m_educ_2026_141

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра практичної психології

Психологічні особливості тривожності людей літнього віку в умовах війни

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:
студентка 2 курсу, 222 групи
Яківчук Тетяна Володимирівна

Керівник:
доктор педагогічних наук,
професор **Тимчук Л.І.**

До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол № ___ від _____ 2025 р
Зав. кафедрою _____ доц.Радчук В.М.

ЧЕРНІВЦІ – 2025

АНОТАЦІЯ

Яківчук Т.В. Психологічні особливості тривожності людей літнього віку в умовах війни. – Рукопис. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» зі спеціальності 053 Практична психологія. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. Чернівці, 2025. 124 с.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психологічних особливостей тривожності людей літнього віку в умовах війни. Проаналізовано наукові підходи до розуміння тривожності як психологічного феномена, зокрема її природи, форм прояву та чинників розвитку у літньому віці. Висвітлено вплив воєнних подій як потужного стресового чинника, що підсилює емоційну напругу, знижує відчуття безпеки та актуалізує переживання невизначеності у літніх людей. Розроблено комплекс рекомендацій, які спрямовані на зниження тривожності та підвищення психологічної стійкості в умовах війни. Представлено програму психологічної підтримки, що включає техніки саморегуляції, емоційної стабілізації, роботу із травматичним досвідом та формування відчуття безпеки. Результати можуть бути використані в діяльності практичних психологів, соціальних працівників і волонтерів.

Ключові слова: тривожність, люди літнього віку, війна, психоемоційний стан, психодіагностика, психологічна підтримка.

ADSTRACT

Yakivchuk T.V. **Psychological features of anxiety in elderly people in war conditions**. – Manuscript. Qualification work for obtaining a Master degree in the specialty 053 Practical Psychology. Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. Chernivtsi, 2025. 124 p.

Qualification work dedicated to the study of the psychological characteristics of anxiety in the elderly in war conditions. Scientific approaches to understanding anxiety as a psychological phenomenon are analyzed, particularly its nature, forms of manifestation, and developmental factors in old age. The impact of war events is highlighted as a potent stressor that intensifies emotional tension, diminishes the sense of safety, and actualizes the experience of uncertainty in the elderly. A complex of recommendations has been developed, aimed at reducing anxiety and enhancing psychological resilience under wartime conditions. A psychological support program is presented, which includes techniques for self-regulation, emotional stabilization, working with traumatic experiences, and fostering a sense of safety. The results can be utilized in the activities of practical psychologists, social workers, and volunteers.

Keywords: anxiety, elderly people, war, psycho-emotional state, psychodiagnostics, psychological support.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ Т.В. Яківчук

ЗМІСТ

ВСТУП 5

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНА 8

1.1. Теоретичне висвітлення тривожності у вітчизняній та зарубіжній психології 8

1.2. Психологічні особливості тривожності у літньому віці 17

1.3. Вплив війни як стресового чинника на тривожність людей 30

Висновки до розділу 1 36

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ЛЮДЕЙ ЛІТНЬОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ 39

2.1. Організація емпіричного дослідження 39

2.2. Методи та психодіагностичний інструментарій дослідження 43

2.3. Характеристика вибірки дослідження 48

2.4. Констатувальний етап дослідження 51

2.5. Формувальний етап експерименту 58

2.6. Контрольний етап дослідження 68

2.7. Узагальнення результатів емпіричного дослідження 72

Висновки до розділу 2 75

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЛЮДЕЙ ЛІТНЬОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ 77

3.1. Принципи розроблення психологічних рекомендацій для людей літнього віку 77

3.2. Рекомендації для практичних психологів 80

3.2.1. Психологічна освіта та формування базового відчуття безпеки 80

3.2.2. Техніки регуляції емоційного стану 80

3.2.3. Робота з воєнною травматизацією 80

3.2.4 Групові форми роботи 81

3.2.5. Робота з самооцінкою, ригідністю та почуттям самотності 81
3.3. Рекомендації для соціальних працівників та соціальних служб 82
3.3.1. Організація соціально-психологічного простору 82
3.3.2. Робота з ВПО літнього віку 82
3.3.3. Психологічна профілактика тривожності 82
3.3.4. Координація між службами 82
3.4. Рекомендації для родичів і опікунів літніх людей 83
3.5. Техніки самодопомоги для людей літнього віку 84
3.6. Пропонована програма психологічної підтримки людей літнього віку в умовах війни 85
Висновки до розділу 3 86
ВИСНОВКИ 88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 90
ДОДАТКИ 99

ВСТУП

Сучасні умови життя в Україні позначені тривалими соціальними, економічними та військовими потрясіннями, які істотно впливають на психоемоційний стан населення. Особливо вразливою у цьому контексті є категорія людей літнього віку, адже саме вони відзначаються підвищеною чутливістю до стресових ситуацій, втрат, змін середовища та порушення звичного способу життя.

Російська агресія на території України стала потужним психотравмуючим чинником для осіб старшого віку. Літні люди часто стикаються з втратою близьких, домівки, звичного соціального оточення, а також із відчуттям небезпеки, невизначеності та безпорадності. Такі обставини зумовлюють зростання рівня тривожності, що може проявлятися як у формі гострих емоційних реакцій, так і у вигляді стійких особистісних станів.

Проблема тривожності людей літнього віку має як психологічне, так і важливе соціальне значення. Підвищений рівень тривожності негативно позначається на психічному здоров'ї, адаптаційних можливостях, міжособистісних стосунках, здатності до саморегуляції, а також суттєво знижує якість життя. Тривожність може виступати предиктором депресивних і психосоматичних розладів, що робить її вивчення одним із пріоритетних напрямів сучасної психології.

У вітчизняній і зарубіжній науковій літературі питання психологічних і соціальних аспектів старіння досліджували О. Коваленко, І. Іванова, М. Кухта, О. Березіна, М. Житинська, О. Лич, Т. Коленіченко, Р. Сімко, а також К. Роджерс, Г. Салліван, Є. Калюжна, В. Петренко та інші. Проте специфіка проявів тривожності у людей літнього віку саме в умовах війни висвітлена недостатньо. Це створює наукову прогалину, що потребує комплексного теоретичного та емпіричного опрацювання, а також пошуку ефективних методів психологічної підтримки.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю виявлення психологічних особливостей тривожності літніх людей в умовах війни, що дозволить фахівцям: психологам, соціальним працівникам, психотерапевтам розробляти науково обґрунтовані підходи до психологічної допомоги та профілактики підвищеної тривожності. Зазначене визначило вибір теми: **«Психологічні особливості тривожності людей літнього віку в умовах війни»**.

Об'єкт дослідження – тривожність як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості тривожності людей літнього віку в умовах війни.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості тривожності людей літнього віку в умовах війни, а також виявити характер її проявів і чинники, що впливають на її інтенсивність.

Для досягнення мети було визначено такі **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення тривожності у психологічній науці.
2. Визначити соціально-психологічні чинники, що впливають на розвиток тривожності у людей літнього віку.
3. Провести емпіричне дослідження рівнів та особливостей тривожності осіб літнього віку в умовах війни.
4. Розробити рекомендації щодо психологічної підтримки та профілактики підвищеної тривожності серед людей літнього віку.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що рівень тривожності людей літнього віку істотно зростає під впливом воєнних подій через зниження відчуття безпеки, втрату соціальних зв'язків і невизначеність майбутнього. Передбачається, що інтенсивність тривожності може відрізнятися залежно від умов проживання (внутрішньо переміщені особи, місцеві мешканці, особи у місцях компактного проживання) та рівня отримуваної соціальної підтримки.

Методи дослідження:

– теоретичні: аналіз психологічних, соціологічних і соціально-педагогічних джерел; систематизація та узагальнення;

– емпіричні: бесіда, спостереження, опитування (авторська анкета);

– психодіагностичні методики: «Методика самооцінки емоційного стану Уессмана – Рікса»; «Шкала реактивної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна; «Шкала прояву тривожності Тейлора» (модифікація В. Норакідзе) [25; 44];

– методи математичної статистики – для узагальнення та унаочнення отриманих результатів.

Наукова новизна дослідження полягає у поглибленні теоретичних уявлень про психологічні особливості тривожності літніх людей в умовах воєнного стресу та виявленні взаємозв'язку між рівнем тривожності, емоційним станом і характером соціальної підтримки.

Практичне значення полягає в можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, соціальних працівників, психотерапевтів і волонтерів для розробки ефективних програм психологічної допомоги людям літнього віку, які пережили наслідки війни.

Отже, дослідження має важливе теоретичне та практичне значення, спрямоване на розуміння механізмів тривожності у літньому віці в особливих умовах війни та пошук шляхів її подолання в межах сучасної психологічної практики.

Структура роботи: вступ, 3 розділи, висновки, список використаних джерел, додатки, рисунки, таблиці, діаграми.

Загальний обсяг роботи 124 сторінок друкованого тексту.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНА

1.1. Теоретичне висвітлення тривожності у вітчизняній та зарубіжній психології

Вивчення тривожності як прояву людської поведінки бере свій початок у працях зарубіжних філософів XIX століття. Так, Б. Спіноза, перший, хто вивчав цю проблему. Він не відокремлював страх і тривогу, а об'єднував їх в загальне поняття страху як «невизначеної муки, пов'язаної з думкою про те, що може трапитися щось неприємне» [49, 40].

Один із засновників європейського екзистенціалізму, німецький філософ М. Хайдеггер, вважав тривогу та тривожність екзистенціальними категоріями. На його думку, подолання тривоги можливе через її прийняття, що передбачає занурення за межі свідомості та буття [42].

Конструктивна сторона стану тривожності була висвітлена в теорії екзистенційного вибору С. Мадді. Ця теорія стверджує, що людина робить вибір між двома протилежними орієнтаціями: на майбутнє або на минуле. Вибір майбутнього означає прийняття невизначеності, що, на думку С. Мадді, є передумовою виникнення тривожності. Таким чином, обираючи майбутнє, людина одночасно приймає на себе тривогу за нього, адже тривога є відображенням неминучої невизначеності майбутнього [64].

З. Фройд, досліджуючи феноменологію тривожності, зробив вагомий внесок у розвиток психоаналітичної теорії. Він наголошував на важливості усвідомлення тривожності для психічного життя людини. З. Фройд неодноразово уточнював свою концепцію, приділяючи особливу увагу функціям тривожності. Він характеризував тривожність як неприємне емоційне переживання, що полягає у відчутті невизначеності та безпорадності [54].

Погляди З. Фройда справили значний вплив на формування концепцій тривожності в епігенетичній теорії Е. Еріксона, гештальтпсихології Ф. Перлза та клієнт-центрованій терапії К. Роджерса [42, 21].

У працях К. Роджерса тривожність розглядалася як емоційна реакція людини на внутрішні конфлікти, стан напруги з незрозумілою причиною яку людина не усвідомлює, а також як сигнал загрози, що виникає через розбіжність між «Я-концепцією» особистості та її реальним досвідом. Таким чином, тривожність формується внаслідок конфлікту між «реальним Я» та «ідеальним Я», коли відбувається відрив від першого («реального Я»), а його місце займає друге («ідеальний Я») [65].

Наразі тривожність є предметом глибокого аналізу з боку педагогів та соціологів, філософів, психологів. Науковий пошук у цій сфері передбачає розгляд проблеми як комплексної, багатогранної та такої, що має різні аспекти [39].

На даний час існують певні відмінності у визначенні сутності і змісту тривожності представниками різних психологічних концепцій і теорій.

У контексті досліджуваної проблематики, важливим є твердження Н.Яковлєвої про те, що тривожність є реактивним станом, який з фізіологічної точки зору ініціює каскад фізіологічних змін, спрямованих на підготовку організму до реагування на загрозу (боротьба, напад або уникнення) [57].

Фізіологічно тривожність можна розглядати як реакцію на стрес, що мобілізує організм до дій. Згідно дослідження Р. Яремко, В. Гродської, А. Дзюбак та Х. Ільків виділено шість стадій розвитку тривожності:

1) перша стадія характеризується найменшою інтенсивністю тривожності (проявляється в настороженості, напруженості та внутрішньому дискомфорті). Ця стадія слугує для попередження про виникнення та наближення більш тривожних явищ;

2) друга стадія – появою підвищеної чутливості (проявляється у перебільшені сприйняття зовнішніх подразників), що супроводжується

відчуттям внутрішнього напруження та підвищеної дратівливості та гіперчутливості до звичайних стимулів;

3) третя стадія – виникненням у людини відчуття невизначеної загрози, неусвідомленої небезпеки, що визначає наявність тривоги;

4) четверта стадія – наростанням у людини тривоги та виникнення почуття жаху;

5) п'ята стадія – це коли людина відчуває жах та у неї виникає відчуття неминучості катастрофічних подій;

6) шоста стадія визначається максимальною дезорганізацією поведінки людини, яка супроводжується появою у людини тривожно-нервового збудження [58, 85].

Погоджуємось з твердженням В. Петренко, що фізіологічною основою тривожності є порушення балансу нервових процесів, зокрема з переважанням збудження та підвищеною реактивністю нервової системи. На думку дослідниці: «формуванню тривожності сприяють такі властивості нервової системи, як переважання процесів збудження над процесами гальмування, підвищена реактивність, лабільність нервових процесів» [42, 48].

Наприкінці 1990-х років закордонні вчені дослідили когнітивно-поведінкові підходи до природи та лікування тривожних розладів. У дослідженні «Когнітивно-поведінкові підходи до природи та лікування тривожних розладів» вони встановили, що тривога проявляється як одночасне збудження та пригнічення захисної реакції людини на негативні події. З нейрофізіологічної точки зору, ключовим аспектом занепокоєння є конфлікт між активацією захисного механізму та його гальмуванням [69].

З точки зору послідовного розвитку, дослідники визначають тривожність як індивідуальну рису характеру, що виявляється у схильності до надмірних переживань. Цей стан виникає в ситуаціях, які людина вважає потенційно невдалими або неприємними [69].

Група зарубіжних учених встановила, що кожен наступний етап старіння формується під впливом як соціальних очікувань оточення щодо людини літнього віку, так і її особистого життєвого досвіду.

Процес адаптації до старості відбувається успішніше, якщо людина виконує такі ключові завдання розвитку:

1) усвідомлює природність і неминучість старіння;

2) приймає власну фізичну вразливість і певну залежність від допомоги інших;

3) зосереджує увагу не на обмеженнях тіла, а на творчості, спілкуванні й самовираженні;

4) формує внутрішні ресурси та позитивний життєвий баланс, що надають сенсу як прожитому життю, так і періоду старості;

5) підтримує інтерес до пізнання, інтелектуальну активність і ясність мислення;

6) сприймає старіння як вершину особистісного й соціального розвитку;

7) долає суперечність між цілісністю й розпачем, знаходячи мудрість і прийняття смерті через усвідомлення цінності власного життя [67].

У минулому столітті психологи розглядали тривожність як емоційну реакцію, зумовлену біологічними чи соціальними факторами. Її можна було описати за такими характеристиками, як інтенсивність, тривалість та специфіка проявів.

Для подальшого аналізу важливо розрізняти поняття «тривожний стан» та «тривога». Поняття «тривога» і «тривожні стани» людини тісно взаємопов'язані. Г. Бевз та В. Ворожбієва вважають тривогу фактором, що знижує особистісні ресурси людини. Вони зазначають, що дезорганізуючий вплив тривоги на поведінку полягає в тому, що діяльність людини стає неадекватною через надмірну фіксацію уваги та емоцій на елементах середовища, які сприймаються як загрозливі [2].

Проблеми психологічних особливостей тривожності у різних вікових періодах досліджували українські психологи, зокрема Г. Гулько [8], Є. Коць

[30], Є. Калюжна [20; 21], В. Петренко [42], Н. Шевченко [56]. Дослідники розглядають тривожність з різних позицій, підкреслюючи її значний вплив на психічне благополуччя людини.

Г. Гулько у своїй дисертації наголошує, що тривожність, як стійка риса особистості, є серйозним фактором ризику, що може призвести до розвитку нервових та психічних розладів [8]. Погоджуємося з цим твердженням дослідниці, адже суб'єктивно тривожність проявляється як стан занепокоєння, напруження, нервозності, що може раптово викликати відчуття безсилля та незахищеності.

Є. Коць, вивчаючи психологічні особливості людей із соціальною тривожністю, прийшла до висновку, що тривожність слід розуміти як стан психіки людини, який виражається у схильності переживати тривогу в конкретних соціальних ситуаціях. Ці ситуації, на думку дослідниці, часто пов'язані з надмірними фізичними або емоційними навантаженнями [30].

О. Коваленко визначає тривожність у літньому віці як схильність людини «до надмірного хвилювання, постійних відчуттів емоційного дискомфорту і небезпеки» [23, 94] і ми погоджуємося з цим визначенням дослідниці.

Н. Шевченко обґрунтувала, що розуміння феномену тривожності засновано на тому, «що означену особистісну рису не можна розглядати виключно з точки зору її деструктивного впливу на розвиток особистості» [56, 692].

В. Петренко зазначає, що в психології науковці розрізняють тривожність як ознаку емоційного стану людини та тривожність як стійку, динамічну властивість особистості [42]. Ці зазначені висновки доповнюють дослідження Є. Коць, яка вказує, що тривожність може перерости в соціальну фобію, якщо вона спричиняє значний внутрішній дискомфорт у житті людини [30].

П. Гайдучик підкреслює, що тривожність як психічний стан породжує відчуття незахищеності людини [6]. Тривожність виступає як мотив, що попереджає про можливі проблеми у психофізіологічному розвитку, сигналізуючи про те, що людина може почати втрачати усвідомлення

реальності, намагаючись зберегти сталі уявлення про світ і себе. У цьому контексті тривожність можна розглядати як мотиваційний та адаптаційний чинник поведінки людини.

У літньому віці тривожність як стан може проявлятися у переживанні відчаю, фрустрації, самотності.

У психологічній діагностиці широко застосовується класифікація тривожності, запропонована Ч. Спілбергером, яка поділяє її на особистісну та ситуативну тривожність [42].

Дослідники М. Корольчук, В. Осьодло трактують особистісну тривожність як відносно стабільну індивідуальну рису, що відображає рівень занепокоєння, емоційної напруги та схильність до переживань під впливом стресових чинників [29].

Особистісна тривожність визначається як схильність індивіда до частого та інтенсивного переживання тривоги в поєднанні з низьким порогом виникнення реакції тривоги та характеризується яскраво вираженою віковою специфікою, що проявляється у її змісті, джерелах, формах прояву та компенсації.

Натомість ситуативна (реактивна) тривожність – це тимчасовий емоційний стан, який виникає у відповідь на конкретну стресову ситуацію і характеризується різним ступенем вираженості залежно від обставин [29, 317].

Тривожність, що виникає як реакція на конкретні обставини (ситуативна або реактивна), проявляється у суб'єктивних емоційних переживаннях, таких як занепокоєння, стурбованість, образливість, напруженість та дратівливість. В. Петренко визначає це як емоційну відповідь на стрес, яка може варіюватися за тривалістю та інтенсивністю [42].

Дослідження психологів показують, що люди, які часто сприймають загрози, схильні до обох видів тривожності – особистісної та ситуативної.

Таким чином, якщо особистісна тривожність є постійною властивістю людини, то ситуативна або реактивна – більш змінна й ситуативна.

Особливий інтерес становить взаємозв'язок тривожності та адаптаційного потенціалу особистості. Є. Калюжна у своєму дисертаційному дослідженні проаналізувала цей зв'язок і дійшла висновку, що високий рівень тривожності не є визначальним фактором дезадаптації, функціональний механізм тривожності реалізується через взаємодію її структурних елементів:

1) психофізіологічний рівень (прагнення до мети);

2) індивідуально-психологічний рівень (об'єктивація «Я-зусиль» як реалізація внутрішнього наміру);

3) особистісний рівень (оцінювання результату як співставлення зусиль та ефекту) [20].

Г. Подольська, узагальнюючи дослідження тривожних станів особистості, виділяє дві групи причин виникнення тривожності: «безумовні або природні: особливості нервової і ендокринної систем, властивості темпераменту, нерозвиненість нервових процесів та обумовлені: постійне повторення травмуючих, стресових ситуацій» [43,31].

Р. Яремко, В. Гродська, А. Дзюбак, Х. Ільків у своєму дослідженні розглядають тривогу, як складний емоційний стан, що супроводжується відчуттям напруження, невизначеності та очікування можливих загроз. Дослідники підкреслюють, що тривога є природною та необхідною емоцією, яка виконує адаптивну функцію, допомагаючи людині своєчасно реагувати на небезпеку або труднощі [58].

Якщо тривога стає надмірною, може розвиватися тривожний розлад. Основними ознаками таких розладів є:

- тривога починає заважати життєдіяльності людини. Через це почуття людина, не може отримувати задоволення від життя та виконувати звичайні щоденні функції;

- немає жодної дійсної причини, яка б викликала тривогу;

- причини для тривоги є, але вона мінімальна, а відчуття тривожності – максимальне, тобто людина сприймає ситуацію як надзвичайно загрозливу, хоча для цього немає достатніх підстав [58].

Важливо зазначити, що зростання тривожності зазвичай спричинене різними стресовими факторами. Це складний процес, що охоплює емоційні, поведінкові та когнітивні реакції. Тривожність, як психічний та емоційний стан, проявляється в очікуванні небезпеки або негативних подій. Сучасні дослідження підтверджують цю думку. Зарубіжні фахівці відзначають, що люди часто скаржаться на тривогу та страх, які виникають як відповідь на несприятливі зовнішні обставини, призводять до порушень сну та підвищеної емоційної нестійкості [68].

З огляду на вищесказане, успішне подолання тривожності безпосередньо пов'язане зі зменшенням або усуненням негативного впливу зовнішніх обставин, які є причиною її появи. Для того, щоб людина могла подолати тривожність, першочерговим завданням є створення для неї безпечного та підтримуючого соціального оточення, де відсутні стресові події та втрати.

У своїй дисертації І. Ясточкіна досліджує проблему особистісної тривожності, зосереджуючись на її причинах. На основі експериментальних даних дослідниця виділила дві основні групи факторів, що впливають на виникнення тривожності – особистісну та адаптаційну [59].

Важливо зазначити, що прояви тривожності залежать від віку і зумовлюються низкою зовнішніх та внутрішніх чинників, які будуть детальніше розглянуті нижче.

В. Петренко у своєму науковому дослідженні зазначає, «що тривожність, як психічна властивість характеризується яскраво вираженою віковою специфікою, що проявляється у її змісті, джерелах, формах прояву та компенсації» [42, 31].

Крім того, для розуміння тривожності важливим є аналіз її існуючих форм. До них належать:

1. Гостра (слабо керована) тривожність – це інтенсивна, усвідомлювана тривога, що супроводжується симптомами тривоги, з якими людина не може

впоратися самостійно. Ця форма зустрічається однаково часто у всіх вікових групах.

2. Керована (або компенсована) тривожність. У цьому випадку людина здатна самостійно знаходити ефективні методи подолання тривоги, що призводить до зниження її рівня та підвищення активності.

3. Культивована тривожність – це коли людина сприймає цю тривожність як цінну особистісну рису, що допомагає досягати поставлених цілей і слугує основним регулятором її діяльності.

Представники різних психологічних шкіл по-різному пояснюють мету та механізми розвитку тривожності у літньому віці. Наприклад, біхевіористи вважають, що головною метою для людей похилого віку є адаптація до нових соціальних умов і фізіологічних змін, пов'язаних зі старінням. Натомість, екзистенціальні психологи розглядають розвиток у літньому віці як процес реструктуризації індивідуального досвіду, спрямований на інтеграцію наявних психічних структур.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна сказати, що тривожність як особистісна якість проявляється через фізіологічні та нейро-поведінкові реакції, впливаючи на загальний психоемоційний стан та активність людини. Залежно від сили та тривалості, тривожність може бути як тимчасовою (ситуативною), так і стійкою (особистісною).

Таким чином, тривожність у людей літнього віку слід розуміти як тимчасовий або тривалий негативний психоемоційний стан, що охоплює емоційну, пізнавальну, поведінкову та фізіологічну сфери. Він характеризується суб'єктивними відчуттями психічної напруги та занепокоєння, а також супроводжується фізіологічними змінами, такими як підвищення артеріального тиску, прискорене серцебиття, дихання тощо.

1.2. Психологічні особливості тривожності у літньому віці

Останніми роками науковці активно досліджують особливості життєдіяльності людей літнього віку, зосереджуючись на психолого-педагогічних аспектах розвитку особистості в цьому віковому періоді. Серед провідних дослідників у цій галузі варто відзначити М. Житинську [15; 16], І. Іванову [19], О. Коваленко [23], М. Кухту [32], О. Лич [34], Р. Сімко [4] та М. Смульсон [48]. Зокрема, українські науковці приділяють увагу наративній психології літніх людей.

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), до категорії людей літнього віку належать особи, які досягли 60-річного віку [62].

Однак, українське законодавство, зокрема стаття 26 Закону України «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування», визначає громадян літнього віку як осіб, що досягли пенсійного віку, або тих, кому до його настання залишилося менше 1,5 року.

Літній вік характеризується великою різноманітністю та неоднорідністю. Кожна людина похилого віку має свої неповторні психофізіологічні особливості, унікальний набір проблем, специфічні моделі поведінки, індивідуальні переживання, життєві виклики та радощі, а також різні обставини життя. Психічний розвиток та адаптація до навколишнього середовища у кожної особистості також відрізняються [33].

Літній вік науковці О. Коваленко, Л. Лук'янова, Р. Помиткін трактують як окремий етап життя у такому періоді життя людини, як вік пізньої дорослості, старість, що поряд із старечим віком і віком довгожителів [22, 10].

Кожен віковий етап – це якісно новий етап розвитку людини, що відрізняється унікальним поєднанням фізичних та психологічних змін. Відлік віку починається з народження і триває до кінця життя, включаючи такі періоди, як дитинство, юність, зрілість та старість. Літній вік, зокрема пізня дорослість, є особливим періодом, який не варто розглядати лише як час втрат.

