

УДК 796-056.22.73  
doi: 10.15330/fcult.43.3-9

Андрєєва Олена, Гакман Анна,  
Волосюк Анна

## АНАЛІЗ РІВНІВ ТРИВОЖНОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

**Анотація.** Метою нашого дослідження стало визначення особливостей поведінки і прояву емоцій, рівнів тривожності внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. Тому що саме вони, є вкрай вразливими до прояву немотивованої тривожності, емоційної нестабільності в умовах українсько-російської війни. Для досягнення мети дослідження ми використали взаємодоповнюючий комплекс методів: теоретичний аналіз та систематизація наукових досліджень із проблематики психофізичного стану внутрішньо переміщених осіб; соціологічні методи та методи статистичного обрахунку. Досліджено рівні тривожності внутрішньо переміщених жінок зрілого віку, які залишили свої оселі не більше, як три місяці тому. Нами встановлено, що більшість респонденток (54,1 %) мають високий рівень тривожності, 19,8 % учасниць мають рівень тривожності вище середнього. У 16,7 % жінок виявлено середній рівень тривожності; у 6,3 % – нижче середнього, у 3,1 % – низький. Результати вказують на значну кількість опитаних, чий рівень – тривожності середній, вище середньо та високий. Це означає, що варто із особливою увагою поставитися до їхнього психоемоційного здоров'я з метою надання належної психологічної підтримки. Також ми встановили схильність до немотивованої тривожності у цієї категорії населення, їхній темперамент та його вплив на стресостійкість. Згідно з нашими даними, лише 3,1% жінок – стійкі до тривоги. Водночас, переважна більшість жінок (71,9%) проявляє деяку схильність до тривожних станів, чверть опитаних (25%) переживає немотивовану тривожність. Такі дані є критично важливими для розуміння того, що є гостра необхідність оперативного забезпечення внутрішньо переміщених жінок зрілого віку психологічною допомогою, спрямованою на підвищення їх психоемоційного стану. Результати нашого дослідження дають підстави для розробки програм з метою поліпшення фізичного та психоемоційного станів цієї категорії населення. У висновках обговорено гостру необхідність звернення уваги на їхній психічний та фізичний стани з акцентом на важливість оздоровчо-рекреаційної рухової активності для зниження рівнів тривожності, протидії схильності до немотивованої тривожності. Аналіз даних вказує на актуальність подальших досліджень та розробки програм для покращення психофізичного стану та загальної якості життя цієї групи населення.

**Ключові слова:** внутрішньо переміщені особи, зрілий вік, психоемоційний стан, якість життя.

**Annotation.** The purpose of our study was to determine the characteristics of behavior and expression of emotions, anxiety levels of internally displaced women of mature age. Because, in our opinion, they are extremely vulnerable to the manifestation of unmotivated anxiety, emotional instability in the conditions of the Ukrainian-Russian war. To achieve the goal of the research, we used a complementary set of methods: theoretical analysis and systematization of scientific research on the psychophysical state of internally displaced persons; sociological methods and methods of statistical calculation. The level of anxiety of internally displaced women of mature age who left their homes no more than three months ago was studied. We found that most respondents have a high level of anxiety (54.1%), 19.8% of participants have an above average level. These two indicators cause concern. 16.7% of women have an average level of anxiety; in 6.3% – below average, in 3.1% – low. The results indicate a significant number of respondents whose level of anxiety is average and above average and high. This means that it is worth paying special attention to their psycho-emotional health in order to provide adequate psychological support. We also established the tendency to unmotivated anxiety in this population category, their temperament and its influence on stress resistance. According to our data, only 3.1% of women are resistant to anxiety. At the same time, the vast majority (71.9%) of women show some tendency to anxiety states, a quarter of respondents (25%) experience unmotivated anxiety. Such data are critically important for understanding that there is an urgent need to promptly provide internally displaced women of mature age with psychological help aimed at improving their psycho-emotional state. The results of our research provide grounds for the development of programs aimed at improving the physical and psychoemotional conditions of this population category. The conclusions discuss the urgent need to pay attention to their mental and physical conditions, with an emphasis on the importance of health-recreational physical activity to reduce anxiety levels and counteract the tendency to unmotivated anxiety. Data analysis indicates the relevance of further research and development of programs to improve the psychophysical condition and general quality of life of this population group.

