

ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

PSYCHOLOGICAL WAYS OF OVERCOMING ANXIETY IN YOUNG PEOPLE IN WAR CONDITIONS

Статтю присвячено дослідженню психологічних шляхів подолання тривожності у молоді в умовах війни. У теоретико-емпіричних дослідженнях сучасних зарубіжних спеціальних психологів та педагогів розкрито актуальні напрями корекційної роботи та дії щодо копінг-стратегій при приступах тривожності у складних умовах війни. Тривожність є природною реакцією організму на стрес, який переживає людина. Це може бути передчуття певної негативної події, почуття страху, постійні нав'язливі думки та душевний дискомфорт. Більшість людей відчуває тривожність у стресових ситуаціях, проте важливо розрізняти, чи це тимчасова реакція на певні тригери, наприклад перед важливою подією, яка проходить після подолання або виконання завдання, чи це постійний стан тривожності [2, с. 45]. Різноманітні тлумачення поняття «тривожність» призвели до різних підходів до вивчення цього явища. Проведений аналіз літератури підтверджує, що тривожність розглядається як емоційний процес. Учені вказують на необхідність дослідження тривожності в контексті «стан – це власність».

Згідно з теорією Ч. Д. Спілберґера, розуміння тривожності полягало в ситуаціях, які становлять загрозу або мають особисте значення, сприймаються як неприємні емоційні стани різної інтенсивності. Інтенсивність тривоги залежить від ступеня загрози або важливості ситуації. Чим більша загроза або важливість, тим сильніше переживається тривога, а тривалість її переживання залежить від цих чинників. Люди з підвищеною особистісною тривожністю реагують більш інтенсивно на ситуації, які можуть приховувати загрозу або невдачу.

Ключові слова: тривожність, тривожний стан, молодь, війна, шляхи подолання тривожності в умовах війни.

The article is devoted to the study of psychological ways of overcoming anxiety in young people in wartime. Theoretical and empirical studies of modern foreign special psychologists and educators reveal the actual directions of correctional work and actions regarding coping strategies for anxiety attacks in difficult war conditions. Anxiety is a natural reaction of the body to stress experienced by a person. It can be a premonition of a certain negative event, a feeling of fear, constant intrusive thoughts and mental discomfort. Most people experience anxiety in stressful situations, but it is important to distinguish whether this is a temporary reaction to certain triggers, for example, before an important event, which passes after overcoming or completing a task, or a permanent state of anxiety [2, p. 45]. Different interpretations of the concept of «anxiety» have led to different approaches to the study of this phenomenon. The literature analysis confirms that anxiety is considered an emotional process. Scientists point to the need to study anxiety in the context of «state is property».

According to the theory of C. D. Spielberger, the understanding of anxiety is based on situations that pose a threat or have personal significance, perceived as unpleasant emotional states of varying intensity. The intensity of anxiety depends on the degree of threat or importance of the situation. The greater the threat or importance, the stronger the anxiety, and the duration of the experience depends on these factors. People with high personality anxiety react more intensely to situations that may hide a threat or failure.

Key words: anxiety, anxiety state, youth, war, ways to overcome anxiety in war.

УДК 159.9:17.023.34

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.23>

Скакунова О.

студентка IV курсу факультету психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Дрозд О.В.

к.пед.н.,
доцент кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Дослідження суті тривожності дає потужний поштовх до її лікування. Розділяють два види тривожності: особистісну і ситуативну (реактивну). Особистісна тривожність – це внутрішнє налаштування людини на переживання страху і хвилювань у зв'язку з різноманітними особистісно значущими явищами. Ця форма тривожності є необхідною особливістю особистості, яка формується і закріплюється в ранньому дитинстві.

