

Панченко О. А.

*доктор медичних наук,
доктор наук з державного управління, професор,
Заслужений лікар України, генеральний директор
Державного закладу «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр
Міністерства охорони здоров'я України»,
президент Громадської організації
«Всеукраїнська професійна психіатрична ліга»*

Кабанцева А. В.

*кандидат психологічних наук,
завідувачка відділення клінічної психології, учена секретарка
Державного закладу «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр
Міністерства охорони здоров'я України»*

Стеценко Г. В.

*практичний психолог відділення клінічної психології
Державного закладу «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр
Міністерства охорони здоров'я України»*

ПРИСУТНІСТЬ ВІДЧУТТЯ РАДОСТІ ЯК ЖИТТЄТВЕРДЖУЮЧИЙ КОМПОНЕНТ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

THE PRESENCE OF JOY AS A LIFE-AFFIRMING COMPONENT OF PERSONALITY IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY

У статті розглянуто питання прояву відчуття радості як одного з базових компонентів особистості який відображає її ментальне здоров'я у проживанні невизначеності, що є характерною для періоду воєнного стану в Україні. Наведено результати дослідження актуального функціонування респондентів, що вміщує психологічну, фізичну, соматичну та інформаційну складові. Розглянуто прояви емоційних станів, відношення населення до інформації, їх потреба у радості та джерела її отримання. Зроблено порівняння результатів між трьома групами респондентів, які проживають на різних відстанях від територій активних бойових дій, зокрема: особи з числа вимушено переміщених осіб (I група), мешканці прифронтової зони (II група) та особи, які проживають у центральному регіоні України (III група). Встановлено, що у всіх трьох групах переважав загальний психоемоційний стан з тенденцією до негативного, але у першій групі проявлялася збільшена тенденція до позитивного стану. Клінічно виражений рівень тривоги мав однакові показники у всіх трьох групах по 26% відповідно. Ознаки депресії на високому клінічному рівні переважали у мешканців центрального регіону – 29%. Респонденти з усіх груп мали однаково високу потребу в радості, а ось джерела радості мали відмінності. Виявлено зворотній кореляційний зв'язок між відчуттям радості та депресією ($r=-0,568$, $p<0,01$) та непрямий зв'язок з тривогою ($r=-0,373$, $p<0,01$). Прямий кореляційний зв'язок встановлено між відчуттям радості та загальним емоційним станом ($r=0,475$, $p<0,01$). Місце перебування мешканців істотно не впливало на їх психоемоційний стан, оскільки люди всюди відчували небезпеку, але поряд із цим, респонденти гідно приймали виклики долі і намагалися самостійно справлятися з ними.

Ключові слова: психічне здоров'я, психоемоційний стан, особистість, інформація, якість життя, психологічна допомога.

The article discusses the manifestation of joy as one of the basic components of personality that reflects its mental health in coping with uncertainty, which is characteristic of the period of martial law in Ukraine. The results of the study on the current functioning of respondents are presented, encompassing psychological, physical, somatic, and informational components. The article examines the manifestations of emotional states, the population's attitude toward information, their need for joy, and sources of getting it. A comparison of the results is made among three groups of respondents living at different distances from active combat zones, namely: forcibly displaced persons (Group I), residents of the front-line zone (Group II), and individuals living in the central region of Ukraine (Group III). It was found that a prevailing general psycho-emotional state with a tendency towards negativity was observed in all three groups, but Group I showed an increased tendency towards a positive state. A clinically significant level of anxiety had similar indicators in all three groups, at 26% each. Signs of depression at a high clinical level were more prevalent among residents of the central region, namely at 29%. Respondents from all groups had an equally high need for joy, but there were differences in the sources of joy. A reverse correlation was found between the feeling of joy and depression ($r = -0.568$, $p < 0.01$), as well as an indirect correlation with anxiety ($r = -0.373$, $p < 0.01$). A direct correlation was established between the feeling of joy and the overall emotional state ($r = 0.475$, $p < 0.01$). The location of residents did not significantly affect their psycho-emotional state, as people did not feel safe anywhere. However, respondents courageously accepted the challenges of fate and tried to cope with them independently.

