

МІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Київський національний лінгвістичний університет  
Кафедра психології і туризму

КУРСОВА РОБОТА з

психології

на тему: « Подолання тривожного настрою в умовах війни»

Студенки ІІ курсу групи Пс 02-21

факультету туризму, бізнесу і  
психології Спеціальності 053

Психологія Коваленко А. О.

Науковий керівник: доцент

кафедри психології і туризму

Бабатіна С. І.

Національна шкала: \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_\_ Оцінка ЄКТС: \_\_\_\_\_

Члени комісії: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

КИЇВ - 2023

## Резюме

### **Психологічні методи подолання тривожного настрою в умовах війни**

Коваленко А. О.

*Київський національний лінгвістичний університет*

У курсовій роботі розглядаються різні психологічні методи подолання тривоги в умовах війни. Курсова робота охоплює теоретичні основи тривоги, вплив війни на психічне здоров'я та психологічні втручання, які можуть бути використані для зменшення тривоги серед людей в умовах війни. У ній представлені і описані відмінності й схожі ознаки у поняттях “тривога” і “тривожність”, теоретичний аналіз методів подолання тривожного настрою в зрушеній системі життєтворення, теоретичне аналізування підходів вивчення тривожних настроїв населення в умовах військового вторгнення, а також рекомендації з розвитку психологічної стійкості особистості й саморегуляторні вправи для зниження тривожних настроїв і станів у складних умовах життя. Загалом ця курсова робота має на меті забезпечити всебічне розуміння психологічних методів, які можна використовувати і розуміння того, як ці методи можна ефективно застосовувати на практиці, щоб допомогти людям подолати тривогу в умовах війни.

Ключові слова: тривога, тривожність, копінг поведінка, саморегуляція, соціальна ситуація.

## Resume

### **Psychological methods of overcoming anxiety in war conditions**

Kovalenko A. O.

*Kyiv National Linguistic University*

The course work examines various psychological methods of overcoming anxiety in war conditions. Coursework covers the theoretical underpinnings of

anxiety, the effects of war on mental health, and psychological interventions that can be used to reduce anxiety among people in war. It presents and describes the differences and similar features in the concepts of "anxiety" and "anxiety", a theoretical analysis of methods of overcoming an anxious mood in a shifted system of life creation, a theoretical analysis of approaches to studying anxious moods of the population in the conditions of a military invasion, as well as recommendations for the development of psychological stability of an individual and self-regulatory exercises to reduce anxious moods and states in difficult life conditions. Overall, this coursework aims to provide a comprehensive understanding of the psychological techniques that can be used and an understanding of how these techniques can be effectively applied in practice to help people overcome anxiety in a war environment.

Key words: anxiety, anxiety, coping behavior, self-regulation, social situation.

## Зміст

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ МЕТОДІВ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОГО НАСТРОЮ В ЗРУШЕНІЙ СИСТЕМІ ЖИТТЄТВОРЕННЯ.....	8
1.1 «Тривога і тривожність» у сучасному психологічному дискурсі.....	8
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНО ПРИКЛАДНИЙ КЕЙС ЗАРАДНОЇ ПОВЕДІНКИ У ЗМІНЕНИХ ОБСТАВИНАХ ЖИТТЯ.....	28
2.1 Рекомендації з розвитку психологічної стійкості особистості.....	28
2.2 Саморегуляторні вправи як метод зниження тривожних настроїв і станів у складних умовах життя.....	32
ВИСНОВОК.....	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	35

## ВСТУП

Мінливість нашого часу визначається багатьма процесами, які в ньому відбуваються. Економіка, політика, суспільні проблеми і низка інших факторів впливають на наш емоційний, фізичний та психологічний стан. Людина, яка знаходиться під впливом суспільства, настроїв і переживань інших людей неодмінно буде сприймати ці емоції як свої. Життя в таких умовах супроводжується цілою низкою психоемоційних переживань, в яку саме і входить поняття тривожність.

**Актуальність дослідження тривожного настрою** в умовах війни є очевидною в нашій реальності. Тривожність є одною із основних психоемоційних станів майже у кожного українця. Беручи факт того, що зараз іде війна в нашій країні, тривожний настрій захопив кожного і розуміння що це, як з цим упоратися є одним із головних завдань психологів України і взагалі українського суспільства.

Насправді всі емоції і почуття людини є відображенням в свідомості індивіда буденної дійсності. Дуже важливо, в якій саме дійсності перебуває людина, родина і окрема нація, так як на стан особистостей впливає дуже багато чинників, таких як економічна криза, політичні протистояння, війна і т.д. Наша країна знаходиться у військовому стані з 24 лютого 2022 року і по цей день. Після відкритого нападу Росії на Україну життя багатьох українців повністю змінилося. Деякі виїхали за кордон, інші залишилися на Україні і почали її захищати. Але стан всіх українців не змінився ще й досі. Всі ми переживаємо цю боротьбу і боїмося за своїх близьких. Дуже важливо відстоювати свої права і піклуватися про свій стан, бо багатьох українців захопила тривожність.

Люди, які перебувають в зоні бойових дій, їхні сім'ї, друзі, знайомі; українці, які виїхали за кордон, але залишили свої родичів, помешкання і роботу; західні українці, люди, які не знаходяться безпосередньо в зоні бойових дій, українці, які потерпають від насилля російських солдатів та інші — всі вони переживають тривожний настрій. Багато хто може

намагатися з ним упоратися самотужки, інші ж звертаються за допомогою до рідних і кваліфікованих працівників.

Тривога за себе, своїх рідних і за всіх українців стала звичайним явщем для сотні мільйонів людей. Поступово їх захопила і тривожність, що є тепер нормальним повсякденним настроєм для кожного з нас. Під час звуку тривоги, під час перегляду відео з фронтів, під час прочитання новин про загиблих і поранених, під час переживання за своїх синів, братів, батьків та в інші спокійні часи ми відчуваємо тривожний настрій, все наше життя тепер пронизано ним.

Питання в тому, чи це легка тривожність, чи має вона дуже затяжний і негативний характер для самої людини. Вона порушує нормальне життя і призводить до негативних наслідків. Але, якщо вона мимовільна і короткочасна, то багато шкоди вона не доставить нашому здоров'ю. Тривожний настрій у людей під час військових дій у країні — це нормальне статистичне явище.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити психологічні методи подолання тривожного настрою в умовах війни

**Об'єкт дослідження:** психологічні методи подолання тривожного настрою в умовах війни

**Предмет дослідження:** тривожний настрій в умовах війни

Вперше, про явище тривожності заговорив і дослідив власне З. Фрейд під час багаторазових терапій у пацієнтів-невротиків, що відчували тривожність. Спочатку він припустив, що це є наслідком неадекватного вивільнення енергії лібідо. Але з досвідом він зрозумів, що ця теорія є неправильною, насправді тривога — це функція Его і призначення її полягає в тому, щоб попередити особистість про можливу небезпеку і в разі чого, щоб вона змогла зробити якісь дії, тобто зустрітися з загрозою чи її оминати.

Звісно, тривогу і тривожність не можна називати суто негативними психічними станами. Тривога і тривожність у звичайному повсякденному житті допомагають долати проблеми і вирішувати задачі, які виникають. Для кожної людини характерний свій оптимальний рівень тривожності, так звана корисна тривожність, яка є необхідною умовою розвитку особистості.

Основна функція тривоги, за З. Фрейдом, – допомагати людині уникнути усвідомлення своїх негативних імпульсів і задовольняти їх прийнятним шляхом в потрібний час. Тривожність виступає повторенням у фантазіях людини ситуацій, пов'язаних з випробуваннями, які були в минулому досвіді, переживаннями безпорадності.

