

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології

«Допущений до захисту»


Завідувач кафедри
Карсканова С. В.
(підпис)

«20» ____12____2025 р.

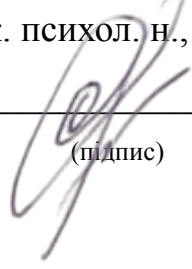
КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
на тему: ОСОБИСТІСНІ СТРАХИ ТА ЇХ САМОДІАГНОСТИКА

Виконала: студентка групи 6559мз


Дігтяренко В.Ю.
(підпис)

Керівник роботи:

к. психол. н., доцент


Литвиненко І.С.
(підпис)

Миколаїв – 2025 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Гарант освітньої програми
Литвиненко І.С.
(підпис)
« 05 » _____ 09 _____ 2025 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Студентці Дігтяренко Вікторії Юріївни

1. Тема роботи: Особистісні страхи та їх самодіагностика

Керівник роботи к. психол. н., доцент Литвиненко Ірина Сергіївна

Затверджені наказом ректора № 967-уч від «5» вересня 2025 року

2. Термін подання роботи: 1 грудня 2025 р.

3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):

Теоретико-методологічні засади дослідження особистісних страхів.

Емпіричне дослідження особистісних страхів в умовах воєнних дій в Україні.

Психологічні рекомендації та напрямки подальшої роботи зі страхами.

5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 18 слайдів, з висвітленням таких питань як об'єкт предмет, мета і завдання роботи (3 слайди), використані методи емпіричного дослідження (1 слайд), теоретичні узагальнення з теми дослідження (2 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (5 слайдів), практична частина дослідження (4 слайди), висновки (1 слайд).

7. Дата видачі завдання «5» вересня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

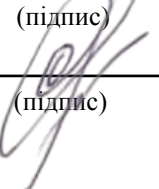
Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	01.09.2025	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	10.09.2025	Список використаної літератури має включати не менше 40 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	10.09.2025-15.09.2025	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	15.09.2025-30.09.2025	Розділ 1. (15-20 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження (констатувальний експеримент).	30.09.2025-10.10.2025	Розділ 2. (15-20 сторінок)
6.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.10.2025-31.10.2025	
7.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження (формульальний експеримент).	31.10.2025-10.11.2025	
8.	Написання Розділу 3. Подання на перевірку	10.11.2025-22.11.2025	Розділ 3 (20-30 сторінок)
9.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку. Перевірка роботи на академічну доброчесність	22.11.2025-25.11.2025	Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок.
10.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	25.11.2025-28.11.2025	
11.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	28.11.2025-01.12.2025	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	01.12.2025-08.12.2025	
13.	Захист роботи	15.12.2025-25.12.2025	

Студентка

Керівник роботи



 (підпис)



 (підпис)

Дігтяренко В.Ю.

Литвиненко І.С.

АНОТАЦІЯ

Дігтяренко В. Ю. Особистісні страхи та їх самодіагностика. Кваліфікаційна робота зі спеціальності 053 «Психологія», освітньої програми «Психологія». Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2025. 79 сторінок.

Метою дослідження є виявлення особливостей особистісних страхів в умовах воєнних подій в Україні та визначення механізмів їх самодіагностики у представників вікової групи 26–35 років з метою розвитку саморефлексії та формування адаптивних стратегій психологічної самодопомоги.

У роботі проаналізовано 81 наукове джерело. Для досягнення поставленої мети використано комплекс теоретичних та емпіричних методів, зокрема аналіз і систематизацію наукової літератури, анкетування та опитування, психодіагностичні методики, статистичну обробку результатів і рефлексивний аналіз. і консультаційні зустрічі з респондентами.

Проведений аналіз літературних джерел показав, що страх у воєнних умовах набуває хронічного характеру, поєднує біологічні, соціальні та екзистенційні виміри й суттєво впливає на адаптаційні можливості особистості. Виявлено, що у молодих дорослих страхи найчастіше пов'язані з втратою контролю, невизначеністю майбутнього, загрозою життю та втратою сенсу життя.

Розглянуто особливості самодіагностики страхів як багаторівневого процесу. Сформульовано основні принципи саморефлексії як механізму психологічного захисту та адаптації в умовах тривалого стресу.

Отримано результати, які підтверджують, що вищий рівень здатності до самодіагностики страхів пов'язаний із більш адаптивними стратегіями подолання, зниженням рівня тривожності та підвищенням психологічної стійкості. На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації.

Ключові слова: особистісні страхи, самодіагностика, саморефлексія, воєнні дії, психологічна адаптація.

ANNOTATION

Dihtiarenko V. Yu. Personal Fears and Their Self-Diagnosis. Qualification work on specialty 053 “Psychology”, educational program “Psychology”. Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding, 2025. 79 pages.

The purpose of the study is to identify the characteristics of personal fears in the context of military events in Ukraine and to determine the mechanisms of their self-diagnosis among individuals aged 26–35, with the aim of developing self-reflection and forming adaptive strategies of psychological self-help.

The study analyzes 81 scientific sources. To achieve the research objective, a set of theoretical and empirical methods was applied, including analysis and systematization of scientific literature, questionnaires and surveys, psychodiagnostic methods, statistical processing of results, reflective analysis, and consultation meetings with respondents.

The analysis of scientific sources showed that fear in wartime conditions acquires a chronic nature, combines biological, social, and existential dimensions, and significantly affects the adaptive capacities of personality. It was found that young adults most often experience fears related to loss of control, uncertainty about the future, threat to life, and loss of meaning in life.

The features of self-diagnosis of fears as a multilevel process were examined. The main principles of self-reflection as a mechanism of psychological defense and adaptation under prolonged stress were formulated.

The results obtained confirm that a higher level of ability for self-diagnosis of fears is associated with more adaptive coping strategies, reduced anxiety levels, and increased psychological resilience. Based on the research findings, practical recommendations were developed.

Keywords: personal fears, self-diagnosis, self-reflection, military actions, psychological adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ СТРАХІВ.....	11
1.1. Психологічна природа страху: визначення, види, функції.....	11
1.2. Вікові особливості переживання страхів. Особливості саморефлексії та усвідомлення страхів у період ранньої дорослості.....	17
1.3. Особистісні страхи в умовах кризових подій та воєнних дій.....	22
1.4. Самодіагностика страхів як механізм психологічного захисту та адаптації.....	28
Висновки з 1 розділу.....	35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ СТРАХІВ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ В УКРАЇНІ.....	38
2.1 Методологія дослідження.....	38
2.2. Характеристика особистісних страхів у вибірці досліджуваних.....	44
2.3. Аналіз рівня здатності до самодіагностики страхів.....	55
Висновки з 2 розділу.....	61
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА НАПРЯМКИ ПОДАЛЬШОЇ РОБОТИ ЗІ СТРАХАМИ	64
3.1. Розробка методичних рекомендацій з рефлексії та самодіагностики для людей, які переживають страх в умовах воєнного стану.....	64
3.2. Аналіз зворотного зв'язку респондентів та узагальнення результатів консультативної роботи.....	68
3.3. Пропозиції для психопросвітницької діяльності та кризової підтримки.....	75
Висновки з 3 розділу.....	79
ВИСНОВКИ.....	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	86
ДОДАТКИ.....	94

ВСТУП

Актуальність проблеми дослідження. Сучасна українська реальність відзначається глибокими соціальними та психологічними трансформаціями, спричиненими воєнними подіями. Воєнні дії вплинули не лише на фізичну безпеку громадян, але й на їхню психічну рівновагу, породивши широкий спектр емоційних переживань. Актуальність проблеми зумовлена тим, що страх, як базова емоція, у таких обставинах стає визначальним чинником внутрішнього життя людини, впливає на прийняття рішень, міжособистісну взаємодію та загальний рівень адаптивності.

Психологічний феномен страху в умовах воєнного стану набуває підвищеної інтенсивності та стійкості, часто переходячи у хронічні форми; виконуючи захисну функцію, він водночас може зумовлювати емоційне виснаження, депресивні та психосоматичні прояви, а також посттравматичні розлади.

Особливої значущості проблема набуває у контексті самодіагностики страхів. Більшість людей, які переживають кризові події, не усвідомлюють своїх емоційних реакцій або ж ігнорують їх, що утруднює процес адаптації та відновлення. Водночас розвиток саморефлексії, вміння розпізнавати, називати та приймати власні страхи є першим кроком до психологічного відновлення.

Проблема страху має довгу історію наукового аналізу й залишається центральною в сучасній психології. У психоаналізі З. Фройд розглядав страх як сигнал внутрішнього конфлікту, тоді як К. Г. Юнг пов'язував його з архетипами колективного несвідомого. Екзистенційно-гуманістичні автори (Р. Мей, В. Франкл, І. Ялом) трактували страх як базовий елемент людського буття, пов'язаний зі свободою, відповідальністю та усвідомленням конечності. У когнітивно-поведінковій традиції (А. Бек, А. Елліс, Д. Барлоу) страх пояснюється ірраціональними переконаннями, когнітивними схемами та реакціями уникання. Біопсихологічні підходи (Дж. ЛеДу, Я. Панксепп, Р. Сапольскі) висвітлили нейрофізіологічні механізми страху, роль лімбічної системи та гормональної регуляції.

Сучасні дослідники психотравми (Дж. Герман, Б. ван дер Колк, Дж. Бонанно, Р. Тедескі, Л. Кальгун) показали зв'язок страху з травматичним досвідом і можливістю посттравматичного зростання. В українському науковому просторі питання страху й наслідків війни досліджують О.О. Чабан, О.О. Хаустова, Н.В. Тарабріна, Т.М. Титаренко, Н.М. Пов'якель, О.В. Кочубейник, зосереджуючись на механізмах переживання травми, адаптивних стратегіях і психологічній самопомозі. У сучасних воєнних умовах страх виступає не лише емоційною реакцією, а й глибинним психічним процесом, що впливає на стратегії виживання, саморегуляцію та збереження особистісної цілісності.

Важливим аспектом дослідження є вікова специфіка переживання страхів. Для респондентів віком 26–35 років (етап «інтимність проти ізоляції» за концепцією Е. Еріксона) страхи мають особливий зміст, адже цей період характеризується потребою у формуванні стабільних міжособистісних стосунків, самореалізації, соціальної визначеності.

Водночас питання самодіагностики страхів у дорослому віці, особливо в періоді ранньої дорослості (26–35 років), залишаються недостатньо дослідженими, саме тому ми обрали даний віковий період для нашого дослідження.

Мета дослідження: виявити особливості особистісних страхів в умовах воєнних подій в Україні, визначити механізми їх самодіагностики з урахуванням вікових відмінностей (26–35 років), а також сприяти розвитку саморефлексії та впровадженню практичних інструментів психологічної самопомоги в умовах стресових, кризових ситуацій.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості прояву страхів особистості в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження: механізми самодіагностики та індивідуальні відмінності у переживанні страхів в умовах воєнних дій в Україні.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення страху як

психологічного феномену та захисного механізму особистості.

2. Дослідити психоемоційний стан громадян в умовах воєнних подій та виокремити найпоширеніші страхи.

3. Визначити специфіку проявів та особливості страхів у представників вікової категорії 26–35 років.

4. Розглянути особливості самодіагностики страхів як важливого етапу психологічної самопомоги.

5. Розробити практичні рекомендації щодо використання технік саморефлексії, арт-терапії та тілесних практик для подолання та трансформації страхів.

Гіпотеза: В умовах воєнних подій особистісні страхи молодих дорослих (26–35 років) пов’язані з рівнем саморефлексії та здатністю до самодіагностики; усвідомлення й прийняття страхів сприяє формуванню адаптивних стратегій подолання та підвищенню психологічної стійкості.

Методи дослідження. У роботі використано комплекс теоретичних та емпіричних методів:

- аналіз і систематизація наукової літератури;
- анкетування та опитування;
- психодіагностичні методики для виявлення рівня тривожності та схильності до страхів;
- статистична обробка результатів;
- рефлексивний аналіз як інструмент самоспостереження.
- консультаційні зустрічі з респондентами.

Наукова новизна одержаних результатів:

- уточнено поняття “самодіагностика страхів” як багаторівневий процес усвідомлення, когнітивного аналізу й рефлексивного опрацювання власних емоційних станів;
- обґрунтовано модель саморефлексії як механізм емоційної стабілізації;
- розроблено практичні рекомендації з техніками самопомоги та

рефлексії;

- проведено емпіричне дослідження як всередині країни, так і за кордоном, що дає інформацію для подальшого вивчення різних вікових груп в контексті особистісних страхів.

Теоретичне значення одержаних результатів: поглиблення розуміння страху як емоційно-захисного механізму та чинника психологічної стійкості, в контексті воєнних подій в Україні

Практичне значення одержаних результатів: Розроблено методичні рекомендації, які можна використовувати в психологічній практиці, тренінгах емоційної регуляції та програмах самодопомоги.

Апробація результатів. Основні положення, висновки та результати магістерської роботи було представлено: на VIII Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми соціально-гуманітарних наук: перспективи та виклики» (4 квітня 2025 р., м. Миколаїв); I Всеукраїнській науково-практичній конференції «Майбутнє здоров'я нації: виклики та можливості» (20 червня 2025 р., м. Миколаїв); I Наукових читаннях «Актуальні питання теорії та практики медсестринства, громадського здоров'я та психології в умовах сучасності» (28 лютого 2025 р., м. Миколаїв); XIII Всеукраїнській науково-методичній конференції «Миколаївщина і Північне Причорномор'я: історія і сучасність», присвяченій пам'яті Андреаса Аркаса (17 жовтня 2025 р., м. Миколаїв).

База дослідження: Первинно емпіричне опитування охоплювало представників різних вікових категорій — від юності до пізньої дорослості, що дозволило отримати цілісне уявлення про динаміку страхів у воєнних умовах. Для детального аналізу була виокремлена цільова вибірка осіб віком від 26 до 35 років, яка налічувала 140 респондентів.

Структура та обсяг магістерської роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Основний текст магістерської роботи становить 79 сторінок. Список використаних джерел містить 81 джерело.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ СТРАХІВ

1.1. Психологічна природа страху: визначення, види, функції. Базові й особистісні страхи

Страх є однією з найдавніших та найпотужніших емоцій людини, що виконує адаптивну, сигнальну й захисну функції у психічному житті особистості. Його природа розглядається в межах філософії, психології, біології, нейронаук, психоаналізу, екзистенційної та гуманістичної психології.

Психологічний словник визначає страх як емоцію, що виражає переживання небезпеки — реальної або уявної [78, с. 509].

В словнику практичного психолога дається аналогічне визначення страху, а також визначається страх інфантильний, невротичний, реальний, вільний, страх смерті. [4, с. 58-582].

У класичних психоаналітичних концепціях Зигмунда Фрейда страх розглядається як сигнал небезпеки, що мобілізує психічну енергію для захисту «Я». Він виокремлює об'єктивний страх (зумовлений реальною загрозою) і невротичний страх (який виникає внаслідок внутрішнього конфлікту між потягами та моральними обмеженнями). Страх, за Фрейдом, є проявом механізму психічного захисту, спрямованого на уникнення нестерпного афекту [75].

Згідно з А. Адлером, страх виникає від пригнічення агресивного потягу, що відіграє головну роль у повсякденному житті й у неврозі [78, с. 510].

Карл Густав Юнг розглядає страх як прояв глибинних архетипових структур, притаманних колективному несвідомому. Архетипи смерті, темряви, тіні породжують у людині екзистенційний жах — страх перед невідомим, що несе водночас небезпеку та потенціал до внутрішньої трансформації [80]. Таким чином, у юнгіанському підході страх виконує не лише захисну, а й ініціаційну функцію — він спонукає особистість до усвідомлення власних тіньових аспектів і розширення свідомості.

З позицій когнітивно-поведінкової психології (А. Бек, А. Елліс, Д.

Мейхенбаум), страх розглядається як результат ірраціональних переконань і катастрофічних інтерпретацій подій [12]. У цьому підході основну роль відіграють когнітивні схеми — внутрішні уявлення, які визначають, що саме людина сприймає як загрозу. Коли ці схеми викривлені, виникають дезадаптивні форми страху — фобії, тривожні розлади тощо (Бек, 2011).

У межах гуманістичної психології страх розглядається не стільки як патологічна реакція, скільки як сигнал фрустрації базових потреб та порушення цілісності «Я». За А. Маслоу, незадоволення фундаментальних потреб — насамперед безпеки, належності, прийняття й самоповаги — спричиняє зростання тривоги й страху, які обмежують рух до самоактуалізації; навпаки, задоволення цих потреб послаблює страх і відкриває можливість особистісного зростання. У К. Роджерса джерелом тривоги постає розрив (інконгруентність) між досвідом і «Я-концепцією», що виникає під тиском умов цінності. Страх у такому разі виконує регулятивну й інформаційну функцію: він вказує на втрату внутрішньої опори та потребу відновити автентичність, безумовне самоприйняття і узгодженість переживань з образом «Я». Відповідно, подолання страху у гуманістичній парадигмі ототожнюється з розширенням усвідомлення власних меж і можливостей, відновленням довіри до власних переживань та просуванням «угору» за ієрархією потреб — від відчуття безпеки й належності до самореалізації як кінцевої мети розвитку особистості. У контексті воєнних подій саме руйнування базових умов безпеки й прийняття пояснює підвищення інтенсивності страху та водночас підкреслює роль саморефлексії й самодопомоги як засобів відновлення внутрішньої стабільності.

У сучасній нейропсихології страх пояснюється як реакція симпатичної нервової системи на подразники, які активують мигдалеподібне тіло (*amygdala*). Цей центр обробляє сигнали небезпеки та запускає реакцію «бий, біжи або завмири». Таким чином, страх є не лише психологічною, а й біологічною програмою виживання, глибоко вкоріненою в еволюційній історії людини [58].

В. Д. Зеньковський вважає страх однією з основних і природжених форм

душевної реакції. Змінюються об'єкти страху, його вираження та вплив на поведінку особистості, однак страх як спосіб оцінки світу і ставлення до нього залишається постійним. Учений зазначає, що якщо дитина хоча б один раз злякалася темряви, то надалі сама темрява може викликати у неї страх, навіть без реальної загрози [1].

В українській психології дослідження страху набувають особливого значення в контексті воєнних подій, соціальної нестабільності та переосмислення досвіду травми. Т. М. Титаренко розглядає страх як феномен, що супроводжує процес смислотворення та переживання екзистенційних меж людського буття. На її думку, осмислення страху є умовою збереження цілісності «Я» в умовах невизначеності та втрати.

Н. М. Пов'якель акцентує на психотехнологічних механізмах подолання страху, розкриваючи значення саморефлексії та внутрішнього діалогу як засобів саморегуляції емоційних станів.

О. О. Чабан і О. О. Хаустова у своїх працях описують страх як складову постстресового синдрому, наголошуючи на його зв'язку з тривогою, почуттям безпорадності та зниженням контролю над життєвими подіями. Їхні дослідження демонструють, що у стані хронічної небезпеки страх може виконувати як дезорганізувальну, так і адаптивну функцію.

О. В. Кочубейник аналізує страх у структурі соціальної ідентичності, відзначаючи його роль у формуванні меж психологічної безпеки особистості.

Узагальнюючи підходи сучасних українських дослідників, можна зазначити, що феномен страху дедалі частіше розглядається не лише як емоційна реакція, а як індикатор внутрішньої самосвідомості та рівня психологічної зрілості особистості. Саме цей підхід створює підґрунтя для розуміння страху як процесу, що піддається самодіагностиці, і водночас готує теоретичний перехід до аналізу поняття самодіагностики у наступному підрозділі.

Види страхів

У психологічній літературі прийнято розрізняти кілька класифікацій

страхів. Залежно від їхнього джерела та рівня усвідомлення виділяють:

- Біологічні (базові) страхи — страх смерті, болю, фізичної загрози, втрати контролю над тілом. Вони пов'язані з інстинктом самозбереження та зумовлені еволюційно.
- Соціальні страхи — пов'язані з потребою у прийнятті, визнанні, належності. До них належать страх відторгнення, осуду, самотності, втрати статусу.
- Екзистенційні страхи — страх безглуздя, провини, відповідальності, смерті. Їх аналізували В. Франкл, І. Ялом, Р. Мей. Ці страхи є невід'ємними від людського існування та зумовлені усвідомленням власної скінченності [36].
- Особистісні страхи — індивідуально забарвлені, пов'язані з унікальним життєвим досвідом, самооцінкою, травматичними подіями [14].

Функціонально страх має двоїсту природу:

1. Адаптивну (захисну) — попереджає про небезпеку, мобілізує ресурси, підвищує обережність [21].
2. Дезорганізуючу — при надмірній інтенсивності паралізує волю, блокує мислення, веде до уникання чи втрати контролю.

Отже, страх проявляється не лише на індивідуальному, а й на соціальному рівні — він може відображати спільні переживання та впливати на поведінку групи.

Розглянемо детальніше базові та особистісні страхи. Базові страхи є універсальними для всіх людей, незалежно від культури чи соціального статусу. Вони пов'язані з інстинктом самозбереження і мають біологічну природу. До таких страхів належать: страх смерті, фізичного болю, втрати контролю над тілом, темряви, висоти, замкненого простору. Їхня поява зумовлена еволюційними механізмами, які забезпечують виживання індивіда [45]. Таким чином, базовий страх виконує сигнально-захисну функцію, мобілізуючи ресурси організму для уникнення небезпеки.

Особистісні страхи, на відміну від базових, мають індивідуально-психологічну природу. Вони формуються на основі особистого

життєвого досвіду, сімейних сценаріїв, стилю виховання, соціокультурного середовища та значущих подій. Їхній зміст часто відображає внутрішні суперечності особистості, систему її цінностей і заборон, а також нереалізовані потреби.

Психологічна робота з особистісними страхами передбачає поетапний процес:

1. Усвідомлення походження страху — аналіз ситуацій, у яких він виникає, виявлення глибинних причин.
2. Відновлення контакту з витісненими почуттями — дозвіл собі відчувати і прожити емоції, раніше пригнічені.
3. Розвиток саморефлексії — спостереження за власними реакціями, зміна деструктивних переконань і формування нових способів реагування.

Саме здатність до рефлексії й осмислення страху є основою процесу самодіагностики, що виступає ключовим компонентом психологічної самодопомоги.

Зі зростанням потреби у внутрішніх психологічних ресурсах особливого значення набуває порівняння самодіагностики як форми самодопомоги з іншими типами психологічної підтримки, передусім — з професійною психотерапією. Самодіагностика базується на здатності особистості здійснювати когнітивно-емоційне самоспостереження, визначати тригери страху, його інтенсивність, наслідки й потенційні способи подолання без допомоги спеціаліста [11, с. 1288]. Її перевагою є негайна доступність — людині не потрібен зовнішній ресурс (фахівець), щоб розпочати роботу над собою. В умовах обмеженого доступу до психологів, особливо в ситуаціях воєнних подій чи переміщення, це є критичним чинником стабілізації психіки.

Разом з тим, самодіагностика має низку обмежень. По-перше, вона потребує високого рівня саморефлексії, яка не завжди доступна в стані гострої травматизації або при хронічному стресі [30]. По-друге, є ризик когнітивних викривлень: людина може хибно інтерпретувати власні реакції, недооцінити глибину проблеми або зациклитися на симптомах без конструктивного виходу.

У таких випадках самодопомога може перетворитися на румінацію — повторне програвання негативного досвіду без результату. Саме тут роль професійної терапії незамінна: фахівець надає зовнішню рамку, коригує сприйняття, пропонує безпечне середовище для проживання емоцій, забезпечує супровід трансформаційного процесу [34].

Таким чином, самодіагностика і професійна допомога не є альтернативами, а радше комплементарними стратегіями. Самодіагностика є першою лінією внутрішньої оборони, здатною мобілізувати адаптивні ресурси до залучення зовнішньої підтримки.

У контексті самодіагностики ключову роль відіграє поняття резилієнтності — здатності до психологічного відновлення після стресу. Резилієнтна особистість не лише повертається до початкового стану, а й збагачує свою систему захисту новими навичками [29]. Самодіагностика в цьому процесі виступає як інструмент виявлення слабких місць, джерел дестабілізації та, головне, — актуалізації внутрішніх опор. Це підкріплюється розвитком саморефлексії — здатності мислити про власне мислення, відсторонено аналізувати емоції, приймати складні переживання як частину досвіду, а не як загрозу.

В умовах тривалого стресу, така інтеграція — самодіагностики, саморефлексії та резилієнтності — стає критично важливою для виживання, адаптації та збереження психічної цілісності. Під адаптацією розуміємо здатність людини пристосовуватися до змін навколишнього середовища [49]. Вона дозволяє людині не лише залишатися функціональною, а й формувати нову якість особистості, здатної відповідати на виклики із позиції сили, а не вразливості.

Отже, страх є багаторівневим психологічним феноменом, який виконує адаптивні, регулятивні та сигнальні функції в житті особистості. Його природа має як біологічний, так і психологічний вимір, що проявляється у взаємодії тілесних, емоційних і когнітивних компонентів. З'ясовано, що базові страхи мають універсальний характер, тоді як особистісні формуються під впливом

індивідуального досвіду та соціокультурного контексту.

