

СТАН СТРЕСУ І ТРИВОГИ СЕРЕД ПРЕДСТАВНИКІВ МОЛОДОГО ТА ДОРОСЛОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

С. І. Корнієнко

Херсонський державний університет, minniexiuminnie@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент І.Р. Крупник

З початком повномасштабної війни в Україні багато хто з Українців сам на сам зіткнулися з суворими реаліями війни. Звичайний ритм життя було порушено. На зміну повсякденним та звичайним справам прийшли кризи та екстремальні умови життя. Невідомість, невизначеність, непередбачуваність, відчуття втрати контролю, страх втрати своїх рідних чи свого життя і як результат – стрес та тривога. Це можливо ті стани, які найчастіше виникають і супроводжують людину під час війни. Тому дуже важливо, в такі важкі часи, зберегти гарний психоемоційний стан, гарне фізичне та психологічне здоров'я.

Мета даної роботи є дослідження стану тривоги та стресу, серед представників молодого і дорослого віку під час війни в Україні.

Виклад основного матеріалу. Для багатьох науковців, як вітчизняних так і закордонних, починаючи з минулого століття і по наш час, стрес та його наслідки існують об'єктом дослідження. В традиційній теорії стрес визначається «як неспецифічна фізіологічна реакція організму на вплив різних несприятливих стрес-факторів» [1]. Слід зазначити, що на наш час ця теорія була доповнена іншими науковцями. Стрес поділяється на гострий та хронічний. Дослідження сучасних науковців доводять, що стрес впливає на поведінку особистості, на розумові процеси, увагу, пам'ять на прийняття рішень та моторику. Тривалий стрес вважають значним чинником виникнення та розвитку інфекційних, запальних, серцево-судинних, шлунково-кишкових захворювань, головного болю. Існує доволі багато чинників, що можуть викликати стрес, їх називають «стресори». Війна та надзвичайні події це потужні стресори, що можуть сприяти

виникненню гострого травматичного стресу та створювати негаразди з психологічним і фізичним здоров'ям [1].

Тривога це ймовірно той стан, який найбільш частіше відчуває людина продовж всього свого життя. В сучасній психології поняття тривоги і тривожності розмежуються. «Отже, тривога – це неприємний емоційний стан, що характеризується очікуванням несприятливого розвитку подій, наявністю поганих передчуттів, страху, напруги і хвилювання. Тривожність – індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності людини часто переживати сильну тривогу з незначних приводів. Її розглядають або як особистісне утворення, або як пов'язану зі слабкістю нервових процесів особливість темпераменту, або те й інше одночасно» [3]. З'ясовано, що тривога є важливим інструментом людини для мобілізації власних ресурсів, регуляції своєї поведінки, адекватної адаптації до швидко мінливих умов навколишнього середовища. Але тривала, прихована тривога має зворотній бік і може переходити в гостру та некеровану форму та виснажувати нервову систему людини. Можуть мати місце такі прояви, як: висока збудливість, роздратованість, лякливість, внутрішня напруженість, втрата контролю над своєю поведінкою, порушення сну, ймовірно виникнення відчуття приреченості, відчаю, безнадійності тощо. Також результатом гострої некерованої тривоги можуть бути наступні прояви: тремтіння в кінцівках та тілі, відчуття появи «клубка» в горлі, проблеми з диханням та серцем, різні розлади та проблеми з шлунково-кишковим трактом, підвищена температура, негаразди з пам'яттю тощо. Потужне і тривале емоційне перенавантаження, тривалі стресові умови життя, інформаційне перенавантаження, соціально-економічні проблеми все це є чинниками виникнення тривожних станів і цей перелік далеко не повний. Для зниження негативного впливу стану тривоги на особистість, сучасні психологи надають деякі рекомендації: 1) використовуйте техніки усвідомлення, вони надають розуміння, що не всі наші думки є абсолютною правдою; 2) будь яка розумова і фізична діяльність зменшує інтенсивність негативних думок та переживань; 3) концентруйте увагу на тому, що приємно або подобається; 4)

прогулянки, гарний сон, природа, романтичні фільми зменшують тривогу; 5) активно та діяльно проживайте кожен день життя, наповнюйте його сенсом [3].