Вона виявляється у типовій, стійкій реакції людини – підвищеному рівні тривоги – на загрозову або уявну загрозу її особистості. Особистісна тривожність зазвичай не існує сама по собі, а має негативний вплив на формування і розвиток інших особистісних рис, таких як мотив уникнення невдачі, боязнь конкуренції тощо. Мотив уникнення невдачі виявляється у постійній тенденції особи обмежувати свої зусилля, щоб лише уникнути провалу, а не досягти високих результатів. Такий

індивід не прикладає максимальних зусиль, а влаштовується лише з мінімумом, необхідним для того, щоб уникнути покарання, хоча насправді здатний на більше. Таким чином, особистісна тривожність часто супроводжується цілим комплексом інших негативних рис, які утруднюють розвиток особистості.

Ситуативна тривожність відображає ступінь напруження, яке виникає у реакції на типові життєві ситуації. Цей феномен може виявлятися по-різному у різних людей та в різних контекстах, інколи проявляючись чітко, а інколи залишаючись непомітним. Наприклад, деякі люди можуть відчувати підвищену тривожність лише під час іспитів, а в інших ситуаціях вони можуть вести себе впевнено. Деякі молодики можуть відчувати особливу тривожність у взаємодії з особами протилежної статі. Також існують люди, яким складно спілкуватися по телефону [4, с. 150].

Окрім особистісної та ситуативної тривожності, важливо враховувати різноманітні варіанти тривожності, такі як:

а) стійка тривожність у певній сфері, наприклад тестова, міжособистісна, екологічна тощо, яку можна вважати специфічною, приватною або частковою;

б) загальна, генералізована тривожність, яка може змінювати об'єкти уваги залежно від їх значущості для людини;

в) інші приватні форми тривожності, такі як шкільна, тривожність перед соціальними взаємодіями або «комп'ютерна» тривожність.

У психології також виділяють дві основні форми тривожності: відкриту, яка проявляється у поведінці та діяльності як свідомо тривога, а також приховану, яка може бути неусвідомленою і проявляється у двох різних станах: перш за все у надмірному почутті спокою, нечутливості до реальних проблем або запереченні неблагополуччя через специфічні способи поведінки. Чинники тривожності можуть проявлятися у різних аспектах життя людини, розподілені на об'єктивні та суб'єктивні. Вони можуть виявлятися у психофізіологічних, соціальних та психологічних сферах. Вивчення психології, зосереджене на індивідуальних особливостях студента, допомагає виявити особистісні, адаптаційні та мотиваційні чинники, що впливають на тривожність. Причини тривожних станів серед молоді різноманітні і не викликають повного розуміння, проте вони можуть бути пов'язані з такими чинниками, як:

1) біологічні порушення в організмі людини, такі як дисфункція щитоподібної залози, надлишок кортизолу від наднирників або проблеми із серцево-судинною системою. Нездорова робота ендокринної системи може впливати на нервову систему і психічний стан;

2) психотравмуючі події, такі як військові конфлікти, природні катастрофи, нещасні випадки (ДТП, травми на виробництві тощо), а також сексуальне, психологічне або фізичне насильство, серйозні захворювання, втрата близьких тощо;

3) постійні стресові ситуації, які можуть призвести до відчуття пригніченості та оцінки свого життя як невдалого, що може спричинити серйозні розлади, такі як депресія, тривожний розлад, ПТСР, ГТР, панічний розлад тощо [6, с. 49];

4) генетика, яка може впливати на схильність до тривожних станів. Деякі гени можуть збільшувати ризик розвитку тривожності, проте це залежить від складної взаємодії кількох генів, а не від одного конкретного гена;

5) загроза життю, яка є актуальною умовою для багатьох людей через війну, може спричинити високий рівень тривоги. Небезпека для близьких і періоди блекаутів, коли немає можливості зв'язатися з ними, можуть підвищувати

рівень тривоги до максимуму та поглиблювати моральний стан людини;

6) взаємодія із соціумом, яка може викликати тривожність у людини, коли вона не відчуває себе комфортно або безпечно серед певного оточення. Це може бути зумовлено різними чинниками, такими як низька самооцінка, негативний досвід взаємодії з іншими людьми тощо;

