

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.4.1>

## ТЕОРЕТИЧНИЙ РОЗГЛЯД ТРИВОЖНИХ СТАНІВ В ОСІБ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ В УКРАЇНІ

**Астремська Ірина Володимирівна,**

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології

Навчально-наукового медичного інституту

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

<https://orcid.org/0000-0002-9746-3356>

**Фомін Айзек Олександрович,**

бакалавр психології, студент VI курсу

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

<https://orcid.org/0009-0007-9403-1666>

Сьогодні кожен українець і українка перебувають у постійній небезпеці, яка серйозно позначається на їх психічному стані. Як реакція на подію чи новину люди відчують тривогу, страх, гнів, лють, безсилля, відчай, радість, здивування. Водночас негативні перманентні емоції можуть значно виснажити внутрішні резерви людини, вплинути на якість життя та призвести до трагічних наслідків. Наразі однією із найпоширеніших психологічних реакцій на воєнні дії є тривога – як відносно стійкий негативний емоційний стан, пов'язаний зі змінами нервово-психічної діяльності (ситуаційна тривожність).

В статті наведено дослідження, що має на меті проведення комплексного теоретичного та емпіричного аналізу станів тривоги серед осіб, які постраждали від військового конфлікту в Україні. У контексті триваючих бойових дій, незалежно від того, чи є вони прямими свідками чи отримали інформацію через ЗМІ, багато осіб відчують підвищену тривогу, стрес і відчуття пригніченого самопочуття. Дослідження глибоко занурюється в психологічні виміри наслідків війни на психічне здоров'я, з особливим акцентом на прояві та поширенні тривоги серед постраждалих.

На основі теоретико-методологічного аналізу літератури досліджено поняття тривоги як відносно стійкого негативного емоційного стану, пов'язаного зі змінами нервово-психічної діяльності, сутність якого пов'язана з очікуванням невдачі в соціальних взаємодіях і часто викликана неусвідомленим відчуттям небезпеки, особливо зараз перебуваючи у стані стресу під час війни в Україні.

Шляхом вивчення різних теоретичних баз та аналізу існуючої літератури дослідження має на меті поглибити наше розуміння складнощів, пов'язаних із розладами тривоги в конкретному контексті військового конфлікту. Психологічний вплив війни поширюється за межі непрямих бойових зон, впливаючи на осіб незалежно від їх безпосередньої участі. Аналіз теоретичних перспектив дозволяє докладно дослідити багатогранність тривоги в умовах післяконфліктного періоду.

Емпіричне дослідження включало методики, за допомогою яких було встановлено рівні прояву тривоги, особистісної та ситуативної тривожності, нервово-психічної напруги та рівнів депресивного стану під час війни в Україні. У вибірку дослідження ввійшли 30 респондентів віком від 25 до 45 років (ВПО та особи, що постраждали під час війни), з них 9 чоловіків та 21 жінка.

Отримані висновки з цього дослідження мають важливі наслідки для розробки цільових втручань та стратегій підтримки. Розуміння специфіки тривоги в унікальних умовах військового конфлікту дозволяє виявити ключові чинники, що сприяють її поширенню. Крім того, дослідження спрямоване на розкриття психосоціальної динаміки, яка може призводити до розвитку симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

**Ключові слова:** стани тривоги, військовий конфлікт, психічне здоров'я, теоретичний аналіз, психосоціальна динаміка, синдром посттравматичного стресового розладу (ПТСР), стратегії втручання.

### ***Astremska Iryna, Fomin Aizek. A theoretical study of anxiety among individuals affected by the military conflict in Ukraine***

*Today, every Ukrainian is in constant danger, which seriously affects their mental state. As a reaction to an event or news, people experience anxiety, fear, anger, rage, powerlessness, despair, joy, and surprise. At the same time, negative permanent emotions can significantly deplete a person's internal reserves, affect the quality of life, and lead to tragic consequences. Currently, one of the most common psychological reactions to military operations is anxiety, a relatively stable negative emotional state associated with changes in neuropsychological activity (situational anxiety).*

*The article presents a study aimed at conducting a comprehensive theoretical and empirical analysis of anxiety states among people affected by the military conflict in Ukraine. In the context of the ongoing hostilities, whether they are direct witnesses or have received information through the media, many individuals experience increased anxiety, stress, and a sense of depression. The study delves deeply into the psychological dimensions of the mental health consequences of war, with a particular focus on the manifestation and spread of anxiety among victims.*

