

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Полторацька Поліна Сергіївна

УДК 159.96-057.87]“364”

Кваліфікаційна робота

Психологічні засоби подолання тривожних станів у студентської молоді під час війни

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ Полторацька П.С.

Науковий керівник Никоненко Олена Вікторівна, кандидат
психологічних наук, доцент кафедри психології

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТРИВОЖНОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ	9
1.1. Феноменологія тривожності у психологічній науці та сучасних наукових дослідженнях	9
1.2. Чинники розвитку тривожності студентів за тривалого впливу війни	15
1.3. Теоретичний аналіз методів психологічної підтримки та самодопомоги під час довготривалого впливу війни	21
Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ	30
2.1. Організація та проведення дослідження рівню тривожності студентів	30
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження рівню тривожності студентів Університету КРОК	36
Висновки до розділу 2	50
РОЗДІЛ 3 РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПРОФІЛАКТИКИ І КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ ТА АНАЛІЗ ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ	53
3.1. Програма психопрофілактичного заходу терапії обіймами	53
3.2. Динаміка змін показників тривожності після застосування програми корекції	64
3.3. Рекомендації з психологічної підтримки та самодопомоги	71
Висновки до розділу 3	79
ВИСНОВКИ	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	91
ДОДАТКИ	100

РЕФЕРАТ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

«Психологічні засоби подолання тривожних станів у студентської молоді під час війни»

Війна в Україні внесла свої корективи в життя мільйонів людей по всьому світу та назавжди увійшла в історію як абсолютно унікальне явище нового рівня розвитку військових конфліктів людства.

Психологічний аспект дослідження війни в Україні охоплює дослідження страху, стресу, тривожності та більш характерних для «інтернет-війни» – поєднання нездорової рефлексії, емоційної загальмованості та вигорання, психосоматичних розладів, що виникають в наслідок психологічної напруги, викликаного інформаційним тиском. В умовах довготривалої війни, підвищення рівня тривожності стає загальним явищем серед населення та особливо стосується сучасної молоді, що так гостро переживає кризу неможливості вплинути на події в купі з високою залученістю до розуміння ситуації. З цього постає актуальність питання мого дослідження та доцільність вибору теми – «Психологічні засоби подолання тривожних станів у студентської молоді під час війни».

Аналіз теоретико - методологічних джерел з досліджуваної проблеми дає підстави вважати, що тривалий вплив стресогенних факторів під час війни знижує благополуччя людей, а також, що стандартні методи, які прикликані допомагати зниженню стресу можуть не працювати при довготривалому результаті.

Виходячи з вищезазначеної проблеми в цій роботі за основну ідею взято дослідження рівню стресу студентської молоді та розробку особливих психологічних засобів задля подолання їхнього тривожного стану.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив психологічних засобів у подоланні тривожності студентської молоді під час тривалої війни в Україні.

Завдання роботи:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблематики тривожності.
2. Проаналізувати сучасні підходи в роботі з тривожністю дорослих та дітей. Поглибити знання з особливостей роботи методів роботи тілесно-орієнтованої терапії.
3. Емпірично дослідити особливості тривожності студентів в умовах тривалого впливу війни.
4. Розробити програму профілактичних та психокорекційних заходів терапії обіймами.
5. Здійснити аналіз динаміки змін показників тривожності після проведення психокорекційної програми; розробити рекомендації з психологічної підтримки та самопомоги.

Об'єкт дослідження – тривожні стани особистості.

Предмет дослідження – психологічні засоби подолання тривожних станів студентської молоді.

У **вступі** обґрунтовано актуальність досліджуваної проблеми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи; розкрито методологічні та теоретичні засади дослідження, висвітлено наукову новизну, теоретичне і практичне значення кваліфікаційної роботи; наведено відомості про апробацію результатів дослідження, представлено дані щодо структури й обсягу кваліфікаційної роботи.

У першому розділі **«Теоретико-методологічні засади тривожності під час війни в Україні»** проведено аналіз і огляд літератури та попередніх досліджень щодо чинників розвитку тривожності студентів за тривалого впливу війни. Було досліджено та проаналізовано феноменологію тривожності у психологічній науці та сучасних наукових дослідженнях.

Розглянуто історію становлення терміну "тривожність" в історії психологічних досліджень. Узагальнено та виведено підсумки досліджень відомих психологів в питанні тривожності. Досліджено та проаналізовано розуміння феномену страху та ставлення людини до нього. Зроблено аналіз наукової літератури у контексті поняття тривожності.

Визначено, що тривожність (готовність до страху) – є станом доцільного підготовчого підвищення сенсорної уваги і моторного напруження в ситуації можливої небезпеки, що зумовлює відповідну реакцію на страх.

Визначено вплив тривожності на форми поведінки людини. Досліджено активні стратегії подолання тривожності та їх використання в сучасній науковій літературі. Виведено перелік основних напрямків роботи з тривожними станами.