Key words: mental health, psycho-emotional state, personality, information, quality of life, psychological help.

Вступ. Реалії воєнного періоду у нашій країні вносять нові випробування, серед яких відчуття постійної невизначеності, небезпеки, страхів, тривоги, інформаційного

тиску і хаосу [1–3], що не може не впливати на психічне здоров'я населення, зміну актуального стану, життєвого досвіду та ставлення до власного життя в цілому.

У різних дослідженнях виокремлюються різні складові психологічного благополуччя та умови за яких формується психічне здоров'я людини [4-6]. Згідно з визначенням ВООЗ психічне здоров'я – це стан благополуччя при якому людина реалізує свої здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. Життєствердження виступає проявом психічного здоров'я людини, що характеризується наявністю позитивних емоцій, оптимізмом та вірою в краще та визначає функціональну діяльність психіки. Остання відображається в поведінці і ставленні людини як до самої себе, так і до свого оточення.

Неможливо ігнорувати фактор присутності відчуття радості, що є однією з першочергових базових емоцій людини і визначається як почуття задоволення, втіхи, приємності [7]. Головна відмінність радості полягає саме у задоволеності особистості як самим собою, так і навколишнім світом, що відображається у її поведінці. Слід відмітити, що емоційні прояви належать до якісного змістовного фундаменту свідомості людини як особистісне явище, яке в прояві має вагомий соціальний зміст [8; 9].

Можливість знаходити позитивні риси в ситуаціях свого життя, знати джерела для радості, бути емоційно врівноваженим і спроможним взаємодіяти з оточуючим без надмірної напруги є вагомими показниками психічного здоров'я, що стають особливо актуальними у час постійного впливу стресових факторів, пов'язаних з війною.

Мета дослідження: дослідити стан психічного здоров'я дорослого населення України через відчуття радості у період проживання невизначеності через воєнний стан в Україні.

Виклад основного матеріалу. Упродовж 2022–2023 років фахівцями з психічного здоров'я ДЗ «НПМ РДЦ МОЗ України» проводилося дослідження актуального функціонування та психологічного комфорту населення України. Серед широкого спектру учасників дослідження виокремлено 93 особи різного соціального забезпечення і освіти, з них 74 жінки та 19 чоловіків зрілого віку від 40 до 63 років. Загальна група респондентів поділені на три групи, чисельністю по 31 особі, а саме: перша група – з числа вимушено переміщених осіб, друга група – мешканці прифронтової зони (м. Костянтинівка Донецької обл.), третя група – особи, які проживають у центральному регіоні України (м. Київ, Київська обл.). Психодіагностичний інструментарій: методика самооцінки емоційних станів (автори А. Уесман та Д. Рікс), госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS), опитувальник актуального функціонування (авторка Кабанцева А. В) та анкета «Наявність радості у Вашому житті» (авторка Кабанцева А. В).

За результатами дослідження показники якості життя як суб'єктивної її оцінки визначають на середньому рівні як представники першої та третьої групи, а от представники другої групи не виділяють у своєму житті низької його якості. Встановлено, що у всіх трьох групах переважав загальний позитивний рівень оцінки свого життя з тенденцією виділення його якісних сторін (рис. 1).



Рис. 1. Оцінка якості життя (духовна складова, дозвілля, зустріч з близькими, інше)

За суб'єктивним визначенням сталості об'єктів що привносять почуття радості у життя, респонденти трьох груп визначили, майже однаково, про їх присутність, проте з меншим впливом ніж це було раніше. Це говорить про те що люди бачать і виділяють у своєму сучасному житті об'єктивні ситуації або ж речі що стають приводом для гарного самопочуття (рис. 2).

