатню задоволеність життям та відсутність відчуття контролю над своїм життям, особливо в умовах невизначеності. Відповідно, для цієї групи досліджуваних необхідно забезпечити особливу увагу та підтримку. Більшість респондентів (40%) проявляють середній рівень психологічного благополуччя, що забезпечує їм помірний рівень задоволення життям, хоча й не охоплює всі його аспекти. Високий рівень психологічного благополуччя виявляє 31% учасників, що свідчить про їх позитивне ставлення до себе та оточення, а також здатність знаходити сенс у житті, незважаючи на складні умови. Звернемо увагу на низькі показники за шкалами методики, оскільки вони найбільше вказують на психологічне

неблагополуччя особистості. За шкалою «Управління середовищем» 31% респондентів продемонстрували низький рівень, що свідчить про труднощі в сприйнятті можливостей впливу на навколишнє середовище в умовах воєнного стану. За шкалами «Автономія» та «Самосприйняття» майже третина учасників (22% і 25%, відповідно) показали низькі результати, що відображає труднощі в самостійній ухваленні рішень під час війни, тенденцію до орієнтації на думку інших при прийнятті важливих рішень та незадоволеність власним самосприйняттям. За шкалою «Цілі у житті» 27% респондентів продемонстрували низькі показники, що свідчить про нерозвиненість життєвих цілей і відчуття нестабільності, а також про стурбованість деякими аспектами власної особистості. Отримані результати підтверджують тенденцію до низького рівня загального психологічного благополуччя або його окремих компонентів у приблизно третини досліджуваних, що було виявлено також за допомогою «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БІБІСІ».

Аналіз середніх показників за методикою «Шкала психологічного благополуччя» Ріфф в адаптації С. Карсканової (Табл. 2.3) показує, що загальний показник психологічного благополуччя знаходиться на межі середнього рівня з тенденцією до низького. Це може бути обумовлено тривалим перебуванням досліджуваних в умовах воєнного стану. Подібна тенденція спостерігається і в інших шкалах опитувальника, зокрема у шкалі «Управління середовищем».

Таблиця 2.3 — Описові статистики за результатами методики «Шкали психологічного благополуччя» (ШПБ) в адаптації С. Карсканової

Шкала	**Середнє значення**	**Стандартне відхилення**
Позитивні стосунки з іншими	58	8

Автономія	55	9
Управління середовищем	53	7
Цілі в житті	61	8
Самосприйняття	60	6
Особистісне зростання	59	8
Загальний показник благополуччя	34	30

Аналізуючи особливості психологічного благополуччя та його структурних компонентів респондентів, перейдемо до перевірки гіпотези про взаємозв'язок між тривожністю і психологічним благополуччям. Для цього був використаний метод кореляційного аналізу за непараметричним критерієм Спірмена, оскільки перевірка на нормальність розподілу за допомогою критерію Шапіро-Уілка вказала на недоцільність застосування параметричного критерію Пірсона.

Результати кореляційного аналізу виявили статистично значущий негативний зв’язок між рівнями ситуативної та особистісної тривожності і показниками різних шкал психологічного благополуччя. Зокрема, встановлено наступні кореляційні коефіцієнти:

Шкала «Психологічне благополуччя»:

- Ситуативна тривожність: r = -0,356, p = 0,036
- Особистісна тривожність: r = -0,484, p = 0,003

Шкала «Стосунки»:

- Ситуативна тривожність: r = -0,414, p = 0,013
- Особистісна тривожність: r = -0,489, p = 0,003

Шкала «Фізичне здоров’я та благополуччя»:

- Ситуативна тривожність: r = -0,405, p = 0,016
- Особистісна тривожність: r = -0,397, p = 0,018

Шкала «Суб’єктивне благополуччя»:

- Ситуативна тривожність: r = -0,403, p = 0,016
- Особистісна тривожність: r = -0,476, p = 0,004

Ці результати, представлені в таблиці 2.4, підтверджують гіпотезу про існування негативного кореляційного зв'язку між тривожністю та показниками психологічного благополуччя, що вказує на те, що збільшення рівня тривожності пов'язане зі зниженням рівня психологічного благополуччя у досліджуваних осіб.

