

SCI-CONF.COM.UA

EURASIAN SCIENTIFIC DISCUSSIONS



**PROCEEDINGS OF III INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
APRIL 10-12, 2022**

**BARCELONA
2022**

EURASIAN SCIENTIFIC DISCUSSIONS

Proceedings of III International Scientific and Practical Conference

Barcelona, Spain

10-12 April 2022

Barcelona, Spain

2022

UDC 001.1

The 3rd International scientific and practical conference “Eurasian scientific discussions” (April 10-12, 2022) Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain. 2022. 351 p.

ISBN 978-84-15927-32-7

The recommended citation for this publication is:

Ivanov I. Analysis of the phaunistic composition of Ukraine // Eurasian scientific discussions. Proceedings of the 3rd International scientific and practical conference. Barca Academy Publishing. Barcelona, Spain. 2022. Pp. 21-27. URL: <https://sci-conf.com.ua/iii-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-eurasian-scientific-discussions-10-12-aprelya-2022-goda-barselona-isperaniya-arhiv/>.

Editor

Komarytskyy M.L.

Ph.D. in Economics, Associate Professor

Collection of scientific articles published is the scientific and practical publication, which contains scientific articles of students, graduate students, Candidates and Doctors of Sciences, research workers and practitioners from Europe, Ukraine, Russia and from neighbouring countries and beyond. The articles contain the study, reflecting the processes and changes in the structure of modern science. The collection of scientific articles is for students, postgraduate students, doctoral candidates, teachers, researchers, practitioners and people interested in the trends of modern science development.

e-mail: barca@sci-conf.com.ua

homepage: <https://sci-conf.com.ua>

©2022 Scientific Publishing Center “Sci-conf.com.ua” ®

©2022 Barca Academy Publishing ®

©2022 Authors of the articles

ВПЛИВ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН УКРАЇНЦІВ ТА ПРОФІЛАКТИКА МОЖЛИВИХ УСКЛАДНЕНЬ

Борисова Зінаїда Олексіївна
Дубровіна Олена Віталіївна
Дубровіна Еліза Артурівна

Introductions. Ситуація, в якій опинилась Україна, починаючи з 24 лютого 2022 року ставить надмірно підвищені вимоги до психологічних характеристик навіть пересічних українських громадян, що були вимушені швидко адаптуватися до нових умов, реалізовувати нові стратегії адаптації до ситуації. У даному випадку особливо критичними и можемо визначити два аспекти. Перший стосується того, що такі зміни є надмірно раптовими, не передбачуваними для громадян, що ускладнило адаптацію до стану воєнних дій. Другий аспект стосується того, що в таких умовах загроза, яка виникла, стосується найбільш вагомих і значущих сфер життя людини – її життя, здоров'я, благополуччя, можливості забезпечувати базові фізіологічні потреби, тощо. До того ж з 24 лютого весь уклад життя громадян України змінився повною мірою, що є надмірно вагомим стресом для особистості. Тож, проблема впливу військових дій на психологічний стан українців виступає надмірно важливою сьогодні та потребує наукового вирішення.

Aim. Метою статті виступає представлення результатів наукового психологічного дослідження впливу військових дій на психологічний стан українців, показників їх тривожності та переважаючих копінг-стратегій.

Materials and methods. Нами проведене експрес-дослідження впливу військових дій на психологічний стан українців в умовах військової агресії. У даному дослідженні використано методики «Особистісна та ситуативна тривожність» (Ч. Спілбергер) та Методика копінг-тест Р. Лазаруса. Дані методики відображають базові психологічні характеристики особистості в умовах військових дій – рівень тривожності та переважаючі допінг-стратегії, які відображають спроможність особистості адаптуватися до ситуації. У

експрес-опитуванні взяли участь 60 респондентів із різних областей України віком 20-45 років. До вибірки увійшли 30 жінок та 30 чоловіків. Дослідження проведене на початку березня 2022 року.

