

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СТРАХУ МАЙБУТНЬОГО НА ЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК ОСІБ ІЗ СЕРЦЕВО-СУДИННИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ

**Демчук Віолета Борисівна,**

викладач вищої категорії, викладач-методист,

методист відділення післядипломної освіти

КЗВО «Волинський медичний інститут» Волинської обласної ради

<https://orcid.org/0000-0002-9137-8206>

<https://www.researchgate.net/profile/Violeta-Demchuk>

<https://scholar.google.com/citations?user=EKn8vloAAAAJ&hl=ru&authuser=3>

*Стаття присвячена теоретичному обґрунтуванню психологічних особливостей страху майбутнього на емоційний розвиток осіб із серцево-судинними захворюваннями, розкриттю особливостей перебігу актуальних страхів у хворих. Представлено результати емпіричного дослідження впливу актуальних страхів на емоційний розвиток осіб із серцево-судинними захворюваннями.*

*Доведено, що у хворих з проблемами серця спостерігаються психічні зміни. З функціональної точки зору серцево-судинна система утворена двома спорідненими структурами: перша складається із серця, артерій, капілярів та вен, які забезпечують замкнений колообіг крові, інша – із сітки капілярів і протоків, що впадають у венозну систему.*

*Часто виникають такі емоційні порушення, як тривога, пригніченість, фіксація на своїх відчуттях і переживаннях, пов'язаних зі страхом смерті, втратою самоідентичності. Страхі поділяються на три групи: біологічні (природні), соціальні, екзистенціальні. Страх майбутнього часто провокують такі ситуації, як: втрата близьких людей, завершення професійної діяльності, порушення фізичного і психологічного здоров'я, соціальна ізоляція.*

*Описано, що для аналізу отриманих у процесі дослідження результатів найбільший інтерес являє той факт, що у хворих на серцево-судинні захворювання соціальні страхи виходять на перше місце, заміщуючи страхи біологічні. Сильно виражена інтенсивність страху: страх перед майбутнім, страх війни, страх перед негативними наслідками хвороби близьких людей, слабка інтенсивність страху: страх павуків і змій, страх темноти, страх перед екзаменами, страхи, пов'язані зі статевою функцією.*

*Подальшого розвитку набули уявлення про особливості надання консультативної допомоги клієнтам із серцево-судинними захворюваннями з метою зниження страхів та підвищення рівня задоволеності в житті.*

*Отримані результати засвідчують необхідність розробки корекційної програми для роботи з клієнтами, а також психологічного супроводу осіб із серцево-судинними захворюваннями.*

**Ключові слова:** *страх, емоційний розвиток, хвороба, серцево-судинні захворювання, майбутнє.*

### **Demchuk Violeta. Psychological features of the impact of fear of the future on the emotional development of people with cardiovascular diseases**

*The article is devoted to the theoretical substantiation of the psychological features of the fear of the future on the emotional development of people with cardiovascular diseases, revealing the features of the course of current fears in patients. The results of an empirical study of the influence of current fears on the emotional development of people with cardiovascular diseases are presented.*

*It has been proven that patients with heart problems experience mental changes. From a functional point of view, the cardiovascular system is formed by two related structures: the first consists of the heart, arteries, capillaries and veins, which provide a closed circulation of blood, the other – from a network of capillaries and ducts that flow into the venous system.*

*Such emotional disorders as anxiety, depression, fixation on one's feelings and experiences associated with fear of death, loss of self-identity often occur. Fears are divided into three*

groups: biological (natural), social, existential. Fear of the future is often provoked by the following situations: loss of loved ones, termination of professional activity, impairment of physical and psychological health, social isolation.

It is described that the analysis of the results obtained in the research process is of greatest interest in the fact that in patients with cardiovascular diseases, social fears come first, replacing biological fears. Strong intensity of fear: fear of the future, fear of war, fear of the negative consequences of the illness of loved ones, weak intensity of fear: fear of spiders and snakes, fear of the dark, fear of exams, fears related to sexual function.

Insights into the peculiarities of providing advisory assistance to clients with cardiovascular diseases, with the aim of reducing fears and increasing the level of satisfaction in life, gained further development.

The obtained results prove the need to develop a correctional program for working with clients, as well as psychological support for people with cardiovascular diseases.

**Key words:** fear, emotional development, illness, cardiovascular disease, future.

**Постановка проблеми.** Страх є одним з основних феноменів людського існування, життя, суперечливий і динамічно мінливий. Проблема страху була важливою в усі часи, але стала дуже актуальною зараз у період війни, в період трансформації суспільства, коли разом з позитивними процесами, на превеликий жаль, проходить руйнація загальнолюдських моральних норм, а матеріальні цінності стають найголовнішими.

