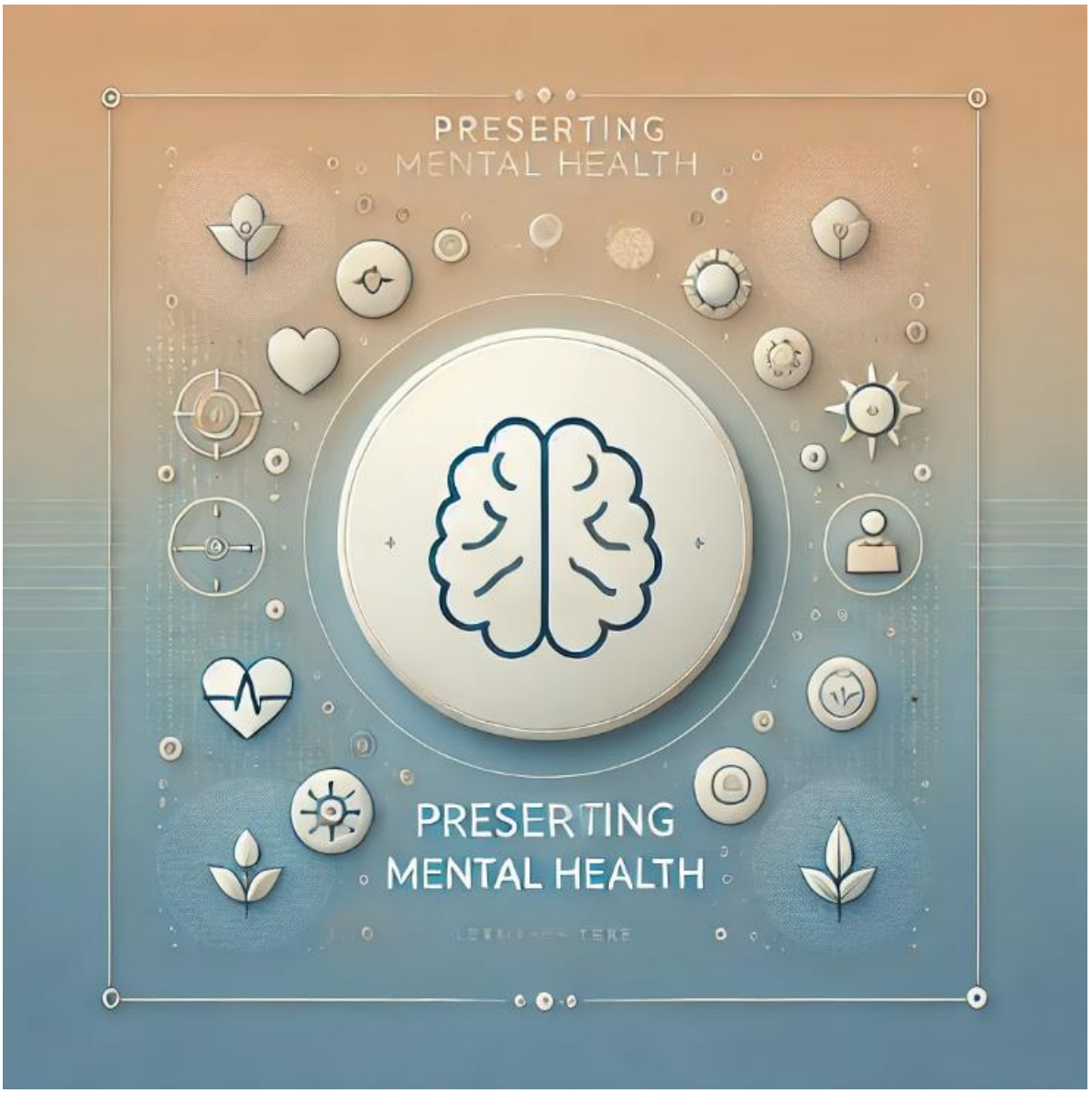
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ



ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ: ТУРБУЄМОСЬ ПРО СЬОГОДЕННЯ - ПЛЕКАЄМО МАЙБУТНЄ:

збірник наукових праць учасників круглого столу

КИЇВ-2024

УДК 159.9 (043.2)
ББК 88.4я43
З 41

Рецензенти:

Андрущенко Т.В. – доктор політичних наук, професор, завідувач кафедри психології, Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова;

Мозгова Г.П. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психосоматики та психології здоров'я, Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова.