Хоча в цей період можуть згасати деякі навички, він також відкриває можливості для розвитку нових якостей, переосмислення життєвого досвіду та самореалізації в іншій формі. Крім того, пізня дорослість є специфічним новим періодом життя людини, який деякі науковці за окремими характеристиками протиставляють дитинству: адже в дитинстві відбувається опанування певних знань, умінь, навичок, а в пізньому віці – їх згасання. Таким чином, старість – це не просто «негатив» дитинства, а самостійний і важливий етап життя з власними унікальними можливостями [22, 10].

Т. Коленіченко розширює це поняття, розглядаючи «людину літнього віку» як особистість, яка пройшла попередні етапи розвитку і перебуває на завершальній стадії життя. Цей період супроводжується значними змінами на фізіологічному, психологічному та соціальному рівнях [26, 8].

І. Іванова, застосовуючи міждисциплінарний підхід до вивчення старіння, характеризує його як динамічний процес, що формується як біологічними чинниками, так і соціальними умовами життя людини [19, 9].

М. Смульсон підкреслює важливість духовних пошуків у літньому віці. Для людей літнього віку стають актуальними питання осмислення прожитого життя, сутності соціальних ситуацій та особистісних подій, а також пошуку радості в повсякденні. Ці роздуми відіграють ключову роль у їхньому психічному розвитку та формують духовне життя [48].

Дисертація М. Житинської «Соціально-педагогічна підтримка життєдіяльності осіб похилого віку в умовах територіального центру соціального обслуговування» проливає світло на розуміння терміну «людина похилого віку». За її дослідженнями, цей віковий період охоплює вік від 60 до 75 років і характеризується: поступовим припиненням професійної діяльності; виходом на пенсію, що означає завершення активної трудової діяльності в суспільстві; збереженням достатнього рівня функціонування психологічних, когнітивних та фізіологічних складових пізнавальної активності [15].

Науковці мають різні погляди на точні часові рамки літнього віку. Деякі взагалі не встановлюють чітких меж, натомість характеризують вікові етапи за

якісними відмінностями. Найчастіше українські вчені вважають початком літнього віку 60 років, а зарубіжні – 65 років. Цей період триває приблизно до 75 років. Однак у сучасних умовах все більше дослідників схиляються до думки, що настання літнього віку, як і пізньої дорослості, загалом відбувається пізніше.

Класифікація ВООЗ розрізняє: людей літнього віку – 60-74 роки; старих людей – 75-89 років; довгожителів – 90 років і старше. Соціологи називають цей період «третім віком», тоді як демографи вводять поняття «третього» (60-75 років) та «четвертого» (понад 75 років) віків [14].

Згідно з психологічними дослідженнями, період з 60 до 75 років вважається літнім віком. У цей час люди можуть відчувати зниження інтересу до навколишнього світу, періодичну пригніченість, відчуття власної непотрібності, тривожність, безпричинний смуток, підвищену образливість та тривалі негативні емоції [23].

Статистичні дані України на січень 2022 року показують, що близько 10 мільйонів людей були віком 60 років і старше, а понад 7 мільйонів – 65 років і старше [10].

За даними Пенсійного фонду України наразі нараховується в Україні понад 10,3 млн пенсіонерів [41].

Всесвітня організація World Health Organization висвітлює, що усі країни стикаються з серйозними викликами старіння населення. Темпи старіння населення набагато швидші, ніж у минулому. У 2020 році кількість людей віком 60 років і старше перевищувала кількість дітей віком до 5 років. Між 2015 і 2050 роками частка населення світу старше 60 років майже подвоїться з 12% до 22%. У 2050 році 80% людей літнього віку проживатимуть у країнах з низьким та середнім рівнем доходу [60].

О. Піменова вважає, що суспільна культура старіння населення має сприяти формуванню у людей різного віку моделі поведінки, спрямованих на щоденну підтримку та розвиток когнітивних, фізичних та соціальних здібностей [40].

Т. Дзюба та О. Коваленко розрізняють три види старіння:

1) біологічне – зміни в організмі людини з віком, зростанні вразливості організму, зниження його стійкості та функцій;

2) соціальне – обмеження соціальних зв'язків, зміни соціальних ролей людини літнього віку;

3) психологічне відчуття старості, погіршення мислення, зростання тривожності [12].

О. Коваленко підкреслює, що хоча старіння, як етап життя, підпорядковується загальним законам розвитку, у літньому віці особливу роль відіграє нерівномірність та неоднаковість цих процесів [23].

Процес старіння не є однорідним: зміни у поведінці та когнітивних функціях літньої людини відбуваються з різною швидкістю, інтенсивністю та тривалістю. Психічний розвиток у цьому віці характеризується асинхронністю, тобто різні органи та функції старіють не одночасно, що призводить до внутрішніх суперечностей у фізичному, психічному та нервовому стані. Як стверджують Є. Базика [1] та В. Татенко [50], ця гетерохронність лежить в основі специфіки та різноманітності психічного розвитку людини.

О. Березіна у статті «Кризовий період у геронтоґенезі» визначає період від 65 до 75 років як кризовий та пов'язаний з підвищеною тривожністю через усвідомлення старіння та неминучості смерті [3].

О. Коваленко у монографії «Міжособистісне спілкування осіб похилого віку: психологічні аспекти» зазначав, що у вітчизняній науці була прийнята така схема вікової періодизації «похилий вік: 60-74 роки – чоловіки, 55-74 – жінки; старечий вік – 75-90 років (чоловіки й жінки); довгожителі – понад 90 років. Тривалість віку людини залежить від спадковості, від стану її здоров’я, від умов її існування, від характеру виховання й діяльності, від її ставлення до свого віку та старості» [23,85]. Ми поділяємо її думку про те, що тривалість життя залежить від генетики, здоров'я та ставлення до себе.

Важливими є результати наукового дослідження Г. Хомич та О. Войтенко «Соціалізація особистості в складних умовах життя», які показують, що втрата впевненості у власних силах та зневіра у можливості отримати допомогу від суспільства призводять до глибоких змін у психіці, переструктурування психологічних захистів, заміни опор та установок [55].

О. Комарова у своєму дослідженні «Соціальні трансферти як чинник життєзабезпечення людей похилого віку» [28] визначає людей цього віку як особливу соціально-демографічну групу, вік якої починається з 50 років. Дослідниця зазначила, що ці люди є «…колишніми суб'єктами трудових відносин і теперішніми суб'єктами отримання соціальних трансфертів. … з плином часу у цих людей відбуваються вікові, фізіологічні та психологічні зміни. … люди похилого віку мають певні специфічні соціально-економічні, духовні потреби та право на їх задоволення…» [2,7].

Н. Клейно досліджувала, як люди літнього віку сприймають власне старіння [31]. На її думку, ключову роль у формуванні такого ставлення відіграє усвідомлення людиною вікових змін у фізичному та психічному стані, а також прийняття власного нездоров'я чи хвороб. Ми погоджуємося з цією думкою, адже на етапі старіння ставлення до змін у здоров'ї залежить від нового рівня самосвідомості. Важливим для психічного благополуччя в літньому віці є внутрішня гармонія та самоприйняття.

З погляду науковців (психологів, соціологів, філософів), літній вік – це етап життєвого циклу, який часто супроводжується значними соціальними втратами, при цьому здобутки стають мінімальними. На цьому етапі життєві цілі, як правило, вже досягнуті, активність у суспільному житті знижується, але зростає залежність від інших.

Т. Іваницька, вивчаючи пізнавальні процеси у літніх людей, виявила, що будь-які обмеження можуть негативно впливати на них з таких причин:

1. Соціальна ізоляція. Люди літнього віку можуть відчувати посилення соціальної ізоляції через обмеження у спілкуванні з близькими, друзями та знайомими. Це може призвести до відчуження та самотності.

2. Обмежений доступ до послуг. Літні люди можуть стикатися з труднощами в отриманні соціальної, юридичної, освітньої та медичної допомоги. Це, у свою чергу, може погіршити якість догляду за їхнім психічним і фізичним здоров'ям.

3. Відмова від соціальної взаємодії. Зменшення соціальної активності може призвести до погіршення загального самопочуття та психічного стану.

4. Нові умови та обмеження. Зміна життєвих обставин та обмеження можуть негативно впливати на психічне здоров'я літніх людей, викликаючи невпевненість, тривогу та депресію, що посилюються соціальною ізоляцією та стресом [18, 166-167].

В. Бенгстон зазначав, що теорія активності підкреслює небажання та байдужість літніх людей до спілкування, а також їхнє небажання визнавати потребу в соціально-психологічній підтримці. Прихильники цієї теорії вважають, що з віком люди зберігають ті ж потреби та бажання, що й у молодості. Літні люди активно протистоять спробам виключити їх із суспільного життя, сприймаючи це як ознаку власної нездатності до звичної самостійної діяльності [61].

На початку 2000-х років міжнародна наукова спільнота провела дослідження, спрямоване на виявлення ключових потреб та проблем, з якими стикаються люди літнього віку. Результати цієї роботи дозволили ідентифікувати основні вікові зміни у психічних процесах, що спостерігаються у цій віковій групі. Ці зміни включають:

1. Порушення сенсорного сприйняття – зниження ефективності роботи органів чуття призводить до уповільнення процесу засвоєння інформації з навколишнього середовища.

2. Деградація пам'яті – механізми пам'яті слабшають, що проявляється у зростанні забудькуватості.

3. Зменшення здатності до концентрації – спостерігається зниження рівня уваги, утруднення у вибірковості та переключенні уваги, що призводить до неуважності.

4. Уповільнення когнітивних процесів – мислення стає повільнішим, знижується його продуктивність та результативність.

5. Емоційна вразливість – зростає схильність до образ, дратівливості, пригніченості, спостерігаються різкі перепади настрою та підвищений ризик депресивних станів [63,19].

Крім того, особистісні зміни у літніх людей можуть виявлятися у вигляді ригідності (негнучкості мислення та поведінки), нетерпимості, переоцінки минулого, схильності до повчань та підвищеної дратівливості. Емоційна сфера часто характеризується зниженим настроєм, стресом, образливістю та схильністю до депресивних проявів. Фізично, літні люди можуть демонструвати уповільнення соціальної активності, загальну повільність та незручність у виконанні дрібних рухів. Важливо розуміти, що окрім особистісних змін, пов'язаних зі старінням, значні трансформації відбуваються і в когнітивній сфері. Науковці виділяють відсутність критичного мислення, порушення пам'яті, уваги, уяви, тобто порушення адаптаційних механізмів.

Загалом, старіння пов'язане зі зниженням психічної активності, уповільненням пізнавальних процесів (пам'яті, уваги, сприйняття, мислення тощо) та ослабленням психічних якостей (волі, емоцій, здібностей). Фізичне та психічне здоров'я також може погіршуватися, а зміна життєвих обставин, хронічні хвороби, фінансові труднощі та соціальна ізоляція можуть викликати відчуття самотності та непотрібності.

Вищезазначені дані актуалізують потребу надання літнім людям своєчасної і якісної психологічної допомоги, яка має визначатися такими напрямками діяльності:

– сприяння адаптації людей літнього віку до нового статусу, яка полягає у переоцінці власних життєвих ресурсів, сфери інтересів та кола спілкування;

– допомога у прийнятті старості як закономірного етапу розвитку;

– пошук нових життєвих орієнтирів, визначення перспектив подальшої діяльності;

– формування позитивного образу старості як можливості розвитку внутрішнього спокою;

– підвищення загального емоційного фону;

– підвищення самооцінки й рівня власної значимості в сучасних нелегких умовах існування;

– допомога у переживанні втрати. [63,20].

Літній вік характеризується великою різноманітністю та неоднорідністю. Кожна людина цього віку має свої неповторні психо-фізіологічні особливості, унікальний набір проблем, специфічні моделі поведінки, індивідуальні переживання, життєві виклики та радощі, а також різні обставини життя. Психічний розвиток та адаптація до навколишнього середовища у кожної особистості також відрізняються.

О. Коваленко звертає увагу на те, що літні люди відчувають значні труднощі при формуванні нових соціальних ролей та адаптації до мінливих суспільних цінностей. Для них характерне постійне зіставлення теперішнього з минулим, а будь-які спроби вивчити чи ознайомитися з чимось новим часто викликають негативне ставлення. У цьому віковому періоді соціальна ідентифікація та вибір нового кола спілкування стають майже неможливими. Дослідниця слушно зауважує, що в свідомості літніх людей відбувається суттєва зміна життєвої перспективи: майбутнє уявляється їм як більш обмежене та менш реальне. Суть феномену спрямованості людей старшого віку полягає в тому, що їхні спогади про минуле є для них набагато важливішими, ніж будь-які перспективи майбутнього [23].

За думкою В. Моргуна, ключова діяльність людей літнього віку полягає у спілкуванні та передачі досвіду (наставництво). Цей життєвий етап характеризується активною позицією, що проявляється у прагненні до самореалізації та повноцінного розкриття особистісного потенціалу зрілої людини [36].

В останні роки українські науковці активно досліджують поняття особистісного адаптаційного потенціалу. Різні аспекти його розуміння представлені у працях таких дослідників, як О. Гончарук [7], Н. Завацька [17], О. Сафіна та Ю. Кузьменко [45], Н. Скрипник [47].

Зокрема, О. Гончарук, аналізуючи психологічні особливості реадаптації, зазначає, що адаптаційний потенціал відображає сукупність структурних ознак, властивостей та якостей особистості, які сприяють підвищенню її особистісної стійкості [7].

У контексті людей літнього віку, адаптаційний потенціал можна розглядати на трьох рівнях:

1. Індивідний рівень. Він охоплює психофізіологічні та когнітивні характеристики, такі як пізнавальна активність та розвиток мисленнєвих процесів.

2. Особистісний рівень. Включає мотиваційний компонент (систему інтересів та бажань) та комунікативний компонент (взаємодію з іншими людьми).

3. Суб'єктно-діяльнісний рівень. Складається з інструментального компонента (здібностей, компетентностей, умінь та навичок) та творчого компонента (здатності до творчості та вирішення проблемних ситуацій) [7].

Н. Завацька визначає адаптаційний потенціал як сукупність внутрішніх факторів, що забезпечують ефективність адаптаційних змін. Цей потенціал залежить від багатьох вроджених та набутих чинників, які формують структуру особистості, і тісно пов'язаний з етапами розвитку особистості [17].

І. Булах підкреслює важливість концепції становлення для розвитку особистісного адаптаційного потенціалу, запозиченої з екзистенціалізму. Її дослідження показують, що розвиток особистості завжди супроводжується внутрішніми трансформаціями (зміною самосприйняття, переглядом «Я-концепції» тощо), які зумовлені активацією особистісних ресурсів. Це є ключовим для розуміння мети дослідження, адже, на думку І. Булах, «людина

як особистість ніколи не буває статичною, вона завжди перебуває у процесі становлення» [4, 56].

Н. Скрипник наголошує на необхідності комплексного підходу до вивчення адаптаційного потенціалу особистості, підкреслюючи, що для повного розуміння цього явища слід аналізувати як саму особистість, так і її оточення [47].

У своїй науковій роботі О. Сафін та Ю. Кузьменко «Особливі умови життєдіяльності та адаптаційний потенціал особистості: психологічний аспект» [45] дослідили психологічні чинники, що формують адаптаційний потенціал людини. Вони виявили, що ці характеристики підвищують стійкість особистості до стресових факторів у мінливих соціальних умовах.

Автори досліджень О. Сафіна і Ю. Кузьменко виділили такі ключові компоненти особистісного адаптаційного потенціалу:

1. Зовнішній локус-контроль – впевненість людини у власних силах та готовність долати життєві труднощі.

2. Психологічна зрілість – зріле ставлення до життя, збалансоване сприйняття минулого, сьогодення та майбутнього.

3. Когнітивні ресурси подолання – знання про механізми та закономірності подій, що дозволяють передбачати їхню ймовірність.

4. Здатність до прогнозування – можливість заздалегідь готуватися до майбутніх подій, зокрема негативних, шляхом налаштування функціональних систем.

5. Віра в соціальну підтримку та можливість подолання труднощів – переконаність у наявності допомоги ззовні та власної здатності справлятися з негативними ситуаціями [45, 203-205].

У контексті даного дослідження, адаптаційний потенціал літніх людей розглядається як комплексна характеристика, що відображає їхню здатність пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі. Чим вищий рівень цього потенціалу, тим легше людина цього віку адаптується до нових умов.

Важливо зазначити, що з віком у літніх людей змінюється система самооцінок та їхнє ставлення до реальності. Вони схильні більше зосереджуватися на спогадах про минуле, приділяючи менше уваги сьогоденню та майбутньому. Як зазначає О. Коваленко, існує зворотна залежність між самооцінкою та стресовими реакціями: особи з низькою самооцінкою менш наполегливі та більш вразливі до стресу. Стресові прояви, пов'язані зі старінням, у свою чергу, впливають на самооцінку [2, 103].

Дослідники О. Вдовіченко, Т. Лазоренко та І. Головська у своїй статті «Особливості психічних станів осіб похилого віку та їх копінг-стратегії в умовах пандемії» виявили, що ставлення літніх людей до власного здоров'я часто пов'язане з іпохондричною фіксацією [5]. Ця фіксація проявляється як у переживанні зовнішніх вікових змін (зморшки, сивина, зміни фігури), так і внутрішнього дискомфорту (втома, слабкість). Автори стверджують, що така фіксація на проблемах призводить до уповільнення нервових процесів, що негативно впливає на пізнавальну активність. Ці психофізіологічні зміни, у свою чергу, посилюють тривожність та агресивність. Зниження психічної та соціальної активності, характерне для літнього віку, також є ключовим фактором, що спричиняє тривожні стани та відчуття самотності. Наслідками тривожності, на думку дослідниць, є психічні розлади, втрата душевного спокою, емоційне збудження та посилення ригідності.

С. Михальська, досліджуючи психологічні особливості літніх людей, зазначає, що цей вік часто супроводжується зростанням занепокоєння, тривожності, а також появою або посиленням недовірливості, дратівливості та черствості. Дослідниця підкреслює важливість врахування впливу зовнішніх умов (соціальних, природних) на самосприйняття літніх людей та оцінку їхньої життєвої задоволеності [35].

Важливим висновком щодо психологічних особливостей тривожності у літніх людей є те, що для них ретроспективний характер самооцінки, орієнтація на минуле завжди має цінність. Для людей літнього віку дуже

важливо відчувати значущість свого минулого, згадувати прожитті роки та професійні досягнення.

Тривожність у літньому віці має багато причин. Фізичні проблеми, такі як хронічні хвороби, погіршення слуху та зору, можуть її посилити. Зміна фінансового становища, проблеми з пам'яттю та страх перед деменцією, а також невизначеність щодо майбутнього та догляду – все це може викликати тривогу у літніх людей [66].

Люди цього віку часто стикаються з втратою близьких, друзів, що може призводити до почуття самотності та соціальної ізоляції. Це, також сприяє підвищенню рівня тривожності. Найкращий спосіб допомогти – це підтримувати їх емоційно, а за потреби – звернутися до психолога. Тому підтримка та розуміння з боку близьких є надзвичайно важливими. Емоційна та психологічна допомога, а також заохочення до спілкування, активного способу життя, хобі та соціальної взаємодії можуть суттєво полегшити їхній стан і зменшити тривожність.

Згідно з сучасною психологією, тривожність формується під впливом двох типів чинників:

1. Зовнішні (стресові ситуації) – це несприятливі зовнішні умови, які призводять до тривалого стресу. Часто вони є наслідком того, що людина вже переживає стан тривоги, і це стає частиною її оточення.

2. Внутрішні (психологічні проблеми) – це аспекти психіки та/або фізіології людини. Серед психологічних причин, що сприяють зростанню тривожності, виділяють порушення в міжособистісних взаємодіях та наявність внутрішніх конфліктів, низька самооцінка, проблеми з адаптацією [42].

Узагальнюючи вищевикладене, до чинників, які впливають на формування тривожності у літніх людей науковці визначають два головних чинники, які впливають на психічний розвиток: біологічні і соціальні [22].

1. До біологічних чинників, належать генетичні передумови, тобто те, що передається від батьків або закладається ще до народження. Наприклад, схильність до певних захворювань у літньому віці може бути результатом

спадковості або вроджених особливостей. Захворювання вважається спадковим, якщо воно спостерігалося у предків, а вродженим – коли воно є лише у цієї особи, і його розвиток пов'язаний з умовами внутрішньоутробного життя (загальним станом здоров'я матері, її умовами життя, а також впливом лікарських препаратів, алкоголю, куріння тощо). Така схильність значно впливає на те, наскільки задоволеною людина почувається у старості.

2. Соціальні фактори, охоплюють вплив навколишнього середовища, як природного, так і соціального. Наприклад, проживання в небезпечних умовах (часті підтоплення, близькість сміттєзвалищ) або ізоляція від інших людей може негативно позначитися на якості життя літньої людини. Також не завжди сприятливим для літньої людини є вимушене переселення (у зв'язку з війною) та її проживання там, де немає поряд інших близьких людей [22, 16].

Загалом, психологічний стан літніх людей, включаючи їхню тривожність, визначається сукупністю біологічних, психологічних та соціальних чинників. Важливими аспектами цього періоду життя є емоційна нестабільність, когнітивні зміни, переоцінка цінностей та здатність до адаптації.

1.3. Вплив війни як стресового чинника на тривожність людей

Психічний стан людей літнього віку формується під впливом багатьох взаємопов'язаних чинників. До них належать генетична схильність, природне згасання фізичних та фізіологічних функцій, втрата професійного статусу та пов'язаних з ним соціальних ролей. Значний вплив мають також зміни в сімейному житті, підвищений ризик втрати близьких, погіршення фінансового становища, необхідність пристосовуватися до стрімких соціальних змін. У сукупності ці обставини часто призводять до звуження кола спілкування, трансформації звичної поведінки, посилення відчуття самотності та психологічної вразливості.

Оскільки у нашому дослідженні йдеться про тривожність людей літнього віку, важливо розуміти, що це складне, багатовимірне явище, на яке впливає низка зовнішніх і внутрішніх чинників: стан соматичного здоров'я, рівень соціальної підтримки, матеріальне становище, пережиті життєві події, особливості характеру та попередній життєвий досвід. У цей період життя нерідко спостерігається емоційна нестабільність (зокрема, підвищена тривожність), когнітивні зміни (погіршення пам'яті, уваги та швидкості мислення), зміна життєвих пріоритетів, переосмислення минулого, поява нових або втрата попередніх захоплень, а також необхідність адаптації до нових умов існування.

В умовах воєнного стану зазначені процеси набувають особливої гостроти. Війна в Україні суттєво змінила життєвий уклад усіх громадян, однак для людей літнього віку вона стала додатковим джерелом інтенсивних негативних переживань: страху, розчарування, смутку, відчаю, посилюючи й без того підвищену тривожність і часто роблячи її майже постійним фоном повсякденного життя. Якщо раніше тривожність могла здебільшого бути пов'язана з індивідуальними чи соціально-побутовими труднощами, то в умовах війни вона безпосередньо пов'язується із загрозою життю, фізичній безпеці, житлу, близьким людям. Така тривожність вирізняється більшою

інтенсивністю, тривалістю та потенційно може призводити до серйозних наслідків для психічного і соматичного здоров'я.

Війна виступає джерелом **травматичного стресу –** реакції психіки на події, які перевищують звичні можливості людини до подолання та адаптації. Для людей літнього віку травматичний стрес часто поєднується з попередніми, не до кінця опрацьованими життєвими втратами, що спричиняє накопичення психоемоційного напруження. Крім того, в умовах постійного інформаційного напруження, новин про бойові дії, розповідей рідних, які перебувають у небезпеці, у них може розвиватися **вторинна травматизація,** коли сильні емоційні реакції виникають не лише внаслідок особистої небезпеки, а й через співпереживання іншим. У частини людей літнього віку можливий розвиток або загострення **посттравматичного стресового розладу (ПТСР),** що проявляється нав'язливими спогадами про події, підвищеною тривожністю, уникненням певних ситуацій, порушенням сну, емоційною «онімілістю» [37].

Важливо зазначити, що війна руйнує усталені соціальні зв'язки, які раніше виконували захисну функцію та знижували рівень тривожності. Втрата звичного оточення, вимушене переміщення, скорочення можливостей для спілкування та активної участі в житті громади посилюють відчуття самотності, покинутості, непотрібності.

За власними спостереженнями, у людей літнього віку в умовах війни виникають такі симптоми тривожності:

1) **психологічні** – сильне нервове напруження, дратівливість, відчуття неминучої небезпеки, внутрішньої нестабільності, схильність до катастрофізації майбутнього;

2) **фізіологічні** – прискорене серцебиття, дискомфорт або біль у грудній клітці, часте поверхневе дихання (гіпервентиляція), надмірне потовиділення, порушення роботи шлунково-кишкового тракту (нудота, діарея, нетравлення), тремтіння кінцівок або окремих частин тіла;

3) **когнітивно-поведінкові** – відчуття слабкості та виснаження, запаморочення, порушення сну (поверхневий, уривчастий сон із труднощами

засинання), труднощі з концентрацією уваги, уникання нових контактів, звуження кола активностей.

Узагальнюючи, до психологічних особливостей людей літнього віку, що проявляються в умовах війни, можна віднести такі:

1. **Криза ідентичності** – посилення кризи самоідентифікації, коли людина втрачає відчуття звичного «Я», своїх соціальних ролей, місця в суспільстві та майбутніх перспектив.

2. **Негативне сприйняття дійсності** – посилення песимістичного погляду на оточення та майбутнє, зниження відчуття контролю над життям, втрата або звуження життєвих перспектив у звичному середовищі.

