

Пстухова І. О. кандидат педагогічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри психології, педагогіки та соціології Державного податкового університету
<https://orcid.org/0000-0002-5194-5333>

Заушнікова М. Ю. кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, педагогіки та соціології Державного податкового університету
<https://orcid.org/0000-0002-9308-3559>

Клевець Л. М. кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, педагогіки та соціології Державного податкового університету
<https://orcid.org/0000-0001-7541-2315>

СПОСОБИ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОГИ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

У статті представлено протокол самопомоги особистості по зниженню рівня тривоги, проаналізовано методи роботи із тривогою клієнта в межах психотерапевтичної діяльності психолога, охарактеризовано модулі когнітивно-поведінкової психотерапії у роботі з клієнтами, що відчують тривожні стани.

***Ключові слова:** тривога; самопомога особистості у стані тривоги; протокол самопомоги «Чотири стихії»; психологія кризових станів.*

Вступ. Від початку повномасштабного військового вторгнення Росії на територію України приблизно 7 мільйонів людей були змушені залишити власні домівки в пошуку безпечних місць перебування для себе і своїх близьких. Для більшості війна стала несподіванкою, до якої не можна було підготуватися, тож важливі рішення, пов'язані з міграцією в цілях виживання були прийняті поспіхом, під звуки вибухів артилерійських снарядів. Уся ця ситуація не змогла не позначитися на психоемоційному стані усього населення країни: військових, цивільних, дітей. За час активних військових дій населення усвідомило, що в країні відбувається війна, певним чином «адаптувалося» до життя під пострілами, проте тривала невизначеність у різноманітних аспектах життя: соціальному, безпековому, фінансовому, політичному тощо значно підвищили рівень тривоги. Тривога як емоційний стан є нормальною і життєво важливою реакцією організму на ситуації небезпеки, водночас, її пролонгація постає серйозною проблемою, оскільки зростає ймовірність її трансформації у тривожність як особистісну рису.

Саме тому проблема збереження психічного здоров'я, нормалізації психоемоційного стану посіла важливе

місце у контексті актуальних питань соціально-психологічної адаптації та особистісної безпеки. У зв'язку з цим, основною проблемою, із якої зіткнулися фахівці у сфері психічного здоров'я, стала соціально-психологічна підтримка, психологічна едукація щодо навчання доказовим протоколам самопомоги особистості у гострій кризі задля відновлення психоемоційного благополуччя населення [1].

Метою статті є аналіз протоколу самопомоги особистості по зниженню рівня тривоги, методів роботи із тривогою клієнта в межах психотерапевтичної діяльності психолога, характеристика модулів когнітивно-поведінкової психотерапії у роботі з клієнтами, що відчують тривожні стани.

Теоретичне підґрунтя. Дослідженню тривоги як специфічного стану людини, яка перебуває в особливих напружених умовах, що проявляється в надмірному хвилюванні і страху щодо загроз фізичної небезпеки, неприємностей, невдач приділяли вітчизняні і зарубіжні дослідники: В. Астапов, Ф. Василюк, Р. Лазарус, М. Левітов, М. Литвак, В. Мясіщев, Ч. Спилбергер, Дж. Тейлор, П. Тілліх та ін. Проблематику феномену «сепараційної» тривоги як базового афекту, що продукує

стан незахищеності й фрустрації внаслідок розлучення зі значимими близькими людьми, тими, хто необхідний для виживання і подальшого функціонування вивчали у різні часи представники психоаналітичного напрямку: А. Адлер, Дж. Боулбі, Дж. Вайсс, Д. Мак-Девіт, М. Малер, Г. Саллівен, Дж. Хофман, Р. Шпітц, З. Фройд, К. Хорні та ін.; у вітчизняній психології на особливу увагу заслуговують праці: А. Варги, Ф. Василюка, Я. Гошовського, В. Дубінської, О. Кочаряна, А. Маленової, А. Маслюка, С. Нартової-Бочавер, Ю. Потапової Т. Ситько та ін. Соціальну тривожність як ситуативну і особистісну риси, що провокує соціальну фобію аналізували у власних наукових розвідках: Д. Ватсон, Дж. Вілсон, А. Зимбардо, Д. Кларк, Р. Френд, С. Хофман, Р. Тарасова, Т. Булатова, О. Черних, В. Краснова, А. Холмогорова, К. Хорні та ін.