7) особливості виховання та атмосфера в сім'ї, які можуть суттєво впливати на дитинство та пізніші періоди життя особистості. Наприклад, у сім'ях із негативними динаміками, такими як алкоголізм або насильство, діти можуть вирости в умовах тривоги та страждань, що може визначати їхнє психічне становище і пізніші відносини з оточенням;

8) самооцінка, яка грає важливу роль у формуванні особистості. Низька самооцінка може призводити до тривоги стосовно власної особистості, особливо у взаємодії з іншими людьми. Ця тривожність може бути результатом довготривалого формування самооцінки, що починається ще з дитинства;

9) внутрішні конфлікти особистості, які можуть призводити до тривожності через суперечливість між бажаннями та реальними обставинами. Такі конфлікти можуть надихати комплекс неповноцінності і викликати тривогу в особистості;

10) тривожність, яка часто пов'язана з незадоволеністю життям. Навіть за наявності позитивних аспектів реальності людина може відчувати невдоволеність і тривогу через невиправдані очікування та надії на життя;

11) надмірне нервово напруження на тривалий період часу, яке може викликати значне виснаження як психічного, так і фізіологічного стану людини. Такий стан може спровокувати появу тривожних думок, які можуть залишатися непоміченими протягом певного часу [1, с. 57];

12) хронічна втома, що є результатом напруженого розкладу життя, який прямо впливає на психічний стан людини, проявляючись у вигляді емоційного пригнічення, апатії, роздратованості та агресивності, що можуть вказувати на тривожний стан;

13) недостатній сон, що триває довгий час, порушує режим організму як психологічно, так і фізіологічно. Така дисрегуляція може викликати тривожність через надмірне навантаження на нервову систему;

14) в умовах сучасності, коли інформаційний простір переповнений, орієнтування у політичному середовищі як у межах країни, так і у світі стає складним завданням. За недостатнього аналізу інформації та відсутності критичного мислення може виникати тривожність, оскільки постійне споживання новин виснажує нервову систему та порушує емоційний стан;

15) конфліктні ситуації, що часто супроводжуються тривожними відчуттями та нервовим збудженням, але зазвичай ці стани мають тимчасовий характер;

16) страх повторення негативного досвіду, що є результатом укорінення негативних подій у пам'яті людини через травматичні враження. Відчуваючи відвернення від повторення подібного досвіду, людина може почати уникати ситуацій, що нагадують про минуле, і це може призвести до появи тривожних станів. Пам'ять про стресові ситуації ускладнює розуміння подій, змушуючи людину занурюватися у негативні роздуми, що може спричинити тривогу;

17) сприйняття світу людиною може бути позитивним або негативним. Якщо людина бачить світ як постійну загрозу, то це може призвести до розвитку тривожних станів через негативно спрямоване мислення. Постійне відчуття негативу може призвести до появи гніву та недовіри до свого життя та оточуючого світу [3, с. 208];

18) відокремлення від близьких людей, що може виникнути через зміни в політичній або соціальній ситуації, наприклад під час вторгнення у країну терористичної організації. Це може викликати тривогу як у тих, хто залишився, так і у тих, хто був вимушений виїхати через відчуття втрати підтримки та безпеки;

19) фінансові труднощі, що можуть стати причиною тривоги, особливо в сучасних умовах, коли війна призводить до втрати робочих місць і нестабільності на ринку праці. Постійні фінансові проблеми можуть провокувати негативні думки про майбутнє та викликати тривожні стани;

20) страх перед смертю, що може виникнути у зв'язку зі зростанням небезпеки в сучасному світі. Невідомість і спонтанність подій можуть викликати тривогу, оскільки люди не можуть передбачити події і заздалегідь підготуватися до них. Такий страх може вплинути на емоційний стан людини, спричиняючи тривожність. Отримавши сигнал про повітряну тривогу, у середині у багатьох також умикається тривога, але внутрішня, і сильний страх. Висновок: дві тривоги, щось летить, трохи страшнуvато.