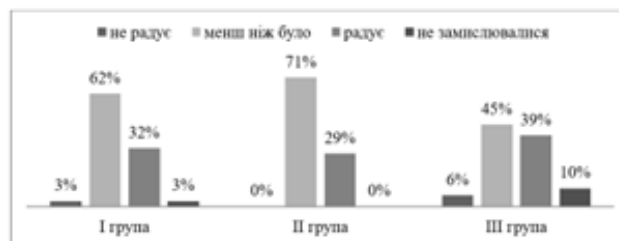


Рис. 2. Сталість об'єктів радості в просторі та часі життя

За результатами опитування, щодо потреб у відчуттях радості, було виявлено, що респонденти з усіх груп мають однаково високу потребу в радості, а от у мешканців прифронтової зони та центрального регіону ця потреба на однаково високому рівні. Можна зробити припущення що ці дві групи мають схожі емоційні потреби (рис. 3).

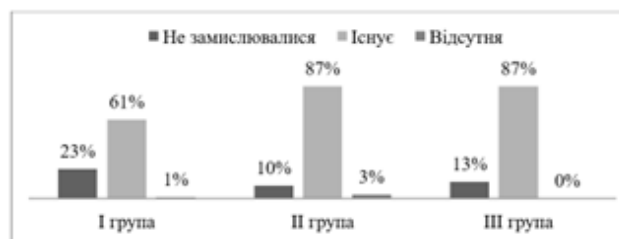


Рис. 3. Наявність потреби в радості.

Досліджуючи усвідомлення респондентами своїх джерел для радості було виявлено, що у середньому 80% усіх опитаних, знають що саме надихає їх до життя, що може свідчити про свідоме сприйняття та ставлення до своєї об'єктивної реальності (рис. 4).

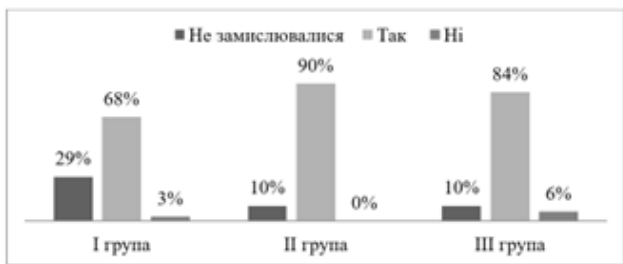


Рис. 4. Усвідомлення своїх джерел радості

У сприйнятті себе більшість опитаних схильні до висування високих вимог до себе і визначають почуття незадоволеності собою. Найбільш високі вимоги до себе висувають респонденти другої групи – 68%, у першій групі – 52%, у третій групі – 58% (рис. 5).



Рис. 5. Наявність відчуття задоволення собою

Ураховуючи високий інформаційний тиск в умовах сьогодення, що безпосередньо впливає на самопочуття досліджено потребу респондентів в інформації. За даними діагностики респонденти першої та третьої групи мають найбільшу потребу в отриманні інформації – відповідно 74% та 68%, відповідно до респондентів II групи – 61%. Це підтверджує тезу, що інформація є суттєвою потребою сучасної людини.

За аналізом результатів дослідження щодо джерел надходження інформації виділяються пріоритетні інформаційні витoki у різних групах. Респонденти I групи в першу чергу перевагу надають інформації з таких джерел як: сайти новин, соціальні мережі, близькі люди, а потім телебаченню преси та лікарям. Представники II групи, перевагу в джерелах отримання інформації надають у високій пріоритетності – соціальним мережам, близьким людям, а потім – сайтам новин і телебаченню. Респонденти III групи в отримання інформації перевагу надають – сайтам новин, соціальні мережі, потім близьким людям і телебаченню. Отже, серед усіх груп однозначна перевага як джерела інформації надається соціальним мережам та сайтам новин.