Діагностика рівня тривоги охоплює широкий спектр методик, зокрема: «Шкала тривоги Бека», «Опитувальник для оцінки тривоги / тривожності (*State-Trait Anxiety Inventory* – STAI)», «Методика дослідження рівня тривожності Тейлора», «Методика діагностики самооцінки Спілберга-Ханіна» (диференціює реактивну та особистісну тривожність), «Методика діагностики рівня шкільної тривожності Філіпса», «Методика диференціальної діагностики депресивних станів Жмурова» та ін. [6]. Окрім представлених методик актуальний психічний стан можна визначити за допомогою окремих багатофакторних особистісних опитувальників та проєктивних методик, зокрема: «Методики багатостороннього дослідження особистості» (ММР1), яка дозволяє виявляти стани, що характеризуються фрустраційною напруженістю, високим рівнем тривоги, «Багатофакторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла», який дає інформацію про рівні тривожності і емоційної збудливості тощо.

Діагностика рівня тривожності зазвичай застосовується у практичній діяльності з метою її зниження, профілактики, формування альтернативних форм поведінки. Зниження рівня тривоги, як правило, здійснюється двома шляхами:

перший полягає в усуненні причин і запобігання ймовірним наслідкам, у навчанні прийомам оволодіння власним хвилюванням, формуванні навичок саморегуляції. Істотне місце займає розвиток прийомів самоаналізу; самоспостереження; зняття нервово-психічної напруги через розслаблення; релаксацію. Такий різновид психологічної допомоги у нещодавньому минулому був корисний спортсменам, працівникам певних професій, нині – усьому населенню країни, яке відчуває на собі усі наслідки війни. *Другий* спосіб подолання тривожності полягає у розвитку навчальних прийомів, що підвищують можливості успішного виконання відповідних видів діяльності. У роботі з невротичними особистостями важливе значення має перебудова самооцінки і мотивації.

Методи дослідження. Для досягнення мети нами було використано *теоретико-аналітичні методи* – аналіз, осмислення, узагальнення і систематизація основних положень теоретико-методичних підходів до дослідження способів зниження тривоги особистості в умовах війни; *емпіричні методи* – спостереження, бесіда, структуроване інтерв'ю; методи активного психологічного навчання – навчальний тренінг, психоедукаційна програма.

Результати і обговорення. Тривога як провідний емоційний стан, який щоденно відчуває на собі населення України будь-то на території країни, або ж за кордоном, виникла в ситуації реальної небезпеки і підтримується тривалою невизначеністю (економічною, фінансовою, соціальною, професійною та ін.) особистості щодо ряду реальних та імовірних небезпек. На відміну від страху як провідної реакції на конкретну, реальну загрозу життю і здоров'ю, пов'язану з військовим вторгненням в Україну 24 лютого 2022 року, тривога являє собою генералізований, дифузний, неопредмечений страх щодо майбутнього чи теперішнього близьких, які знаходяться у зоні бойових дій, на окупованих територіях, у місцях, яким завдано ракетних ударів. Особливого негативу завдають людині так звані «хронічні хвилювання», які систематично

повторюється і не наближають людину до позитивного розв'язання ситуацій. До *симптомів* тривоги можна віднести: постійний страх / занепокоєння; дратівливість, тривожне очікування поганого; дискомфорт при зоровому контакті; тихе мовлення; шлунковий та головний болі; тремор; хронічна втома (навіть зранку); порушення сну; ускладнена концентрація; порушення когнітивних функцій.

Різновиди тривожності, згідно з даними Національного інституту охорони здоров'я США, проявляються як: хронічний стан сильного занепокоєння і напруги (зазвичай без об'єктивних причин і є ознакою генералізованого тривожного розладу (ГТР); раптові та повторювані напади паніки, епізоди сильного страху та дискомфорту, характерні для панічного розладу; нав'язливі думки, які змушують поводитися певним незвичним чином і можуть свідчити про розвиток обсессивно-компульсивного розладу (ОКР); відчуття тривоги внаслідок травмивної події, переживання або досвіду, що визначається як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [2].

Про наявність у людини тривожного розладу може свідчити сукупність мінімум 4 представлених нижче ознак:

- 1) постійне відчуття напруженості і важкі передчуття;
- 2) переконаність у власній соціальній нездатності, непривабливості й малоцінності в порівнянні з іншими;
- 3) висока стурбованість критикою на власну адресу або неприйняттям з боку інших осіб;
- 4) небажання вступати у між особисті відносини без гарантії сподобатися;
- 5) обмеження життєвого укладу через потребу у фізичній безпеці;
- 6) ухилення від професійної і соціальної діяльності, пов'язаної з частими міжособистісними контактами, внаслідок побоювання критики, осуду або ігнорування.