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
(протокол № 5 від 30 жовтня 2024 р.).

Збереження психічного здоров'я особистості: турбуємось про сьогодення – плекаємо майбутнє: збірник наукових праць учасників міжвузівського круглого столу (21 жовтня 2024 року, м.Київ) [Електронне видання] / Ред. колегія: Вольнова Л.М. – Київ, 2024. – 400 с.

Збірник містить тези доповідей учасників круглого столу та охоплює проблемні питання, що стосуються: особливостей професійної діяльності психолога у різних сферах та з різними групами клієнтів щодо збереження психічного здоров'я, актуальних проблеми соціалізації особистості у воєнний час, особливостей психологічної реабілітації, адаптації та психокорекції особистості в умовах війни, емоційного вигорання спеціалістів допоміжних професій та шляхів його подолання, особливостей комунікації у професійній діяльності психолога, психологічних особливостей спілкування в інформаційному просторі, психологічних механізмів становлення цінностей особистості, психологічної допомоги особистості в конфліктних ситуаціях, професійного благополуччя як ресурсу психічного здоров'я особистості.

© Колектив авторів, 2024
© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024

Лупійко Людмила Василівна
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології,
УДУ імені Михайла Драгоманова

Гевко Олександр Ігорович,
здобувач другого (магістерського) рівня,
освітньої програми «Психологія консультування»,
УДУ імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Актуальність проблеми. Війна створює значний стрес, який негативно впливає на психічне здоров'я людей. Психоемоційне навантаження провокує підвищений рівень тривожності як у військових, так і у цивільних осіб, що впливає на їхнє благополуччя, адаптацію та життєву активність. Тривожність — це особистісна якість або властивість особистості, яка характеризується схильністю до переживання стану дискомфорту, емоційного напруження або страху в певних ситуаціях. Тривожність може проявлятися як стійка риса характеру, що загострює реакцію на невизначені загрози та робить людину більш схильною до переживання тривоги в конкретних або навіть поза ситуаціями. Вона може бути як внутрішньою рисою особистості, так і наслідком впливу травмуючих обставин, що не обов'язково є властивістю особистості. Це впливає на особистісне благополуччя, соціальну адаптацію та життєву активність людини [1].

Тривога під час війни є природною реакцією, проте надмірний рівень може призвести до серйозних психічних порушень, таких як соціальна тривога, панічні атаки, депресія, посттравматичний стресовий розлад, генералізований тривожний розлад, соціальна тривога, гострий стресовий розлад або розлади сну. Дослідження психологічних чинників формування тривожності є необхідним для розробки ефективної підтримки в умовах кризи.

Ступінь розроблення проблеми. Існує багато наукових праць, присвячених аналізу різних чинників тривожності, зокрема, тривожність досліджували З. Фрейд, К. Ясперс, Ю. Бандура, А. Волошин, О. Галієва, Н. Гаркавенко, А. Гринечко, М. Діденко, І. Жураківський, О. Козлюк, О. Косарєва, О. Литвиненко, В. Овадюк, О. Олексюк, Г. Омельченко, О. Пилипенко, Д. Сайко, І. Стрілецька, Д. Ткаченко, Л. Федорова, Т. Харченко,

Ю. Чистовська, А. Шевчук, В. Шокота та ін.; під час воєнного стану в Україні цю проблему досліджували В. Вінков, І. Гаркуша, Ю. Гуменюк, І. Дичківська, Л. Матвієнко, К. Мущерова, Л. Терещенко, Н. Фролова, І. Шестопал, А. Широких. У ряді досліджень це питання вирішується через уявлення про два типи чинників, які продукують стан тривоги, – безумовних і зумовлених. Передбачається, що багаторазове повторення ситуацій, у яких актуалізуються зазначені типи факторів, призводить до закріплення тривожності як стійкого утворення (тривожності як властивості, риси).