Тож, аби повніше розкрити природу страху та умови його прояву, доцільно розглядати його крізь призму вікового розвитку особистості, де зміни когнітивних процесів, соціальних ролей і ціннісних орієнтацій задають специфіку емоційних переживань. Саме це обґрунтовує звернення до вікової періодизації в підпункті 1.2.

1.2. Вікові особливості переживання страхів. Особливості саморефлексії та усвідомлення страхів у період ранньої дорослості.

Зміст страху і його прояви змінюються разом із когнітивним, емоційним і соціальним розвитком людини. На думку М.В. Савчина, вікові відмінності у сприйнятті страху визначаються не лише психофізіологічною зрілістю, а й рівнем соціальної відповідальності, моральних орієнтацій та рефлексивних здібностей особистості [57].

Для глибшого розуміння природи страху важливо розглядати його крізь призму вікової періодизації розвитку особистості, у межах якої зміни у психічних процесах, соціальних ролях і ціннісних орієнтаціях визначають специфіку емоційних переживань. Саме тому дане дослідження спирається на інтегровану періодизацію вікового розвитку, що поєднує класичні та сучасні — зокрема українські — підходи.

Л. С. Виготський розглядав розвиток через соціальну ситуацію розвитку — єдність зовнішніх соціальних умов і внутрішніх психічних процесів, яка визначає тип страхів та їх опосередкованість через дорослого;

Е. Еріксон запропонував психосоціальні стадії, де кожен етап має кризу ідентичності, що супроводжується специфічними страхами (довіри, самостійності, компетентності тощо) [61, с. 45];

Д. Б. Ельконін визначив зміну провідної діяльності (гра, навчання, спілкування, праця) як основу переходу від одного вікового етапу до іншого;

Психоаналітична традиція (З. Фройд, К. Юнг, А. Адлер) заклала уявлення про страх як базову емоцію, що виникає у відповідь на внутрішній конфлікт між

потягами та моральними нормами. У Фрейда страх є сигналом «Я» про загрозу з боку несвідомих імпульсів; у Юнга — проявом архетипних сил колективного несвідомого; у Адлера — результатом почуття неповноцінності та прагнення до компенсації.

Подальший розвиток цієї лінії відбувся в екзистенційно-гуманістичній психології (В. Франкл, Р. Мей, К. Роджерс), де страх трактується як необхідний елемент становлення особистості. За Франклом, страх втрати сенсу є поштовхом до духовного зростання; за Роджерсом — показником розриву між реальним і ідеальним «Я».

У вітчизняній науковій традиції М. В. Савчин розкриває розвиток як духовно-ціннісний процес, у якому становлення особистості пов'язане зі смислотворенням і внутрішньою саморегуляцією.

О. П. Сергєєнкова запропонувала цілісну вікову модель, що інтегрує когнітивний, емоційний та соціальний аспекти розвитку, і розглядає особистісну зрілість як здатність до рефлексії, самодіагностики та саморозвитку.

У сучасній українській психології дослідження страху набувають особливої актуальності в контексті суспільних трансформацій і воєнного досвіду.

Т. М. Титаренко розглядає страх як екзистенційний феномен, що спонукає до переосмислення власного життя і цінностей.

Н. М. Пов'якель підкреслює роль рефлексії та саморегуляції у подоланні тривожних станів.

О. О. Чабан і О. О. Хаустова досліджують страх у структурі постстресових розладів, акцентуючи на важливості розвитку навичок самопостереження.

О. В. Кочубейник аналізує соціокультурну природу страху, пов'язуючи його з досвідом небезпеки, колективної травми та порушення почуття безпеки.

Спільним для сучасних українських підходів є розуміння страху не лише як емоційної реакції, а як індикатора рівня усвідомленості та психологічної

зрілості особистості. Подолання страху розглядається як процес внутрішнього самопізнання, що вимагає рефлексії та відповідальності за власний емоційний стан.

Саме ці положення формують теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу феномена самодіагностики страхів, що набуває особливого значення у віковій групі 26–35 років, періоді становлення особистісної ідентичності, професійної самореалізації та пошуку життєвих смислів.

У період воєнних подій страх набуває нового значення — стає частиною колективної психіки, уособлюючи досвід небезпеки, втрати, виживання та відновлення. Цей феномен набуває різного змісту залежно від віку: у дитинстві — це тілесне переживання, у молодості — соціально-ціннісна криза, а у зрілості — екзистенційний виклик, що нерідко супроводжується сплеском невротизації, зверненнями до лікарів та появою нових захворювань [4].

Страх супроводжує людину на всіх етапах онтогенезу, змінюючи свою форму, інтенсивність і смислове наповнення відповідно до рівня психічного розвитку та життєвого досвіду. Його переживання тісно пов'язане з особливостями вікової свідомості, соціального середовища й умов виховання.

Для глибшого розуміння цих закономірностей розглянемо специфіку страхів у різні вікові періоди.

Дитинство: сенсорно-образна природа страхів

Дж. Боулбі розглядав такі страхи як наслідок базової потреби у безпеці та стабільній прихильності до матері.

Згідно з Е. Еріксоном, у цей період формується базова довіра до світу, і якщо вона порушується (наприклад, унаслідок евакуації чи розлуки з батьками під час воєнних подій), дитина може сформувати тривожність або уникаючу поведінку.

Л. С. Виготський наголошував, що емоції дитини завжди опосередковані взаємодією з дорослими, тому саме соціальний контекст визначає, як страх буде інтеріоризований — тобто перетворений із зовнішньої реакції у внутрішній досвід.

Таким чином, із переходом до підліткового віку змінюється не лише емоційна структура страхів, а й їхнє смислове наповнення: від інстинктивних і тілесних переживань — до соціально забарвлених емоцій, пов'язаних із самосвідомістю, оцінкою оточення та потребою у прийнятті. Саме ця трансформація знаменує новий етап у розвитку особистісної тривожності.

Підлітковий вік: страх соціального неприйняття

У підлітковому віці (12–16 років) страхи зміщуються в соціальну сферу. Найчастіше це страх відторгнення, самотності, невдачі, критики чи соціальної ізоляції [3].

З'являється здатність до самоспостереження, аналізу власних емоцій, що є початком розвитку саморефлексії.

Дослідження показують, що під час воєнних дій підліткові страхи набувають колективного змісту — страх втрати батьків, руйнування дому, відсутності майбутнього. Такі переживання стимулюють передчасне дорослішання, але можуть також формувати стійку тривожність.

У цей період важливим є розвиток підтримувальних зв'язків та соціальної ідентичності, які допомагають зменшити вплив страху на становлення особистості [61].

Юність: страх втрати ідентичності та сенсу

Юність (16–25 років) є періодом формування ідентичності та пошуку сенсу. Згідно з концепцією Е. Еріксона, людина долає кризу «ідентичність проти розмитості ролей». Основні страхи пов'язані з невизначеністю майбутнього, професійними невдачами, неприйняттям у соціумі.

Як зазначає М.В. Савчин, у цей період формується здатність до глибинної інтроспекції — аналізу власних емоцій, мотивів і цінностей. Це відкриває шлях до самодіагностики страхів.

В умовах воєнних подій страх юнацтва поєднує особистісний і колективний виміри: це страх безсмысловості життя, загибелі, втрати майбутнього. Проте усвідомлення власної участі в історичних подіях може сприяти появі нової форми зрілої рефлексії — громадянської, що допомагає

трансформувати страх у відчуття відповідальності й гідності .

Молодість/Молода дорослість (26–35 років): страх невдачі, втрати контролю та сенсу

Вікова група 26–35 років є центральною для дослідження. Це період інтенсивної соціальної активності, формування професійної ідентичності, створення сім'ї, реалізації життєвих цілей.

За спостереженнями О. Сергєєнкової, саме в цьому віці зростає кількість внутрішніх конфліктів, пов'язаних зі страхом невідповідності очікуванням — як власним, так і суспільним [61].

Основними стають страхи:

- професійної або соціальної невдачі;
- втрати близьких чи дому (актуально у воєнний час);
- втрати контролю над життям;
- емоційного вигорання та втрати сенсу.

В умовах повномасштабного вторгнення страхи у молодих дорослих набувають екзистенційного характеру. У стані тривалої травматизації людина може придушувати емоції, щоб функціонувати, що призводить до психосоматичних проявів і емоційної відчуженості.

Саморефлексія в цьому віці досягає зрілості. Людина здатна ідентифікувати власний страх, простежити його причини у минулому досвіді й прийняти відповідальність за власні реакції. За М. Савчиним, це свідчить про формування суб'єктності — уміння бути автором власного життя навіть у складних соціально-політичних умовах.

Зрілість і пізня дорослість

У зрілості (36–60 років) страхи набувають екзистенційного змісту — пов'язані з переосмисленням життєвого шляху, старінням, втратами, смертю.

За В. Франклом, саме у здатності знаходити сенс навіть у стражданні полягає головний ресурс подолання страху [73].

У старості домінують страхи самотності та безпорадності, однак, як підкреслює І. Ялом, прийняття смертності дозволяє людині цінувати життя

повніше.

Сергеєнкова вважає, що духовність і рефлексивність є основними чинниками психологічної стійкості в цей період.

Роль саморефлексії у подоланні страхів

Саморефлексія — це здатність усвідомлювати власні емоції, мотиви, думки та реакції, визначати їх причини й наслідки [11, с.1291]. Вона дозволяє перейти від несвідомого переживання страху до його осмисленого прийняття.

М.В. Савчин наголошує, що рефлексія є провідною умовою розвитку зрілої особистості [57].

У віці 26–35 років саме ця здатність набуває особливої ваги — допомагає підтримувати психологічну рівновагу, зберігати суб'єктність і життєвий сенс у ситуаціях воєнних подій.

Таким чином, страх — це не лише сигнал небезпеки, а й важливий компонент особистісного розвитку. У кожному віці він виконує різну функцію — від біологічного захисту до духовного усвідомлення.

У віці 26–35 років, який є фокусом дослідження, страхи часто пов'язані з відповідальністю, втратою сенсу, невизначеністю майбутнього, однак саме в цей період формується найвищий рівень саморефлексії, що дозволяє інтегрувати страх у структуру особистості й перетворити його на рушійну силу розвитку [69].

Отже, вікова динаміка страхів показує, що індивідуальні переживання тісно переплетені з соціальним контекстом. В умовах воєнних подій ця взаємодія різко посилюється, трансформуючи особистісні страхи в елемент колективної психіки. Саме цей вимір докладно розглянуто в наступному підпункті.

1.3. Особистісні страхи в умовах кризових подій та воєнних дій

Збройне протистояння є однією з найсильніших кризових подій у житті людини, що підриває відчуття безпеки, довіри, ідентичності та контролю. У такому контексті страх стає не просто емоцією, а всепроникним психічним

станом, який формує світосприйняття, поведінкові стратегії та навіть тілесні реакції. Він водночас виконує адаптаційну функцію, захищаючи від небезпеки, і може стати джерелом глибокої дезорганізації, особливо за умов тривалої дії травматичних факторів [31].

Травматичний досвід воєнних дій.

Психологічна наука визначає травму як порушення цілісності психічного світу людини, що виникає внаслідок подій, які перевищують можливості її звичних механізмів подолання. Травма війни є колективним і водночас глибоко індивідуальним досвідом. Вона вражає не лише свідомість, а й тіло, пам'ять, стосунки з іншими людьми. За визначенням Джудіт Герман, травматичний досвід «завжди стосується порушення людських зв'язків» [13].

Під час воєнних дій людина постійно стикається із загрозою смерті, втратами близьких, руйнуванням домівки, вимушеним переселенням. Ці події спричиняють комплексну реакцію страху, що поєднує елементи тривоги, жаху, безсилля, провини, гніву. За тривалого впливу таких факторів формується хронічна травматизація, яка проявляється через посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресивні симптоми, психосоматичні захворювання [32].

У межах типологізації психологічних травм Ф. Рупперт виокремлює чотири їхні основні групи, що дозволяє глибше зрозуміти різноманіття травматичних переживань, зокрема в умовах воєнних дій. Першими є екзистенційні травми, що виникають у ситуаціях прямої смертельної небезпеки та насильства. Друга група — травми втрати, пов'язані зі смертю близьких або зникненням важливих життєвих умов. До третьої категорії належать травми стосунків, які формуються внаслідок руйнування довірливих емоційних зв'язків, наприклад через відкидання або зраду. Четверту групу становлять травми системних взаємин, що виникають у контекстах морально неприйнятних чи глибоко руйнівних подій, таких як насильницькі дії, вбивства чи інцест [79].

На нейрофізіологічному рівні травма пов'язана з гіперактивацією мигдалеподібного тіла та порушенням роботи гіпокампу, що відповідає за обробку спогадів. Як наслідок, людина може повторно переживати подію у

вигляді флешбеків, нічних кошмарів, тілесних реакцій. Тіло «пам'ятає» травму навіть тоді, коли свідомість її витісняє [7].

З психологічної точки зору страх під час воєнного стану часто має тригерний характер — він виникає у відповідь на певні подразники (звук сирени, вибухи, новини, навіть запахи). Такі реакції є частиною посттравматичної адаптації, коли психіка намагається передбачити небезпеку, спираючись на попередній досвід [37].

Кризові події — війни, пандемії, природні катастрофи, соціальні потрясіння — створюють специфічне психологічне середовище, у якому страх стає не лише емоційною реакцією на реальну небезпеку, а й способом осмислення невизначеності, втрати стабільності й відчуття контролю. У такі періоди страх виходить за межі особистісного досвіду, перетворюючись на соціально значущий феномен, що визначає поведінку, цінності й способи комунікації великих груп людей [65].

На індивідуальному рівні страх виконує адаптивну функцію, адже допомагає людині розпізнати загрозу, мобілізувати ресурси та вибудувати захисну поведінку. Водночас за тривалої дії стресових чинників він може переходити у хронічну тривожність, емоційне виснаження або навпаки — у стан «емоційного оціпеніння» [54]. У сучасних умовах повномасштабного вторгнення підвищується загальна настороженість, знижується відчуття безпеки, а процеси рефлексії ускладнюються через постійну загрозу повторної травматизації.

Психологічні дослідження останніх десятиліть демонструють, що страх у кризових ситуаціях нерідко набуває колективного характеру. Йдеться про стан емоційної напруги, який поділяє значна частина спільноти і який підтримується соціальними наративами, інформаційними потоками та культурними символами. Колективні страхи виникають унаслідок соціального обговорення небезпеки, поширення образів загрози в медіа, міжособистісних розмов і публічних дискурсів [42]. У цьому сенсі страх виконує подвійну функцію — з одного боку, консолідує суспільство перед спільною небезпекою, з іншого —

може поглиблювати соціальну тривогу й дезорганізовувати взаємодію.

Важливим чинником у підтриманні колективних страхів є культурна пам'ять — сукупність спільних уявлень про минулі загрози, втрати чи катастрофи, що передаються між поколіннями [40]. Як зазначає Я. Ассман, колективна пам'ять формує «емоційні сценарії» реагування на небезпеку: вона визначає, як саме суспільство інтерпретує страх і які стратегії подолання вважає прийнятними. Таким чином, навіть у нових історичних обставинах люди часто відтворюють звичні моделі поведінки, успадковані з попередніх поколінь.

Історичні приклади демонструють різні прояви колективних страхів. Під час пандемій або природних катастроф посилюється страх невидимої загрози й контроль над контактами; у періоди політичних криз чи воєн — страх втрати території, свободи або майбутнього. У XX столітті до таких страхів належали ядерна небезпека, технологічні катастрофи, екологічна деградація. Кожна епоха має свій «емоційний код» страху, який впливає на соціальні відносини, моральні орієнтири та способи осмислення життя.

В українському контексті колективні страхи мають складну історичну динаміку. Пережиті суспільством травми минулого — війни, репресії, голодомори, техногенні катастрофи — сформували глибоке відчуття вразливості перед неконтрольованими силами. Цей досвід створює культурне тло, на якому сучасні воєнні події актуалізують старі моделі реагування: страх втрати, нестачі, розлуки, але й водночас — потужний імпульс до єднання, солідарності, взаємопідтримки. З 2022 року колективний страх став не лише наслідком реальної небезпеки, а й фактором, що визначає громадянську активність, поведінкові стратегії, способи прийняття рішень.

Для осіб вікової групи 26–35 років, які перебувають у періоді професійного становлення й особистісної самореалізації, колективні страхи війни мають особливий вплив. Постійна напруга, інформаційна перевантаженість, відчуття нестабільності майбутнього створюють ґрунт для посилення базових страхів — втрати контролю, безпорадності, відчуження [8]. Водночас саме в цій віковій групі спостерігається високий рівень соціальної

активності, готовності до взаємодії та волонтерства, що свідчить про трансформацію страху в ресурс солідарності й відповідальності. Отже, колективний страх може виступати не лише деструктивною, а й адаптивною силою, сприяючи формуванню нових форм психологічної стійкості.

Тривала дія загрози формує феномен нормативізації тривоги, коли підвищена пильність і напруження стають звичним станом. У такій ситуації людина навчається жити в режимі постійної мобілізації, що з одного боку підтримує працездатність і виживання, а з іншого — призводить до емоційного виснаження та порушення здатності до відновлення. Єдиним дієвим інструментом підтримання внутрішньої рівноваги залишається саморефлексія — усвідомлення власних переживань, вміння розпізнати джерело страху, критично оцінити вплив інформаційного середовища і знайти індивідуальні способи відновлення контролю [63].

Найпоширенішими страхами під час воєнних подій є страх смерті, втрати, ізоляції, контролю. Нижче розглянемо їх детальніше.

Страх смерті — один із найглибших і водночас найуніверсальніших людських страхів. Згідно з Ернестом Беккером, у своїй праці «Заперечення смерті» людина вибудовує соціальні системи, моральні та релігійні цінності саме для того, щоб впоратися з усвідомленням власної смертності. У воєнному контексті цей страх стає реалістичним і часто усвідомленим, адже смерть перестає бути абстрактним поняттям.

Згідно з екзистенційною психологією, прийняття неминучості смерті може стати джерелом глибокого внутрішнього зростання. Людина, яка стикається з реальністю смерті, часто переосмислює життєві цінності, стосунки, цілі. Проте для цього необхідні психологічна підтримка та можливість рефлексії, інакше страх перетворюється на хронічну тривогу або депресію.

Страх втрати. Воєнні дії супроводжуються численними втратами — рідних, друзів, дому, статусу, минулого способу життя. Страх втрати є природною реакцією на руйнування зв'язків, які забезпечували відчуття

стабільності. У психоаналітичному підході втрата розглядається як травма прив'язаності. Людина не лише сумує за тим, кого або що втратила, а й переживає власну зміну ідентичності, адже ці зв'язки були частиною її «Я».

Під час воєнних дій втрата часто набуває символічного виміру — людина може відчувати, що втратила частину себе, віру, довіру до світу. Саме тому відновлення психологічних меж, ритуалів і нових форм зв'язку є ключовими в процесі подолання страху втрати.

Страх ізоляції. Людина є соціальною істотою, і відчуття ізоляції часто сприймається як екзистенційна загроза. В умовах бойових дій цей страх посилюється внаслідок евакуації, розлуки з близькими, перебування в іншій країні чи культурі. Ізоляція призводить до дефіциту емоційної підтримки, що поглиблює страх і тривогу.

Страх втрати контролю є одним із найбільш руйнівних у кризових ситуаціях. Людина переживає безсилля перед непередбачуваними подіями, відчуває, що не може вплинути на своє життя. У такому стані активується первинна реакція безпорадності, описана Мартіном Селігманом як “learned helplessness” — набута безпорадність [17]. Це феномен, за якого індивід втрачає віру у власну здатність змінювати ситуацію, навіть коли об'єктивно це можливо [62]. Як зазначає Тім Кантофер, досвід емоційної нестабільності, суперечливих реакцій з боку значущих людей або середовища може призводити до втрати зв'язку між дією та результатом, що провокує пасивність, зниження самооцінки та дезадаптацію. У довгостроковій перспективі це стає чинником емоційного виснаження, депресивних проявів і втрати суб'єктності [26].

Психологічні дослідження доводять, що навіть часткове відновлення відчуття контролю — через планування, структурування дня, волонтерство чи допомогу іншим — значно знижує рівень страху й тривоги. Таким чином, контроль є не лише поведінковою, а й символічною категорією, що відновлює віру у власну дієздатність.

Екзистенційний вимір страху. Екзистенційна психологія (Мей; Франкл; Ялом,) розглядає страх як невід'ємну складову людського буття. Він не

зводиться до патології — навпаки, є умовою усвідомлення власної свободи, відповідальності й обмеженості. Ролло Мей визначав страх як «нормальну реакцію на усвідомлення того, що наше буття може бути зруйноване».

У воєнному контексті цей вимір набуває особливого значення. Коли зникають звичні гарантії безпеки, людина стикається з фундаментальними питаннями:

- Що означає бути живим, коли поруч гинуть інші?
- Як зберегти людяність серед хаосу?
- Чи можливий сенс після втрат?

Віктор Франкл у своїй логотерапії стверджував, що навіть у найжорстокіших умовах людина зберігає свободу вибору ставлення до подій. Сенс, знайдений у стражданні, стає ресурсом для подолання страху [74]. У цьому сенсі військове вторгнення відкриває не лише темну, а й трансформаційну сторону страху — він може стимулювати духовне пробудження, емпатію, усвідомлення цінності життя.

Таким чином, воєнні дії та кризові обставини істотно впливають на динаміку страхів дорослої людини, активізуючи екзистенційні переживання, пов'язані з виживанням, втратами та невизначеністю. Під впливом хронічного стресу посилюються як базові, так і особистісні страхи, що знижує рівень психологічної стійкості, але водночас стимулює розвиток адаптивних механізмів і потребу в самодіагностиці власного стану.

1.4. Самодіагностика страхів як механізм психологічного захисту та адаптації

У сучасній психології все більше уваги приділяється розвитку навичок самоспостереження, саморефлексії та самодіагностики як складових психічного здоров'я.

Для процесу самодіагностики особистості важливо не лише відчувати наявність страху, а й усвідомити, яка саме реакція переважає: тенденція до боротьби, уникнення чи емоційного «застигання». Таке розпізнавання

допомагає людині зрозуміти власну стратегію реагування на стрес і визначити, чи є вона адаптивною.

Розуміння цих глибинних реакцій дозволяє людині перейти від автоматичних форм реагування до усвідомленого ставлення до власних емоцій. Цей процес є важливим кроком у формуванні психологічного захисту нового типу — не як несвідомого уникнення, а як здатності приймати, аналізувати та інтегрувати власний емоційний досвід.

У процесі самодіагностики та подолання страхів особистість нерідко стикається з явищем психологічного супротиву — внутрішнього опору зустрічі з власними емоційними переживаннями. Цей феномен має як захисну, так і дезадаптивну функцію. З одного боку, супротив можна розглядати як механізм психічної саморегуляції, що тимчасово обмежує інтенсивність емоційного болю, запобігаючи перевантаженню психіки. З іншого боку, тривале уникання власних страхів перешкоджає їх усвідомленню та інтеграції в особистісний досвід, що знижує ефективність самодіагностики та підтримує стан внутрішньої напруги.

Психологічний супротив виявляється у різних формах: від емоційного уникання (ігнорування власних почуттів, відмова обговорювати тривожні теми) до раціоналізації та заміщення (прагнення пояснити страх логічно, не торкаючись його емоційного ядра) [16]. У нейропсихологічному вимірі, реакція «застигання» може інтерпретуватись як фізіологічна форма опору: організм фіксується у стані напруження, блокуючи як тілесну, так і когнітивну активність. У воєнних умовах, коли інтенсивність стресових стимулів є надмірною, така реакція стає поширеним способом психологічного виживання. Проте за відсутності подальшої рефлексії вона переростає у стійкий бар'єр до усвідомлення страху. В. Станчишин наголошує, що прийняття власних почуттів і вразливості є ключем до внутрішнього спокою та подолання страхів і тривоги [64].

В емпіричній частині дослідження простежується, що низький рівень самодіагностики безпосередньо пов'язаний із тенденцією до уникання.

Респонденти, які демонстрували емоційно-реактивний тип реагування, схильні до імпульсивних дій, що знижують здатність до осмислення власного стану. Це свідчить про домінування несвідомих захисних механізмів над рефлексивними процесами. Таким чином, супротив виступає не лише як прояв страху, а й як фактор, що перешкоджає особистісному зростанню, адже блокує контакт із внутрішнім змістом емоційного досвіду.

Поняття психологічного захисту вперше було розроблене в психоаналітичній школі З. Фройдом і А. Фройд. Захисні механізми — це несвідомі стратегії, спрямовані на зменшення внутрішнього конфлікту та тривоги, що виникають у результаті протиріч між потребами, цінностями й зовнішніми обставинами, за допомогою яких людина як особистість оберігає себе від психологічних травм [50]. Серед найпоширеніших механізмів — витіснення, заперечення, проєкція, раціоналізація, сублімація.