Війна приносить в життя людини катастрофічні зміни які несуть чи малу шкоду благополуччю і здоров'ю багатьом пересічним громадянам України. Соціально-економічні негаразди, екстремальні та кризові умови життя, вимушене переселення, все це безумовно може вплинути не лише на фізичне але й на психологічне здоров'я людини. Під час повномасштабної війни, для збереження свого життя та уникнення небезпеки, людині доводиться витратити багато фізичного і психічного ресурсу. Такі надмірні зусилля в боротьбі за існування можуть приводити до стану шоку, потужної тривоги, тривалого стресу тощо. За даними досліджень Міжнародної організації з міграції (МОМ), з початку повномасштабного вторгнення окупантів в Україну, понад п'ятнадцять мільйонів Українців відчули погіршення в стані свого психічного здоров'я. Залишення власного житла у пошуках безпеки, перетин кордонів, знаходженням у стані біженців, приховування в підвалах від обстрілів, утримання родину після втрати роботи, розлука з близькими, труднощі з електропостачанням, постійна негативна інформація у ЗМІ — усі ці обставини, які можуть викликати стрес, тривогу, паніку та депресію. Це нормальна реакція на надзвичайні обставини, але якщо їм не приділити увагу вчасно, вони можуть негативно позначитися на здоров'ї [2; 5]. Тому вже зараз треба дбати про фізичне та психологічне здоров'я нації.

Психодіагностичний інструментарій. Для дослідження рівня стресу та тривоги, в якості психодіагностичних інструментів, обрано дві шкали: Шкала тривожності Спілбергера (STAI) адаптована Ю.Л. Ханіним, Шкала психологічного стресу PSM-25 адаптована Н.Е. Водоп'яновою. Шкала психологічного стресу PSM-25 призначена для вимірювання феномену стресових переживань, дана методика була апробована більше ніж на 5 тисячах респондентів в 7 країнах світу, в навчальних та медичних закладах [5].

Для формування вибірки обрано вікову періодизацію за В. Моргуном. Молодість 19-28 років, дорослість 29-45 років [2].

В якості представників молодого віку для дослідження обрано студентів вищих навчальних закладів України таких, як: Херсонський державний університет, Національний університет «Одеська Морська Академія», Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова (НУК). Загальна кількість осіб – 30, вік від 19 до 28 років.

В якості представників дорослого віку обрано пересічних громадян України з різних міст таких, як: Херсон, Миколаїв, Запоріжжя, Харків. Загальна кількість респондентів серед представників дорослого віку – 30 осіб, вік 29-45 років. Загальна кількість респондентів в дослідженні – 60 осіб. Опитування проводиться в онлайн форматі на анонімній основі.

Згідно результатів проведеного дослідження встановлено, що серед молоді на 16,6% більше тих хто має низький та помірний рівень стресу. На нашу думку це може свідчити про те, що молодь на відміну від дорослих має більшу резилентність та адаптаційну здатність. Виявлено, що серед більшості респондентів молодого і дорослого віку, у яких спостерігається високий рівень ситуативної тривожності також спостерігається і високий рівень особистісної тривожності. Це може свідчити, що ситуативна тривожність певним чином пов'язана з особистісною тривожністю. Також слід зазначити, що серед представників дорослого віку, на відміну від представників молодого віку, більша кількість респондентів мають однаково високий рівень ситуативної та особистісної тривожності.

Дослідження показало, що стрес це неспецифічна реакція організму на вплив різних негативних чинників зовнішнього середовища. З'ясовано, тривога та тривожність це не одне й те саме і ці поняття треба розмежувати. Також було виявлено, що надмірні, тривалі та гострі форми тривоги і стресу мають негативний вплив на особистість, на її поведінку, розумові здібності, , сприяють розвитку різних захворювань та в загалом спричиняють шкоду фізичному і психологічному здоров'ю.

Література:

1. Азаренков О.Г. Особливості відчуття стрес-факторів курсантами у специфічних умовах навчання в закладах вищої освіти МВС України. *Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: психологія.* Том 32 (71) №6. 2021. С. 19-25.
2. Крупник І.Р. Особливості впливу мас-медіа на емоційний стан людини. *Херсонський державний університет. Збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості.* Херсон. 30 вересня – 01 жовтня 2021. С. 140-142.
3. Помилуйко В.Ю. Характеристика вікових стадій дорослості з урахуванням можливостей розвитку ключових компетентностей особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* Випуск 5(2). 2016. С. 50-55.
4. Тимофієва М. Сучасний погляд на тривогу. *Буковинський державний медичний університет.* 30.05.2018. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/6783-suchasniy-poglyad-na-trivogu/>
5. Черненко Н.І. Психологічні наслідки війни: проблеми, шляхи виходу з кризи. *Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 105-й річниці від дня народження В. Сухомлинського.* Кропивницький. 2023. С. 299-300.