Досліджено чинники розвитку тривожності студентів за тривалого впливу війни, серед яких: психологічні чинники (страх і невпевненість у майбутньому, емоційна нестабільність), соціальні чинники (розлука з родиною та друзями, зміни в соціальних взаємодіях, перегляд цінностей і життєвих пріоритетів), академічні чинники (переривання навчального процесу, відсутність доступу до ресурсів, тиск щодо академічних досягнень), економічні чинники (фінансові труднощі, вимушена міграція, відсутність стабільності), медичні чинники (загроза здоров'ю та безпеці, обмежений доступ до медичних послуг), недостатня психосоціальна підтримка.

Досліджено вплив інформації, стосунків на відстані та травми свідка на прогресування тривожності. Опрацьовано матеріали та виведено розуміння розвитку тривожності в психічні розлади.

Зроблено теоретичний аналіз методів психологічної підтримки та самопомоги під час довготривалого впливу війни. Виведено перелік основних напрямків роботи з тривожними станами (сенси, ресурси, раціоналізація, дихання, вплив тілесної взаємодії та використання м'язового навантаження, використання уяви, арт-терапевтичну підтримку) та досліджено кожен з них. Визначено особливості роботи з копінг-стратегіями в подоланні тривожних станів.

У другому розділі **«Емпіричне дослідження особливостей тривожності студентів під час війни»** визначено та опрацьовано методики оцінки психологічного стану досліджуваних, зокрема рівень реактивної тривожності, рівень впливу інформації про війну на рівень стресу

студентської молоді, нервово-психічної напруги, та оцінено рівень депресивних проявів.

Організовано та проведено дослідження рівню тривожності та зроблено оцінку психологічного стану 54 студентів Київського університету економіки та права «КРОК». Сформовано вибірку зі студентів, що не були в окупації, зоні бойових дій та не мають статус переселенця. Оцінено такі показники: рівень депресії, уникнення, хворобливої рефлексії, наявність негативних думок про себе та навколишній світ, емоційну загальмованість, фізичні показники проявів емоційної напруги, оцінено наявність ознак стресу та страху в досліджуваних, досліджено рівень нервово-психічної напруги.

В ході роботи у респондентів були оцінені наступні показники: рівень депресії, уникнення, хворобливої рефлексії, наявність негативних думок про себе та навколишній світ, емоційну загальмованість, фізичні показники проявів емоційної напруги, оцінено наявність ознак стресу та страху в досліджуваних, досліджено рівень нервово-психічної напруги.

Підраховано та опрацьовано результати дослідження. Виведено таблицю попередньої оцінки даних за кольором у відповідності до градації оціночних шкал методик дослідження. Визначено та опрацьовано методики оцінки психологічного стану досліджуваних. Під час опрацювання методик оцінки психологічного стану було обрано методики: опитувальник рівню тривожності Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна, опитувальника рівню депресії А.Т. Бека, опитувальник нервово-психічної напруги Т.А. Немчін та використано власний опитувальник Інформаційної шкоди, що було розроблено з метою оціни впливу інформаційної шкоди в опитуваних студентів, що мають високий рівень тривожності.

Опрацьовано та виведено середнє арифметичне значення та стандартне відхилення отриманих показників, що мають значення:

- Шкала інформаційної шкоди – середнє арифметичне 10,8 – стандартне відхилення 4,5;
- Шкала реактивної тривожності – середнє арифметичне 51,9 –

стандартне відхилення 10,5;

– Шкала особистісної тривожності – середнє арифметичне 50,8 – стандартне відхилення 10;

– Шкала рівню депресії – середнє арифметичне 19,5 – стандартне відхилення 14,9;

– Шкала нервово-психічної напруги – середнє арифметичне 51,8 – стандартне відхилення 13,7.

Відповідно до шкали рівню депресії, стандартне відхилення наближене до середнього значення, що вказує на нестабільність середнього арифметичного. Показники реактивної тривожності за середнім арифметичним дали значення 51,9 – що відповідає високому рівню за шкалою. Показники особистісної тривожності за середнім арифметичним дали значення 50,8 – що відповідає високому рівню за шкалою. Показники рівню депресивних проявів за середнім арифметичним дали значення 19,5 – що відповідає високому рівню за шкалою. Показники нервово-психічної напруги за середнім арифметичним дали значення 51,8 – що відповідає середньому рівню за шкалою.

У третьому розділі **«Розробка програми профілактики і корекції тривожності під час війни та аналіз її ефективності»** представлено програму профілактичних та корекційних заходів терапії обіймами, побудованої на засадах тілесно-орієнтованої терапії. Узгоджено можливі зміни часу проведення та співвідношення теоретичної та практичної частини програми терапії обіймами для подальших занять. Виведено списки вправ на зближення колективу групи терапії обіймами, дихальну саморегуляцію та заспокоєння, тілесних вправ для відчуття кордонів власного тіла і оцінки само-відчуттів у контакті з іншими.