Самодіагностика не є захистом у класичному сенсі; вона виступає усвідомленою формою переробки несвідомих реакцій, тобто перетворює автоматичні механізми захисту на свідомі інструменти саморегуляції. Це процес інтеграції досвіду, у ході якого людина розпізнає власні тригери, способи уникання та емоційні реакції, переводячи їх на рівень свідомості. Наприклад, замість витіснення страху людина може його усвідомити, назвати й дослідити, що саме його викликає.

Методи самодіагностики спрямовані на розвиток спостережливості до власних переживань, тілесних відчуттів і думок. У контексті психологічної самопомоги можна виокремити кілька груп практичних інструментів:

1. Анкети та психодіагностичні тести

Анкети й стандартизовані психодіагностичні методики становлять основний інструментарій вивчення страхів, тривожності та реакцій на стрес. Вони забезпечують валідну та надійну оцінку емоційного стану, що є передумовою подальшої психологічної інтервенції. Психодіагностика є першим і найвідповідальнішим етапом будь-якої психологічної допомоги, оскільки від точності діагнозу залежить ефективність подальшої корекційної або

консультативної роботи [77].

Основні стандартизовані інструменти:

- Шкала особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI)

Використовується для визначення інтенсивності поточної (ситуативної) тривоги та стабільного рівня тривожності як особистісної риси.

- Тест страху смерті К. Темплера

Вимірює рівень екзистенційної тривоги — усвідомленого страху смерті, втрати контролю, невизначеності майбутнього.

- Шкала депресії А. Бека (BDI-II)

Дає змогу оцінити когнітивно-афективні та соматичні прояви депресії, які часто супроводжують страхи і тривожність.

- Опитувальник PCL-5 (Posttraumatic Checklist, APA, 2020)

Рекомендований Американською психіатричною асоціацією для скринінгу посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

- Опитувальник толерантності до невизначеності

Методика вимірює три компоненти: толерантність, інтолерантність і міжособистісну інтолерантність до невизначеності. Високі показники толерантності відображають гнучкість мислення, здатність адаптуватися до нових умов, що корелює зі зрілою формою самодіагностики страхів як усвідомленого регулювання емоцій [20].

- Шкали саморегуляції та самоконтролю

Доцільно включати тести, спрямовані на діагностику внутрішнього локусу контролю, стресостійкості, життєздатності та здатності до рефлексії.

- Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

Це короткий опитувальник, який вимірює три основні стани: тривожність, фрустрованість і лабільність [18, с. 208].

- Шкала реактивної та особистісної тривожності Тейлора (MAS – Manifest Anxiety Scale)

Визначає схильність до тривожних реакцій на побутові, професійні чи

соціальні ситуації. Дає змогу відрізнити ситуативну напругу від хронічної тривожності як рисової характеристики особистості.

- Шкала суб'єктивного контролю (Роттер, адапт. Бажин, Голинкіна, Еткінд)

Досліджує рівень інтернальності – екстернальності, тобто усвідомлення людиною власного впливу на події.

- Методика «Індекс життєвої задоволеності» (Н. Паніна)

Дає змогу оцінити суб'єктивне відчуття сенсу, ресурсу й контролю над життям, що зменшує загальний рівень тривоги. У контексті дослідження страхів слугує індикатором адаптаційних можливостей.

- Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю у сфері досягнень і невдач» (Є. Бажин)

Дозволяє простежити взаємозв'язок між страхом невдачі, самооцінкою та внутрішнім контролем.

- Тест «Стратегії подолання стресу» (SACS – Hobfoll)

Визначає переважні копінг-стратегії: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, соціально підтримувальні.

- Методика «Самоставлення» (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв)

Дозволяє оцінити рівень прийняття себе, самоцінності, відкритості власним емоціям.

- Опитувальник життєздатності (Hardiness Test, S. Maddi, адапт. Л. О. Александрової)

Вимірює три компоненти: залученість, контроль і прийняття ризику. Життєздатність відображає стійкість до стресу, готовність долати страх і діяти в умовах невизначеності.

- Методика «Рівень саморегуляції поведінки» (В. Моросанова)

Дозволяє оцінити ступінь усвідомленого контролю над емоціями, плануванням і самокорекцією дій.

- Шкала толерантності до стресу (S. Cohen, Perceived Stress Scale)

Використовується для суб'єктивної оцінки рівня стресового навантаження

та відчуття перевантаження подіями.

- «Методика діагностики типології психологічного захисту» Р. Плутчик (адаптована Л. Васерманом)

Дозволяє визначити домінуючі механізми психологічного захисту особистості, які проявляються у відповідь на стрес, страх чи внутрішній конфлікт. У контексті вивчення страхів допомагає з'ясувати, чи використовує людина адаптивні чи неадаптивні стратегії емоційного самозахисту [19].

- Методика шкальованої самооцінки психофізіологічного стану О.М. Кокуна

Це короткий опитувальник, у якому людина оцінює свій поточний стан за кількома шкалами (напруження, активність, самопочуття, стомлення тощо). Дає швидко картину рівня стресу, виснаження та ресурсності в даний момент [39].

- Методика “Типи орієнтацій у складних ситуаціях” К. Битюцької та О. Корнєєва

Визначає переважаючий тип когнітивно-емоційної орієнтації особистості в умовах стресу.

- Методика «Самопочуття. Активність. Настрій»

Експрес-тест для оцінки поточного стану людини за трьома показниками: самопочуття, активність і настрої [47].

Використання таких інструментів дозволяє отримати первинну оцінку емоційного стану, після чого можливе звернення до психолога для глибшого опрацювання результатів.

2. Щоденникові практики

Ведення щоденника емоцій — один із найефективніших способів самоспостереження.

Щоденник дає змогу:

- відстежити повторювані страхи та ситуації, які їх викликають;
- аналізувати тілесні відчуття (напруга, спазми, серцебиття);
- помічати динаміку змін — коли страх зменшується або посилюється.

3. Тілесна рефлексія

Тілесна рефлексія — це процес усвідомлення власних тілесних відчуттів, які супроводжують емоційні стани, зокрема страх [51]. Згідно з підходами тілесно-орієнтованої психології (О. Лоуен, В. Райх), тіло є первинним індикатором внутрішніх переживань, адже саме воно реагує раніше, ніж свідомість. Фізіологічні прояви страху — напруга м'язів, зміна пози, прискорене серцебиття, поверхнєве дихання — відображають реакцію симпатичної нервової системи на загрозу.

У цьому контексті тілесна рефлексія виконує діагностичну функцію: спостерігаючи за своїми тілесними реакціями, людина може розпізнати початок страху, навіть коли емоція ще не усвідомлена. Вона сприяє розвитку здатності «повертатися в тіло», фіксувати увагу на конкретних відчуттях і відновлювати зв'язок між тілесним і психічним [55].

Практично це реалізується через різноманітні методи — дихальні вправи, релаксаційні техніки, усвідомлене спостереження за тілом (body-scan), роботу з тілесними блоками.

4. Арт-терапевтичні методи

Арт-терапія — це метод психологічної допомоги, який використовує творчий процес як інструмент для дослідження та трансформації внутрішніх переживань. У роботі зі страхами вона створює безпечний простір для виявлення та символічного вираження несвідомих емоцій, що часто не піддаються вербалізації [25].

Коли людина поступово долає свою невпевненість і дозволяє собі вільно виражати страхи, потреби чи фантазії, він фактично вступає в діалог із власним несвідомим. У цьому процесі «розмова» відбувається не словами, а мовою образів — символічною, глибокою та часто більш точною, ніж будь-яке вербальне пояснення. Саме через цю образну мову людина отримує доступ до тих внутрішніх змістів, які раніше залишалися прихованими, і може поступово інтегрувати їх у свій досвід [66].

У сучасній психотерапевтичній практиці ефективними вважаються

техніки «малювання страху», «створення образу ресурсу», «перетворення страху в символ» тощо. Вони не лише допомагають людині візуалізувати власний емоційний стан, а й формують навички саморефлексії, сприяють розвитку емоційної гнучкості та внутрішнього відчуття контролю над ситуацією.

Таким чином, арт-терапевтичні методи виступають потужним засобом емоційної регуляції та особистісного зростання, особливо у випадках, коли страх має глибинне або травматичне походження.

Роль рефлексії у роботі з емоційним станом

Рефлексія є ключовим елементом самодіагностики. Вона дозволяє не лише помічати власні страхи, а й інтерпретувати їх як джерело самопізнання. У процесі рефлексії відбувається зміна позиції: від переживання страху — до його аналізу. Це формує відчуття внутрішньої сили, автономії та відповідальності за власний стан.

Таким чином, самодіагностика страхів розглядається як важливий механізм усвідомлення внутрішніх переживань, що сприяє адаптації особистості до складних життєвих обставин.

Висновки до розділу 1

Страх є однією з найдавніших і найфундаментальніших емоцій, яка виконує ключову роль у забезпеченні життєздатності та адаптації людини до змінних умов середовища. Його природа багатовимірна: біологічна, психологічна, соціальна й екзистенційна. У результаті теоретичного аналізу встановлено, що страх не можна розглядати лише як реакцію на загрозу чи небезпеку. Він є складною психічною системою, що інтегрує емоційні, когнітивні та тілесні компоненти, формуючи не лише поведінкові стратегії уникання, а й внутрішні механізми особистісного розвитку.

У психологічній науці сформувалося кілька концептуальних напрямів розуміння феномена страху. У психоаналітичній традиції (З. Фройд, К. Юнг) страх розглядається як сигнал внутрішнього конфлікту між потягами,

соціальними нормами та вимогами «Я». Юнгіанська школа, своєю чергою, акцентує на архетиповому змісті страху, трактуючи його як колективний досвід, закладений у підсвідомості людства.

Когнітивно-поведінковий підхід (А. Бек, Д. Елліс, М. Майн) пояснює страх як результат дисфункційного мислення, ірраціональних переконань та когнітивних викривлень, що спричиняють перебільшене сприйняття загрози. Згідно з цією концепцією, емоція страху є похідною від мислення: змінюючи інтерпретацію події, індивід може змінити і власну емоційну реакцію.

У гуманістичній парадигмі (А. Маслоу, К. Роджерс) страх трактується як наслідок фрустрації базових потреб — передусім у безпеці, прийнятті, любові та самореалізації. Він виникає тоді, коли людина втрачає почуття стабільності, внутрішньої опори чи віри у власні сили.

Нейропсихологічні дослідження (Д. Леду, Р. Сапольскі, Дж. Грей) підтверджують, що страх має конкретне фізіологічне підґрунтя — насамперед діяльність мигдалеподібного тіла, гіпоталамуса та лімбічної системи.

Синтез зазначених підходів дозволяє визначити страх як поліфункціональну систему, яка одночасно виконує сигнальну, адаптивну, мотиваційну, захисну та регуляційну функції.

Особливу увагу у першому розділі приділено віковим особливостям страху. Психологічні дослідження (Л. Виготський, Д. Ельконін, М. Савчин, О. Сергєєнкова) свідчать, що емоційні прояви страху змінюються разом із когнітивним, соціальним і моральним дозріванням людини.

Самодіагностика страхів постає як практичний інструмент емоційної саморегуляції. Вона передбачає систематичне спостереження за власними реакціями, їх фіксацію, аналіз і трансформацію через усвідомлення. Важливу роль тут відіграють тілесна рефлексія та арт-терапевтичні методи. Перша дозволяє розпізнавати страх на рівні тілесних сигналів — напруги, дихання, серцебиття — й через усвідомлення цих проявів поступово знижувати інтенсивність емоцій. Арт-терапія, у свою чергу, відкриває можливість вираження несвідомих страхів через творчість, що створює безпечний простір

для їхнього переживання та перетворення на новий досвід.

Отже, розділ 1 заклав теоретико-методологічне підґрунтя дослідження феномену страху як психологічного процесу, що має багаторівневу структуру та динамічну природу. Систематизація наукових підходів, аналіз вікових аспектів і осмислення ролі саморефлексії створюють основу для подальшого емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення механізмів самодіагностики страхів у дорослому віці, зокрема у контексті воєнних подій та соціальної невизначеності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ СТРАХІВ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ В УКРАЇНІ

2.1. Методологія дослідження

Метою емпіричного дослідження є виявлення особливостей особистісних страхів в умовах воєнних подій в Україні, визначення механізмів їх самодіагностики у віковій категорії 26–35 років, а також сприяння розвитку саморефлексії та застосуванню практичних інструментів психологічної самопомоги у стресових і кризових умовах.

Вибірка дослідження

Емпіричне дослідження проводилося у лютому 2025 року методом онлайн-анкетування за допомогою сервісу Google Forms.

Загальна кількість учасників становила 388 осіб, з яких 140 респондентів віком 26–35 років утворили основну, цільову вибірку.

Вибір саме вікової категорії 26–35 років має теоретичне та соціально-практичне підґрунтя. Згідно з теоріями розвитку дорослості, це період активної соціалізації, формування професійних і сімейних ролей, а також період максимальної життєвої активності. Водночас саме ця вікова група демонструє підвищену психологічну вразливість у кризових ситуаціях.

Розвинені когнітивно-рефлексивні здібності цієї групи дозволяють використовувати страх як стимул до усвідомлення, переоцінки пріоритетів і розвитку саморегуляції [38].

Вибірка охоплює представників різних регіонів України та осіб, що тимчасово перебувають за кордоном внаслідок воєнних дій. Ця вікова категорія є соціально значущою, адже саме молоді дорослі беруть активну участь у трудових, сімейних і громадянських процесах, формують культурні тенденції й відчують на собі найбільший тиск соціально-економічної нестабільності.

За статевим розподілом переважають жінки — 79,9 %, чоловіків — 20,1 %. За місцем проживання 54,3 % учасників залишаються в Україні, тоді як 39,3 % перебувають за кордоном (переважно у Польщі, Німеччині, Чехії, Італії). Частина опитаних зазначала, що проживає у тимчасових центрах для

внутрішньо переміщених осіб або центрах підтримки українців за кордоном.

Таблиця 2.1.

Характеристика вибірки дослідження за статтю, віком і місцем проживання

Показник	Значення
Кількість учасників	140
Жінки (%)	79,9
Чоловіки (%)	20,1
Проживають в Україні (%)	54,3
Проживають за кордоном (%)	39,3

Розподіл вибірки демонструє гендерну асиметрію (перевага жінок) і майже паритетне співвідношення місця проживання (в Україні / за кордоном), що відповідає соціальному профілю молодих дорослих у воєнний період.

Таким чином, дослідження охопило соціально активну групу молодих дорослих, які вже мають усталені життєві ролі, але вперше зіткнулися з прямим досвідом воєнних дій. У цій групі виявлено тенденцію до підвищеної тривожності, емоційного виснаження й потреби у внутрішній стабільності, що зумовило вибір саме цієї вибірки для глибшого аналізу механізмів самодіагностики страхів.

Додатковий етап дослідження (жовтень 2025 року)

З метою перевірки стабільності результатів і виявлення динаміки емоційних станів було проведено повторне опитування у жовтні 2025 року, у якому взяли участь 133 респонденти з тієї ж цільової групи (26–35 років).

Перед другим етапом учасники ознайомилися з методичними рекомендаціями щодо здійснення саморефлексії та подолання страху й тривоги, які включали вправи на усвідомлення емоцій, дихальні практики, техніки

арт-терапії, ведення щоденника та когнітивне самоспостереження.

Таблиця 2.2.

Динаміка соціально-демографічних показників та рівня впливу війни на психологічний стан респондентів (лютий – жовтень 2025 р.)

Показник	Лютий 2025	Жовтень 2025
Кількість учасників	140	133
Жінки (%)	79,9	78,2
Чоловіки (%)	20,1	21,8
Проживають в Україні (%)	60,7	59,0
Проживають за кордоном (%)	39,3	41,0

При повторному дослідженні потрібно враховувати можливу систематичну похибку внаслідок вибуття частини учасників, однак напрям змін узгоджується з упровадженням психоосвітніх практик самодопомоги.

У другому етапі спостерігалось зниження рівня базової тривоги та зменшення частоти афективних реакцій.

Респонденти частіше повідомляли про усвідомлені способи самодопомоги: 49 % систематично практикували дихальні вправи, 37 % — ведення щоденників емоцій, 26 % — арт-терапію, 31 % — медитацію або молитву.

Після використання цих методик зменшилася кількість повідомлень про панічні реакції, а учасники зазначали покращення сну, зниження тілесної напруги та відновлення концентрації уваги.

Методи та інструменти дослідження

Методологічна структура передбачала поєднання теоретичних, емпіричних, психодіагностичних і якісно-рефлексивних методів.

Теоретичні методи: аналіз, синтез і систематизація праць із психології

емоцій, страху, саморегуляції, посттравматичних станів і рефлексії.

Емпіричні методи:

- Авторський онлайн-опитувальник (Google Forms) — закриті й відкриті питання про страхи, емоційні реакції, способи подолання тривоги.

В інтерв'ю та консультаціях:

- Шкала депресії Бека (BDI-II) — рівень депресивних симптомів [44].
- Шкала особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI) [18, с.210-214].

- «Методика діагностики типології психологічного захисту» Р.Плутчик (адаптована Л. Васерманом) [48].

- Методика “Типи орієнтацій у складних ситуаціях” К. Битюцької та О. Корнєєва [20, с. 57-65].

Якісний компонент: поглиблені інтерв'ю для аналізу емоційної динаміки, смислової структури страхів і стратегій самодіагностики.

Онлайн-консультації: надавалися бажаним учасникам із вираженими емоційними проявами, сприяли саморефлексії та стабілізації стану.

Процедура проведення

Опитування здійснювалося дистанційно та очно, із дотриманням принципів добровільності, анонімності, конфіденційності та інформованої згоди.

Кожен учасник отримував пояснення мети дослідження, права відмови й гарантії анонімності. Середній час заповнення анкети — 10–15 хвилин.

Дослідження проводилося у два етапи:

1. Лютий 2025 року — первинна діагностика страхів і рівня емоційної регуляції.
2. Жовтень 2025 року — повторне опитування (133 респонденти) після ознайомлення з методичними рекомендаціями.

Під час першого етапу (лютий 2025) проведення опитування зафіксовано широкий спектр емоційних реакцій, що засвідчує високу чутливість теми страхів у контексті воєнних подій. Уже на етапі ознайомлення з анкетними

питаннями деякі учасники відмовлялися від участі, пояснюючи це тим, що зміст опитувальника викликає гострі асоціації, болючі спогади або відчуття безсилля. Відмова супроводжувалася такими емоційними проявами, як мовчання, відвертання погляду, нервові посміхання, уникання контакту — типовими маркерами внутрішнього напруження. Серед тих, хто продовжив участь, значна частина респондентів демонструвала емоційні сплески — сльози, зниження голосу, довгі паузи перед відповідями, глибокі зітхання [22]. Такі реакції найчастіше з'являлися під час пунктів, що стосувалися втрати близьких, відчуття небезпеки, страху смерті, ізоляції або невизначеності майбутнього.

Окремо варто відзначити гендерні відмінності у способах вираження емоцій. Жінки частіше схилялися до вербального проговорення переживань, описуючи свої страхи докладно й метафорично («я ніби живу з постійно увімкненою тривоною», «страх оселився всередині»). Чоловіки, натомість, частіше намагалися стримати емоції, проте проявляли психосоматичні реакції — напруження м'язів, затримку дихання, уникання зорового контакту.

У кількох випадках емоційна напруга досягала рівня, що вимагав безпосереднього психологічного втручання. Так, один із респондентів, чоловік 60 років, під час заповнення анкети розплакався і повідомив, що тривалий час проживав на тимчасово окупованій території, пережив почуття безпорадності та страх за власне життя. Після евакуації за кордон він втратив зв'язок із синами, які залишилися в країні-агресорці, що стало для нього глибокою травмою відчуження. Його розповідь супроводжувалася проявами емоційного потрясіння, тремтінням рук, висловами про втрату сенсу й орієнтирів. Зважаючи на такий стан, із ним було проведено термінову кризову консультацію у центрі допомоги біженцям, де він отримав підтримку та інформацію про можливість подальшої терапії. Одна з учасниць дослідження, жінка старшого віку, відмовилася від участі ще на етапі ознайомлення з питаннями анкети, оскільки повідомила, що тема є для неї надто болючою через перебування її сина в полоні. Під час короткого контакту було помітно емоційне напруження та сльози, що свідчить про глибоку особистісну залученість і травматичний

характер переживань. Опитування було припинено на ранньому етапі, а учасниці надано коротку підтримувальну комунікацію відповідно до етичних принципів психологічної роботи з травмою. Важливим спостереженням стало те, що навіть серед тих, хто реагував емоційно, простежувалося прагнення до самоаналізу. Респонденти часто після завершення опитування писали приватні повідомлення з подяками, бажанням продовжити спілкування чи отримати поради щодо самодопомоги. Це свідчить про високий рівень довіри, етичну безпеку процесу й актуалізацію потреби у психологічній підтримці. Таким чином, зафіксовані емоційні реакції не лише підтверджують глибину травматичного досвіду, а й вказують на високий рівень внутрішньої готовності людей до самопізнання та емоційної відкритості, що є передумовою розвитку навичок самодіагностики страхів і саморегуляції у кризових ситуаціях [60].

Під час повторного опитування (жовтень 2025) емоційний фон виявився помітно спокійнішим і врівноваженішим.

Респонденти демонстрували більше контролю над емоціями та здатності до саморефлексії. Відсутні випадки афективного зриву; учасники висловлювали вдячність за попередні рекомендації, зазначали, що навчилися розпізнавати власні реакції, усвідомлювати моменти тривоги й зупиняти її розвиток.

Дехто підкреслював, що опитування стало «нагадуванням про власну силу» й можливістю оцінити зміни після практикування технік самодопомоги.

Отже, повторний етап виявив не лише зниження емоційної напруги, а й зростання психологічної зрілості та готовності до самодіагностики.

Етичні засади дослідження

Дослідження здійснювалося відповідно до Етичного кодексу психолога України.

Усі учасники були проінформовані про мету, добровільність участі, право відмови й гарантію анонімності.

Особлива увага приділялася психологічній безпеці, оскільки тематика могла активувати травматичні спогади.

Після завершення опитування учасникам було надано методичні поради з

технік саморегуляції, контакти гарячих ліній допомоги, а також можливість отримати індивідуальну консультацію.

Надійність, валідність та обмеження

Валідність забезпечувалася поєднанням кількісних і якісних методів (метод триангуляції) та стандартизованими психодіагностичними інструментами.

Онлайн-формат сприяв зниженню соціальної бажаності відповідей.

Повторне опитування дозволило оцінити стійкість та динаміку показників у часі.

Обмеження дослідження: неоднорідність умов життя (в Україні / за кордоном), різна інтенсивність воєнного досвіду, особисті та сімейні фактори, що могли вплинути на результати.

Отримані результати підтверджують високу актуальність теми страхів у воєнний період.

Учасники продемонстрували здатність до самоспостереження та емоційної рефлексії, а повторне опитування показало позитивну динаміку — зниження базового рівня тривожності, зміщення акценту з афективних страхів на екзистенційні, глибші смислові переживання.

Це свідчить про формування в учасників вищого рівня саморегуляції, розвиток навичок самодіагностики страхів та прагнення до внутрішньої стабільності навіть у контексті тривалого воєнного стресу.

Отже, застосовані методи (опитувальники, тести, методика саморефлексії) дозволили комплексно дослідити феномен страху у дорослих у воєнних умовах. Обґрунтування вибору методів засвідчило їх відповідність меті дослідження та забезпечило достовірність результатів. Етапи дослідження логічно відтворюють процес емпіричного вивчення — від діагностики до аналізу та інтерпретації даних.

2.2. Характеристика особистісних страхів у вибірці досліджуваних

Дослідження особистісних страхів у віковій категорії 26–35 років

дозволяє розкрити специфіку переживання тривожності в умовах воєнних дій, коли базові потреби безпеки, стабільності та контролю над майбутнім зазнають системного порушення. Саме у цьому віковому періоді страхи часто набувають не лише фізичного, а й соціального, емоційного та екзистенційного змісту — страху втрати близьких, роботи, сенсу життя, життєвих планів і впевненості у завтрашньому дні.

Як пише Р. Сапольскі, сучасна медицина визнає величезний вплив емоцій і характеру людини на стан майже кожної клітинки тіла; хронічний стрес здатен активувати біологічні механізми, які з часом призводять до психічного й фізичного виснаження [59].

Розгляд страхів у групі молодих дорослих є надзвичайно важливим, оскільки ця частина суспільства виконує провідні соціальні ролі: працює, створює сім'ї, виховує дітей, здійснює громадську активність, відчуючи на собі підвищену відповідальність за інших. Таким чином, воєнні дії впливають на них як безпосередньо — через небезпеку, — так і опосередковано — через руйнування звичних соціальних зв'язків, економічну нестабільність і виснаження внутрішніх ресурсів.

Кількісні показники страхів (лютий 2025 р.)

