

УДК 613.71

Кучер П.В.¹, Попович В.М.²

¹ студ. гр. СН-210 НУ «Запорізька політехніка»

² д-р філос. наук, проф. НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСУ У СУЧАСНОГО УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА

Повномасштабна російська збройна агресія 24 лютого 2022 року порушує економічний і соціальний розвиток держави і спричиняє катастрофічний негативний вплив на життя та здоров'я громадян. Наслідки війни завдають тривалої фізичної та психологічної шкоди дорослим і дітям.

В рази збільшилася кількість верств населення, які постраждали від бойових дій, серед яких найбільше потерпають: 1) внутрішньо переміщені особи (ВПО), які зазнали як матеріальних, так і психологічних втрат, що позначилося на рівні їхнього психосоціального благополуччя; 2) діти із травматичним досвідом (перебування на окупованих територіях, в зонах бойових дій, втрата близьких і батьків, насилля з боку окупантів), для яких досить великий ризик виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР); 3) учасники бойових дій, для яких показник виникнення ПТСР ще вищий; 4) українські біженці за кордоном (яких вже понад 5 млн. осіб), перед якими найгостріше стоїть проблема соціально-психологічної адаптації і соціальної інтеграції в новому соціокультурному середовищі. Тому особливості актуальності для України набуває створення ефективної системи подолання негативних психосоціальних наслідків військової агресії, що передбачає врахування і аналіз соціальних і психологічних проблем, з якими стикається українське суспільство, деструктивного впливу психологічних змін емоційного стану різних категорій населення України.

Війна як стресова ситуація викликає реакції на фізіологічному, поведінковому і психологічному рівнях, провокуючи емоційні стани що виявляються насоматичному рівні як психосоматичні розлади, соціально-психологічному як розлади поведінки, спілкування і адаптації і внутрішньо психологічному як переживання психотравматичного характеру.

Стрес як феномен існує і виявляється не тільки в умовах надзвичайних, кризових та екстремальних ситуацій, але й в різних сферах життєдіяльності людей, тому представляє інтерес не тільки для психологічної науки, але й теорії управління, фізіології, медицини, соціології тощо. Сутність, ознаки

прояву стресу та його наслідки різносторонньо досліджувались вітчизняними й зарубіжними вченими, зокрема, причини його виникнення, стадії розвитку, наслідки для фізіологічного та психологічного стану людини. Не зважаючи на різні теоретико-методологічні підходи до розуміння стресу, більшість науковців згодні в тому, що стрес – це стан тривалої психологічної напруги, що виникає як реакція на емоційне перенавантаження нервової системи людини. Так, В. Розов стверджує, що будь-який стрес – це емоційне напруження, яке, триваючи впродовж певного періоду, призводить до фізіологічних реакцій організму на цей стан. Сукупність тривалих негативних емоцій провокує не лише психологічні, а й проблеми на психосоматичному рівні, запускаючи механізми виникнення соматичних розладів і захворювань (наприклад, гіпертонічна хвороба, виразковий коліт, безсоння, артрит, часті болі голови та спини). Дж. Брайт виділяв конструктивний стрес, який сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів адаптації особистості до стресових подій і ситуацій, і деструктивний стрес, який набуває хронічної форми, подолання наслідків якого можливе через надання психологічної і психотерапевтичної допомоги.

Отже, незважаючи на різні методологічні підходи до розуміння стресу (в основі яких дослідники виділяють в якості провідних психофізіологічні і соціально-психологічні чинники), стрес визначають: як реакцію на зовнішні і внутрішні стимули, пов'язані із загрозою і небезпекою; як чинник психологічної напруги, що виявляється в емоційних станах тривоги, страху, безвихідності, агресії, гніву тощо; виникненню стресу передують вплив стресогенних факторів екстремального, кризового, надзвичайного і катастрофічного характеру. Саме війна і її наслідки виступають сильними факторами виникнення стресових станів великої інтенсивності та емоційної модальності.