Сформовано експериментальну вибірку з 20 студентів Київського університету економіки та права "КРОК", що не були в окупації, зоні бойових дій, не мають статусу переселенця, проте мають високі показники рівню тривожності. Організовано та проведено дослідження рівню

тривожності, інформаційної шкоди, депресивних проявів та нервово-психічної напруги на етапі першого заміру показників експериментальної вибірки. Організовано та проведено захід терапії обіймами, зібрано показники другого контрольного заміру у експериментальної вибірки.

Оцінено на двох етапах такі показники: рівень інформаційної шкоди, депресії, уникнення, хворобливої рефлексії, наявність негативних думок про себе та навколишній світ, емоційну загальмованість, фізичні показники проявів емоційної напруги, оцінено наявність ознак стресу та страху в досліджуваних, а також досліджено рівень нервово-психічної напруги.

Підраховано та опрацьовано результати дослідження. Виведено таблицю попередньої оцінки даних за кольором у відповідності до градації оціночних шкал методик дослідження. Порівняно дані результатів психоемоційного стану респондентів першого та другого контрольних замірів. Зроблено порівняння змін характеристик показників психоемоційного стану студентів з виведенням середнього арифметичного та стандартне відхилення значення виявлених змін на базі всіх опитувальників.

Використано t-критерій Стьюдента для залежних вибірок, за допомогою якого оцінено результати застосування даного методу. У роботі його було використано для оцінки відмінностей між показниками вибірки під час першого та другого контрольних замірів та виведення значущості змін, які були утворені із застосуванням запропонованої мною методики корекції тривожних станів за допомогою терапії обіймами. Використання t-критерію Стьюдента дало змогу визначити, що відмінність між показниками результатів опитувальника Інформаційної шкоди в респондентів вибірки формуючого експерименту становить 9,12. Відмінність результатів опитувальника рівню тривожності Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна по шкалі Реактивної тривожності становить 7,13, тоді як за шкалою Особистісної тривожності 6,57. Відмінність результатів за шкалою опитувальника Рівню депресії А.Т. Бека дала результат 8,00. Відмінність результатів за шкалою опитувальника Нервово-психічної напруги Т.А. Немчін становить 9,38.

Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі при $p \leq 0,01$. На основі цих результатів можна зробити висновок, що відмінність між показниками результатів дослідження вибірки є статистично значущими і показовими відносно мого дослідження.

В розділі також описані рекомендації з психологічної підтримки та самопомоги для подолання тривожності за впливу тривалої війни, було створено дві групи рекомендацій – для дітей та дорослих. У кожній з груп було виділено напрямки, які можна використовувати для психологічної допомоги та самопомоги. Також підкреслено важливість використання методів тілесної взаємодії (обійми, доторки, сидіння спиною до спини) для покращення психоемоційного стану, ефективність впливу яких була підтверджена також й результатами мого дослідження. Також було зроблено висновки стосовно дослідження змін психоемоційного стану студентів після апробації методу терапії обіймами.

Висновки до кваліфікаційної роботи.

1. У ході роботи над кваліфікаційним дослідженням було зроблено теоретико-методологічний аналіз проблематики тривожності. Досліджено та проаналізовано феноменологію тривожності у психологічній науці та сучасних наукових дослідженнях. Розглянуто проблему тривожності - як явища загалом. Її особливості на біологічному та психологічному рівнях. Розглянуто історію становлення терміну "тривожність" в історії психологічних досліджень.

Визначено, що тривожність (готовність до страху) – є станом доцільного підготовчого підвищення сенсорної уваги і моторного напруження в ситуації можливої небезпеки, що зумовлює відповідну реакцію на страх.

Досліджено погляди на питання тривожності відомих психологів. Серед найбільш важливих внесків в розуміння тривожності слід відзначити погляд К. Горні, яка внесла вагомий вклад в дослідження тривожності розрізливши страх і тривогу, та визначивши, що страх є відповідною

реакцією на реальну небезпеку, тоді як тривога описується як відповідь на уявну небезпеку. Тобто страх і тривога є відповідними реакціями на небезпеку, але у випадку страху небезпека є очевидною та об'єктивною, а в ситуаціях тривоги – прихованою та суб'єктивною. При цьому інтенсивність тривоги пропорційна змісту, який несе конкретна ситуація для конкретної людини

Зроблено аналіз наукової літератури у контексті поняття тривожності. Виведено перелік найважливіших підходів до розуміння тривожності на даному етапі психологічної науки. Визначено вплив тривожності на форми поведінки людини.