Під час первинного опитування, проведеного у лютому 2025 року, взяли участь 140 респондентів віком 26–35 років. Результати показали, що понад 70 % опитаних особисто пережили небезпечні ситуації, пов'язані з воєнними діями:

- 63 % стикалися з бойовими діями або обстрілами;
- 32 % були вимушено переміщеними;
- 26 % зазначили, що уникнули безпосередньої небезпеки, проте

постійно відчувають психологічні наслідки хронічного стресу.

За самооцінкою впливу війни на психічне здоров'я (шкала 1–5):

- 54 % учасників оцінили вплив як високий (4–5 балів);
- 35 % — як середній (3 бали);
- 11 % — як низький (1–2 бали).

Середній показник впливу війни на психологічний стан для жінок

становив 3,75, для чоловіків — 3,6. Середній бал впливу воєнних подій 3,7 (з 5) свідчить про виражений, але загалом контрольований дистрес, достатній для дослідження варіативності страхів та саморегуляції. Дистресом є стан емоційного та фізіологічного напруження, що виникає у відповідь на загрозові або надмірно складні події та може проявлятися тривогою, виснаженням, дезорганізацією поведінки чи порушенням адаптивних механізмів [52].

Початковий етап діагностики виявив високий рівень тривожності, переважно спричинений реальними загрозами життю та стабільності. Емоційні реакції респондентів були гострими, домінували страхи фізичної небезпеки та втрати контролю над ситуацією.

У процесі аналізу даних, отриманих від респондентів віком 26–35 років, виявлено суттєві відмінності у структурі страхів залежно від місця проживання — в Україні чи за її межами. Хоча воєнний стан є об'єктивною подією, що впливає на всіх громадян незалежно від географічного положення, характер переживань, домінуючі емоції та форми психологічного реагування значною мірою визначаються контекстом середовища, в якому перебуває людина.

Респонденти, які залишилися в Україні, демонструють підвищену чутливість до безпосередніх загроз. Їхній емоційний стан зумовлений фізичною присутністю небезпеки, що активує базові захисні реакції [70].

У відповідях переважають посилення на страх обстрілів, втрати житла, травмування себе або близьких. У декількох відповідях простежується тематика тривоги перед черговим днем: «Кожен день може бути останнім», «Найстрашніше — чути сирену і не знати, чи побачиш ще рідних».

У респондентів, які тимчасово або довготривало перебувають за кордоном, домінують інші теми: страх втрати зв'язку з родиною, сором за «втечу», труднощі адаптації, відчуття самотності, провини та виключення. Переважно вони не стикаються з фізичними загрозами, проте переживають психологічне напруження, пов'язане з розривом ідентичності, відчуженням та втратою звичного середовища. Для частини респондентів характерним є уникання теми воєнних дій, що можна трактувати як неусвідомлений захисний

механізм [71].

Дослідження J. Buchcik, V. Kovach, A. Adedeji (2023), проведене серед українських біженців у Німеччині ($n = 304$), підтверджує ці спостереження: понад половина учасників повідомили про симптоми тривоги, майже половина — про депресивні прояви, що істотно знижують якість життя. Автори зазначають, що українці за кордоном мають вищі показники психологічної напруги та депресії, зумовлені невизначеністю, втратою соціальних зв'язків і неможливістю реалізувати потребу у стабільності та контролі над власним життям [81].

Поряд із цим, відчуття соціальної підтримки виявилось вищим серед респондентів, які залишилися в Україні. Зазначається позитивний вплив громадських ініціатив, волонтерства, спільного досвіду виживання. Це створює своєрідне «психологічне поле», в якому страхи легше приймаються, розділяються, стають предметом відкритого обговорення. Натомість респонденти за кордоном частіше повідомляють про почуття ізоляції, брак розуміння з боку місцевого населення, небажання навантажувати нових знайомих своїми проблемами.

Такі відмінності у переживанні емоційної напруги безпосередньо впливають на здатність до саморефлексії та самодіагностики. У середовищі, де страх розпізнається і визнається, формується сприятливий ґрунт для його інтеграції у внутрішній досвід. Там, де домінує соціальна відчуженість, навпаки, спостерігається тенденція до пригнічення або раціоналізації емоцій, що знижує рівень емоційного усвідомлення.

Також виявлено, що респонденти в Україні частіше використовують емоційно-тілесні техніки для зниження страху: дихальні вправи, фізична активність, малювання, писання щоденників. Ці практики виконують функцію безпечного контейнера для складних емоцій. Респонденти за кордоном більш схильні до занурення в роботу, навчання або мовне середовище як способу уникнення переживань.

Попри це, в обох групах присутнє відчуття втрати контролю над життям,

що стає загальною лінією для більшості респондентів. Воно проявляється у тривожності щодо майбутнього, страху повторення втрат, відсутності стабільності.

Інша цікава тенденція — трансформація страху у стимул до активності. Частина респондентів, переважно з України, повідомили, що саме страх підштовхує їх до волонтерства, самоосвіти, підтримки інших. Цей вектор зміни функції страху з дезорганізуючої на мотиваційну є показником вищого рівня саморегуляції та особистісної зрілості. Водночас серед респондентів за кордоном частіше фіксуються прояви психоемоційної втоми, зниження енергії, прокрастинації.

Під впливом середовища змінюється також спосіб інтерпретації страхів. Ті, хто в Україні, частіше розуміють свої емоції як «нормальні в ненормальних умовах», тоді як за кордоном — як щось «неправильне» або «непотрібне», що створює додаткове навантаження на психіку.

Попри наявність універсальних елементів переживання страху (тривожність, невизначеність, втома), географічний чинник суттєво впливає на зміст, глибину, функцію й інтенсивність емоційних реакцій. Це слід враховувати в побудові інтервенцій, метою яких є не лише зниження симптоматики, а й зміцнення здатності особистості витримувати складні переживання, шукати сенс і зберігати суб'єктність.

Динаміка страхів (жовтень 2025 р.)

У жовтні 2025 року проведено повторне опитування 133 респондентів тієї ж вікової категорії з метою визначення змін у характері страхів після ознайомлення з методичними рекомендаціями та використання технік саморегуляції.

Результати показали загальне зниження інтенсивності страхів і зростання рівня саморефлексії. Середній показник впливу воєнних подій на психологічний стан зменшився з 3,7 до 3,2 балів. Найбільше знизилися показники страху за близьких і страху фінансової нестабільності, тоді як дещо підвищився рівень страху втрати сенсу — ознака переходу від фізіологічної до екзистенційної

площини переживань.

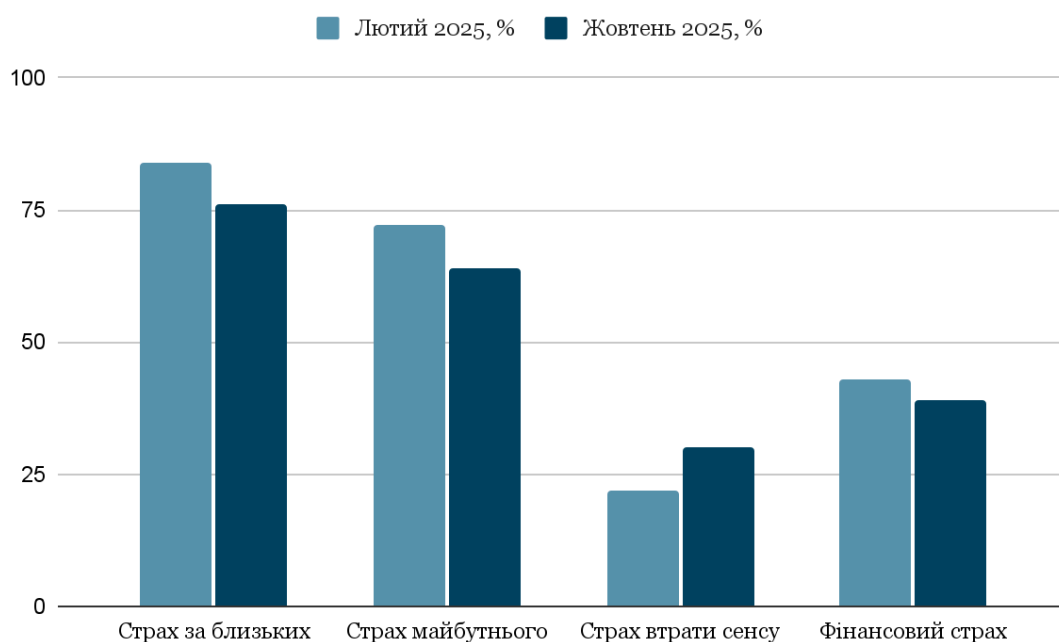


Рис. 2.1. Динаміка провідних страхів лютий – жовтень 2025 р. (у %).

На другому етапі спостерігається трансформація страху: від реактивних форм (страх смерті, втрати контролю) до рефлексивно-смислових (питання сенсу, мети, самоцінності). Це свідчить про поступове формування внутрішньої стійкості та здатності до емоційного самоконтролю.

Якісний аналіз анкетних даних дав змогу виокремити три провідні групи страхів:

1. Екзистенційні — пов'язані з реальною небезпекою для життя, руйнуванням дому, загибеллю близьких;
2. Соціально-психологічні — страхи втрати зв'язку, самотності, розлуки, відчуження;
3. Інформаційно-медіаційні — пов'язані з тригерними звуками (сирени, вибухи), переглядом новин, повторною травматизацією.

Таблиця 2.3.

Найпоширеніші страхи серед осіб 26–35 років

Ранг	Зміст страху	Частота згадувань	Психологічна інтерпретація
1	Сирени або звуки вибухів	80	Активація тілесної пам'яті страху
2	Розлука з рідними	79	Страх втрати емоційного зв'язку
3	Новини про війну	57	Вторинна травматизація через інформаційне перевантаження
4	Нестача ресурсів	43	Страх дефіциту й втрати контролю
5	Тривога за дітей чи партнера	31	Емпатійний страх за близьких

З даних наведених в таблиці, можна зазначити, що найбільш емоційно насиченими залишаються страхи, пов'язані з реальними зовнішніми загрозами, проте з часом вони доповнюються внутрішніми — екзистенційними й смисловими.

Типологія страхів за змістом і функцією:

- Реальні страхи — адаптивна реакція на небезпеку, мобілізують до дії;
- Соціально-афективні — страхи втрати емоційної підтримки;
- Когнітивно-інформаційні — наслідок інформаційного перевантаження;
- Екзистенційні — втрата сенсу, переосмислення власної смертності [53].

Аналіз відповідей респондентів засвідчив, що інтенсивність переживання

страху пов'язана не лише з віком чи місцем проживання, а й із низкою життєвих обставин, які модифікують внутрішній стан особистості. До таких чинників належать: наявність або відсутність стабільної роботи, батьківський статус, залученість у волонтерську діяльність, досвід переїзду чи переміщення. Ці умови активно формують контекст сприйняття загрози, рівень стабільності та спосіб регуляції тривожності.

Одним із найпомітніших чинників виявилася зайнятість. Респонденти, які мають стабільну роботу, значно рідше повідомляють про інтенсивний страх. Натомість серед безробітних респондентів домінують скарги на безсилля, апатію, неможливість зосередитись. У таких осіб страх має тенденцію до генералізації: від окремих тригерів він переходить у відчуття глобальної небезпеки й безвиході.

Іншим важливим чинником є наявність дітей. Респонденти, які мають дітей, часто говорять про подвійний тягар страху: за себе і за дитину. У відповідях простежується не лише переживання, а й виснаження від тривалого стану пильності. Водночас саме діти часто стають мотиваційним ресурсом: «заради них я тримаюсь», «дитина — моя причина не здатись». У батьків підвищується відповідальність і водночас вразливість, тому у них страх набуває як тривожного, так і мобілізуючого характеру [6].

Важливою є роль волонтерської активності. У респондентів, які залучені до допомоги іншим, інтенсивність страху часто нижча — не тому, що вони його не відчувають, а тому, що мають канал для його трансформації. У їхніх відповідях простежується установка на дію: «я боюсь, але дію — і це допомагає», «волонтерство рятує від паніки», «допомагаючи іншим, зменшую свій страх». Це свідчить про те, що активна позиція, навіть у кризі, є способом відновлення суб'єктності. Волонтерство дозволяє перевести страх із пасивної емоції у конструктивну дію, що сприяє емоційній стабілізації [23].

Фактор переїзду/вимушеної міграції також суттєво впливає на інтенсивність страху. Особи, які нещодавно змінили місце проживання, описують страх як більш напружений, хаотичний, змішаний із розгубленістю,

втомою і відчуттям втрати звичного середовища. Часто зустрічаються висловлювання: «страшно все — нове місто, нові люди, невідомість», «боюсь залишитись сама серед чужих». Цей тип страху часто поєднується з почуттям викоріненості. Натомість ті, хто вже певний час адаптувався на новому місці, демонструють зниження інтенсивності страхів, особливо за умови наявності соціальної підтримки.

Узагальнюючи, можна сказати, що життєві фактори створюють своєрідне «середовище страху», яке або підсилює, або пом'якшує його вплив. Робота, батьківство, волонтерство, адаптація — це не лише соціальні ролі, а й механізми емоційної саморегуляції. Відповідно, у подальших психологічних інтервенціях варто враховувати не лише внутрішні особливості людини, а й ці зовнішні параметри, що опосередковано впливають на її стійкість і здатність справлятися із тривалим стресом.

У жовтні 2025 року спостерігається зсув від базових страхів виживання до більш рефлексивних форм, що засвідчує активізацію внутрішніх механізмів психологічного самозбереження.

Якісний опис страхів

Респонденти описували свої переживання через конкретні образи:

- «Боюсь чергового вибуху, коли чую гул літака.»
- «Страх, що не зможу повернутись додому.»
- «Боюсь втратити роботу й стабільність.»
- «Страх за дітей — щоб вони не бачили того, що бачила я.»

У повторному опитуванні (жовтень 2025 р.) простежується інший рівень висловлювань:

- «Я розумію, що страх — це сигнал, а не ворог.»
- «Дихаю й аналізую свої реакції — тепер можу зупинитись.»
- «Навчилась відрізнати паніку від реальної небезпеки.»

Якісний зріз показав перехід від неконтрольованих емоційних реакцій до усвідомленого самоспостереження. Це ознака зростання рівня рефлексії та початку процесу самодіагностики.

Під час жовтневого опитування виокремився окремий кластер відповідей, у яких респонденти наголошували на неясності перебігу воєнних подій та невизначеності часу їх завершення. Учасники висловлювали занепокоєння щодо того, коли може настати кінець військових дій, яким буде подальший розвиток подій і чи вдасться досягти тривалого миру.

Така невизначеність породжує новий тип страху — страх без часових меж, який ускладнює планування, підтримує відчуття очікування й емоційного виснаження. Учасники зазначали, що страшно від невідомості яка очікує і неможливості будувати майбутнє.

Порівняння показало, що респонденти, які залишились в Україні, частіше відчували страх обстрілів, нестачі ресурсів та фізичної небезпеки. Ті, хто виїхав за кордон, — розлуку з рідними, провину, страх повернення в небезпеку.

У жовтні інтенсивність панічних реакцій дещо знизилась, але страх втрати приналежності та ідентичності залишився домінуючим серед респондентів за кордоном.

Місце проживання впливає на зміст страхів, однак не знижує їх інтенсивності. Учасники в Україні більше орієнтовані на виживання, за кордоном — на пошук сенсу та зв'язку з домом.

Гендерні особливості страхів показують, що жінки частіше повідомляли про страх за дітей і близьких, емоційну виснаженість та перевантаження інформацією. Чоловіки схильні описувати страхи лаконічно: «боюсь втратити роботу», «боюсь призову», що свідчить про прагнення контролю. Обидві тенденції мають адаптивний характер і відображають соціально зумовлені стратегії реагування.

Під час дослідження респонденти описали найпоширеніші способи саморегуляції:

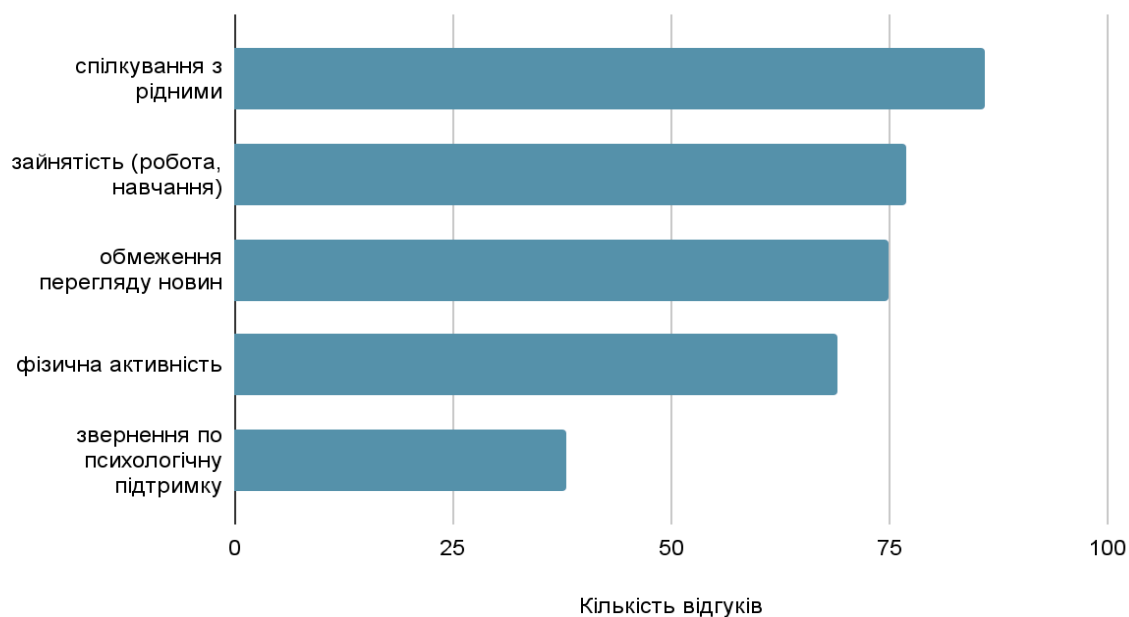


Рис. 2.2. Стратегії подолання страхів.

Таблиця 2.4.

Самостійні способи осмислення страху

Цитата респондента	Тип стратегії	Психологічний зміст
«Пишу думки, коли накочує тривога.»	Когнітивно-рефлекси вна	Структурування емоцій, зниження тривоги
«Малюю, коли не можу говорити про емоції.»	Арт-терапевтична	Невербальне вираження страху
«Розмовляю з друзями — стає легше.»	Соціально-підтримув альна	Вербалізація страху у безпечному середовищі
«Молюсь — усвідомлюю, що можу контролювати лише себе.»	Духовно-смилова	Пошук прийняття, формування сенсу
«Дихаю повільно, коли панікую.»	Тілесно-регулятивна	Стабілізація фізичних реакцій

«Читаю книги про тривогу та страхи.»	Освітньо-рефлексивна	Усвідомлення власних станів
«Веду щоденник вдячності.»	Когнітивно-емоційна	Перефокус на позитивні аспекти
«Працюю, щоб не думати про страх.»	Поведінкова	Перетворення тривоги на дію

Як видно з таблиці, переважають когнітивно-рефлексивні, тілесно-регулятивні та соціально-підтримувальні стратегії, що свідчить про формування усвідомлених механізмів психологічної самодопомоги.

У ході дослідження простежується виразна еволюція страхів: від безпосередніх реакцій на небезпеку — до смислових і рефлексивних переживань. Якщо у лютому 2025 року страхи мали переважно тілесний і ситуативний характер, то в жовтні 2025 р. домінує усвідомлене ставлення до власних емоцій.

Виявлені тенденції свідчать, що:

- страхи не зникають, але змінюють функцію — із дезорганізуючої на сигнальну;
- зростає рівень саморефлексії, що дозволяє людині розпізнавати й регулювати власний емоційний стан;
- поширюються адаптивні практики самодопомоги, що зменшують тривогу та відновлюють почуття контролю.

Таким чином, страх у воєнних умовах виконує амбівалентну функцію: одночасно є показником травматизації та механізмом психологічного виживання.

2.3. Аналіз рівня здатності до самодіагностики страхів

Проблема усвідомлення власних страхів є ключовою для розуміння адаптаційних можливостей особистості у кризових ситуаціях. У віковій

категорії 26–35 років формуються стійкі риси саморегуляції, розширюється усвідомлення емоційних станів, зміцнюються навички психологічної гнучкості. Саме тому оцінка рівня самодіагностики страхів у цій групі є важливою для розуміння, як особистість долає тривалий воєнний стрес.

Самодіагностика страхів включає кілька рівнів:

1. Рівень усвідомлення — здатність ідентифікувати страх як внутрішній стан.
2. Рівень осмислення — розуміння причин страху.
3. Рівень прийняття — готовність визнати страх без самоосудження.
4. Рівень керування — використання конструктивних способів його подолання.

Чим вищий рівень самодіагностики, тим більш адаптивною є поведінка особистості: страх не паралізує, а стимулює до дії, сприяє збереженню психологічної рівноваги.

Аналіз відкритих відповідей респондентів вікової групи 26–35 років засвідчив, що переважна частина учасників — близько 60 % — демонструють середній рівень самодіагностики страху, тобто здатність усвідомлювати власні переживання, описувати їх причини, вплив та власні реакції на стресові події.

Приблизно 25 % респондентів виявили високий рівень усвідомленості — їхні відповіді відображають рефлексивне ставлення до власних емоцій, уміння аналізувати зв'язок між страхами, поведінковими реакціями та внутрішніми станами, що свідчить про наявність інтегрованого досвіду переживання страху.

Натомість 15 % учасників висловлювали свої почуття переважно на емоційно-реактивному рівні (наприклад, «панікую при сиренах», «хочу втекти»), що вказує на низьку здатність до саморефлексії та переважання імпульсивних, неусвідомлених емоційних реакцій.

Таким чином, більшість досліджуваних мають середній або вищий рівень самодіагностики, що є позитивним прогностичним показником адаптаційного потенціалу.

У вибірці респондентів віком 26–35 років спостерігається відчутна

гендерна різниця у способах розпізнавання, осмислення та вербалізації страхів. Жінки значно частіше демонструють структуровану та деталізовану саморефлексію: вони охоче відповідають на відкриті питання, описують не лише сам факт страху, а й його супутні тілесні відчуття, зміни настрою та динаміку переживання. У той же час у анкетах чоловіків переважають короткі формулювання на кшталт «страшно, бо ситуація нестабільна», «тривога є, але прив'язати до чогось важко». Ця різниця свідчить про те, що жінки вказують на самодіагностичні процеси із більшою вербальною насиченістю, тоді як чоловіки — з меншим вербальним висловленням або з більшою фокусованістю на фактах чи обставинах, ніж на внутрішньому переживанні.

При аналізі відповідей жінок помітно, що вони частіше застосовують рефлексивні техніки: ведення щоденника, обговорення з друзями, звернення до психолога чи участь у групах підтримки. У чоловіків такі згадки трапляються значно рідше — це не означає повну відсутність самодіагностики, проте вона виражена менш словесно, частіше — через дії. Наприклад, у висловлюваннях зазначалось, що після тренування настає заспокоєння або що робота допомагає відволіктися від думок, простежується поведінкова форма самоспостереження. Водночас у таких відповідях майже відсутній розгорнутий коментар чи усвідомлення того, що йдеться про значущий внутрішній психічний процес.

Така різниця є важливим сигналом для формування терапевтичних чи просвітницьких стратегій: якщо для жінок актуальні техніки, що передбачають вербалізацію, групову рефлексію, опис переживань, то для чоловіків доцільно враховувати інші підходи — менш фокусовані на словесному вираженні, але стимулюючі самоспостереження через дію, планування, тілесне реагування або структуроване осмислення.

Водночас, аналіз не вказує на те, що жінки взагалі легше справляються з самодіагностикою чи мають менше страхів — навпаки, інтенсивність переживання може бути вищою, що потребує саме вербалізації та підтримки. Часто жінки описують майже щоденну присутність тривоги, порушення сну, фізичні симптоми (наприклад, важкість у грудях, напруга в м'язах), тоді як

чоловіки частіше повідомляють про зниження мотивації, втому, прокрастинацію. Ця ситуація створює специфічну динаміку: жінки часто акцентують на переживанні, тоді як чоловіки — на функціональному відгуку на змінену реальність.

Виходячи з аналізу анкет, можна виокремити три типові рівні здатності до самодіагностики:

1. Емоційно-реактивний рівень (низький)

Для нього характерне переважання тілесних і афективних реакцій без спроби осмислення причин страху. Такими висловлюваннями є:

- “Не можу спати, коли чую вибухи”,
- “Постійно лякаюсь сирен”,
- “Відчуваю тривогу, але не знаю чому.”

Такі відповіді свідчать про автоматизовану емоційну реактивність, де страх функціонує як безпосередня захисна реакція. Людина усвідомлює симптом, але не може його інтерпретувати. Цей рівень потребує розвитку навичок емоційної грамотності.

2. Когнітивно-усвідомлений рівень (середній)

На цьому рівні респонденти вже здатні розпізнати й описати причини свого страху, визначити ситуаційні тригери та способи впливу.