*Based on the theoretical and methodological analysis of the literature, the article explores the concept of anxiety as a relatively stable negative emotional state associated with changes in neuropsychological activity, the essence of which is associated with the expectation of failure in social interactions and is often caused by an unconscious sense of danger, especially now in the state of stress during the war in Ukraine.*

*By exploring various theoretical frameworks and reviewing existing literature, the study aims to deepen our understanding of the complexities associated with anxiety disorders in the specific context of military conflict. The psychological impact of war extends beyond indirect combat zones, affecting individuals regardless of their direct involvement. The analysis of theoretical perspectives allows us to explore in detail the multifaceted nature of anxiety in the post-conflict period.*

*The empirical study included methods that were used to determine the levels of anxiety, personal and situational anxiety, neuropsychological tension, and levels of depression during the war in Ukraine. The study sample included 30 respondents aged 25 to 45 (IDPs and war victims), including 9 men and 21 women.*

*The findings of this study have important implications for the development of targeted interventions and support strategies. Understanding the specifics of anxiety in the unique conditions of military conflict allows us to identify key factors that contribute to its spread. In addition, the study aims to reveal the psychosocial dynamics that can lead to the development of symptoms of post-traumatic stress disorder (PTSD).*

**Key words:** *anxiety states, military conflict, mental health, theoretical analysis, psychosocial dynamics, post-traumatic stress disorder (PTSD), intervention strategies.*

**Постановка проблеми.** Сьогодні, під час військових дій на території України, більша частина людей незалежно від того, чи приймали вони участь в бойових діях або отримали інформацію стосовно воєнних подій та наслідків через ЗМІ, можуть почувати тривогу, переживання, стрес та пригнічене самопочуття. Буває, що це стає поштовхом для втрати життєвих орієнтирів, що може виражатися в особливостях розвитку симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [7].

Особи, які постраждали від наслідків дій країни-агресора, були вимушені відмовитись від звичайного способу життя, змінювати місце проживання, вимушено вивчати мову задля комфортного проживання в іншій країні. Іноді з'являється почуття провини через те, що вони поки-

нули свої домівки. І як наслідок – відчуття стресу, знервованість, що несе за собою емоційну напругу та породжує тривожність серед мирного населення.

У сучасних наукових дослідженнях феномену тривоги виявлено численні ключові аспекти, які потребують додаткового уточнення та переосмислення. Найбільш актуальним серед них є проблема тлумачення тривоги як психічного стану та як стійкої риси особистості. В психологічній літературі існують два основних терміни, які в певних контекстах використовуються як взаємозамінні, але частіше вважаються окремими концепціями: «тривожність» та «тривога» [6].

Багато дослідників, таких як: Г. Гулко, В. Кисловська, Ч. Спілбергер, А. Лукасик, А. Малолеткова, А. Пригожан, М. Сквор-

цова – розкривають сутність поняття «тривога» шляхом порівняння його з поняттям «тривожність».

Слід зазначити, що при аналізі співвідношення двох понять «тривожність» і «тривога» дослідники мають дуже різні точки зору. З одного боку, поняття «тривога» дуже велике і багатогранне, і тривожність розглядається як один з його видів [4]. З точки зору інших дослідників, співвідношення між двома поняттями «тривога» і «тривожність» видається більш лінійним [5].

За К. Ясперсом, «тривога – це емоційний стан, не пов'язаний з будь-яким об'єктом («вільно плаваюча тривога»), тоді як страх обов'язково пов'язаний зі стимулом, який містить конкретну загрозу для людини, її життя, щастя, здоров'я. К. Ясперс відносить тривогу до так званого «відчуття безпредметності», яке має значення для людини лише тоді, коли об'єкт знайдено. В. Паулдінгер запропонував розглядати тривогу як відчуття невизначеної загрози, непередбачуваної за своєю природою та часом, почуття дифузного побоювання та тривожного очікування [3].

Оскільки тривога – це природне відчуття страху перед обличчям загрози, яке дозволяє помітити її та вжити відповідних заходів з урахуванням реакції організму на стресову подію (явище). Якщо причина небезпеки відома, вживається слово страх, а якщо її важко визначити, то вживається слово тривога. Патологічний стан характеризується недостатньою інтенсивністю реакції на причину, яка є джерелом дистресу і заважає життєдіяльності особистості.