2. Проаналізовано сучасні підходи в роботі з тривожністю дорослих та дітей. Виведено перелік основних напрямків роботи з тривожними станами, а саме: сенси (значною мірою базується на вкладі в підходи до розуміння розвитку підтримки та самопомоги під час кризових ситуацій В. Франкла та Е. Егер), ресурси (використання ресурсно-орієнтованої моделі BASIC рh М.Лаада), раціоналізація (критична оцінка об'єкту тривожності та виведення можливого прогнозу рівню його небезпечності), дихання (використання методик «3-6» та версій дихальних практик для дітей), вплив тілесної взаємодії та робота з м'язовим навантаженням (міорелаксація є потужним методом роботи з тривожними станами, шляхом комбінації напружень та розслаблень м'язів, задля зняття тілесних зажимів та зниження напруги), використання уяви (знищення об'єкту чи стану тривожності у власній уяві), арт-терапевтична підтримка (випускання напруги, промальовування тривожного стану та знищення страхів шляхом знищення малюнку), робота з метафорою.

3. Емпірично досліджено особливості тривожності студентів в умовах тривалого впливу війни. Визначено та опрацьовано методики оцінки психологічного стану досліджуваних. Під час опрацьовання методик оцінки психологічного стану було обрано методики: опитувальник рівню тривожності Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна, опитувальника рівню депресії

А.Т. Бека, опитувальник нервово-психічної напруги Т.А. Немчін та використано власний опитувальник Інформаційної шкоди, що було розроблено з метою оціни впливу інформаційної шкоди в опитуваних студентів, що мають високий рівень тривожності. Ці методики були обрані для більш широкої оцінки тривожності досліджуваних. Методики включають в себе визначення як особливостей реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності, так і її можливих наслідків – нервово-психічної напруги та проявів депресивних станів. Створено та перевірено особливості використання електронних форм опитування в роботі з вибіркою.

Організовано та проведено дослідження рівню тривожності та зроблено оцінку психологічного стану 54 студентів Київського університету економіки та права «КРОК». Сформовано вибірку зі студентів, що не були в окупації, зоні бойових дій та не мають статус переселенця. Оцінено такі показники: рівень депресії, уникнення, хворобливої рефлексії, наявність негативних думок про себе та навколишній світ, емоційну загальмованість, фізичні показники проявів емоційної напруги, оцінено наявність ознак стресу та страху в досліджуваних, досліджено рівень нервово-психічної напруги.

Підраховано та опрацьовано результати дослідження. Виведено таблицю попередньої оцінки даних за кольором у відповідності до градації оціночних шкал методик дослідження (див. Додаток А). Опрацьовано та виведено середнє арифметичне значення та стандартне відхилення отриманих показників, що мають значення:

- Шкала інформаційної шкоди – середнє арифметичне 10,8 – стандартне відхилення 4,5;
- Шкала реактивної тривожності – середнє арифметичне 51,9 – стандартне відхилення 10,5;
- Шкала особистісної тривожності – середнє арифметичне 50,8 – стандартне відхилення 10;
- Шкала рівню депресії – середнє арифметичне 19,5 – стандартне відхилення 14,9;

– Шкала нервово-психічної напруги – середнє арифметичне 51,8 – стандартне відхилення 13,7.

Відповідно до шкали рівню депресії, стандартне відхилення наближене до середнього значення, що вказує на нестабільність середнього арифметичного. Показники реактивної тривожності за середнім арифметичним дали значення 51,9 – що відповідає високому рівню за шкалою. Показники особистісної тривожності за середнім арифметичним дали значення 50,8 – що відповідає високому рівню за шкалою. Показники рівню депресивних проявів за середнім арифметичним дали значення 19,5 – що відповідає високому рівню за шкалою. Показники нервово-психічної напруги за середнім арифметичним дали значення 51,8 – що відповідає середньому рівню за шкалою.

4. Розроблено програму профілактичних та психокорекційних заходів терапії обіймами, що включає теоретичну частину, в якій детально розповідається про особливості застосування тілесно-орієнтованої терапії у роботі з тривожними станами, підкреслено важливість тілесної взаємодії в психологічній підтримці та досліджено найбільш характерні її прояви на сучасному етапі психологічних досліджень – Хібукі-терапія (корекція тривожних станів дітей, що постраждали від війни, за допомогою контактної ляльки «собаки-обіймаки Хібукі»), використання тілесного контакту при першій психологічній допомозі та підтримці, а також досвід міжнародної спільноти з використання волонтерів для обійм покинутих немовлят.

Розглянуто вплив обіймів на психофізіологічному рівні та визначено, що при фізичному контакті виробляються такі, важливі для підтримання психологічного стану та зниження тривожності, гормони як окситоцин, ендорфін, дофамін та серотонін.

Означено значення заборони на тілесні прояви в психології та сексології. Наведено приклади доторків, які можна використовувати під час занять терапії обіймами, серед яких: обіймати, класти руку на плече, сидіти спиною до спини, класти голову на коліна, торкатись обличчя, тримати за

руку, гладити по голові. Представлено список правил проведення занять, серед яких – будь-які сексуалізовані контакти, використання різких запахів (парфуми, цигарки) під час перерви, та недотримання правила відмови в контакті.

