

3. Табачковський В., Шалашенко Г. Самореалізація. Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. Київ : Ін-т філософії ім. Г. Сковороди НАН України : Абрис, 2002. С. 563. Волинець В. В. Засоби переконання та стимулювання (заохочення) у забезпеченні зобов'язань за трудовим договором. Форум права. 2009. № 1. С. 92–98.
4. Декларація принципів толерантності. Шлях освіти. 1999. № 2. С. 2–4.
5. Занюк С. С. Мотивація діяльності. Луцьк : Вежа, 1998.
6. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ : Рад. шк., 1989. 608 с.

ВТОМА ВІД ВІЙНИ ЯК ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК ПОГІРШЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ

Бичик Анжеліка Василівна

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Науковий керівник: Шпортун Оксана Миколаївна

ORCID ID: 0000-0002-2393-9964

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Важкі наслідки війни, соціально-економічна нестабільність та тривожні перспективи розгортання воєнних дій деструктивно впливають на здоров'я цивільного населення України. Низька фрустраційна толерантність дорослих осіб щодо тривалих небезпек

воєнного часу та депривація безпеки і прогнозованості життя супроводжуються тривалими негативними переживаннями (горем, відчаєм, страхом тощо), що призводять до психоемоційного виснаження з ризиками порушення ментального здоров'я особистості. В той самий час як широкий науковий інтерес психологів та медиків викликають дистресові переживання цивільного населення України, специфічна проблема втомленості від війни дорослого населення досі недостатньо розглянута, що обумовлює актуальність її дослідження.

Мета статті полягає у теоретико-експериментальному вивченні феномену втомленості від війни у цивільного населення.

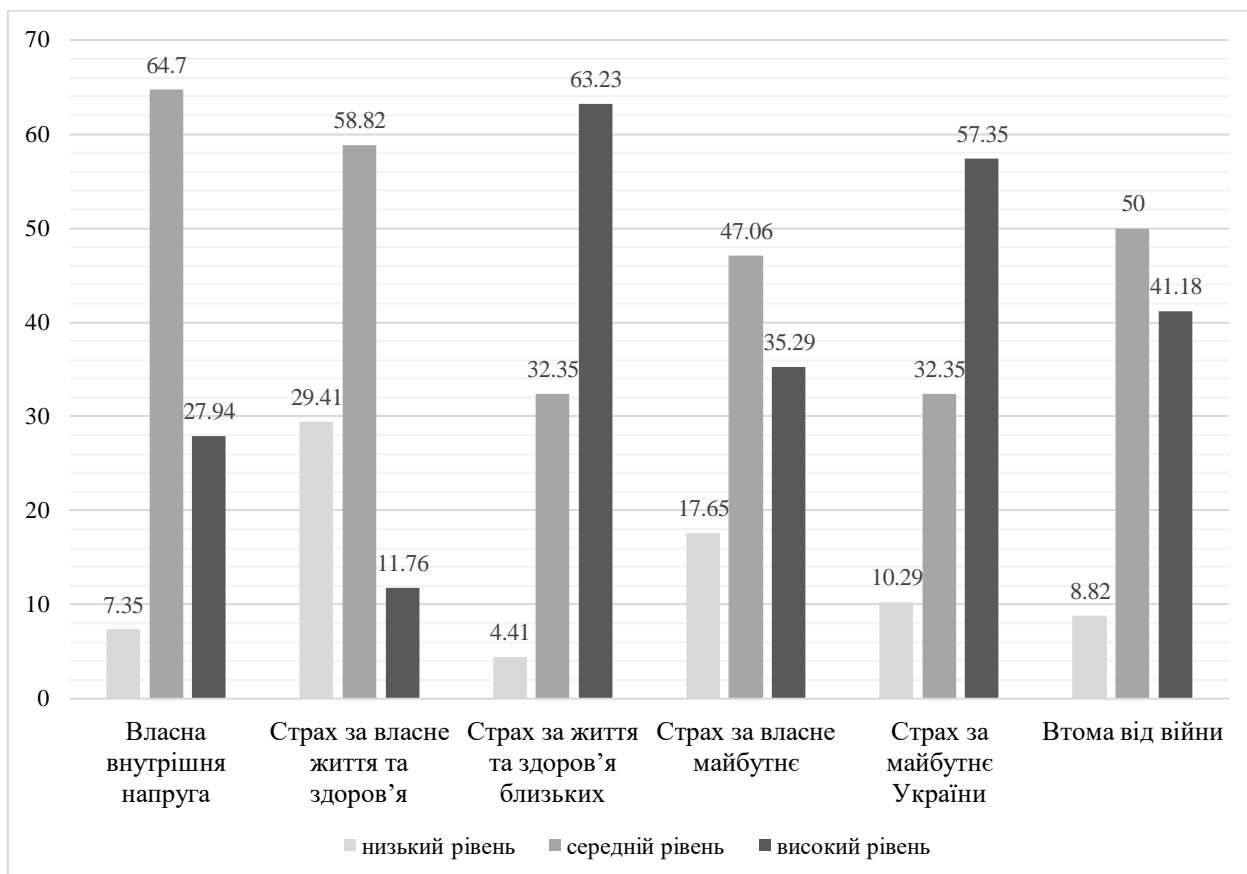
Виклад основного матеріалу. Адаптивні можливості людини не безмежні, і якщо вони вичерпуються, відбувається «злам адаптаційного бар'єру», про який пишуть такі дослідники соціально-стресових розладів, як Ю.А. Олександрівський, А.Г. Караяні. Коли життєтворення вичерпується, людина ніби завмирає, перестає рухатися вперед, впадає в психологічний анабіоз. Її зупиняє багато причин: виснаження, страхи, нестача внутрішніх ресурсів, сприймання навколишніх умов як небезпечних і ненадійних. Деструктивним станом, що об'єднує цілу низку психічних нозологій у людей воєнного часу, є втома від війни.