Особливо це стосується вивчення проблеми страху майбутнього у осіб із серцево-судинними захворюваннями. Для хворих характерні специфічні зміни в емоційній сфері людини: схильність до безпричинного смутку, сльозливості. У більшості літніх людей, які хворіють на серцево-судинні захворювання, з'являється тенденція до ексцентричності, зменшення чуйності, занурення у себе і зниження здатності справлятися зі складними ситуаціями, прив'язаність до минулого, жага спогадів. Страх проявляється переважно у вигляді так званих негативних емоцій – переживання власне страху, печалі, страждання, вини, що неодмінно впливає на психоемоційний стан людини [1].

Емоція страху стає предметом дослідження напевно частіше, ніж будь-яка інша фундаментальна емоція. Це пояснюється тим, що у сучасному світі наявне все більш зростаюче число об'єктів і ситуацій, які лякають або потенційно можуть викликати страх. Багато з них пов'язані із суспільством, в якому людина мешкає і від якого залежить [5].

Почуття страху – це похідна невідомості: коли ми чогось не знаємо або не можемо хоча б частково передбачити, ми

боїмося. Незнання і невизначеність нас сильно лякають. Ми не знаємо, що там за межею і це лякає багатьох. Частина людей з начебто очевидним страхом бояться обставин, які часто оточують їх.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному розгляді емоційних переживань під впливом страху майбутнього у осіб із серцево-судинними захворюваннями.

**Результати дослідження.** У більшості психологічних словників страх трактується як «емоція, що виникає у ситуаціях загрози біологічному чи соціальному існуванню індивіда і спрямована на джерело дійсної чи уявної загрози». У сучасному світі є безліч думок щодо цієї проблеми, які натеper не об'єднані в єдину психологічну теорію [6].

На думку А. Мазур, страх – це негативний емоційний стан людини, що виникає у разі отримання інформації про загрозу її біологічному чи соціальному стану, про реальну чи уявну загрозу [4].

Не можна залишити без уваги класифікацію Ю. Щербатих, яка відзначається своєю простотою, точністю й певною універсальністю. Страху поділяються на три групи [6]:

- 1) біологічні (природні);
- 2) соціальні;
- 3) екзистенціальні.

Біологічні (природні) страхи – це страхи атмосферних і астрономічних явищ, вулканів і землетрусів, тварин тощо. Серед соціальних страхів (які наявні лише у середовищі людей) розрізняють страх відповідальності, страх перед випробуванням (екзаменами тощо). Не менш цікавою є третя група страхів, що носить назву

екзистенціальні. До них відносять страх смерті, самотності [6].

Багатьма дослідниками встановлено, що у хворих з проблемами серця спостерігаються психічні зміни. Часто виникають такі емоційні порушення, як тривога, пригніченість, фіксація на своїх відчуттях і переживаннях, пов'язаних зі страхом смерті, втратою самоідентичності, почуття «Я». Під час больового нападу пацієнтів охоплює неспокій, думки про смерть від серцевого нападу, відчай. Хворі живуть з постійним тривожним побоюванням повторних ситуацій, вони аналізують будь-які зміни серцевої діяльності, реагуючи на найменші неприємні відчуття в ділянці серця. Основною життєвою метою стає здоров'я [2].

Як зазначає А. Моріц, серцево-судинні хвороби – це результат відношення до власного здоров'я, від характеристик якого залежить життєдіяльність загалом [2].

Серцево-судинні захворювання – клас захворювань, які пов'язані з патологією серця або кровоносних судин, загальна назва захворювань системи кровообігу [2].

З функціональної точки зору серцево-судинна система утворена двома спорідненими структурами. Перша складається із серця, артерій, капілярів та вен, які забезпечують замкнений колообіг крові, інша – із сітки капілярів і протоків, що впадають у венозну систему.

Відповідно до місця розвитку хвороб наявна класифікація. Розглядаючи в повному обсязі різні захворювання такої області, їх можна умовно поділити таким чином [2]:

- захворювання серця;
- хвороби вен і артерій;
- загальні захворювання системи загалом або гіпертонічні хвороби.

До основних психологічних факторів належить стрес. Такий чинник здебільшого загрожує не лише розвитком серцевих захворювань, а й раптовим їх загостренням чи навіть нападам [3].

Стрес-ситуації, які створюються на виробництві, дуже рідко закінчуються трагічно. Інша річ – особисті, сімейні взаємини. Дуже важливо, щоб люди повною мірою усвідомлювали, якими згубними

є грубість, нешанобливе ставлення один до одного, образи тощо [4].

Страх майбутнього (футурофобія) – це суб'єктивне відчуття людиною тривоги щодо подальших подій життя. Страх майбутнього актуалізується як результат впливу стресогенних чинників, зокрема суб'єктивно позитивних для особистості подій [4].