Виведено списки вправ на зближення колективу, дихальну саморегуляцію та заспокоєння, тілесних вправ для відчуття кордонів власного тіла і оцінки само-відчуттів у контакті з іншими. Серед них: сидіння спиною до спини (можливість відчувати підтримку без слів), вправа вільні доторки (потрібна для налагодження контакту з власною тілесністю та визначення кордонів взаємодії), літак (вправа на покращення розуміння та налагодження психологічного клімату в групі), 5 запитань (вправа, що направлена на зближення групи для покращення взаємодії та створення безпечного простору підтримки).

При розробці програми також узгоджено можливі зміни часу проведення та співвідношення теоретичної та практичної частини програми терапії обіймами для подальших занять.

Для тестування терапії обіймами було сформовано вибірку з 20 студентів Київського університету економіки та права "КРОК", що не були в окупації, зоні бойових дій, не мають статусу переселенця, проте мають високі показники рівню тривожності. Перед початком проведення заняття терапії обіймами також було організовано та проведено дослідження рівню тривожності, інформаційної шкоди, депресивних проявів та нервово-психічної напруги на етапі першого заміру показників експериментальної вибірки. Організовано та проведено захід терапії обіймами, зібрано показники другого контрольного заміру у експериментальної вибірки. Охарактеризовано та описано в роботі свої напрацювання по цьому етапу дослідження.

5. Здійснено аналіз динаміки змін показників тривожності після проведення психокорекційної програми. Оцінено на двох етапах такі показники: рівень інформаційної шкоди, депресії, уникнення, хворобливої

рефлексії, наявність негативних думок про себе та навколишній світ, емоційну загальмованість, фізичні показники проявів емоційної напруги, оцінено наявність ознак стресу та страху в досліджуваних, а також досліджено рівень нервово-психічної напруги. Підраховано та опрацьовано результати дослідження. Виведено таблицю попередньої оцінки даних за кольором у відповідності до градації оціночних шкал методик дослідження. Порівняно дані результатів психоемоційного стану респондентів першого та другого контрольних замірів. Зроблено порівняння змін характеристик показників психоемоційного стану студентів з виведенням середнього арифметичного та стандартне відхилення значення виявлених змін на базі всіх опитувальників. Результати представлено в таблиці 3.2.

Використано t-критерій Стьюдента для залежних вибірок, за допомогою якого оцінено результати застосування даного методу. Дана методика статистичної обробки даних направлена на виокремлення та дослідження значущості відмінностей між показниками. У моїй роботі її було використано для оцінки відмінностей між показниками вибірки під час першого та другого контрольних замірів та виведення значущості змін, які були утворені із застосуванням запропонованої мною методики корекції тривожних станів за допомогою терапії обіймами. Використання t-критерію Стьюдента дало змогу визначити, що відмінність між показниками результатів опитувальника Інформаційної шкоди в респондентів вибірки формуючого експерименту становить 9,12. Відмінність результатів опитувальника рівню тривожності Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна по шкалі Реактивної тривожності становить 7,13, тоді як за шкалою Особистісної тривожності 6,57. Відмінність результатів за шкалою опитувальника Рівню депресії А.Т. Бека дала результат 8,00. Відмінність результатів за шкалою опитувальника Нервово-психічної напруги Т.А. Немчін становить 9,38. Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі при $p \leq 0,01$. На основі цих результатів можна зробити висновок, що відмінність між показниками результатів дослідження вибірки є статистично значущими і

показовими відносно мого дослідження.

Під час розробки рекомендацій з психологічної підтримки та самопомоги для подолання тривожності за впливу тривалої війни, було створено дві групи рекомендацій – для дітей та дорослих. У кожній з груп було виділено напрямки, які можна використовувати для психологічної допомоги та самопомоги. У роботі з тривожністю дорослих слід приділити увагу психоедукації. Навчання дихальних вправ (таких як дихання «3-6»), тілесним вправам саморегуляції (серед них фізичні навантаження, контрастний та гарячий душ, самомасаж, практики міорелаксації), проясненню важливості здорового харчування (виключення алкоголю, тютюнових та наркотичних виробів, солодкого) та повноцінного сну в стабілізації стану при тривожності. Важливими також є правильний відпочинок, включене «буття» та соціальна взаємодія. Слід також уважно ставитись до роботи з емоціями (давати можливість собі відчувати та проживати емоції) та розвитку життєстійкості (ресурси, практики смакування для покращення стану та рівню життя в подальшому). Для покращення стану при тривожності слід також використовувати роботу з уявою (знищення об'єкту тривожності у власній уяві) та раціоналізацію (визначення загрози з метою усвідомлення того, наскільки вона є реальною). Корисними можуть бути також арт-терапія (промальовування тривожних станів, їх знищення через малюнок), зміщення фокусу уваги (читання книжок може не тільки відволікти, а й вивести на інший емоційний стан), побудова планів (повернення відчуття контролю над власним життям) та інформаційна гігієна (зменшення впливу таких тригерів тривожності, як ЗМІ, та критичне ставлення до джерел інформації). Також підкреслено важливість використання методів тілесної взаємодії (обійми, доторки, сидіння спиною до спини) для покращення психоемоційного стану, ефективність впливу яких була підтверджена також й результатами мого дослідження.