3. **Недієвість звичних захисних механізмів** – традиційні способи психологічного захисту та пізнавальної активності, які раніше допомагали долати труднощі, виявляються недостатніми або неефективними в умовах постійної загрози та невизначеності.

4. **Зростання тривожності та агресивності** – поєднання підвищеної тривожності, дратівливості, іноді – ворожості чи озлобленості, що призводить до зниження загальної соціальної та пізнавальної активності, звуження кола контактів, уникання спілкування.

Ці особливості підкреслюють необхідність глибокого розуміння специфіки тривожності у людей літнього віку в умовах війни та забезпечення для них відповідної, науково обґрунтованої психологічної підтримки.

У статті М. Житинської «Соціально-психологічна підтримка людей похилого віку в умовах повномасштабної війни» наголошується, що в умовах війни найбільш затребуваними напрямами надання соціально-психологічної підтримки літнім людям є:

1) підвищення емоційного стану – проведення заходів, спрямованих на покращення настрою та загального емоційного фону;

2) допомога у прийнятті втрат – підтримка в переживанні та прийнятті втрат як близьких людей, так і матеріальних ресурсів;

3) забезпечення соціальної підтримки, допомоги та прихистку – особливо для самотніх літніх людей, які втратили житло та майно [16, 62].

Дослідниця окреслює низку суттєвих перешкод, що ускладнюють організацію й надання соціально-психологічної підтримки літнім людям. Серед них домінують безпекові чинники, які унеможливлюють проведення регулярних зустрічей через постійні обстріли та необхідність перебування в укриттях (56,4 %). Значущими проблемами є також зриви запланованих сесій через погіршення стану здоров'я підопічних (32,1 %), їхня апатія та небажання долучатися до роботи з фахівцями (29,8 %). Важливою перешкодою виступає й відсутність у літніх людей усвідомлення власної потреби в професійній допомозі (33,6 %), а також брак належного ресурсного забезпечення, що обмежує можливості організації підтримки (35,7 %). Іноді складнощі виникають і через психологічну несумісність або розбіжність життєвих позицій між фахівцем і підопічним (16,4 %). У сукупності ці дані підкреслюють, що ефективна соціально-психологічна підтримка літніх людей є надзвичайно актуальною та життєво важливою для збереження соціального й психічного здоров'я населення України в умовах війни [16, 62-63].

У зв'язку з цим можна констатувати, що в умовах війни, коли психічне здоров'я літніх людей стає особливо вразливим, ключову роль відіграє професійна діяльність психологів. Саме вони, за допомогою діагностики, оцінки психологічного стану та впровадження спеціальних програм, забезпечують необхідні умови для підтримки й стабілізації емоційного стану осіб старшого віку. Діяльність психологів із цією категорією має базуватися на наданні соціально-психологічного супроводу, психологічної підтримки та консультування.

Науковці Ю. Гундертайло [9] та Т. Титаренко [51] зазначають, що одним із найефективніших шляхів надання психологічної допомоги літнім людям є саме психологічний та соціально-психологічний супровід. Т. Титаренко розглядає соціально-психологічний супровід як цілеспрямовану, поетапну, довготривалу та комплексну діяльність, що є складовою психосоціальної

підтримки [51]. Поділяємо думку Ю. Гундертайло щодо значущості такого супроводу, особливо в роботі з внутрішньо переміщеними особами. В умовах війни в Україні цей вид супроводу є одним із ключових механізмів надання психологічної допомоги людям літнього віку [9]. Таким чином, психологічний (соціально-психологічний) супровід людей літнього віку можна розглядати як системний підхід, що передбачає комплекс консультативних, профілактичних і корекційних заходів, спрямованих на адаптацію, зниження рівня тривожності та стабілізацію їхнього емоційного стану в умовах війни.

Надання психологічної допомоги та супроводу людям літнього віку доцільно розглядати на трьох взаємопов'язаних рівнях:

1) мікрорівень (індивідуальна та групова робота) – впровадження спеціальних програм психологічної підтримки в закладах, що безпосередньо працюють із людьми літнього віку (державні, комунальні, громадські організації, волонтерські ініціативи);

2) мезорівень (підтримка спільнот) – організація психологічної та соціальної підтримки в громадах, де значна частина населення становлять люди літнього віку, створення сприятливого психологічного середовища та мережі взаємодопомоги;

3) макрорівень (державна політика) – формування цілісної державної стратегії щодо підтримки людей літнього віку, яка ґрунтується на знаннях геронтології, враховує індивідуальні потреби, сприяє активній участі старших людей у житті суспільства та розвиває системи соціальної й психологічної допомоги [11].

З урахуванням особливостей тривожності людей літнього віку в умовах війни, зазначимо, що психологічний супровід виступає одним із базових інструментів надання допомоги цій категорії населення і спрямований на створення умов для їх успішної адаптації в ситуації тривалої небезпеки та невизначеності. Отже, умови війни значною мірою провокують і посилюють стан тривожності у людей літнього віку через реальну загрозу життю,

можливість нових втрат, руйнування життєвих планів і звичних соціальних зв'язків.

Основні причини та прояви тривожності у літніх людей під час війни:

1. **Екзистенційні роздуми** – під час повітряних тривог та інших небезпечних ситуацій люди старшого віку частіше замислюються над сенсом життя, смертю, власним місцем у світі. Це може спричиняти глибоку тривогу, особливо якщо вони відчувають незадоволення прожитим життям або своїм соціальним статусом.

2. **Почуття втрати** – розлука з рідними та близькими внаслідок вимушеного переміщення, втрата домівки, знайомого середовища, а також раптова смерть близьких можуть викликати сильне горе й тривожність, що нерідко поєднуються з симптомами травматичного стресу.

3. **Невизначеність майбутнього** – війна породжує страх за власне майбутнє, можливі фінансові труднощі, погіршення здоров'я, а також побоювання щодо того, хто буде піклуватися про них у разі необхідності.

4. **Вплив стану здоров'я** – хронічні соматичні захворювання, біль, слабкість, погіршення слуху чи зору посилюють відчуття уразливості, що, у свою чергу, підсилює тривогу.

5. **Реактивація минулих травм** – пережитий у минулому досвід воєн, репресій, втрат, інших кризових подій може повторно актуалізуватися в пам'яті, підсилюючи тривожні стани в умовах теперішньої війни.

6. **Когнітивні спотворення** – схильність до негативного мислення, катастрофізації (очікування найгіршого сценарію), узагальнення загрозливих подій на все майбутнє сприяє підтриманню хронічної тривожності та знижує здатність до конструктивного подолання труднощів.

Усе це засвідчує, що війна виступає потужним стресовим і травматичним чинником, який суттєво впливає на рівень і характер тривожності людей літнього віку, роблячи нагальною розробку та впровадження спеціальних програм психологічної підтримки й супроводу.

Висновки до розділу 1

У ході теоретичного аналізу було встановлено, що феномен тривожності є одним із центральних у сучасній психологічній науці, охоплюючи широкий спектр проявів – від короткочасних емоційних реакцій до стійких особистісних характеристик. У різних наукових підходах – філософському, екзистенційному, психоаналітичному, когнітивно-поведінковому – тривожність тлумачиться як складний інтегрований стан, що виникає у ситуації невизначеності, загрози або втрати контролю. Кожна з концепцій робить акцент на різних детермінантах і механізмах цього стану: екзистенційні теорії підкреслюють неминучість тривоги як частини людського буття; психоаналітичні – її зв'язок із внутрішніми конфліктами; когнітивно-поведінкові – роль оцінювання ситуації та інтерпретації небезпеки; гуманістичні – взаємодію між «реальним Я» та «ідеальним Я».

Узагальнення досліджень дозволяє стверджувати, що тривожність є багатовимірним феноменом, який охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні компоненти. Вона може виконувати як адаптивну (мобілізаційну), так і дезадаптивну (деструктивну) функцію залежно від її інтенсивності, тривалості та здатності особистості до саморегуляції. Важливим є і розмежування особистісної та ситуативної тривожності: перша відображає стабільну схильність до переживань, тоді як друга виникає як реакція на конкретні стресові обставини. Наукові підходи підкреслюють, що ці два види тісно взаємодіють, визначаючи загальний рівень емоційної вразливості людини.

Значний обсяг досліджень присвячено фізіологічній природі тривоги, зокрема порушенню балансу нервових процесів, дисрегуляції стресових систем організму, гіперреактивності нервової діяльності. Психофізіологічні моделі наголошують, що тривожність супроводжується активацією симпатичної нервової системи та запуском механізмів підготовки організму до дії («боротьба – втеча – завмирання»). У цьому аспекті тривожність

виявляється не лише як суб'єктивне переживання, а як об'єктивний складний нейробіологічний процес.

Узагальнюючи наукові підходи, можна стверджувати, що тривожність формується під впливом поєднання зовнішніх умов (стресових факторів, соціальних змін, міжособистісних конфліктів) і внутрішніх характеристик особистості (емоційної чутливості, стилю мислення, самооцінки, наявності неусвідомлених конфліктів). У літературі підкреслюється, що хронічно підвищена тривожність може виступати предиктором психологічних розладів, послаблювати адаптаційні можливості та впливати на якість життя.

Особливу увагу в розділі приділено тривожності людей літнього віку, яка має свою специфіку у зв'язку з віковими змінами, зниженням фізіологічних ресурсів, погіршенням соматичного здоров'я, уповільненням пізнавальних процесів та трансформацією соціальних ролей. Літній вік супроводжується зростанням вразливості, загостренням внутрішніх конфліктів, зміною життєвої перспективи, що закономірно підсилює схильність до тривожних станів. Науковці наголошують, що психологічна адаптація у пізньому віці багато в чому залежить від внутрішніх ресурсів, соціальної підтримки, сформованого ставлення до власної старості та здатності приймати неминучість життєвих трансформацій.

Важливими у контексті дослідження є уявлення про адаптаційний потенціал особистості, який у літньому віці виконує функцію психологічного буфера, що пом'якшує вплив стресових чинників. Адаптаційний потенціал літніх людей має багаторівневу структуру – від психофізіологічного до соціально-поведінкового рівнів – і включає такі характеристики, як когнітивні ресурси, локус контролю, психологічна зрілість, віра у соціальну підтримку та здатність прогнозувати майбутні події.

Однією з найбільш значущих форм стресу, що впливає на прояви тривожності у людей літнього віку, є воєнний стрес. Аналіз наукових джерел та контексту сучасних українських реалій засвідчує, що війна є потужним психотравмуючим чинником, який різко підвищує рівень тривожності через

загрозу життю, втрату домівки, руйнування соціальних зв'язків, невизначеність майбутнього. Для літніх людей ці обставини накладаються на вже наявні вікові зміни, що зумовлює загострення психологічних реакцій, поглиблює емоційну нестабільність, сприяє розвитку психосоматичних проявів, а в окремих випадках – ПТСР.

Таким чином, результати теоретичного аналізу дозволяють сформулювати такі узагальнення:

1. **Тривожність – багатовимірний психологічний феномен**, який охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні компоненти та має як адаптивний, так і дезадаптивний потенціал.

2. **У літньому віці тривожність має специфічний характер**, зумовлений віковими змінами, зниженням адаптивних можливостей, втратою соціальних ролей і загалом підвищеною вразливістю психіки.

3. **Старіння супроводжується гетерохронністю психічних змін**, що створює нерівномірність у розвитку і посилює ризик тривожних переживань.

4. **Адаптаційний потенціал – ключовий фактор зниження тривожності у літніх людей**, а його рівень визначається поєднанням індивідуальних і соціальних характеристик.

5. **Війна виступає екстремальним стресовим фактором**, який підвищує рівень тривожності, провокує емоційні, когнітивні та поведінкові порушення, ускладнює адаптацію та посилює відчуття небезпеки, самотності й безпорадності.

Отже, теоретичний аналіз створює наукове підґрунтя для подальшого емпіричного вивчення тривожності людей літнього віку в умовах війни та розроблення цілісної системи психологічної підтримки, спрямованої на зниження її інтенсивності та підвищення психічної стійкості.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ЛЮДЕЙ ЛІТНЬОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей тривожності людей літнього віку в умовах війни було проведено у місті Чернівці впродовж 2025 року. Структура дослідження включала три послідовні етапи – **констатувальний, формувальний та контрольний (узагальнювальний)**, кожен із яких мав власну мету, завдання та методичне забезпечення. Така логіка відповідає вимогам до експериментального дослідження в психології та соціальній роботі, забезпечуючи можливість простежити динаміку психологічних змін та оцінити ефективність формувального впливу.

Мета емпіричного дослідження: **виявити психологічні особливості прояву тривожності у людей літнього віку в умовах війни та перевірити ефективність програми психологічної підтримки, спрямованої на зниження рівня тривожності.**

Для реалізації цієї мети були визначені такі *завдання*:

1. **Відібрати та адаптувати комплекс психодіагностичних методик** для дослідження тривожності у людей літнього віку.
2. **Провести первинну діагностику** психоемоційного стану респондентів.
3. **Проаналізувати рівні та чинники тривожності** у представників різних вікових груп.
4. **Розробити, теоретично обґрунтувати та апробувати програму психологічної підтримки** людей літнього віку.
5. **Провести повторну діагностику**, оцінити зміни в експериментальній і контрольній групах.

6. **Узагальнити результати дослідження та сформулювати рекомендації** для практики соціально-психологічної роботи з людьми літнього віку.

Логіка та специфіка дизайну дослідження

Особливістю дослідження є **змішаний дизайн**, що поєднує рівний розподіл на констатувальному етапі та нерівний – на формувальному.

Це було зумовлено **реаліями соціально-психологічної роботи з людьми літнього віку**, зокрема:

- обмеженнями мобільності частини учасників;
- різним станом здоров'я;
- відмінностями у побутових умовах;
- можливістю/неможливістю відвідувати регулярні заняття;
- проживанням частини респондентів у стаціонарних закладах.

У зв'язку з цим *структура вибірки* виглядала так:

1. **Констатувальний етап (повна вибірка) - 56 осіб** віком від 60 до 82 років – усі пройшли: анкетування, психодіагностику (А. Уессман – Д. Рікс; Ч. Спілбергер – Ю. Ханін; Дж. Тейлор), бесіду, спостереження.

2. **Формувальний етап (робоча вибірка)** – з 56 осіб лише **30 могли взяти участь у систематичних заняттях**.

Розподіл учасників:

- **Експериментальна група (ЕГ) – 11 осіб** – Активні літні люди, здатні регулярно відвідувати заходи;
- **Контрольна група (КГ) – 19 осіб -** Мешканці «Обласного центру соціально-психологічної допомоги», які забезпечували стабільну присутність.

3. **Контрольний (узагальнювальний) етап:**

- діагностика **тільки тих 30 респондентів**, які проходили формувальний вплив;
- порівняння ЕГ і КГ;
- загальні тенденції співставляються з результатами 56 респондентів на першому етапі.

Етапи проведення дослідження

Емпіричне дослідження відбувалося у три послідовні етапи:

1. Констатувальний етап

Мета – **встановити вихідний рівень тривожності та визначити психологічні чинники її формування**.

Основний зміст:

- добір та обґрунтування методик;
- формування повної вибірки (56 осіб);
- первинна психодіагностика;
- проведення бесід і спостереження;
- визначення чинників тривоги;
- розрахунок статистичних показників;
- формування гіпотези;
- формування груп для формувального етапу.

2. Формувальний етап

Мета – **перевірити ефективність програми психологічної підтримки**.

Основний зміст:

- впровадження розробленої програми (5 занять);
- систематична робота з ЕГ;
- регулярні групові/індивідуальні зустрічі у КГ;
- фіксація динаміки станів;
- спостереження.

3. Контрольний (узагальнювальний) етап

Мета – **оцінити зміни та перевірити гіпотезу**.

Основний зміст:

- повторна діагностика учасників формувального етапу;
- аналіз динаміки тривожності;
- статистичне порівняння ЕГ і КГ;
- узагальнення результатів.

Візуальна модель структури дослідження



Рис. 2.1. Етапи емпіричного дослідження психологічних особливостей тривожності людей літнього віку в умовах війни

Загальні методи дослідження

У ході дослідження застосовано комплекс методів, що забезпечує її валідність:

- **теоретичні методи**: аналіз, узагальнення, систематизація;
- **емпіричні методи**: бесіда, спостереження, анкетування;
- **психодіагностичні методики**: А Уессман–Д. Рікс, Ч. Спілбергер–Ю. Ханін, Дж. Тейлор (модифікація В. Норакідзе);
- математичні методи аналізу: статистична обробка у MS Excel.

2.2. Методи та психодіагностичний інструментарій дослідження

Для дослідження психологічних особливостей тривожності людей літнього віку в умовах війни було використано комплекс емпіричних, психодіагностичних та аналітичних методів, що забезпечили валідність і надійність отриманих результатів. Вибір інструментарію базувався на особливостях респондентів літнього віку, специфіці умов воєнного часу та можливостях їхньої участі у дослідженні.

Комплекс методів включав:

1) бесіду;

2) спостереження;

3) авторську анкету;

4) три психодіагностичні методики;

5) статистичний аналіз.

Бесіда як метод психологічного дослідження

Бесіда застосовувалася з метою глибшого розуміння переживань літніх людей, з'ясування індивідуальних причин і форм прояву тривожності. Згідно з визначенням Н. Колесник, бесіда є методом діагностики, що ґрунтується на спеціально організованій системі запитань і дозволяє виявити особливості психічних явищ та якостей особистості [27].

Мета бесіди: з'ясування індивідуальних причин тривожності; уточнення факторів емоційної напруги; виявлення актуальних потреб у психологічній підтримці.

Приклади запитань, використаних у бесіді:

- *Як Ви почуваєтеся в умовах війни? Що саме викликає у Вас тривогу?*
- *Що найбільше впливає на Ваш настрій упродовж дня?*
- *Які ситуації або думки викликають у Вас найбільшу напругу?*
- *Що допомагає Вам заспокоїтися?*
- *Чи відчуваєте Ви підтримку від близьких або соціальних служб?*

Отримані відповіді були проаналізовані, класифіковані та узагальнені *(див. табл. 2.4 у підрозділ. 2.4)*.

Спостереження у дослідженні літніх людей

Спостереження дозволило фіксувати невербальні прояви тривожності, емоційні реакції та особливості комунікативної поведінки літніх людей. За класифікацією Р. Павелківа, спостереження може здійснюватися як у формі самоспостереження (інтроспекції), так і об'єктивного спостереження, коли психолог спостерігає за поведінкою респондентів у природних або напівконтрольованих умовах [38].

Під час дослідження спостерігали за:

- рівнем напруженості міміки;
- частотою захисних реакцій (завмирання, уникання);
- комунікативною активністю;
- проявами дратівливості або неспокою;
- ставленням до діагностики.

Спостереження підтвердило високу поширеність емоційного напруження серед людей літнього віку у воєнний період.

Авторська анкета «Соціально-психологічні особливості людей літнього віку»

Анкета була розроблена та апробована спеціально для цього дослідження. Вона дозволяє виявити соціально-демографічні характеристики, рівень соціальної підтримки, суб'єктивне самопочуття та чинники тривожності.

Мета анкети: зібрати структуровані дані про:

- соціально-демографічний статус;
- наявність соціальної підтримки;
- суб'єктивне відчуття безпеки і впевненості;
- ключові чинники тривожності;
- ресурси самодопомоги.

Структура анкети:

1. **Соціально-демографічний блок:** вік; стать; освіта; сімейний стан.

2. **Соціальна підтримка:** соціальний статус; наявність близьких; тривалість статусу ВПО; суб'єктивне відчуття підтримки.

3. **Суб'єктивне самопочуття:** відчуття безпеки; впевненість у майбутньому; чинники тривожності; бажані форми підтримки.

4. **Відкрите питання:** *«Що найбільше допомагає Вам долати тривожність у повсякденному житті?»*

Анкета доповнила кількісні результати психодіагностики якісними даними та дозволила виділити ключові чинники тривоги.

Психодіагностичні методики

Для дослідження рівнів і видів тривожності було застосовано три валідні й стандартизовані методики.

1) «Методика самооцінки емоційного стану Уессмана–Рікса»

Методика розроблена А. Уессманом та Д. Ріксом для дослідження поточного емоційного стану, настрою та рівня емоційного тонусу.

Мета: оцінити загальний емоційний фон, баланс позитивних і негативних переживань, рівень напруження.

Структура методики: 40 тверджень (4 блоки по 10 тверджень), де респондент обирає твердження, що найточніше описує його стан.

Інтерпретація за 10-бальною шкалою:

8-10 балів – дуже добрий емоційний стан

6-7 – добрий

4-5 – погіршений

1-3 – поганий або дуже поганий

Методика дозволила визначити емоційний фон людей літнього віку у момент діагностики.

2) Психодіагностична методика «Шкала реактивної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна

Методика є універсальним інструментом вимірювання **двох видів тривожності**:

1) **реактивної (ситуативної)** – тривога як емоційний стан;

2) **особистісної** – тривога як стабільна властивість особистості.

Структура методики:

40 тверджень;

20 – для реактивної тривожності;

20 – для особистісної.

Інтерпретація результатів:

0-30 балів – низький рівень

31-45 – помірний

46+ – високий

Ця методика дозволила диференціювати тимчасові емоційні реакції від глибинних особистісних рис.

3) Особистісний опитувальник «Шкала тривожності Тейлора» (модифікація В. Норакідзе)

Опитувальник Дж. Тейлора, адаптований В. Норакідзе, дозволяє визначити **схильність особистості до тривожності як стабільної риси**.

Структура:

60 тверджень (50 діагностичних + 10 «шкала брехні»);

відповіді «так/ні».

Інтерпретація:

50-60 балів – дуже високий рівень

40-50 – високий

25-39 – помірний

16-24 – помірний з тенденцією до низького

5-15 – низький

0-4 – дуже низький

Методика дозволила оцінити особистісний компонент тривожності, що важливо для людей старшого віку.

Методи математичної статистики

Для обробки даних використовували:

- підрахунок відсотків і середніх величин;
- обчислення середніх рівнів тривожності за формулою:

$$\bar{X} = \frac{X_1 + X_2}{2}$$

де

$\mathbf{X_1}$ – показник особистісної тривожності,

$\mathbf{X_2}$ – показник ситуативної тривожності.

- ранжування причин тривожності за формулою:

$$R = \frac{m \cdot 100\%}{n}$$

де

m – кількість виборів чинника,

n – загальна кількість респондентів.

Обробка здійснювалася у MS Excel.

2.3. Характеристика вибірки дослідження

На констатувальному етапі емпіричного дослідження було обстежено 56 осіб літнього віку (від 60 до 82 років), які проживають у місті Чернівці та належать до різних соціальних груп: місцеве населення, внутрішньо переміщені особи, члени громадських ініціатив, відвідувачі соціальних установ.

Соціально-демографічні параметри вибірки були важливими для встановлення, чи впливають вік, стать, соціальний статус, умови проживання та соціальна активність на рівень тривожності в умовах війни. Отримані дані дозволили надалі коректно аналізувати результати психодіагностики та рівні тривожності різних підгруп респондентів.

Загальна соціально-демографічна характеристика

У вибірці переважали **жінки (67,86%),** що відповідає загальній демографічній тенденції для людей літнього віку. Структура вибірки наведена у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Соціально-демографічні характеристики респондентів (n = 56)

Показник	Кількість	%
Загальна кількість респондентів	56	100
Жінки	38	67,86
Чоловіки	18	32,14
ВПО	14	25,00
Місцеві жителі	42	75,00
Віковий діапазон	60-82 роки	–
Середній вік	70,2 роки	–

Розподіл респондентів за віковими групами

Вікова структура вибірки є важливою, адже рівень тривожності часто варіює залежно від віку, загального стану здоров'я, соціального становища та активності.



Рис. 2.2. Розподіл респондентів за віком

60-67 років – **66,07%** (37 осіб)

68-74 роки – **30,36%** (17 осіб)

75-82 років – **3,57%** (2 особи)

Переважання молодшої частини літньої групи (60-67 років) зумовлене більшою соціальною активністю та мобільністю респондентів цієї вікової категорії.

Особливості соціального статусу респондентів

Статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО) виявився важливим чинником, оскільки умови вимушеного переселення, втрата домівки, соціальних зв'язків та звичної рутини значно підвищують рівень тривожності.

ВПО – 25% та місцеві жителі – 75%.

У подальшому аналізі буде показано, що ВПО має тенденцію демонструвати вищі рівні емоційної напруги та ситуативної тривожності.

Формування груп на формувальному етапі

З повної вибірки (56 осіб) лише **30 респондентів** мали можливість регулярно брати участь у програмі психологічної підтримки. Розподіл на групи: **Експериментальна група (ЕГ) – 11 осіб.**

Склад: - члени волонтерських ініціатив («Український народний дім», Навчально-консультативний простір «Академія досвіду»);

- активні літні люди;
- особи, здатні відвідувати тренінги щомісяця.

Контрольна група (КГ) – 19 осіб.

Склад: - мешканці Чернівецького обласного центру соціально-психологічної допомоги;

- респонденти із стабільним режимом дня;
- учасники, доступні для повторних вимірювань.

Обґрунтування нерівності груп

Розподіл на групи на формувальному етапі є нерівним (ЕГ = 11; КГ = 19) через різний рівень мобільності, стан здоров'я та можливість регулярної участі. Частина респондентів (26 осіб) не могла брати участь у формувальному етапі через обмеження пересування, проживання у віддалених районах, низький фізичний ресурс або відсутність змоги відвідувати систематичні заняття. Нерівні групи при цьому не порушують валідності дослідження, оскільки головною є динаміка змін всередині груп та міжгрупові відмінності. *Характеристика вибірки* дозволяє сформувати декілька важливих висновків:

1) більшість респондентів – це соціально активні жінки віком 60-74 років;

2) чверть вибірки – внутрішньо переміщені особи, що збільшує ризики тривожних станів;

3) виважене соціальне різноманіття вибірки дає можливість аналізувати тривожність у різних життєвих умовах;

4) нерівність груп на формувальному етапі є методологічно виправданою і ґрунтується на реальних обставинах життя людей літнього віку під час війни.