Таблиця 2.4 — Кореляційна матриця взаємозв'язків тривожності і різних компонентів благополуччя

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

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

Отримані результати вказують на те, що зростання рівнів тривожності, як ситуативної, так і особистісної, супроводжується зниженням показників психологічного благополуччя, фізичного здоров'я та загального суб'єктивного благополуччя. Це свідчить про те, що тривожність є важливим індикатором психологічного благополуччя.

Для подальшого аналізу звернемося до результатів кореляційного аналізу, проведеного за методом Спірмена, який розглядає взаємозв'язок між тривожністю і показниками психологічного благополуччя за

методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С. Карсканової (Табл. 2.5).

Аналіз показав статистично значущий негативний кореляційний зв’язок між рівнями ситуативної та особистісної тривожності та наступними шкалами:

Автономія:

- Ситуативна тривожність: r = -0,338, p = 0,047
- Особистісна тривожність: r = -0,334, p = 0,05

Управління середовищем:

- Ситуативна тривожність: r = -0,56, p = 0,001
- Особистісна тривожність: r = -0,573, p = 0,001

Самосприйняття:

- Ситуативна тривожність: r = -0,488, p = 0,003
- Особистісна тривожність: r = -0,476, p = 0,03

Загальний показник благополуччя:

- Ситуативна тривожність: r = -0,808, p = 0,001
- Особистісна тривожність: r = -0,711, p = 0,001

Ці результати підтверджують наявність значущого негативного зв’язку між тривожністю та різними аспектами психологічного благополуччя. Зокрема, зростання тривожності пов’язане зі зниженням рівнів автономії, здатності управляти середовищем, самосприйняття та загального благополуччя.

Таблиця 2.5 – Кореляційна матриця взаємозв’язків тривожності і психологічного благополуччя

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

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

Таким чином, підвищення рівнів тривожності супроводжується зниженням показників автономії, управління середовищем, самосприйняття та загального психологічного благополуччя. Це веде до погіршення психологічного стану і підкреслює необхідність розробки корекційної програми, спрямованої на зменшення тривожності. В умовах воєнного стану така програма є важливим інструментом для підтримки психологічного благополуччя.

2.3 Програма підтримки психологічного благополуччя дорослих через управління тривожністю в умовах війни

У сучасній психологічній літературі значна увага приділяється питанням регулювання рівня тривожності у дітей, підлітків та юнаків, зокрема у працях таких дослідників, як С. Ставицька, А. Співаковська та Н. Шевченко. Натомість проблематика корекції тривожності у дорослих залишається менш дослідженою, про що свідчать роботи О. Войтенко, А. С. Кузняка, М. Патруля та інші. В умовах сучасного воєнного стану особливо актуальною є розробка програм корекції тривожності для дорослого

населення. Серед напрямків корекційної та психотерапевтичної роботи, спрямованих на зменшення тривожності в зарубіжній психології, особливо поширеним є когнітивно-поведінковий підхід (КПТ). Цей підхід відзначається науковою обґрунтованістю і емпірично підтвердженою ефективністю у зниженні рівня тривожності.

S. J. Egan, P. McEvoy, T. D. Wade та інші відзначають, що психологічні рекомендації та протоколи індивідуального консультування і психотерапії, що ґрунтуються на принципах когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), ефективно знижують симптоми тривоги. Український дослідник Олег Романчук аналізує КПТ-модель для розуміння тривожних розладів і проводить огляд емпіричних даних, що підтверджують ефективність КПТ. Він робить висновок про доцільність використання цього підходу як втручання першого вибору при тривожних розладах.

У психологічній літературі виокремлюють принаймні три основні напрямки в методі когнітивно-поведінкової психотерапії та консультування:

1. ***Ідентифікація та зміна негативних думок:*** Цей напрямок передбачає виявлення, аналіз і корекцію деструктивних та ірраціональних думок клієнтів, які підтримують тривожність.

2. ***Розвиток навичок стрес-менеджменту:*** Включає навчання клієнтів технікам релаксації та управління стресом, що сприяє більш ефективному подоланню тривожності.

3. ***Експозиція в контрольованих умовах:*** Передбачає поступове і систематичне введення клієнтів у ситуації, що викликають тривогу, з метою допомогти їм впоратися з неконструктивною тривожністю та страхами.