- “Я боюся, коли довго немає новин від чоловіка”,
- “Розумію, що перегляд новин посилює тривогу, тому обмежую себе.”

Цей рівень є ключовим для розвитку самодопомоги, адже він передбачає поєднання емоційного й когнітивного компонентів.

3. Рефлексивно-інтегрований рівень (високий)

Характеризується глибоким усвідомленням власних реакцій, розумінням механізмів їх виникнення й активним використанням стратегій саморегуляції.

- “Я відстежую, коли з’являється паніка, і починаю дихати глибше”;
- “Працюю над прийняттям того, що не можу контролювати все.”

Такі висловлювання демонструють зрілий рівень самодіагностики, що

ґрунтується на самоспостереженні, прийнятті та свідомій поведінці.

Розвиток самодіагностики як складного психологічного процесу, що передбачає усвідомлене пізнання власних емоційних станів, мотивів, страхів і поведінкових проявів, зумовлюється низкою взаємопов'язаних зовнішніх і внутрішніх чинників. Самодіагностика є результатом інтеграції когнітивних, емоційно-вольових та рефлексивних механізмів, тому її формування залежить як від особистісних характеристик, так і від соціокультурного середовища, у якому відбувається становлення особистості.

1. Внутрішньоособистісні фактори

До внутрішніх факторів належать особливості самосвідомості, рівень рефлексії, розвиток емоційного інтелекту, самооцінка, а також здатність до інтроспекції.

- Рівень самосвідомості визначає здатність людини усвідомлювати власні психічні стани, що є базою для побудови реалістичних висновків про себе.
- Рефлексія як здатність аналізувати власні думки та дії є центральним когнітивним механізмом самодіагностики.
- Емоційний інтелект, зокрема його компоненти — самосвідомість, саморегуляція та емпатія, — визначає, наскільки особа може адекватно ідентифікувати власні емоції й оцінювати їхній вплив на поведінку [46].
- Самооцінка і рівень особистісної тривожності впливають на достовірність самодіагностики. Занижена самооцінка часто спричиняє тенденцію до знецінення власного досвіду, тоді як завищена — до викривлення самоусвідомлення.

2. Соціально-психологічні фактори

Соціальне середовище є потужним чинником формування здатності до самодіагностики, адже саме через взаємодію з іншими індивід отримує зворотний зв'язок і порівняльні оцінки власних рис.

- Соціальне навчання (А. Бандура) сприяє розвитку навичок самоспостереження через моделювання поведінки інших людей [41].

- Сімейне середовище та стиль виховання визначають базові моделі самопізнання.

3. Культурно-світоглядні та ситуаційні фактори

Розвиток самодіагностики детермінований культурними нормами, цінностями та життєвими умовами, у яких перебуває особистість. Культурні уявлення про емоції та самопізнання впливають на готовність індивіда відкрито аналізувати внутрішні переживання. У колективістських культурах (де акцент робиться на гармонії групи) самодіагностика може бути менш вираженою, ніж у індивідуалістичних, де цінується особистісна автономія.

4. Когнітивно-освітні фактори

Самодіагностика потребує певного рівня інтелектуального розвитку, когнітивної гнучкості та здатності до метакогнітивного аналізу.

- Метакогнітивні стратегії дають можливість людині спостерігати за процесом власного мислення, що підвищує точність самоспостереження.

- Освітній рівень і здатність до критичного мислення розширюють когнітивний репертуар особистості, дозволяючи усвідомлювати не лише зовнішні прояви емоцій, а й їхні глибинні причини.

У більшості випадків самодіагностика страхів проявляється у пошуку власних стратегій самодопомоги. Найпоширеніші серед них:

- рефлексивне осмислення (аналізувати свої почуття, коли стає страшно);
- планування поведінки (коли починається паніка, відволікатись на корисну діяльність);
- тілесна саморегуляція (дихальні практики, фізична активність, розслаблення);
- вибір безпечного інформаційного середовища (обмеження новин, фільтрація джерел);
- пошук психологічної або духовної підтримки (терапія, молитва, групи взаємодопомоги).

Ці форми поведінки свідчать, що самодіагностика не є лише

інтелектуальним процесом — вона включає емоційно-тілесний та поведінковий рівні, що забезпечують стійкість до стресу [5].

Умови формування самодіагностики:

1. Безпечне середовище для самоспостереження (емоційна підтримка, довіра).
2. Психосвітні навички — знання про природу страху, його тілесні й когнітивні прояви.
3. Регулярна рефлексія — ведення щоденників емоцій, робота з психологом, самоаналіз.
4. Практики саморегуляції — дихальні техніки, арт-терапія, тілесні практики.
5. Соціальна взаємодія — можливість відкрито обговорювати свої почуття, що зменшує стигматизацію страху [33].

Отже, результати дослідження показали, що рівень самодіагностики страхів серед молодих дорослих має значні індивідуальні відмінності, зумовлені ступенем розвитку саморефлексії та емоційного інтелекту. Особи з високою здатністю до самоспостереження демонструють кращу регуляцію емоцій і нижчий рівень дезадаптивних страхів. Натомість низький рівень самодіагностики пов'язаний із униканням власних емоційних переживань, підвищеною тривожністю та схильністю до проекції страхів на зовнішні обставини.

Висновки до розділу 2

У другому розділі магістерської роботи було проведено емпіричне дослідження особистісних страхів у віковій категорії 26–35 років в умовах воєнного стану в Україні, а також проаналізовано рівень самодіагностики цих страхів серед учасників дослідження. Отримані результати дали змогу встановити низку закономірностей та узагальнень.

Аналіз відповідей дозволив виокремити найбільш поширені страхи, характерні для даної вікової групи. Найчастіше респонденти повідомляли про

страх звуків сирен та вибухів (80 %), страх за близьких (79 %), емоційні реакції на перегляд новин (57 %), страх нестачі ресурсів (43 %) та страх за дітей або партнера (31 %). Структура виявлених страхів свідчить про їх комплексний характер: вони охоплюють як базові загрози фізичній безпеці, так і соціально-психологічні аспекти повсякденного життя. Отримані дані підтверджують багатовимірність та екзистенційний зміст страху в умовах воєнної реальності.

Результати повторного опитування після ознайомлення респондентів із техніками самодопомоги продемонстрували позитивну динаміку емоційного стану. Було зафіксовано зниження загального рівня психологічного напруження (середній бал впливу війни зменшився з 3,7 до 3,2), а також зниження інтенсивності окремих страхів, зокрема страху за близьких (на 8 %) і страху майбутнього (на 8 %). Водночас зріс рівень екзистенційних переживань, зокрема страху втрати сенсу життя (з 22 % до 30 %), що свідчить про поглиблення процесів внутрішнього осмислення та переоцінки життєвих орієнтирів під впливом тривалого стресу.

Також аналіз рівня здатності до самодіагностики дозволив умовно поділити респондентів на три групи: емоційно-реактивну (15 %), когнітивно-усвідомлену (60 %) та рефлексивно-інтегровану (25 %). Переважна частина учасників виявила достатній або високий рівень рефлексії своїх переживань, що сприяло активнішому використанню адаптивних стратегій саморегуляції.

Встановлено, що респонденти з високим рівнем саморефлексії демонстрували нижчі показники інтенсивності страху. Їхні відповіді характеризувалися осмисленістю, здатністю до конструктивного формулювання переживань та використанням раціональних стратегій подолання. Натомість учасники з низьким рівнем усвідомлення описували свої стани як хаотичні, неконтрольовані та важкі для подальшої обробки, що знижувало ефективність емоційної регуляції.

Аналіз соціально-контекстуальних факторів засвідчив відмінності у

структурі страхів залежно від місця перебування респондентів. Особи, які залишалися на території України, частіше повідомляли про страх фізичної загрози, обстрілів та нестачі ресурсів. Натомість серед учасників, які перебували за кордоном, домінували страхи втрати зв'язку з близькими, страх невизначеності, труднощі з ідентичністю та хвилювання щодо можливого повернення. Виявлено також певні гендерні особливості: жінки частіше вербалізували емоційні переживання, тоді як чоловіки схильні фокусуватися на страхах, пов'язаних із втратою контролю чи соціального статусу.

Нарешті, визначені обмеження дослідження — зокрема використання самозвітних методик, можливі суб'єктивні спотворення відповідей, обмежені можливості проведення глибинних інтерв'ю через онлайн-формат, а також неоднорідність досвіду учасників (перебування в Україні чи за її межами). Ці чинники слід враховувати під час інтерпретації результатів та планування подальших досліджень.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили гіпотезу про те, що страх в умовах війни є складною, багатовимірною особистісною реакцією, інтенсивність і структура якої залежать від рівня саморефлексії та застосування технік самодопомоги. Особливу роль у подоланні деструктивних проявів страху відіграє самодіагностика як механізм усвідомлення, трансформації та переорієнтації емоційних переживань у внутрішній ресурс адаптації й психологічної стійкості.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА НАПРЯМКИ ПОДАЛЬШОЇ РОБОТИ ЗІ СТРАХАМИ

3.1. Розробка методичних рекомендацій з рефлексії та самодіагностики для людей, які переживають страх в умовах воєнного стану

Метою методичних рекомендацій є розроблення системи самодопомоги, що сприяє відновленню психологічної рівноваги, підвищенню рівня емоційної свідомості, зміцненню внутрішньої стійкості та розвитку навичок самоспостереження.

Завдання:

1. Формування здатності розпізнавати власні емоційні та тілесні реакції на страх.
2. Розвиток навички усвідомлення взаємозв'язку між думками, почуттями та діями.
3. Ознайомлення з техніками рефлексії, тілесної уважності та емоційної саморегуляції.
4. Навчання основам базової психологічної самодіагностики.
5. Сприяння зниженню рівня тривожності, напруження й психосоматичних проявів.
6. Підтримка формування внутрішньої опори, самоприйняття та активної життєвої позиції.

Методичні рекомендації мають психоедукаційно-терапевтичний характер, оскільки об'єднують інформаційно-пізнавальні, практичні та рефлексивні компоненти.

Методичні рекомендації спираються на провідні напрями сучасної психології:

- Гуманістичний підхід (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл): розвиток самоприйняття, емпатії до себе, усвідомлення особистісного сенсу страждання.
- Когнітивно-поведінковий підхід (А. Бек, А. Елліс): робота з деструктивними переконаннями, заміна катастрофічних думок на реалістичні.

- Тілесно-орієнтована психологія (В. Райх, А. Лоуен): усвідомлення взаємозв'язку між емоційними та тілесними процесами.
- Екзистенційно-феноменологічний підхід: усвідомлення власної відповідальності, пошук особистого смислу навіть у травматичних обставинах.
- Позитивна психологія (М. Селігман, К. Пітерсон): акцент на внутрішніх ресурсах, розвитку сильних сторін і відчутті життєвої ефективності [10].

Загальна характеристика методичних рекомендацій

Методичні рекомендації під назвою “Дивитися в себе: як знайти спокій серед страху і тривоги” розроблені як практикум, який поєднує короткі теоретичні пояснення, вправи для самостійного виконання та питання для роздумів.

Її структура передбачає три взаємопов'язані модулі:

1. Робота з тілом

Мета — стабілізація фізичного стану, зменшення напруги, відновлення зв'язку з тілом як опорою.

Основні техніки:

- Дихальні вправи:
«Подихати на свічку» — формування ритмічного дихання, заспокоєння нервової системи.
«Коробкове дихання» (4-4-4-4) — ритмічне чергування вдихів, видихів і пауз для врівноваження серцевої діяльності [68].
«Метелик» — поєднання дихання з ритмічним постукуванням долонями по грудях, що допомагає заземлитися [2].
- Техніка «4-7-8» — сприяє заспокоєнню, знижує фізичне напруження.
- Тілесне сканування — поступове усвідомлення напружених ділянок тіла, дихання «через» них. Рефлексивний діалог із тілом: 20-хвилинна практика усвідомленого спілкування з тілесними відчуттями для інтеграції психічного та фізичного.
- Фізична активність — прогулянки, йога, плавання як засіб

природної регуляції гормонального фону.

Очікуваний ефект: підвищення тілесної усвідомленості, зниження тривоги, формування відчуття контролю над станом.

2. Робота з емоціями

Мета — розпізнавання, прийняття та вербалізація емоцій, перехід від емоційного хаосу до усвідомлення.

Основні вправи:

- Ведення щоденника почуттів — регулярне фіксування емоцій, подій і тілесних реакцій [67].

- Арт-терапевтичні техніки:

«Малюнок страху» — проекційна робота з образом страху, його трансформація у безпечний образ.

«Відтворення безпечного простору» — створення малюнка або колажу, який символізує притулок і спокій.

«Еко-арт» («Ландшафт спокою») — використання природних матеріалів для створення образу гармонії та стабільності.

«Віник» — символічне очищення простору від внутрішніх конфліктів.

- Музична терапія: прослуховування класичних творів (Бетховен, Моцарт, Грін) для гармонізації психоемоційного стану [56].

Очікуваний ефект: зниження рівня емоційної напруги, розвиток емоційної грамотності, прийняття себе.

3. Робота з думками

Мета — усвідомлення ірраціональних суджень, їх заміна на підтримувальні та адаптивні.

Техніки:

- «Перевірка реальністю» — аналіз фактів і контраргументів до тривожних думок [28].

- «Доведення до абсурду» — зняття сили катастрофічних сценаріїв через перебільшення до комічного рівня.

- «Діалог із майбутнім “Я”» — уявна зустріч із собою через рік для

актуалізації внутрішніх ресурсів і досвіду.

- Когнітивний самомоніторинг — відстеження автоматичних думок, визначення тригерів страху, запис альтернативних суджень.

Очікуваний ефект: розвиток когнітивної гнучкості, зниження нав'язливих думок, формування конструктивного внутрішнього діалогу.

Додаткові блоки самодопомоги

- Глиноterapia: техніки «Знайомство зі страхом», «Мій біль», «Ресурсний символ» допомагають візуалізувати тривогу, надати їй форму й трансформувати її через дотик [27].

- Робота з тістом: вправи «Скринька для страху», «Квітка спокою» формують відчуття контролю й підтримки.

- Психоедукація через читання: рекомендована література (В. Франкл, Б. ван дер Колк, Е. Егер, В. Станчишин, О. Лоуен) допомагає осмислити власний досвід через приклади подолання травми.

Етапи реалізації методичних рекомендацій:

1. Підготовчий етап — ознайомлення учасників із принципами саморефлексії, видача методичних матеріалів.
2. Діагностичний етап — первинне опитування рівня страху, індивідуальні консультації.
3. Практичний етап — самостійне виконання вправ, ведення щоденника, застосування технік.
4. Аналітичний етап — повторна діагностика, аналіз змін, визначення ефективності методички.

Критеріями ефективності впровадження стали:

- емоційні показники — зменшення частоти тривожних проявів, відновлення позитивного афекту;
- когнітивні показники — поява раціональних суджень, зменшення катастрофізації;
- поведінкові показники — активізація соціальної взаємодії, підвищення мотивації;

- рефлексивні показники — зростання рівня самопізнання, здатність описувати власні переживання.

За результатами опитування учасників, більшість відзначили, що після двох тижнів роботи з методичкою з'явилося відчуття контролю, внутрішньої стабільності та сили. Деякі респонденти повідомили про покращення сну, зниження соматичних реакцій і більш спокійне сприйняття воєнних подій.

Отже методичні рекомендації демонструють, що навіть за умов обмеженого доступу до очної терапії людина може, використовуючи структуровані вправи, самотійно знижувати інтенсивність страху, підтримувати себе через рефлексію, тілесну уважність і символічну творчість.

3.2. Аналіз зворотного зв'язку респондентів та узагальнення результатів консультативної роботи

Після розроблення та розсилання методичних рекомендацій для самодіагностики страхів, потенційним учасникам було запропоновано пройти цикл із п'яти безкоштовних індивідуальних психологічних консультацій. Метою консультацій було перевірити ефективність запропонованих методичних матеріалів у реальних умовах, дослідити особливості проявів страху та їх трансформації у процесі консультативної взаємодії. Перед початком проведення консультативної роботи було опрацьовано особливості роботи з людьми, що переживають страхи та тривожні стани [76].

Були застосовані основні техніки консультативної взаємодії, такі як налагодження контакту, рефлексивне слухання, техніки відображення, емпатійна відповідь та відображення значень [9].

На пропозицію відгукнулися шість жінок віком від 26 до 35 років, які погодилися на участь та надали інформовану згоду. Кожна консультація тривала 60–75 хвилин, проводилася онлайн та мала психоедукаційно-підтримувальний формат. Вибір саме жіночої вибірки виявився природним: жінки частіше звертаються по психологічну допомогу в кризові періоди, що корелює з даними сучасних досліджень з психології травми.

Для всебічної оцінки психологічного стану та особливостей реагування на стрес застосовано такі психодіагностичні інструменти:

1. Методика діагностики типології психологічного захисту Р. Плутчика (адаптація Л. Васермана). Методика дозволила зрозуміти, як учасниці реагують на психотравмувальні події: шляхом витіснення, заперечення, раціоналізації або конструктивного опрацювання.

2. Шкала особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера — Ю. Ханіна — дала змогу оцінити рівень як реактивної (ситуативної), так і стійкої (особистісної) тривожності на початку та наприкінці консультативного процесу.

3. Методика “Типи орієнтацій у складних ситуаціях” К. Битюцької та О. Корнєєва — допомогла визначити, як учасниці сприймають складні події: як виклик, як загрозу чи як безвихідь.

4. Опитувальник депресії Бека — був використаний додатково у випадках, де виявлялися ознаки емоційного виснаження, пригніченого настрою чи апатії. Зокрема, у першій респондентки тест виявив виражений рівень депресії (44 бали), що стало підставою для рекомендації звернення до лікаря психіатра.

Застосування комплексу цих методик забезпечило можливість глибокого розуміння емоційного стану респонденток, механізмів їх самозахисту та стратегій подолання внутрішніх страхів.

Характеристика та динаміка консультативної роботи:

1. Респондентка 1 (26 років, на момент консультування проживала у Словаччині)

На першій зустрічі респондентка повідомила про відчуття відчуження від себе та емоційну втрату ідентичності: «на початку повномасштабного вторгнення не впізнавала себе у дзеркалі», що є ознакою деперсоналізації і показником гострої стресової реакції [72]. Після короткого повернення в Україну знову виїхала за кордон. Нині працює онлайн-вчителькою математики, має хлопця-слов'янського походження, але не прагне інтегруватися в місцеве

середовище, не хоче вивчати мову, хоча не планує повертатися. Домінує провина через виїзд і відчуття емоційного застою.

Під час другої сесії застосовано проєктивну вправу «Моя квітка». Обрана гортензія була намальована без пелюсток, зі зів'ялим стеблом. Під час опису малюнка респондентка розплакалася, асоціюючи його з власним станом. Одразу ж було запропоновано змінити та доповнити малюнок, після того як вона переробила малюнок — квітка розцвіла. Це стало першим ознаменуванням позитивної динаміки.

На четвертій сесії було проведено опитувальник депресії Бека, який виявив 44 бали, що відповідає вираженій депресії. Респондентці було рекомендовано звернутися до лікаря психіатра для діагностичного обстеження.

Для зниження напруги респондентка отримала завдання очистити інформаційний простір, відписавшись від надлишкових новинних джерел. Через тиждень повідомила, що видалила 15 каналів лишивши 5 і почувається тепер спокійніше.

П'ята сесія мала символічний характер: створено малюнок «Моя валіза», у якому вона зобразила речі, які взяла з собою коли виїжджала з України. На зустрічі обговорювали, що саме з цієї валізи вона візьме із собою в майбутнє: спогади, досвід, страх, спокій, сум чи надію.

Після завершення циклу респондентка відзначила зниження тривоги, відновлення внутрішнього контакту та зростання відчуття контролю над життям.

2. Респондентка 2 (32 роки, на момент консультування проживала в Україні, запит — особисті межі та самооцінка)

Основний запит стосувався труднощів у встановленні меж, почуття провини під час відмови та залежності від чужої думки. Складні стосунки з молодшою сестрою, що як виявилось були конкуренцією з дитинства, безпосередньо впливали на стосунки у дорослому житті респондентки.

На наступних сесіях використовували вправи «Мої межі» та «Я маю право», спрямовані на формування асертивності. Під час четвертої зустрічі

проведено шкалу Спілбергера–Ханіна, яка показала зниження ситуативної тривожності.

3. Респондентка 3 (35 років, на момент консультування проживала в Україні, напруга)

На першій сесії описала стан напруги, порушення сну. Для діагностики ставлення до труднощів застосовано методику Битюцької–Корнєєва, яка показала орієнтацію уникнення. Надалі робота була спрямована на опанування технік заземлення та зниження тілесного напруження.

Повторна діагностика за Спілбергером–Ханіним засвідчила зменшення тривожності. На заключній сесії створила малюнок «Безпечне місце» — символ власної внутрішньої стабільності.

4. Респондентка 4 (30 років, на момент консультування проживала в Україні, конфлікт із дочкою)

Жінка звернулася через хронічну напругу у стосунках із дочкою, у якій спостерігалися симптоми розладу харчової поведінки. Мати описувала почуття провини, сорому та страх втратити контакт.

Перша консультація була проведена в режимі емпатійного слухання, було запрошено дочку. В результаті було запропоновано звернутися до терапевта який займається розладами харчової поведінки.

5. Респондентка 5 (27 років, на момент консультування проживала в Україні, працює в сфері освіти — самоприйняття, виснаження)

Звернулася із запитом, пов'язаним із постійним почуттям виснаження, втратою мотивації та відчуттям, що «зупинитися — означає бути слабкою». У ході первинної бесіди повідомила, що протягом останніх місяців відчуває «порожнечу, відсутність сил і водночас неможливість дозволити собі відпочинок». Вона зазначала, що боїться навіть коротких перерв у роботі, оскільки тоді «все розвалиться». Така позиція свідчила про високий рівень внутрішньої тривоги, перфекціоністичні тенденції та відчуття провини, коли потреби у відпочинку починали суперечити внутрішній установці «потрібно бути сильною».

Під час першої консультації респондентка описувала свій стан як «постійний біг без фінішу». При цьому демонструвала значну контрольованість поведінки, уникала слів, що позначають емоційні стани, натомість вживала вирази на кшталт «мені треба триматися», «усі мають проблеми, тому я не маю права втомлюватися». У процесі діалогу простежувалася вторинна вигода від постійної зайнятості — відчуття значущості через активність і потребу бути корисною. Водночас цей механізм поступово призводив до виснаження та відчуження від власних потреб.

Для визначення індивідуальної стратегії реагування на труднощі було застосовано методику «Типи орієнтацій у складних ситуаціях» К. Битюцької та О. Корнєєва. Результати засвідчили переважання песимістичної орієнтації, що виявлялося у схильності розглядати складні ситуації як загрозу, а не як виклик. Це пояснювало відчуття безпорадності та постійну тривогу перед можливим «зривом». Під час бесіди після тестування респондентка зазначила, що має відчуття: у разі зупинки їй буде складно повернутися до робочого ритму. Такий страх є типовим для людей, які тривалий час функціонують у стані емоційного напруження й втрачають зв'язок із власним тілесним і психічним ресурсом.

Друга і третя сесії були спрямовані на переосмислення поняття відпочинку. Для цього використано психоедукаційні елементи, пов'язані з поясненням циклів навантаження і відновлення, а також короткі практики усвідомленої зупинки (mindful pause).

Для оцінки динаміки емоційного стану було застосовано шкалу особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера–Ханіна. Результати показали зниження рівня ситуативної тривожності з 49 до 38 балів, що свідчить про зменшення емоційного напруження та часткове відновлення внутрішнього контролю. Крім того, у ході роботи спостерігалось поступове формування навичок самопідтримки: клієнтка навчилася відстежувати моменти перевтоми, ставити реалістичніші цілі, розмежовувати особисті та зовнішні очікування.

На заключній сесії проведено арттерапевтичну вправу «Мій ресурсний день», під час якої респондентка створила малюнок свого ідеального дня, у

якому центральним елементом стала кава на балконі й спокій.

У підсумку консультативної роботи респондентка зазначила, що більше не вважає спокій слабкістю. Така трансформація свідчить про успішну інтеграцію нового способу ставлення до себе, формування здорової самооцінки, зниження рівня внутрішньої тривоги та поява внутрішнього дозволу на відпочинок і відновлення.

Респондентка 6 (34 роки, на момент консультування проживала в Україні, маркетологиня)

34 роки, маркетологиня, заміжня, звернулася із запитом, який формулювала як «я не відчуваю емоцій і не розумію, що відбувається зі мною». Жінка описувала стан емоційної «замороженості», втрату здатності відчувати радість або смуток, часті спалахи роздратування без видимої причини. Такі переживання з'явилися після тривалого періоду стресу, пов'язаного з переїздом родини на початку війни, поверненням чоловіка з фронту та загальною атмосферою невизначеності. Вона продовжувала працювати дистанційно у міжнародній компанії, проте зазначала, що робить це «на автоматі», без відчуття залученості чи задоволення. У її словах чітко простежувалася втома, емоційне виснаження та відчуття втрати сенсу повсякденної діяльності.

