

## ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСІБ ПОВАЖНОГО ВІКУ У КОНТЕКСТІ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

### RESEARCH ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF ELDERLY PEOPLE IN THE CONTEXT OF DETERMINING THE LEVEL OF ANXIETY IN MARTIAL LAW

*У статті здійснено аналіз впливу воєнного стану на психологічний стан осіб поважного віку. На сьогодні постає значущим питання щодо оптимізації психоемоційного стану осіб поважного віку, які вважаються найбільш вразливою категорією населення. Літні люди щодня долають виклики життя, які пов'язані із погіршенням загального фізичного стану, ізоляцією, зміною соціальної ролі та втратами. Вищеподані фактори впливають на психологічне здоров'я, а саме на психоемоційну складову у контексті тривожності. Внаслідок цього серед фахівців з питання психологічного здоров'я виникає потреба у розробці підходів щодо ефективної психологічної підтримки осіб вищеприписаної категорії у напрямку вироблення адаптаційних механізмів до впливу негативних явищ сучасного світу. Метою статті окреслено у контексті аналізу показників тривожності осіб поважного віку у вимірі дослідження психологічного здоров'я в умовах воєнного стану.*

*Зазначено, що розуміння особливостей психологічного здоров'я осіб поважного віку в сучасній геронтопсихології сприяє переосмисленню раніше сформованої негативної суспільної позиції молодшого покоління про значущість літніх людей у соціумі. Резюмовано значущість дослідження у напрямку визначення наявності зовнішніх та внутрішніх ресурсів для подолання життєвих труднощів осіб третього віку, що уможливило подальші розробки в напрямку формуванню стратегій для вироблення та підтримки психологічної стійкості вразливих категорій населення.*

**Ключові слова:** особи поважного віку, психоемоційний стан, тривожність, психологічне благополуччя, адаптація.

*The article analyzes the impact of martial law on the psychological state of elderly people. Today, the issue of optimizing the psycho-emotional state of elderly people, who are considered the most vulnerable category of the population, is becoming significant. Elderly people overcome life challenges every day, which are associated with a deterioration in their general physical condition, isolation, change in social role and losses. The above factors affect psychological health, namely the psycho-emotional component in the context of anxiety. As a result, among psychological health specialists, there is a need to develop approaches to effective psychological support for people of the above-described category in order to develop adaptation mechanisms to the impact of negative phenomena of the modern world. The purpose of the article is outlined in the context of analyzing anxiety indicators of elderly people in the dimension of psychological health research in conditions of martial law.*

*It is noted that understanding the features of the psychological health of elderly people in modern gerontopsychology contributes to rethinking the previously formed negative public position of the younger generation about the significance of older people in society. The significance of the study in determining the availability of external and internal resources for overcoming life difficulties of the elderly is summarized, which enables further developments in the direction of forming strategies for developing and supporting the psychological resilience of vulnerable categories of the population.*

**Key words:** elderly people, psycho-emotional state, anxiety, psychological well-being, resilience, adaptation.

УДК [159.942.5:159.922.63]:355.01  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.13>

**Чарієва О.А.**

аспірантка кафедри практичної психології  
Криворізький державний педагогічний університет

**Постановка проблеми.** Поняття «тривожність» визначають станом, який виявляється у побоюванні та супроводжується соматичними симптомами напруженості при очікуванні небезпеки, катастрофи чи нещастя, що насувається [2].

Виявлення тривожності під час несприятливого стану у сучасному світі є природною реакцією людини на стресову ситуацію, що пов'язана з постійним страхом за життя, ситуації невизначеності та зміною звичного образу існування. Науковці Я. М. Омельченко та З. Г. Кісарчук виокремлюють прояви тривожності на фізичний (погіршення загального стану здоров'я, підвищення тиску, прискорене серцебиття, труднощі дихання) та психологічний (напруженість, занепокоєння, страхи, почуття безпорадності, розгубленість, відсутність внутрішнього ресурсу) рівні [8].

У нашому дослідженні висвітлюється проблема збереження психоемоційного здоров'я осіб поважного віку в умовах воєнного стану.

Американський психолог та психотерапевт Р. Мей визначив тривожність як переживання, що виникає у людей при зіткненні буття з небуттям та подальшій боротьбі з ними, вона породжена внутрішнім конфліктом [5].

Аарон Бек описав підхід до визначення тривожності як результат когнітивного викривлення, яке виявляється негативному мисленні та надмірному фокусі на потенційних загрозах [3].

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

У літніх осіб тривожні розлади є одними з найпоширеніших психічних розладів, велика частка населення цієї вікової категорії страждає від клінічно значущих симптомів тривоги [1].

З огляду на старіння глобального населення, детальне розуміння проблем психічного здоров'я, з якими стикаються люди літнього віку, стало обов'язковим. Проект Всесвітньої організації охорони здоров'я «Global Burden of Disease» (GBD) підкреслив, що тривога є поширеним станом психічного здоров'я серед людей поважного віку [4].