**Key words:** internally displaced persons, mature age, psycho-emotional state, quality of life.

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** Після повномасштабного вторгнення 24 лютого 2022 року кількість внутрішньо переміщених осіб значно зросла. Так, за даними 14-го раунду досліджень, проведеного Міжнародною організацією з міграції, їх кількість складає близько 3.7 млн осіб [3].

Вчені зазначають, що негативні наслідки воєнних дій мають прояви соматичного характеру для осіб, які були в їх епіцентрі. До прикладу, це такі зміни у діяльності внутрішніх органів і організму в цілому як: нерівномірне дихання, надмірний ритм серцебиття, підвищений тиск, тремор кінцівок, скутість рухів, проблеми зі шлунком тощо. Психоемоційні прояви наслідків проблем, з якими змушені зустрічатися внутрішньо переміщені жінки – більш непередбачувані та численні [1; 2]. Вони можуть варіюватися від повної апатії та безініціативності до демонстративної жорстокості й агресії [4].

Наукові дослідження також наголошують на важливості рухової активності для когнітивних функцій і психічного здоров'я, що робить теоретичні підходи до корекції психоемоційних станів для зрілих людей ще більш актуальними в контексті загальної підтримки здоров'я та якості життя [2, 5, 11]. Враховуючи ці аспекти, теоретичні засади рухової активності для осіб зрілого віку, із числа внутрішньо переміщених, стають ключовим інструментом у підтримці активного, здорового життя для цієї групи населення.

Враховуючи ці обставини, розуміємо, що актуальність дослідження підкріплюється й тим, що травматизація психіки у зв'язку з причинами та історією міграції, труднощі адаптації на нових місцях стали визначальними у формуванні різних нервово-психічних розладів, які у деяких випадках спричинили затяжні і хронічні перебіги захворювань, депресію, тривогу та соматоформні розлади [5].

Дослідження проведено відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021–2025 рр. згідно з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

Розробка оптимального алгоритму корекції психоемоційного стану внутрішньо переміщених (ВПО) жінок зрілого віку – надзвичайно важлива для своєчасного надання їм допомоги. Тому це дослідження мало на меті визначити особливості поведінки і прояву емоцій, рівнів тривожності у внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. Адже саме вони, на нашу думку, є вкрай вразливою категорією ВПО до прояву немотивованої тривожності, емоційної нестабільності в умовах українсько-російської війни. [6; 7; 8].

#### **Методи і організація дослідження.**

*Учасники:* Респондентами дослідження були внутрішньо переміщені жінки зрілого віку, які проживали на той момент у Київській та Чернівецькій областях. Кількість суб'єктів дослідження – 103 особи; проведено опитування 96 жінок, за винятком 7-ми із неадекватними даними, враховуючи рівень відсіву 20 %. Респонденти розуміли мету дослідження та дали письмову згоду на участь у ньому. З метою дотримання етичних аспектів суб'єктам роз'яснено мету дослідження, метод збору даних тощо; оголошено про те, що можна відмовитися від свого наміру брати участь у дослідженні у будь-який момент. Суб'єктів повідомлено, що зібрані дані – анонімні та використовуватимуться лише для дослідницьких цілей; враховано, що особиста інформація суб'єкта не буде розголошена.