Під час першої зустрічі основним завданням було встановлення психологічного контакту й створення безпечного простору для вільного висловлення почуттів. У процесі бесіди респондентка неодноразово підкреслювала, що не дозволяє собі проявляти слабкість, оскільки інші тримаються — і вона повинна. Така позиція свідчила про наявність глибинного механізму витіснення, який допомагав їй утримувати стабільність, але водночас блокував доступ до власних емоцій. Її висловлювання були переважно раціональними, без емоційного забарвлення; вона використовувала інтелектуальні формулювання замість безпосереднього опису переживань, що дало підстави припускати інтелектуалізацію як провідний спосіб психологічного самозахисту.

З метою поглибленої діагностики було застосовано «Методику

діагностики типології психологічного захисту» Р. Плутчика (адаптовану Л. Васерманом). Її використання було доцільним, оскільки поведінкові реакції респондентки свідчили про надмірне контролювання емоційної сфери, що могло призводити до емоційного виснаження. Результати методики виявили високі показники за шкалами інтелектуалізації (7 балів), витіснення (6 балів) і раціоналізації (6 балів), а також середній рівень компенсації (5 балів). Це свідчило про схильність до пригнічення емоцій через надмірне аналізування, пошук логічних пояснень замість проживання почуттів і намагання підтримати самооцінку через постійне досягнення успіхів. Такий профіль психологічного захисту є типовим для осіб із високим рівнем когнітивного контролю, які звикли функціонувати за рахунок інтелектуального розуміння, але не емоційного усвідомлення.

Обговорення результатів стало важливим моментом усвідомлення для клієнтки. Вона зазначила, що зазвичай думає замість того, щоб відчувати. Це висловлювання засвідчило початок переходу від механічного інтелектуального контролю до формування емоційної відкритості. Під час подальших консультацій увага була зосереджена на безпечному відновленні контакту з емоційною сферою. З цією метою було використано арттерапевтичну техніку «Кольори мого стану». У процесі обговорення з'явилися спогади про час, коли вона стримувала емоції під час бойових дій, щоб не злякати доньку. Під кінець зустрічі вона додала до малюнку теплі кольори. Така зміна символічно відображала поступове зниження рівня витіснення та повернення здатності до емоційного відгуку.

Подальша робота передбачала формування навичок емоційного усвідомлення. Було запропоновано вести «щоденник емоцій», де клієнтка мала щодня фіксувати події, думки, почуття та дії. Це сприяло розвитку здатності розпізнавати емоційні реакції в моменті. Уже через тиждень вона зазначила, що почала помічати, як за її роздратуванням часто стоїть страх або втома. У її поведінці з'явилися ознаки самопідтримки — вона почала планувати відпочинок, намагалася не перевантажувати себе роботою, а також виявила

інтерес до занять, які раніше приносили задоволення.

На завершення циклу консультацій респондентка відзначила, що зменшилася її тривожність, з'явилося бажання повертати у життя більше спонтанності та тепла.

Отримані результати консультативної роботи свідчать, що поєднання методик самодіагностики страхів, короткотермінових консультацій і психоедукаційного підходу є ефективним засобом зниження тривожності та формування зрілих способів психологічного реагування.

3.3. Пропозиції для психопросвітницької діяльності та кризової підтримки

У сучасних умовах воєнного стану питання психологічного благополуччя населення набуває системного, міжгалузевого значення. Масові переживання страху, втрати, безсилля та тривоги вимагають не лише кризового втручання, а й розвитку психопросвітницьких ініціатив, що спрямовані на підвищення психологічної грамотності та формування культури самодопомоги.

У центрі цих процесів має стояти людина як суб'єкт власного психологічного відновлення, а не лише як об'єкт професійної допомоги. Саме тому провідною ідеєю психопросвітницької діяльності стає активізація рефлексивного потенціалу особистості — здатності усвідомлювати, називати й опрацьовувати власні переживання, особливо страхи, пов'язані з воєнними діями, невизначеністю, майбутнім.

У контексті воєнного досвіду психопросвітницька робота виконує одразу кілька взаємодоповнюючих функцій, кожна з яких спрямована на зниження рівня психоемоційного напруження, формування стійких адаптаційних механізмів та підтримку особистості в умовах тривалої кризи:

1. Профілактична функція полягає у попередженні розвитку гострих стресових реакцій, посттравматичних розладів і хронічної тривожності.
2. Ресурсна функція спрямована на активізацію внутрішніх особистісних резервів, формування здатності до самопідтримки, розвитку

навичок самодопомоги та стресостійкості.

3. Реінтеграційна функція реалізується через допомогу в поступовому відновленні звичних життєвих ролей, соціальних зв'язків та відчуття особистої ефективності після пережитих травматичних подій.

4. Освітня функція охоплює підвищення рівня психологічної культури суспільства, поширення знань про механізми психічного здоров'я, методи емоційної регуляції та техніки самодопомоги.

У цьому контексті ключовим стає розуміння того, що страх — не патологія, а адаптивна емоція, яка сигналізує про загрозу та спонукає до захисних або творчих дій. Завдання психологічної освіти — не усунути страх, а навчити людину жити поруч із ним, використовуючи його як сигнал для рефлексії, самоусвідомлення і дії.

Розробка та застосування методичних рекомендацій

У межах цього дослідження було розроблено й апробовано методичні рекомендації під назвою “Дивитися в себе: як знайти спокій серед страху і тривоги”.

Методичні рекомендації розповсюджувалися серед учасників дослідження разом із пропозицією безкоштовних консультацій. Їх зміст було адаптовано до формату самостійної роботи — з простими поясненнями, покроковими інструкціями та прикладами рефлексивних запитань. Така форма дозволила залучити до процесу осіб, які не мають попереднього досвіду психотерапії, але потребують підтримки у сфері саморегуляції.

Застосування методичних рекомендацій виявилось ефективним не лише як додаток до консультацій, а й як самостійний психоедукаційний ресурс. Більшість респондентів зазначили, що вправи сприяли зниженню напруження, підвищенню усвідомлення власних почуттів, кращому розумінню меж ресурсності.

Також до основних інструментів для психопросвітницької діяльності та кризової підтримки можна віднести:

1. Соціальну підтримку, як чинник психологічної стабільності.

Соціальна підтримка є одним із найпотужніших буферних чинників, що знижують вплив стресу. Вона забезпечує людині почуття безпеки, приналежності та прийняття.

Психоедукаційна робота має орієнтуватися на розвиток навичок емпатійного слухання, вміння висловлювати підтримку, не порушуючи кордонів іншої людини. Такі навички можуть бути інтегровані в освітні програми, громадські ініціативи, короткі тренінги для волонтерів або педагогів. Особливо важливими є тренінги з першої психологічної допомоги [43].

2. Волонтерство як засіб подолання страху

Волонтерський рух став однією з найпотужніших форм колективної психологічної стійкості українського суспільства. З точки зору психології діяльності, допомога іншим виступає способом трансформації страху у дію, що відновлює почуття контролю, цінності й смислу [15].

Волонтерська діяльність часто поєднує альтруїзм і прагнення зняти власну тривогу. [35]. Тому важливо допомогти людині усвідомити, що самопомога не є егоїзмом, а є умовою довготривалої ефективності в допомозі іншим. Використання методичних технік у роботі волонтерських спільнот може значно знизити ризик психоемоційного виснаження.

3. Психотерапевтичну допомогу: індивідуальні та групові формати

Індивідуальна психологічна допомога залишається важливим інструментом у роботі зі страхом і тривогою. Проте в умовах воєнного конфлікту не менш значущими є групові формати, що поєднують терапевтичний і психоедукаційний ефекти [24].

Групова робота дозволяє:

- зменшити відчуття ізольованості;
- відновити соціальні зв'язки;
- усвідомити спільність досвіду;
- активізувати механізми соціального навчання.

Вправи з методички — зокрема, «Малюнок страху», «Знайомство зі страхом», «Метелик», «Простукування» — можуть бути використані як у

групових, так і в індивідуальних сесіях. Вони сприяють емоційному вираженню, зниженню тілесної напруги, актуалізації відчуття безпеки.

4. Онлайн і офлайн формати психологічної допомоги

Сучасні умови диктують необхідність використання гібридної моделі психологічної підтримки. Онлайн-формат забезпечує безпеку, доступність і регулярність взаємодії. Він дозволяє проводити короткі стабілізаційні сесії, освітні вебінари, групи підтримки.

Офлайн-формат, у свою чергу, є незамінним у випадках, коли важливими стають невербальні канали спілкування, тілесно-орієнтовані техніки, арттерапія, робота з простором і символом.

Поєднання форматів дозволяє реалізувати принцип «від стабілізації — до глибокої інтеграції»: спершу людина отримує базові інструменти самопомоги онлайн, а потім, при можливості, переходить до глибших процесів у безпечному фізичному середовищі.

Результати практичної роботи та аналіз ефективності методичних рекомендацій дозволяють окреслити низку стратегічних напрямів розвитку психопросвіти:

1. Популяризація саморефлексії — упровадження рефлексивних технік у програми освіти, волонтерства, громадських ініціатив.
2. Підготовка тренерів і фасилітаторів, здатних проводити короткі просвітницькі заняття за методичними матеріалами.
3. Створення платформ взаємопідтримки — онлайн-спільнот для обміну досвідом і групової рефлексії.
4. Розробка буклетів і відеоматеріалів на основі методичних рекомендацій, адаптованих для різних цільових аудиторій: молоді, педагогів, волонтерів, переселенців.
5. Залучення соціальних мереж як інструменту поширення коротких психологічних порад, щоденних практик, історій відновлення.

Такі ініціативи не замінюють психотерапію чи консультації, але створюють інформаційне середовище психологічної грамотності, у якому

звернення до психолога стає нормою, а саморефлексія — буденною навичкою.

Таким чином, ефективна система психологічної допомоги у воєнний час повинна базуватися на мультикомпонентній моделі, яка охоплює індивідуальну психотерапію, групові форми роботи, волонтерські та освітні ініціативи, соціальні платформи взаємопідтримки й регулярне використання психоедукаційних матеріалів. Поєднання цих рівнів здатне забезпечити формування психологічно зрілого, стійкого суспільства, у якому людина не лише долає страх, а й трансформує його у внутрішню силу, усвідомлення власних ресурсів і здатність до подальшого розвитку навіть в умовах кризи.

Висновки до розділу 3

Підсумовуючи результати, викладені у розділі 3, слід наголосити, що запропонована система психопросвітницько-практичної підтримки, зорієнтована на дорослих віком 26–35 років у воєнних умовах, постає як цілісна, логічно вибудована та внутрішньо узгоджена модель, яка поєднує психоедукаційний, рефлексивний і практично-інструментальний компоненти. Ключовою методологічною позицією є розуміння страху не як патологічного симптомокомплексу, а як адаптивного сигналу, що інформує про загрозу і спонукає до пошуку безпечних, етично прийнятних і життєво доцільних способів відповіді. На цьому підґрунті методичні рекомендації інтегрують гуманістичний, когнітивно-поведінковий, тілесно-орієнтований та екзистенційний підходи, що дозволяє водночас підтримувати базову стабілізацію, розвивати навички самоспостереження й саморегуляції та відновлювати смислову цілісність суб'єктивного досвіду.

Методичні матеріали дають змогу дорослій людині, навіть без спеціальної психологічної підготовки, розпочати структуровану та послідовну роботу зі власними реакціями на загрозу. Їхня логіка побудови є модульною, що забезпечує гнучке дозування інтенсивності втручань: від мінімально необхідних стабілізаційних практик у кризові періоди — до системної рефлексивної та когнітивної роботи в умовах відносного емоційного затишшя.

На емоційному рівні учасники опитування відзначали зменшення гостроти тривоги, зниження частоти тригерних реакцій, послідовне поліпшення сну і загальне відновлення відчуття внутрішньої безпеки. На когнітивному рівні окреслювалася тенденція до зниження катастрофізації та формування реалістичних альтернативних інтерпретацій, краще усвідомлення рольових конфліктів, деструктивних установок і механізмів психологічного захисту, зокрема інтелектуалізації, витіснення, раціоналізації. Поведінкові зрушення виражалися у розширенні інструментів самодопомоги, дисциплінуванні інформаційного споживання, встановленні більш збалансованого режиму навантаження і відпочинку, а також у підвищенні готовності звертатися по соціальну підтримку. Рефлексивний компонент демонстрував зростання точності мовного опису переживань, перехід від афективної реактивності до усвідомленого самоаналізу та формування нових внутрішніх орієнтирів.

Розгорнутий соціально-просвітницький вимір методичних матеріалів засвідчив потенціал масштабування практик у волонтерських спільнотах, закладах освіти та громадських просторах. Психопросвіта, будучи систематичною та доступною, не замінює психотерапії, але формує культуру психологічної грамотності, знижує стигму звернення по допомогу, посилює навички емпатійного, ненасильницького спілкування і підтримуючого діалогу. У цьому сенсі волонтерство, інтегроване з техніками самодопомоги, виконує функцію трансформації страху в соціально значиму дію, мінімізуючи ризик вигорання за рахунок формування сталих рутин саморегуляції.

Водночас зауважимо, що використані психодіагностичні інструменти виконували роль скринінгу, а не клінічної верифікації, що зумовлює обережність у причинних висновках. З огляду на травматичний контекст, методика не може розглядатися як універсальний заміник психотерапії чи медичної допомоги у випадках ПТСР, великого депресивного розладу або суїцидального ризику; її функція—перша лінія підтримки, місток до спеціалізованих сервісів, структурований інструмент формування базової саморегуляції та рефлексії.

Отже, результати третього розділу показують, що запропонована психопросвітницька модель є ефективним і науково обґрунтованим інструментом психологічної допомоги в умовах повномасштабного вторгнення. Її переваги полягають у доступності, чіткій структурі, етичній уважності до переживань людини та можливості поширення серед широкого кола користувачів.

ВИСНОВКИ

Питання страху як емоційного та психологічного феномена посідає одне з центральних місць у сучасній науковій дискусії, особливо в умовах масштабних соціальних потрясінь. Воєнні події в Україні загострили не лише безпосередні загрози фізичному існуванню, а й поглибили внутрішню напругу, фрустрацію, невизначеність, що зумовило активізацію глибинних страхів як на індивідуальному, так і на колективному рівнях. У цих умовах актуалізується необхідність наукового аналізу психологічного змісту страху, його типів, джерел, механізмів усвідомлення й подолання, особливо серед молодих дорослих, які перебувають на етапі формування особистісної та соціальної ідентичності.

Результати теоретичного й емпіричного аналізу, здійсненого в межах магістерського дослідження, дали змогу досягти поставленої мети – з'ясувати психологічні особливості переживання страху у віковій категорії 26–35 років в умовах війни, визначити рівень самодіагностики, а також окреслити практичні шляхи підтримки особистості в кризовий період.

У межах першого розділу проведено всебічний теоретичний аналіз феномену страху як емоційної реакції, що виконує важливі сигнальні, регуляторні й адаптивні функції. Узагальнено підходи до класифікації страхів у психології, визначено їх структуру та механізми дії. Окреслено, що страх не є винятково негативним явищем — за певних умов він сприяє мобілізації ресурсів, активізації мислення та саморефлексії. Теоретичні підходи дозволили створити концептуальну основу для подальшого емпіричного вивчення явища страху в контексті воєнного стану.

Другий розділ було присвячено емпіричному дослідженню страхів у вибраній віковій групі. За результатами опитування з використанням змішаного методу (кількісного та якісного аналізу), встановлено, що страхи респондентів мають різний зміст, інтенсивність і ступінь усвідомлення. Найпоширенішими виявились страхи втрати близьких, фізичної загрози, майбутнього, самотності, професійної нереалізованості. При цьому страхи суттєво відрізняються залежно

від місця перебування: респонденти, які залишились в Україні, частіше описували страх як реакцію на фізичну небезпеку, тоді як ті, хто перебуває за кордоном, повідомляли про емоційно-екзистенційні страхи, пов'язані з розривом соціальних зв'язків, провиною та втратою ідентичності.

Окремим напрямом дослідження став аналіз рівня здатності до самодіагностики страхів. Було виокремлено три рівні: емоційно-реактивний, когнітивно-усвідомлений та рефлексивно-інтегрований. Аналіз відкритих відповідей засвідчив, що респонденти з вищим рівнем самодіагностики активніше користуються методами саморегуляції — тілесними, когнітивними, поведінковими — що дає змогу зменшити інтенсивність страхів і підвищити адаптивність.

Поглиблений аналіз результатів дозволив виявити значущі гендерні відмінності: жінки частіше демонструють високий рівень самоспостереження, активно використовують рефлексивні практики, тоді як чоловіки переважно орієнтуються на дію і менш схильні до вербалізації емоцій. Така відмінність свідчить про потребу у диференційованому підході до формування рекомендацій: для жінок доцільні техніки, що базуються на емоційній відкритості, груповій підтримці, веденні щоденників; для чоловіків — вправи, пов'язані з дією, тілесним самоспостереженням, структурованим мисленням.

Також було проаналізовано вплив окремих соціально-життєвих чинників на інтенсивність страхів. Особи, які мають стабільну роботу, демонстрували нижчий рівень страху завдяки збереженню почуття контролю. Наявність дітей сприяла посиленню страху, але водночас підвищувала мотивацію до подолання. Волонтерська діяльність виступала важливим механізмом трансформації страху в дію. Респонденти, які були змушені змінити місце проживання, виявили вищу емоційну напругу через втрату звичних умов і підтримки.

У третьому розділі сформульовано практичні рекомендації для підвищення рівня самодіагностики страхів і психологічної стійкості. Визначено основні методи, які можуть бути ефективними в роботі з респондентами у кризовому стані: психоосвіта, розвиток метакогнітивного мислення, тілесна

саморегуляція, групові форми підтримки.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні розуміння структури, функцій та варіативності страху в умовах тривалої соціальної загрози. У роботі вдалося інтегрувати сучасні концепції емоційної регуляції, метакогнітивного підходу, феноменології страху та практичного психологічного супроводу. Практична значущість результатів полягає у можливості їх застосування у роботі психологів, волонтерів, кризових консультантів для профілактики емоційного вигорання, розвитку навичок самодопомоги, створення психоосвітніх програм. Результати дослідження можуть бути використані у соціальних ініціативах, спрямованих на підтримку українців, які зазнали психологічної травми через воєнні події.

Наукова новизна дослідження полягає у встановленні зв'язку між рівнем самодіагностики страхів і адаптивними стратегіями поведінки молодих дорослих в умовах воєнного вторгнення. Робота дозволила уточнити типологію страхів у кризовій ситуації, виявити гендерні та соціальні модифікатори інтенсивності страху, а також запропонувати практичні інструменти для підтримки саморефлексії.

За підсумками дослідження, сформульовано такі рекомендації:

- інтегрувати психоосвітні модулі про природу страхів у програми психологічної допомоги;
- розробити гнучкі інструменти самостереження та самодопомоги для молодих дорослих, магістерська робота не лише відповідає на поставлені теоретичні та практичні завдання, а й пропонує інструменти для формування внутрішньої стійкості дорослих;
- забезпечити диференційований підхід до підтримки з урахуванням гендеру, соціального статусу та місця перебування;
- стимулювати розвиток групових форм взаємопідтримки — онлайн і офлайн;
- впровадити індивідуальні та групові практики рефлексії в освітньому й робочому середовищі;

- зосередити подальші наукові розвідки на вивченні страхів у підлітків, ветеранів, осіб, що мають ПТСР.

Таким чином, магістерська робота не лише відповідає на поставлені теоретичні та практичні завдання, а й пропонує інструменти для формування внутрішньої стійкості в часи невизначеності. Досвід переживання страху, за умови його усвідомлення і прийняття, може стати основою особистісного зростання, що є вкрай важливим для відновлення людського потенціалу українського суспільства в післявоєнний період.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю. В. Поняття страху у психології. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Харків: Харківський національний університет внутрішніх справ, 2021. С. 134–137.
2. Аптечка психологічної самодопомоги: посібник / Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» за ініціативою Олени Зеленської. Київ, 2023. С. 29.
3. Аханова А. В. Вікова психологія в схемах та таблицях: метод. посіб. Луцьк: Луцький педагогічний коледж, 2019. 76 с.
4. Байєр О. О. Життєві кризи особистості: навч. посіб. Дніпро: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. С. 27–33.
5. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навч. посіб. / за ред. Я. М. Когути. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. С. 49–72.
6. Белоліпцев В. В. Вплив повномасштабної війни в Україні на рівень відповідального батьківства в сім'ях: аналіз, механізми впливу. Соціальна робота та соціальна освіта. 2024. № 1(12). С. 284–290.
7. Ван дер Колк Б. Тіло веде лік: як тіло зберігає історію травми і як відновити життя / пер. з англ. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2021. 448 с.
8. Василега О. Ю. Теоретико-методологічні аспекти вивчення проблеми страху в психології. Молодий вчений. 2015. № 7(2). С. 100–103.
9. Васьківська С. В. Соціально-психологічний супровід клієнтів: Технологія ведення консультативного діалогу: навч. посіб. — Київ: Главник, 2006. — 128 с.
10. Васянович Г. П. Основи психології : навчальний посібник / Григорій Петрович Васянович— Київ: Педагогічна думка , 2012. 114 с.
11. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад., гол. ред. В. Т. Бусел. Київ ; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.
12. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову

терапію. Львів: Свічадо, 2014. С. 280–320.

13. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів: Видавництво Старого Лева, 2021. 424 с.

14. Гончарова В. В. Страхи особистості та способи їх подолання. Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Теорія та практика психокорекції особистості». Умань, 27 жовтня 2022. С. 22–26.

15. Гудінова І. Л. Психологічний аналіз особливостей розвитку волонтерства в Україні. Наукові перспективи. 2024. № 10 (52). С. 1136–1148.

16. Демерс А. Є. Особливості психотерапевтичної роботи з опором клієнта в теоріях реактивності, конструктивізму та інших підходах. Проблеми сучасної психології. 2012. Вип. 16. С. 245-254

17. Дудник О. А. Порушення в системі дитячо-батьківських відносин як фактор формування безпорадності в дітей. Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. № 1. С. 60–67.

18. Експериментально-психологічне дослідження в загальній практиці – сімейній медицині: навч. посіб. для лікарів-інтернів і лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / за заг. ред. Б. В. Михайлова. 5-е вид., переробл. та доповн. Харків: ХМАПО, 2014. С. 210–214.

19. Екстремальна та кризова психологія: Термінологічний словник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків: ХНАДУ, НУЦЗУ, 2010. С. 73.

20. Євдокімова О. О., Кобилко Н. А. Психодіагностичні матеріали. В допомогу психологу поліції: методичний посібник. Частина 1. Харків: Факт, 2023. 136 с.

21. Загальна психологія: підручник. Т. 1 / за заг. ред. акад. С. Д. Максименка. 4-те вид., переробл. і доп. Київ: Видавництво Людмила, 2025. С. 345–350.

22. Застосування психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим з проявами посттравматичного стресового розладу: практич. посіб. / Я. М. Омельченко, З. Г. Кісарчук, Т. С. Гурлева, Г. П. Лазос [та ін.]; за ред. Я. М. Омельченка. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН

України, 2023. С. 10–16.

23. Зазимко О. В. Мотиваційні чинники розвитку життєвої компетентності волонтерів в умовах війни. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2023. Т. II. Вип. 14. С. 37–48.

24. Зінько О. М., Мітченко К. В. Групи психологічної підтримки як метод становлення особистісної зрілості українців під час воєнного часу. Перспективи та інновації науки. 2022. № 13(18). С. 187–198.

25. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. С. 5-52

26. Кантофер Т. Депресія — прокляття сильних / пер. Є. Баскакової. Київ: КМ-Букс, 2023. С. 36–40.

27. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посіб. Ч. 2. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. С. 72.

28. Коkun О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. С. 198.

29. Коkun О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с. С. 5–8.

30. Кризові стани в сучасних умовах: діагностика, корекція та профілактика / за ред. проф. Л. М. Юр'євої. Київ: ТОВ «Галерея Принт», 2017. С. 31–44.

31. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посіб. Київ–Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2024. С. 7–30.

32. Лелек Дж. ПТСР: як повернути надію. пер. з англ. Єфетов О.В. Київ: Нард, 2023. 64 с.

33. Макієнко Н., Гершанов О. Шлях до зцілення: основи роботи з

наслідками травматичних подій. Israel Trauma Coalition, 2023. 72 с.

34. Мартіна Мюллер. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / пер. з англ. Д. Бусько; наук. ред. К. Явна. Львів: Видавництво Українського католицького університету: Свічадо, 2014. С. 47–49.

35. Максименко С. Д., Носенко Е. Л. Експериментальна психологія : підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. С. 328–329.

36. Мовчан М. М. Феномен страху: його класифікація і рівні. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Сер.: Філософія. 2012. № 10. С. 197–204.

37. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати?: довідник для фахівців / заг. ред. К. Возніцина, Л. Литвиненко. Київ, 2020. С. 23–25.

38. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. С. 77–172.

