

Збірник тез
Науково-практичної конференції
з міжнародною участю
«Психічне, сексуальне та репродуктивне здоров'я
в умовах війни»

17-18 травня 2024

**Рахман Людмила Володимирівна,
Семенова Дарія Андріївна**
*Львівський національний медичний
університет імені Данила Галицького, м. Львів*

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ: АНАЛІЗ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ

Вступ. Повномасштабне вторгнення в Україну мало значний негативний вплив на психологічний стан та стресостійкість усіх прошарків суспільства, зокрема студентів. Бойові дії, постійне перебування в інформаційному медіапросторі, невпевненість у майбутньому викликає значне навантаження на психіку, наслідком якого є зниження адаптаційних можливостей людини до стресу [1]. Низький рівень стресостійкості спричиняє не лише погіршення академічної успішності та продуктивності у студентів, а також є передумовою для розвитку залежної поведінки, захворювань психічного регістру [2]. Копінг-стратегії - це когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, які спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини зі стресовою ситуацією [3]. Копінг є індивідуальною цілеспрямованою реакцією людини на стрес та спробою впоратись із його шкідливими наслідками у відповідності до наявних ресурсів. У багатьох наукових джерелах визначається поняття про базові копінг-стратегії, до яких належать три основні: конфронтація проблеми, пошук соціальної підтримки та уникнення [4]. Власне активні поведінкові стратегії, такі як конфронтація проблеми та планове її розв'язання, забезпечують подолання проблеми та зниження стресу, тоді ж як пасивні копінг-стратегії (уникнення) лише збільшують ризик тривоги та стресу [5].

Актуальність цього дослідження полягає в тому, що аналіз стратегій, які студенти активно використовують для подолання стресу, дасть можливість оцінити їх поширеність і суб'єктивну ефективність та створити рекомендації щодо покращення адаптивних реакцій.

Мета: проаналізувати копінг-стратегії та рівень адаптації студентів до стресу в умовах воєнного конфлікту.

Матеріали та методи. Результати соціологічного опитування 33 студентів. Дослідження проводилося за спеціально розробленою анкетою, яка містить 10 запитань щодо копінг-стратегій та рівня стресу студентів у момент проходження анкети. Тривалість опитування становила тиждень. Досліджувалась першочергова реакція студентів на виникнення стресової ситуації та стратегії її подолання. В процесі роботи було використано такі методи: бібліосемантичний, соціологічний, структурно-логічного аналізу. У ході дослідження збережено анонімність респондентів.

Результати. У дослідженні взяли участь 33 студенти віком 17-23 роки: 6,1% (2 студенти) - 17 років; 12,1% (4 ст.) - 18 р.; 6,1% (2 ст.) - 19 р.; 30,3% (10 ст.) - 20 р.; 27,3% (9 ст.) - 21 р.; 15,1% (5 ст.) - 22 р.; 3% (1 ст.) - 23 р. Серед опитаних 72,7% (24 ст.) - респонденти жіночої статі, 27,3% (9 ст.) - чоловічої.

На першому етапі дослідження було проаналізовано суб'єктивна думка студентів щодо збільшення рівня стресу у їх житті після початку повномасштабного вторгнення в Україну у 2022 році. У ході опитування 42,4% осіб (14 ст.) зазначили, що рівень стресу значно збільшився; у 27,3% (9 ст.) - рівень стресу збільшився, але не впливає на повсякденні справи; 24,2% (8 ст.) відчувають стрес щодня; 6,1% (2 ст.) - не відчувають

збільшення рівня стресу після 24 лютого 2022 року. Аналіз наведених даних вказує на те, що 93,9% опитаних зазнали значних негативних психоемоційних наслідків після початку війни у 2022 році.

Наступним кроком дослідження було вивчення та проведення аналізу копінг-стратегій студентів для подолання стресу: 57,6% опитаних (19 ст.) надають перевагу копінг-стратегії "конфронтація проблеми"; 30,3% (10 ст.) - "пошук соціальної підтримки" та 12,1% (4 ст.) - "уникання". Аналіз цих даних свідчить про переважання активної моделі копінг-повіденки, спрямованої на розв'язання проблеми та пошук вирішення одразу.

Надалі вивчалися та аналізувалися дані дослідження щодо залежної поведінки у студентів внаслідок стресу. До анкети було внесено питання стосовно частоти вживання психоактивних речовин (ПАР), а саме алкоголю або нікотину, для боротьби зі стресом: 45,5% опитаних (15 ст.) - не вживають взагалі; 24,2% (8 ст.) вживають лише при значному психологічному навантаженні; 12,1% (4 ст.) - вживають 1-2 рази на місяць; 12,1% (4 ст.) - вживають щодня; 6,1% (3 ст.) - вживають щотижня. Аналіз отриманих результатів викликає занепокоєння через потенційний ризик розвитку залежності від психоактивних речовин серед студентської громади, адже 54,5% усіх опитаних покладається на ПАР як засоби зменшення стресового впливу.