Причини особистісної тривожності мають своє коріння на різних рівнях: соціальному, психологічному і психофізіологічному [4, с. 146]. На соціальному рівні причини пов'язані з проблемами у спілкуванні, взаємодії з оточуючими. На психологічному рівні тривожність виникає унаслідок некоректного сприйняття суб'єктом самого себе. Це може бути викликано конфліктною самооцінкою, коли одночасно виникають потреба у високій самооцінці та відчуття невпевненості. Щодо психофізіологічного рівня, то особистісна тривожність зумовлена особливостями функціонування центральної нервової системи. Три-

вожність може виявлятися у формі напруги, занепокоєння, нервовості, відчуття невизначеності та безпеки, страху перед невдачею, неможливості прийняти рішення тощо. Вона проявляється у безпорадності, невпевненості у собі, перебільшенні значущості ситуацій і суб'єктивному відчутті безсилля перед ними [7, с. 55].

Тривога як емоційний стан є реакцією на різні стресори, переважно соціально-психологічного характеру. Вона характеризується:

- різною інтенсивністю, яка може змінюватися залежно від різних чинників;

- зміною з часом, причому емоційний дискомфорт пов'язаний із конкретними ситуаціями; наявністю неприємних переживань, таких як напруженість, тривога, занепокоєння, побоювання;

- вираженою активацією вегетативної нервової системи, що проявляється у прискоренні серцебиття, збільшенні потовиділення, розширенні зіниць, сухості у роті, збільшенні сечовипускання, почервонінні шкіри та інших симптомах [10, с. 62].

Симптоми тривожності включають широкий спектр проявів:

- Емоційний компонент, який виражається у різних поєднаннях тривожних станів, таких як нервозність, хвилювання, занепокоєння, страх, безпорадність, розгубленість, роздратування і т. д.

- Поведінкові реакції, які часто проявляються у складностях із зосередженням, пасивності, втраті незалежності, мрійливості, безсилля перед труднощами тощо.

- Когнітивні аспекти, що включають порушення мотиваційних процесів, самоорганізації та саморегуляції, надмірний або недостатній рівень очікувань, занижену або завищену самооцінку, спотворене сприйняття «Я-образу», розлад у вербальному вираженні та формування специфічних мовних установок тощо [3, с. 208].

Умови воєнного стану суттєво впливають на життя молоді, і будь-який прояв тривожності залишає психологічний слід. Життя під час воєнного стану неможливе без тривожності, що особливо відчувається серед молоді.

Під час цього важкого періоду життя тривожність має руйнівний вплив на функціонування та життєздатність людей, що негативно впливає на їхній психічний стан. Загроза життю існує щодня, тому тривожність є постійним явищем, особливо в умовах воєнного стану, і стає нормою для багатьох людей незалежно від віку.

Наслідки можуть мати такий характер:

1) Вплив тривожності на емоційно-вольову сферу особистості. Емоційна сфера людини представлена широким спектром виражень, переживань, поведінки та почуттів. Вона вико-

нує різноманітні функції, включаючи стимулюючу, регуляторну, усунення інформаційного дефіциту та оціночну. Ця сфера складається з емоційних переживань і почуттів, кожне з яких є оцінкою процесу задоволення будь-якої потреби особистості. Тривалий період тривожності негативно впливає на функціональність емоційно-вольової сфери, що може призвести до деградації частково або повністю.

2) Вплив тривожності на когнітивно-поведінкову сферу особистості. Основним складником психогенезу особистості є сприйняття та обробка індивідом оточуючого світу. Відображений у досвіді, знаннях, навичках, моральних принципах та інших чинниках, цей процес визначає картину світу та вибрану роль у подіях. Під впливом тривожності людина вимушена змінювати свою поведінку, щоб заспокоїтися та відновити емоційний баланс, що може негативно позначитися на соціальному житті, сприйнятті у суспільстві та самооцінці особистості.