39. Наурова А.Б., Капінус О.С., Грицевич Т.Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей і якостей особистості. Навчально-методичний посібник, Львів: Національна академія сухопутних військ, 2016. С. 149-150

40. Основи соціальної психології : підручник для закладів вищої освіти / П. П. Горностай, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін. ; за ред. М. М. Слюсаревського. Київ : Талком, 2018. 580 с. С. 307–385.

41. Партико Т. Б. Загальна психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Видавничий дім «Ін Юре», 2008. С. 42.

42. Перетин індивідуальної та колективної свідомості під час сучасної війни в Україні / Знаменський Д., Предместніков О. Філософія та управління. 2025. № 2(6).

43. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях: навч.-практ. посіб. / за заг. ред. О. А. Моргунова ; О. І. Федоренко та ін. Харків: ХНУВС, 2022. 84 с.

44. Практична психосоматика: діагностичні шкали. Навчальний посібник / За заг. ред. О.О. Чабана, О.О. Хаустової. 2-ге видання, виправлене і доповнене. Київ: Видавничий дім Медкнига, 2019. С.34-37
45. Психологічна допомога під час війни: інноваційні технології в роботі практичного психолога : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (31 травня 2022 р., м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василега. Суми : НВВ КЗ СОІППО, 2022. Ч. 2. С. 84–88.
46. Психологія особистості : електронний навч. посіб. / М. Д. Прищак, О. В. Гречановська. Вінниця: ВНТУ, 2024. С. 66–68.
47. Психодіагностика : практикум / уклад. Н. О. Данильченко, А. В. Вертель. — 2-ге вид., випр. та допов. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. С. 73-74
48. Психодіагностика. Психологічний практикум : навч. посіб. / Баклицька О. П., Баклицький І. О., Сірко Р. І., Слободяник В. І. Львів : СПОЛОМ, 2015. С. 218–226.
49. Психологічний словник-довідник : навч. посіб. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Київ: Каравела, 2020. 418 с. С. 12.
50. Психологічний словник. авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова ; за ред. Н. А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. 336 с.
51. Психологічний словник. ред. В. І. Войтко. Київ: Вища школа, 1982. С.157
52. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. / уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. С. 19–24.
53. Резніченко О. О. Страх як емоційний досвід дорослості // Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (Вінниця, 18 листоп. 2020 р.). Вінниця: ДонНУ ім. Василя Стуса, 2020. С. 109–113.
54. Рок Девід. Твій мозок у роботі. Як припинити відволікатися і працювати продуктивніше / пер. Д. Кожедуб. Київ : Наш Формат, 2019. С. 55–69.

55. Рудницька С. Ю., Колярова А. О. Психологічні особливості рефлексії тілесного досвіду як засіб самоприйняття особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2023. № 5(75). С. 136–142.
56. Савельєва-Кулик Н. О. Музична терапія в інтегративній медицині: навч. посіб. Київ : Інтерсервіс, 2014. 138 с.
57. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. Київ: Академвидав, 2012. 432 с.
58. Сапольскі Р. Біологія поведінки. Чому ми робимо те, що робимо / пер. з англ. Київ : Наш Формат, 2023. С. 115–117.
59. Сапольскі Р. Чому зебри не страждають на виразку / пер. О. Лобастова. Харків: Вид-во «Ранок»: Фабула, 2020. 400 с.
60. Саржевський С. Н. Психологія та патологія емоцій, волі, уваги : навч.-метод. посіб. Запоріжжя, 2017. 72 с.
61. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2023. 375 с.
62. Сидоренко І. І., Марченко О. Г. Вивчена безпорадність як наслідок війни в Україні. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: зб. матеріалів VII Всеукр. наук.-практ. конф. (Львів, 28 жовт. 2022). Львів: ДУВС, 2022. С. 331–333.
63. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну. Київ: Віхола, 2023. С. 11–16.
64. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Київ : Віхола, 2022. С. 8–23.
65. Стрес і людина: медико-психологічна допомога при стресових розладах : метод. посіб. / за ред. Пінчук І.Я., Бабова К.Д., Гоженка А.І. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2014. С. 14-16
66. Теорія і практика арт-терапії : навчально-методичний комплекс /Уклад. І.В. Бабій. Умань, Алмі 2014. С.10-13
67. Терапія горя (R. A. Neimeyer, 2015, переклад та адаптація В. Зливков, С. Лукомська, обкладинка Анастасія Гридасова). Київ. 2021. С. 17
68. Техніки опанування стресу: Пам'ятка для працівників на місцях /

уклад.Т. Федотова, А. Мелоян, А. Кіян ; за ред. В. Чернобровкіної; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ: НаУКМА, 2023. С. 11-12

69. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості: навч. посіб. 2-ге вид. Київ: Карамедіа, 2023. 372 с.

70. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. Київ : Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.

71. Українські біженці після трьох років за кордоном: скільки їх та хто повернеться? Четверта хвиля дослідження: аналіт. записка / Д. Миколайчук, М. Самойлик, М. Томаївка, О. Денисюк, О. Новіков; Центр економічної стратегії. Київ, 2025. 102 с.

72. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної та третинної медичної допомоги. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад. 2016. С. 10.

URL: http://www.dec.gov.ua/mtd/_ptsr.html

73. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків: КСД, 2023. С. 128–137.

74. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу / пер. з англ. Харків: КСД, 2024. 160 с.

75. Фройд З. Вступ до психоаналізу / пер. з нім. Київ: Основи, 1998. С. 420–460.

76. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція: модульно-рейтинговий курс : навч. посіб. Київ: ВД «Професіонал», 2005. С. 242–256.

77. Чумак О. А., Товстуха О.М. Психодіагностика: навчально-методичний посібник для організації навчальної роботи з курсу психодіагностики для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою 053 «Психологія». Полтава: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2024. 121 с.

78. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

79. Шиловська О. М. Психологічні особливості визначення життєвих завдань в умовах війни. Технології розвитку інтелекту. 2023. Т. 7. № 2 (34).
80. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме / пер. К. Котюк ; наук. ред. О. Фешовець. 2-ге опрац. вид. Львів : Астролябія, 2018. 608 с.
81. Buchcik J., Kovach V., Adedeji A. Mental health outcomes and quality of life of Ukrainian refugees in Germany. Health and Quality of Life Outcomes. 2023. Vol. 21, No. 1. Article 23.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторський опитувальник «Війна та внутрішні страхи» (Психологічна оцінка страхів, пов'язаних з війною в Україні)

1. Вкажіть ваш вік:

(оберіть лише один варіант)

- до 18 років
- 18–25 років
- 26–35 років
- 36–45 років
- 46–55 років
- 56 років і більше

2. Ваша стать:

(оберіть лише один варіант)

- Жінка
- Чоловік

3. Де ви зараз проживаєте?

(оберіть лише один варіант)

- В Україні
- За кордоном
- Вимушено переміщена особа в Україні

4. Чи вплинула війна на ваше психологічне здоров'я? (Шкала оцінки від 1 до 5, де 1 – зовсім не впливає, 5 – сильно впливає)

(оберіть лише один варіант)

1 2 3 4 5

5. Чи доводилося вам особисто опинятися в небезпечних ситуаціях через війну? (можливо декілька відповідей)

- Так, я пережив/ла бойові дії або обстріли
- Так, я був/була вимушено переміщеною особою
- Ні, я не потрапляв/ла в безпосередню небезпеку

6. Що найбільше викликає у вас страх?

(можливо декілька відповідей)

- Новини про війну
- Сирени або звуки вибухів
- Розлука з рідними
- Нестача ресурсів (грошей, їжі, води)
- Інше _____

7. Які страхи з'явилися або посилилися через війну? (можливо декілька відповідей)

- Втрата рідних або близьких
- Ракетні обстріли та бойові дії
- Окупація рідного міста/села
- Фінансові труднощі
- Вимушена еміграція
- Відсутність стабільного майбутнього
- Інше _____

8. Що допомагає вам зменшити страх та тривожність?

(можливо декілька відповідей)

- Спілкування з рідними та друзями
- Обмежую перегляд новин
- Зайнятість (робота, навчання)
- Фізична активність
- Психологічна підтримка
- Інше _____

9. Ви можете залишити свою електронну адресу, і вам будуть надіслані методичні рекомендації для роботи зі страхами _____

Шкала депресії А. Бека

Шкала депресії А. Бека була розроблена на основі клінічних спостережень, що дозволили виявити обмежений набір найбільш релевантних і значущих симптомів депресії. Дана шкала містить 21 питання, 4 варіанти відповіді, час заповнення самоопитувальника пацієнтом займає від 20 хвилин до однієї години залежно від стану. Дві субшкали: когнітивноафективних (пункти 1-13) і соматичних проявів депресії (пункти 14-21). Когнітивно-афективні симптоми: настрій, песимізм, почуття неспроможності, незадоволеність, почуття провини, відчуття, що буду покараний, відразу до самого себе, ідеї самозвинувачення, суїцидальні думки, сльозливість, дратівливість, порушення соціальних зв'язків, нерішучість. Соматичні прояви: порушення образу тіла; втрата працездатності; порушення сну; стомлюваність; втрата апетиту; втрата ваги; охопленість тілесними відчуттями; втрата лібідо. Пацієнт має заповнювати варіант опитувальника, де не вказана кількість балів, яку він отримує за кожен варіант відповіді. Інструкція до шкали: «Прочитайте кожне твердження, розміщене проти порядкових цифр, і виберіть те, яке найбільш точно визначає Ваше самопочуття в даний момент. У рамках пронумерованих позицій можна вибрати декілька тверджень. Отже, спочатку ознайомтеся зі всіма буквеними пунктами розділу, а потім вирішіть, що вірно відносно Вас».

№	Питання	Бали
1	а) я почуваю себе добре; б) мені погано; в) мені час від часу сумно, і я нічого не можу з собою зробити; г) мені так нудно і сумно, що я не в силах більше терпіти	0 1 2 3

2	а) майбутнє не лякає мене; б) я боюся майбутнього; в) мене ніщо не радує; г) моє майбутнє безрадісне	0 1 2 3
3	а) в житті мені переважає щастя; б) невдачі і провали було у мене більше, ніж у будь-кого іншого; в) я нічого не досяг в житті; г) я втратив повагу — як батько, партнер, дитина, на професійному рівні — скрізь	0 1 2 3
4	а) я не можу сказати, що я незадоволений; б) як правило, я нудьгую; в) що б я не робив, ніщо мене не радує, я як заведена машина; г) мене не задовольняє абсолютно нічого	0 1 2 3
5	а) у мене немає відчуття, ніби я когось образив; б) можливо я і образив когось, сам того не бажаючи, але мені про це нічого не відомо; в) у мене таке відчуття, ніби я всім приношу тільки нещастя; г) я погана людина, дуже часто я кривджу інших людей	0 1 2 3
6	а) я задоволений собою; б) іноді я відчуваю себе недостойним; в) іноді я відчуваю комплекс неповноцінності; г) я абсолютно нікчемна людина	0 1 2 3
7	а) у мене не складається враження, ніби я вчинив щось таке, що заслуговує покарання; б) я відчуваю, що будь-коли або будь-хто буде покараний за щось таке, в чому я винний; в) я знаю, що заслуговую на покарання; г) я хочу, щоб життя мене покарало	0 1 2 3
8	а) я ніколи не розчаровуюсь в собі; б) я багато разів відчував розчарування в самому собі; в) я в собі дуже розчарований; г) я себе ненавиджу	0 1 2 3

9	а) я нічим не гірший за інших; б) інколи я припускаюсь помилки; в) просто жалюгідно, як мені не щастить; г) я оточив себе одними нещастями	0 1 2 3
10	а) я люблю себе і не ображаю себе; б) іноді я відчуваю бажання зробити рішучий крок, але не наважуюсь; в) було б краще б зовсім не жити; г) я думаю про те, щоб покінчити життя самогубством	0 1 2 3
11	а) у мене немає причин плакати; б) іноді я й плачу; в) я плачу тепер постійно, так що не можу виплакатися; г) раніше я плакав, а зараз якось не виходить, навіть коли хочеться	0 1 2 3
12	а) я спокійний; б) я легко дратуюсь; в) я знаходжусь в постійному напрузі, як готовий вибухнути паровий котел; г) мені тепер все байдуже; те, що раніше дратувало мене, зараз ніби мене не стосується	0 1 2 3
13	а) прийняття рішення не доставляє мені особливих проблем; б) іноді я відкладаю рішення на потім; в) прийняття рішення для мене проблематичне; г) я взагалі нічого не вирішую	0 1 2 3
14	а) мені не здається, ніби я виглядаю погано або гірше ніж раніше; б) мене хвилює, що я не дуже добре виглядаю; в) справи іду досить погано, я виглядаю погано; г) я бридкий, у мене просто відштовхуюча зовнішність	0 1 2 3
15	а) зробити вчинок — для мене не проблема; б) мені доводиться змушувати себе, щоб зробити який-небудь важливий в житті крок; в) щоб взятися за щось, я повинен дуже багато попрацювати над собою; г) я взагалі не здатний себе реалізувати	0 1 2 3

16	а) я сплю спокійно і добре висипаюсь; б) вранці я прокидаюсь більш стомленим, ніж був до того, як заснув; в) я прокидаюся вночі і відчуваю себе так, ніби не виспався; г) іноді я страждаю на безсоння, іноді прокидаюсь по декілька разів за ніч, в цілому я сплю не більше п'яти годин на добу	0 1 2 3
17	а) у мене збереглася колишня працездатність; б) я швидко втомлююсь; в) я відчуваю себе стомленим навіть якщо майже нічого не роблю; г) я настільки втомився, що нічого не можу робити	0 1 2 3
18	а) апетит у мене такий же, яким він був завжди; б) у мене пропав апетит; в) апетит у мене набагато гірше ніж раніше; г) у мене взагалі немає апетиту	0 1 2 3
19	а) бувати на людях для мене так само приємно як і раніше; б) мені доводиться примушувати себе зустрічатися з людьми; в) у мене немає ніякого бажання бувати в суспільстві; г) я ніде не буваю, люди не цікавлять мене, мене взагалі не хвилює ніщо	0 1 2 3
20	а) мої еротично-сексуальні інтереси збереглися на колишньому рівні; б) секс вже не цікавить мене так як раніше; в) зараз я можу спокійно обходитися без сексу; г) секс взагалі мене не цікавить, я абсолютно втратив до нього потяг	0 1 2 3
21	а) я відчуваю себе цілком здоровим і піклуюсь про своє здоров'я так само, як раніше; б) у мене постійно щось болить; в) зі здоров'ям справи серйозні, я весь час про це думаю; г) моє фізичне самопочуття жахливе, болячки просто вимотують мене	0 1 2 3

Обробка результатів. За відповіді нараховується: «а» — 0 балів, «б» — 1 бал, «в» — 2 бали, «г» — 3 бали. Підраховується загальна сума набраних балів (в тому випадку, якщо в окремих позиціях респондент обирає не одне, а декілька тверджень, рахують їх теж. Інтерпретація результатів. 0-9 — відсутність депресивних симптомів 10-15 — легка депресія (субдепресія) 16-19 — помірна депресія 20-29 — виражена депресія (середньої тяжкості) 30-63 — важка депресія

Додаток В

Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера, адаптована Ю. Л. Ханіним

Шкала реактивної й особистісної тривожності являє собою дуже надійний і інформативний інструмент для виміру тривожності як властивості особистості і як стану в який-небудь визначений момент (у минулому, сьогодні, майбутньому).

Шкала Спілбергера – Ханіна складається з 40 питань, у тому числі з 20 питань, що характеризують реактивну тривожність (опитувальник А) і ще 20 питань, що характеризують особистісну тривогу (опитувальник Б).

Досліджуваному пропонується відповісти на питання, вказавши як він себе почуває в даний момент (реактивна тривожність 1 – 20 питань) і як він себе почуває звичайно (особистісна тривожність 21 – 40 питань).

На кожне питання можливі 4 варіанти відповіді по ступеню інтенсивності реактивної тривожності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) і по частоті вираженої особистісної тривожності (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди).

Опитувальник «А»

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче пропозицій і закресліть відповідну цифру праворуч у залежності від того, **ЯК ВИ СЕБЕ ПОЧУВАЄТЕ В ДАНУ МИТЬ**. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

Пам'ятайте, що в кожному рядку повинна бути закреслена тільки одна цифра!

Запитання	Зовсім ні	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
Я спокійний	1	2	3	4
Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4

Я відчуваю жаль	1	2	3	4
Я почуваю себе спокійно	1	2	3	4
Я розстроєний	1	2	3	4
Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
Я почуваю себе відпочилим	1	2	3	4
Я стривожений	1	2	3	4
Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
Я впевнений у собі	1	2	3	4
Я нервую	1	2	3	4
Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
Я напружений	1	2	3	4
Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
Я задоволений	1	2	3	4
Я заклопотаний	1	2	3	4
Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
Мені радісно	1	2	3	4
Мені приємно	1	2	3	4

Опитувальник «Б»

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче пропозицій і закресліть відповідну цифру праворуч у залежності від того, **ЯК ВИ СЕБЕ ПОЧУВАЄТЕ В ДАНУ МИТЬ**. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

Пам'ятайте, що в кожному рядку повинна бути закреслена тільки одна цифра!

Запитання	Зовсім ні	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
Я відчуваю насолоду	1	2	3	4
Я звичайно втомлююся	1	2	3	4
Я легко можу заплакати	1	2	3	4
Я хотів би бути таким щасливим, як і інші	1	2	3	4
Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
Звичайно я почуваю себе батьорим	1	2	3	4
Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
Очікуванні труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
Я цілком щасливий	1	2	3	4
Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
Я намагаюсь уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
У мене буває нудьга	1	2	3	4
Я задоволений	1	2	3	4
Всякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4

Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
Я врівноважена людина	1	2	3	4
Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

В залежності від завдань дослідження кожен з опитувальників може застосовуватися самостійно або разом. В останньому випадку реактивна тривожність вимірюється першою.

Інструкція на аркуші з опитувальником не потребує ніяких додаткових роз'яснень або коментарів. Опитування може проводитися індивідуально або в групах без обмеження часу.

На заповнення обох опитувальників достатньо 15 – 20 хвилин. Для зниження впливу освіти установки на позитивні чи негативні питання в кожен з опитувальників включено приблизно однакове число висловлювань, які характеризують високу та низьку ступінь тривожності.

Відповідь «1» на високо тривожні питання означає відсутність або легку ступінь тривожності, а оцінка «4» означає високу тривожність. При аналізі результатів бальні оцінки в цих питаннях мають зворотній напрямок.

В шкалі реактивної тривожності це питання 1, 2, 5, 8, 10, 11, 13, 16, 19, 20; в шкалі особистісної тривожності це питання 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Рівень реактивної тривожності обчислюється по формулі:

$$Тр = Ерп - Ерo + 50$$

Тр – показник реактивної тривожності ;

Ерп – сума балів за прямими питаннями (3, 4, 6, 7, 9, 12, 14, 15, 17, 18);

Еро – сума балів за зворотними питаннями (1, 2, 5, 8, 10, 11, 13, 16, 19, 20).

Для обчислення рівня особистісної тривожності застосовується формула:

$$Тл = Елп - \text{Ї}ло + 35$$

Тл – показник особистісної тривожності;

Елп – сума балів за прямими питаннями (22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40);

Їло – сума балів за зворотними питаннями (21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

Показник, що не сягає 30 балів розглядається таким, який свідчить про низьку тривожність, від 31 до 45 балів – помірну, понад 45 балів – високу.

**Методика діагностики типології психологічного захисту Р. Плутчик
(адаптована Л. Васерманом)**

Методика призначена для визначення основних типів его-захисту. Інструкція обстежуваному: «Прочитайте наступні твердження, які описують почуття, що людина зазвичай відчуває. Якщо твердження для Вас не підходить, поставте знак "х" в графі, яка означає "ні". Якщо твердження Вам підходить, поставте знак "х" в графі "так", в місці, позначеному круглими дужками.

1. Я дуже легка людина і зі мною легко ужитися.
2. Коли я чогось хочу, то не можу дочекатися, поки я це отримаю.
3. Завжди існувала людина, на яку я хотів би рівнятися.
4. Люди не вважають мене емоційним.
5. Я виходжу з себе, коли дивлюся фільми непристойного змісту.
6. Я рідко пам'ятаю свої сни.
7. Мене дратують люди, які усіма намагаються керувати.
8. Іноді у мене з'являється сильне бажання пробити стіну кулаком.
9. Мене дратує той факт, що люди надто багато вихваляються.
10. У мріях я завжди перебуваю в центрі уваги.
11. Я людина, яка ніколи не плаче.
12. Необхідність користуватися громадським туалетом примушує мене здійснювати над собою зусилля.
13. Я завжди готовий вислухати обидві сторони під час суперечки.
14. Мене легко вивести з себе.
15. Коли хтось штовхає мене в натовпі, я відчуваю, що готовий штовхнути його у відповідь.
16. В мені багато що захоплює людей.
17. Я вважаю, що краще добре обдумати щось до кінця, чим злитися.
18. Я часто хворію.
19. Я мене погана пам'ять на обличчя.
20. Коли мене відторгують, у мене з'являються думки про самогубство.

21. Коли я чую вульгарності, то дуже бентежуся.
22. Я завжди бачу світлу сторону справ.
23. Я ненавиджу злих людей.
24. Важко позбавлятися від чогось, що належить мені.
25. Я насилу запам'ятовую імена.
26. У мене схильність до зайвої імпульсивності.
27. Люди, які домагаються свого криком, викликають у мене відразу.
28. Я вільний від забобонів.
29. Мені украй необхідно, щоб люди підкреслювали мою сексуальну привабливість.
30. Коли я збираюся в поїздку, то планую кожну деталь заздалегідь.
31. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба зруйнувала весь світ.
32. Порнографія огидна.
33. Коли я чимось засмучений, то багато їм.
34. Люди мені ніколи не набридають.
35. Багато що зі свого дитинства я не можу пригадати.
36. Коли я збираюся у відпустку, то зазвичай, беру з собою роботу.
37. У своїх фантазіях я здійснюю значимі поступки.
38. Більшість людей дратує мене, оскільки вони занадто егоїстичні.
39. Дотик до чого-небудь осклизлого викликає у мене відразу.
40. Якщо хтось набридає мені, я не говорю йому це, а прагну висловити своє невдоволення комусь іншому.
41. Я вважаю, що люди обведуть Вас навколо пальця, якщо Ви не будете обережні.
42. Мені потрібно багато часу, щоб розгледіти погані якості інших людей.
43. Я ніколи не хвилююся, коли чую про якусь трагедію.
44. У полеміці я зазвичай логічніший, ніж інша людина.
45. Необхідно, щоб мені часто говорили компліменти.
46. Безлад - огидний.

47. Коли я веду машину, у мене іноді з'являється сильне бажання вдарити іншу машину.
48. Іноді, коли у мене що-небудь не виходить, я злюся.
49. Коли я бачу когось закривавленим, це мене майже не турбує.
50. У мене псується настрій і я дратуюся, коли на мене не звертають.
51. Люди говорять мені, що я всьому довіряю.
52. Я ношу одяг, який приховує мої недоліки.
53. Мені дуже важко вживати непристойні слова.
54. Мені здається, що я часто сварюся з іншими людьми.
55. Мене відштовхує від людей те, що вони нещирі.
56. Люди говорять мені, що я занадто неупереджений в усьому.
57. Я знаю, що мої моральні стандарти вищі, ніж у більшості людей.
58. Коли я не можу справитися з чимось, я готовий заплакати.
59. Мені здається, що я не можу проявляти свої емоції.
60. Коли хто-небудь штовхає мене, я шаленію.
61. Те, що мені не подобається, я викидаю з голови.
62. Я дуже рідко переживаю почуття прихильності.
63. Я терпіти не можу людей, які завжди прагнуть бути в центрі уваги.
64. Я багато що колекціоную.
65. Я працюю наполегливіше, ніж більшість людей, для того, щоб досягнути результатів в галузі, яка мене цікавить.
66. Дитячий плач не турбує мене.
67. Я буваю таким злим, що мені хочеться ламати все підряд.
68. Я завжди оптимістичний.
69. Я багато брешу.
70. Я більше надаю перевагу самому процесу роботи, ніж стосункам, які складаються між її виконавцями.
71. В основному люди нестерпні.
72. Я б нізащо не став дивитися фільм, в якому надто багато сексуальних сцен.