З метою вивчення психологічних особливостей розвитку почуття втоми від війни у дорослих осіб використана Шкала психологічного дистресу війни (WRPD).

Мета та завдання нашого дослідження обумовили склад вибірки. Базою дослідження став Центр приватної медичної практики м. Вінниці. Респондентами дослідження стали дорослі пацієнти зі скаргами на почуття втомленості від війни віком від 21 до 60 років. Загальна вибірка респондентів склала 68 осіб, серед якої жінок – 52 особи (76,47 %) та 16 чоловіків (23,53 %). Респонденти раннього дорослого віку (20-35 років) – 30 осіб (44,12 %), зрілого віку (36-60 років) – 38 осіб (55,88 %).

Рівень психологічного дистресу дорослих людей підчас війни характеризується відчуттям психоемоційної напруги, втоми від війни, страхами. Проаналізуємо результати психологічного дистресу війни за адаптованим опитувальником WRPD (Рис. 1).

Рисунок 1



Розподіл рівнів за шкалами психологічного дистресу війни за адаптованим опитувальником WRPD (N=68, у %)

Опитування за шкалою WRPD вказує на представленість втомленості від війни у дорослої вибірки в межах $6,89 \pm 2,05$. Результати є вище середніх за 10-бальною шкалою Лайкерта.

Серед чинників, які обумовлюють переживання втомленості війною респонденти називали щоденну повітряну небезпеку бомбардувань, посилену тривогу за життя рідних та близьких, тривогу за рідних, які несуть бойову службу у ЗСУ, важку інформацію численних людських жертв та

руйнувань українських селищ та міст, обмеження енергопостачання та брак матеріальних ресурсів для забезпечення вітальних потреб життя, розділення родин через окупацію та вимушену еміграцію та ін. Так, у ситуації воєнної дійсності виживання постає як спосіб організації життя (адаптації) в умовах досить обмежених ресурсів.

За результатами опитування 41,18 % дорослих респондентів переживає втому від війни, кожен третій вказує на нестерпну інтенсивність внутрішньої психоемоційної напруги. Ми поділяємо погляд М. Шульги, який вказує, що в культурі наших людей присутній складний комплекс «депривація – звикання – виживання», що в кризових умовах спричиняє загальну стресовість життя. Найбільше значення, в контексті досліджуваного почуття втоми від війни, має страх за життя та здоров'я близьких, який переважає у 63,23 % респондентів. Активні бойові дії на сході та півдні країни, мінливість лінії фронту, численні масовані бомбардування обумовлюють страх за майбутнє України у 57,35 % опитаних. Кожен третій респондент визнав страх за власне майбутнє.