При стані тривожності судини мають властивість звужуватися, чим допомагають виробляти організму гормон стресу, і людина здатна зібратися і подолати стресову ситуацію, що виникла. А у випадку, коли почуття тривоги виникає постійно протягом тривалого часу, існує висока ймовірність її переходу у тривожний стан. А це означає, що гормони стресу виробляються постійно і впливають насамперед на нервову систему. Люди перебувають у постійній напрузі, що спричиняє порушення у роботі внутрішніх органів: головний біль, безсоння або постійна сонливість, відчуття скутості м'язів. І у цьому випадку без допомоги фахівця важко обійтись.

Ось чому психологічні методи подолання тривожного настрою так важливі для нас в цей доленосний час. І чому більшість українців повинна знати ці методи і уміти самотійно ними оперувати.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ МЕТОДІВ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОГО НАСТРОЮ В ЗРУШЕНІЙ СИСТЕМІ ЖИТТЄТВОРЕННЯ

### *1.1 «Тривога і тривожність» у сучасному психологічному дискурсі.*

Тривожність і тривога є негативними емоційними станами, які пов'язані з мисленням, орієнтованим на майбутнє, і очікуванням потенційних негативних результатів, але вони мають чіткі психологічні відмінності [3]. Тривожність - це когнітивний процес, який включає серію повторюваних негативних думок і занепокоєння щодо майбутніх подій або ситуацій. Це часто супроводжується відчуттям невизначеності та відчуттям відсутності контролю над майбутнім. Тривожність може бути викликано різними факторами, такими як уявна загроза безпеці, фінансові проблеми або міжособистісні конфлікти. Воно зазвичай розглядається як когнітивний процес, який може бути адаптивним у певних ситуаціях, але також може призвести до стресу та порушення функціонування, якщо воно стає надмірним або постійним. З іншого боку, тривога – це більш широкий емоційний стан, який включає як когнітивні, так і фізіологічні компоненти. [4] Він характеризується почуттям страху та неспокою, що часто супроводжується фізичними симптомами, такими як пітливість, прискорене серцебиття та гіпервентиляція. Тривога може бути спричинена різноманітними факторами, такими як передбачувана загроза безпеці чи добробуту, вплив стресових факторів або історія травми. Тривога, як правило, розглядається як більш поширений та інтенсивний емоційний стан, ніж тривожність, і може призвести до значного дистресу та порушення функціонування. У суто вітчизняній психології тривожність розглядали як прояв емоційної напруги, занепокоєння, заклопотаність і пов'язане з почуттями безпорадності і невизначеності, викликаний нервово-психічними і іншими захворюваннями унаслідок перенесення



психологічної травми. Але перш, ніж розглядати тривожність, потрібно зауважити різницю між тривогою і страхом: тривога - це реакція на конкретну існуючу загрозу, а тривожність - це стан неприємного передчуття без видимої на те причини [20 с. 96].

Психологічна різниця між тривогою і тривожністю полягає в ступені та інтенсивності емоційного переживання. Було проведено багато досліджень понять тривоги та тривожність, а також їх фізіологічних, психологічних і моральних відмінностей. [18]

Фізіологічні відмінності:

Занепокоєння і тривога мають різні фізіологічні реакції в організмі. Тривога пов'язана з когнітивними та поведінковими реакціями, такими як повторювані негативні думки та поведінка. З іншого боку, тривога включає більш інтенсивну фізіологічну реакцію, включаючи активацію симпатичної нервової системи та вивільнення гормонів стресу, таких як кортизол, що може призвести до таких фізичних симптомів, як прискорене серцебиття, пітливість і гіпервентиляція.

Психологічні відмінності:

Психологічна тривожність та тривога відрізняються за частотою, інтенсивністю та впливом на функціонування. Занепокоєння – це більш когнітивний і мисленнєвий процес, тоді як тривога передбачає ширшу емоційну та фізіологічну реакцію. Занепокоєння може бути адаптивним у певних ситуаціях, допомагаючи людям підготуватися до потенційних негативних наслідків, тоді як тривога може бути дезадаптивним і заважати повсякденній діяльності.

Моральні відмінності:

Моральні відмінності між тривожністю і тривогою пов'язані з їхньою соціальною та моральною прийнятністю. Занепокоєння, як правило, розглядається як більш соціально прийнятна емоція, тоді як тривога може бути стигматизована або розглядатися як ознака слабкості чи вразливості.

Цей моральний вимір може вплинути на готовність людей шукати допомоги або розкривати свій досвід тривоги.

Дослідження також вивчали взаємозв'язок між тривожністю і тривогою, а також фактори, які сприяють їх розвитку та підтримці. Наприклад, дослідження показують, що негативні когнітивні упередження, такі як катастрофічність і роздумування, можуть відігравати певну роль у розвитку тривожності та тривоги. Крім того, фактори навколишнього середовища, такі як вплив стресових факторів, досвід дитинства та соціальна підтримка, також можуть впливати на розвиток тривожності та тривоги. [2]

Незважаючи на те, що занепокоєння та тривога мають певну схожість, вони мають чіткі фізіологічні, психологічні та моральні відмінності, які сприяють їхньому унікальному досвіду та впливають на життя людей. Поступово тривога починає контролювати наше життя настільки, що ми не можемо самотужки з нею впоратися. [12]

Погляди на поняття тривожність та тривоги можуть відрізнятися серед різних вчених, як вітчизняних, так і за кордоном. Ось деякі точки зору з різних джерел:

За словами американського психолога Аарона Бека, тривога — це когнітивний процес, який передбачає роздуми про потенційні майбутні загрози чи негативні події, тоді як занепокоєння — це більш емоційна та фізіологічна відповідь на ці загрози.

Американський психолог Девід Барлоу розглядає тривогу як більш загальну реакцію на передбачувані загрози, тоді як тривога є більш конкретною реакцією на можливі майбутні події.

Нідерландський психолог Гербен Хулстйін припускає, що тривога і тривожність — це дві сторони однієї медалі, а тривога — це когнітивний процес, який може спровокувати тривожність.

Британський психолог Пол Салковскіс припускає, що тривожність є типом когнітивної стратегії уникнення, яка може призвести до тривоги, тоді як

вплив подразників, які викликають страх, може допомогти зменшити тривогу.

Американський психіатр Джудіт Бек зазначає, що занепокоєння може бути адаптивним у певних ситуаціях, допомагаючи людям підготуватися до потенційних негативних наслідків, тоді як тривога може бути дезадаптивною та заважати повсякденній діяльності.

Німецький психолог Томас Ерінг підкреслює важливість розрізнення тривоги та тривожності, оскільки вони можуть вимагати різних підходів до лікування.

Е. Фромм підкреслював, що основним джерелом тривожності, внутрішнього занепокоєння є переживання відчуженості, пов'язане з уявленням людини про себе як про окрему особистість, що відчуває у зв'язку із цим свою безпорадність перед силами природи та суспільства. Основним шляхом вирішення цієї ситуації він вважав різні форми любові між людьми [[25, с. 39](#)].