2.4. Констатувальний етап дослідження

Констатувальний етап був спрямований на виявлення вихідного рівня тривожності, емоційного стану та чинників, що обумовлюють появу тривоги у людей літнього віку в умовах війни. На цьому етапі проводилася комплексна діагностика **всієї вибірки – 56 осіб**, що забезпечило репрезентативність та можливість формування коректних висновків і гіпотези дослідження.

Діагностичний комплекс включав:

- методику **А. Уессмана – Д. Рікса** для визначення поточного емоційного стану;
- методику **Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна** для вимірювання реактивної та особистісної тривожності;
- методику **Дж. Тейлора (модифікація В. Норакідзе)** для оцінки особистісної схильності до тривожності;
- **індивідуальні бесіди;**
- **спостереження.**

Обробка результатів здійснювалася методами математичної статистики: підрахунок середніх значень, відсоткових часток, ранжування причин тривожності.

Результати за методикою самооцінки емоційного стану А. Уессмана–Д. Рікса

Методика дозволила визначити загальний тонус емоційного стану респондентів на момент обстеження. У літніх людей війна істотно підвищує рівень напруженості та знижує емоційну стабільність, що підтвердили отримані результати.



Рис. 2.3. Результати діагностики за методикою А. Уессмана–Д. Рікса

Отримані дані свідчать:

- високі значення **погіршеного та поганого** емоційного стану домінують над позитивними;
- емоційний фон характеризується напруженістю та нестійкістю;
- частина респондентів демонструє явні ознаки емоційного виснаження.

Ці результати корелюють із даними бесід: значний відсоток літніх людей вказували на втому, страх, невизначеність та зниження психологічної стійкості.

Рівні реактивної та особистісної тривожності (методика Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна)

Методика оцінює дві складові тривожності:

- **реактивну (ситуативну)** – стан у межах актуальної ситуації;
- **особистісну** – стабільну характеристику, схильність до тривожних реакцій.

Таблиця 2.2

Рівні тривожності людей літнього віку за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (n = 56)

Рівні тривожності	Особистісна тривожність	%	Ситуативна тривожність	%
Низький	2	3,57	2	3,57
Середній з тенденцією до низького	10	17,86	6	10,71
Середній	14	25,00	18	32,14
Високий	26	46,43	24	42,86
Дуже високий	4	7,14	6	10,72
Разом	**56**	**100**	**56**	**100**



Рис. 2.4. Середні показники рівнів тривожності

Ключові висновки:

1. **Високий рівень тривожності (особистісної та ситуативної) домінує у респондентів:**

- особистісна – 46,43% + 7,14% (дуже високий),
- ситуативна – 42,86% + 10,72%.

2. Високі показники свідчать про стійке відчуття небезпеки, тривоги та очікування негативних подій.

3. Середній рівень тривожності також виражений – значна частина респондентів відчуває періодичні стани емоційної напруги.

4. Низькі рівні зафіксовані лише у **3,57%,** що свідчить про загальне емоційне неблагополуччя в умовах війни.

Особистісна тривожність за методикою Дж.Тейлора (модифікація В. Норакідзе)

Ця методика дозволяє визначити **глибинну особистісну схильність до тривожності**, що важливо для розуміння довготривалих психологічних ризиків.

Таблиця 2.3

Рівні тривожності за методикою Дж. Тейлора (n = 56)

Рівень	**Кількість**	**%**
Низький	2	3,57
Середній (тенденція до низького)	10	17,86
Середній (тенденція до високого)	14	25,00
Високий	25	44,64
Дуже високий	5	8,93
Разом	**56**	**100**



Рис. 2.5. Результати за шкалою тривожності Дж. Тейлора

Аналітичні висновки:

- **78,57%** респондентів мають середній (з тенденцією до високого), високий або дуже високий рівень тривожності;
- понад половина **(53,57%)** демонструє високий рівень тривожності (найризикованіша група);
- низький рівень виявлено лише у двох респондентів;
- отримані результати підтверджують: тривожність схильна бути **хронічною**,
- стійкі риси особистості підсилюють реактивну тривожність під час війни.

Результати індивідуальних бесід

Під час бесід було виявлено основні чинники, що викликають тривожність у літніх людей.

Таблиця 2.4

Причини тривожності літніх людей (n = 56)

№	Чинник	Кількість	%
1	Відсутність близьких поруч	17	30,36
2	Погіршення стану здоров'я	14	25,00
3	Втрата рідних під час війни	10	17,85
4	Незадовільне матеріальне становище	7	12,50
5	Відсутність звичного кола спілкування	5	8,93
6	Невизначеність майбутнього	3	5,36

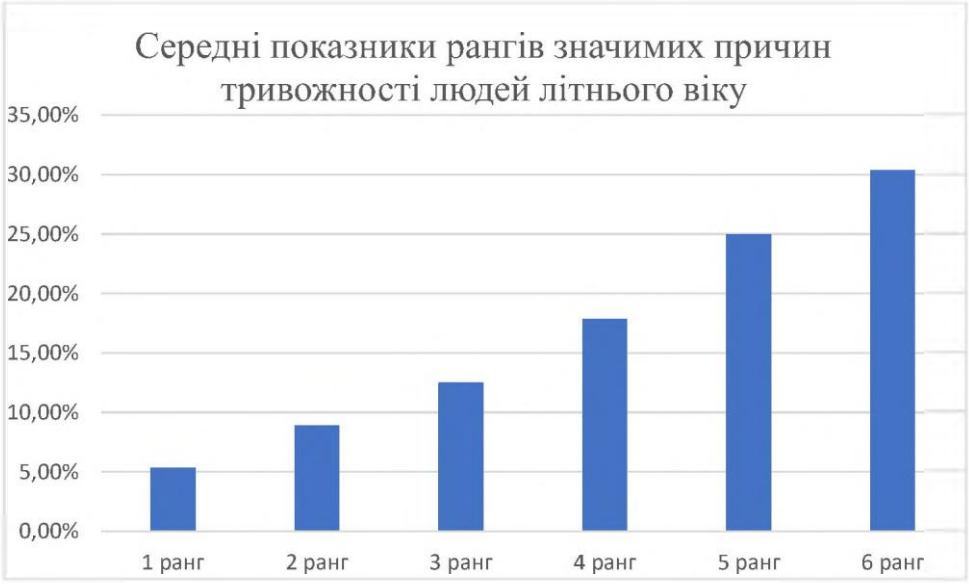


Рис. 2.6. Ранжування причин тривожності

Ключові висновки:

1. **Соціальна ізоляція** – найчастіший чинник тривожності (30,36%).
2. Стан здоров'я є другою за значущістю причиною (25%).
3. Військові втрати обумовлюють високий рівень тривоги у 17,85% респондентів.

4. Матеріальна нестабільність підсилює відчуття небезпеки.

5. Невизначеність майбутнього, хоч і має нижчий відсоток, є універсальним фоном для всіх респондентів.

Інтегральні висновки констатувального етапу

Отримані результати дозволяють зробити низку узагальнень:

1. **Тривожність у людей літнього віку є високою за всіма методиками** – як ситуативною, так і стабільною особистісною.

2. Емоційний стан характеризується **пригніченістю, напруженням, нестабільністю**.

3. Ключові зовнішні чинники: війна, втрати, стан здоров'я, відсутність соціальних зв'язків.

4. Частина літніх людей (переважно старші 74 років) демонструє **дуже високий рівень тривожності.**

5. Виявлені особливості підтверджують необхідність розвитку спеціальної програми психологічної підтримки**,** адаптованої до потреб людей літнього віку.

2.5. Формувальний етап експерименту

Формувальний етап був спрямований на **перевірку ефективності розробленої програми психологічної підтримки людей літнього віку в умовах війни.** На цьому етапі здійснювався цілеспрямований вплив на учасників експериментальної групи (ЕГ) з метою зниження рівня тривожності, стабілізації емоційного стану, посилення внутрішніх ресурсів.

Підстави та логіка формування груп

З 56 респондентів, які брали участь у констатувальному етапі, лише 30 осіб мали змогу систематично брати участь у формувальних заходах. Це пов'язано з:

- обмеженою мобільністю окремих літніх людей;
- станом здоров'я (наявність хронічних захворювань, малорухливість);
- проживанням частини респондентів у віддалених мікрорайонах;
- неможливістю регулярного відвідування групових зустрічей.

У зв'язку з цим було сформовано дві групи:

Експериментальна група (ЕГ) – 11 осіб

- учасники волонтерських та громадських ініціатив («Український народний дім», Навчально-консультативний простір «Академія досвіду»);
- соціально активні літні люди;
- респонденти, які мали змогу відвідувати регулярні зустрічі.

Контрольна група (КГ) – 19 осіб

- мешканці Обласного центру соціально-психологічної допомоги;
- літні люди, які перебувають у стабільних умовах проживання і могли брати участь у повторних діагностичних вимірах.

Мета та завдання формувального етапу

Мета: розробити, апробувати та оцінити ефективність програми психологічної підтримки, спрямованої на зниження рівня тривожності у людей літнього віку.

Завдання формувального етапу:

1. Створити психологічну програму, що враховує вікові особливості, життєвий досвід і потреби літніх людей.

2. Розвивати навички емоційної саморегуляції та подолання тривожності.

3. Підвищувати рівень психологічної стабільності, впевненості, відчуття внутрішньої безпеки.

4. Забезпечити соціально-психологічну підтримку і зміцнення соціальних зв'язків.

5. Стимулювати відновлення особистісних ресурсів: когнітивних, емоційних, комунікативних.

6. Провести повторне вимірювання показників та оцінити динаміку.

Програма психологічної підтримки

Програма «Психологічна підтримка людей літнього віку в умовах війни» включала 5 тематичних занять, загальною тривалістю 6,5 годин для ЕГ (одне заняття на місяць) та паралельну підтримувальну роботу у КГ.

Зміст програми побудовано з урахуванням вікових особливостей людей літнього віку, їхніх емоційних, соціальних та когнітивних потреб. Особливої уваги надавали підтримці внутрішньої рівноваги, розвитку навичок подолання тривожності, зміцненню відчуття соціальної включеності та особистої значущості.

Розробка програми психологічної підтримки людей літнього віку ґрунтувалася на результатах констатувального етапу дослідження, які виявили високий рівень як реактивної, так і особистісної тривожності, нестійкість емоційного фону, зниження ресурсності та відчуття безпеки. Літні люди, особливо в умовах війни, переживають комплексний спектр негативних емоцій, що зумовлено:

- втратою соціальних контактів;
- погіршенням фізичного стану;
- травматичним досвідом (втрати, вимушене переселення,

небезпека);

- відчуттям самотності та невизначеності;
- інформаційним перенавантаженням;
- тривалістю стресових впливів.

Виходячи з цього, програма психологічної підтримки будувалася на трьох ключових засадах:

1) Комплексність впливу

Поєднання когнітивно-поведінкових технік, емоційно-регуляційних вправ, соціотерапії та арт-терапії забезпечує вплив на різні рівні тривожності – когнітивний, емоційний, поведінковий і соматичний.

2) Вікова чутливість

Програма адаптована до темпу, можливостей і сенсорних обмежень літніх людей. Заняття мають чітку структуру, чергування активності й відпочинку, короткі інструкції, багато повторів, підтримуючу інтонацію.

3) Психологічна безпека

Створення атмосфери прийняття, тепла, підтримки, де учасники можуть вільно висловлювати емоції, згадувати свій досвід, відчувати групову залученість.

4) Змішаний формат участі

Через різні умови життя та мобільність учасників частина програми реалізовувалася у груповому форматі, інша – індивідуально (короткі консультації, бесіди, рефлексивні вправи).

Таким чином, програма була спроєктована як **цілісний психокорекційний комплекс,** спрямований на зниження тривожності, відновлення внутрішньої опори та зміцнення психологічної стійкості.

Програма має визначену систему цілей і завдань, що забезпечує її цілісність та наукову логіку.

Мета програми: зниження рівня тривожності у людей літнього віку в умовах війни шляхом розвитку навичок емоційної саморегуляції, формування внутрішньої опори та посилення ресурсного стану.

Завдання програми:

1) емоційний блок: стабілізувати емоційний стан; зменшити рівень напруги й тривожності; навчити методів самозаспокоєння;

2) **когнітивний блок:** допомогти розпізнавати негативні автоматичні думки; сформувати альтернативні, адаптивні судження; підвищити рівень усвідомленості;

3) **поведінковий блок:** сформувати навички ритмічного дихання, релаксації; відпрацювати моделі поведінки, що зменшують стрес;

4) **соціальний блок:** посилити комунікаційні навички; забезпечити відчуття підтримки, групової згуртованості;

5) **ресурсний блок:** стимулювати творчість; формувати символічні образи безпеки; створити особистий артефакт-підтримку (лялька-мотанка).

Ключові принципи програми

1. **Гуманістичність** – повага до унікального життєвого досвіду літньої людини.
2. **Суб'єктність** – залучення учасників до активної взаємодії.
3. **Доступність** – прості техніки, зрозумілі інструкції.
4. **Системність** – логічно вибудована послідовність занять.
5. **Поступовість** – від простих вправ до складніших.
6. **Емоційна безпека** – захищене середовище, де можна ділитися переживаннями.
7. **Ресурсність** – акцент на сильних сторонах, позитивних спогадах, творчості.
8. **Індивідуалізація** – врахування фізичних, когнітивних та емоційних можливостей.
9. **Партнерська взаємодія** – рівність позицій «психолог – учасник».

Ці принципи забезпечують психологічний комфорт та ефективність формувального впливу.

Програма складається з **п'яти тематичних занять**, кожне з яких виконує окрему функцію у зниженні тривожності.

Таблиця 2.5

Структура програми психологічної підтримки людей літнього віку

№ заняття	Тема	Короткий зміст, методи, техніки
1	Психологічна адаптація в умовах війни	Психоедукація; обговорення власних переживань; базові техніки дихальної релаксації; вправа «Ресурсна точка»; тому що війна → тривога → реагування тіла.
2	Робота з емоціями	Усвідомлення емоцій; «емоційна мапа»; вербалізація почуттів; робота з тілесними сигналами стресу; створення образу «мій безпечний простір».
3	Тривожність і її подолання	Знайомство з природою тривоги; когнітивно-поведінкові техніки; робота зі спотвореннями мислення; вправа «Стратегія подолання»; формування адаптивного мислення.
4	Соціальна підтримка	Вправи групової взаємодії; техніка «Коло підтримки»; тренування навичок комунікації; обмін досвіду; соціотерапевтичні вправи.
5	Арт-терапевтичний модуль «Лялька-мотанка»	Ритмічні рухи як засіб заспокоєння; мотання ниток; створення особистого символу безпеки; розвиток дрібної моторики; емоційна стабілізація; укорінення ресурсного стану; групове обговорення.

Повний текст програми із докладним описом усіх етапів і технік наведено в додатку *(див. Дод. А)*.

Програма містила елементи когнітивно-поведінкових технік, групових тренінгів, релаксаційних вправ, соціотерапевтичних практик. Окремим і надзвичайно важливим компонентом став арт-терапевтичний модуль – майстер-клас «Лялька-мотанка», спрямований на зниження тривожності засобами творчості, ритмічних дій та символічного самовираження**.** Цей модуль було інтегровано у завершальні заняття програми (5-те заняття), оскільки він дозволяв учасникам закріпити отримані навички емоційної саморегуляції, сформувати ресурсний стан і створити власний символ психологічної опори.

Це заняття було орієнтоване на людей літнього віку та внутрішньо переміщених осіб і спрямоване на профілактику та зниження тривожності засобами творчої діяльності. За бажанням респондентів можна провести додаткові зустрічі та арт-терапевтичні заняття, наприклад майстер-клас «Ангелик» *(див. Дод. Б)*.

Тема заняття: *«Лялька-мотанка як засіб емоційного розвантаження та підтримки внутрішньої рівноваги у людей літнього віку в умовах війни».*

Мета заняття поєднувала психологічні та практичні аспекти.

Психологічні цілі:

- зниження рівня тривожності та відновлення внутрішнього спокою через ритмічну, заспокійливу творчу діяльність;
- формування відчуття внутрішньої безпеки в новому або нестабільному середовищі;
- актуалізація ресурсного стану, викликання позитивних емоцій;
- стимулювання уваги, уяви, мислення, концентрації;
- посилення групової згуртованості та підтримки (особливо актуально для ВПО).

Практичні цілі:

- розвиток дрібної моторики та творчих здібностей;

- тренування уваги й концентрації під час виконання послідовних дій;
- оволодіння простою технікою виготовлення ляльки-мотанки шляхом намотування ниток на шаблон;
- активізація креативності та когнітивної активності людей літнього віку.

Цільова група: люди літнього віку та внутрішньо переміщені особи, які переживають наслідки стресу, втрати звичного середовища, підвищену тривожність, емоційне виснаження.

Тривалість заняття: 60-90 хвилин (залежно від розміру групи та темпу роботи учасників).

Організація та хід заняття

Заняття складалося з трьох основних частин: **вступної, практичної (творчої)** та **рефлексивної.**

1) Вступна частина

Психолог вітався з учасниками, створював атмосферу емоційної безпеки та довіри. У короткій розповіді висвітлювалися:

- символіка ляльки-мотанки як традиційного оберегу;
- ідея мотанки як символу внутрішньої сили та захисту;
- значення ритмічного мотання ниток як заспокійливого, «медитативного» процесу.

Наголошувалося, що учасники не просто виконують вправу, а створюють **особистий оберіг**, який може асоціюватися із захистом, стабільністю, теплом і внутрішньою опорою. Такий наратив дозволяв зменшити опір, підвищити мотивацію до участі та створював позитивне емоційне налаштування.

2) Основна (практична) частина: виготовлення ляльки-мотанки

Практична частина включала поетапне виготовлення ляльки з ниток за допомогою картонних шаблонів. Учасникам пропонувалося:

- **створити тулуб ляльки** шляхом багаторазового намотування ниток на шаблон (що забезпечує ритмічні, повторювані рухи, які знижують емоційну напругу);
- **сформувати голову та «волосся»**, що символічно сприймалося як «оживлення» ляльки;
- **зробити руки та завершити фігуру**, концентруючись на дрібних, але послідовних діях;
- **декорувати ляльку**, обираючи кольори, стрічки, елементи оздоблення (це посилювало відчуття індивідуальності та контролю над процесом).

На кожному етапі психолог супроводжував роботу короткими коментарями, звертаючи увагу на:

- заспокійливий характер ритмічних рухів;
- розвиток уваги та концентрації;
- символічний характер ляльки як оберегу;
- важливість творчості як ресурсу.

Особливий акцент робився на тому, що **кожна лялька унікальна**, як і кожна людина, а процес її створення є метафорою турботи про себе.

3) Рефлексивна частина

Після завершення практичної роботи проводилося коротке обговорення. Учасникам пропонувалося відповісти на кілька запитань:

- що вони відчували під час мотання ниток;
- як змінився їхній емоційний стан;
- які думки, спогади або образи з'являлися під час творчого процесу;
- як створена лялька може «працювати» для них у повсякденному житті (як нагадування про стійкість, надію, підтримку).

Ця частина сприяла **усвідомленню позитивних змін**, вербалізації емоцій та закріпленню відчуття внутрішнього ресурсу.

Психологічний ефект арт-терапевтичного модуля

Аналіз спостережень і висловлювань учасників дозволив зробити такі узагальнення:

- ритмічні рухи, пов'язані з намотуванням ниток, сприяли **зменшенню внутрішньої напруги та тривожності;**
- творча діяльність активізувала **позитивні емоції, відчуття задоволення, «тихої радості»;**
- у процесі роботи посилювалося **відчуття контролю над ситуацією** (учасник бачить результат власних дій «тут і тепер»);
- спільна творча діяльність сприяла **згуртуванню групи**, формуванню атмосфери взаємної підтримки;
- створена лялька-мотанка набувала значення **особистого символу захисту**, що підтримує у періоди тривоги.

Таким чином, майстер-клас «Лялька-мотанка» органічно доповнив формувальний етап програми психологічної підтримки, забезпечивши **поєднання емоційного, когнітивного та символічно-ресурсного впливу** на психіку людей літнього віку в умовах війни.

Методи роботи з ЕГ і КГ

У ЕГ застосовувалися: індивідуальні консультації після кожного заняття; групові тренінги; психотерапевтичні техніки (релаксаційні, когнітивні, арт-терапевтичні); соціально-психологічні вправи.

У КГ проводилися: бесіди; техніки зняття напруги; індивідуальні консультації (непрограмного типу); не застосовувалися спеціальні корекційні методи.

Це дозволило **чітко порівняти** результати та визначити ефективність програми.

Очікувані результати формувального впливу

Перед початком етапу було визначено такі очікувані зміни:

1. Зниження рівня реактивної та особистісної тривожності.
2. Покращення емоційного фону (за А. Уессманом – Д. Ріксом).
3. Розвиток навичок саморегуляції.

4. Зменшення частоти негативних думок та відчуття загрози.

5. Підвищення відчуття соціальної підтримки.

6. **Посилення ресурсності та внутрішньої стабільності.**

Особливості реалізації програми

Учасники ЕГ активно включалися у вправи, виявляли зацікавленість у роз'ясненнях. Під час занять спостерігалося поступове зниження напруженості та покращення комунікабельності.

У КГ домінував пасивний стиль участі, що типово для людей у стаціонарних умовах.

Після кожного заняття фіксувалися короткі самозвіти учасників ЕГ.

Підсумок формувального етапу

Формувальний етап створив підґрунтя для об'єктивного аналізу змін на наступному етапі – контрольному, де здійснювалося повторне вимірювання рівнів тривожності та оцінка ефективності програми.

2.6. Контрольний етап дослідження

Контрольний етап мав на меті **оцінити ефективність програми психологічної підтримки**, впровадженої на формувальному етапі, шляхом повторного вимірювання показників тривожності у респондентів. На цьому етапі проводилися ті самі психодіагностичні процедури, що й під час констатації, що забезпечило коректність порівняння та можливість аналізу динаміки.

Повторне тестування здійснювалося лише серед **30 учасників формувального етапу (n = 30)**:

ЕГ = 11 осіб (активні літні люди, які пройшли всі заняття програми),

КГ = 19 осіб (мешканці Обласного центру соціально-психологічної допомоги, які не проходили цілеспрямованого психологічного впливу).

Динаміка емоційного стану за методикою А. Уессмана – Д. Рікса

Порівняння даних показало позитивні зміни в ЕГ та незначні або відсутні зміни у КГ.

Таблиця 2.6

Динаміка емоційного стану за методикою А. Уессмана – Д. Рікса (n = 30)

Емоційний стан	ЕГ (до)	ЕГ (після)	КГ (до)	КГ (після)
Високий/добрий	1	6	2	2
Задовільний	3	4	5	6
Погіршений	5	1	7	8
Поганий	2	0	5	3

Аналітичні висновки:

1. **В ЕГ емоційний стан суттєво покращився:**

- кількість респондентів із «поганим» станом зменшилася **з 2 до 0,**

- показники «високого/доброго» стану зросли **з 1 до 6 осіб.**

2. У КГ суттєвих змін не відбулося:
   - частка респондентів з погіршеним станом майже не змінилася,
   - позитивні зрушення мінімальні.

Це свідчить про **ефективність програми** у стабілізації емоційного фону.

Динаміка рівнів реактивної та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер – Ю. Ханін)

Порівняння показників особистісної та ситуативної тривожності виявило суттєве зниження рівнів тривоги у ЕГ, тоді як у КГ позитивна динаміка майже відсутня.

Таблиця 2.7

Показники реактивної та особистісної тривожності (n = 30)

Показник	ЕГ (до)	ЕГ (після)	КГ (до)	КГ (після)
Реактивна тривожність (ситуативна)	48	32	46	44
Особистісна тривожність	50	34	49	47

(У таблиці – середні групові значення у балах.)

Аналітичні висновки:

1. **У експериментальній групі (ЕГ):**
   - реактивна тривожність знизилася в середньому з **48 до 32 балів,**
   - особистісна – з **50 до 34 балів.**

Це відповідає переходу *з високого рівня до середнього або помірного.*

2. **У контрольній групі (КГ):**

- рівні тривожності практично не змінилися. Ситуативна тривожність знизилася лише на **2 бали**, а особистісна – на **2 бали**, що не є статистично значущим.

Отримані дані підтверджують позитивний вплив програми психологічної підтримки.

Динаміка особистісної тривожності за методикою Дж. Тейлора

Методика Дж. Тейлора дозволяє виявити глибинну «вбудовану» тривожність. Позитивна динаміка у ЕГ свідчить про зміну не лише стану, а й **особистісних установок**.

Таблиця 2.8

Рівні особистісної тривожності за шкалою Дж. Тейлора (n = 30)

Рівень	ЕГ (до)	ЕГ (після)	КГ (до)	КГ (після)
Низький	0	1	0	0
Середній	1	4	3	3
Високий	7	4	9	10
Дуже високий	3	2	7	6

Аналітичні висновки:

1. **У ЕГ відбулося вирівнювання тривожності:**

- кількість людей з високими показниками зменшилася **з 7 до 4,**
- середній рівень зріс **з 1 до 4**,
- з’явився один учасник із низьким рівнем тривожності.

2. **У КГ суттєвих змін немає:**

- високі та дуже високі рівні домінують.

Це свідчить, що програма вплинула не лише на ситуативні переживання, а й на **особистісний компонент тривожності**.

Узагальнені ефекти програми психологічної підтримки

За результатами контрольного етапу виявлено такі позитивні ефекти у ЕГ:

1. **Стабілізація емоційного стану** (значне зниження частки учасників з поганим наповненням емоційного тону).

2. **Зниження реактивної та особистісної тривожності** на статистично значущому рівні.