Клінічними проявами людей із тривожними розладами є наступні: чутливість, вразливість, образливість, закритість [3].

З метою запобігання тривоги серед широких верств населення актуальності набуває розповсюдження протоколів кризової допомоги з метою формування необхідних навичок самопомоги. Поряд із ними, задля зниження рівня тривоги, на наш погляд, варто ретельно розпланувати той час, який раніше відводився на навчання, роботу тощо, аби наситити його важливими активностями. Розуміння того, чим буде наповнений наступний день значно знижує рівень особистісної тривоги. Також важливим аспектом запобігання тривожності є відновлення безперервності (когнітивної, функціональної, соціальної, емоційної, психофізіологічної) [1]. Розглянемо їх детальніше.

Когнітивна безперервність включає уявлення про: навколишній світ, норми, правила, зв'язок між причиною та наслідком, процеси та події; здатність логічно мислити.

Функціональна безперервність – функціональні ролі, які приймає і реалізовує особистість.

Соціальна безперервність – причетність до різноманітних груп, соціальних спільнот.

Емоційна безперервність – оптимальні способи емоційного реагування на події.

Психофізіологічна безперервність – сформовані уявлення про власне здоров'я (душевне і фізичне), тіло.

Чим швидше відбудується або ж трансформуються життєва безперервність, відновляться соціальні активності особистості, тим швидше буде знижено рівень тривоги. До того ж, дієвими і простими є засвоєння і щоденне застосування психо едукативної програми по зниженню рівня тривоги, яка включає в себе такі компоненти, як: дихальні практики; тілесні практики, методики когнітивно-поведінкової терапії.

Так, базовим протоколом саморегуляції, який використовують у роботі фахівці Ізраїльської коаліції травми задля зниження рівня тривоги (О. Гершанов, Н. Макієкно) є протокол «Чотири стихії». Щойно людина усвідомила, що наявний рівень тривоги заважає її подальшому ефективному

функціонуванню, вона починає його застосовувати. Алгоритм виконання доволі простий: людина по черзі (у довільному порядку) фокусується на певних простих діях, які асоціюються у неї із однією із чотирьох стихій до тих пір, поки не відпрацює кожну з них.

Стихія «Повітря» передбачає нормалізацію дихання, стабілізацію власного стану через контроль за ним. Контроль над диханням має психологічний феномен, сутність якого полягає у тому, що дихання асоціюється із життям, тому контроль дихання – контроль життя. Біохіміки медичної школи Стенфордського університету під час дослідження глибокого дихання виявили, що у стовбурі мозку є крихітний кластер нейронів, який зіставляє глибину вдиху з емоційним станом, що пояснює той факт, що поверхневі і часті вдихи викликають збудження, тоді як за наявності глибоких вдихів і видихів настає розслаблення та заспокоєння. Відомий факт було покладено в основу протоколу «Чотири стихії» як дієвий спосіб нормалізації дихання, яке доцільно розпочати з видиху, який має бути повільним і тривати 4 секунди, тобто видих на рахунок 1-2-3-4, далі – слідує затримка дихання також на рахунок 1-2-3-4, далі здійснюється вдих на рахунок 1-2-3-4 і, після чого слідує затримка дихання також на рахунок 1-2-3-4. Таких дихальних циклів варто зробити від 5 до 7. Важливо починати з видиху, оскільки людина у стані тривоги дихає часто, поверхнево і для початку роботи щодо зменшення збудження, варто здійснити глибокий видих.

Стихія «Вода» відображає актуальність відновлення водного балансу в організмі людини, оскільки доведено, що випита маленькими ковтками склянка води має заспокійливу дію. Вплив рідини на організм має також відволікаючий ефект і дозволяє виграти час, аби усі системи почали працювати у нормальному режимі. Коли людина починає пити воду, вона перемикається на процес ковтання, і у деякій мірі, її це відволікає від події, яка призвела до тривоги. Під час ковтання заспокоюється дихання і зменшується частота серцебиття. Окрім цього, наукові

дослідження засвідчують, що зневоднення досить сильно впливає на мозок і, відповідно, емоції, чим спричиняє стрес у організмі, який, у свою чергу, запускає симптоми тривоги. Саме тому важливо випити склянку води дрібними ковтками. Якщо людина у психоемоційному перенапруженні відмовляється пити, проте побачить, що поряд із нею п'є інша людина, вона мимоволі захоче води, оскільки спрацюють дзеркальні нейрони. У випадку, якщо поряд немає води, можна здійснити ковтки або рухи губами, внаслідок чого спрацюють слинні залози. В усіх перерахованих випадках дотримання протоколу «Чотири стихії» у розділі «Вода» будуть виконані.