Дж. Келлі визначав тривожність, як поняття того, що події, з якими зіштовхується людина лежать поза діапазоном застосовності її особистої системи пізнавальних конструктів. За Дж. Келлі, тривога є результатом усвідомлення, що існуючі конструкти не можуть бути застосовані для передбачення всіх подій з якими зіштовхується людина. Тривожність виникає тоді, коли людина усвідомлює, що в неї немає адекватних конструктів, за допомогою яких можна інтерпретувати події. Неможливість прогнозувати викликає почуття безпорадності, незахищеності. [[26, с. 12](#)]

Існують різні погляди на концепції тривоги і тривожності, причому одні наголошують на їхніх когнітивних аспектах, тоді як інші зосереджуються на їхніх емоційних та фізіологічних аспектах. Проте більшість погоджується, що тривожність та тривога пов'язані між собою і можуть вимагати різних втручань залежно від унікального досвіду та симптомів людини. [[1](#)]

**Анатомія тривоги включає кілька ключових компонентів:**

1. Когнітивний: Тривога часто включає негативні думки та переконання про себе, майбутнє чи світ загалом. Ці думки можуть бути ірраціональними або спотвореними, що призводить до надмірного занепокоєння та катастрофічного стану.
2. Поведінковий: тривога може призвести до поведінки уникнення, наприклад, залишатися вдома, уникати соціальних ситуацій або відкладати завдання, які викликають тривогу.
3. Емоційна: Тривога характеризується відчуттям побоювання, страху або занепокоєння. Ці емоції можуть варіюватися від легких до важких і можуть супроводжуватися фізичними відчуттями напруги або дискомфорту.
4. Фізіологічний: тривога викликає реакцію організму «бийся або біжи», викликаючи такі фізичні зміни, як прискорене серцебиття, прискорене дихання, пітливість і напруга м'язів. Ці зміни готують організм до дій у відповідь на передбачувану загрозу. [15]

**Тривога може бути корисною стратегією подолання в деяких ситуаціях, але якщо вона стає надмірною або непродуктивною, вона може сприяти тривожності та заважати вирішенню проблем і прийняттю рішень. [18]**

Психологи ретельно досліджували концепцію тривожності та запропонували різні теорії та погляди на її природу, причини та лікування. Ось деякі з ключових поглядів на тривогу, яких дотримуються психологи: *Тривога як нормальна людська емоція.* Деякі психологи вважають тривогу природною та здоровою реакцією на стрес і загрозу. Вони стверджують, що певний рівень тривожності необхідний для виживання та мотивації, і що він стає проблематичним лише тоді, коли він досягає надмірного рівня або заважає щоденному функціонуванню.

*Тривога як клінічний розлад:* інші психологи розглядають тривогу як клінічний розлад, який потребує лікування, коли він стає хронічним,

виснажливим і заважає повсякденній діяльності. Вони визначають кілька типів тривожних розладів, включаючи генералізований тривожний розлад, панічний розлад, соціальний тривожний розлад і специфічні фобії, кожна з яких має свої симптоми, причини та варіанти лікування.

*Тривога як когнітивний феномен.* Деякі психологи зосереджуються на когнітивних аспектах тривоги, таких як негативні думки, переконання та уявлення, які сприяють переживанню тривоги. Вони стверджують, що зміна цих когнітивних моделей за допомогою терапії може зменшити тривожність і запобігти рецидиву.

*Тривога як біологічне явище.* Інші психологи розглядають тривогу як результат біологічних факторів, таких як генетика, хімія мозку та чинники навколишнього середовища. Вони вважають, що ліки та інші біологічні втручання можуть бути ефективними для зменшення симптомів тривоги.

Психологи визнають тривогу складним і багатогранним явищем, яке може мати різні причини та прояви залежно від особистості та контексту. Вони використовують цілий ряд підходів, включаючи когнітивно-поведінкову терапію, методи, засновані на уважності, і ліки, щоб допомогти людям керувати своєю тривогою та подолати її. [14]

Загалом, тривога – це складна емоція з багатьма різними компонентами, які можуть відрізнятися за інтенсивністю та тривалістю. Розуміння анатомії тривоги може допомогти людям визначати симптоми та ефективніше керувати ними. [10]

Тривога – це складний і багатогранний психологічний досвід, який є предметом вивчення в сучасному психологічному дискурсі.

У сучасному психологічному дискурсі тривогу зазвичай класифікують як розлад психічного здоров'я, і її часто асоціюють з іншими станами, такими як депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і obsесивно-компульсивний розлад (ОКР). [18]

Однією з ключових теорій сучасного психологічного дискурсу про тривогу є когнітивно-поведінкова теорія, яка припускає, що тривога

спричинена негативними думками та переконаннями про себе, світ і майбутнє. Ці негативні думки можуть призвести до дезадаптивної поведінки, такої як уникання, що посилює тривогу. [7]

Іншим важливим аспектом тривоги в сучасному психологічному дискурсі є роль біології та генетики. Дослідження показали, що певні гени та нейротрансмітери пов'язані з підвищеним ризиком тривожних розладів, і що ділянки мозку, які беруть участь у регуляції емоцій, такі як мигдалеподібне тіло, часто надмірно активні у людей із тривогою.

Лікування тривоги в сучасному психологічному дискурсі зазвичай передбачає поєднання терапії та медикаментів. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) часто використовується, щоб допомогти людям визначити та кинути виклик своїм негативним думкам і переконанням, тоді як ліки, такі як селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну (СІЗЗС), можна використовувати для регулювання рівня нейромедіаторів у мозку.

Хоча ще багато чого потрібно дізнатися про причини та лікування тривоги, галузь психології продовжує робити важливі кроки в розумінні та вирішенні цього поширеного розладу психічного здоров'я.

Психофізіологічні характеристики людини, такі як темперамент, генетика та життєвий досвід, можуть впливати на ймовірність виникнення тривоги і тривожного настрою. Наприклад, дослідження показують, що люди, які мають сімейну історію тривожних розладів або які пережили травми чи стресові життєві події, можуть бути більш вразливими до тривоги.

Риси характеру також відіграють роль у тривозі. Деякі дослідження показують, що люди з високим рівнем невротизму, який характеризується емоційною нестабільністю та схильністю до негативних емоцій, можуть бути більш схильні до тривоги. Інші дослідження показують, що люди з високим рівнем уникнення шкоди, яка характеризується тенденцією уникати потенційної шкоди або небезпеки, також можуть бути більш сприйнятливими до тривоги. [21]

Загалом, незважаючи на те, що тривога є складним і багатогранним явищем, психофізіологічні характеристики людини можуть впливати на ймовірність її відчуття тривоги та можуть сприяти розвитку тривожних розладів.

І тривожність, і тривога можуть бути проявами страху, але вони можуть по-різному відчуватися різними віковими категоріями людей.

У дітей хвилювання та тривога можуть бути тісно пов'язані одне з одним, і їх важко відрізнити. Діти можуть відчувати хвилювання та занепокоєння, коли стикаються з новими або складними ситуаціями, наприклад, починають навчатися в школі або пробують нову діяльність. Ці почуття можуть бути пов'язані з природною цікавістю дитини та бажанням досліджувати навколишнє середовище, але також можуть бути пов'язані з почуттям невизначеності та незахищеності.

У підлітковому віці тривожність і тривога можуть бути більш відмінними один від одного. Підлітки можуть відчувати хвилювання, беручи участь у ризикованій поведінці, наприклад, вживаючи наркотики чи алкоголь, але також можуть відчувати тривогу через потенційні наслідки такої поведінки. Підлітки також можуть відчувати тривогу, пов'язану з соціальними ситуаціями та стосунками, такими як пристосування до однолітків або налагодження романтичних стосунків. [13]

У зрілому віці хвилювання і тривога можуть відчуватися по-різному залежно від індивідуальних особливостей і життєвого досвіду. Деякі дорослі можуть відчувати хвилювання та занепокоєння у відповідь на нові можливості чи виклики, тоді як інші можуть відчувати занепокоєння, пов'язане зі стресовими факторами на роботі чи сім'ї. Співвідношення між хвилюванням і тривогою також може змінюватися з часом, і деякі люди з віком відчувають менше хвилювання та більше тривоги.

Незважаючи на те, що і хвилювання, і тривога можуть бути проявами страху, спосіб їх переживання може відрізнитися в різних вікових

категоріях людей і на нього може впливати ряд індивідуальних і контекстуальних факторів.