Страх і тривога, в свою чергу, мають такі компоненти:

- когнітивний – думки про певну загрозу (без тривоги);
- фізіологічний – сигнальні реакції у вигляді збудження симпатичної нервової системи (розширення зіниць, почастішання пульсу, зниження активності шлунково-кишкового тракту, пригнічення слиновиділення і блідості, скорочення м'язів, міміка, що виражає страх), збільшення кисню в ресурсах тканин та енергія, яка забезпечує можливість реагування на небезпеку;
- емоційний – почуття страху, жаху, паніки, переживання;

– поведінковий – відступ, втеча або боротьба [2].

У наукових дослідженнях тривогу поділяють на два основних типи: особистісну та ситуативну [1]. Особистісна тривожність – це суб'єктивно важливий феномен готовності (установки) людини пережити широкий спектр страхів і тривоги. Особистісна тривога є фундаментальною рисою особистості, яка формується і закріплюється в ранньому дитинстві. Такий вид тривоги проявляється як типова, ситуативно стійка (тобто незалежно від конкретної соціальної ситуації) реакція людини на ситуації, що загрожують її особистості або особистості, що сприймається, – стан підвищеної тривожності. Особистісна тривога зазвичай не існує як окрема риса, і вона негативно впливає на формування і розвиток інших рис і характеристик людини, наприклад, мотивації уникати невдач, бажання уникнути відповідальності, страху конкурувати з іншими. Таким чином, з особистим занепокоєнням людини часто пов'язаний цілий ряд інших негативних рис, і невелику групу людей, які викликають у людини занепокоєння, слід розглядати як перешкоджаючих розвитку цієї особистості.

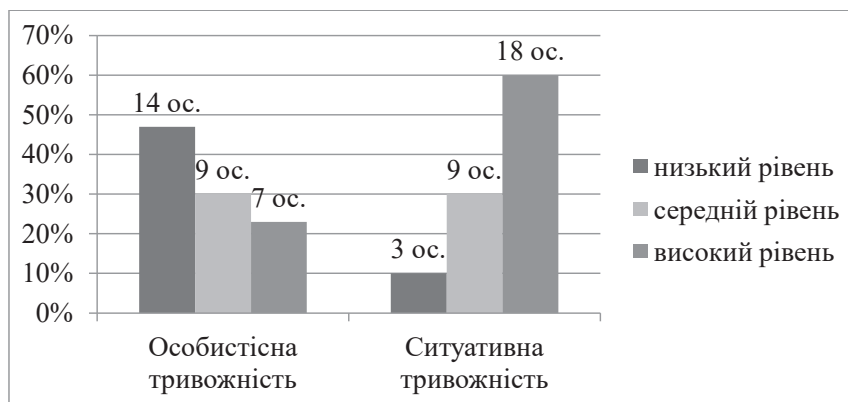
Ситуаційна тривога є показником інтенсивності переживань, пов'язаних з типовими подіями, а саме з воєнними діями на території України. Вона може виявлятися у різних людей, у різних ситуаціях, причому в одних людей це виявляється чітко, а в деяких взагалі не виявляється (в залежності від попереднього пережитого стресу чи напруги). Наприклад, деякі люди, які виявляють особливу тривожність, показуючи високий рівень тривоги у кризових ситуаціях, виглядають більш впевненими та сміливими в інших ситуаціях довоєнного життя. Спочатку у людини є лише ситуативна тривога – як емоційний стан, яка потім за несприятливих умов може перерости в особистісну тривожність як властивість особистості.

**Метою дослідження** є встановлення рівнів прояву тривоги, а саме: особистісної та ситуативної тривожності, нервово-психічної напруги та рівнів депресивного стану під час війни в Україні

**Результати дослідження.** Вибірку дослідження склали 30 респондентів, віком від 25 до 45 років (ВПО та особи,

що постраждали під час війни), з них 9 чоловіків та 21 жінка. За результатами методики «Шкала оцінки рівня ситуатив-

ної (реактивної) тривожності» (Ч.Д. Спілберг, Ю.Л. Ханін) отримали наступні результати (Рис. 1.):



**Рис. 1. Результати за методикою «Шкала оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності» (Ч.Д. Спілберг, Ю.Л. Ханін)**

Ситуативна (реактивна) тривожність – високий показник відмічено у 60% респондентів, середній рівень – 30% та низький рівень виявлено у 10% респондентів. Особистісна тривожність – низькі показники виявлено у більшості респондентів (47%), середні у 30% та високі у 23% респондентів.