За результатами дослідження середні показники психоемоційного стану розподілились наступним чином: у першій групі – $20,7 \pm 4,6$ бали, у другій – $19,8 \pm 2,0$ бали, у третій – $19,9 \pm 3,3$ бали. У всіх трьох групах переважав загальний психоемоційний стан з тенденцією до негативного, але у першій групі проявлялася збільшена тенденція до позитивного стану (рис. 6).

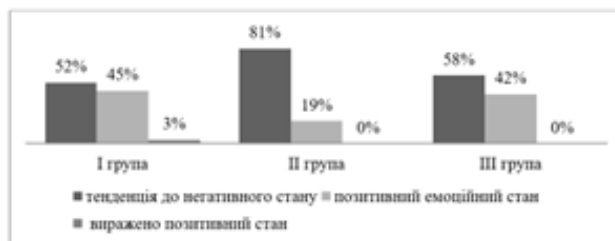


Рис. 6. Прояв загального психоемоційного стану серед респондентів

З метою встановлення ознак зниженого психоемоційного стану досліджені рівні тривоги та депресії. Середні показники прояву тривоги у першій групі склали $7,6 \pm 3,7$ бали (низький рівень), у другій – $8,1 \pm 3,2$ бали (субклінічний рівень), у третій – $8,3 \pm 3,0$ бали (субклінічний рівень). Клінічно виражений рівень тривоги має однакові показники у всіх трьох групах по 26% відповідно (рис. 7).

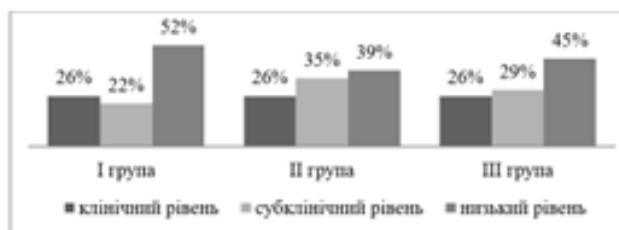


Рис. 7. Прояви тривоги серед респондентів різних груп

Середні показники проявів депресії у першій, другій та третій групах відмічаються на низькому рівні ($6,9 \pm 2,5$ бали, $7,1 \pm 3,2$ бали, $7,4 \pm 4,2$ бали відповідно). Ознаки на високому клінічному рівні переважають у мешканців центрального регіону 29% (рис. 8).



Рис. 8. Прояви депресії серед респондентів різних груп

За отриманими результатами встановлено високий прямий кореляційний зв'язок між тривогою та депресією ($r = 0,653$, $p < 0,01$), а також високий зворотній кореляційний зв'язок між загальним психоемоційним станом та депресією ($r = -0,612$, $p < 0,01$), а також тривогою ($r = -0,582$, $p < 0,01$).

При певній наявності тривоги, ознаків депресії та негативного психоемоційного стану відчуття радості виявлено у всіх групах на високому рівні та найбільше переважало у респондентів третьої групи, що склало 74% (рис. 9).

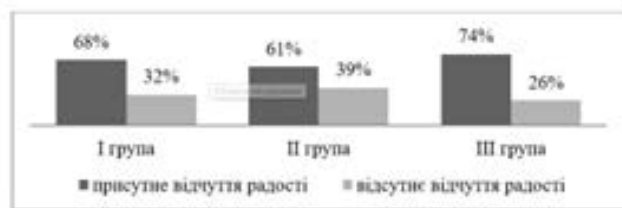


Рис. 9. Присутність відчуття радості

Серед найвагоміших джерел отримання радісних відчуттів люди з усіх груп найбільше зазначають спілкування і зустрічі з рідними, близькими людьми та спільний відпочинок з ними. Друга по чисельній кількості зазначених джерел для радості належить до більш матеріальної категорії, а це можливість мати прибуток, оперувати різними матеріальними цінностями (вишивати, куштувати смачні страви, відвідувати театри, кіно, мандрувати, займатись прикладною творчістю, працювати, тощо). Слід відмітити, що серед респондентів другої групи переважала віра у благополучне майбутнє – очікування миру, закінчення війни, прагнення, щоб рідні повернулись додому та відновився звичайний ритм життя.