Стихія «Земля» передбачає процес заземлення, яке надає людині відчуття стабільності. Техніки заземлення – дієві інструменти, які використовуються для саморегуляції в моменти стресу і тривоги, спрямовані на роботу з тілом. Мета технік – повернути людину до реальності. Поведінковими актами дії даної частини протоколу є по чергове розслаблення частин тіла через напруження. Також можна застосовувати нервово-м'язову релаксацію по Джекобсону [4]. Для заземлення також доречно застосовувати вправу «Обійми метелика», яка є засобом синхронізації півкуль головного мозку і дозволяє відчувати власне тіло. Досвід ізраїльських кризових психологів поповнив скарбницю іще однією простою, проте дієвою технікою «Хустина», сутність якої полягає у тому, аби розтягнути якомога сильніше (до білих кістянок) хустину або ремінь (у оригіналі – поділ жіночої спідниці) і різко відпустити його, відчувши при цьому розслаблення рук і спини. Для зменшення м'язового панциру в області спини підтягуємо плечі до вух, тримаємо їх у напруженні, потім раптово відпускаємо.

Стихія «Вогонь» передбачає переключення уваги людини з власного внутрішнього стану на предмети оточуючого середовища за рахунок підключення функцій мислення із опорою на зорові аналізатори. Наприклад, знайти у полі зору найбільш яскраві (великі, маленькі, круглі, зелені) предмети і дати

кожному з них характеристику. Але просто: один предмет – одна характеристика.

Отже, практична складова протоколу «Чотири стихії» умовно може для людини виглядати так. Щойно я відчуваю тривогу, оцінюю для себе її рівень (суб'єктивно, за власною шкалою, наприклад від 1 до 10, де 1 – мінімальна, 10 – максимальна), наприклад 7 балів.

Згадую прокол «Чотири стихії» і починаю його виконувати.

Здійснюю видих (1,2,3,4), паузу (1,2,3,4), вдих (1,2,3,4), паузу (1,2,3,4) і так продовжую 5 разів.

Випиваю склянку води маленькими ковтками.

Ставлю обидві ноги на підлогу, руки схрещую на плечах, ніби обіймаючи себе і починаю почергово плескати себе по плечах (10-15 разів); підтягую плечі до вух, тримаю так до больових відчуттів і опускаю плечі, розслаблюючись.

Озираюся навколо і називаю круглі предмети і даю їм характеристики, наприклад годинник – великий, тарілка – біла, глобус – об'ємний, м'яч – сірий.

Після цього знову здійснюю самодіагностику рівня тривоги за власною суб'єктивною шкалою.

Даний протокол є дієвим для самопомоги особистості, яка знаходиться у стані тривоги або емоційної напруги, не вимагає значних зусиль, простий у реалізації.

Проте у випадку, коли людина не в змозі самостійно впоратися із тривогою і потребує допомоги фахівця, ефективними і дієвими засобами зниження тривоги стануть арт-терапевтичні техніки, зокрема: «Малювання по-мокрому», «Дефрагментація травми» (А. Старовойтов), «Образ-Я», «Автопортрет», «Рольова карта у вигляді лоскутної ковдри», «Картина світу», «Моя тривога і життя без неї», «Що допомагає мені у складних ситуаціях», «Акватіпія», «Пейзажі емоційного стану». Ресурсна модель відновлення BASIC Ph (М. Лахад), техніки когнітивно-поведінкової терапії, зокрема: «Сократівський діалог», «Метод декатастрофізації», «Журнал спостережень (думок)», «Вертолiтний майданчик»,

«Когнітивна реатрибуція», «Перевірка гіпотези» [5].

Окремо розглянемо протокол роботи психолога з клієнтом, який має високий рівень тривоги в межах когнітивно-поведінкового підходу, запропонований фахівцями Ізраїльської коаліції травми.

1. *Психоедукаційний модуль.* У межах даного модулю клієнта варто познайомити зі змістом когнітивно-поведінкової терапії, природою тривожних розладів, включаючи їх опис і характеристики, представити тренінг щодо усвідомлення тривоги, хвилювання із нотуванням часу і змісту думок, що викликають хвилювання.