3. **Покращення настрою, емоційного тонусу та зростання ресурсності.**

4. **Позитивний вплив арт-терапевтичного модуля («Лялька-мотанка»):**

- зменшення напруги та внутрішнього неспокою;
- розвиток відчуття внутрішньої опори;
- зростання емоційної стабільності завдяки творчим технікам.

5. **Зменшення проявів хронічної тривожності** (за шкалою Дж. Тейлора).

6. **Посилення соціальної залученості та згуртованості групи.**

Для контрольної групи суттєвих позитивних змін не зафіксовано.

Отже, результати контрольного етапу засвідчили високу ефективність програми психологічної підтримки, розробленої для людей літнього віку в умовах війни. Вона комплексно вплинула на емоційний стан респондентів, знизила рівень тривожності та підвищила їхню психологічну стійкість, забезпечивши позитивні зміни як на ситуативному, так і на особистісному рівнях.

2.7. Узагальнення результатів емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження, проведене серед людей літнього віку в умовах війни, дало можливість всебічно дослідити психологічні особливості тривожності та оцінити ефективність спеціально розробленої програми психологічної підтримки. Отримані результати дозволяють виокремити низку ключових положень, що підтверджують актуальність, наукову обґрунтованість і практичну значущість проведеної роботи.

1. Констатувальний етап засвідчив високий рівень тривожності у людей літнього віку

Комплекс психодіагностичних методик (А. Уессмана – Д. Рікса, Ч . Спілбергера – Ю. Ханіна, Дж. Тейлора) виявив:

- домінування **високих та дуже високих рівнів тривожності** (>70% респондентів);
- переважання негативних емоційних станів (пригніченість, тривога, напруження);
- виражену **нестійкість емоційного фону**, підвищену чутливість до зовнішніх подразників;
- наявність соціальних чинників, які підсилюють тривожність: відсутність близьких, погіршення здоров'я, невизначеність, втрати, матеріальна нестабільність.

Таким чином, вихідні дані підтверджують, що війна є сильним дестабілізувальним чинником для психоемоційного стану літніх людей.

2. Фактори тривожності мають комплексний характер

За результатами бесід і анкетування було ідентифіковано основні групи чинників, що впливають на рівень тривожності:

1. **Соціально-емоційні** (самотність, відсутність підтримки).
2. **Здоров'я та фізичний стан** (хронічні хвороби, обмеження рухливості).
3. **Військові втрати та травматичний досвід**.

4. **Матеріальна нестабільність та економічна невизначеність**.

5. **Дезадаптація ВПО**, втрата звичного середовища, розрив соціальних зв'язків.

Це вказує на те, що тривожність у людей літнього віку є не лише психологічною, але й соціально обумовленою проблемою, яка потребує комплексного підходу.

3. Формувальний етап підтвердив ефективність програми психологічної підтримки

Аналіз результатів показав, що програма, яка включала когнітивно-поведінкові методи, психоедукацію, соціотерапевтичні вправи та арт-терапевтичний модуль «Лялька-мотанка», сприяла:

- зниженню рівня первинної емоційної напруги;
- стабілізації емоційного стану;
- зниженню ситуативної тривожності (−16 балів у середньому);
- зменшенню особистісної тривожності (−16 балів у середньому);
- посиленню ресурсного стану та внутрішньої впевненості;
- активізації когнітивних і творчих здібностей;
- підвищенню згуртованості та соціальної включеності учасників.

Особливо значущими виявилися: **ритмічні техніки та релаксаційні вправи**, які впливають на тілесний рівень тривожності; **арт-терапевтичні практики** (лялька-мотанка), що забезпечують м'який символічний вплив на емоційну сферу, сприяють заспокоєнню та відчуттю внутрішньої опори.

4. Динаміка змін у контрольній групі була мінімальною

Контрольна група (19 осіб), яка не брала участі у цілеспрямованому формувальному впливі, продемонструвала:

- відсутність значних покращень у стані;
- незначні коливання показників тривожності;
- стабільне домінування високих рівнів тривожності.

Це вказує на те, що зниження тривожності в експериментальній групі є результатом саме **впровадження програми**, а не зовнішніх чинників.

5. Отримані результати підтвердили гіпотезу дослідження

Гіпотеза про те, що **цілеспрямована психологічна програма знижує рівень тривожності у людей літнього віку**, повністю підтверджена:

- відбулися позитивні зміни як на **ситуативному**, так і на **особистісному рівні**;
- спостерігалася явна **динаміка емоційного фону**;
- учасники продемонстрували **зростання ресурсу, стабільності, упевненості, внутрішньої опори**;
- арт-терапевтичний модуль відіграв роль **підсилювача ефекту,** дозволивши закріпити позитивні зміни.

6. Практичне значення дослідження

Отримані результати:

- доводять ефективність комплексних програм психологічної підтримки для літніх людей;
- можуть бути використані соціальними службами, центрами психологічної допомоги, громадськими ініціативами;
- створюють підґрунтя для розробки **довгострокових програм підтримки ВПО літнього віку;**
- демонструють дієвість арт-терапевтичних практик у роботі з тривожністю.

7. Узагальнений висновок

Таким чином, емпіричне дослідження підтвердило, що люди літнього віку є вразливою категорією в умовах війни, для якої характерні високі рівні тривожності та емоційної нестабільності. Запропонована програма психологічної підтримки виявилася ефективним інструментом зниження тривожності, стабілізації емоційного стану, формування внутрішньої рівноваги та мобілізації особистісних ресурсів.

Результати дослідження створюють науково обґрунтовану основу для подальшого вдосконалення психологічної допомоги людям літнього віку та практичних рекомендацій для спеціалістів соціальної сфери й психологів.

Висновки до розділу 2

У другому розділі магістерської роботи було представлено повний цикл емпіричного дослідження психологічних особливостей тривожності людей літнього віку в умовах війни – від організаційно-методологічного обґрунтування до аналізу результатів констатувального етапу.

Проведене дослідження дало змогу комплексно оцінити емоційний стан респондентів, визначити рівень, характер та інтенсивність тривожності, а також виявити психологічні чинники, що найбільшою мірою впливають на її прояви у воєнний період.

Організація емпіричного дослідження ґрунтувалася на логіці експериментальної роботи та включала три взаємопов'язані етапи – констатувальний, формувальний і контрольний. Такий дизайн дослідження забезпечив можливість не лише зафіксувати вихідний рівень тривожності у людей літнього віку, а й створив методологічні передумови для подальшої оцінки ефективності психологічної підтримки.

Вибірка дослідження відзначалася соціальною та життєвою різноманітністю: у ній були представлені як місцеві мешканці, так і внутрішньо переміщені особи літнього віку. Це дозволило більш глибоко проаналізувати вплив умов війни, вимушеного переселення, втрати звичного способу життя та зниження відчуття стабільності на психоемоційний стан досліджуваних людей літнього віку.

У межах констатувального етапу було здійснено комплексну психодіагностику із застосуванням валідних і надійних методик – шкали психологічного благополуччя А. Уессмана – Д. Рікса, методики діагностики тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, шкали тривожності Дж. Тейлора, а також бесід, спостереження та авторської анкети. Аналіз отриманих результатів засвідчив наявність підвищеного рівня тривожності, емоційної напруги, зниження емоційної стабільності та суб'єктивного відчуття психологічної безпеки у значної частини респондентів.

Особливо показовими стали результати, що свідчать про домінування як реактивної, так і особистісної тривожності, що вказує на хронічний характер переживань та їх закріплення на рівні особистісних рис. Було також встановлено, що внутрішньо переміщені особи літнього віку характеризуються вищим рівнем ситуативної тривожності, підвищеним почуттям невизначеності та зниженим рівнем відчуття безпеки порівняно з місцевими мешканцями.

Аналіз соціально-демографічних характеристик у поєднанні з психодіагностичними показниками дозволив обґрунтовано сформувати експериментальну та контрольну групи для подальшого формувального етапу дослідження. Хоча кількісний склад груп був нерівним, така структура відображає реальні умови життя людей літнього віку в умовах війни та не знижує достовірності й валідності подальших результатів.

Узагальнюючи результати констатувального етапу, можна стверджувати, що він дозволив виявити ключові психологічні характеристики тривожності людей літнього віку, визначити провідні чинники її виникнення та загострення, а також підтвердити необхідність цілеспрямованого психологічного втручання. Отримані емпіричні дані стали надійним підґрунтям для розробки та впровадження програми психологічної підтримки, спрямованої на зниження рівня тривожності, підвищення емоційної стійкості та покращення психологічного благополуччя людей літнього віку, що й обумовило логіку та зміст формувального і контрольного етапів, представлених у наступному розділі.

РОЗДІЛ 3
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНОСТІ ЛЮДЕЙ ЛІТНЬОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Принципи розроблення психологічних рекомендацій для людей літнього віку

Організація психологічної підтримки людей літнього віку в умовах війни вимагає врахування їхніх вікових, когнітивних, емоційних та соціальних особливостей. Виходячи з результатів теоретичного та емпіричного аналізу, доцільно дотримуватися таких ключових принципів:

1. **Принцип вікової чутливості.** З віком у багатьох людей сповільнюються когнітивні процеси: знижується швидкість мислення, можуть з'явитися труднощі з пам'яттю, увагою, концентрацією. Це може ускладнювати сприйняття швидкої інформації, багатьох інструкцій або стресових новин. Також можуть проявлятися підвищена тривожність, ригідність мислення, іпохондричні побоювання – людині літнього віку може бути складно адаптуватися до нових умов, змін у рутині або до постійної невизначеності. Психологічна допомога враховує зниження когнітивної швидкості, можливе погіршення пам'яті, підвищену тривожність, ригідність мислення, іпохондричні тенденції, а також складнощі в адаптації до нових умов. Психологічна допомога має бути «перекладена» на мову, зрозумілу для старшої людини: прості інструкції, не надто багато інформації одночасно, повільний темп, повторення, підтримка при засвоєнні змін.

2. **Принцип емоційної безпеки.** У воєнних умовах багато інформації про небезпеку, втрати, непевність – це надзвичайне психотравмуюче навантаження, особливо для людей літнього віку. Як зазначено у публікаціях, стан тривоги та страху може впливати не лише на емоційне, а й на фізичне здоров'я літніх людей. Люди літнього віку

потребують передбачуваності, стабільності, чітких інструкцій, відсутності перевантаження інформацією та уникнення надмірної деталізації травматичних подій. Надто багато травматичних деталей (про обстріли, руйнування, жертви) можуть посилити тривожність, викликати паніку, спогади або почуття безпорадності. Тому рекомендується давати лише те, що є необхідним, у зрозумілій формі, і контролювати, щоб інформаційне навантаження було дозованим.

3. **Принцип поваги та суб'єктності.** Незважаючи на вікові зміни, літні люди залишаються носіями досвіду, мудрості, власної життєвої історії. Процес старіння дуже індивідуальний, люди мають різні біографії, ресурси, здоров'я, бажання. Тому не можна підходити універсально, «на всіх однаково». Важливо підтримувати їхню автономію, залучаючи до вибору форм підтримки. Це допомагає зберегти гідність, почуття власної цінності та сенсу.

4. **Принцип соціальної включеності.** Соціальні зв'язки – важливий ресурс психологічного здоров'я у літньому віці: спілкування, підтримка, почуття приналежності, корисності. У багатьох людей похилого віку із часом звужується коло спілкування, вони втрачають рідних, старих друзів, однолітків – що підвищує ризик самотності, депресії, тривожності. Соціальні зв'язки є ключовим фактором подолання тривоги. Рекомендації мають передбачати підсилення комунікацій, групової взаємодії та підтримувального середовища.

5. **Принцип цілісності.** Психологічна підтримка не має бути лише «розмовами» чи «просвітництвом». Старість – це поєднання фізичних, когнітивних, емоційних, соціальних, іноді медичних змін. І тому підтримка має бути комплексною: емоційна, поведінкова, тілесна (якщо є фізичні проблеми), соціальна – у співпраці з медичними, соціальними службами, родиною. Психологічна допомога має поєднувати емоційні, когнітивні, поведінкові, тілесні компоненти та бути узгодженою з діяльністю соціальних служб, родини та медичних установ.

6. **Принцип адаптивності.** У кризових ситуаціях (як-от війна) умови можуть змінюватися дуже швидко – змінюється проживання, коло спілкування, звички, безпека. Тому психологічні рекомендації мають бути гнучкими, простими, повторюваними, такими, що легко адаптуються під конкретну людину, її ресурси, особливості, відповідають можливостям конкретної людини, а не залежати від «ідеальних» умов.

Водночас, за даними досліджень, психологічна підтримка людей літнього віку у звичайному (невоєнному) житті має зосереджуватись не лише на фізичних чи соціальних потребах, а й на збереженні емоційного благополуччя, самоцінності, сенсу життя, що стає ще актуальнішим в умовах війни.

Війна, криза, ізоляція, втрата стабільності, постійна невизначеність – усе це може поглибити тривожні, депресивні стани, почуття безпорадності, самотності. Без дотримання принципів вікової чутливості, емоційної безпеки, соціальної включеності, адаптивності – психологічна підтримка може бути неефективною або навіть шкідливою.

Принципи – це не просто теоретична абстракція: вони дають орієнтири для створення ефективної, чуйної, безпечної та пристосованої системи психологічної підтримки літніх людей у надзвичайних умовах. Під час війни – як ніколи – важливо, щоб підтримка була гуманною, персоналізованою, гнучкою та враховувала реальні можливості та потреби людини.

3.2. Рекомендації для практичних психологів

3.2.1. Психологічна освіта та формування базового відчуття безпеки

- Пояснювати природу тривожності, її фізіологічні механізми та індивідуальні прояви.
- Наголошувати, що тривожність – нормальна реакція на небезпеку та невизначеність.
- Уникати медичних термінів, що можуть викликати додаткову тривогу.
- Створювати підтримувальний простір, де літня людина може висловитися, не боячись осуду.

3.2.2. Техніки регуляції емоційного стану

1. **Дихальні вправи** (уповільнене дихання, «коробкове» дихання, подовжений видих).
2. **Методи тілесно-орієнтованої стабілізації** (заземлення через опору на ноги, відчуття тіла в просторі).
3. **М'які релаксаційні техніки** (м'язова релаксація за Джекобсоном у спрощеному варіанті).
4. **Арт-терапевтичні методи** – робота з кольором, колаж, малювання емоцій.
5. **Музикотерапія** – прослуховування спокійних композицій, пісенна терапія.

3.2.3. Робота з воєнною травматизацією

- Використовувати підходи короткочасної стабілізаційної терапії.
- Уникати глибокого пропрацювання травми, якщо людина має високий рівень тривоги чи нестабільний стан.
- Навчати технік саморегуляції під час панічних симптомів (повільне дихання, фокусування погляду, тактильна стабілізація).

- За потреби – скеровувати до психотерапевта.

3.2.4. Групові форми роботи

- Тематичні групи («Підтримка у час війни», «Життєва мудрість»)
- Майстер-класи («Лялька-мотанка» як ресурс; арт-проєкти)
- Терапевтичні бесіди в малих групах
- Рухові практики, адаптовані до віку (повільна ходьба, легка гімнастика)

3.2.5. Робота з самооцінкою, ригідністю та почуттям самотності

- Використовувати наративні методи («життєві історії», «мої перемоги», «сила поколінь»).
- Формувати позитивні образи майбутнього (короткі, реалістичні).
- Підтримувати активність, спрямовану на збереження соціальних ролей.

3.3. Рекомендації для соціальних працівників та соціальних служб

3.3.1. Організація соціально-психологічного простору

- Забезпечення регулярних контактів з клієнтом (візити, дзвінки, онлайн-зустрічі).
- Формування безпечної інформативної взаємодії (доступні пояснення, уникання тривожних новин).
- Створення невеликих соціальних груп (гуртки, клуби підтримки, арт-групи).

3.3.2. Робота з ВПО літнього віку

- Допомога у відновленні базових ресурсів: житло, документи, зв'язки з родиною.
- Супровід у медичних установах, сприяння доступу до послуг.
- Підтримка у подоланні культурного та комунікаційного бар'єру на новому місці.

3.3.3. Психологічна профілактика тривожності

- Сприяння формуванню режиму дня, помірної фізичної активності.
- Заохочення до участі у волонтерських ініціативах (посильних).
- Організація інтерактивних занять: рукоділля, читання, майстер-класи, настільні ігри.
- Психоосвіта для родичів, які доглядають за літніми людьми.

3.3.4. Координація між службами

Ефективність допомоги зростає, якщо соціальні працівники системно співпрацюють із:

- центрами соціально-психологічної допомоги;
- медичними закладами;
- громадськими організаціями;
- волонтерськими ініціативами;
- парафіями, культурними центрами та іншими осередками громади.

3.4. Рекомендації для родичів і опікунів літніх людей

1. Створюйте відчуття безпеки та передбачуваності. Пояснюйте зміни спокійно, уникайте різких фраз, дозуйте інформацію про війну.

2. Підтримуйте регулярний контакт. Навіть 10-хвилинні щоденні дзвінки зменшують тривогу.

3. Уникайте фраз, що знецінюють переживання. Замість «не переживай» – «я поруч», «ти в безпеці», «твій стан зрозумілий».

4. Залучайте до корисних активностей. Спільні справи, нескладне хатнє завдання, приготування їжі, догляд за рослинами.

5. Слідкуйте за соматичними симптомами. Тривожність часто маскується під «серце», «тиск», «задишку».

6. Допомагайте з доступом до соціальних та медичних послуг.

7. Підтримуйте віру в значущість прожитого життя. Розмови про минуле, сімейні історії, альбоми, пам'ятні речі знижують тривогу.

3.5. Техніки самодопомоги для людей літнього віку

3. Дихальні техніки

- «4–2–6» (вдих – затримка – видих)
- «Запалити свічку» (дуже повільний видих)

3. Заземлення через 5-4-3-2-1

Назвати 5 предметів, які бачиш – 4; звуки – 3; дотики – 2; запахи – 1.

3. Техніка «Тепла ковдра»

Уявити, що тіло огортає тепле світло/плетена хустка/світлий шар – працює заспокійливо.

3. Ведення «Щоденника спокою»

3 речі, які сьогодні вдалися; 1 ситуація, яку вдалося подолати; 1 радісний момент.

3. Режим дня та рухова активність

- ранкові вправи;
- повільна прогулянка;
- легка хатня робота;
- розтягування для суглобів.

3. Ароматичні та звукові ритуали

Легка музика, лампа з лавандою/ромашкою, вечірній ритуал «заспокоєння».

3.6. Пропонована програма психологічної підтримки людей літнього віку в умовах війни

Заняття можна використовуватися у центрах соціальних послуг, громадах, волонтерських об'єднання.

Заняття 1. Психологічна освіта і знайомство з групою

Що таке тривожність? Нормальність реакцій на війну. Вправи на стабілізацію.

Заняття 2. Техніки дихання та тілесної регуляції

Навчання базових технік, тренування м'якої м'язової релаксації.

Заняття 3. Психоемоційна стабілізація

Робота з думками, які посилюють тривогу. Карти ресурсів.

Заняття 4. Арт-терапевтична практика

Створення ляльки-мотанки; робота з символами; «мій внутрішній оберіг».

Заняття 5. Підтримка соціальних зв'язків

Комунікативні вправи, формування мікрогруп підтримки.

Заняття 6. Життєва мудрість і наративи

Практика «Мій шлях», «Те, що мені допомагало», «Сила поколінь».

Заняття 7. Стратегії подолання стресу у війні

Планування дня, інформаційна гігієна, практики самопідтримки.

Заняття 8. Підсумок і план майбутнього

Закріплення навичок, індивідуальні рекомендації.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі магістерської роботи було розроблено та систематизовано комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на психологічну підтримку та профілактику тривожності людей літнього віку в умовах війни. Представлені підходи базуються на поєднанні теоретичних положень, результатів емпіричного дослідження та сучасних практик роботи з літніми людьми у кризових ситуаціях. Це дозволило створити багаторівневу систему підтримки, що враховує когнітивні, емоційні, соціальні та ресурсні особливості людей літнього віку.

У межах принципів розроблення рекомендацій було виділено ключові орієнтири, дотримання яких забезпечує ефективність психологічної допомоги. Зокрема, принципи вікової чутливості, емоційної безпеки, поваги до суб'єктності, соціальної включеності, цілісності та адаптивності визначають особливості комунікації, структуру підтримки, темп роботи та формування безпечного середовища. Врахування цих принципів є необхідною умовою зниження рівня тривожності та підвищення психологічної стійкості літніх людей у воєнний період.

Рекомендації для практичних психологів окреслили конкретні форми та методи психологічної освіти, стабілізації емоційного стану, роботи з травматичним досвідом та підтримки самооцінки. Застосування дихальних, тілесно-орієнтованих, арт-терапевтичних і наративних технік дає змогу м'яко зменшити напругу, формувати навички саморегуляції та підтримувати ресурсність клієнтів. Особливу увагу приділено груповим формам роботи, які сприяють соціальній активності, зменшенню почуття самотності та формуванню мережі підтримки.

Рекомендації для соціальних працівників та соціальних служб виявили важливість міжвідомчої координації, створення стабільного соціально-психологічного простору, підсилення соціальних зв'язків та організації активностей, що сприяють зниженню тривожності. Особлива роль

приділяється роботі з внутрішньо переміщеними особами літнього віку, які потребують додаткової підтримки у відновленні ресурсів та адаптації до нового середовища.

Для родичів і опікунів було розроблено рекомендації, що спрямовані на створення атмосфери безпеки, підвищення рівня емоційної підтримки, розвиток довірливої взаємодії та підтримку повсякденних ритуалів, які стабілізують емоційний стан людини літнього віку. Це підкреслює важливість сімейного оточення у формуванні відчуття захищеності й сенсу.

Окремо було запропоновано програму психологічної підтримки, адаптовану до потреб людей літнього віку в умовах війни, що включає 5 тематичних занять. Програма містить психологічно освітні, стабілізаційні, арт-терапевтичні, соціальні та наративні елементи, що дозволяє комплексно впливати на емоційний стан та підсилювати адаптаційні ресурси учасників.

Узагальнюючи, практичні рекомендації, представлені у розділі, формують цілісну модель підтримки, спрямовану на зниження рівня тривожності, підвищення емоційної стабільності, відновлення почуття безпеки та зміцнення соціальних зв'язків людей літнього віку в умовах війни. Розроблені підходи та програма можуть бути використані у діяльності практичних психологів, соціальних працівників, психотерапевтів, родичів і волонтерів для ефективної допомоги одній із найуразливіших категорій населення.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження на тему «Психологічні особливості тривожності людей літнього віку в умовах війни» дало змогу комплексно проаналізувати феномен тривожності у людей літнього віку, з'ясувати чинники її формування, визначити специфіку проявів у сучасних воєнних умовах та обґрунтувати необхідність розроблення психологічної підтримки для осіб літнього віку. Узагальнення результатів теоретичного та емпіричного аналізу дозволило сформувати такі висновки.

По-перше, у результаті вирішення першого завдання – *аналізу теоретичних підходів до вивчення тривожності* – встановлено, що тривожність є багатокомпонентним психологічним феноменом, який поєднує емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні аспекти. У працях вітчизняних і зарубіжних учених вона трактується як реакція на невизначеність та загрозу, форма емоційного напруження або стійка особистісна риса. Виокремлено ситуативну (реактивну) та особистісну тривожність, показано їхній взаємозв'язок і вплив на загальний психоемоційний стан людини. Тривожність у літньому віці набуває специфічних особливостей у зв'язку з віковими змінами, зниженням адаптаційного потенціалу та звуженням соціальної активності.

По-друге, виконуючи друге завдання – *визначення соціально-психологічних чинників тривожності літніх людей*, – з'ясовано, що на інтенсивність тривожних станів у цьому віці впливають біологічні (погіршення фізичного здоров'я, сенсорні зміни, зниження когнітивних функцій), психологічні (особливості характеру, самооцінка, попередній досвід переживання стресу) та соціальні фактори (втрата значущих осіб, зменшення кола спілкування, ізоляція, звуження соціальних ролей, матеріальні труднощі). Науково доведено, що важливим ресурсом подолання тривожності є адаптаційний потенціал особистості, який включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні компоненти [13].

По-третє, у межах третього завдання – *емпіричного дослідження рівня та проявів тривожності у літніх людей в умовах війни* – показано, що воєнні події стали потужним тригером підвищення тривожності серед осіб цього віку. Війна виступає джерелом хронічного, часто травматичного стресу, який посилює природну вікову вразливість. Для літніх людей характерними є переживання страху за власне життя та життя близьких, відчуття невизначеності, безсилля, загострення самотності, порушення сну, тахікардія, підвищення артеріального тиску, труднощі концентрації уваги. Особливо високі показники тривожності спостерігаються у внутрішньо переміщених осіб та тих, хто зазнав втрати житла або розриву сімейних зв'язків.

По-четверте, виконання четвертого завдання – *розроблення рекомендацій щодо психологічної підтримки літніх людей* – дало змогу визначити напрями професійної допомоги, спрямованої на зниження тривожності. Серед найбільш ефективних форм роботи виокремлено: створення безпечного й підтримувального середовища, використання технік емоційної саморегуляції, розвиток навичок подолання стресу, підтримку соціальних контактів, арт-терапевтичні та групові форми роботи, психологічну освіту для родичів та соціальних працівників. Доведено, що системна психосоціальна підтримка має значний потенціал у зменшенні інтенсивності тривоги та підвищенні суб'єктивного благополуччя літніх людей.

Таким чином, мета дослідження – теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити психологічні особливості тривожності людей літнього віку в умовах війни – досягнута повною мірою. Проведений аналіз дозволив виявити характерні прояви та чинники тривожності цієї категорії населення, описати механізми її посилення під впливом воєнних подій та обґрунтувати необхідність спеціально організованої психологічної підтримки.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що в умовах війни тривожність людей літнього віку є наслідком комплексної дії біологічних, психологічних та соціальних чинників, причому війна значно підсилює їх негативний вплив.