Також нами проведено дослідження індивідуальних копінг-стратегій та суб'єктивної оцінки їх ефективності. У ході опитування було з'ясовано, що 87,9% респондентів (29 ст.) знайшли ефективні методи, що допомагають їм боротися зі стресом, у той час як 12,1% (4 ст.) - не знайшли. Серед 87,9% опитаних були висловлені наступні індивідуальні копінг-стратегії: "регулярні сесії із психологом", "заспокійливі препарати та інші медикаменти", "сон", "волонтерство", "проведення часу в оточенні близьких людей", "відпочинок на свіжому повітрі", "заняття спортом", "постійна завантаженість роботою", "прослуховування музики". Аналіз відповідей показує, що більшість опитаних створили власну стрес-долаючу поведінку, яка допомагає їм відволіктись від реалій війни.

Висновки. В ході проведеного дослідження було встановлено, що рівень стресу студентів в умовах воєнного конфлікту значно підвищився, зокрема 93,9% усіх опитаних зазначають про зниження стресостійкості після початку повномасштабного вторгнення в Україну у 2022 році. Значне занепокоєння викликає збільшення чисельності студентів зі схильністю до вживання ПАР для алевіації стресу. Позитивним аспектом проведеного дослідження є прояв того, що студенти навчаються долати стрес, формуючи індивідуальний спектр копінг-стратегій, який сприяє підвищенню адаптаційних ресурсів та психологічної стійкості стосовно викликів сьогодення.

Література:

1. Гаморак, Г. П., Ворошук, П. В., Гаморак, М. І., & Гришук, М. О. (2024, April). "Вплив постійного стресу в умовах війни на формування стресостійкості студентів-медиків ІФНМУ" The 14th International scientific and practical conference "Actual problems of personality psychology in the modern world"(April 09–12, 2024) Rome, Italy. International Science Group. 2024. 309 с. (с. 141).
2. Куліда, І. М. Роль саморегуляції та стресостійкості у профілактиці адиктивної поведінки студентів в системі професійної підготовки. Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції «Соціально-педагогічні засади формування громадянської відповідальності у студентів» (11-12 квітня 2019 року), с. 114.

3. Карамушка Л.М., Снігур Ю. С., Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. с. 24.
4. Lazarus, R. S., Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. New York, 1984. 444 p.
5. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки». Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2015. №58. С. 60–64

**Боженко Ольга Богданівна,
Фільц Олександр Орестович**
*Львівський національний медичний
університет імені Данила Галицького
м.Львів*

ТЕХНІЧНІ АСПЕКТИ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОЛОНГОВАНОЇ ДЕПРИВАЦІЇ СНУ

Актуальність. Депресія- це розлад, що має складний комплекс взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів. Дослідження, проведене в 27 європейських країнах, показало, що поширеність депресії серед населення цих країн становить 6,4%, що вище, ніж показники, виявлені ВООЗ. Згідно даних «Eurostat» 2021, особи з депресією у всіх країнах ЄС рідше працевлаштовуються, порівняно із загальним населенням. Для України це питання особливо важливе в контексті пандемії Covid-19 та періодом 10-річної війни, що набула повномасштабності з 24 лютого 2022 року. В 2022 Isis Claire ZY Lim та співавторами був проведений мета-аналіз щодо поширеності депресії, тривоги та ПТСР в районах, які постраждали від воєнних конфліктів. Сукупна поширеність депресії, тривоги та посттравматичного стресу становить 28,9%, 30,7% та 23,5% відповідно. Тобто, можна очікувати, що в Україні ризик депресивного розладу зросте більше, ніж у 4 рази. Це дослідження виявило значну різницю в рівнях депресії та тривоги між цивільними та військовими групами. Відтак, очікувані ризики поширеності депресії в Україні спонукають до пошуку ефективних методів лікування.

Мета. Пошук швидкого, доступного, ефективного методу лікування депресивних розладів у вигляді пролонгованої терапевтичної депривації сну із круглодобовим супроводом.

Результати. В даний час лікування депресивних розладів базується на комбінації психотерапії, медикаментів та додаткових методів, як наприклад – електро-судомної терапії, транс-краніальної магнітної стимуляції, стимуляція блукаючого нерва, тощо. Незважаючи на те, що вибір доступних сьогодні груп антидепресантів досить великий, їх застосування викликає щораз більше запитань. По-перше, ці препарати, як правило, вимагають тривалого прийому для отримання *не гарантованого* терапевтичного ефекту. По-друге, їх використання пов'язане з багатьма побічними ефектами, перелік яких постійно зростає. Крім того, приблизно 50% пацієнтів, які отримують лікування першою та другою лініями, не досягають бажаного стану ремісії і потребують подальшого пошуку альтернативних підходів до лікування. Саме тому, резистентність депресивних розладів до існуючих стандартів лікування стає однією з найактуальніших проблем. Разом із тим,