Виклад основного матеріалу. Тривога описується ним як відчуття невизначеної загрози, що супроводжується дифузійним занепокоєнням та тривожним очікуванням. Вона може виникати у відповідь на події, які важко передбачити, і є одним із провідних факторів стресових реакцій.

Галієва О.М. вважає тривогу важливим компонентом стресу, що активує низку біохімічних, ендокринних та нейровегетативних процесів у організмі. Це підкреслює тісний зв’язок тривоги з фізіологічними реакціями тіла (Галієва О.М. 2019).

У дослідженнях вчених Українського інституту майбутнього зазначено, що основними факторами тривожності серед населення є зростання цін, зменшення доходів або їх повна втрата, підвищення тарифів на комунальні послуги. Також серед чинників тривожності пов’язаних з війною напряму — потенційні відключення електроенергії, погіршення фізичного стану, обстріли та ядерна загроза. Крім того, занепокоєння викликають економічний спад, ризики вибуху на Запорізькій АЕС, масштабний контрнаступ рф та погіршення психологічного стану людей [3].

Емоційна тривожність охоплює кілька аспектів, за спаданням важливості: страх взаємодії з незнайомими людьми, страх бути в центрі уваги, відчуття неповноцінності, схильність до самозвинувачень, нав’язливі думки про смерть чи суїцид, почуття самотності, постійне занепокоєння та неспроможність сидіти на місці.

Висновок. Формування тривожності під час воєнного стану є складним процесом, обумовленим особистісними характеристиками та впливом стресових обставин. Тривожність впливає на психічне здоров'я та соціальну адаптацію людини. Під час війни тривога є природною реакцією, але її надмірний рівень може призводити до серйозних психічних порушень, таких як ПТСР та генералізований тривожний розлад.

Розуміння відмінностей між тривогою як станом та як особистісною рисою дозволяє ефективніше працювати з проявами тривожності. Дослідження психологічних чинників тривожності необхідне для розробки методик

підтримки, що сприяють адаптації людей, які зазнали впливу війни. Зменшення тривожності під час кризи є важливим для підвищення життєвої активності та якості життя постраждалих.

Список використаних джерел

1. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота : науковий журнал* / Міністерство освіти і науки України, Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. - Одеса : «Астропринт» 2019. - Т. 24, Вип. 1 (49). - С. 32-48. – Режим доступу: http://psysocwork.onu.edu.ua/article/view/185763

2. Гринечко А. Особливості прояву тривожності як наслідок впливу психотравмуючих подій на розвиток особистості. Електронні текстові дані : [б. и.]. *Проблеми гуманітарних наук : збірник наукових праць ДДПУ* / Міністерство освіти і науки України, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка. - Дрогобич: РВВ ДДПУ імені Івана Франка, 2017. - Вип. 41 :Психологія. - С. 32-44.- http://psysocwork.onu.edu.ua/article/view/185763/188653

3. Український інститут майбутнього. Звіт за результатами онлайн-дослідження щодо актуальних питань сьогодення https://news.uifuture.org/zvit-za-rezultatami-onlayn-doslidzhe/

4. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 165–170 Visnyk of the Lviv University. Series Psychological science. Issue 6. P. 165–170 http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/26.pdf

5. Як змінювався психоемоційний стан українців під час війни. URL: https://news.uifuture.org/yak-zminivsya-psikhoemociyniy-stan-ukra/