Для стабілізації стану дітей, що зазнають тривалого впливу війни та задля зниження тривожності слід також використовувати дихальні вправи,

проте вони мають бути більш зрозумілими. Саме тому доцільніше використовувати дихальні методики «левенятко» (потрібно видихати, ніби ти лев), вдихати нюхаючи уявну квітку. Тілесні вправи слід також використовувати більш в дитячій версії. Доцільним є використання тілесних вправ у форматі гри – «кулачкові ритми» (стиснути кулачок, потримати стиснутим і – розслабити, зробити паузу – заспокоєння шляхом дотримання ритму і його поступове сповільнення.

Дітям слід також чітко дотримуватись графіку харчування та сну. Підтримання рутини є важливим для пристосування дітей у складних життєвих обставинах. Важливим також є зміщення фокусу уваги і виведення дітей з інформаційного поля війни – потрібно розповідати казки та цікаві історії, читати дітям вголос, це допоможе розширити звужену свідомість та направити думки в стороннє від переживань русло.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астрон Д.В. Никоненко О.В. Арт-терапія як метод подолання проблеми професійної та соціальної дезадаптації внутрішньо-переміщених осіб під час війни - Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.). Київ: Університет "КРОК", 2023. <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1886>
2. Бевз, Г. Як подолати паніку та психічні зриви: рекомендації. ВМГО «Студентська республіка». 2022 <https://cutt.ly/NHrmbLh>
3. Близнюк І. Протидія міжнародному тероризму в ядерній енергетиці як нагальне завдання забезпечення світопорядку – збірник тез науково-практичного круглого столу «Безпекова ситуація в Україні в умовах війни: стан, загрози, напрями забезпечення» м. Київ, 2023 р., с.142-146
4. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. Серія ПСИХОЛОГІЯ. Випуск 4, 2022 р., с. 82 – 86.
5. Вознесенська, О., Сидоркіна, М. Арт-терапія у подоланні психічної травми : практичний посібник. Вид. 2-ге., випр. та доповн. Київ: Золоті ворота. 2016. <https://bit.ly/38PpzVp>
6. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості - Проблеми сучасної психології. Збірник наукових, Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10, 120-128 с.
7. Галієва О. Методика прогресивної м'язової релаксації як один із засобів зниження ситуативної тривожності майбутніх психологів. Актуальні проблеми ортопедагогіки, ортопсихології та реабілітології: збірник тез доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 4-5 жовтня 2019 р.). За заг. ред. Шевцова А.Г. Ат: Запоріжжя : Вид-во Хортицької національної академії
8. Горні К. Невротична особистість нашого часу (The Neurotic Personality of our Time), 1937 <https://z-lib.io/book/14268040>

9. Гурлева Т. С., Журавльова Н. Ю. Довіра до себе як важливий атрибут стресостійкості особистості в умовах інформаційної війни: взаємозв'язок понять. Вчені записки ТНУ. Серія: Психологія. 2022. Т. 33. №. 72. С. 76-82.
10. Єрмоленко А. М. Спротив замість перемовин. Відповідь українського філософа Анатолія Єрмоленка Юргену Габермасу. Філософська думка. 2022. № 3. С. 59-63.
11. Заушнікова М. Ю. Травматичні події та їх наслідки. Фінанси, економіка, право vs війна : збірник тез Міжнародного конгресу (м. Ірпінь, 27 квітня 2022 р.). Ірпінь: Державний податковий університет, 2022. С. 249-253.
12. Звірства на Київщині: щонайменше 1222 загиблих, ідентифікували 500 підозрюваних. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-regions/3453995-zvirstva-nakiivsini-sonajmense-1222-zagiblih-identifikuvali-500-pidozruvanih.html>
<http://surl.li/tmeda>
13. Зигмунд Фройд. Вступ до психоаналізу. Переклад з німецької: Петро Тарашук. Харків: КСД, 2015. С. 480.
14. Інтерв'ю Едіт Егер в підтримку українців для журналу НВ - <https://nv.ua/ukr/ukraine/events/psihologinya-edit-yeva-eger-pro-travmatizaciyu-pid-chas-viyni-interv-yu-nv-novini-ukrajini-50244679.html> - 24 травня 2022 р.
15. Карпенко Н. Профілактика дитячих страхів. Дошкільне виховання. 2003. № 9. С.15-25
16. Когут У., Сікора О., Вдовичин Т. Виклики навчання та викладання в умовах війни. Молодь і ринок. № 6 (204), 2022. С. 83–88.
17. Комар З. Психологічна стійкість воїна: підручник для військових психологів, Київ, 2017, 185 с.
18. Корольчук М. С. Актуальні проблеми психофізіології військової діяльності: навч. посіб. К.: КВП, 1996. 164 с.
19. Малкова Т.М. Типи екстремальних ситуацій та психологічні чинники ефективності їхнього вирішення. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ).* -