Літні люди потребують системної психологічної допомоги, спрямованої на збереження психічного здоров'я, підвищення адаптаційного потенціалу та забезпечення якості життя. Отримані результати можуть бути використані у практичній роботі психологів, соціальних працівників, працівників центрів соціальних послуг, у діяльності волонтерських організацій, а також у подальших наукових дослідженнях, присвячених проблемам психічного здоров'я старшого покоління в умовах кризових подій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базика Є. Л. Психологічні особливості переживання кризи пізньої зрілості жінками. Науковий вісник Миколаївського державного університету: зб. наук. праць. Серія «Психологічні науки». 2008. Т. 1. С. 14–19.

2. Бевз Г. М., Воржбієва Е. В. Тривожність як чинник зниження особистісної ресурсності дитини середнього шкільного віку в умовах вимушеного переселення із зони бойових дій. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2016. № 1. С. 35–38. DOI: https://otr.iod.gov.ua/images/pdf/2016/1/09.pdf

3. Березіна О. О. Кризовий період у геронтоґенезі. Проблеми загальної та педагогічної психології. Київ. 2012. Т. 24. Ч. 5. С. 7–12.

4. Булах І. Витоки особистісного зростання людини. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2017. Вип. 6 (51). С. 53–63.

5. Вдовіченко О. В., Лазоренко Т. М., Головська І. Г. Особливості психічних станів осіб похилого віку та їх копінг-стратегії в умовах пандемії. Психологія особистості. Випуск 26. 2021. С. 53–57. DOI: https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.26.9

6. Гайдучик П. Д. Сепараційна тривога особистості: методологічний вимір дослідження. Психологічне консультування і психотерапія. 2015. Т.2 № 1–2. С. 41–48.

7. Гончарук О. В. Психологічний аналіз суб'єктивної картини адаптаційних здібностей жінок, хворих на шизофренію. Медична психологія. 2018. № 2. С. 23–29.

8. Гулько Г. О. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення: дис. канд. псих. наук: 19.00.01. Київ, 2017. 249 с.

9. Гундертайло Ю. Д. Організація соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб. Наукові студії із соціальної та

політичної психології. 2019. С. 52–58. URL: https://lib.iitta.gov.ua/722789/1/116-Article%20Text-200-1-10-20200301%20(3).pdf

10. Державна служба статистики України. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health?utm_source

11. Джуган Р. І. Соціальні аспекти реалізації потреб людей похилого віку у сучасному українському суспільстві (на прикладі Закарпатської області) дис.… канд. соц. наук: 22.00.04. Львів. 2020. 237 с.

12. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології: навчальний посібник. Київ: Видавничий Дім «Слово». 2023. 236 с. DOI: https://www.studocu.com/uk/document/poltava-state-pedagogical-university/social-psyhology/dzyuba-t-psikhologiya-doroslosti/105852983

13. Добрянська О. В., Волощук О. В. Роль самооцінки у формуванні здоров'я осіб різного віку. Environment & Health. 2020. № 1 (94). С. 19–25. DOI: https://doi.org/10.32402/dovkil2020.01.019

14. Доповідь другої Всесвітньої асамблеї з проблем старіння. ООН. Мадрид, 8-12 квітня 2002. URL: www.un-ngls.org/pdf/ MIPAA.pdf

15. Житинська М. О. Соціально-педагогічна підтримка життєдіяльності осіб похилого віку в умовах територіального центру соціального обслуговування. дис. … канд. пед. наук: 13.00.05. Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, Київ, 2018. 250 с.

16. Житинська М. Соціально-психологічна підтримка людей похилого віку в умовах повномасштабної війни. Освітологічний дискурс. 2023. № 3(42). С. 54–67. DOI: https://www.od.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/download/1029/781

17. Завацька Н. Є. Психологічні основи соціальної реадаптації особистості зрілого віку: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.05. Київ. 2010. 44 с.

18. Іваніцька Т. Розвиток психічних порушень у людей похилого віку, що перебувають в умовах вимушеної соціальної ізоляції під час пандемії

COVID-19. Collection of Scientific Papers «ΛΌГОΣ», (March 31, 2023; Zurich, Switzerland). 2023. P. 165–169. DOI: https://doi.org/10.36074/logos-31.03.2023.48

19. Іванова І. Б. Соціальна робота з людьми похилого віку: навч. посіб. Київ: Університет «Україна». 2023. 220 с.

20. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Київ. 2008. 192 с.

21. Калюжна Є. М. Тривожність як функціонально детерміноване утворення. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2006. № 11 (35). С. 127-133.

22. Коваленко О., Лук'янова Л., Помиткін Е., Московець Л. Психологія людей літнього віку, Навч. посібн, / Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Київ : Вид-во ТОВ «Геопринт». 2021. 288 с.

23. Коваленко О. Г. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку: психологічні аспекти: монографія. Київ: Інститут обдарованої дитини. 2015. – 456 с.

24. Коваленко О., Лук'янова Л., Помиткін Е. 10 порад літнім людям у період карантину: методичні рекомендації. – Тернопіль: ТОВ «Терно-граф», 2020. – 32 с.

25. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Агаєв Н.А., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. – 234 с. DOI: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/107163/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%9D%D0%9F%D0%A1_16.pdf

26. Коленіченко Т. І. Особливості адаптації людей похилого віку до умов нового соціального середовища: автореф. дис. канд пед. наук: 13.00.05. Київ. 2010. 25 с.

27. Колесник Н. Т. Клінічна психологія. 2014. 363 с. URL:

https://stud.com.ua/28948/psihologiya/klinichna_psihologiya

28. Комарова О. Соціальні трансферти як чинник життєзабезпечення людей похилого віку (на прикладі Дніпропетровської області): автореф. дис. … канд соц. наук: 22.00.04. Київ. 2014. 17 с.

29. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / За заг. ред. М.С.Корольчука. 2009. 400с.

30. Коць Є. М. Психологічна природа осіб із соціальною тривожністю. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Вип. 3. Т. 1. 2017. С. 92–96. DOI: https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/837/792/

31. Клейно Н. Б. Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни людьми похилого віку: дипломна робота на здобуття освітнього ступеня магістра спеціальності «Психологія». Національний авіаційний університет. Київ, 2022. 83 с. URL: https://dspace.nau.edu.ua/handle/NAU/57083

32. Кухта М. Соціальний потенціал людей старшого віку в Україні: монографія. Київ: КНУКіМ, 2018. 304 с.

33. Кухта М. П. Психологічні особливості старіння особистості // Вісник Львівського університету. Серія психологічна. – 2017. – Вип. 3. – С. 57–63. URL: http://publications.lnu.edu.ua/bulletins/index.php/psychology/article/view/3451

34. Лич О. М. Психологія життєстійкості осіб похилого віку: дис. … док. психол. наук. 19.00.01. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2021. 492 с. DOI: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/lich_1629184835.pdf

35. Михальська С. А. Психологічні особливості людей похилого віку. Психологічні перспективи. – 2014. – № 24. – С. 123–129. – Режим доступу: https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/download/159470/158724

36. Моргун В. Особистість та її становлення: спроба наукового

моделювання. Особистість в освіті: парадигма культури: монографія. Полтава: ТОВ «АСМІ», 2011. С. 27–35.

37. Особливості порушень психічного здоров'я, пов'язані зі старінням. НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія. 2024. № 1. С. 6–8. URL: https://neuronews.com.ua/ua/archive/2024/1/pages-6-8/osoblivosti-porushen- psihichnogo-zdorov-ya-pov-yazani-zi-starinnyam#gsc.tab=0

38. Павелків Р. В. Загальна психологія. Київ: В-во Кондор. 2024. 576 с.

39. Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2023. Вип. 5(1). С. 1–12. DOI: https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5133

40. Піменова О. Старіння людини в сучасних умовах: особливості та перспективи для активного довголіття. Соціологічні студії. 2019. № 2 (15). с. 30–34. DOI: https://doi.org/10.29038/2306-3971-2019-02-30-34

41. Пенсійний фонд України. URL: https://www.pfu.gov.ua/2173217-informatsiya-shhodo-chyselnosti-pensioneriv-za-vydamy-ta-rozmiramy-pryznachenyh-pensij-stanom-na-1-lypnya-2025-roku/

42. Петренко В. Є. Психологічна корекція тривожності старшокласників різних типів загальноосвітніх навчальних закладів: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец.: 19.00.07. Київ. 2015. 273 с. DOI: https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/374aa4ea-bfec-4381-b31b-6a484d60a046/content

43. Подольська Г. Аналіз психологічного феномену тривожних станів особистості та їх подолання за допомогою арт-терапевтичної роботи з глиною. Psychological journal. 2021. №7 (51). с. 29–38. DOI: https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1270/797

44. Психологу для роботи. Діагностичні методики / уклад.: Лемак М. В., Петрище В. Ю. Ужгород: Вид-во Олександри Гаркуші, 2012. 615 с. DOI: https://wp.nmc-pto.rv.ua/DOK/MZPsSl/Psyhologu_dla_roboty.pdf

45. Сафін О., Кузьменко Ю. Особливі умови життєдіяльності та

адаптаційний потенціал особистості: психологічний аспект. Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки. 2016. № 1 (3). С. 195–209.

46. Сімко Р. Т. Геронтопсихологія: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Оіюм, 2011. 167 с.

47. Скрипник Н. Г. Проблема особистісного адаптаційного потенціалу в сучасній психологічній науці. Теорія і практика сучасної психології. 2019. С. 100–104. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2019/part_1/22.pdf

48. Смульсон М. Л. Розуміння та інтерпретація досвіду людьми похилого віку. Соціально-психологічні чинники розуміння та інтерпретації особистого досвіду: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2008. С. 221–247.

49. Спіноза Б. Етика. Софія: Наука і мистецтво. 1981. 332 с.

50. Татенко В. О. Сучасна психологія: теоретико-методологічні проблеми: навч. посіб. Київ: Вид-во Нац. авіаційного ун-ту «НАУ-друк», 2009. 288 с.

51. Титаренко Т. М. Травмочутливий психологічний супровід як медіатор конструктивних особистісних трансформацій. Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах. Матеріали науково-практичної конференції. Київ: Національний університет оборони України ім. І. Черняховського. 2019. С. 274–278.

52. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

53. Тренінги з розвитку професійної компетентності андрагогів: практичний посібник / Авт. кол.: Баніт О. В., Коваленко О. Г., Котирло Т. В., Піддячий В. М., Самко А. М., Шарошкіна Н. Г. К.: ІПООД імені Івана Зязюна НАПН України, 2021. 407 с

54. Фільц О., Гаубль Р., Лямотт Ф. Груповий психоаналіз. Львів: ВНТЛ- Класика. 2004. 192 с.

55. Хомич Г. О., Войтенко О. В. Соціалізація особистості в складних умовах життя. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: Матеріали V Міжн. наук.-практ. конференції 28 лютого – 1 березня 2019 року, Суми. 2019.с. 465-469

56. Шевченко Н. Тривожність як чинник дитячого неврозу: теоретичне обґрунтування. Проблеми сучасної психології. 2020. № 30. С. 689–700. DOI: https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/158123/157518

57. Яковлева Н. Ю. Медико-психологічна допомога при тривожних розладах у військовослужбовців та населення. Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. 2015. Том X. Вип. 27. С. 703–712.

58. Яремко Р., Гродська В., Дзюбак А., Ільків Х. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. Молодий вчений. 2022. № 5 (105). С. 83–86. DOI: https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/4783/4701

59. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція тривожності в ранньому юнацькому віці: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. К., 2011. 320 с.

60. Ageing and health. World Health Organization, 2025. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health?utm_source

61. Bengtson, V. L. The social psychology of aging. Indianapolis: Bobbs-Merrill. 1973. 176 p.

62. Global report on ageism. World Health Organization, 2021. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240016866

63. Kalia H., Singh N., Singh R. Encyclopaedia of the World Psychologists. Delhi: Global Vision Publishing House. 2002. Vol. 2. P. 465–467.

64. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. Journal of Humanistic Psychology. 2004. № 44. P. 279–298.

65. Rogers C., Harold L., Reinhard T. On Becoming an Effective Teacher:

Person-centered teaching, psychology, philosophy, and dialogues with Carl R. Rogers and Harold Lyon. Routledge. 2013. URL: https://www.bookfinder.com/isbn/9780415816977/

66. Sternberg R. J. Cognitive Psychology. 4 th. ed. N.Y.: Wads worth Publishing Company, 2005. 688 p.

67. Szatur-Jaworska B., Blędowski P., Dzięgielewska M. Podstawy gerontologii spolecznej. Warszawa: Ofi cyna Wydawnicza ASPRA – JR, 2006. P. 54–55.

68. Vassiliadis I. V., Fountos A. I., Papadimitrion A. G., Sbonias E. C. Mental Stress – induced silent myocardial ischemia detected during ambulatory Ventricular function monitoring. Int Journal Card Imaging. 1998. № 14 (3). P. 171–177.

69. Zinbarg R. E., Barlow D. H., Hertz R. M. Cognitive-behavioral approaches to the nature and treatment of anxiety disorders. Annual review of psychology. 2002. V3. P. 235–267. URL: https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev.ps.43.020192.001315

ДОДАТКИ

Додаток А

Програма психологічної підтримки людей літнього віку в умовах війни

Представляємо структуру та зміст програми психологічної підтримки літніх людей в умовах війни, яка має назву «Психологічна підтримка людей літнього віку під час війни». Програма була впроваджена у період з 13.08.2025 року по 16.10.2025 рік та включала цикл тренінгових занять для широкого кола осіб, у тому числі для людей літнього віку, а також тих, хто з ними взаємодіє (рідних, дітей, онуків тощо).

Програма розрахована на 6,5 годин групової роботи та складається з 5 занять. Основою для її створення послужили дані первинної діагностики людей літнього віку, проведеної в розділі 2.2. Зміст програми враховує специфіку адаптації людей літнього віку в умовах війни, зокрема: формування групової згуртованості, волонтерства (спільної та корисної праці, спрямованої на інтеграцію у громаду, підтримання традицій та цінностей громади в яку літні люди перемістилися), подолання самотності, соціальної ізоляції. Також враховуються загальні механізми адаптації, такі як зниження рівня тривожності, підвищення соціальної та пізнавальної активності (відвідування груп взаємопідтримки, волонтерських осередків, гуртків, майстер класів).

Вправи для групових занять були запозичені з наукових джерел [52; 53] та проведеної попередньої роботи з учасниками волонтерської групи «Український народний дім». Усі практичні матеріали, використані психологом, відзначалися чіткою логічною послідовністю та науковою обґрунтованістю.

Розроблені нами заняття мають особистісно-орієнтований характер та базуються на ресурсній моделі (розкритті внутрішніх ресурсів). Вони спрямовані на позитивні зміни в соціальній поведінці літніх людей в умовах війни. В основу занять покладено інтерактивні методи та прийоми групової роботи з дорослими.

Мета програми – сприяти зменшенню тривожності людей літнього віку в умовах війни, знаходженні внутрішніх ресурсів та стабілізації їхнього психологічного стану.

Завдання програми:

1) ознайомити літніх людей з психологічними особливостями їхньої особистості;

2) пояснити та навчити стратегіям стабілізації емоційного стану в умовах війни;

3) сприяти розвитку впевненості у собі та відчуття власної значущості в суспільстві, підвищити самооцінку, сформувати позитивне ставлення до свого віку.

Методи роботи психолога під час реалізації програми: надання інформації та пояснень; проведення дискусій та обговорень у групі; виконання тренінгових вправ.

Охарактеризуємо структуру та зміст занять запропонованої програми.

Перше заняття присвячене знайомству учасників, створенню дружньої, безпечної атмосфери, яка сприятиме подальшому відкритому спілкуванню.

На другому занятті основна увага приділяється практичним вправам для зменшення тривожних станів. Однак, психолог закладає основу для цієї роботи вже на першому занятті, готуючи ґрунт для подальших корекційних технік.

Протягом кількох наступних занять учасники поступово опановують методи подолання тривожності, адаптовані для людей літнього віку.

Заняття з другого по п'яте зосереджені на тому, щоб психолог допоміг учасникам розпізнати різні види тривожності та навчитися ефективно знижувати її прояви.

Для досягнення основних завдань програми використовувалися різноманітні психологічні прийоми та методики, зокрема:

- групові форми роботи: дискусії, ігри, проєктивні методики;
- психотерапевтичні прийоми: вербалізація (висловлення почуттів словами), рефлексія (зворотний зв'язок, аналіз власних думок та почуттів);
- творчі методики (елементи арт-терапії).

Приклад опису групових занять.

Заняття 1. «Знайомство»

Час: 1,5 години.

Мета заняття: познайомити учасників з ведучим/ою та між собою, надати інформацію щодо програми підтримки, встановити комфортні та довірливі стосунки в групи.

Матеріали: фліпчарт, аркуші фліпчарту, маркери, блокноти, аркуші паперу, ручки або олівці, м'ячик або м'яка іграшка, папір та кольорові олівці або фломастери.

Вступна частина:

Привітання учасників, створення позитивного настрою для спільної роботи, ознайомлення та узгодження правил взаємодії в групі.

Мета вступної частини: чітко визначити правила роботи, сформувати у учасників бажання активно взаємодіяти один з одним протягом наступних зустрічей.

Вправа «Знайомство».

Мета вправи: познайомити учасників між собою, сприяти формуванню довіри у групі.

Алгоритм роботи:

1. Кожен учасник/ця представляється, називаючи своє ім'я. Замість рукостискання пропонується виконати символічний «поклін», згадавши або вигадавши власний варіант уклінного вітання або жесту.

2. Після цього кожен учасник/ця перераховує імена тих, з ким йому вдалося познайомитися [53, 54].

Вправа на знайомство «Автопортрет»

Мета: допомогти учасникам дізнатися більше один про одного, спонукати зниженню напруги та через питання одне до одного ініціювати цікавість до кожного/ї з учасників/ць.

Алгоритм роботи:

1. Вправа виконується в колі. Кожному/ній учаснику/ці по черзі необхідно описати себе в третій особі. Зорієнтуйте, що повідомити вони можуть те, що вважають за потрібне. Наприклад, це може бути короткий опис зовнішності та характеру. Наприклад: «Ольга – жінка середнього зросту, 65 років, у неї гарна постава, стильна зачіска, що підкреслює її високий лоб, а колір волосся гармонійно відтіняє її карі очі» тощо. Після опису зовнішності переходять до опису рис характеру. Наприклад: «Ольга гарно ладнає з людьми, має спокійну та врівноважену вдачу, вміє бути гарною подругою, любить одягатись зі смаком, вміє створювати затишок».
2. Учасники/ці можуть ставити одне одному питання на уточнення деталей (теж у третій особі). Регулюйте кількість питань на власний розсуд. Орієнтовно це може бути від трьох до п'яти питань для кожного/ї учасника/ці. Ведучий/а може демонструвати приклади таких питань, допомагаючи учасникам/цям сміливіше цікавитись новою людиною. Приклади питань:

- Яке в неї хобі?
- Що їй допомагає розслабитись?
- Що він найбільше цінує у людях?
- Як він поводиться у конфліктних ситуаціях?
- Яка діяльність для неї найцікавіша?
- Про що вона мріє?
- Що його надихає?
- Як він проявляє любов?
- Як вона турбується про себе?
- Які подарунки любить отримувати?
- Яка в неї улюблена страва?

Прийняття правил

Мета: прийняти загальні правила, створити домовленості з метою структуризації та організованості процесу роботи групи.

Алгоритм роботи:

1. Заздалегідь намалюйте на фліпчарті символічне позначення кожного правила (простий схематичний малюнок).
2. Показуючи на кожне зображення, запропонуйте учасникам/цям вгадати, про яке правило йдеться. Після здогадок коротко обговоріть це правило: запитайте, як вони розуміють його, як це може виражатись у конкретних діях, словах. Поцікавтесь, чи всі згодні з правилом, і якщо так, підпишіть його словом або короткою фразою під малюнком. Якщо згодні не всі, знайдіть компроміс, і вже в оновленому вигляді зафіксуйте це правило на

фліпчарті.

3. Орієнтовний (але не обов'язковий) перелік правил, які можуть бути прийняті:

- пунктуальність – можна схематично намалювати пісочний годинник;
- повага – рукостискання;
- конфіденційність – темні окуляри;
- свобода у висловлюваннях – коло з кількох чоловічків, і біля кожного чоловічка намальована хмаринка висловлювань різної форми;
- «Я»-повідомлення – говорити про себе і від себе, не коментувати та не оцінювати висловлювання інших (слово «Я» в хмаринці висловлювання можна зобразити як у коміксах);
- дозвіл на прояв різних почуттів – кілька різних смайликів в одному колі;
- вимкнений телефон – значок гучності перекреслений;
- завчасне попередження про відсутність на зустрічі – кілька чоловічків в колі, один з них перекреслений, але біля нього повідомлення як у месенджерах;
- активність/ініціативність – послідовність цифр 1…2…3… з обведеною або збільшеною одиницею;
- правило «Стоп» – зупинити процес, який неприємний або недоречний: дорожній знак «Стоп» або «Проїзд заборонений»;
- рівномірний розподіл уваги – «не тягнути ковдру на себе» – коло з чоловічків, де один з них більший, ніж інші;
- відсутність порад – рука з вказівним пальцем піднятим вверх та знаком оклику, перекреслена;
- взаємопідтримка – дві руки з різних сторін тримають одне серце;
- тощо.

4. Після узгодження правил обговоріть такі питання:

- Чому правила важливі?
- Як це може допомогти в нашій роботі?

Вправа «Як ми схожі»

Мета: налаштувати учасників/ць на активну взаємодію між собою, сформувати цілісність групи через відчуття схожості.

Алгоритм роботи:

1. Запропонуйте учасникам/цям об'єднатись у пари. Якщо кількість непарна, долучіться до виконання вправи як учасник/ця. Поясніть, що кожна пара має якомога швидше знайти та записати три характеристики, що стосуються обох учасників/ць. Зауважте, що такі загальнолюдські характеристики, як, наприклад, «у мене два вуха», використовувати не можна. Натомість можна вказати рік народження, сімейний стан, освіту, знак зодіаку, хобі тощо. Після того як три характеристики записані, кожен/а учасник/ця групи обирає іншого/у партнера/ку й повторює те саме з ним/нею. Той/та, хто швидше за всіх знайде три якості, які об'єднують його/її з трьома іншими учасниками/цями, буде відзначений/а як «Найефективніший/а комунікатор/ка» та отримає аплодисменти від усієї групи.

2. Існує варіант проведення цієї вправи з більшою кількістю спільних ознак та встановлення спільності з більшою кількістю людей, а саме п'ять. Використовуйте або три, або п'ять, залежно від кількості людей у групі та наскільки активна їхня взаємодія.

3. Підсумуйте. Щоб краще почуватись у нових обставинах і групі людей, важливо розуміти, як багато нас об'єднує з іншими людьми. Якщо ми це усвідомимо, то почуватимемося у більшій безпеці. Схожість можна знайти будь з ким.

Вправа «Я радію, коли…»

Мета: розвиток емоційного інтелекту, укріплення причинно-наслідкових зв'язків між подіями та емоційним відгуком на них.

Алгоритм роботи:

1. Запустіть коло на завершення речення: «Я радію, коли…». Візьміть м'ячик (іграшку), озвучте свій варіант (наприклад: «Я радію, коли отримую подарунок») і передавайте м'ячик (іграшку) далі по колу, щоб учасники/ці робили так само. Попросіть їх не повторюватись. Таких кіл на одну емоцію може бути кілька (2–3).

2. Кілька нових кіл розпочніть з речення: «Я сумую, коли…».

3. За таким алгоритмом додавайте базові емоції: радість, сум, страх, гнів, подив.

4. Останнім реченням має бути: «Я спокійна/ий, коли…».

5. Обговоріть вправу за допомогою питань:

- Чому може навчити ця вправа?
- З якою емоцією вам було складніше?
- Як думаєте, чому?

Вправа «Світ почуттів»

Мета: усвідомлення емоційного стану, диференціація емоцій та розуміння того, яка емоція на цю мить переважає.

Алгоритм роботи:

1. Запропонуйте учасникам/цям згадати останній тиждень та записати в стовпчик всі емоції, які вони переживали за цей тиждень.

2. Попросіть учасників/ць намалювати коло та розділити його на сектори «емоцій». Ці сектори можуть бути різного розміру залежно від того, наскільки «багато простору» ця емоція займає в житті людини та який сильний вплив має (від 0 до 100%). Наприклад: сум (30%), задоволення (20%), цікавість (10%), роздратування (20%), радість (10%), спокій (10%).

3. Запропонуйте учасникам/цям розфарбувати ці сектори відповідно до того, який колір у них асоціюється з конкретною емоцією. Зауважте, що вибір кольору – це суто індивідуальний процес, кольори не мають збігатися з кольорами емоцій інших учасників/ць або ж з тим кольором, що вказаний в класифікації.

4. Обговоріть вправу за допомогою запитань:

- Яке враження у вас викликає ваш «Світ почуттів»?
- Які почуття ви намалювали?

- Розгляньте кольори, якими позначили свої почуття. Проаналізуйте, чому саме ці кольори ви вибрали?

- Де обрані почуття живуть у тілі? Чи є зміні локалізації після виконання техніки?

- Як на вас впливає кожна емоція після виконання практики? Чи є зміни?

Вправа «Цей день одним реченням»

Мета: завершити заняття, підсумувати прожитий день.

Алгоритм роботи:

1. Запропонуйте учасникам/цям згадати цей день і назвати його словом, фразою або реченням.
2. Наприклад: «Здивування», «Довгоочікувана зустріч», «Пошук, що вдало завершився», «Багато радості не буває» тощо.

Заняття 2. «Вчимося справлятися з тривожністю»

Час: 1,5 години.

Мета заняття: продовжувати знайомити учасників між собою, формувати комфортні стосунки у групі, знижувати рівень напруги та покращувати емоційний стан учасників групи.