Results and discussion. За результатами проведеного дослідження виявлено, що більшість досліджуваних (68%) характеризується високим рівнем ситуативної тривожності. Вони надмірно тривожно та складно переживають ситуацію військових дій, мають виражені ознаки тривоги та стресу. Вони схильні надмірно переживати через несприятливі події, що відбуваються в умовах військових дій чи можуть статися (обстріли, можливі поранення, втрата життя чи майна, необхідність виїзду з країни тощо). Такі їх переживання виражаються у почутті постійної занепокоєності, роздратування, страхів, що типово для особистості в складних умовах життя.

Середній рівень тривожності характерний для 22% досліджуваних. Вони також переживають стан тривоги, проте при цьому мають достатньо виражений психологічний ресурс для нормалізації емоційного стану, спроможні виконувати поточні справи та завдання, опанувати стан тривоги в умовах імовірної загрози ураження під час бойових дій. Лише 10% респондентів характеризуються зниженим показником тривожності та не мають виражених переживань в умовах війни. Вони займаються звичними для них справами не зважаючи на повітряні тривоги, загрози обстрілів. Імовірно, вони мають надмірно високий показник стресостійкості.

Схожим чином розподілилися і показники особистісної тривожності досліджуваних, що, імовірно, зазнали коригування в умовах стресової ситуації під час війни. Так, високий рівень тривожності зафіксовано у 56% респондентів, середній – у 28%, та низький – у 16%. Хоча, як зазначали самі досліджувані, до цих подій такої оцінки своїм стандартним особистісним характеристикам стосовно рівня тривоги вони не надавали.

Нами вивчені і переважаючі допінг-стратегії досліджуваних, як ресурс, який дає їм можливість адаптуватися до ситуації бойових дій. Ці дані подано у таблиці 1

Показники допінг-стратегій українців в умовах бойових дій

Копінг-стратегії	Рівні вираженості		
	низький	середній	високий
Конфронтаційний копінг	24%	24%	52%
Дистанціювання	16%	36%	48%
Самоконтроль	43%	35%	22%
Пошук соціальної підтримки	14%	22%	64%
Прийняття відповідальності	64%	24%	12%
Втеча-уникнення	10%	32%	58%
Планування вирішення проблеми	70%	18%	12%
Позитивна переоцінка	26%	24%	52%

Як свідчать дані таблиці 1., у досліджуваних переважають копінг-стратегії, що є мало продуктивними відносно необхідності пристосовуватись ситуації військових дій. Разом із тим, переважаючі допінг-стратегії досліджуваних відображають типове емоційне реагування особистості на початком впливу суттєвої кризової ситуації.

Так, переважаючими копінг-стратегіями досліджуваних виступають конфронтація, дистанціювання, пошук соціальної підтримки, втеча-уникнення та позитивна переоцінка.

Отже, в умовах військових дій громадяни намагаються реалізувати різні групи копінг-стратегій. Вони часто дистанціюються від ситуації та при цьому протистоять їй психологічно. Вони, не зважаючи на очевидну реальність бойових дій, намагаються упевнити себе в тому, що це все відбувається не з ними, до їхнього міста війна не дійде, використовуючи конструкти «це буде відбуватися в інших містах, але не в нашому», «Нас це на пряму навряд чи торкнеться». Тобто, вони реалізують фактичне заперечення реальності, що також закономірно на початкових етапах пристосування до стресової ситуації. Також, досліджувані часто використовують стратегію за типом втечі-

уникнення, намагаючись виїхати з країни, переміститися в максимально безпечні для них умови, або ж просто психологічно дистанціюються від ситуації воєнних дій.

Дещо іншою є стратегія позитивної переоцінки, яка також виражена серед досліджуваних у набуває проявляється у формі намагання переоцінити негативну значущість військових дій для їхнього життя. Зокрема, такі досліджувані демонструють впевненість у тому, що «не все так погано», «наші збройні сили нас звільнять та вирішать усі наші проблеми», «ми з усім впораємось», тобто у загрозовій ситуації війни вони намагаються віднайти позитивні моменти і акцентувати увагу саме на них.