*Процедура (організація дослідження):*

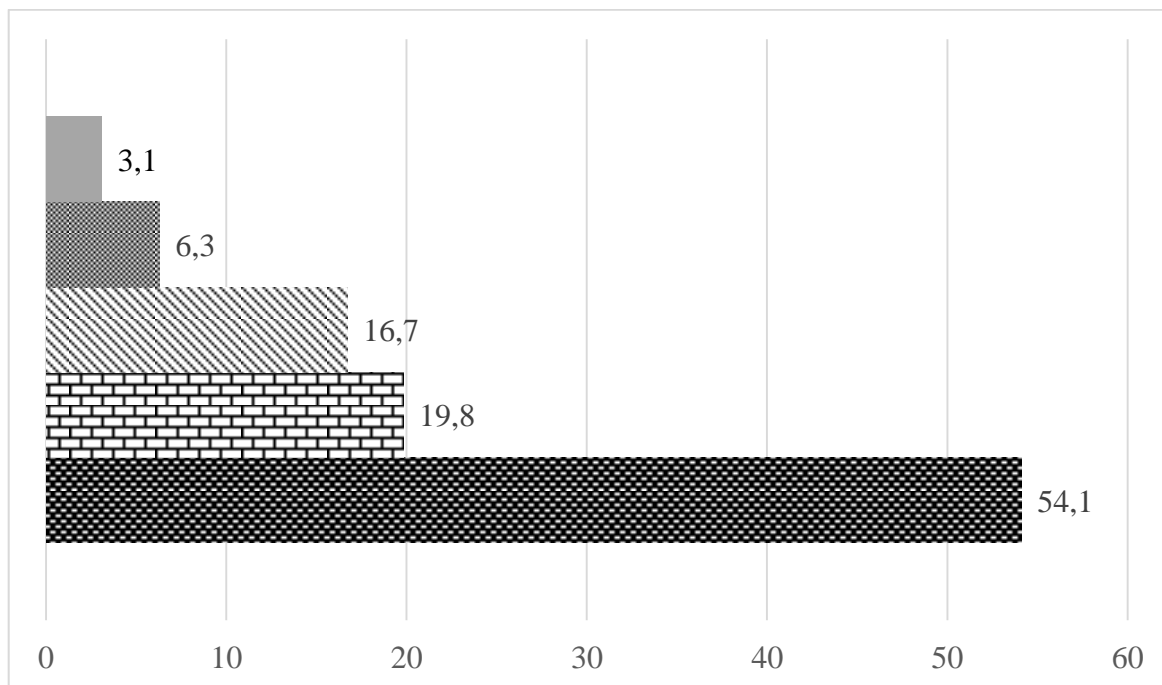
*Шкала тривожності (Шкала Тейлора, адаптація М. М. Пейсахова).* Опитувальник Тейлора широко використовується для вимірювання проявів тривожності. Ця методика складається з 50 тверджень, сформульованих таким чином, щоб охопити широкий спектр відчуттів та думок, асоційованих з тривогою, на які

респондент повинен відповісти «Так»/«Ні»/«Не знаю». Процес тестування займає від 15 до 30 хвилин, забезпечуючи при цьому деталізовану картину емоційного стану людини.

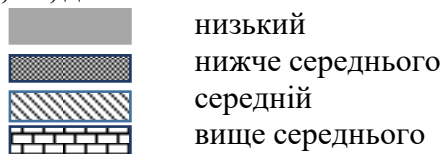
*Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (автор В. В. Бойко).* Ця методика дослідження властивостей темпераменту та його впливу на стресостійкість особистості, розроблена видатним українським психологом В. В. Бойко. Вона дозволяє визначити тенденцію індивіда до переживання немотивованої, тобто безпричинної, тривожності, яка може значною мірою впливати на їхнє емоційне благополуччя та якість життя. Респонденти, прочитавши наведені 11 тверджень, підтверджують його (відповідь «Так») або заперечують (відповідь «Ні») кожне із цих висловлювань.

*Статистичний аналіз.* Результати досліджень піддано математичній обробці, використовуючи такі статистичні методи, як метод середніх величин та вибіркового метод. Отримані значення включають середнє арифметичне значення вибірки та стандартне відхилення (S). Статистична обробка одержаних даних проводилася за допомогою програмного забезпечення “Statistica 6.0” (StatSoft, США) і електронних таблиць “Excel 2010” (Microsoft, США), що дозволило провести аналіз вимірювань і розрахунок основних статистичних показників.

**Результати.** У ході дослідження ми визначили рівні тривожності внутрішньо переміщених жінок зрілого віку, які покинули свої домівки не більше трьох місяців тому на момент його проведення. Встановлено, що більшість респонденток мають високий рівень тривожності (54,1%). Стурбованість викликає те, що у 19,8% учасниць виявлено вище середнього рівень тривожності: вони не досягли критичного рівня для класифікації як висока тривожність, проте це є тенденцією до неї. У 16,7% внутрішньо переміщених жінок виявлено середній рівень тривожності; у 6,3% – нижче середнього, у 3,1% – низький (рис.1).