Матеріали: проєктор або роздруковані бланки тесту, фліпчарт, аркуші фліпчарту, маркери, блокноти, аркуші паперу, ручки або олівці, м'ячик або м'яка іграшка, папір та кольорові олівці або фломастери, пластилін, музичний супровід (на бажання).

Привітання через рух.

Мета: налаштування на заняття, зняття напруги.

Алгоритм роботи:

1. Запропонуйте учасникам/цям придумати якийсь простий, але оригінальний рух, який би відображав їхній емоційний стан або ставлення до того, що відбувається (всі знов зібрались, зустрілись). Це можуть бути: «сердечко», реверанс, руки

розкриті для обіймів, погладжування себе по голові, аплодисменти тощо.

2. Почніть демонстрацію руху з себе

3. Подякуйте учасникам/цям за оригінальний початок.

Вправа: «І це добре, і це погано»

Мета: тренування розширення рамки сприйняття, вміння дивиться на події під різним кутом погляду.

Алгоритм роботи:

1. Об'єднайте учасників/ць у дві команди. Посадіть команди одна навпроти іншої, у два ряди. Одній команді дайте назву «І це добре», іншій – «І це погано».

2. Зачитайте першу ситуацію. Запропонуйте командам знаходити свої аргументи: або чому це добре, або чому це погано. Аргументи висловлюються командами по черзі, а кожна відповідь має починатися словами: «І це добре, бо

…» або «І це погано, бо…».

3. Раунд закінчується, коли в однієї з команд завершуються аргументи. Переможницею раунду оголошується команда, яка не зупинилась. Потім у команд міняються назви на протилежні, і починається другий раунд.

Приклади ситуацій:

1. Вас забули привітати з Днем народження.
2. Ви отримали грошову допомогу у розмірі 1000$.
3. Вам подарували кота.
4. Вам запропонували посаду директора/ки громадської організації.
5. У вас у транспорті вкрали гаманець.

4. Залежно від інтересів групи можна додати ситуації або замінити їх на інші.

5. Обговоріть вправу за допомогою запитань:

- Як уміння дивитись на події з різних сторін може допомогти у житті?
- Як навчитись бачити більше варіантів сприйняття?
- Що може допомогти не поспішати з висновками?

Вправа «Коло контролю»

Мета: з'ясування та опрацювання сфер контролю людини, відокремлення підконтрольних факторів від непідконтрольних.

1. Щоб позбутися тривоги, відчувати себе в безпеці та бути спокійними, нам важливо усвідомлювати: ми щось контролюємо, на щось впливаємо. Але для того, щоб зменшити стрес і уникнути розчарування, важливо розуміти, що є в межах нашого контролю, а що – поза ними. Тому важливо фокусуватись на тому, що ми можемо контролювати, і не намагатись контролювати або впливати на фактори, які від нас не залежать.

2. Запропонуйте учасникам/цям об'єднатись у дві групи, роздайте кожній групі по одному великому аркушу з фліпчарту та попросіть намалювати таке коло, щоб можна було робити написи або малюнки як всередині нього, так і поза його межами.

3. Поясніть, що всередині кола потрібно написати те, що людина може контролювати, а поза його межами – те, що не може. На бажання можна ці поняття доповнити символами або малюнками.

Те, що людина може контролювати:

1. Як я турбуюся про себе?
2. Кількість зусиль, які я роблю?
3. Мої власні рішення
4. Як я можу управляти своїми почуттями (емоціями)?
5. Як я ставлюся до інших?

Те, що поза межами нашого контролю:

1. Що думає оточення?
2. Події в минулому
3. Вибір інших людей
4. Почуття інших людей
5. Погода

6. Що говорять люди навколо?

4. Запропонуйте командам презентувати своє коло. Після презентації покажіть варіант, який відображений у презентації та порівняйте з тим, що написали учасники/ці.

5. Обговоріть вправу за допомогою питань:

- Що дає нам розуміння: ми не на все можемо впливати чи контролювати?

- Як ставитися до речей, які не можемо контролювати? Чи варто нервувати через них?

- Як можна працювати з тими речами, які є в Колі нашого контролю?

- Як турбуватись про себе та свій психоемоційний стан?

Вправа «Техніка повільного дихання»

Мета: ознайомити учасників з методами і прийомами повільного дихання, засобами зняття нервового напруження, перевтоми, стресу.

Опис. Слово психолога: «Якщо дихати грудьми, то працює симпатична нервова, проте при диханні діафрагмою працює парасимпатична нервова система. Щоб дихальна техніка допомогла зняти стрес, потрібно включити парасимпатичну систему, дотримуючись таких правил: починати з простих технік, поступово збільшуючи навантаження; дихати повільно, адже саме такий ритм дозволяє найбільш наситити організм повітрям; зосередитися на диханні, відганяючи всі негативні думки і зосередившись на найкращих моментах свого життя» [53].

Вправа «Білий вірш»

Мета: позбавитись тривоги, усвідомити власні страхи та переживання, відшукати можливі ресурси, побачити нові можливості, сформувати нові стратегії поведінки.

Алгоритм роботи:

1. Для того, щоб трансформувати тривожні переживання, їх можна перевести в позитивно завершену оповідну структуру. Це можна зробити за допомогою білого вірша (без рими, лише з певним ритмом).

2. Вірш складається з чотирьох частин:

2.1. Опис тривожного епізоду від першої особи в теперішньому часі. Дивимося на ситуацію, як на кінофільм.

2.2. Відчуття, емоції, почуття, думки, потреби стосовно описаного епізоду. В останньому рядку залучаємо зовнішній ресурс, можливо, найбільш неймовірний, чарівний. «Що б такого мало статися, щоб ця тривожна ситуація мала гарне закінчення? Хто чи що може допомогти?». Прописуємо це як побажання: «От би… Якби… Було б добре…».

2.3. Можливе продовження історії. Наступний епізод кінофільму, який може бути як продовженням попереднього, так і не пов’язаним із ним.

2.4. Висновок; «підказка»; осмислення досвіду. Кількість рядків у кожній частині має бути однаковою.

3. Прочитання учасниками/цями своїх віршів-«історій».

4. Рефлексія:

- Які ресурси та можливості відкрилися переді мною за допомогою цієї вправи?

- Які перші кроки варто мені зробити, щоб позбавитись своїх страхів?

Вправа «Цей день як дорога»

Мета: завершити заняття, підсумувати в метафоричній формі досвід цього дня.

Алгоритм роботи:

1. Запропонуйте учасникам/цям вибрати образ дороги, який би відповідав уявленню про цей день. У кожного/ї ця дорога буде своя: пряма, звивиста, широка, стежинка в лісі, автомагістраль тощо.
2. Попросіть назвати цю дорогу та пояснити, чому вони обрали саме її.

Заняття 3. Ресурси

Час: 1,5 години.

Мета заняття: продовжувати формувати комфортні стосунки у групі, знижувати рівень напруги, покращити емоційний стан учасників групи, покращувати емоційний стан учасників групи.

Матеріали: фліпчарт, аркуші фліпчарту, маркери, блокноти, аркуші паперу, ручки або олівці, папір та кольорові олівці або фломастери, музичний супровід (від спокійної до жвавої).

Вправа «У мене є секрет…»

Мета: сформувати гарний настрій, налаштувати на позитив, на взаємодію.

Алгоритм роботи:

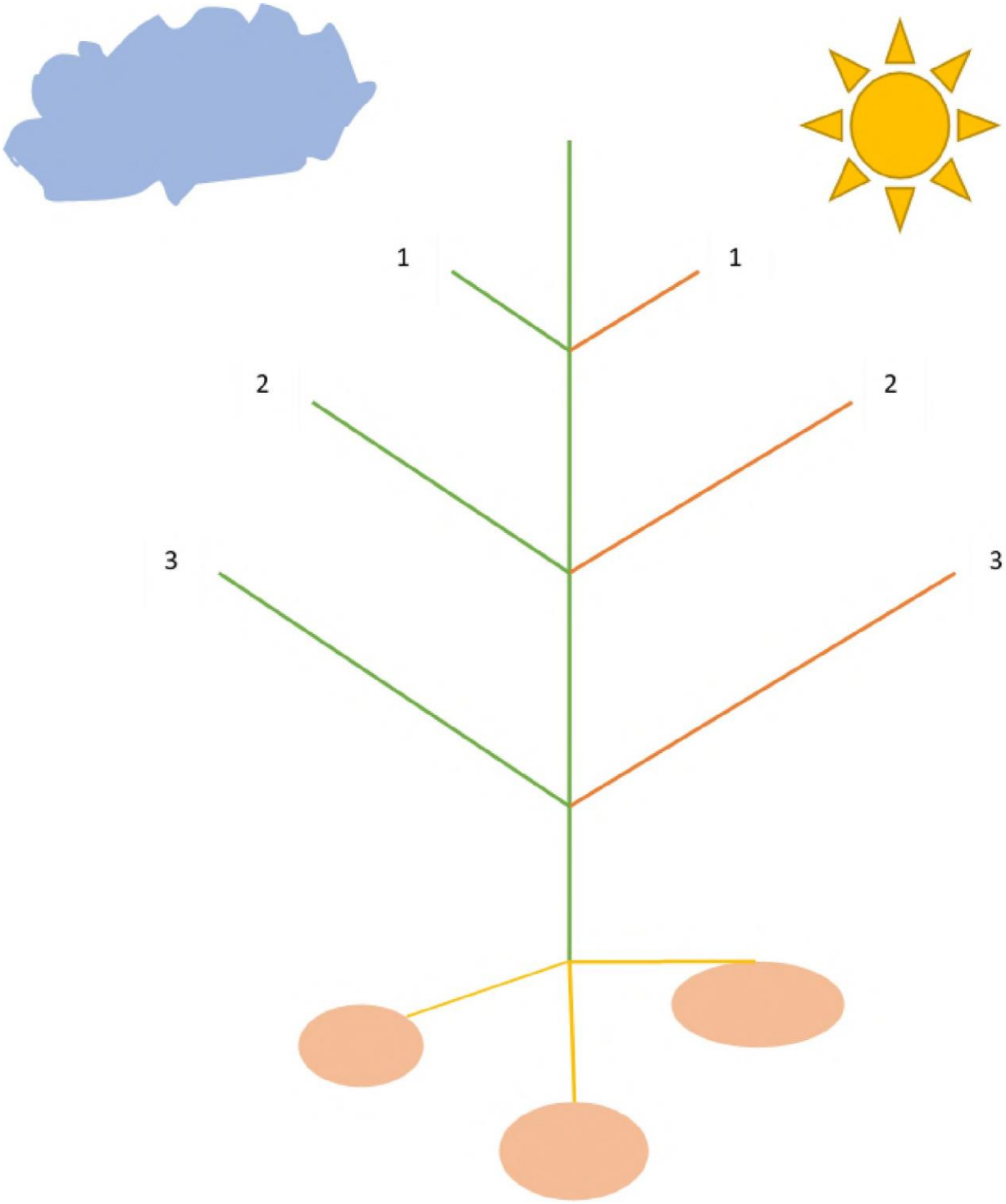
1. Ведучий/а каже на вухо сусіду/ці ліворуч: «У мене є секрет. Я люблю ночами їсти ковбасу». Наступний/на учасник/ця звертається до свого/єї сусіда/ки ліворуч: «У нашій групі хтось любить ночами їсти ковбасу. А ще хтось…», – і придумує свій смішний секрет.
2. Останній/я учасник/ця каже вголос: «У нашій групі хтось… », – і перераховує всі секрети, що дійшли до нього/неї.

Арттерапевтична вправа «Ресурсне дерево»

Мета: усвідомлення наявності людей, занять та власних ресурсних рис характеру, які підтримують.

Алгоритм роботи:

1. Виведіть на екран картинку із завданням або намалюйте те ж саме на фліпчарті.


1
1
2
2
3
3

2. Запропонуйте учасникам/цям намалювати ресурсне дерево, у якому є такі елементи (кожного по три):

- Коріння – це близькі люди, які надають вам підтримку (на кінчиках коріння обведіть ці імена овалами),
- Зелені гілки (з одного боку дерева) з листочками – це ваші якості або риси характеру, що допомагають боротися зі стресом та розв'язувати проблеми (якості можна написати вздовж гілок). Наприклад, оптимізм, довіра до людей, відповідальність, терплячість, винахідливість тощо.
- Жовті або коричневі гілки без листя, сухі (з іншого боку дерева) – це якості або звички, що заважають долати стрес та розв'язувати складні питання (якості теж можна підписати вздовж гілок). Наприклад, пасивність, страх змін, безініціативність, звичка жалкувати про минуле, тривожність, трудоголізм тощо.
- Хмарки (над деревом) – це хобі або заняття, завдяки яким ви можете почуватися розслаблено, комфортно, які дають вам відчуття натхнення, задоволення та поповнюють ваш запас сил (вписати всередину хмарок). Наприклад, догляд за квітами, в'язання, приготування їжі, читання, прогулянки, спілкування з друзями/подругами, волонтерство тощо.

3. Також можна запропонувати намалювати сонечко та метафорично обговорити з групою, що в цьому контексті воно може означати.

4. Поясніть: завдяки близьким людям та ресурсним заняттям (коріння та хмарки, які приносять воду та живлять дерево) наші допоміжні якості можуть рости та розвиватись, живильні соки (увага!) ідуть у певному напрямку – до зелених гілочок. Так вони не дають рости та розквітати гілкам, що заважають адаптації дерева до навколишнього середовища.

5. Після того, як учасники/ці закінчать свої роботи, скажіть, щоб вони зберегли це дерево та запам'ятали його. А в складних обставинах згадували як орієнтир, як символ того, що в кожного/ї з нас є опора, навіть у непростих умовах. Головне – не забувати про це.

6. Запропонуйте учасникам/цям поділитись враженнями від виконання вправи та можливими відкриттями.

Тест «Чоловічки на дереві»

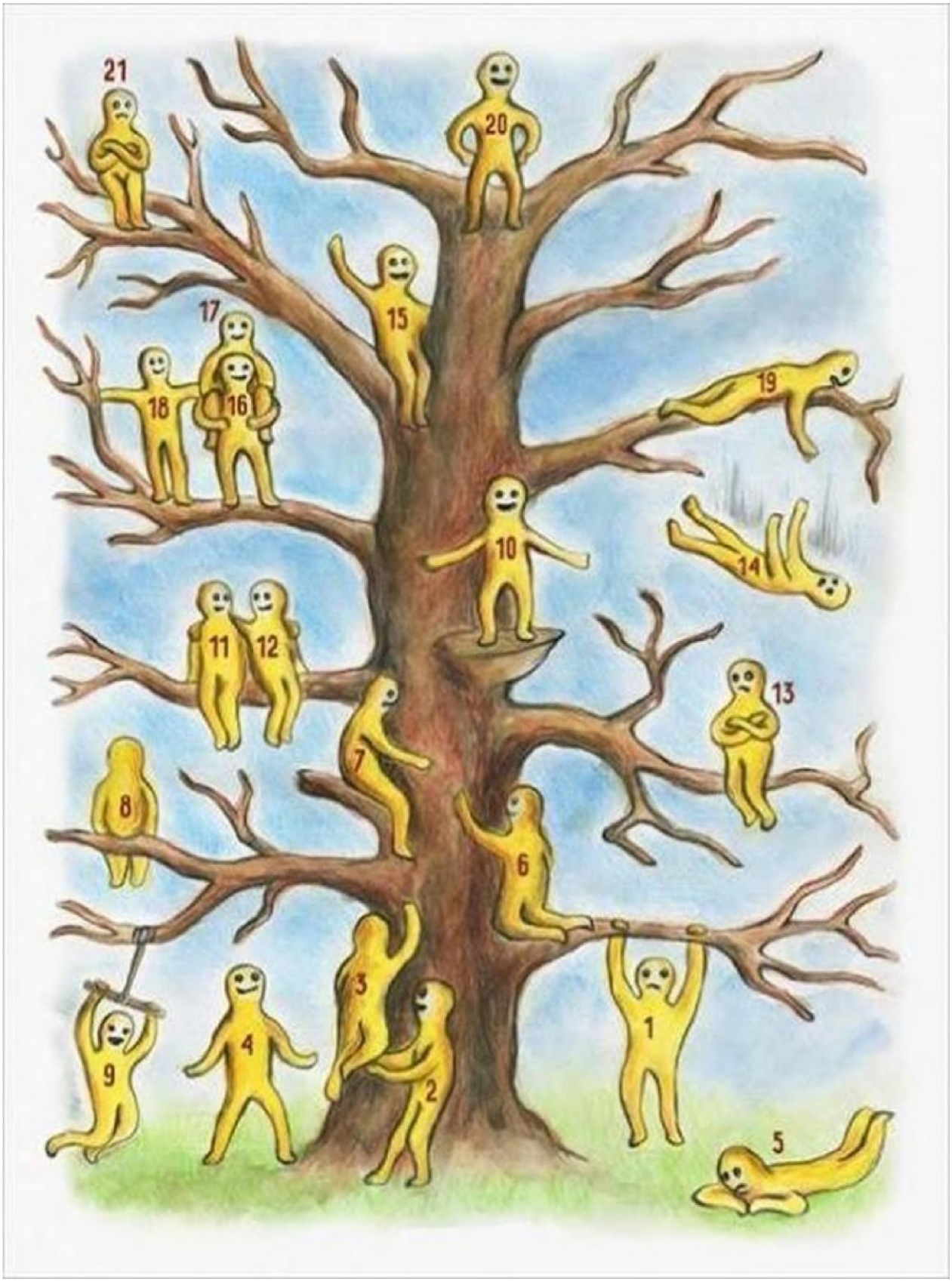
Мета: допомогти учасникам/цям усвідомити свій наявний та бажаний емоційний стан, намітити кроки для позитивних зрушень.

Алгоритм роботи:

1. Скажіть, що цей тест допоможе нам визначити свій теперішній (наявний) та бажаний емоційний стан. І навіть певною мірою усвідомити своє становище в суспільстві.

2. Виведіть на екран або роздайте роздрукований варіант тесту (картинку, без розшифровки)

3. Скажіть: «У кожного з цих чоловічків на дереві різний настрій, і вони займають різні місця. Для початку визначте, який з них найбільше схожий на вас. Після цього виберіть чоловічка, на якого ви б хотіли бути схожі».


21
20
15
17
18
16
19
10
14
11
12
13
7
8
6
3
1
9
4
2
5

4. Роздайте учасникам/цям розшифровку тесту.

Розшифровка результатів тесту:

1, 3, 6, 7 – це характеризує вас як цілеспрямовану людину, яка не боїться ніяких перешкод;

2, 11, 12, 18, 19 – ви товариська людина, котра завжди надасть будь-яку підтримку друзям;

4 – визначає вас як людину зі стійкою життєвою позицією, яка бажає домогтися всіляких успіхів без подолання труднощів;

5 – ви часто буваєте стомлені, слабкі, у вас невеликий запас життєвих сил;

9 – ви весела людина, що любить розваги;

13, 21 – ви замкнуті, часто схильні до внутрішніх тривог та уникаєте частого спілкування з людьми;

8 – ви любите поринути в себе, міркувати про щось своє і занурюватися у власний світ;

10, 15 – у вас нормальна адаптація до життя, ви перебуваєте в комфортному стані;

14 – ви падаєте в емоційну прірву і, швидше за все, схильні до внутрішньої кризи;

20 – це зазвичай люди з завищеною самооцінкою. Ви природжений/а лідер/ка і хочете, щоб люди прислухалися саме до вас і ні до кого іншого;

16 – ви відчуваєте себе втомленим від необхідності підтримувати когось.

Але, можливо, ви побачили на цій картинці, що номер 17 вас обіймає – у такому випадку ви схильні розцінювати себе як людину, оточену увагою. 17 – ви любите бути в центрі уваги, але не здатні самостійно впоратися зі своїми проблемами. Зате ви упевнені в тому, що вас завжди підтримають.

5. Обговоріть результати тесту за допомогою питань:

- Чи ви про себе щось нове?
- На які ваші сильні сторони та ресурси вказує цей тест?
- Наскільки сильно відрізняється ваш теперішній і бажаний стан?
- Що я маю зробити, щоб стати «бажаним» чоловічком?

Руханка-гра «Море хвилюється раз»

Мета: зняття напруги, налаштування на образне мислення.

Алгоритм гри:

1. Ведучий/а заплющує очі й повільно вимовляє: «Море хвилюється раз, море хвилюється два, море хвилюється три, морська фігура на місці завмри!». Поки він/вона це говорить, всі гравці/чині рухаються, немов морські хвилі. А на слові «завмри» – завмирають, зображуючи будь-якого морського жителя або якусь рослину.

2. Ведучий/а розплющує очі та підходить до кожного по черзі. Той/та, до кого ведучий/а підходить і торкається, «оживає» і зображує свою морську фігуру. Ведучий/а має вгадати всі фігури.

3. Той/та, чию постать не змогли вгадати, сам/а стає ведучим/ою.

4. Щоб урізноманітнити цю гру, можна не зупинятися на морських фігурах, а щоразу міняти тему. Наприклад, зображувати квіти, рослини, тварин, професії, кухонне приладдя тощо.

Вправа «Чарівний казкар»

Мета: проживання, трансформування через казку негативного досвіду, знаходження ресурсу.

Алгоритм роботи:

Скажіть учасникам/цям, що зараз у них буде можливість створити власну казку.

1. Роздайте учасникам/цям папір, олівці та пластилін. Попросіть учасників/ць заплющити очі та уявити місцевість, де відбуваються казкові події.

Примітка. Процес фантазування та уявлення місцевості для казкових подій вже на старті має терапевтичний процес, бо залучає «внутрішню дитину», яка зберігає достатню кількість ресурсу. Учасники/ці налаштовуються через спогади (бо казки – це про дитинство) на ту частину себе, яка колись була сповнена енергії, бачила світ у яскравих фарбах і вірила в дива. Скажіть учасникам/цям, що це їхня власна творчість, і вони можуть фантазувати як завгодно. Попросіть їх не обмежувати себе та уявляти у своє задоволення. Приклади місцевостей для казки: ліс, гори, острів, поле, чарівне королівство, поселення, хатка.

2. Попросіть учасників/ць розплющити очі та намалювати на аркуші паперу те, що вони уявили.

Примітка. Наголосіть на тому, що ця вправа – не малюнок на виставку, учасники/ці можуть малювати як завгодно (навіть по-дитячому), головне – щоб їм подобалось, і вони самі розуміли, про що цей малюнок.

3. Запропонуйте учасникам/цям заплющити очі знову та уявити головних героїв/нь цієї казки.

Примітка. Героєм/героїнею може бути людина, тварина чи міфічна істота. Знов нагадайте, щоб учасники/ці не стримувались і робили те, що захочеться. Особливо варто приділяти увагу першому імпульсу (образу, думці), який відчули учасники/ці одразу після озвученого завдання.

4. Попросіть виліпити головних героїв/нь з пластиліну. Розташуйте фігурки на папері.

5. Запропонуйте учасникам/цям написати власну казку, спираючись на питання. Примітка. Ці питання варто виписати або на великому аркуші паперу або на фліпчарті (за наявності), щоб під час створення казки вони постійно були перед очима. Дайте учасникам/цям час на написання власної казки (можна робити нотатки), але наголосіть, що казка не має бути довгою. Навідні питання для створення казки:

1. У якій місцевості відбуваються події?
2. Хто герої/ні казки та що з ними трапляється?
3. Які перепони стають на їхньому шляху?
4. Що вдалося здолати, завдяки чому/кому?

5. Як себе почувають герої/ні?

6. Що чекає попереду? (або: «Як вважаєте, що буде у фіналі?»)

Примітка. Приклад казки наведений для кращого розуміння вправи тренером/кою. Не варто зачитувати учасникам/цям приклад, щоб вони не підлаштовували свою уяву під готовий шаблон.

Приклад казки:

Місцевість, персонаж.

Колись давно в безлюдній, спекотній пустелі жила змія. Вона була не велика, але й не мала, зовсім не отрутна, хоча мала досить загрозливий вигляд.

Перепони.

Якось вона заповзла далеко від дому і не змогла знайти дорогу назад. Вона страшенно злякалась, і від цього стала мати ще загрозливіший вигляд. Через це мешканці пустелі боялись до неї підійти, тож змія ні в кого не могла попросити допомоги. Спроби знайти дорогу назад не були успішними, і змія знесиленою заповзла під камінь, звернулась клубочком і заснула.

Що вдалося здолати, завдяки чому/кому.

Змії приснилась її мати, яка коли колисала її маленькою, часто повторювала такі слова:

«Довіряй своєму серцю. Як би не було складно, я вірю, що ти впораєшся. Допомога прийде, якщо ти повіриш, що інші – це не загроза».

Коли змія прокинулась, вона зрозуміла, що її страх ховався за злістю на увесь світ. Вона подивилась іншими очима на пустелю та її мешканців, і вперше за довгий час з очей покотились сльози. Поряд пробігав тушканчик, який запитав: «Чи не можу я тобі допомогти?». Від історії змії звірятко настільки розчулилось, що вирішило розпитати родичів, чи не знають вони, де мешкає сім'я цієї змії. Виявилося, що двоюрідна бабуся мами тушканчика жила саме в тій місцевості, звідки була змія.

Почуття.

Допомога прийшла звідки змія не очікувала. Виходить, якщо перестати бачити загрозу звідусіль, то можна звертатись по допомогу і при цьому не відчувати себе слабкою.

Що чекає попереду.

Змія добереться додому. Змінить своє ставлення до світу, перестане виглядати загрозливо і почне вести заняття для інших змій. Ці заняття будуть навчати того, що є безпечним, а в чому є реальна небезпека. Важливо – не плутати!

6. Обговоріть враження від виконання вправи. Знайдіть відповідність між казкою та життям кожного/ої автора/ки. У чому полягає прихований ресурс?