Вплив станів тривоги може збільшити ризик додаткових ускладнень зі здоров'ям і перешкоджати здатності самостійно виконувати повсякденну діяльність, тим самим впливаючи на емоційне благополуччя та стійкість літніх осіб [7].

Тривожність у людей поважного віку пов'язана зі значним погіршенням функціональності, загостренням інших нейропсихіатричних захворювань, збільшенням тягаря захворювань і гіршими результатами лікувальних заходів та медикаментозних втручань [6].

**Постановка завдання.**

1. Описати теоретичну складову поняття тривожності, його складові та особливості прояву на фізичному та психологічному рівнях.

2. Визначити особливості тривожності осіб поважного віку.

3. Здійснити емпіричне дослідження щодо рівня прояву тривожності серед осіб поважного віку в умовах воєнного стану.

**Виклад основного матеріалу.** Для дослідження нами були застосовані Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) та власноруч створена анкета щодо визначення фізіологічних та емоційних симптомів виявлення тривоги, інтегрованих у програмне забезпечення Google Forms. У дослідженні взяли участь 30 респондентів ( 28 жінок та 2 чоловіка) віком від 53 до 85 років. Дослідження проводилось на базі одного із закладів надання соціальних послуг у Дніпропетровській області. Опитування здійснювалось протягом травня – липня 2023 року. Особи поважного віку, які брали участь у дослідженні перебували на території України на період опитування. Учасники надали згоду на участь у дослідженні, зазначивши позитивною відповіддю у Google Forms.

**Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI).**

З метою дослідження стану тривожності нами була застосована Шкала тривоги Спіл-

бергера у контексті визначення впливу воєнного стану на території України після 24 лютого 2022 року. Методика містить 2 шкали: «Особистісна тривожність» та «Ситуативна тривожність». Першу шкалу ми використали для виявлення стану тривожності до початку повномасштабної війни в Україні (методом самоаналізу психологічного стану). Отримані дані щодо визначення рівня тривожності серед осіб поважного віку висвітлено у таблиці 1.

За результатами дослідження за шкалою «Особистісна тривожність» помірний рівень тривожності виявлено у 46% (14 осіб) респондентів. Високий рівень тривожності спостерігається у 54% (16 осіб) респондентів. Досліджуваних з низьким рівнем особистісної тривожності не виявлено.

За результатами дослідження за шкалою «Ситуативна тривожність» низькі показники були виявлені у 7% (2 особи) респондентів. Помірний рівень тривожності виявлено у 70% (21 особа) респондентів. Високі показники рівня тривожності досліджено у 23% (7 осіб) опитуваних. З метою виявлення кореляційного зв'язку між даними, що оцінюють рівень тривожності «до» та «після» введення воєнного стану, нами були використані такі критерії, як лінійний коефіцієнт кореляції Пірсона. Процедура обчислення показників кореляції здійснювалась на базі програмного забезпечення Jamovi. За результатами аналізу, коефіцієнт кореляції Пірсона становить 0,649, що свідчить про наявність статистично значущого кореляційного зв'язку між параметрами ( $p \leq 0,01$ ). Вищеподані відомості щодо високого показника кореляційного зв'язку між вихідними даними про стан тривожності осіб поважного віку свідчать про те, що між досліджуваними параметрами існує помірно сильний позитивний зв'язок. Це означає, що зміна одного параметра супроводжується передбачуваною зміною іншого, і цей зв'язок є статистично значущим на рівні значимості  $p \leq 0,01$ .

**Опитування щодо визначення фізіологічних та емоційних симптомів виявлення тривоги.**

Проведене опитування уможливило повний опис проявів тривоги на психологічному та фізичному рівнях. При аналізі фізіологічних симптомів респонденти виокремили ті,

Таблиця 1

**Емпіричні показники рівня тривожності серед респондентів поважного віку**

Рівень тривожності	Шкали	
	Особистісна тривожність (до 24.02.2022)	Ситуативна тривожність (після 24.02.2022)
низький	-	7% (2 особи)
помірний	46% (14 осіб)	70% (21 особа)
високий	54% (16 осіб)	23% (7 осіб)

які безпосередньо стосувались їхнього стану здоров'я та були згруповані для подальшого опису дослідження. Виявлені симптоми висвітлені у таблиці 2.

Таблиця 2  
**Фізіологічні прояви тривожності досліджуваних поважного віку**

Прояв	Відсоток прояву серед досліджуваної групи
Підвищення або зниження артеріального тиску	83%
Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі	37%
Прискорений або неритмічний пульс	23%
Відчуття напруги в м'язах	33%
Підвищена стомлюваність	63%
Порушення процесів травлення	17%

Найбільш повторюваним фізіологічним проявом тривожності визначено зміну артеріального тиску у 83% респондентів. Найменш вираженим проявом тривожності виявлено порушення процесів травлення. Таким чином вищеописані відомості уможливають порівняльну характеристику стану учасників на основі вимірюваних або спостережуваних даних та використання даних для створення більш точних діагностичних критеріїв.