При розробці підходу до корекції тривожності необхідно враховувати як фізіологічні, так і емоційні аспекти. Це передбачає включення у програму занять технік регуляції емоційного стану, таких як аутогенне тренування, релаксація та методи зняття нервово-психічного стресу.

Урахування когнітивних і поведінкових складових тривожності вимагає інтеграції роботи з когнітивними викривленнями, а також виконання завдань і вправ, спрямованих на модифікацію поведінки через формування альтернативних стратегій взаємодії.

Відповідно до мети та завдань дослідження була розроблена програма підтримки психологічного благополуччя дорослих через управління тривожністю в умовах війни. Ця програма сприятиме покращенню психологічного благополуччя та ґрунтується на принципах побудови корекційних програм, що були визначені Г. Бурменською, О. Захаровою, Є. Калюжною, О. Карабановою, О. Халіком та Н. Шевченко.

Програма підтримки психологічного благополуччя дорослих через управління тривожністю в умовах війни базується на наступних принципах побудови корекційних програм:

- ***Принцип «нормативності»:*** Урахування вікових та індивідуальних особливостей суб'єкта розвитку.
- ***Принцип «корекції зверху вниз»:*** Створення зони найближчого розвитку для ефективної корекції.
- ***Принцип системності:*** Застосування всіх впливів у єдиній системі.
- ***Принцип єдності діагностики і корекції:*** Інтеграція процесів діагностики та корекції.
- ***Принцип пріоритетності корекції каузального типу:*** Орієнтація на корекцію причин тривожності.
- ***Діяльнісний принцип:*** Акцент на активну діяльність як основний метод корекції.
- ***Принцип комплексності методів психічного впливу:*** Використання різноманітних методів психічного впливу.

Програма також ґрунтується на системному підході, який включає врахування чотирьох складових тривожності: фізіологічної, емоційної,

когнітивної та поведінкової. Вона передбачає використання доказових підходів для ефективного урегулювання рівня тривожності.Враховуючи фізіологічну та емоційну складову тривожності, у програмі було передбачено заняття, що включають ознайомлення та освоєння технік регуляції емоційного стану, таких як аутогенне тренування, релаксація та методи зняття нервово-психічного напруження. Орієнтуючи увагу на когнітивні та поведінкові аспекти тривожності, програма містить завдання та вправи, спрямовані на роботу з когнітивними викривленнями та модифікацію поведінки через формування альтернативних стратегій взаємодії.

Окрім того, окрема тема програми присвячена ролі соціальної підтримки в управлінні тривожністю. Вона охоплює навчання учасників знаходженню та отриманню соціальної підтримки як ресурсу для подолання тривожності.

Ця програма спрямована на надання учасникам знань і розвиток навичок, необхідних для розуміння механізмів виникнення тривожності, а також для її регулювання та подолання (Табл. 3.1). Програма передбачає проведення 10 занять, які відбуваються щотижня тривалістю 2 години кожне. Рекомендована кількість учасників – від 10 до 14 осіб.

Кожне заняття має чітко визначену структуру і зазвичай включає наступні етапи:

1. ***Розминка:*** Налаштування на роботу, зняття бар'єрів у спілкуванні та створення позитивного емоційного настрою учасників.
2. ***Коротка інтерактивна лекція або дискусія:*** Обговорення теми зустрічі.
3. ***Виконання практичних вправ:*** Кожне заняття має свою мету, залежно від теми попереднього етапу.
4. ***Робота в групах:*** Спільна діяльність для закріплення матеріалу.

5. ***Підведення підсумків і прощання:*** Закріплення позитивного настрою групи, обговорення проведеного заняття.

Крім того, в більшості зустрічей передбачені домашні завдання, які включають самостійне виконання практичних завдань і вправ. Це сприяє закріпленню отриманих навичок і їх перенесенню у повсякденне життя учасників.

Таблиця 2.6 – Програма підтримки психологічного благополуччя дорослих через управління тривожністю в умовах війни.