Відповідно до теоретичного аналізу було встановлено, що саме показник ситуативної тривожності визначає рівень тривоги серед респондентів, тому слід вказати, що високі показники відмічено у 60% респондентів, це свідчить про емоційну нестійкість та почуттям неспокою та занепокоєння, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації, тому стан тривоги може виникати як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі після пережитого стресового досвіду. Також було встановлено, що більшість показників високого рівня ситуативної тривожності притаманний жінкам (40%), а чоловікам – особистісного рівня (17%).

За результатними методики «Визначення нервово-психічної напруги» (Т.А. Немчин) було виявлено надмірну нервово-психічну напругу у 33% респондентів (Рис. 2.), що свідчить про складність контролю власних емоційних реакцій, такі респонденти швидко включаються у гру-

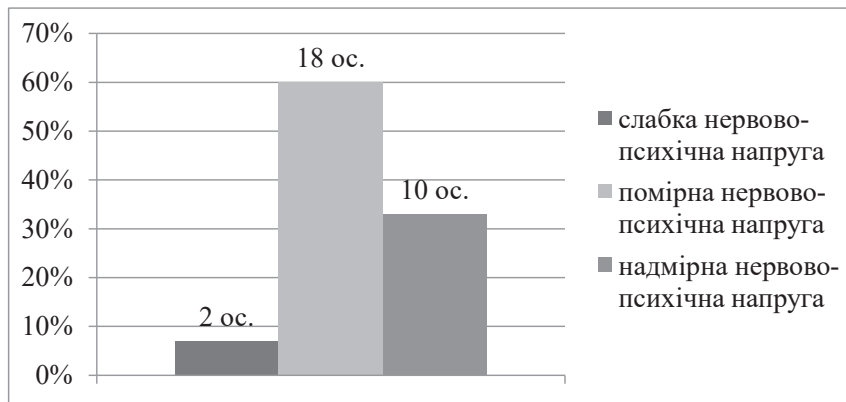
пові процеси при цьому переживають різний спектр емоцій з іншими людьми, від сміху до плачу. При надмірній напрузі важко концентруватись на одній задачі, такі респонденти виглядали розгубленими і задавали багато уточнюючих питань аби вірно зрозуміти проходження діагностики.

Помірний рівень нервово-психічної напруги виявлено у 60% респондентів, такі показники свідчать про емоційну чутливість людей та емоційно пережити стрес, також респонденти переживають за своїх рідних та близьких на фронті і на окупованих територіях. Низький рівень нервово-психічної напруги виявлено у 7% респондентів, що пов'язано із власною трансформацією та адаптацією людей до нового середовища, а також тривалішим терміном у груповій роботі на база Миколаївської обласної організації Товариства Червоного Хреста України з діючими психологами-спеціалістами, що працюють з постраждалими під час війни людьми.

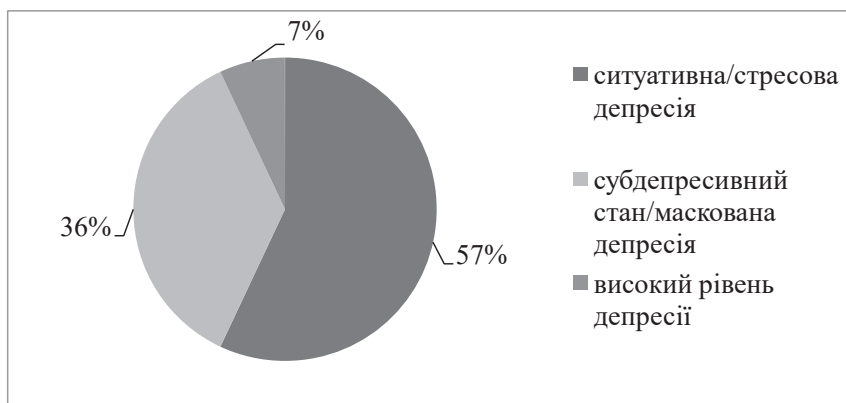
При високих показниках нервово-психічної напруги виникає неопосередкована реакція організму на новий стрес на основі минулого досвіду травматичних подій, при цьому можна спостерігати різні та різкі реакції у поведінці людини, що формує невмотивовану тривожність, що є дисфункціональним стереотипом емоційної поведінки особистості.

Завершальною є методика «Шкала депресії» (П.М. Балашова), оскільки депресія, пов'язана з війною, може

вразити людей будь-якого віку, було доцільно провести діагностику саме цього показника (Рис. 3).