Один із способів, за допомогою якого психологи розрізняють різні типи тривоги, це дивлячись на рівень інтенсивності та стійкості тривоги. Помірна тривожність – це рівень тривоги, який можна контролювати та не заважає значному повсякденному життю. Це може сприйматися як слабе почуття напруги або занепокоєння, і може бути спровоковано конкретними ситуаціями чи подіями. Наприклад, почуття тривоги перед іспитом або співбесідою є звичайним переживанням помірної тривоги. [18]

З іншого боку, невротична тривога є більш інтенсивною та стійкою формою тривоги, яка може заважати повсякденному життю та спричиняти значний дистрес. Він може характеризуватися постійним занепокоєнням, страхом або побоюванням і може бути спровокований широким спектром ситуацій або подій. Люди з невротичною тривогою також можуть відчувати такі фізичні симптоми, як головний біль, нудота або м'язова напруга. [5]

Крім розгляду рівня інтенсивності та стійкості тривоги, психологи також розрізняють приховану та відкриту тривожність. Прихована тривога відноситься до тривоги, яка не є очевидною для інших і може відчуватися як внутрішня напруга, занепокоєння або страх. З іншого боку, відкрита тривога – це тривога, яка є більш помітною ззовні та може виражатися через поведінку, таку як крок, струшування або уникнення.

Як прихована, так і відкрита тривога можуть бути пов'язані з низкою тривожних розладів, таких як генералізований тривожний розлад, панічний розлад і соціальний тривожний розлад. Лікування тривожних розладів може включати комбінацію терапії, медикаментів та інших втручань, спрямованих на управління симптомами та покращення загального самопочуття. [18]



Існує кілька різних типів тривожних розладів, кожен зі своїми специфічними симптомами та діагностичними критеріями. Деякі з найпоширеніших типів тривожних розладів включають: Генералізований тривожний розлад (ГТР): цей тип тривожного розладу характеризується постійним і надмірним занепокоєнням і страхом щодо повсякденних подій і діяльності. Людям із ГТР часто важко контролювати своє занепокоєння, і вони можуть відчувати такі фізичні симптоми, як м'язова напруга, неспокій і втома. [8]

Панічний розлад: панічний розлад характеризується періодичними та несподіваними нападами паніки, які є раптовими періодами сильного страху або дискомфорту, що супроводжуються такими фізичними симптомами, як прискорене серцебиття, пітливість і задишка. Люди з панічним розладом часто хвилюються про майбутні напади паніки і в результаті можуть уникати певних ситуацій або діяльності.

Соціальний тривожний розлад: Соціальний тривожний розлад характеризується інтенсивним страхом соціальних ситуацій і негативної оцінки з боку інших. Люди з соціальним тривожним розладом можуть уникати соціальних ситуацій або терпіти їх із сильним страхом і дискомфортом. [8]

Специфічні фобії: Специфічні фобії - це інтенсивні та постійні страхи перед певними об'єктами або ситуаціями. До поширених фобій відносяться висоти, польоти, павуки та закриті простори.

Обсесивно-компульсивний розлад (ОКР): ОКР характеризується нав'язливими, небажаними думками (нав'язливими ідеями) і повторюваною поведінкою або психічними діями (компульсивними ідеями), які спрямовані на зменшення тривоги, спричиненої нав'язливими ідеями. [8]

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): ПТСР – це розлад, який може виникнути після переживання травматичної події або спостереження за нею. Симптоми можуть включати нав'язливі думки, кошмари,

уникнення нагадувань про травму та підвищене збудження. Це лише кілька прикладів різних типів тривожних розладів, які можуть виникнути. Важливо відзначити, що тривожні розлади можна добре вилікувати за допомогою комбінації терапії, ліків або інших втручань, і що звернення за професійною допомогою є важливим кроком до контролю симптомів і покращення загального самопочуття. [8]

Загалом, тривога – це складний і багатогранний психологічний досвід, який широко вивчається в сучасному психологічному дискурсі. Хоча ще багато чого потрібно дізнатися про причини та лікування тривоги, галузь психології продовжує робити важливі кроки в розумінні та вирішенні цього поширеного розладу психічного здоров'я. [18]

## **1.2. Теоретичне аналізування підходів вивчення тривожних настроїв населення в умовах військового вторгнення.**

При постійному тривалому стресі у людини виникають емоції хвилеподібно та у певній послідовності. Звичайно, у кожного відбувається індивідуально, але загальні риси все ж таки присутні. Все починається із розгубленості, що плавно переходить у тривогу, страх або паніку. Потім виникає агресивність і роздратування, що переходить в ейфорію. За нею слідує впевненими кроками апатія та депресія. Остання фаза зазвичай припадає на десятю добу затяжного та сильного стресу. За апатією слідує фаза стабілізації, але це не означає, що все закінчилося. Хвилі емоцій мають властивість повторюватися, але вже у більш м'якій формі, оскільки кожен вже знайомий із цими відчуттями. Це так званий адаптаційний період, коли люди починають раціонально мислити, приймати рішення, як діяти у ситуації, як жити далі. При цьому починають звикати до невизначеності, проте намагаються будувати плани на найближче майбутнє. Саме у цей період приходить усвідомлення, що війна закінчиться, а зараз необхідно прийняти існуючу реальність і

продовжувати жити у нових умовах, розуміючи, що вони триватимуть протягом невизначеного часу. У період військових дій важливо вийти на адаптаційний етап, щоб кожен із нас міг приймати раціональні рішення свідомо та адекватно. [25]

Вивчення тривожних нахилів населення в умовах військового вторгнення є складною та багатоаспектною темою, яка потребує теоретичного аналізу з різних точок зору. Можна розглянути кілька підходів до вивчення тривожних тенденцій населення за таких обставин.

Психологічний підхід: цей підхід зосереджується на психологічних аспектах тривоги та досліджує, як люди сприймають і реагують на стрес і невизначеність, спричинені військовим вторгненням. Він передбачає вивчення емоційних, когнітивних і поведінкових реакцій населення, включаючи страх, занепокоєння, стрес, стратегії подолання та стійкість. [11]

Психологічні теорії, такі як теорія стресу та подолання, теорія когнітивної оцінки та теорія травми, можуть дати розуміння того, як люди відчують тривогу під час військового вторгнення та як вони адаптуються до ситуації. Психологічні теорії можна використовувати, щоб зрозуміти, як люди сприймають і реагують на стресори, пов'язані з військовим вторгненням. Наприклад, такі теорії, як теорія когнітивної оцінки, можуть пролити світло на те, як люди оцінюють вторгнення як загрозу та оцінюють свої ресурси для подолання. Теорія прихильності може допомогти пояснити, як прив'язаність до спільноти, сім'ї чи майна може вплинути на тривожне ставлення. Крім того, теорії, пов'язані зі страхом і тривогою, такі як теорія зумовлення страху, можуть дати розуміння того, як страх і тривога можуть посилюватися під час військового вторгнення та впливати на ставлення людей. [11]

Соціологічний підхід: цей підхід вивчає соціальні та культурні фактори, які впливають на тривожні тенденції населення під час військового вторгнення. Він передбачає вивчення впливу соціальних

структур, норм, цінностей та інститутів на реакцію людей на вторгнення, включаючи їх почуття безпеки, соціальну згуртованість і колективну поведінку. Соціальні теорії, такі як теорія соціальної дезорганізації, теорія соціальної ідентичності та теорія соціального капіталу, можуть дати розуміння того, як соціальні фактори формують тривожні тенденції населення в таких ситуаціях. Соціальні теорії, такі як теорія соціальної ідентичності, можуть дати розуміння того, як групова ідентичність, соціальні норми та міжгрупова динаміка впливають на тривожне ставлення. Культурні чинники, включаючи культурні цінності, переконання та практику, можуть формувати сприйняття індивідами вторгнення та їхні стратегії подолання. Розуміння соціального та культурного контексту має вирішальне значення для аналізу тривожних установок серед населення. [11]

Соціальні та культурні фактори, такі як соціальна підтримка, культурні переконання та згуртованість громади, також можуть впливати на тривожний настрій під час військового вторгнення. Дослідження, що вивчають роль мереж соціальної підтримки, включно з родиною, друзями та членами спільноти, у пом'якшенні тривоги можуть дати розуміння важливості соціальних зв'язків під час кризи. [11]

Культурні фактори, такі як культурні норми щодо подолання та емоційного вираження, також можуть формувати тривожні настрої населення. Розуміння соціального та культурного контексту має вирішальне значення для розуміння психологічного впливу вторгнення.