№	***Тема***	***Мета***	***Зміст***
1	Тривожність і її вплив на психологічне благополуччя особистості	Ознайомити учасників з феноменом тривожності, її причинами, видами і проявами, а також з її впливом на психологічне благополуччя особистості.	Дослідження проявів тривожності та виконання вправ на саморефлексію для ідентифікації основних джерел тривожності в житті учасників.
2	Релаксація: як вона діє?	Ознайомитися з роллю релаксації в управлінні тривожністю та навчитися різним технікам релаксації.	Вправи на релаксацію, дихальні вправи та техніки прогресивного м'язового розслаблення.
3	Поведінкові методи для подолання тривожності	Ознайомити учасників з поведінковими стратегіями для подолання тривожності та сприяти формуванню нових адаптивних поведінкових	Аналіз різних типів поведінкових стратегій.

		реакцій на стресові ситуації.	
4	Когнітивні викривлення	Ознайомити учасників із концепцією ведення записів думок для подальшого аналізу когнітивних спотворень. Розвивати навички критичного мислення та саморефлексії для корекції ірраціональних переконань.	Вправи на ідентифікацію власних когнітивних спотворень. Аналіз ситуацій з життя учасників, де вони стикалися з когнітивними перекрученнями.
5	Управління стресом	Навчити різним технікам для ефективного буправління стресом.	Практикування технік зменшення стресу, методів управління стресом та копінг-стратегій.
6	Самооцінка та самопідтримка	Розвивати у учасників навички самопідтримки та позитивного ставлення до себе.	Вправи для підвищення самооцінки та техніки самопідтримки
7	Самопіклування	Розвиток навичок самопіклування та уміння любити себе.	Стратегії самопіклування та техніки розвитку позитивного ставлення до себе.
8	Соціальна підтримка	Зрозуміти роль соціальної підтримки в управлінні тривожністю та	Розвиток навичок комунікації, аналіз ситуацій з учасниками, коли соціальна

		навчити учасників знаходити і отримувати соціальну підтримку для подолання тривожності.	підтримка була корисною. Рольові ігри на тему надання та отримання соціальної підтримки, а також обговорення особистого досвіду учасників.
9	Позитивне мислення та психологічне благополуччя	Навчити учасників позитивному мисленню та змінам негативних думок	Вправи на розвиток позитивного мислення та заміну негативних думок.
10	Підсумкове заняття та розробка плану дій на майбутнє.	Обговорення результатів зустрічей, досягнень у регулюванні рівня тривожності та можливих невдач. Оцінка отриманих умінь і навичок, а також розробка індивідуальних планів дій для подальшого саморозвитку в управлінні тривожністю.	Розробка індивідуальних планів дій для управління рівнем тривожності

У результаті проходження програми учасники повинні навчитися аналізувати причини виникнення особистісної та ситуативної тривожності, а також розвити конкретні вміння та навички для поведінки в стресогенних ситуаціях і ефективно справлятися з власними проявами тривожності.

На нашу думку, застосування цієї програми сприятиме зниженню тривожності у дорослих, оскільки вона ґрунтується на емпірично обґрунтованих методах її зменшення. Однак умови воєнного стану та безпекова ситуація не дозволили апробувати програму на практиці, тому це стане метою наших подальших досліджень.

Висновки до розділу

У ході констатувального експерименту встановлено, що більше третини респондентів мають високий рівень особистісної тривожності. Це може свідчити про їхню схильність до тривожності в широкому спектрі повсякденних ситуацій, постійне очікування небезпеки та необхідність впровадження корекційних заходів. Також було виявлено тенденцію до зростання рівня особистісної тривожності в порівнянні з ситуативною, що вказує на її стабілізацію як стійкої характеристики особистості. Виявлено тенденцію до зростання рівня особистісної тривожності в порівнянні з ситуативною, що свідчить про її перетворення на стійку властивість особистості. Визначено, що після повномасштабного вторгнення рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності у значної частини досліджуваних суттєво зріс. Більшість респондентів вказують на військові дії та їх наслідки як основні причини своєї тривожності, а третина зазначає, що перегляд новин, пов’язаних з війною, також сприяє зростанню тривожності. Приблизно половина дорослих стверджує, що інтенсивність тривожності збільшилася після безсонних ночей через атаки.