**Рис. 2. Результати за методикою «Визначення нервово-психічної напруги» (Т.А. Немчин)**



**Рис. 3. Результати за методикою «Шкала депресії» (П.М. Балашова)**

За результатами отримали: ситуативна чи стресова депресія виявлена у 57% респондентів, що свідчить про прямі наслідки психотравмуючих подій минулого, 36% респондентів відзначають про наявність субдепресивного стану (маскована депресія), що свідчить про присутні соматовегетативні прояви, які завжди супроводжують будь-які інші психосоматичні афективні розлади, а також часто спостерігаються як самостійний синдром (так звана «депресія без депресії»).

У 7% респондентів виявлено високий рівень депресії, що свідчить про повну втрату особистості з реальним світом та тяжкістю переживання травму-

ючи подій. Респонденти відзначають, що спостерігають погіршення сну, емоційне виснаження та апатію до того що відбувається навкруги. Також люди з високим рівнем депресії можна віднести до двох типів депресії, а саме: «атипова депресія» і «меланхолійна депресія». Люди, які належать до першої категорії, як правило, багато сплять і багато їдять, емоційні реакції таких осіб гіпертривожні. Друга група має проблеми зі сном і схильна зосереджуватися на думках, пов'язаних з почуттям провини, а також схильні до атипової депресії, при цьому науково доведено, що меланхолійний тип частіше зустрічається у людей значно старшого віку.

**Аналіз результатів дослідження.**

Емпірично досліджено особливості прояву тривоги у людей постраждалих під час війни. У вибірку експерименту увійшли 30 респондентів, віком від 25 до 45 років (ВПО та особи, що постраждали під час війни), з них 9 чоловіків та 21 жінка. Встановлено, що високий рівень за показником особистісної тривожності мають 23% респондентів та ситуативної (реактивної) тривожності – 60%, що свідчить про можливий стресовий, негативний досвід пережитий постраждалими під час воєнного стану. Було виявлено надмірну нервово-психічну напругу у 33% респондентів, що свідчить про складність контролю власних емоційних реакцій; помірний рівень нервово-психічної напруги виявлено у 60%

респондентів, такі показники свідчать про емоційну чутливість людей; низький рівень нервово-психічної напруги виявлено у 7% респондентів, що пов'язано із власною трансформацією та адаптацією людей до нового середовища. Ситуаційна або стресова депресія виявлена у 57%, а субдепресивні стани (замаскована депресія) виявлено у 36% респондентів.

**Висновки.** Отримані дані вказують на значущий вплив воєнного конфлікту на психічне здоров'я постраждалих осіб, визначаючи великий рівень тривожності та виявляючи ознаки депресивних станів. Це може служити підґрунтям для подальших досліджень та розробки програм психологічної допомоги для тих, хто пережив воєнний конфлікт.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Бізюк О.П. Особистість та тривога : навч. посібник. 2019. 236 с.
2. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій). Одеса, 2020. 320 с.
3. Baer R. Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*. 2019. Vol. 11 (3). P. 191–206.
4. Baer R. Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*. 2020. Vol. 15(3). P. 329–342.
5. Brown K. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2019. Vol. 84. P. 822–848.
6. Höfling V. A short version of the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Journal of Clinical Psychology*. 2019. Vol. 67(6). P. 639–645.
7. Zettle R. The Evolution of a Contextual Approach to Therapy: From Comprehensive Distancing to ACT. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*. 2020. Vol. 1(2). P. 77–89.

**REFERENCES:**

1. Biziuk, O.P. (2019). *Osobystist ta tryvoha [Personality and anxiety]*. 236 s. [in Ukrainian].
2. Bilova, M.E. (2020). *Psykhologichni osoblyvosti osib z riznym rivnem stresostiikosti (na prykladi pratsivnykiv stresohennykh profesii) [Psychological features of people with different levels of stress resistance (on the example of workers in stressful profession)]*. Odesa. 320 s. [in Ukrainian].
3. Baer, R. (2019). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191–206 [in English].
4. Baer, R. (2020). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329–342. [in English].
5. Brown, K. (2019). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848. [in English].
6. Höfling, V. (2019). A short version of the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Journal of Clinical Psychology*, 67(6), 639–645. [in English].
7. Zettle, R. (2020). The Evolution of a Contextual Approach to Therapy: From Comprehensive Distancing to ACT. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 1(2), 77–89. [in English].