Установлено високий зворотній кореляційний зв'язок між відчуттям радості та депресією ($r=-0,568$, $p<0,01$). Також на середньому рівні відчуття радості має прямий кореляційний зв'язок з загальним психоемоційним станом ($r=0,475$, $p<0,01$) та непрямий зв'язок з тривогою ($r=-0,373$, $p<0,01$). Тобто, при сприятливому психоемоційному самопочутті не завжди особистість може відчувати радість у власному житті, але при наявності депресії суттєво знижується це відчуття. Чим нижче відчуття радості, тим більше зростає ризик розвитку депресії. Тому, цілком

треба зазначити, що відчуття радості є одним із показників психічного здоров'я особистості, особливо в умовах невизначеності.

Висновки:

1. Стан невизначеності, що пов'язаний з війною несе негативний вплив на психоемоційний стан особистості, що характеризується негативною тенденцією настрою, тривогою, ознаками депресії тощо. Поряд із цим, більшість респондентів мають життєстверджуючу здатність проходити крізь життєві випробування воєнного періоду, зберігаючи при цьому психічне здоров'я і здатність знаходити у навколишньому оточенні позитивні явища.

2. Цілісний підхід у дослідженні радості вказує на наявність достатніх джерел радості в житті та присутність усвідомлення того що додатково потрібно особистості для задоволення власних потреб, досягнення поставлених цілей.

3. В умовах воєнних дій, що відбуваються з різною інтенсивністю по всій території України місце перебування мешканців істотно не впливало на їх психоемоційний стан, оскільки кожний респондент відчував небезпеку в усіх регіонах країни, але суспільство гідно приймає виклики долі і намагається самостійно справлятися з ними. Тому психологічна допомога населення повинна бути спрямована, в першу чергу, на відновлення психологічних ресурсів задля досягнення почуття внутрішнього задоволення та зміцнення життєстійкості.

4. Перспективами досліджень є збільшення масивів дослідження серед зазначених вікових категорій та серед інших задля здійснення порівняльного аналізу між різними віковими групами. А також розробка заходів щодо відновлення психологічних ресурсів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Панченко О.А. Інформаційна безпека в епоху турбулентності: державно-управлінський аспект: монографія. К.: КВІЦ. 2020. 332 с.
2. Панченко О.А., Кабанцева А.В. Людська психіка в інформаційній небезпеці // Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Державне управління. Т. 31 (70). № 3. 2020. С. 226–233.
3. Кабанцева А.В., Панченко О.А. Паніка як психологічний фактор інформаційної безпеки особистості. Психологія і особистість. Полтава-Київ, 2020. № 2 (18). С. 9–22.
4. Василевська О.І. Психічне здоров'я особистості URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/4937/VAsylevska.pdf?sequence=1>
5. Костюк, Д., Костюк, В. Психічне та психологічне здоров'я особистості: поняття, зміст та критерії. *Вісник Національного університету оборони України*, 2019. 50(2), 45–50. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2018-50-2-45-50>
6. Терещенко Л.А., Петровська Т.В. Психологічний підхід до визначення поняття «психічне здоров'я» суб'єктів взаємодії в освітньому просторі. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка*, 2019. Том VI. Психологія обдарованості. Вип. 15. С. 340–348.
7. Словник української мови: в 11 тт. / АН УРСР. Інститут мовознавства; за ред. І. К. Білодіда. К.: Наукова думка, 1970–1980. Т. 7. С. 436. URL: <http://ukrlit.org/slovnyc/%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%BE%D1%89>
8. Дріч Ю.С. Номінативне поле концепту «Радість» / Печаль в українській мові: Етимолого-культурологічний аспект. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/22437/Drich.pdf?sequence=1>
9. Хомчак О. Г., Волкова І.В. Асоціативно-вербальна модель концепту радості в українській мовній картині світу: URL: <http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/2764/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D0%B4%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C.pdf>