Примітка. У цьому прикладі відповідність до життя у тому, що головна героїня занадто багато бере на себе обов'язків і справ через страх осуду. Ресурс полягає в тому, щоб навчитись відрізняти реальну небезпеку від уявної, вчитись просити про допомогу.

Так само на прикладах казок учасників/ць стисло віднайдіть, у чому схожість канви казки з життям автора/ки, і де варто шукати ресурс – відповідно до того, що допомогло персонажу казки знайти вихід із ситуації.

Вправа «Цей день як рослина»

Мета: завершити заняття, підсумувати через метафору день.

Алгоритм роботи:

1. Запропонуйте учасникам/цям вибрати образ рослини, який би відповідав уявленню про цей день. У кожного/ї ця рослина буде своя (троянда, ромашка, бузковий кущ, тополя, ялинка, ромашка тощо).
2. Попросіть назвати цю рослину та аргументувати, чому вони обрали саме її.

Заняття 4. «Пошук рішень»

Час: 1,5 години.

Мета заняття: продовжувати формувати комфортні стосунки у групі, знижувати рівень напруги та покращити емоційний стан учасників групи.

Матеріали: фліпчарт, аркуші фліпчарту, маркери, блокноти, аркуші паперу, ручки або олівці, м'ячик або м'яка іграшка, папір та кольорові олівці або фломастери, заготовки порожньої кінострічки, МАК (метафоричні асоціативні карти), музичний супровід (на бажання).

Вправа «Уявний подарунок»

Алгоритм роботи:

1. Уявіть, що у вас чарівним способом з'явились безмежні можливості, і ви можете подарувати будь-кому з цього кола що завгодно. Подарунок може бути не тільки матеріальний: дарувати можна натхнення, здоровий сон тощо.
2. Візьміть пару хвилин, щоб згадати, хто з цього кола чого потребує. Ви вже досить гарно познайомились для того, щоб відчути, що саме необхідно кожному/ій з нас.
3. Перша/ий учасниця/к обирає ту людину, якій би хотіла/в зробити подарунок. Називає її/його ім'я, а в руках наче тримає цей уявний подарунок і проговорює, що дарує.
4. Своєю чергою та людина, що отримала подарунок, дякує і перехоплює цю «естафету». Так само обирає людину, якій хоче зробити подарунок (але не тій, від якої тільки що прийняла подарунок), і озвучує, що дарує.
5. Далі за тим же алгоритмом.
6. Вправа триває, поки це буде необхідно. Орієнтуйтесь за відчуттями. Спостерігайте, коли в учасників/ць виникне стан наповненості та задоволення.

Вправа «Монолог від імені предмета»

Мета: саморефлексія, підвищення самооцінки, розуміння своїх потреб.

Алгоритм роботи:

1. Запропонуйте учасникам/цям уявити себе рослиною, твариною, предметом меблів, посудом, природним явищем, зброєю, прикрасою тощо (чимось одним на вибір). Запитайте: «З чим або з ким ви себе асоціюєте?».

2. Після того, як в учасників/ць з'явиться образ себе, запропонуйте намалювати його. А коли намалюють створити коротку (максимум на хвилину) презентацію себе як образу. Розповідь потрібно складати від першої особи. Наприклад: «Я – туман. Коли я з'являюсь, все ніби завмирає. Завдяки мені людям стає затишно, і вони можуть побути на самоті…». Якщо учаснику/ці буде складно скласти монолог, запропонуйте використовувати малюнок як опору та ставте допоміжні питання:

1. Для рослини, тварини, природного явища:

- Чим він особливий?
- Як зазвичай поводиться?
- Де буває (росте)?
- Яка в нього функція?
- Які умови для нього необхідні?
- Хто піклується (є поряд)?

2. Для предметів:

Звідки взялось?

Старе чи нове?

Чи є в нього своє місце?

Кому воно належить?

Як використовується?

Хто його створив?

3. Корисно буде наприкінці запропонувати учасникам/цям подумати про те, які риси свого характеру, потреби, бажання на символічному рівні вони втілили у цьому образі.

4. Обговоріть цю вправу за допомогою питань:

- Які у мене враження від цієї вправи?
- Що нового я про себе зрозумів/ла?
- Як я можу використовувати це в житті?

Техніка «Асоціації»

Мета: за допомогою асоціацій включити роздуми та побачити вихід із ситуації, що непокоїть.

Алгоритм роботи:

1. Для налаштування на асоціативні ряди, пограйте для розминки в гру «Асоціації». Ви називаєте слово, і будь-хто з учасників/ць називає першу асоціацію, яка виникає в уяві після цього слова. Наступний учасник/ця продовжує ряд – називає вже асоціацію на слово, яке сказав/ла попередній учасник/ця. Якщо виникає ступор, можете почати новий ряд асоціацій.

2. Приклад: зима (перше слово) – сніг – лід – ковзанка – танці – пара – любов – обійми – тепло– ковдра – чай – торт – свято…

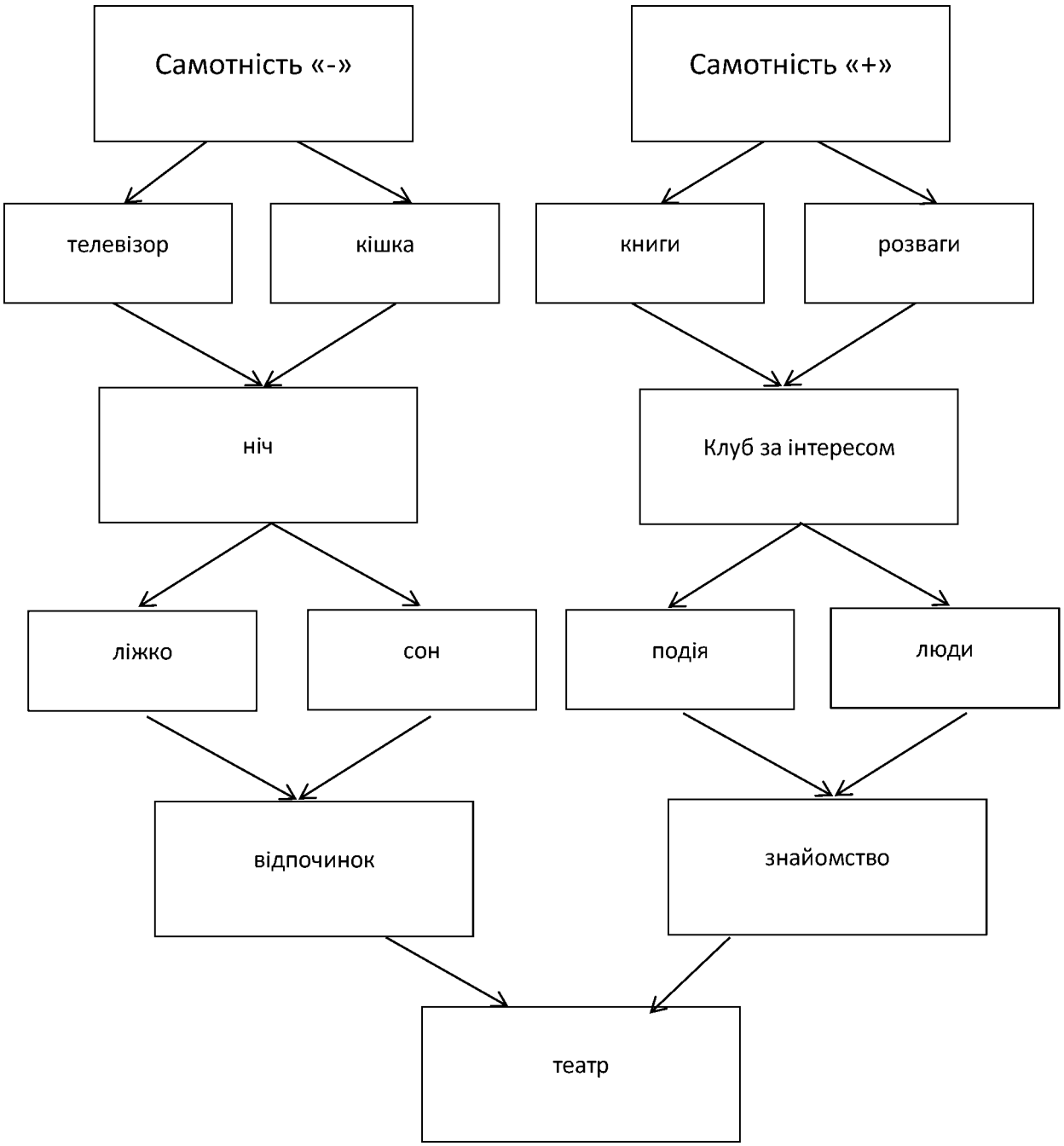
3. Основна частина. Заповнюється на папері за поданою схемою «Практична вправа «Асоціація».

Озвучте кроки, за якими потрібно діяти учасникам/цям:

1. Дайте назву ситуації, що турбує.
2. Знайдіть назву бажаної ситуації, як вам хочеться, щоб було.

Примітка. Ситуація «-» – це така ситуація, що мене турбує, чим я незадоволений/а та хотів/ла б це змінити. Важливо, щоб учасники/ці обирали ситуацію, яку вони можуть змінити та на яку здатні впливати, а не непідвладні їм. Можна нагадати вправу з другої зустрічі «Коло контролю» і підкреслити, що ми не все можемо змінити (особливо, якщо проблема стосується інших людей або глобальних подій). Наприклад, Ситуація «-» – «Самотність», а ситуація «+» – це бажана зміна в ситуації «-», щось протилежне. У нашому випадку це може бути «Спілкування». Ось приклад асоціацій за поданою схемою на проблему «Самотність»:

Практична вправа «Асоціація»



Асоціації – це дуже індивідуальний процес, вони у всіх на одні й ті ж самі слова (поняття) будуть різними. Асоціації напряму пов'язані з так званою «глибинною мудрістю». Через асоціації набагато легше знайти рішення, бо ми дистанціюємося від проблеми й дивимося на неї наче зі сторони.

- До обох категорій ситуацій доберіть по парі асоціацій.
- Кожну пару асоціацій об'єднайте в одне поняття.
- Повторіть попередні два кроки: знову утворіть з одного поняття пару асоціацій, після чого доберіть до кожної пари одне поняття.
- Утворені два поняття з категорій ситуацій (негативної та позитивної) об'єднайте в одне.

Примітка. Якщо учасникам/цям буде складно шукати асоціації, можна використати будь-яку колоду метафоричних асоціативних карт. Їх варто розкласти на рівній поверхні у відкриту (картинками нагору), щоб учасники/ці вільно могли обирати ту картинку, яка їм відгукнеться на їхні слова.

- Подумайте, що це для вас означає.

Примітка. У наведеному прикладі значення може бути наступним: щоб не почуватися самотньою і мати бажаний для себе рівень спілкування, мені не варто займати пасивну позицію і чекати, коли про мене хтось згадає. Натомість варто проявляти ініціативу, шукати нові знайомства. Наприклад, можна ходити у цікаві для мене місця, які б відповідали моїм хобі та інтересам. Знайомитися там з цікавими людьми, спілкуватися з ними на значущі для нас теми.

4. Обговоріть результати вправи, запропонуйте учасникам/цям поділитися своїми усвідомленнями.

Руханка «Заєць – Коза»

Мета: перемикання уваги, відпочинок від інтелектуальної роботи.

1. Підготовка: попросіть учасників/ць лівою рукою показати «Зайця» (вказівний та середній пальці у формі букви V), а правою рукою – «Козу» (вказівний палець та мізинець). Потім попросіть поміняти руки «ролями».
2. Основна частина руханки: учасники/ці одночасно двома руками показують зайця та козу, і за вашою командою: «Міняємо», – змінюють «ролі» рук. Спочатку проговорюйте команду з достатнім інтервалом часу, щоб учасники/ці змогли перелаштуватися, а потім поступово прискорюйтесь, щоб більше «заплутати» групу та викликати сміх.

Техніка «Мій кінофільм дня»

Мета: візуалізація своїх щоденних справ задля виокремлення важливих/неважливих; пошук ресурсу; проєкція на майбутнє.

Алгоритм роботи:

1. Підготовчий етап.

Учасникам/цям пропонується згадати один зі своїх звичайних днів, проаналізувати виконання запланованих справ і того, що забирало час (наприклад, «затягнув» перегляд соцмереж, «порожні» розмови тощо), написати 5 основних пунктів.

2. Основний етап.

1. Учасники/ці на порожніх заготовках кінострічок схематично зображають ці пункти,

6-й кадр залишається вільним. Якщо під час виконання якогось пункту ви знайшли

«пожирачів» часу, можете записати їх.

2. Далі за допомогою МАК-підказки отримати відповідь на питання: «За допомогою чого мій щоденний сценарій буде успішним?», і витягти в закриту 1–2 карти.

3. Після цього зобразити у 6-му кадрі ту дію/пункт, що є ресурсом для самозбереження. Обговоріть отримані результати за допомогою питань:

- Які емоції, відчуття після виконання вправи?
- Чи подобається вам створений кінофільм?
- Чи реально ви можете звузити витрачений час на «пожирачів»?
- У чому ресурс для подальшого життя?

Вправа «Цей день як книга»

Мета: завершити заняття, підсумувати отриманий за день досвід.

Алгоритм роботи:

1. Запропонуйте учасників/ць проасоціювати цей день з книжкою. Можна назвати жанр книжки (детектив, збірка анекдотів, любовний роман, історичні хроніки тощо), а якщо буде бажання та натхнення – додати назву.

2. Попросіть коротко аргументувати свій вибір.

Заняння 5. «Взаємопідтримка»

Час: 1,5 години.

Мета заняття: продовжувати формувати позитивний емоційний фон у групі, позитивне самосприйняття, розвивати навички взаємопідтримки.

Матеріали: фліпчарт, аркуші фліпчарту, маркери, блокноти, аркуші паперу, ручки або олівці, м'ячик або м'яка іграшка, папір та кольорові олівці або фломастери, музичний супровід.

Техніка «Коло друзів»

Мета: відчути підтримку людей навколо, включити тіло до емпатії, розуміння, прийняття, проявляти любов та шану до оточення, формувати вміння підтримувати одне одного.

Алгоритм роботи:

Обговорення з групою, як важливо мати підтримку, прийняття, розуміння одне одного. Також це можна виразити через загальний танок. Вправи робимо в колі.

1. Завдання: під тиху, спокійну музику показати, що розумієш себе, підтримуєш. Стоячи рівно, обійняти себе руками та в такт музики показати ніжність, турботу про себе. Наприкінці сказати: «Я підтримую себе».

2. Завдання: під тиху, спокійну музику показати, що ти бачиш сусіда/ку, який/а стоїть біля тебе – через погляд. У такт музики повернутися

одне до одного та висловити поглядом підтримку, розуміння. Наприкінці сказати: «Я бачу тебе».

3. Завдання показати, що ти чуєш сусіда/ку. Легко прикладаємо руку до свого вуха, а іншу до вуха сусіда/ки і рухаємося по колу. Темп музики пришвидшується. Наприкінці сказати: «Я чую тебе».

4. Завдання: показати, що ти підтримуєш сусіда/ку. Легко беремо сусіда/ку за лікоть і в такт музики рухаємося по колу. Якщо група може впоратися, темп музики пришвидшується. Наприкінці сказати: «Я підтримую тебе».

5. Завдання: показати, що ти захищаєш сусіда/ку. Сідаємо на стільці в щільне коло, кладемо руки на коліна сусідів поруч. У такт музики то кладемо руки на свої коліна, то на коліна сусідів – бажано, щоб група робила це синхронно. Темп музики підбирається відповідно до активності групи. Наприкінці сказати: «Я захищаю тебе».

6. Завдання: показати, що ти є опорою для сусіда/ки. Об'єднуємося в пари, стаємо спиною одне до одного, наче прилипаємо всією задньою поверхнею, від потилиці до п'ят. У такт музики (середній темп) пробуємо виконати довільні рухи: кроки, нахили, підняття-опускання рук тощо. Наприкінці сказати: «Я тримаю тебе».

7. Завдання: показати, що ти висловлюєш подяку партнеру/ці за танок. Легко обіймаємо одне одного. Наприкінці сказати: «Я приймаю тебе». Висловити вдячність: нахилом голови, реверансом або руками в молитві.

8. Наприкінці кожний/а виконавець/иця каже, що йому/їй сподобалося найбільше робити та що він/вона відчував/ла. Наприклад: найбільше сподобалося обіймати себе, я відчувала ніжність; найбільше сподобалося чути сусіда, я відчував уважність.

Вправа «Мені подобається, що ти…»

Мета: прийняття себе, через компліменти та підтримку групи усвідомити свої сильні сторони, вміння надавати підтримку іншим.

Алгоритм роботи:

1. Учасники/ці стоять у колі. У тренера/ки в руках якийсь невеликий предмет (м'яка іграшка або м'ячик), який буде зручно перекидати. Тренер/ка починає першим/ою, кидає м'ячик одному/ій з учасників/ць і каже: «Мені подобається, що ти…» (робить комплімент). Далі цей/ця учасник/ця доповнює: «Так, мені це теж подобається в собі, а ще мені подобається…» (додає що один комплімент собі).

2. Потім цей/ця учасник/ця перекидає м'ячик комусь іншому/ій із групи, і цикл повторюється.

3. Так триває, поки м'ячик не побуває в руках у всіх учасників/ць.

4. Важливо слідкувати, щоб всі учасники/ці отримали компліменти. Якщо буде бажання, можна запустити й друге коло, але зауважити, щоб для компліментів учасники/ці обирали інших людей, а не тих, кому вони вже казали.

Руханка «Скульптура»

Мета: енергізатор, формування позитивного емоційного фону.

Алгоритм роботи:

1. У центр кола виходить один/на учасник/ця, зображує пантомімою (застигає в цій позі на декілька секунд) будь-що і називає те, що він/вона зобразив/ла. Потім до цього/цієї учасника/ця підходить хтось із кола (на бажання або по черзі) та доєднується до цієї пантоміми за принципом логічного доповнення. Ця людина також озвучує, що він/вона зобразив/ла.

Наприклад: дерево – листочок; яблуко – черв'ячок, що їсть це яблуко; квітка – бджола; хмара – блискавка тощо.

2. Після того, як пара зобразила свою композицію, вони повертаються в коло. Потім виходить хтось інший, і завдання повторюється.

3. Так продовжується поки всі не візьмуть участь у грі, або доки в учасників/ць виникатимуть ідеї.

Вправа «Внутрішня свічка»

Мета: стабілізація емоційного стану, формування опори на внутрішні ресурси, оптимізм, позитивне самосприйняття.

Алгоритм роботи:

1. Нагадайте, що на одному з попередніх занять в «Колі контролю» ми вказали такий параметр як турбота про себе та керування почуттями. Це те, що ми можемо контролювати й те, на що ми можемо впливати. Зараз ми з вами потренуємось у цьому вмінні.

2. Запропонуйте учасникам/цям заплющити очі (на бажання) та послухати текст, який ви будете озвучувати. Бажано увімкнути спокійну та позитивну музику, яка стане тлом для вашого голосу.

3. Зачитуйте текст неквапливо, даючи учасникам/цям можливість візуалізувати та уявляти те, про що ви будете говорити.

Текст для зачитування:

Уявіть собі, що в мить народження десь усередині вас, у будь-якому місці вашого тіла, запалюється маленька свічка. Це особлива свічка, що нагадує незгасний вогонь Олімпіади. Її не можна загасити, поки ви живі.

Однак яскравість і тепло її світла залежать від вашого до неї ставлення. Ця свічка потребує турботи, уваги й поваги – тільки тоді вона може рости разом з вами. Якщо ж ви забудете про неї, то вона так і залишиться маленькою й загубиться десь у глибинах вашого тіла. Те, що добре для дитини, занадто мало для дорослої людини.

Події, що відбуваються у вашому житті, можуть зменшити полум'я, знизити яскравість і навіть повністю задути його. Як полум'я на вітру, вогонь вашої внутрішньої свічки мерехтить і б'ється постійно. Якщо ви не ставитеся до неї з необхідною увагою й повагою, полум'я може ослабнути й перестане відповідати вашому зросту. Маленька свічка, що ледь горить під поривами вітру, – це низька самооцінка й відсутність упевненості у власних силах.

Турбота про себе допомагає підтримувати свою внутрішню свічку в гарному стані, вона дає їй кисень, захист і час. Полум'я стає рівним, високим і

яскравим. Його енергії досить, щоб протистояти вітрам долі, які прагнуть задути цей вогник.

Під час моменту тиші та спокою ви можете сконцентруватися на цій внутрішній свічці, постаратися відчути її тепло й світло, як полум'я зараз росте й стає яскравішим. Не тільки ви відчуєте тепло своєї свічки – це відчують і навколишні. Світло, що виходить від вашого внутрішнього джерела, вплине не лише на ваше ставлення до інших людей, але й на те, як вони будуть ставитися до вас.

4. Запропонуйте учасникам/цям розплющити очі та поділитись враженнями від виконання вправи.

Підсумкова рефлексія

Підсумуйте отриманий на зустрічах групи досвід за допомогою запитань:

1. Що нового за цей час я дізналась/вся про себе?
2. На які речі я подивилась/вся з іншого ракурсу?
3. Які зміни відбулись за цей час?
4. До яких практичних дій спонукали мене нові знання та отриманий досвід?
5. За що я собі вдячна/ий?

Додаток Б

Майстер-клас «Ангелик»

(для людей літнього віку та внутрішньо переміщених осіб)

1. Тема заняття:

«Майстер-клас «Ангелик» як засіб емоційного розвантаження та підтримки внутрішньої рівноваги».

2. Мета заняття

Психологічна:

- зниження рівня тривожності через заспокійливу творчу діяльність;
- формування відчуття внутрішньої безпеки в новому середовищі;
- актуалізація ресурсного стану та позитивних емоцій;
- відновлення відчуття внутрішнього контролю та стабільності («Я можу створити щось гарне власноруч» або «Я можу створити красиву річ своїми руками»);
- посилення групової згуртованості (особливо важливо для ВПО).

Практична:

- розвиток творчих здібностей, дрібної моторики;
- тренування уваги та концентрації;
- створення авторської поробки – символічного оберега;
- активізація креативності та когнітивної діяльності.

3. Цільова група:

Люди літнього віку та внутрішньо переміщені особи, які переживають наслідки стресу, втрати звичного середовища або підвищену тривожність.

4. Тривалість заняття:

45–60 хвилин.

5. Матеріали:

- тканина двох кольорів (жовта та блакитна);
- нитки (голубого кольору);
- невелика намистинка (для голови);
- ножиці;
- стрічки чи додаткові декоративні елементи;
- маркери (за бажанням).

Важливо: Для учасників матеріали підготувати наперед – нарізати тканину, розкласти дрібні елементи у контейнери.

6. Хід заняття

І. Вступна частина

Психолог вітається з групою, створює доброзичливу атмосферу.

Коротко розповідає:

- Про символічне значення ангеликів як символ світла, захисту, внутрішньої рівноваги;
- У багатьох людей ангелик асоціюється зі світлом, турботою та захистом;

- Сьогодні ми створимо «Ангелика»;

- Творчість допоможе зняти напруження, перемкнути увагу з тривожних думок і подарувати спокій;

Психолог наголошує, що кожен ангелик унікальний, як і людина, яка його створює.

Орієнтовний текст:

«Ангелик – це символ, який нагадує нам, що поруч завжди є сили, які підтримують: люди, події, власна внутрішня стійкість. Сьогодні ми будемо створювати свого маленького помічника, який допомагатиме стабілізувати нашу тривожність, зберігати спокій та відновлювати рівновагу.»

Запитання для налаштування:

Що для вас означає слово «захист»?

Які почуття викликає образ ангела?

II. Основна частина (виготовлення ангелика)

Крок 1. Формування голови:

- Взяти підготовлену тканину жовтого кольору
- Помістити всередину намистину
- Обмотати ниткою так, щоб сформувати голову та шию
- Закріпити нитку.

Фокус-повідомлення психолога:

«Коли ми створюємо голову, ми думаємо про ясність і спокій, яких прагнемо сьогодні.»

Крок 2. Створення крилець:

- З іншої тканини блакитного кольору зробити «крильця» (тканину зігнути «трикутником» та скласти гармошкою).
- Перев'язати ниткою посередині.
- Прикріпити до тулуба ниткою.

Фокус-повідомлення:

«Крила – це символ підтримки. Навіть коли здається важко, завжди є те, що допомагає рухатися далі.»

Крок 3. Формування тулуба та декорування:

- Розправити крила, сукню.
- Додати поясочок за бажанням.
- Прикрасити стрічками, сердечком, намистинами (за бажанням).
- За бажанням намалювати обличчя.
- Прикріпити петельку (з нитки або стрічки).

Психолог наголошує на свободі творчості:

«Ваш ангелик може бути саме таким, яким ви хочете. У творчості немає неправильних рішень.»

III. Рефлексивна частина

Легке коло "шерінгу" (учасники, хто бажає, показують роботу й діляться думками):

Що відчували під час створення?

Що було легко?

Що стало приємним моментом заняття?

Яким вийшов їхній ангелик – спокійним, лагідним, яскравим, сильним?

Психолог підсумовує:

«Ваш ангелик – символ того, що навіть після складних подій у вас є внутрішнє світло, яке нікуди не зникає. Ви вже створили щось красиве сьогодні, а це значить, у вас є сила робити кроки вперед.»

7. Підсумок заняття

Учасники забирають ангелика з собою як символ внутрішньої підтримки.

Психолог коротко коментує техніку заземлення:

«Коли тривожно, можна взяти ангелика в руки й зосередитися на дотику, тканині, формі. Це допомагає повернутися в момент «тут і тепер».»

8. Очікувані результати:

- зменшення рівня емоційної напруги;
- відновлення відчуття контролю;
- покращення настрою;
- активізація ресурсних переживань;
- створення довірливої атмосфери у групі.