*Підхід до охорони здоров'я:* цей підхід зосереджується на аспектах тривоги, пов'язаних із здоров'ям під час військового вторгнення. Він передбачає вивчення наслідків вторгнення для фізичного та психічного здоров'я, включаючи травми, розлади, пов'язані зі стресом, та інші наслідки для здоров'я. Теорії громадського здоров'я, такі як екологічна модель здоров'я, соціальні детермінанти здоров'я та психосоціальний підхід до здоров'я, можуть дати уявлення про те, як вторгнення впливає на

здоров'я та благополуччя населення та як можна розробити втручання для усунення тривожних тенденцій. з точки зору громадського здоров'я.

*Політичний підхід:* цей підхід розглядає політичну динаміку та аспекти управління тривожними тенденціями під час військового вторгнення. Він передбачає вивчення того, як політичні лідери, інститути, політика та процеси прийняття рішень впливають на сприйняття населенням, відповіді та стратегії подолання. Політичні теорії, такі як теорія політичної психології, теорія управління кризами та теорія управління, можуть дати розуміння того, як політичні фактори формують тривожні тенденції населення в контексті військового вторгнення. [11]

*Антропологічний підхід:* цей підхід вивчає культурні, історичні та контекстуальні фактори, які впливають на тривожні тенденції під час військового вторгнення. Він передбачає вивчення культурних значень, практик і ритуалів, пов'язаних із занепокоєнням, а також історичних і контекстуальних факторів, які формують реакцію населення на вторгнення. Антропологічні теорії, такі як теорія культурної екології, символічна антропологія та етнографічний підхід, можуть дати розуміння того, як культурні та контекстуальні фактори формують тривожні тенденції населення в контексті військового вторгнення. [11]

*Стратегії подолання:* Стратегії подолання, які використовують окремі особи та громади у відповідь на військове вторгнення, мають вирішальне значення для розуміння тривожного ставлення. Різні стратегії подолання, такі як подолання, зосереджене на проблемі (наприклад, пошук інформації, складання планів) або подолання, зосереджене на емоціях (наприклад, пошук соціальної підтримки, участь у релігійних практиках), можуть впливати на рівень тривожності та стійкості населення. Трансакційну модель стресу та подолання можна використовувати для аналізу стратегій подолання, які використовують окремі особи та громади під час військового вторгнення. [11]

Контекстуальні фактори: контекст, у якому відбувається військове вторгнення, включаючи серйозність вторгнення, тривалість і наявність ресурсів, може вплинути на тривожне ставлення. Такі фактори, як доступ до інформації, доступність мереж соціальної підтримки та наявність гуманітарних заходів, можуть формувати тривожне ставлення людей. Аналіз контекстуальних факторів має важливе значення для розуміння унікальних викликів і відповідей у конкретному сценарії вторгнення.

Методи дослідження: різні методи дослідження, такі як опитування, інтерв'ю, фокус-групи та спостереження, можна використовувати для вивчення тривожних настроїв населення під час військового вторгнення. Змішані методичні підходи, що поєднують кількісні та якісні методи, можуть забезпечити всебічне розуміння багатогранної природи тривожних установок. [11]

Когнітивні та емоційні фактори: когнітивні теорії, наприклад когнітивно-поведінкова теорія, можуть надати уявлення про те, як когнітивні процеси, такі як катастрофічне мислення, оцінка загрози та негативне тлумачення подій, можуть сприяти тривожним настроям під час військового вторгнення. Емоційні фактори, такі як страх, невпевненість і горе, також можуть відігравати значну роль у формуванні тривожних настроїв. Психологічні дослідження можуть дослідити, як ці когнітивні та емоційні фактори взаємодіють і впливають на тривожні настрої населення. Подолання та стійкість. Дослідження щодо подолання та стійкості можуть допомогти нам зрозуміти, як окремі люди та громади справляються зі стресом і невизначеністю військового вторгнення, і як стратегії подолання можуть впливати на тривожний настрій. Стратегії подолання, такі як вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та залучення до позитивної поведінки, можуть вплинути на здатність людини керувати тривожним настроєм. Стійкість, яка означає здатність відновлюватися від труднощів, також може відігравати певну роль у пом'якшенні впливу вторгнення на тривожний настрій. Психологічні дослідження можуть

пролити світло на ефективні стратегії подолання та фактори стійкості, які можуть захистити від негативного впливу вторгнення на психічне здоров'я. [11]

Вивчення тривожних тенденцій населення в умовах військового вторгнення потребує багатовимірного та міждисциплінарного підходу, який інтегрує психологічні, соціологічні, медичні, політичні та антропологічні аспекти, копінг-фактори та контекстуальні фактори. Такий підхід може забезпечити всебічне розуміння складної динаміки тривоги в контексті військового вторгнення та інформувати про втручання та політику, спрямовану на психічне здоров'я та благополуччя постраждалого населення. [17]

Тривожний настрій є звичайним емоційним переживанням в умовах війни. Солдати, які піддаються стресу, небезпеці та травмі бою, можуть відчувати ряд симптомів, пов'язаних із занепокоєнням, таких як занепокоєння, страх, нервозність, дратівливість і труднощі з концентрацією. Тривожний настрій може бути нормальною реакцією на стрес і небезпеку військових умов, але якщо він стає хронічним або важким, це може мати значний негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я солдата. Деякі із симптомів хронічної тривоги включають порушення сну, зміни апетиту, втому та фізичні симптоми, такі як головний біль, м'язова напруга та шлунково-кишковий дистрес. Важливо подолати тривожний настрій в умовах війни, щоб допомогти солдатам впоратися зі стресом і травмою бою. Ефективні заходи для лікування тривожного настрою в умовах війни можуть включати психотерапію, ліки та стратегії самопомоги, такі як методи релаксації та медитація усвідомленості. Також важливо створити середовище, яке сприятиме психічному здоров'ю та благополуччю солдатів в умовах війни. Це може включати надання доступу до послуг психічного здоров'я, сприяння культурі підтримки та стійкості, а також зменшення стигматизації навколо проблем психічного здоров'я.

В умовах війни тривожний настрій може виникати не тільки у солдатів, а й у простих людей. Ці люди можуть відчувати страх, занепокоєння та невпевненість через насильство, руйнування та потрясіння, які часто супроводжують війну. Тривога у звичайних людей може бути особливо гострою, коли вони безпосередньо піддаються насильству або коли вони бояться за безпеку своїх близьких. Вони також можуть відчувати тривогу, пов'язану з переміщенням, втратою майна чи ресурсів і невпевненістю у майбутньому. Психологічний вплив війни на звичайних людей може бути важким і тривалим. Хронічна тривога може призвести до ряду негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я, включаючи депресію, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), зловживання психоактивними речовинами та проблеми з фізичним здоров'ям. Втручання для усунення тривоги в умовах війни для звичайних людей можуть включати індивідуальну та групову психотерапію, програми підтримки в громаді та медикаменти. Також важливо звернути увагу на соціальні детермінанти психічного здоров'я, такі як бідність, соціальна ізоляція та відсутність доступу до основних ресурсів, таких як їжа та притулок. В умовах війни важливо віддавати пріоритет психічному здоров'ю та благополуччю всіх людей, у тому числі звичайних людей, щоб мінімізувати негативний вплив тривоги на їх життя та сприяти стійкості та одужанню. [17]

Страх є поширеною емоцією, яку відчувають люди під час тривожного настрою в умовах війни, особливо в ситуаціях конфлікту, насильства та небезпеки. Коли страх постійний або інтенсивний, він може перерости в стан тривожного настрою. Під час війни люди можуть відчувати страх за власну безпеку чи безпеку близьких, страх перед невідомістю, страх втратити свої домівки чи майно або страх бути переміщеними. Ці страхи можуть бути непереборними та призводити до низки фізичних та психологічних симптомів, відчуття безпорадності чи



жаху. Коли страх зберігається з часом, він може перерости в стан тривоги. [9]