Зазначимо також суб'єктивні дані респондентів щодо емоційних проявів тривожності. Відомості висвітлено у таблиці 3.

Таблиця 3  
**Емоційні прояви тривожності досліджуваних поважного віку**

Прояв	Відсоток прояву серед досліджуваної групи
Занепокоєння	57%
Похмурий настрій	30%
Почуття відчуженості, самотності	20%
Зменшення задоволеності життям	10%
Зниження самооцінки	10%
Відчуття постійної туги	10%
Зменшення почуття впевненості в собі	13%

Найбільший відсоток занепокоєння, як прояву тривожності серед осіб поважного віку спостерігається у 57% респондентів. Найменш вираженими психологічними проявами

тривожності визначено такі: зменшення задоволеності життям (10%), зниження самооцінки (10%), відчуття постійної туги (10%). Опис психологічних проявів тривожності є ключовим елементом у дослідженні, оскільки він дозволяє глибше зрозуміти повну картину тривожного стану, його вплив на людину поважного віку та шляхи подолання.

**Висновки з проведеного дослідження.** Тривожність визначено поширеним станом серед осіб поважного віку, який негативно впливає на фізичне самопочуття та соціальне життя. На сьогодні цей стан посилюється наявністю в Україні воєнного стану, який докорінно змінив життя кожного громадянина. Тривожність як стресовий фактор виявляється у фізичному та емоційному аспектах, які накладають відбиток на загальне самопочуття літніх людей та здатність до подолання життєвих негараздів. Дослідження психоемоційного стану літньої категорії населення виявило низку важливих аспектів, що описують особливості перебігу тривожності у несприятливих станах. Фізичний аспект включає зміну артеріального тиску, підвищену стомлюваність, тілесний та головний біль, неритмічність пульсу. Такі симптоми взаємопов'язані з емоційним станом і можуть погіршуватися під впливом хронічного стресу. Емоційний аспект відзначається занепокоєнням, похмури настроєм, зниженням самооцінки та задоволеністю життям. Літні люди частіше переживають труднощі в соціалізації, оскільки тривожність посилює відчуття ізоляції та зменшує мотивацію до участі у суспільному житті, що виявляється у зменшенні соціальних зв'язків. Таким чином описане дослідження сприяє загальному розумінню у необхідності постійної підтримки осіб поважного віку, а результати емпіричної складової висвітлюють тривожність як багатогранне явище серед населення, яке перебуває у несприятливих умовах. Особливо зараз, коли кожен потребує всебічної уваги до збереження фізичного та психологічного благополуччя.

Для подолання проблеми тривожності серед осіб поважного віку важливо розробити та впровадити комплексні підходи, що враховують їхні потреби. Це має включати психологічну підтримку, активізацію соціальних зв'язків, просвітницьку роботу щодо зниження негативного впливу інформаційного простору та сприяння фізичній активності. Для ефективної підтримки цієї групи населення важливо забезпечити комплексний підхід, що поєднує фізичну, емоційну та соціальну складові. Вважаємо за актуальне продовжити дослідження психологічного стану осіб поважного віку у контексті виявлення факторів для вироблення психологічної стійкості з метою подолання життєвих негараздів.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. A systematic review of the association of anxiety with health care utilization and costs in people aged 65 years and older / J. K. Hohls et al. *Journal of Affective Disorders*. 2018. Vol. 232. P. 163–176. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.02.011> (дата звернення: 24.12.2024)
2. APA Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/anxiety> (дата звернення: 20.12.2024)
3. Beck A. T., Emery G., Greenberg R. L. *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective* / A. T. Beck, G. Emery, R. L. Greenberg. New York : Basic Books, 1985.
4. Global, regional, and national burden of 12 mental disorders in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet Psychiatry*. 2022. Vol. 9, no. 2. P. 137–150. URL: [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(21\)00395-3](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(21)00395-3) (дата звернення: 21.12.2024).
5. May R. *The Meaning of Anxiety* / R. May. New York: W.W. Norton & Company, 1950.
6. Validation of the Geriatric Anxiety Inventory in Chilean older people / C. Miranda-Castillo et al. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 2019. Vol. 83. P. 81–85. URL: <https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.03.019> (дата звернення: 23.12.2024)
7. Zhang P., Wang L., Zhou Q., Dong X., Guo Y., Wang P., Sun C. A network analysis of anxiety and depression symptoms in Chinese disabled elderly / P. Zhang, L. Wang, Q. Zhou, X. Dong, Y. Guo, P. Wang, C. Sun. 2023. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.04.065> (дата звернення: 21.12.2024).
8. Омельченко Я. М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами / Я. М. Омельченко, З. Кісарчук. К. : Шк. світ, 2008. 112 с.