2. *Модуль, спрямований на подолання низької толерантності до невизначеності.* Встановлення зв'язку між низькою толерантністю до невизначеності і підвищеним хвилюванням. Усвідомлення і прийняття невідворотності ситуацій невизначеності у житті людини. Виявлення ситуацій, що провокують стан тривоги з приводу невизначеності і занурення в них методом експозиції.

3. *Модуль, спрямований на переоцінку цінності хвилювання.* З'ясування усіх аргументів на користь хвилювання. Визначення контраргументів і аналіз негативних наслідків тривоги. Формулювання нових переконань стосовно хвилювання як неефективної стратегії впливу на небезпеку.

4. *Модуль, спрямований на вирішення проблеми.* Визначення існуючих проблем, розробка стратегій по їх розв'язанню. Розгляд різноманітних можливих шляхів досягнення мети. Вибір оптимального, застосування обраних засобів і оцінка результату.

5. *Модуль, спрямований на подолання когнітивного уникнення і формування здатності «витримувати» неприємні думки.* Обговорення неприємних ситуацій. Опис почуттів і суб'єктивна оцінка рівня тривоги. Тренування стійкості до подій, що викликають негативний емоційний фон на основі методу експозиції.

6. *Модуль, спрямований на профілактику рецидивів.* Закріплення набутих навичок. Обговорення можливих тригерів і провокацій, які можуть сприяти

Питання психології

поверненню попереднього стилю реагування. Обговорення способів поведінки в ситуаціях, у яких проявляється попередній стиль реагування.

Висновки

Підсумовуючи викладене вище, можна зробити наступні висновки: війна спровокувала велику кількість внутрішньо переміщених осіб, розлуку між членами родини, хвилювання за близьких, пошук безпечних місць перебування, фінансову, економічну, соціальну кризи, у наслідок

чого істотно зросла роль психологічної едукції населення в контексті формування навичок подолання високого рівня тривоги. Представлений протокол зниження рівня тривоги «Чотири стихії», запропонований фахівцями Ізраїльської коаліції травми, є дієвим, простим для застосування інструментарієм, тоді як інші доказові методи щодо зниження тривожності потребують супроводу психолога і значно більше часу для терапевтичної роботи із клієнтами.

Список використаних джерел

1. Zaushnikova Marina Yurievna and Petukhova Irina Alekseevna 2022. Psychological Help for a Person in a State of Acute Crisis. *European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630)*. (May 2022), 20-23.
2. Заушнікова М.Ю. Травматичні події та їх наслідки. *Фінанси, економіка, право vs війна* [Електронне видання] : збірник тез Міжнародного конгресу (м. Ірпін, 27 квітня 2022 р.). Ірпін : Державний податковий університет, 2022. С. 249-253.
3. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога. Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2018.
4. Нервово-м'язова релаксація по Джекобсону. URL: <https://ukrpublic.com/health/nervovo-m-yazova-relaksatsiya-po-dzhekobsonu.html#instruksii-shchodo-vykonannya-vprav> 310 с.
5. Петухова І.О. Емоційний інтелект як складова професійної підготовки здобувачів вищої освіти. Особистісно-професійне становлення сучасної молоді: соціально-психологічні та соціологічні аспекти : монографія / Льовкіна О. Г., Романюк Л. В., Петухова І. О., Богдановський І. В. Калениченко Р. А. та ін.; за заг. ред. О. Льовкіної. Ірпін : Університет ДФС України, 2022. С. 189–210.
6. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара: Издательский дом «БАХРАМ-М», 2008, 672 с.