Тривожний настрій – це постійне та всепоглинаюче відчуття страху або занепокоєння, яке часто супроводжується такими фізичними симптомами, як м'язова напруга, неспокій і труднощі зі сном. Тривожний настрій може погіршити повсякденне функціонування та призвести до ряду негативних наслідків, включаючи депресію, соціальну замкнутість і порушення прийняття рішень. Тривога може бути нормальною реакцією на стрес або небезпеку, але якщо вона стає хронічною або сильною, вона може заважати повсякденній діяльності та якості життя. У контексті війни тривожний настрій може бути особливо складним, оскільки люди можуть піддаватися постійним стресовим факторам і можуть не мати доступу до ресурсів чи підтримки для боротьби зі своїми симптомами. Лікування тривожного настрою в контексті війни може включати поєднання психотерапії, медикаментів та соціальної підтримки, щоб допомогти людям впоратися зі своїми симптомами та впоратися з постійними стресовими факторами війни. [18]

Війна, яка триває між Україною та Росією у 21 столітті, безсумнівно, мала значний вплив на психічне здоров'я та благополуччя людей з обох сторін конфлікту. Тривога є звичайною реакцією на стрес і травму, і триваючий конфлікт створив великий стрес і невизначеність для постраждалих.

Для осіб, які живуть у зоні конфлікту або зазнали переміщення чи втрати через війну, тривога може бути природною та адаптивною реакцією на постійну загрозу їхній безпеці та благополуччю. Однак коли тривога стає надмірною та заважає повсякденному життю, це може бути ознакою проблеми з психічним здоров'ям. [18]

Крім прямого впливу конфлікту, можуть також існувати інші фактори, що сприяють занепокоєнню постраждалих, наприклад економічна нестабільність, соціальні зриви та обмежений доступ до медичної

допомоги та інших ресурсів. Ці фактори можуть загострити тривогу та інші проблеми з психічним здоров'ям, особливо для вразливих груп населення, таких як діти, люди похилого віку та особи з уже існуючими психічними розладами.

Для осіб, які постраждали від конфлікту, важливо мати доступ до підтримки психічного здоров'я та ресурсів, таких як терапія, ліки та інші форми лікування. Крім того, зусилля щодо сприяння соціальній підтримці та стійкості, такі як втручання на рівні громади та програми підтримки рівних, можуть бути корисними у вирішенні тривоги та інших проблем психічного здоров'я, пов'язаних із конфліктом.

Тривога може бути звичайним наслідком психічної травми, особливо коли хтось пережив травматичну подію або низку подій, які загрожували її безпеці чи самопочуттю. Травма може сильно вплинути на мозок і тіло, а також може призвести до довготривалих змін у способі мислення, почуття та поведінки людини. [18]

Одним із найпоширеніших тривожних розладів, пов'язаних із травмою, є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який може розвинутиися після переживання або спостереження за травматичною подією. Симптоми посттравматичного стресового розладу можуть включати спогади або нав'язливі думки про травматичну подію, уникнення нагадувань про травму, підвищену настороженість і підвищену тривожність або збудження. Однак не кожен, хто пережив травму, розвине посттравматичний стресовий розлад, і інші тривожні розлади також можуть бути пов'язані з травмою, наприклад генералізований тривожний розлад або соціальний тривожний розлад. [16]

Тривога після травми може бути природною та адаптивною реакцією на складну чи небезпечну ситуацію та може допомогти комусь бути більш уважним і обережним у майбутньому. Однак коли тривога стає надмірною та заважає повсякденному життю, це може бути ознакою проблеми з психічним здоров'ям. [16]

Лікування тривоги, пов'язаної з травмою, може включати різні форми терапії, такі як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) або десенсибілізація та повторна обробка рухів очей (EMDR), які розроблені, щоб допомогти людині пережити та впоратися з травматичним досвідом. Ліки також можна використовувати для лікування симптомів тривоги, особливо в короткостроковій перспективі. Крім того, стратегії самообслуговування, такі як фізичні вправи, уважність і соціальна підтримка, можуть бути корисними в управлінні тривогою, пов'язаною з травмою. [18]

Психологічні дослідження можуть стати основою для розробки та впровадження втручань і профілактичних програм для усунення тривожних настроїв у населення під час військового вторгнення. Втручання, засновані на доказах, такі як когнітивно-поведінкова терапія, орієнтована на травму (КПТ) і десенсибілізація рухів очей і повторна обробка (EMDR), можуть бути ефективними в лікуванні симптомів тривоги, пов'язаних із травмою та посттравматичним стресовим розладом. Профілактичні програми, які сприяють розвитку стійкості та навичок подолання, а також спрямовані на соціальні та культурні фактори, також можуть бути цінними для зниження ризику тривожних настроїв у населення. Можна сказати, що психологічні дослідження тривожних настроїв населення в умовах військового вторгнення можуть дати цінну інформацію про психологічний вплив війни та конфлікту. Теоретичні підходи, такі як травма та посттравматичний стресовий розлад, когнітивні та емоційні фактори, подолання та стійкість, а також соціальні та культурні фактори, разом із втручаннями та стратегіями профілактики, можуть допомогти нам зрозуміти та вирішити складну динаміку тривожних настроїв у контексті військового вторгнення.

Повномасштабне вторгнення військ Російської Федерації в Україну 24 лютого 2022 р. спричинило низку гострих викликів соціально-психологічному стану українського суспільства. [16]

## РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНО ПРИКЛАДНИЙ КЕЙС ЗАРАДНОЇ ПОВЕДІНКИ У ЗМІНЕНИХ ОБСТАВИНАХ ЖИТТЯ

### 2.1 Рекомендації з розвитку психологічної стійкості особистості

У житті людини психологічна стійкість представляється здібностями, уміннями й навичками адаптовано реагувати на тривалі навантаження, утримувати рівний, спокійний настрій. Психологічна стійкість дозволяє вчасно реагувати на виникаючі складнощі, часті зміни шляхом оптимального зниження страху, тривоги, напруги у всіх сферах життєдіяльності. [27, с. 167]

Ось кілька рекомендацій щодо розвитку психологічної стійкості особистості: [25]

*Догляд за собою:* турбота про себе має вирішальне значення для психологічної стабільності. Це включає в себе дотримання правил гігієни сну, збалансоване харчування, регулярні фізичні вправи та керування стресом за допомогою методів релаксації, таких як уважність, медитація та вправи на глибоке дихання.

*Соціальна підтримка:* Побудова та підтримка здорових стосунків із друзями, сім'єю та спільнотами, які підтримують, може стати міцною основою для психологічної стабільності. Соціальна підтримка може допомогти людям впоратися зі стресом, впоратися з труднощами та зрозуміти свої емоції та думки.

*Емоційна регуляція:* Розвиток навичок регуляції власних емоцій є ключем до психологічної стабільності. Це передбачає виявлення та управління емоціями здоровими способами, наприклад, вираження їх через здорове спілкування, ведення щоденника або звернення до професійної допомоги, коли це необхідно.

*Когнітивна гнучкість:* розвиток когнітивної гнучкості може допомогти людям адаптуватися до змін, керувати невизначеністю та справлятися з

викликами. Це включає в себе розвиток таких навичок, як вирішення проблем, критичне мислення та перетворення негативних думок на більш позитивні та реалістичні.

*Саморефлексія:* участь у саморефлексії через самооцінку, інтроспекцію та самоусвідомлення може допомогти людям зрозуміти свої думки, почуття та поведінку, а також розвинути глибше розуміння себе. Це також може допомогти виявити та вирішити будь-які невирішені проблеми чи травми, які можуть вплинути на психологічну стабільність.