- Київ: Університет "КРОК", 2022. <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1272>
20. Найдюнова, Л. (2022, березень). «Ментальний щит» для дітей: хвилинка психологічної самодопомоги. *Освіта і суспільство*, (3), 9. <https://naps.gov.ua/ua/press/releases/2688/>
21. Науково-методичні засади надання психосоціальної допомоги дітям, котрі опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій - В.Г. Панок, І.І. Ткачук, В.Д. Острова, Н.В. Лунченко, Ю.С. Бондаренко - *Педагогіка і психологія*. 2019. С. 64-71. [https://lib.iitta.gov.ua/717638/1/%D0%9F%D1%96%D0%9F_2_block%20\(1\)_%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80_64-71.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/717638/1/%D0%9F%D1%96%D0%9F_2_block%20(1)_%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80_64-71.pdf)
22. Никоненко О.В. Арттерапевтичні методики в роботі зі стресом під час війни. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції* (Київ, 7 грудня 2023 р.). Київ: Університет "КРОК", 2023. <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1713>
23. Никоненко О. Шевченко А. Практичні аспекти зміцнення психологічного благополуччя підприємців в умовах війни. *Вчені записки Університету "КРОК"*. 2023. № 3(71). С. 159-168. <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/632/654>
24. Освітній омбудсмен України. Як підтримати та заспокоїти дитину під час війни, (2022, 28 лютого). <https://cutt.ly/bHrPaQI>
25. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога.: метод. посіб. Кокун О. М. та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 310 с.
26. Петренко Б.Б. Особливості психічних станів студентів під час війни. – Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня магістра спеціальності «Психологія». Національний авіаційний університет. Київ, 2023. 64 с.
27. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені ВІ*

Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33. №. 72. С. 89-98.

28. Раєвська Я. М. Вплив дистантної сім'ї на емоційну сферу підлітків. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. 12. Київ, 2010. № 30. С. 152–158.

29. Ралітна Ю.О., Сингаївська І.В. Негативні психічні стани особистості в кризових життєвих ситуаціях. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції* (Київ, 02 грудня 2021 р.). К.: Університет "КРОК", 2021. С. 304-308.

30. Репецький В. М., Лисик В. М. Поняття та ознаки воєнних злочинів - Альманах міжнародного права. 2009. Вип. 1. С. 120-125

31. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія. Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2011. 364 с.

32. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посібн. Київ : Кондор, 2005. 278 с.

33. Симоновська О. С., Сингаївська І. В. Проблема прокрастинації у студентів під час навчального процесу. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції* (Київ, 07 грудня 2022 р.). К.: Університет "КРОК", 2022. С. 412–414.

34. Сингаївська І. В., Берестовська А. В. Особливості надання психологічної допомоги жінкам, які переживають втрату близької людини під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2024. № 1 (73). С. 214–226.

35. Сингаївська І.В. Проблеми стосунків у сімейній парі в умовах війни. Захист психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах війни та повоєнного часу: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 105 річниці від дня народження Василя Сухомлинського. (Кропивницький, 05 травня 2023 р.). 2023. С. 68–73.

36. Сингаївська І.В. Психологічна допомога вимушеним переселенцям під

час війни. Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: тези доповідей VI Всеукраїнських психологічних читань (Умань, 21 квітня 2023 р.). Умань: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2023. С. 24–27.

37. Сингаївська І. В., Ткач В. В., Ткач Р. М. Методи юнгіанського аналізу в розв'язанні внутрішнього конфлікту особистості (на прикладі роботи з пошуком сенсу життя). *Правничий вісник Університету «КРОК»*. К.: Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК». Вип. 24. 2016. С. 229–234.

38. Сорока Ірина, Сингаївська Ірина. Управління міжособистісними конфліктами у студентському середовищі: результати впровадження навчального курсу. *Psychological journal*, 2022. Т. 8. Вип. 1 (57). С. 18–31.

39. Статистичні методи у психології: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання спеціальності 053 Психологія ОС «Магістр» / І.О. Корнієнко, О.Ю. Воронова. Мукачєво, 2019. 44 с.

41. Тимків Л. Психологічна підтримка студентів в освітньому процесі під час війни. Міжнародний проект як одна з активних форм підготовки майбутніх соціальних працівників до професійної діяльності. 2022. № 9. С. 222-230.

42. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія]. Вінниця: КВНЗ «ВАНУ», 2018. 200 с.

43. Фоміна Н.Є., Острова В.Д. Прокрастинація і прийняття рішень в умовах невизначеності. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.)*. Київ: Університет "КРОК", 2023. <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1875>

44. Халік О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. КІНУ ім. Івана Огієнка, Ін-т психології Г. С. Костюка АПН України, 2014. Вип. 23.