Страх майбутнього часто провокують такі ситуації:

1) втрата близьких людей – розлука з рідними по причині їхньої смерті, переїзду, вступу в шлюб завжди дуже болісно сприймається людьми похилого віку. Відчуття своєї самотності, непотрібності і марності для близьких провокують появу багатьох психологічних порушень: депресії, панічних атак, страхів, фобій, неврозів;

2) завершення професійної діяльності – вихід на пенсію більшість людей у такому віці розцінюють як показник своєї фізичної слабкості, професійної непридатності. Саме тому багато старших жінок і чоловіків прагнуть довгий час «залишатися у строю», щоб «формально» відстрочити час своєї старості. Професійна зайнятість, затребуваність людини здебільшого дійсно є заходом профілактики психологічних розладів;

3) порушення фізичного і психологічного здоров'я – поява страхів і фобій іноді може бути спровокована фізичними або психологічними захворюваннями (стреси, соматичні хвороби);

4) соціальна ізоляція – самотність, ізоляція від зовнішнього світу, відсутність поруч уважного співрозмовника, людини, з якою можна просто поговорити, поділитися своїми проблемами, можуть стати чинниками появи різних фобій [4].

Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості» Ю. Щербатих, Е. Івлева. Для кращої інтерпретації результатів дослідження ми поділили респондентів на 2 групи. Під час дослідження було опитано 30 учасників, з них 13 жінок і 17 чоловіків віком від 50 до 60 років. З 30 учасників 15 людей працюють у комерційних структурах, 7 – у бюджетних установах, 8 осіб на момент проведення дослідження є пенсіонерами.

В узагальненому вигляді розподіл актуальних страхів представлений у табл. 1.

Таблиця 1

**Порівняльна характеристика актуальних страхів між учасниками дослідження**

№ з/п	Перелік критеріїв за методикою дослідження	I група	II група
1	Страх павуків і змій	1%	2%
2	Страх темноти	1%	1%
3	Страх божевілля	2%	3%
4	Страх хвороби близьких	15%	9%
5	Страх злочину	4%	1%
6	Страх начальства	3%	1%
7	Страх змін в особистому житті	4%	7%
8	Страх відповідальності	2%	2%
9	Страх старості	3%	5%
10	Страх за серце	11%	13%
11	Страх бідності	3%	2%
12	Страх перед майбутнім	7%	9%
13	Страх перед екзаменами	1%	1%
14	Страх війни	10%	12%
15	Страх смерті	5%	4%
16	Страх замкнутого простору	2%	1%
17	Страх висоти	4%	1%
18	Страх глибини	1%	1%
19	Страх перед негативними наслідками хвороби близьких людей	12%	13%
20	Страх захворіти яким-небудь захворюванням	2%	5%
21	Страхи, пов'язані зі статевою функцією	2%	1%
22	Страх самогубства	1%	1%
23	Страх перед публічними виступами	2%	2%
24	Страх агресії стосовно близьких	2%	3%

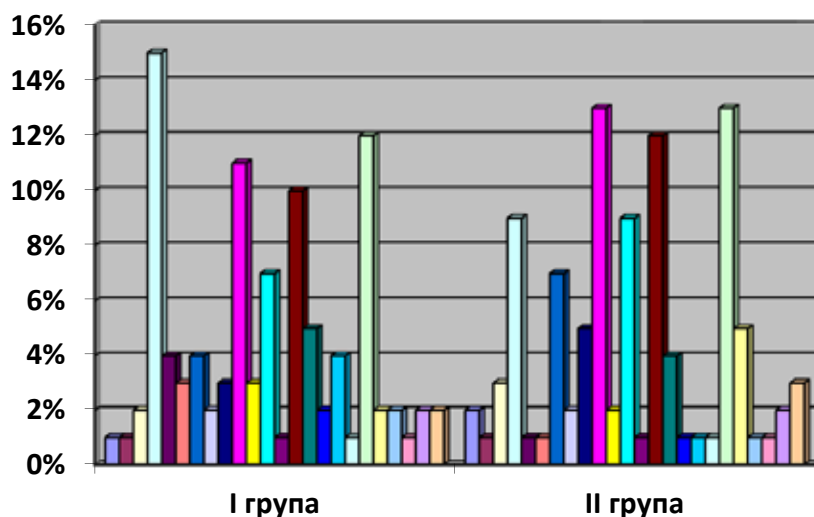
У контексті цього дослідження найбільший інтерес являє той факт, що у хворих на серцево-судинні захворювання соціальні страхи, безумовно, виходять на перше місце, заміщуючи страхи біологічні (див. рис. 1).