**Рис. 1.** Рівні тривожності внутрішньо переміщених жінок зрілого віку (n=96), %, де:

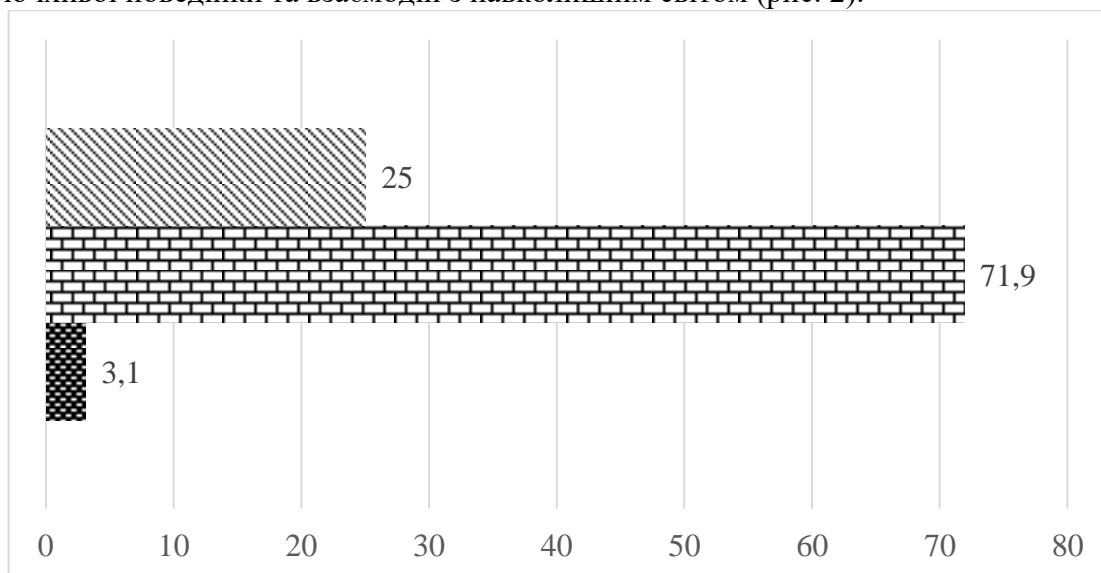


 високий




Ці дані демонструють, що у зв'язку із наявними життєвими труднощами та стресом, більшість опитаних жінок зазначили високий та вище середнього рівні тривожності. Це підкреслює важливість пошуку та застосування ефективних засобів психоемоційної адаптації та корекції, зокрема через оздоровчо-рекреаційну рухову активність. Результати наших досліджень можуть слугувати стартовою точкою для розробки індивідуалізованих програм оптимізації психоемоційного стану, спрямованих на підвищення якості життя людей.

Також у своєму дослідженні ми встановлювали схильність до немотивованої тривожності у внутрішньо переміщених жінок зрілого віку, їхній темперамент та його впливу на стресостійкість респонденток.

Отримані результати надають розуміння щодо загального розподілу тривожних розладів серед цієї групи. Згідно з нашими даними, лише незначний відсоток (3,1%) є повністю стійкими до тривоги, не виявляючи схильності до неї. В той час як переважна більшість (71,9%) жінок проявляє деяку схильність до тривожних станів, чверть (25%) з них переживає немотивовану тривожність настільки яскраво, що це стає невід'ємною частиною їхньої поведінки та взаємодій з навколишнім світом (рис. 2).



**Рис. 2. Рівні схильності до немотивованої тривожності внутрішньо переміщених жінок зрілого віку (n=96), %, де:**

 повністю стійкі до тривоги  
 деяка схильність до тривожних станів  
 безпричинна тривожність проявляється яскраво і стала невід'ємною рисою поведінки

Схильність до безпричинної тривожності, як показують результати, може мати істотний вплив на якість життя, зумовлюючи потребу в розробці та застосуванні цілеспрямованих інтервенцій. Ідентифікація такої схильності є критично важливою для забезпечення своєчасної психологічної допомоги, спрямованої на підвищення рівня стресостійкості та емоційної стабільності

**Дискусія.** Вивчаючи вплив тривожності на особистість, вчені наголошують саме на її негативному впливі на багато сфер життя: фізичний стан, соціальні стосунки, порушення соматичного стану [9].

Опираючись на наукові дослідження, науковці вважають, що оздоровчо-рекреаційна рухова активність сприяє зниженню рівня тривожності у ВПО, зменшуючи чи запобігаючи низці функціональних проблем, пов'язаних із стресом [10, 11].