Найбільш вираженою є стратегія пошуку соціальної підтримки серед українських громадян в умовах військових дій, що виражається в надмірній активізації соціальних контактів, навіть із мало знайомими людьми, консолідації українського суспільства. По суті це виступає достатньо дієвою та продуктивною копінг-стратегією під час війни, оскільки, дає людям не лише можливість обмінюватися інформацією, але і зменшувати рівень психологічної напруги під час приговорювання з іншими людьми змісту того, що відбувається. Це є одним із дієвих варіантів пристосування до складної ситуації військових дій.

Продуктивні копінг-стратегії планування вирішення проблеми, самоконтролю та прийняття відповідальності мало виражені серед респондентів на високому рівні. Тобто, більшість людей в умовах війни, яка розпочалася, ще не виробили дієвий та результативний алгоритм дій і знаходяться в стані розгубленості. Хоча така ситуація і є закономірною, оскільки їм необхідний певний час для адаптації до ситуації, з одного боку, і вони не прагнуть брати на себе прояви відповідальності за те. Що не в змозі змінити, – з іншого.

Отже, серед респондентів найбільш вираженими є не продуктивні копінг-стратегії, які закономірно поєднуються з проявами тривожності та засвідчують труднощі людей в адаптації до ситуації бойових дій.

Conclusions. Проведене дослідження відображає достатньо кризову ситуацію впливу бойових дій на психологічний стан українських громадян. Зокрема, більшість респондентів характеризується надмірно вираженим станом тривожності, не спроможністю нормально та повноцінно функціонувати в умовах війни. Вся їх діяльність генералізована навколо переживань з приводу військових дій та їх загрози життю і здоров'ю громадян. Разом із тим, підвищений рівень тривоги закономірно поєднується з властивими респондентам не продуктивними копінг-стратегіями уникнення, дистанціювання та позитивної переоцінки. Фактично, більшість українських громадян не спроможні результативно застосовувати копінг-стратегію планування вирішення проблеми, тобто не розробляють дієвий алгоритм реалізації дій, спрямованих на зменшення загрози власному життю.

Єдина ефективна копінг-стратегія, що використовується, це пошук соціальної підтримки, яка дозволяє громадянам зменшити рівень напруги зважаючи на здійснення соціальних контактів та емоційний обмін.

Тобто, на початку війни українські громадяни, які прийняли участь у дослідженні, демонструють достатньо знижений потенціал стресостійкості, хоча вони і намагаються віднайти ресурс для позитивного функціонування, а характерні для них прояви тривоги не засвідчують принципову неможливість здійснювати діяльність, спрямовану на забезпечення свого життя та здоров'я.

З огляду на такі дані надмірно актуальною постає проблема профілактики можливих ускладнень у українських громадян за підсумками переживання такого стресу від військових дій. Мова йде, перш за все, про стан емоційного виснаження, надмірне афективне реагування, стан стресу. Профілактична та корекційна робота має бути комплексно спрямованою та охоплювати різні психологічні аспекти функціонування особистості громадянина. Зокрема, переважаючими профілактичними та корекційними завданнями можуть виступати – зняття гострих стресових станів і реакцій після виходу з ситуації активних бойових дій (наприклад, при вивезенні з-під обстрілів чи окупованого міста), оптимізація емоційного і фізіологічного функціонування, відпрацювання

поведінкових навичок само заспокоювання, відновлення психологічного благополуччя, переструктурування ціннісно-сислової сфери особистості із опорою на цінність життя, значущість соціальних контактів та близького оточення для людини. Логіка профілактики психологічних порушень в умовах військового стресу передбачає обов'язкове першочергове зняття гострих стресових реакцій і паралельне включення до роботи з більш глибокими особистісними структурами, що і є перспективою подальших наукових розвідок автора.