Як слушно зауважує Л.М. Коробка (2019), в умовах війни виживання людей спирається на низькі життєві ресурси, необхідність досягти хоча б елементарного відтворення життя. В таких умовах людина організовує своє життя як очікування: воно спрощується, задоволення потреб, важливих вчинків, дій відкладається на майбутнє, головним постає самозбереження та збереження життя рідних. Такий спосіб життя є вкрай виснажливим і спричиняє низку дистресових станів, серед яких і втому від війни.

Втома від війни має прямий значущий кореляційний зв'язок із психоемоційною напругою особи ($r=0,392$; при $p \leq 0,01$), що проявлятиметься у зменшенні терміну робочої резистентності підчас навантаження, зниженні афективної саморегуляції, спаді когнітивних функцій та працездатності.

Страхи за власне життя та здоров'я ($r=0,282$; при $p \leq 0,05$), а також за майбутнє ($r=0,272$; при $p \leq 0,05$) спонукають розвиватися стан втомленості.

На нашу думку, дорослі люди усвідомлюють фруструючу обмеженість щодо глобальної зміни ситуації в Україні, неможливість зупинити воєнні дії та цілком забезпечити власне життя.

Щоб підтримати ментальне здоров'я і відновити нормальне динамічне життя, бажано орієнтуватися на оновлену самоідентифікацію, рефлексію змін у міжособистісній комунікації та переосмисленні цінностей. Оновлена самоідентифікація передбачає роботу особистості над прийняттям своєї вразливості, втомленості, тимчасової нецілісності, дезінтегрованності, непрацездатності, травмованості, а також готовність змінюватися, шукати і випробовувати себе у нових, непростих і незвичних життєвих обставинах.

Іншою умовою відновлення ментального здоров'я є рефлексія міжособистісної комунікації, а саме осмислення ставлення до референтних інших, розуміння їхніх збігів та опозицій суспільних орієнтацій. В умовах війни постає завдання освоєння нової комунікативної культури, що передбачає зустріч із ризиками, створення нових зв'язків та прив'язаності.

Третьою умовою є смислотворення. Наше складне і напружене «тут-і-тепер» водночас ущільнюється за рахунок великої кількості подій і подовжується, стає якимось нескінченним. А мирне минуле здається далеким і примарним, так саме, як і майбутнє, якого всі так прагнуть. Щоб відновити нормальне життя людина має не просто зрозуміти, що її колишні мрії, очікування, плани не будуть реалізовані найближчим часом, вона має прийняти реальність змін. Лише тоді зможе актуалізуватися готовність бачити нові життєві перспективи, і, відмовляючись від застарілих сенсів, актуалізувати інакше смислотворення відповідно до життєвої ситуації, що складається.

Висновки. Аналіз феномену втоми від війни, як дистресового переживання, важливий для визначення пов'язаних із ним проблем та психологічних чинників дистресу, водночас для розробки стратегій

психологічної підтримки людей з метою мінімізації деструктивного впливу та негативних наслідків.

Список використаної літератури

1. Галецька І., Кліманська М., Кліманська Л. Психологічний дистрес переживання дев'яти місяців війни цивільним населенням України // Український психологічний журнал. – №2 (18)-2022. – С. 45-67. DOI: 10.17721/urj.2022.2(18).3
2. Дембіцький С. С. Вивчення психологічного дистресу в соціологічних до-слідженнях: історія та методологія. Український соціум, 2018, No 1 (64). С. 37–48.
3. Пилипака Ю. І., Романюк В. Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. Психологія: реальність і перспективи. 2016. Вип. 6. С. 177–182.
4. Спільнота психологічні стратегії адаптації : колективна монографія / за наук. ред. Л.М.Коробки /Л.М.Коробка, В. О. Васютинський, В. Ю. Вінков та ін. ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019 – 286