с. 663-676.

45. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів початківців: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія". Київ, 2010.

46. Ханін Ю.Л. Міжособистісна та внутрішньогрупова тривога за умов значної міжособистісної діяльності. Питання психології. 1993. № 5. С. 56–64.

47. Хворост Х. Ю. Інформаційно-психологічний вплив у розрізі безпеки - Наука і освіта : науково-практичний журнал. Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. — Одеса, 2016. - № 2-3. - С. 184-191.

48. Чистякова М. О., Сингаївська І.В. Дезадаптаційна криза біженців. Вектори соціальної, організаційної та економічної психології [Електронне видання] : тези доп. III Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 23 лют. 2024 р.) / відп. ред. С. М. Миронець. Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2024. С. 441–444.

49. Шацька З. Я. Розвиток підприємницьких структур агропромислового сектору в умовах військового екоциду [Електронний ресурс] Ефективна економіка. 2023. № 7. С.36-44

50. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.

51. Шестопалова Л. Ф. Профілактика посттравматичних стресових розладів у жертв надзвичайних подій: медикопсихологічні аспекти. Гуманітарний часопис. 2005. № 1. С. 103–108.

52. Шулепова В.В. Залежність від соціальних мереж як актуальна проблема сучасності - Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.). - Київ: Університет "КРОК", 2023. <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1873>

53. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2014. № 1, 173-180 с.

54. Adler Understanding Human Nature, 1923 <http://surl.li/tmecn>
https://www.researchgate.net/publication/351497342_Adler_Understanding_Human_Nature_1923
55. Bandler R., Price JL., Keay KA. Brain mediation of active and passive emotional coping. In: Mayer EA, Sapers CB, eds. Progress in Brain Research. Vol 122. Amsterdam, The Netherlands: Elsevier Science BV; 2000:333–349.
56. Beck AT, Ward CH, Mendelson M, Mock J, Erbaugh J (June 1961). An inventory for measuring depression. Arch. Gen. Psychiatry. 4 (6): 561—71.
57. Bradshaw, Matt, and Blake Victor Kent. 2018. Prayer, Attachment to God, and Changes in Psychological Well-Being in Later Life. Journal of Aging and Health 30: 667–91.
58. Chen Y., Huang X., Chien C., Cheng J. (2016). The Effectiveness of Diaphragmatic Breathing Relaxation Training for Reducing Anxiety. Perspectives in Psychiatric Care. DOI:10.1111/ppc.12184
59. Engel GL., Schmale AH. Conservation withdrawal: a primary regulatory process for organic homeostasis. In: Physiology, Emotions and Psychosomatic Illness. New York, NY: Elsevier; 1972:57–95.
60. Henry JP., Stephens PM. Health and the Social Environment: a Sociobiological Approach to Medicine. Berlin, Germany: Springer; 1997
61. McKay R., Whitehouse H. Religion and morality. Psychological bulletin. 2015. Vol. 141, no. 2. P. 447–473
62. Kopacz A., Wawrzyniak A., Hamułka J., Górnicka M. Badania uwarunkowań spożywania napojów energetyzujących przez studentów. Rocznik Państw Zakł Hig. 2012;63(4):491-7.
63. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. - The "BASIC ph" Model of Coping and Resiliency. Theory, Research and Cross-Cultural Application, London, 2013.
64. Rogers.C. On Becoming a Person: A Therapists View of Psychotherapy. Boston, 1961
65. Rogers. On Becoming a Person: A Therapists View of Psychotherapy. Boston, 1961

<http://dspace.vnbrims.org:13000/jspui/bitstream/123456789/4397/1/On%20Becoming%20a%20Person%20A%20Therapist%E2%80%99s%20View%20of%20Psychotherapy.pdf>

66. Slyusar, Liudmyla. Ukrainska sim'ia v umovakh viiny. The Ukrainian Family in the Conditions of War. Demohrafiia ta sotsialna ekonomika - Demography and Social Economy, (2023) 2 (52), P. 3-20. URL: <https://doi.org/10.15407/dse2023.02.003>

67. Shapiro, D. (2002). Theoretical reflections on wilhelm reich's character analysis. American Journal of Psychotherapy, 56(3), 338-46.

68. Soroka I., Synhaivska I. The research on peculiarities of emotional intelligence of indian students. Правничий вісник Університету "КРОК". 2019. Вип. 36/37. С. 100–103.

69. Spielberger, C. D. (1989). State-Trait Anxiety Inventory: Bibliography (2nd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

70. Wittchen H-U. Generalized anxiety disorder: prevalence, burden, and cost to society. Depress. Anxiety. 2002. Vol 16. P. 162–171.

71. Zaryc'ka V.V. Samoreguljacija emocij v strukturi emocijnogo intelektu. Visnyk Harkivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universytetu imeni G.S. Skovorody. «Psychologija». 2010. №6. S. 33-37.