73. Мене дратує те, що людям не можна довіряти.
74. Я робитиму усе, щоб справити хороше враження.
75. Я не розумію деяких своїх вчинків.
76. Мені неприємно дивитися фільми, в яких багато насильства.
77. Я вважаю, що ситуація у світі набагато краща, ніж думає більшість.
78. Коли у мене неприємності, я не можу приховати поганого настрою.
79. Те, як люди одягаються зараз на пляжі, непристойно.
80. Я не дозволяю своїм емоціям опанувати мною.
81. Я завжди планую найгірше, щоб не бути захопленим зненацька.
82. Я живу так добре, що багато людей хотіли б опинитися на моєму місці.
83. Колись я був такий сердитий, що сильно вдарив по чомусь і випадково поранив себе.
84. Я відчуваю огиду, коли зіштовхуюсь з людьми з низьким моральним рівнем.
85. Я майже нічого не пам'ятаю про свої перші роки в школі.
86. Коли я засмучений, я мимоволі поведжуся як дитина.
87. Я вважаю за краще більше говорити про свої думки, ніж про свої почуття.
88. Мені здається, що я не зміг закінчити нічого з того, що починав.
89. Коли чую про жорстокість, це не зачіпає мене.
90. У моїй сім'ї майже ніколи не заперечують один одному.
91. Я багато кричу на людей.
92. Ненавиджу людей, які пригноблюють інших, щоб просунутися вперед.
93. Коли засмучений, я часто напиваюся.
94. Я щасливий, що у мене менше проблем, чим у більшості людей.
95. Коли що-небудь розстроює мене, я сплю більше, ніж зазвичай.
96. Я знаходжу огидним, що більшість людей брешуть, для того, щоб добитися успіху.
97. Я говорю багато непристойних слів.

Обробка і інтерпретація результатів Підраховується кількість позитивних відповідей по кожній з 8 шкал, відповідно до ключа. Потім "сирі" бали

переводяться у відсотки. На основі відсоткових показників складається профіль его-захисту

Методика «Типи орієнтацій у складних ситуаціях» К. Битюцької та О.

Корнєєва

Методика дозволяє дослідити психологічні чинники, що визначають спрямованість зусиль суб'єкта в ситуаціях, які розцінюються ним як важкі. Цей опитувальник містить 38 тверджень, які передбачають два варіанти відповіді, що надає можливість виявити складові двох типів орієнтації активності у ситуаціях перешкод і труднощів, а саме: орієнтації на зближення з проблемною ситуацією, зокрема орієнтацію на перешкоди та на сигнали загрози, драйв (прагнення до труднощів), зорієнтованість на можливості та орієнтацію на трудомісткість (ретельність), а також орієнтації на уникнення складних та важких умов, серед яких виділяють орієнтацію на ігнорування труднощів (безтурботність), орієнтацію на втрати (уникнення труднощів) та орієнтацію на зберігання ресурсів (бездіяльність).

Інструкція

Твердження опитувальника поділені на пари і припускають два різні варіанти відповідей. Співвіднесіть кожне твердження зі своїм досвідом сприйняття та переживання труднощів. Оцініть, наскільки часто ви відчуваєте ці переживання у ситуаціях, що передбачають високі витрати ресурсів та зусиль для досягнення мети.

Необхідно вписати у відповідну клітину бал для кожного затвердження у парі. Використовуйте шкалу від 0 до 3 балів. При цьому оцінки у кожній парі не повинні збігатися. 0 ” найрідше; 1 ” рідко; 2 ” часто; 3 ” найчастіше.

N	Твердження	Бали (від 0 до 3)
1	Перше, що я відчуваю у скрутній ситуації	
	а) віру в себе та свої можливості;	
	б) невпевненість у собі та своїх силах	

2	а) Для мене важливо не допустити посилення труднощів, переростання ситуації у проблему	
	б) Сподіваюся, що важка ситуація вирішиться сама собою.	
3	Я обираю цілі,	
	а) які не потребують великої напруги та зусиль;	
	б) які передбачають високий рівень витрат зусиль	
4	Коли виникає потреба виконати важке завдання,	
	а) я відчуваю страх перед можливою невдачею та незадоволеність;	
	б) я передбачаю успіх і почуття задоволеності від його завершення.	
5	У скрутній ситуації	
	а) я впевнений, що оточення мене підтримає та дасть необхідний ресурс;	
	б) я думаю про те, як протистояти можливим діям недоброзичливих до мене людей.	
6	а) Намагаюся уникати труднощів.	
	б) Проблеми мені потрібні, як свіжий вітер.	
7	У скрутній ситуації найбільшого значення надаю	
	а) виявленню перешкод;	
	б) пошуку можливостей та засобів для вирішення задачі.	
8	Коли настає важкий період,	
	а) мені не хочеться нічого робити;	
	б) я приймаю виклик і активно включаюся в боротьбу.	
9	При досягненні важкої мети	
	а) я прагну якісного виконання завдання, що вимагає вкрай високих витрат зусиль;	
	б) роблю те, що можу, але без надмірної напруги.	
10	а) Я фокусуюсь на аналізі важкої ситуації, щоб зрозуміти її.	

	б) Вважаю за краще усунутися від проблем через відхід в іншу діяльність або зміну обстановки.	
11	При зіткненні з труднощами я відчуваю	
	а) приплив сил;	
	б) занепад сил.	
12	Роблячи вибір у скрутній ситуації,	
	а) я боюся ухвалити неправильне рішення;	
	б) знаю, що я на вірному шляху	
13	а) Я сам створюю труднощі, щоб випробувати себе.	
	б) Моєю важкою ситуацією є власна лінь.	
14	а) Я чуттєво реагую на найменші сигнали, які свідчать про існування загрози.	
	б) Мені властиво відкладати думки про важку ситуацію доти, доки її наслідки не стануть очевидними.	
15	У скрутній ситуації	
	а) я намагаюся зберегти свої ресурси, сили;	
	б) я викладаюся на повну потужність.	
16	Оцінюючи важку ситуацію, я аналізую,	
	а) як змінити умови, щоб вони сприяли досягненню мети	
	б) як пристосуватися до умов із найменшими витратами	
17	а) Я обираю найлегший спосіб досягнення мети, аби звільнитися від проблеми.	
	б) Для досягнення мети, якої мені варто прагнути, легкі шляхи не підходять	
18	а) У мене так багато справ, що я можу не помітити, як труднощі обросли серйозними наслідками.	
	б) Мене турбують думки, що проблема виникне зненацька.	
19	а) Мені подобаються періоди, коли можна не напружуватись і нічого не робити.	

	б) Я прагну максимальної активності навіть під час відпустки або канікул	
20	Якщо мені не вдається вирішити важке завдання,	
	а) легко відмовляюся від мети;	
	б) я продовжую спроби подолати ситуацію, навіть якщо вона здається мені безвихідною.	
21	При зіткненні зі скрутними ситуаціями	
	а) я вірю в те, що це принесе нові можливості;	
	б) я відчуваю неможливість керувати тим, що відбувається.	
22	а) Я залучаю інших людей до взаємодії у боротьбі з труднощами.	
	б) Якщо є людина, яка готова вирішити проблему замість мене, я перекладаю все на неї.	
23	Приставаючи до вирішення важкого завдання, я відчуваю	
	а) тривогу;	
	б) інтерес, цікавість чи наснагу	
24	Прогнозуючи розвиток подій, я здебільшого уявляю	
	а) негативні наслідки;	
	б) позитивні варіанти вирішення ситуації та шляхи їх реалізації.	
25	У важкій ситуації мені важливо	
	а) оптимально розподіляти сили задля досягнення результату;	
	б) розрахувати свої сили на боротьбу із перешкодами	
26	При зіткненні із скрутною ситуацією	
	а) я схильний відкласти її вирішення на потім;	
	б) готовий швидко діяти, не відкладаючи її вирішення на потім	
27	27 а) Я намагаюся прорахувати дії інших учасників ситуації, щоб зробити умови більш передбачуваними.	
	б) Я не надаю значення діям інших учасників ситуації	

28	Коли настає важкий період,	
	а) я турбуюся про те, чи вистачить моїх ресурсів та сил на подолання ситуації;	
	б) я впевнений, що впораюся із завданням будь-якої складності	
29	Передчуваючи труднощі, я налаштований	
	а) більше спілкуватись, щоб зібрати інформацію про ситуацію;	
	б) на взаємодію з кожним учасником ситуації, навіть якщо хтось мені неприємний	
30	Подолання труднощів для мене пов'язане	
	а) із втратами часу та сил;	
	б) з можливістю зарядитися позитивними емоціями та енергією	
31	а) Вважаю, що не варто надавати значення тим неприємностям, які ще не сталися.	
	б) Я намагаюся бути наготові, щоб запобігти потенційній небезпеці	
32	У скрутній ситуації	
	а) я впевнений у тому, що можливість вирішити завдання у мене буде й пізніше;	
	б) я відчуваю, що часу на вирішення може не вистачити.	
33	Думаючи про розвиток ситуації,	
	а) я у мріях будую повітряні замки;	
	б) я ставлю мету та планую її досягнення	
34	При реалізації важкого завдання	
	а) я захоплююся процесом його виконання, втрачаючи відчуття часу;	
	б) я налаштований на отримання результату у визначені терміни	
35	Без труднощів моє життя було б	
	а) сірим та нудним;	
	б) наповненим задоволеннями.	

36	а) Успіх у важкій ситуації ” це вдалий збіг обставин.	
	б) Досягнення успіху дається важкою працею.	
37	Досягши значної складної мети,	
	а) я дорікаю собі за те, що міг би зробити більше чи краще, швидше;	
	б) я відчуваю радість чи задоволення, тріумф.	
38	Після виконання важкого завдання, що вимагає максимальної напруги зусиль,	
	а) я довго відновлююсь;	
	б) я швидко відновлююсь	

Ключ до методики

N	Шкали	Відповіді
1	Драйв	1а, 4б, 6б, 8б, 11а, 12б, 13а, 19б, 21а, 23б, 28б, 30б, 35а, 38б
2	Ретельність	3б, 9а, 15б, 17б, 20б, 34а, 36б
3	Сигнали загрози	2а, 10а, 14а, 26б, 27а, 31б, 32б
4	Можливості	5а, 7б, 16а, 21а, 24б, 25а, 29б, 33б, 34б, 37б
5	Перешкоди	5б, 7а, 18б, 24а, 25б, 27а, 28а, 31б
6	Уникнення	1б, 4а, 6а, 8а, 11б, 12а, 21б, 23а, 24а, 28а, 30а, 38а
7	Бездіяльність	3а, 8а, 9б, 13б, 15а, 16б, 17а, 19а, 20а, 22б, 35б
8	Безтурботність	2б, 10б, 14б, 18а, 26а, 31а, 32а, 33а, 36а

Методичні рекомендації: «Дивитися в себе: як знайти спокій серед страху і тривоги»

Ці методичні рекомендації мають на меті розвинути навички саморефлексії та надати ефективні психологічні інструменти для самодопомоги в умовах стресових ситуацій.

Щоб краще розуміти власні почуття та усвідомлювати процеси, що відбуваються у внутрішньому світі, важливо регулярно здійснювати самоаналіз і практикувати рефлексію. Це допоможе своєчасно виявляти напруження, усвідомлювати власні потреби та обирати більш конструктивні способи реагування на складні обставини.

Рефлексія визначається як процес усвідомленого аналізу свого психічного стану, який допомагає глибше зрозуміти емоції й думки, а також своєчасно надати собі психологічну підтримку.

Очікуваним результатом є підвищення рівня психологічної компетентності особистості, що передбачає здатність усвідомлювати, розуміти й ефективно регулювати власні емоційні стани. Це сприятиме формуванню навичок саморегулювання, зміцненню внутрішніх опор, підвищенню стресостійкості, покращенню якості життя та гармонізації емоційного стану.

Техніки для стабілізації емоційного стану

Дихальні практики

Вправа «Подихати на свічку»

Мета: Розвиток контролю дихання, зниження напруги, тренування концентрації уваги.

Хід виконання:

1. Сісти зручно, спина пряма. Перед собою поставити запалену свічку на витягнутій руці.

2. Зробити спокійний вдих носом.

3. На видиху повільно дути на полум'я так, щоб воно хиталося, але не гасло.

4.Повторити 5-7 разів.

Примітка: вправа допомагає заспокоїти нервову систему та розвиває навичку усвідомленого дихання.

Дихання по «квадрату»

Опис: Техніка передбачає вдих на 4 секунди, затримку дихання на 4 секунди, видих на 4 секунди та паузу на 4 секунди. Вона допомагає стабілізувати серцевий ритм і заспокоїти свідомість [68].

Техніка «4-7-8»

Опис: Вдих на 4 рахунки, затримка дихання на 7 рахунків і видих на 8 рахунків. Ця практика сприяє заспокоєнню нервової системи та швидкому засинанню.

Техніка «Метелик» у поєднанні з дихальними практиками

1.Схрестіть долоні на грудях, зачепивши великі пальці, щоб вийшли «крильця».

2.Дихайте спокійно: на вдиху легко плесніть однією рукою, на видиху – іншою (ліва–права–ліва–права).

3.Відчуйте ритм, схожий на серцебиття, і продовжуйте, доки дихання не вирівняється.

Техніка допомагає заземлитися й повернути спокій [2].

Прогресивне м'язове розслаблення.

Потренуйтеся під час вдиху напружувати окремі м'язи приблизно на 5–6 секунд, прислухаючись до відчуття напруги. Після цього на видиху повністю розслабте ці м'язи та зверніть увагу на зміну відчуттів.

Можна подумки промовляти фрази на кшталт: «Розслабляю» або «Відпускаю». Зосередьтеся на різниці між моментами напруження та станом розслаблення. Послідовно пропрацюйте всі основні м'язові групи, рухаючись зверху вниз: м'язи обличчя, язика та рота, шиї, плечей, рук, грудної клітки, спини, живота, сідниць, стегон, литок і стоп.

«Простукування / Тепінг»

Техніка тепінгу полягає у легкому натисканні або постукуванні по певних активних точках на тілі, що сприяє розслабленню. Завдяки цьому організм легше отримує доступ до власних енергетичних ресурсів і передає мозку сигнали, які зменшують реакцію на стрес. Навіть коротка, двохвилинна сесія простукування здатна активувати парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за відновлення та підтримання природної рівноваги внутрішніх процесів.

Методи рефлексії

Ведення щоденника

Записуйте свої думки, почуття та переживання щодня або кілька разів на тиждень.

Обирайте зручний час – вранці («ранковий сторітелінг») чи ввечері («підсумки дня»).

Сядьте в тиші, дайте собі кілька хвилин, щоб побути чесним із собою.

Пишіть від руки або в нотатнику – без цензури, без оцінок.

- Використовуйте запитання як орієнтир:
- Що сьогодні було найважливішим для мене?
- Чого я навчився (навчилася)?
- Що міг (могла) б зробити інакше?
- За що вдячний (вдячна) сьогодні?

Це простий, але дієвий спосіб краще зрозуміти себе й своє життя [67].

Робота з думками

Усвідомлене зупинення протягом дня

Кілька разів на день (мінімум 3-5) зупиняйте себе у моменті, особливо коли відчуваєте тривожність, страх або інші негативні емоції.

Задайте собі запитання:

Що зараз зі мною відбувається?

Що я насправді відчуваю?

Чому я це роблю?

Чого я насправді хочу?

Будьте максимально відвертими з собою.

Рекомендується вести щоденник почуттів, щоб відстежувати їхню динаміку.

Діалог із майбутнім “Я”

Мета: активізувати внутрішні ресурси, посилити надію та впевненість у власних силах.

Інструкція:

1. Знайдіть спокійне місце, де вас ніхто не відволікатиме.
2. Закрийте очі й уявіть себе через певний час - наприклад, через рік, коли теперішні труднощі вже позаду.

3. Подивіться на своє майбутнє «Я»:

як ви виглядаєте, що робите, як відчуваєтеся.

4. Уявіть коротку розмову з цим образом. Запитайте:

Що допомогло вам впоратися?

Що Ви порадите собі зараз?

На що варто звернути увагу сьогодні?

5. Запишіть відповіді, які спадають на думку - це ваші внутрішні ресурси.

Вправа «Коло контролю»

Намалюйте невелике коло та впишіть туди все, на що ви можете реально впливати: свої дії, рішення, поведінку.

Навколо намалюйте друге, більше коло. У ньому запишіть те, що не залежить від вас: емоції та реакції інших людей, чужі думки, глобальні події тощо.

Використовуйте це як нагадування: зосереджуйте сили на внутрішньому колі, а зовнішнє – відпускайте.

Перевірка реальністю

Мета: навчитися відрізняти реальні факти від припущень і зменшити вплив тривожних думок та страхів.

Інструкція:

1. Згадайте думку, яка викликає у вас тривогу або напруження.

Наприклад: «Я точно не впораюся».

2.Поставте собі три запитання:

Чи маю я реальні докази того, що це правда?

Чи були випадки, коли цього не сталося?

Що б я сказав(-ла) близькій людині, якби вона так думала?

3.Замість негативного твердження сформулюйте більш реалістичну думку.

Наприклад: «Мені може бути важко, але я вже мав(-ла) подібний досвід і впорався(-лась)» [28].

Доведення до абсурду

Мета: послабити ірраціональні страхи через їхнє перебільшення до комічного рівня.

Інструкція:

1.Запишіть думку, яка вас турбує.

Наприклад: «Якщо я зроблю помилку, усі вирішать, що я невдаха».

2.Уявіть, що ця думка справджується –

і доведіть ситуацію до абсурду.

Наприклад: «Я зробив помилку, і тепер про це показують новини у всьому світі!»

3.Прочитайте отриманий варіант уголос.

ви помітите, що думка виглядає перебільшеною й нереалістичною.

4.Зробіть висновок: «Мої страхи не такі значні, як здавалися»

Елементи арт-терапії

Арт-терапія визначається як лікування мистецтвом з метою впливу на психоемоційний стан людини. Техніки цього напрямку допомагають висловити власні думки й почуття через мову символів та образів. Усвідомивши справжні емоції, людина може звільнитися від надмірних переживань і страхів.

Ізотерапія

Матеріали: фарби, фломастери, олівці, крейда. Можна малювати на папері, полотні, тканині, склі та інших поверхнях.

Техніка «Віник»

У цій практиці віник виступає символом очищення, що допомагає «вимести» або «прибрати» негативні емоції, внутрішні конфлікти та напругу.

Виконайте малюнок, на якому позначте елементи, що відповідають вашим переживанням.

Ваша мета - «підмести» їх, залишивши внутрішній простір чистим і спокійним.

Після малювання здійсніть рефлексію:

- які емоції були відображені?
- які зображення викликають найбільше значення?
- як ви почуваєтесь після створення роботи?

Віник можна також виготовити з природних матеріалів (нитки, тканина, папір, сухі гілки тощо) і використати його у символічному ритуалі очищення

Відтворення безпечного простору

Метод: Створіть малюнок, який символізує безпечний простір або притулок. Це може бути місце, асоційоване з безпекою (дім, ліс, інше місце, де ви відчуваєте спокій).

Мета: Створення «безпечного простору» через малюнок дозволяє людині ментально повертатися у стан спокою, що важливо для подолання страхів і тривожності. Цей метод допомагає знизити рівень стресу, посилює відчуття контролю та психоемоційної стабільності.

Малюнок страху

Метод: Намалюйте свій страх або тривогу, використовуючи кольори, форми та символи. Це може бути конкретний образ (темна фігура, монстр) або абстрактна композиція.

Обговорення та трансформація:

Поставте запитання, щоб зрозуміти, що саме зображено і які відчуття викликає цей образ.

Поступово змінюйте малюнок: прикладіть чистий папір до фарби, щоб зменшити її виразність, або додайте нові елементи, які роблять страх менш лякаючим.

Задавайте питання, які спонукають дитину (або себе) до зміни сприйняття:

- Що змінилося на малюнку?
- Як змінився твій настрій?

Мета - не знищити страх, а перетворити його на нейтральний, позитивний або навіть веселий образ.

Еко-арт

Ландшафт спокою та безпеки

Матеріали: білий картон А4, клей, природні матеріали (камінці, палички, сухоцвіти, живі квіти/трави, мушлі), фарби, пензлі, баночка з водою.

Алгоритм:

1.Зосередьтеся на внутрішньому стані, віднайдіть простір спокою та безпеки.

2.Створіть творчу роботу з природних і художніх матеріалів (15 хвилин).

3.Завершіть речення:

Цей ландшафт...

Перебуваючи в ньому, я відчуваю...

Цей ландшафт вчить мене...

Цей ландшафт відкриває мені...

Цей ландшафт підтримує мене...

Глиноterapia

Техніка «Знайомство зі страхом» (10+)

Мета: усвідомлення страху, дослідження його причин та подолання.

Матеріали: глина

Тривалість: 20 хв

- Інструкція:
- Виліпити образ страху.
- «Познайомитися» зі страхом, відповідаючи на запитання:
- Хто зображений на виробі?
- Який він? Добрий, злий, щасливий, небезпечний?

- Що він говорить вам? Як ви відповідаєте?
- Чи можна подружитися з ним?
- Де «живе» страх у тілі?
- Як змінилася інтенсивність страху після роботи з образом?

Техніка «Мій біль» (18+)

Мета: дослідження психосоматичного симптому.

Матеріали: глина, пластилін.

Тривалість: 45 хв.

Інструкція:

1. Візуалізація тіла та відчуття напружень.
2. Ліплення симптому, довіряючи рукам, без контролю.
3. Розповідь від імені симптому.

Рефлексивний аналіз:

- Що робить симптом з тілом?
- Де він локалізований?
- Як його поведінка змінюється?
- Яку функцію виконує симптом?
- Чи змінився стан після роботи із симптомом?

Робота з тістом

«Розкришити страх»

Мета: зниження емоційної напруги.

Хід: Зліплений «страх» поступово розривається на шматочки.

Можна розкачати його, перетворити на щось інше (наприклад, коржик чи сонечко).

Ефект: формується відчуття сили над своїм переживанням.

«Скринька для страху»

Мета: навчитися обмежувати свій страх.

Хід: виліпити коробочку, банку чи мішечок і «покласти» туди страх (символічний шматок тіста). Можна «закрити» кришкою.

Ефект: з'являється відчуття контролю, що страх не розчиняється в житті, а має своє місце.

«Ресурсний символ»

Мета: знайти внутрішню опору.

Хід: виліпити предмет, який символізує силу, підтримку чи захист (щит, талісман, сонце). Поставити перед собою, використати як якір у складні моменти.

Ефект: підсилюється відчуття стабільності та внутрішнього ресурсу.

«Квітка спокою»

Мета: відновити емоційну рівновагу через творчий процес.

Хід: виліпити квітку з пелюстками, у кожную пелюстку «вкласти» позитивне почуття (радість, вдячність, любов, довіру, спокій).

Ефект: гармонізація емоційного стану, підвищення настрою.

Арт-терапевтичні техніки для роботи з тривожністю та стресом.

Для розвитку саморефлексії буде корисною техніка **“Діалог зі своїм тілом”**.

Відведіть на цей діалог близько 20 хвилин. Знайдіть таке місце, де вас не потурбують. Сядьте у зручне крісло, увімкніть розслаблюючу музику.

І дайте відповідь собі на такі питання:

- Наскільки ви розумієте можливості свого тіла?
- Чи в хорошому воно стані?
- Чи подобається вам їжа яку ви їсте?
- Чи достатньо ви відпочиваєте?
- Чи відчуваєте ви, що любите своє тіло, дбаєте про нього, віддаєте йому належне?

- І тепер, скажіть своєму тілу все, що ви думаєте про нього.

- Як ви вважаєте, а що ваше тіло могло б вам сказати у відповідь?

Важливо! Кожного разу, коли ви відчуваєте фізичний дискомфорт у тілі, панічні атаки або вдаєтеся до самопошкоджень, застосовуйте метод

саморефлексії. Це допоможе зрозуміти справжні мотиви власних дій та зменшить ризик розвитку психосоматичних захворювань.

Музична терапія

Прослуховування класичної музики:

- Роздратування, гнів – знімається музикою Р. Вагнера.
- Меланхолія – можна звільнитися, слухаючи твори Л.Бетховена.
- При нервовому виснаженні - використовують музику Е.Гріга.
- Поліпшення уваги, зосередження – «Місячне світло» К. Дебюссі, «Мрії» Р.Шумана.
- Позитивний вплив на психіку, корисна при багатьох соматичних захворюваннях – музика В. А. Моцарта [56].

Рекомендована література до читання:

- Бессель ван дер Колк, "Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому."
- Віктор Франкл, "Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі."
- Джудіт Герман, "Психологічна травма та шлях до видужання. Наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору."
- Едіт Егер, "Вибір."
- Олександр Лоуен "Депресія та тіло."
- В. Станчишин "Емоційні гойдалки війни"

Фізична активність та зайнятість

Для зменшення стресу та тривоги рекомендується:

Впорядкувати щоденну рутину, створюючи стабільність у нестабільних ситуаціях. Виконання невеликих щоденних ритуалів сприяє переключенню уваги, наданню повсякденності сенсу та залученню когнітивних ресурсів до монотонної, але структурованої діяльності.

Важливою складовою психологічного благополуччя є фізична активність.

Регулярні фізичні вправи сприяють зниженню рівня кортизолу (гормону стресу) та стимулюють вироблення ендорфінів, які підвищують настрій і покращують загальне самопочуття.

Спортзал, йога, плавання, піші прогулянки все що може принести вам задоволення. Така практика сприяє не лише емоційному розвантаженню, а й покращенню якості сну та загального стану здоров'я.

Перед вами відкрилася скриня з дієвими психологічними інструментами для покращення якості вашого життя, а чи користуватися ними - вирішувати ВАМ...

Список джерел