Аналіз теоретичних досліджень дозволив підтвердити концепцію дослідників [12, 13] про те, що захворювання, особливо поширені у переміщених осіб, можна віднести до психосоматичних, які, за механізмом їх розвитку, відносяться до групи дезрегуляційної патології.

Т. Холмс і Р. Раге вивчали залежність захворювань (в тому числі інфекційних хвороб і травм) від різних стресогенних життєвих подій у понад п'яти тисяч пацієнтів. Вони прийшли до висновку, що 151 психічним і фізичним хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. [14].

На необхідність збільшення рухової активності жінок першого періоду зрілого віку з метою покращення показників фізичного та психоемоційного станів різноманітними засобами оздоровчого фітнесу: аеробіки [15], силового тренінгу [16], пілатесу [17-20] вказує багатомірність існуючих досліджень [21-26].

Зростання кількості внутрішньо переміщених осіб є причиною загострення питання оздоровчо-рекреаційної рухової активності у корекції їх показників фізичного та психоемоційного станів. За даними В. Подорожного, невизначеність майбутнього призводять до значного зниження рівня активності й залученості осіб у життєдіяльності соціуму. Все це негативно позначається на психоемоційному стані та в багатьох випадках призводить до депресії, незадоволеності станом власного здоров'я та особистісного відчуження [27].

**Висновки.** У результаті проведеного нами дослідження визначено рівні тривожності внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. Це допомагає зрозуміти, як періоди життєвих змін та стресів, які довелось пережити цій категорії населення, вплинули на їх психоемоційний стан, і означає, що варто особливо уважно поставитися до їхнього психоемоційного стану з метою надання належної психологічної підтримки.

Також ми встановили схильність до немотивованої тривожності у внутрішньо переміщених жінок зрілого віку, їхній темперамент та його вплив на стресостійкість. Такі дані є критично важливими для розуміння того, що є гостра необхідність оперативного забезпечення внутрішньо переміщених жінок зрілого віку психологічною допомогою, спрямованою на підвищення їх психоемоційного стану. Результати нашого дослідження дають підстави для розробки програм з метою поліпшення фізичного та психоемоційного станів цієї категорії населення.

Отже, внутрішньо переміщені жінки зрілого віку потребують уваги до їхнього психофізичного та психоемоційного станів. Розробка програми комплексних оздоровчо-рекреаційних заходів та її впровадження може сприяти їх покращенню.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають розробку програми корекції психофізичного стану внутрішньо переміщених жінок зрілого віку засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

#### Література:

1. Беляк ЮІ, Опришко НО. Обґрунтування нових підходів програмування оздоровчих занять для жінок зрілого віку. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2012;16:58-65.,
2. Гакман А. В., Дудіцька С. П., Первухіна С. Я. Особливості оздоровчих видів гімнастики для жінок зрілого віку в умовах пандемії COVID-19. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (9(140)), 28-31. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.9\(140\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.9(140).07)
3. Загура ФІ, Лесько ОМ, Козіброта ЛВ. Вплив занять за системою пілатесу на психоемоційні стани жінок першого зрілого віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010;8:34-6.,
4. Кашуба В, Івчатова Т, Хабінець Т. Корекція статури жінок першого зрілого віку з урахуванням просторової організації тіла. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007;1:54-9.,