Для поліпшення якості життя молоді в умовах воєнного стану можуть бути використані різноманітні методики, спрямовані на зниження рівня тривожності. Серед них:

1. Прогресивне розслаблення м'язів або «сканування тіла». Ця техніка передбачає по черзі напруження та розслаблення різних частин тіла, починаючи з максимальної напруги і переходячи до максимального розслаблення.

2. Квадратне дихання. Під час цієї техніки виконується умовний квадрат: вдих – пауза – видих – пауза з установленою однаковою часовою рамкою для кожного процесу.

3. Спостереження за зміною відчуттів. Ця методика передбачає закриття очей та уважне прослуховування власного тіла для виявлення та спостереження за проявами тривоги в різних його частинах.

Рекомендації для зменшення тривоги серед молоді в умовах воєнного стану:

1. Свідомо сприймати та аналізувати інформацію з різних джерел (ЗМІ, Інтернет, соціальні мережі тощо) з урахуванням контексту.

2. Більше часу проводити на відкритому повітрі. Прогулянки на свіжому повітрі допомагають заспокоїти тривожний стан та можуть виступати як профілактичний захід.

3. Відводити час на заняття, які приносять задоволення. Це можуть бути хобі, розваги або інша цікава діяльність, наприклад читання, в'язання, малювання, ковзання, ролики.

4. Створювати режим дня. Регулярність у розпорядку дня допомагає уникнути хаосу, що може збільшувати тривогу [4, с. 142].

5. Читати літературу, пов'язану з проблемою тривоги, для кращого розуміння її причин та проявів. Це допоможе виявити зміни у психічному стані та вчитися коригувати їх за допомогою описаних технік або власних методів.

Підсумовуючи вищезазначені аспекти психологічних шляхів подолання тривожності у молоді в умовах війни, можна зробити кілька ключових висновків.

Передусім важливо визнати, що тривожність є нормальною реакцією на стрес, особливо в умовах війни. Вона може мати різні прояви та ступені інтенсивності, і кожна людина реагує на стресові ситуації по-своєму. Однак якщо тривожність стає надмірною або перешкоджає нормальному функціонуванню особистості, важливо шукати шляхи її подолання.

Психологічні шляхи подолання тривожності включають у себе широкий спектр методів та стратегій. Психотерапія, включаючи когнітивно-поведінкову терапію, діалектично-поведінкову терапію, а також групові терапевтичні сесії, може допомогти особі зрозуміти корені своєї тривожності та розвинути ефективні стратегії для її подолання.

Розвиток стресостійкості також є ключовим аспектом у подоланні тривожності. Це може включати в себе навчання стратегіям саморегуляції, використання дихальних технік та медитації, а також регулярну фізичну активність. Розвиток цих навичок допомагає людині легше адаптуватися до стресових ситуацій та зменшує вплив тривожності на її життя.

Сприятливе соціальне середовище та підтримка також мають велике значення у подоланні тривожності. Родина, друзі та спільнота можуть надати підтримку і розуміння, що допомагає зменшити відчуття самотності та ізоляції, які часто супроводжують тривожність. Створення сприятливого соціального середовища, де люди можуть відчуватися захищеними та підтриманими, є важливим складником успішного подолання тривожності.

Окрім того, важливо враховувати індивідуальні особливості кожної особистості під час розроблення програм та стратегій для подолання тривожності. Що працює для однієї людини, може бути неефективним для іншої, тому важливо враховувати унікальні потреби та можливості кожної особистості.

Усі ці психологічні шляхи подолання тривожності у молоді в умовах війни є важливими та актуальними в контексті сучасних викликів, із якими стикається сучасне суспільство. Розуміння та застосування цих методів можуть допомогти молоді прийняти найкраще рішення та забезпечити більш здорове та щасливе життя.