Після проходження такої методики можна зробити висновки. Дуже слабка інтенсивність страху: страх павуків і змій, страх темноти, страх перед екзаменами, страхи, пов'язані зі статевою функцією. Середня інтенсивність страху: страх злочину, страх начальства, страх старості, страх бідності, страх висоти, страх глибини, страх захворіти яким-небудь захворюванням. Виражена інтенсивність страху: страх божевілля, страх змін в особистому житті, страх замкнутого простору, страх глибини, страх самогубства. Сильно виражена інтенсивність страху: страх перед майбутнім, страх війни, страх перед негативними наслідками хвороби близьких людей.

Переважаючими психологічними чинниками страхів осіб, хворих на серцево-

судинні захворювання, можна вважати такі як: втрата близьких людей – розлука з рідними по причині їхньої смерті, переїзду, вступу в шлюб завжди дуже болісно сприймається людьми похилого віку; завершення професійної діяльності – вихід на пенсію більшість людей у такому віці розцінюють як показник своєї фізичної слабкості, професійної непридатності; порушення фізичного і психологічного здоров'я – поява страхів і фобій іноді може бути спровокована фізичними або психологічними захворюваннями; соціальна ізоляція – самотність, ізоляція від зовнішнього світу, відсутність поруч уважного співрозмовника, людини, з якою можна просто поговорити, поділитися своїми проблемами можуть стати чинниками появи різних фобій [1].

Психопрофілактика відіграє велике значення у подоланні страху майбутнього у хворих на серцево-судинні захворювання. Вона допомагає людині змінювати ставлення до себе і до інших, змінювати її



**Рис. 1. Результати дослідження актуальних страхів (I та II групи)**

психічне самопочуття, настрої та активність.

**Висновки.** Емоційне життя осіб із серцево-судинними захворюваннями суттєво змінюється та відрізняється від інших людей. Частіше виникають у них негативні переживання, які здебільшого пов'язані із пристосуванням до старості й наближенням смерті. Однак і в цьому віці люди нерідко переживають позитивні емоції. Якщо людина внутрішньо готова сприйняти свій вік, змістовно і результативно прожила попередні роки, має дружну родину, зберегла інтерес

до спілкування, посильних для її віку занять і не позбавлена змоги щодо задоволення його, то і у старості вона відкриватиме нове у світі та у собі, радітиме життю, успіхам своїх рідних і близьких, збагачуватиме їх своїм досвідом, відчуватиме свою потрібність для них, від чого почуватиметься щасливою. Вбачаємо перспективу у розробці програми, методичних рекомендацій щодо надання консультативної допомоги клієнтам із серцево-судинними захворюваннями з метою зниження страхів та підвищення рівня задоволеності життям.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Засєкіна Л.В., Магдисюк Л.І. Психологічна готовність особистості до виходу на пенсію : монографія. Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2018. 290 с.
2. Магдисюк Л.І. Якість життя особистості в період виходу на пенсію. *Психологія: реальність і перспективи*. Вип. 8. Рівне : РДГУ, 2016. С. 131–136.
3. Магдисюк Л.І., Федоренко Р.П. Психологія життєвих криз : навчальний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 292 с.
4. Мазур А.В. Страх як психологічна проблема особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 3. С. 25–29.
5. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Центр навч. літ., 2012. 168 с.
6. Щербатих Ю.В. Фізіологія і психологія страху. *Природа*. 2000. № 5. С. 61–67.

#### REFERENCES:

1. Zasiiekina, L.V., Mahdysiuk, L.I. (2018). *Psychologichna hotovnist osobystosti do vykhodu na pensiiu [Psychological readiness of the individual for retirement]*: monohrafiia. Lutsk: PP Ivanjuk V.P., 290 s. [in Ukrainian].
2. Mahdysiuk, L.I. (2016). *Yakist zhyttia osobystosti v period vykhodu na pensiiu [Quality of life of an individual during retirement]*. *Psykhologhiia: realnist i perspektyvy*. Vyp. 8. Rivne: RDHU. S. 131–136 [in Ukrainian].

3. Mahdysiuk, L.I., Fedorenko, R.P. (2023). *Psykhohiia zhyttievych kryz: navchalniy posibnyk [Psychology of life crises]*. Lutsk: Vezha-Druk, 292 s. [in Ukrainian].
4. Mazur, A.V. (2009). Strakh yak psykhologichna problema osobystosti [*Fear as a psychological problem of the individual*]. *Praktychna psykhohiia ta sotsialna robota*. № 3. S. 25–29 [in Ukrainian].
5. Serhieienkova, O.P., Stoliarchuk, O.A., Kokhanova, O.P., Pasieka, O.V. (2012). *Vikova psykhohiia [Age psychology]: navchalniy posibnyk*. Kyiv: Tsentri uchb. lit., 168 s. [in Ukrainian].
6. Shcherbatykh, Yu.V. (2000). Fiziolohiia i psykhohiia strakhu [*Physiology and psychology of fear*]. *Pryroda*. № 5. S. 61–67 [in Ukrainian].