5. Коваленко Н.В., Осуховська О.С., Хаустова О.В. (2021). Аналіз взаємозв'язку якості життя та соціально-демографічних показників внутрішньо переміщених осіб. *Sciences of Europe*. 2021. №71-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-vzaemozv-yazku-yakosti-zhittya-ta-sotsialno-demografichnih-pokaznikov-vnutrishno-peremishchenih-osib> (дата звернення: 26.09.2022);
6. Коваленко Н.В., Осуховська О.С., Хаустова О.О. Структурований феноменологічний аналіз розладів психіки та поведінки у внутрішньо переміщених осіб: *Scientific trends: modern challenges*. Volume 1: collective monograph / Compiled by V. Shpak; Chairman of the Editorial Board S. Tabachnikov. Sherman Oaks, California: GS Publishing Ser-vices, 2021. 202 p. ISBN 978-1-7364133-2-6
7. Маслюк А. М. Вплив емоційних станів на розвиток особистості / А. М. Маслюк [Електронний ресурс]. Психологічний часопис: збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка. № 2 (6). Вип. 6. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2017. с. 57–69. Режим доступу до ресурсу: <http://ua.appsyjournal.com/issue/2-6>].
8. Наконечна АВ. Показники фізичного стану жінок другого зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012;3:233-6.,
9. Опришко Н. Розробка профілактично-оздоровчих програм для жінок другого зрілого віку для підвищення рівня їх рухової функції. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2011;2:69-71.,
10. Песоцька Ю. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. *Social work and education*, 2022. 9(1). 232-238 [https://dtm.iom.int/sites/g/files/tmzbd11461/files/reports/IOM\\_Gen%20Pop%20Report\\_R14\\_Displacement\\_ENG-UKR.pdf](https://dtm.iom.int/sites/g/files/tmzbd11461/files/reports/IOM_Gen%20Pop%20Report_R14_Displacement_ENG-UKR.pdf)
11. Синиця Т.О. Корекція фізичного стану жінок першого зрілого віку засобами оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу [автореферат]. Львів, 2019. 23 с.,
12. Степанова І., Плошинська А., Черевко С. (2022). Особливості психофізичного стану студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. №. 1. С. 140-150
13. Томіліна ЮІ. Програмування занять пілатесом з жінками першого зрілого віку [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2017. 24 с.]
14. Хаустова О.О., Коваленко Н.В. Актуальні проблеми життя і порушення психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб // *Архів психіатрії –2015 – Т.21 – 2 (81) – С.42–46*
15. Шишкіна ОМ, Бейгул ОІ, Муллагільдіна АЯ. Позитивні зміни у психоемоційному стані жінок при застосуванні фітнес-аеробіки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015;129(3):345-8
16. He Y., Zheng Y., Xu C. et al. Sertraline hydrochloride treatment for patients with stable chronic obstructive pulmonary disease complicated with depression: a randomized controlled trial. *Clin. Respir. J*. 2016. Vol. 10. P. 318-325. doi:10.1111/crj.12219
17. Holmes T.H. The social readjustment rating scale / T.H.Holmes, R.H. Rahe, // *Journal of Psychosomatic Research*. – 1967. – Vol. 11. – P. 213-218
18. Torres-Sanchez I., Cabrera-Martos I., Diaz-Pelegrina A. et al. Physical and Functional Impairment During and After Hospitalization in Subjects With Severe COPD Exacerbation. *Respir. Care*. 2011

#### References

1. Beliak YuI, Opryshko NO. Obgruntuvannya novykh pidkhodiv prohramuvannya ozdorovchykh zaniat dlia zhinok zriloho viku. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu*. Fyzichna kultura. 2012;16:58-65.,
2. Hakman A. V., Duditska S. P., Pervukhina S. Ya. Osoblyvosti ozdorovchykh vydiv himnastyky dlia zhinok zriloho viku v umovakh pandemii COVID-19. *Naukovy chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fyzichna kultura i sport), (9(140), 28-31. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.9\(140\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.9(140).07)
3. Zahura FI, Lesko OM, Kozibroda LV. Vplyv zaniat za systemoiu pilatesa na psykhoemotsiini stany zhinok pershoho zriloho viku. *Pedahohika, psykhohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2010;8:34-6.,
4. Kashuba V, Ivchatova T, Khabinets T. Korektsiia statury zhinok pershoho zriloho viku z urakhuvanniam prostorovoi orhanizatsii tila. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2007;1:54-9.,
5. Kovalenko N.V., Osukhovska O.S., Khaustova O.V. (2021). Analiz vzaiemozviazku yakosti zhyttia ta sotsialno-demohrafichnykh pokaznykiv vntrishno peremishchenykh osib. *Sciences of Europe*. 2021. №71-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-vzaemozv-yazku-yakosti-zhittya-ta-sotsialno-demografichnih-pokaznikov-vnutrishno-peremishchenih-osib> (data zvernennia: 26.09.2022);
6. Kovalenko N.V., Osukhovska O.S., Khaustova O.O. Strukturovaniy fenomenolohichniy analiz rozladiv psykhiky ta povedinky u vntrishno peremishchenykh osib: *Scientific trends: modern challenges*. Volume 1: collective monograph / Compiled by V. Shpak; Chairman of the Editorial Board S. Tabachnikov. Sherman Oaks, California: GS Publishing Ser-vices, 2021. 202 r. ISBN 978-1-7364133-2-6