*Управління часом:* Ефективне управління часом може зменшити стрес і підвищити продуктивність, що, у свою чергу, може сприяти психологічній стабільності. Створення збалансованого графіка, встановлення реалістичних цілей і визначення пріоритетів завдань можуть допомогти людям ефективно розподіляти свій час і зменшити перевантаження. [25]

Звернення за професійною допомогою: якщо людина бореться з психологічною стабільністю, звернення за професійною допомогою до кваліфікованого терапевта, психолога чи психіатра може бути корисним. Ці професіонали можуть надати підтримку, рекомендації та втручання на основі доказів, адаптовані до індивідуальних потреб людини. [22]

Психологічна стабільність – це безперервний процес, який може потребувати зусиль і практики. Важливо бути терплячим до себе і звертатися за допомогою, коли це необхідно. Здійснення кроків у напрямку самообслуговування, формування соціальної підтримки, розвиток емоційної регуляції та когнітивної гнучкості, залучення до саморефлексії, ефективне управління часом та пошук професійної допомоги, коли це необхідно, можуть сприяти розвитку психологічної стабільності в окремих людей.

Психологічна стійкість – це якість особистості, окремими аспектами якого є стійкість, урівноваженість, опірність. Визначення психологічної стійкості базується на здатності людини зберігати оптимальний рівень працездатності в умовах нестабільності. Опинившись в стресовій ситуації,

стійка людина мобілізує сили організму на її перетворення або шукає вихід з неї. Тому дуже важливо розвивати ці якості з дитинства. Але і можна розвивати їх і у дорослому віці. [24]

#### **Фактори, що допомагають підвищити рівень стресостійкості людини:**

- Самодостатність і незалежність. Якщо людина звикла у всьому розраховувати тільки на себе і свої сили, то в критичній ситуації вона буде аналізувати ситуацію і шукати способи її вирішення.
- Життєвий досвід. Психологічна стійкість буде вища у тих людей, хто вміє аналізувати свої вчинки, визнавати свої помилки.
- Вміння співпрацювати і жити в колективі. Уміння взаємодіяти з людьми і вибудовувати ефективні комунікації – запорука успішного вирішення будь-якого складного питання.
- Позитивне самосприйняття, відсутність внутрішньоособистісних конфліктів. Прийняття себе відкриває людині шлях до саморозвитку. Визнання своїх помилок – перший крок на шляху формування стійкості до життєвих негараздів.
- Оптимістичний настрій. Кожному потрібно пам'ятати, що думки матеріальні. Ми притягуємо до себе те, про що думаємо.
- Сенс життя і прагнення до самовираження. Людям, у яких є життєва мета, легше справлятися з життєвими труднощами. Через творчість вони відволікаються від негативних переживань, зберігаючи душевну рівновагу.
- Релігійні переконання. Віра допомагає людині стойко виносити будь-які життєві випробування. [22]

**Психологічна стійкість не дається людині від народження. Це означає, що її можна підвищити. Як це зробити?**

1. Потрібно мотивувати себе на досягнення мети. Це можна зробити лише в умовах самодисципліни. Не можна дозволяти собі відступати від намічених планів, відмовлятися від мети лише тому, що виникли непередбачувані обставини [28]

2. Вибудовувати доброзичливі внутрісімейні відносини. Дитині легше стати психологічно стійким до будь-яких стресових ситуацій, якщо він знає, що може відкрито запитати у батьків: «Як бути?», «Що робити?» Психологічна стійкість з працею формується у дітей у сім'ях, де не розповідають один одному про свої переживання і не питають поради.
3. Уникати самотності. Спілкування з друзями відволікає від негативних думок, вселяє впевненість у тому, що всі проблеми можна вирішити. Справжні друзі не залишать один одного в біді. Дружня підтримка допомагає справлятися з неприємностями.
4. Незрозумілу ситуацію потрібно розцінювати як можливість саморозвитку. Такі ситуації стимулюють нестандартне мислення. Якщо людина не боїться змін, готовий освоювати нові види діяльності і вивчати незвідане, він стійко перенесе будь-які труднощі.
5. Освоїти техніки релаксації, медитації. Життя в постійній напрузі виснажує нервову систему. Слабкі нерви – перший ознака емоційного вигорання і стресу. Щоб не допустити негативних наслідків, потрібно дбати про своє психологічне здоров'я.
6. Систематично займатися спортом. Фізична активність надає позитивну дію на весь організм. Багато спортсменів говорять про те, що знайти рішення складного питання їм допомагає тренування в спортзалі або на стадіоні.
7. Дотримання режиму дня та раціональне харчування. Для того, щоб у людини були сили на подолання труднощів, потрібно повноцінно відпочивати та вживати здорову їжу.
8. Потрібно навчитися бачити позитивні компоненти в будь-якій ситуації. Якщо людина навчиться в будь-якій ситуації помічати хороше, його світогляд зміниться в кращу сторону. Він навчиться не тільки радіти дрібницям, але і використовувати особливості ситуації для вирішення проблеми. Тобто, рівень його психологічної стійкості підвищиться. [\[28\]](#)

## 2.2 Саморегуляторні вправи як метод зниження тривожних настроїв і станів у складних умовах життя

**Вправи саморегуляції** можуть бути високоефективними для зниження тривожних настроїв і станів, особливо в складних життєвих умовах. Ось кілька вправ із саморегуляції, які можуть допомогти: [8]

*Глибоке дихання:* Глибоке дихання – це проста, але потужна техніка, яка може допомогти заспокоїти нервову систему та зменшити тривогу. Знайдіть тихе місце, сядьте або ляжте зручно та робіть повільні, глибокі вдихи, глибоко вдихаючи через ніс і повільно видихаючи через рот. Зосередьтеся на диханні та дозвольте собі повністю вдихнути й видихнути, відчуваючи, як напруга спадає з кожним вдихом.

*Прогресивне розслаблення м'язів:* Прогресивне розслаблення м'язів передбачає напруження та розслаблення різних груп м'язів у тілі, щоб зняти напругу та зменшити тривогу. Почніть з напруження групи м'язів, наприклад кулаків або плечей, на кілька секунд, а потім відпустіть напругу, зосереджуючись на відчуттях розслаблення. Систематично рухайтесь різними групами м'язів свого тіла, напружуючи та розслабляючи їх одну за одною. [22]

*Медитація усвідомленості:* усвідомленість — це практика, яка включає в себе без осудну увагу до поточного моменту. Участь у медитації усвідомленості може допомогти вам усвідомити свої думки та почуття, не реагуючи на них, що може зменшити тривожний настрій. Знайдіть тихе місце, сядьте зручно і зосередьте свою увагу на своєму диханні або будь-якому іншому відчутті або об'єкті в даний момент, не засуджуючи. [24]

*Техніки заземлення:* Техніки заземлення можуть допомогти вам відчути себе більш присутнім і пов'язаним із «тут і зараз», що може зменшити тривогу. Наприклад, ви можете використовувати свої органи чуття, щоб



заземлитися, зосередившись на тому, що ви можете побачити, почути, понюхати, скуштувати та доторкнутися у вашому оточенні. Ви також можете зайнятися фізичним заземленням, відчувши вагу свого тіла на поверхні, такій як підлога чи стілець.

*Когнітивна реструктуризація:* когнітивна реструктуризація включає виявлення негативних чи тривожних думок, які сприяють тривожним настроям, і їх боротьбу. Коли ви помітили, що у вас виникають тривожні думки, спробуйте виявити будь-які когнітивні викривлення або шаблони негативного мислення, а потім кидайте їм виклик більш збалансованими та реалістичними думками. Це може допомогти вам отримати перспективу та зменшити тривогу. [24]

*Самообслуговування:* Заняття самообслуговуванням можуть допомогти зменшити тривожний настрій, сприяючи розслабленню та гарному самопочуттю. Це може включати такі дії, як прийняття теплої ванни, проведення часу на природі, заняття хобі, дотримання гігієни сну та здорове харчування. Турбота про своє фізичне, психічне та емоційне благополуччя може сприяти загальній саморегуляції та зменшити тривогу.