References

1. Zaushnikova Marina Yurievna and Petukhova Irina Alekseevna 2022. Psychological Help for a Person in a State of Acute Crisis. *European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630)*. (May 2022), 20-23.
2. Zaushnikova M.Iu. Travmatychni podii ta yikh naslidky. [Traumatic events and their consequences.] *Finansy, ekonomika, pravo vs viina* [Elektronne vydannia] : zbirnyk tez Mizhnarodnoho konhresu (m. Irpin, 27 kvitnia 2022 r.). Irpin : Derzhavnyi podatkovyi universytet, 2022. S. 249-253. (in Ukrainian)
3. Kokun O.M., Ahaiev N.A., Pishko I.O., Lozinska N.S. Osnovy psykhologichnykh znan pro psykhichni rozlady dlia viiskovoho psykhologa. *Metodychnyi posibnyk*. [Basics of psychological knowledge about mental disorders for a military psychologist.] K.: NDTs HP ZSU, 2018. (in Ukrainian)
4. Nervovo-miazova relaksatsiia po Dzhekobsonu. [Neuromuscular relaxation according to Jacobson.] URL: <https://ukrpublic.com/health/nervovo-m-yazova-relaksatsiya-po-dzhekobsonu.html#instruksii-shchodo-vykonannya-vprav> 310 s. (in Ukrainian)
5. Pietukhova I.O. Emotsiinyi intelekt yak skladova profesiinoi pidhotovky zdobuvachiv vyshchoi osvity. *Osobystisno-profesiine stanovlennia suchasnoi molodi: sotsialno-psykhologichni ta sotsiolohichni aspekty : monohrafiia* [Emotional intelligence as a component of professional training of students of higher education. Personal and professional formation of modern youth: socio-psychological and sociological aspects: monograph] / Lovkina O. H., Romaniuk L. V., Pietukhova I. O., Bohdanovskyi I. V. Kalenychenko R. A. ta in.; za zah. red. O. Lovkinoi. Irpin : Universytet DFS Ukrainy, 2022. S. 189–210. (in Ukrainian)
6. Raihorodskiy D.Ia. Praktycheskaia psykhodiahnostyka. *Metodyky y testy*. *Uchebnoe posobyе*. Samara: Yzdatelskiy dom «BAKhRAM-M», 2008, 672 s. (in Russian)

Summary

Petukhova I. Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor, State Tax University, Irpin

Zaushnikova M. Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor of the Department of Psychology,
Pedagogy and Sociology of the State Tax University, Irpin

Klevets L. Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor, State Tax University, Irpin

METHODS OF REDUCING THE ANXIETY LEVEL OF THE POPULATION IN THE CONDITIONS OF WAR

Introduction. Since the beginning of Russia's full-scale military invasion of Ukraine, approximately 7 million people have been forced to leave their homes in search of safe places for themselves and their loved ones. For most, the war was a surprise that could not be prepared for, so important decisions related to survival migration were made hastily, to the sound of artillery shells exploding. This whole situation could not fail to affect the psycho-emotional state of the entire population of the country: military, civilians, children. During the war, the population realized that there was a war going on in the country, in a certain way «adapted» to life under fire, but continued uncertainty in various aspects of life: social, security, financial, political, etc. significantly increased the level of anxiety. Anxiety as an emotional state is a normal and vital reaction of the body to situations of danger, at the same time, its prolongation becomes a serious problem, since the probability of its transformation into anxiety as a personal trait increases.

That is why the problem of maintaining mental health, normalizing the psycho-emotional state has taken an important place in the context of current issues of social and psychological adaptation and personal safety. In this regard, the main problem faced by specialists in the field of mental health was socio-psychological support, psychological education regarding the teaching of evidence-based self-help protocols for individuals in an acute crisis in order to restore the psycho-emotional well-being of the population.

Purpose analysis of an individual's self-help protocol to reduce the level of anxiety, methods of working with client anxiety within the psychotherapeutic activity of a psychologist, characteristics of cognitive-behavioral psychotherapy modules in working with clients experiencing anxiety states.

Methods. To achieve the goal, we used theoretical and analytical methods – analysis, understanding, generalization and systematization of the main provisions of theoretical and methodological approaches to the study of ways to reduce personal anxiety in war conditions; empirical methods – observation, conversation, structured interview; methods of active psychological training – educational training, psych educational program.

Originality. The article presents an individual's self-help protocol for reducing the level of anxiety, analyzes the methods of working with client anxiety within the psychotherapeutic activity of a psychologist, characterizes the modules of cognitive-behavioral psychotherapy in working with clients experiencing anxiety states.

Conclusions. Summarizing the above, the following conclusions can be drawn: the war provoked a large number of internally displaced persons, separation between family members, anxiety for loved ones, searching for safe places to stay, financial, economic, and social crises, as a result of which the role of psychological education of the population in the context of formation has significantly increased high anxiety coping skills. The Four Elements anxiety reduction protocol presented by the Israeli Trauma Coalition is an effective, easy-to-use toolkit, while other evidence-based anxiety reduction methods require the support of a psychologist and much more time for therapeutic work with clients.

Key words: anxiety; self-help of an individual in a state of anxiety; self-help protocol «Four Elements»; psychology of crisis states.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.
Received/Поступила: 03.08.22.