Отже, існує нагальна потреба у розробці та впровадженні корекційно-розвивальних програм, які б навчали ефективним стратегіям управління тривожністю, яка є індикатором психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ

Відповідно до предмета і мети роботи нами було проведено дослідження взаємозв'язку між тривожністю та психологічним благополуччям у дорослих у контексті військових конфліктів. Аналіз отриманих результатів дозволяє зробити ряд висновків. Тривожність є складним особистісним феноменом, який активізується під впливом загрозливих ситуацій і проявляється в афективних реакціях, таких як страх, занепокоєння та фрустрація. Виникаючи в умовах невизначеності, тривожність сприймається як внутрішнє, беззмістовне занепокоєння, що пов'язане з прогнозуванням невдачі або небезпеки, і негативно впливає на процес і результати виконання різних видів діяльності та поведінки. Тривожність характеризується структурно-динамічними, гендерними та віковими особливостями. У дорослому віці вона пов'язана з депривацією задоволення базових потреб, кризами, складними життєвими обставинами та іншими факторами. Як складно структурована і стійка особистісна якість, тривожність має взаємодетерміновані зв'язки з іншими властивостями індивіда, такими як психологічне благополуччя.

Психологічне благополуччя особистості визначається як переживання задоволеності власним існуванням, яке є результатом позитивного функціонування, досягнутого через складний процес саморозвитку та життєдіяльності. Воно відображає узагальнені емоційні оцінки якості життя особистості і самої себе. Психологічне благополуччя залежить від різних життєвих обставин, таких як війна, яка може загострювати почуття тривожності і відповідно знижувати рівень задоволеності. Це було підтверджено результатами експериментального дослідження. Емпіричне дослідження тривожності і психологічного благополуччя дорослих у контексті військових конфліктів включало два етапи: діагностичний (констатувальний експеримент) та розробку програми. Результати

констатувального експерименту вказують на те, що значній частині досліджуваних дорослих властивий високий рівень особистісної тривожності. Виявлена тенденція до збільшення особистісної тривожності порівняно із ситуативною після повномасштабного вторгнення. Основними причинами тривожності респонденти називають військові дії і їх наслідки, а також постійний перегляд новин, пов'язаних з війною. Майже половина респондентів повідомляє про підвищення інтенсивності тривожних переживань після безсонних ночей, викликаних нічними атаками ворога. Встановлено, що домінуючими способами управління тривожністю є соціальна підтримка, фізична активність, дотримання звичного розпорядку дня, самозаспокоєння за допомогою їжі чи алкоголю, а також обмеження тривалості перегляду новин. Частина респондентів використовує неефективні методи регуляції тривожності, такі як надмірне вживання алкоголю та надмірне завантаження роботою.

Виявлено, що значна частина респондентів має низький рівень психологічного благополуччя і низькі показники його окремих компонентів, що свідчить про труднощі в самостійному прийнятті рішень у умовах війни, орієнтацію на думку інших при ухваленні важливих рішень, а також про схильність до пасивної позиції. Дослідження підтвердило статистично достовірний зв'язок між рівнями ситуативної та особистісної тривожності дорослих і їх психологічним благополуччям та його структурними компонентами. Зі збільшенням рівня тривожності спостерігається зниження показників психологічного благополуччя, що підтверджує нашу гіпотезу. Перебування в умовах війни спричинило зростання тривожності у третини досліджуваних дорослих, які можуть використовувати деструктивні методи саморегуляції та самозаспокоєння. Це вказує на необхідність розробки та впровадження корекційно-розвивальної програми для регулювання тривожності дорослих, яка стане важливим індикатором психологічного благополуччя.

При розробці програми підтримки психологічного благополуччя дорослих через управління тривожністю в умовах війни було використано системний підхід, що передбачає врахування чотирьох складових тривожності: фізіологічної, емоційної, когнітивної та поведінкової. У програмі застосовані науково обґрунтовані підходи, зокрема когнітивно-поведінкова терапія, теорія емоційної обробки, позитивна психологія та психотерапія, а також тілесно-орієнтовані методи. Розроблена програма складається з 10 двогодинних сесій, кожна з яких має чітко визначену структуру. У центрі уваги перебувають чинники тривожності, її структурні компоненти, способи подолання та взаємозв'язок з психологічним благополуччям. Програма включає інтерактивні міні-лекції, дискусії, практичні вправи та завдання з подальшим обговоренням. По завершенню програми учасники оволодіють навичками розпізнавання джерел своєї тривожності та освоять ефективні методи її управління.