7. Masliuk A. M. Vplyv emotsiinykh staniv na rozvytok osobystosti / A. M. Masliuk [Elektronnyi resurs]. Psykholohichniy chasopys: zbirnyk naukovykh prats / za red. S.D. Maksymenka. № 2 (6). Vyp. 6. Kyiv : Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy, 2017. s. 57–69. Rezhym dostupu do resursu: <http://ua.appsyjournal.com/issue/2-6>.
8. Nakonechna AV. Pokaznyky fizychnoho stanu zhinok druhoho zriloho viku, yaki zaimaiutsia za systemoiu Dzh. Pilatesa. Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. 2012;3:233-6.,
9. Opryshko N. Rozrobka profilaktychno-ozdorovchykh prohram dlia zhinok druhoho zriloho viku dlia pidvyshchennia rivnia yikh rukhovoї funktsii. Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia. 2011;2:69-71.,
10. Pesotska Yu. Sotsialna rehabilitatsiia ta sotsialna adaptatsiia vnutrishno peremishchenykh osib. Social work and education, 2022. 9(1). 232-238 [https://dtm.iom.int/sites/g/files/tmzbd11461/files/reports/IOM\\_Gen%20Pop%20Report\\_R14\\_Displacement\\_ENG-UKR.pdf](https://dtm.iom.int/sites/g/files/tmzbd11461/files/reports/IOM_Gen%20Pop%20Report_R14_Displacement_ENG-UKR.pdf)
11. Synytsia TO. Korektsiia fizychnoho stanu zhinok pershoho zriloho viku zasobamy ozdorovchoi aerobiky ta mentalnoho fitnesu [avtoreferat]. Lviv, 2019. 23 s.,
12. Stepanova I., Ploshynska A., Cherevko S. (2022). Osoblyvosti psykho-fizychnoho stanu studentiv, yaki postrazhdaly pid chas provedennia antyterrorystychnoi operatsii. Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia. 2022. №. 1. S. 140-150
13. Tomilina YuI. Prohramuvannia zaniat pilatesom z zhinkamy pershoho zriloho viku [avtoreferat]. Kyiv: NUFVVSU; 2017. 24 s.]
14. Khaustova O.O., Kovalenko N.V. Aktualni problemy zhyttia i porushennia psykhichnoho zdorovia vnutrishno peremishchenykh osib // Arkhiv psykhiiatrii –2015 – T.21 – 2 (81) – S.42–46
15. Shyshkina OM, Beihul OI, Mullahildina AIa. Pozytyvni zminy u psykhoemotsiinomu stani zhinok pry zastosuvanni fitnes-aerobiky. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriia: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport. 2015;129(3):345-816. He Y., Zheng Y., Xu C. et al. Sertraline hydrochloride treatment for patients with stable chronic obstructive pulmonary disease complicated with depression: a randomized controlled trial. Clin. Respir. J. 2016. Vol. 10. P. 318-325. doi:10.1111/ crj.12219
17. Holmes T.H. The social readjustment rating scale / T.H.Holmes, R.H. Rahe, // Journal of Psychosomatic Research. – 1967. – Vol. 11. – P. 213-218
18. Torres-Sanchez I., Cabrera-Martos I., Diaz-Pelegrina A. et al. Physical and Functional Impairment During and After Hospitalization in Subjects With Severe COPD Exacerbation. Respir. Care. 2011

Андреєва ОВ, Гакман АВ., Волосюк АО. Аналіз рівнів тривожності внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2024 Листопад 11; 43: 3-9

*Андреєва Олена Валеріївна* – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Національний університет фізичного виховання і спорту України

e-mail: [olena.andreeva@gmail.com](mailto:olena.andreeva@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>

*Гакман Анна Вікторівна* – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

e-mail: [an.hakman@chnu.edu.ua](mailto:an.hakman@chnu.edu.ua)

<https://orcid.org/0000-0002-7485-0062>

*Волосюк Анна Олександрівна* – аспірант кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України

e-mail: [volosiuk.anna@gmail.com](mailto:volosiuk.anna@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>