Вплив війни на рівень тривожності у молоді є однією з найбільш складних і багатогранних проблем сучасного світу. Військові конфлікти незалежно від масштабів та тривалості залишають психологічні наслідки на всіх учасниках суспільства, особливо на молоді, яка зазнає впливу війни, серйозних випробувань не лише

в плані фізичного здоров'я, а й у психічному аспекті. Ця тема належить до однієї з найактуальніших у сучасній науковій та психологічній сферах, оскільки вона стосується як проблем військових конфліктів, так і здоров'я молодого покоління, яке є майбутнім будівельником суспільства [6, с. 49].

Перш за все слід зазначити, що вплив війни на тривожність у молоді не обмежується лише тими, хто безпосередньо перебуває на військових ділянках. Навіть у країнах, які не перебувають у стані війни, але в яких відбуваються конфлікти або вони стикаються з наслідками війни в інших країнах, молодь може почувати тривогу і невизначеність стосовно майбутнього. Наприклад, у сучасному світі ми спостерігаємо численні випадки міграції молоді з країн, які перебувають у військових конфліктах. Ця міграція може викликати тривогу через невизначеність нового середовища, відсутність підтримки та страх перед невідомим.

Окрім того, навіть у країнах, де війна відсутня, медіа часто повідомляють про конфлікти та страждання в інших країнах. Це може викликати тривогу та невизначеність у молоді, оскільки вона стикається з інформаційними потоками про насильство, голод і страждання, що відбуваються десь далеко від них.

Зрештою, важливо враховувати, що вплив війни на рівень тривожності у молоді може бути різним залежно від контексту та індивідуальних особливостей. Деякі молоді люди можуть бути більш стійкими до стресу та тривоги, тоді як інші можуть бути дуже уразливими. Окрім того, важливо враховувати наявність підтримки та ресурсів для того, щоб допомогти молоді подолати стресові ситуації, пов'язані з війною.

Отже, вплив війни на рівень тривожності у молоді є складною та багатогранною проблемою, яка потребує уваги як із боку науков-

ців і практиків, так і з боку суспільства у цілому. Дослідження цього питання може сприяти розробленню ефективних стратегій підтримки та реабілітації молоді, яка стикається з психологічними і соціальними наслідками війни. Лише спільними зусиллями можна забезпечити молодому поколінню можливість побудувати мирне та безпечне майбутнє.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бондаренко С.Б. Тривожність як психологічний феномен. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. 2012. № 57. С. 54–58 .
2. Бондарчук О.М. Тривожність як особистісна риса: психологічний аналіз. *Психологічні науки: теорія та практика*. 2012. № 2. С. 45–51.
3. Воронцов С.А. Психологічна допомога дітям та дорослим у кризових ситуаціях : навчальний посібник. Київ : Академія, 2022. 208 с.
4. Коваленко О.М. Психологічні особливості особистості з високим рівнем тривожності. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. 2011. № 674. С. 145–150.
5. Протасова О.М. Методи діагностики тривожності у молоді. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. 2019. № 45. С. 125–131.
6. Вплив війни на психічне здоров'я молоді: огляд літератури / О.М. Бойченко та ін. *Український журнал дитячої стоматології*. 2023. № 2. С. 48–52.
7. Маланчук О.Ф., Матвієнко Н.М., Рябоконець О.В. Психологічні особливості переживання стресу та тривоги у молоді в умовах війни. *Український стоматологічний альманах*. 2023. № 3. С. 54–58.
8. Бойченко О.М. Психологія війни: як зберегти психічне здоров'я в екстремальних умовах. Київ : Український центр психічного здоров'я, 2022. 128 с.
9. Матвієнко Н.М. Як жити далі? Подолання наслідків психологічної травми. Київ : Сфера, 2022. 160 с.
10. Війна та тривожність: як допомогти собі та близьким / В.І. Сердюк та ін. *Стоматологія*. 2023. № 4. С. 60–64.