Пам'ятайте, що вправи на саморегуляцію можуть бути потужним інструментом для зменшення тривожних настроїв і станів, але важливо знайти те, що найкраще працює для вас, і практикувати їх постійно. Якщо ви виявите, що ваша тривога не зникає, незважаючи на ці вправи, важливо звернутися за професійною допомогою до кваліфікованого спеціаліста з питань психічного здоров'я для отримання додаткової підтримки та вказівок. [22]

## ВИСНОВОК

Тривога – поширений і зрозумілий настрій у контексті війни. Стрес і невизначеність життя в зоні бойових дій можуть призвести до почуття

страху, побоювань і нервозності, які є симптомами тривоги. Дослідження показали, що рівень тривоги, як правило, зростає в популяціях, які проживають у районах, уражених конфліктом, і що цей рівень залишається високим навіть після завершення конфлікту. Занепокоєння також може посилюватися через досвід травми, такий як свідок або жертва насильства.

Окрім впливу на психічне здоров'я, тривога може мати й фізичні наслідки. Люди, які відчують тривогу, можуть відчувати труднощі зі сном, їжею та концентрацією, а також можуть відчувати цілий ряд фізичних симптомів, таких як головний біль, м'язова напруга та шлунково-кишкові проблеми.

Для людей, які живуть у зоні бойових дій, важливо мати доступ до ресурсів психічного здоров'я, які допоможуть їм впоратися зі своєю тривогою та іншими проблемами психічного здоров'я. Це може включати консультування, ліки чи інші форми підтримки. Крім того, зусилля щодо сприяння миру та вирішення конфліктів можуть допомогти зменшити поширеність тривоги та інших проблем психічного здоров'я серед постраждалого населення.

У психологічному дискурсі тривожний настрій визнається загальним і складним явищем, яке може проявлятися різними способами. Хоча тривога є природною людською емоцією і може виконувати захисну функцію в певних ситуаціях, вона також може стати хронічною та виснажливою.

Тривога також може бути симптомом інших психічних розладів, таких як депресія, посттравматичний стресовий розлад і obsесивно-компульсивний розлад. Для фахівців із психічного здоров'я важливо враховувати ширший контекст симптомів та історії пацієнта, щоб точно діагностувати та лікувати будь-які основні захворювання.

Крім факторів індивідуального рівня, соціальні та культурні чинники також можуть сприяти тривожності. Наприклад, соціальна стигматизація, пов'язана з проблемами психічного здоров'я, або дискримінація за

расовою, етнічною чи статевою приналежністю може сприяти занепокоєнню в маргіналізованих спільнотах. Загалом, тривожний настрій є складним і багатогранним явищем, яке потребує ретельного розгляду та персоналізованого трактування в психологічному дискурсі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. What Is Anxiety? Symptoms, Causes, Diagnosis, Treatment, and Prevention [Електронний ресурс] // Everyday Health – Режим доступу до ресурсу: <https://www.everydayhealth.com/anxiety/guide/>.
2. Тривога, тривожність, стрес – як відрізнити і впоратись [Електронний ресурс]. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <https://osvitanova.com.ua/posts/4892-tryvoha-tryvozhnist-stres-iaк-vidriznyty-i-vporatys>.
3. Anxiety [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://mind.help/topic/anxiety/>.
4. Anxiety [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://www.apa.org/topics/anxiety/>.
5. Anxiety Disorders [Електронний ресурс] // Cleveland Clinic. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9536-anxiety-disorders>.
6. Anxiety in Adolescents [Електронний ресурс] // The Journal for Nurse Practitioners. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1555415520304670>.
7. Cerella M. Interactions between anxiety subtypes, personality characteristics, and emotional regulation skills as predictors of future work outcomes [Електронний ресурс] / M. Cerella, J. U. Madison // National

Library of Medicine. – 2020. – Режим доступу до ресурсу:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8248278/>.

8. Perspectives and Treatment for Anxiety Disorders [Електронний ресурс] // Abnormal Psychology – Режим доступу до ресурсу:  
<https://courses.lumenlearning.com/wm-abnormalpsych/chapter/perspectives-on-anxiety-disorders/>.

9. Post-Traumatic Stress Disorder [Електронний ресурс] // National Institutes of Health. – 2020. – Режим доступу до ресурсу:  
<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/post-traumatic-stress-disorder-ptsd>.

10. The Biology of Anxiety [Електронний ресурс] // Psychology Today © 2023 Sussex Publishers, LLC – Режим доступу до ресурсу:  
<https://www.psychologytoday.com/us/basics/anxiety/the-biology-anxiety>.

11. Veteran and Military Mental Health Issues / C.Inoue, E. Shawler, C. H. Jordan, C. A. Jackson., 2022. – (StatPearls).

12. Watts C. How to Help a Child With Anxiety in the Classroom [Електронний ресурс] / Claire Watts // High Speed Training. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/how-to-help-a-child-with-anxiety-in-the-classroom/>.

13. What to know about anxiety [Електронний ресурс] // MedicalNewsToday. – 2023. – Режим доступу до ресурсу:  
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/323454>.

14. Берадзе Т. Коли тривожність стає діагнозом [Електронний ресурс] / Тіна Берадзе // BBC News Україна. – 24. – Режим доступу до ресурсу:  
<https://www.bbc.com/ukrainian/features-50502379>.

15. Бондарева С. НЕПОКОЇТИСЯ ПРО МАЙБУТНЄ. ЩО ТАКЕ ТРИВОГА ТА ЯК ЇЇ ПОДОЛАТИ [Електронний ресурс] / С. Бондарева, Н. Шматко // Ranok.ictv.ua. – 2021. – Режим доступу до ресурсу:

<https://ranok.ictv.ua/ua/2021/11/28/nepokoyitisy-a-pro-majbutnye-shho-take-trivoga-ta-yak-yiyi-podolati/>.

16. Слюсаревський М. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОГО РОСІЙСЬКОГО ВТОРГНЕННЯ: НАГАЛЬНІ ВИКЛИКИ І ВІДПОВІДІ: Наукова доповідь на засіданні Президії НАПН України [Електронний ресурс] / Микола Слюсаревський. – 21. – Режим доступу до ресурсу:

<https://www.researchgate.net/publication/360424031>

17. Айтекин Т. The surprising relationship between anxiety and excitement [Електронний ресурс] / Tank Аytekin – Режим доступу до ресурсу:

<https://www.jotform.com/blog/managing-anxiety/>.

18. [International Journal of Clinical and Health Psychology](#) [Електронний ресурс]

– Режим доступу до ресурсу: <https://www.elsevier.es/en-revista-international-journal-clinical-health-psychology>.

19. р. 14 2 Theories of anxiety [Електронний ресурс] // Oxford Academic –

Режим доступу до ресурсу:

<https://academic.oup.com/book/290/chapter/135259397>.

20. Understanding Anxiety: The Complete Beginner's Guide [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://nickwignall.com/understanding-anxiety/>.

[anxiety/](#).

21. Апанович О. О. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ / Олени Олегівна Апанович. // АНОТАЦІЯ. – С. 167.

22. Виражений синдром вольової нестійкості якості [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://vcf.vn.ua/virazhenij-sindrom-emocijno-volovo>.

[emocijno-volovo](#).

23. Почуття тривоги під час війни: як із ним боротись [Електронний ресурс] // ТОВ "Плесо". – 2022. – Режим доступу до ресурсу: [https://pleso.me/media/blog/anxiety\\_war](https://pleso.me/media/blog/anxiety_war)
24. Психологічна стійкість – що це таке у психології [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://alexus.com.ua/psixologichna-stijkist-shho-ce-take-u-psixologi%01%97/#lwptoc10>.
25. Томчук С. М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія] / С. М. Томчук, М. І. Томчук. – Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. – 200 с.
26. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции / З. Фрейд / Изд. подгот. М. Г. Ярошевский. — М.: Наука, 1989. — 455 с.
27. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм. - М.: Прогресс, 1994. – 261 с
28. Якобсон П. М. Подростковый возраст / П. М. Якобсон. - СПб. : Питер, 2000. - 96 с.