

ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У БІЖЕНЦІВ, ЯКІ ЗМУШЕНІ ЗАЛИШИТИ ДОМ ЧЕРЕЗ ВІЙНУ

Тертична М. В.

Студентка 5 ск курсу, спеціальності 053 –Психологія, ФПСР

Керівник: Смокова Л. С.

к. психол. н., доцент кафедри практичної та клінічної психології, ФПСР

Анотація. В даний час тривожні розлади є досить поширеними серед населення, що вимагає більш пристрасної уваги та досліджень у цій області. Тому у своїй роботі я розглядаю тривожні розлади та їх вплив на психічне здоров'я людини. Одним із методів діагностики тривожних розладів є тест Ханіна–Спілберга, який дозволяє виявити рівень тривоги та депресії у пацієнта. В рамках своєї роботи я досліджую ефективність тесту Ханіна–Спілберга та вивчаю методи лікування тривожних розладів. Також є мета з'ясувати рівень тривоги у біженців, які змушені залишити дом через війну та дати психологічні рекомендації. Також розглядаю роль психотерапії та фармакотерапії у лікуванні цих розладів. Результати дослідження допоможуть покращити діагностику та психологічний стан переселенців.

Ключові слова. Тривожні розлади, тест Спілбергера Ханіна, реактивна тривожність, особиста тривожність.

Актуальність дослідження. Дослідження на тему тривожних розладів та їх впливу на біженців, що втекли від війни, є дуже актуальними на даний момент. Військові конфлікти можуть спричиняти серйозні психічні травми у тих, хто вимушений залишати свій дім і шукати притулку в іншому місці або країні.

Біженці, які втекли від війни, можуть досвідчувати ряд стресових ситуацій, таких як розлучення з родиною, втрата рідного середовища, культурного контексту та соціальної підтримки, економічна нестабільність, невизначеність

стосовно майбутнього, відсутність доступу до основних послуг охорони здоров'я та освіти, а також можливість стикатися з дискримінацією в новому оточенні.

Всі ці фактори можуть викликати тривожні розлади. Ці розлади можуть впливати на психічне, емоційне та фізичне здоров'я біженців, втрачаючи здатність до роботи, навчання, соціальної взаємодії та адаптації до нових умов. Дослідження на тему тривожних розладів у біженців можуть допомогти визначити ризики та фактори, що сприяють виникненню цих розладів, розробити ефективні стратегії виявлення, втручання та підтримки біженців з тривожними розладами.

Вони також можуть відкрити нові можливості для розвитку психосоціальних програм та інтервенцій, спрямованих на зменшення тривоги та покращення психічного благополуччя біженців.

Крім того, дослідження на цю тему можуть впливати на розробку програм, спрямованих на захист прав біженців, включаючи забезпечення доступу до якісних психіатричних та психологічних послуг.

Дослідженням даного питання займалися: Аарон Т. Бек, Майкл Лібовіц, Річард Д. Хілл, Андреас Штайн, Давід Барлоу та ін.

Мета дослідження – діагностика тривожності у вимушених переселенців, які залишили свої будинки через війну та перебувають в іншій країні 1 рік.

Об'єкт дослідження – є тривожні розлади.

Предмет дослідження – є ефективність тесту Ханіна–Спілберга у діагностиці тривожних розладів.

Практичне значення: роботи полягає в можливості використання отриманих результатів для підготовки лекційних, семінарських занять, написання доповідей, людям, які працюють з біженцями у різних країнах. Також наукові узагальнення з проблематики тривожних розладів у вимушених переселенців.

Дослідження складалося з 3 етапів:

Етап 1. Теоретичний аналіз літератури з проблеми дослідження.

Етап 2. Пошук учасників дослідження та збір даних

Етап 3. Підрахунок результатів тесту. Структурування відповідей. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів. Складання висновків.

У дослідженні використовувався опитувальник тривожності Спілберга–Ханіна. Дослідження проводилося в онлайн. Всім учасникам було розіслано тест, складений у гугл формі.

Шкала тривоги Спілбергера–Ханіна (State–Trait Anxiety Inventory – STAI). Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч. Д. Спілбергером і адаптована Ю. Л. Ханіним.

Така інформація буде корисною і для оцінки реакції особистості на хворобу і майбутнє лікування, і для визначення вираженості тривожності як стійкої особистісної риси, допоможе визначитися з методами психотерапії.

Шкала Спілберга–Ханіна складається з 20 запитань, які оцінюють фізичні та психічні симптоми тривоги, такі як дратівливість, збудженість, нервозність, тривога, страх, моторна напруга та інші. Оцінювання проводиться за шкалою від 0 до 4 балів на кожну з 20 питань, з загальним можливим балом від 0 до 80.

Дослідження проводилось серед біженців з України.

Всього в дослідженні взяло участь 40 учасників, віком від 20 до 55 років. Стать – жіноча.

За результатами опитування та аналізу даних, з'ясувалося що більшість учасників дослідження, а саме 72 % мають високий показник реактивної тривожності та 62 % особистісної тривожності. Результати першої частини дають можливість визначити, що ця ситуація викликає стрес у більшості біженців. Результати другої частини показують,

наскільки ефективно може людина впоратися з життєвими ситуаціями, використовуючи свої навички та властивості характеру. І ми бачимо, що 62 % біженців мають високий рівень тривоги постійно.

На основі отриманих результатів можна зробити висновок, що люди, що втекли від війни, мають високий рівень тривожності. Це пов'язано зі стресовими ситуаціями, які вони пережили, та невпевненістю у майбутньому. Також, за результатами тесту Спілбергера Ханіна можна зробити висновок, що деякі з цих людей можуть мати тривожний розлад.

Отже, важливо забезпечити людей, що втекли від війни, необхідною допомогою та підтримкою, яка допоможе зменшити рівень тривожності та покращити їхній психічний стан. Також, важливо проводити регулярні оцінки рівня тривожності за допомогою тесту Спілбергера Ханіна, щоб вчасно виявляти та лікувати тривожні розлади.

Крім того, важливо звернути увагу на психологічну реабілітацію та підтримку для людей, що стали жертвами війни. Це може включати проведення індивідуальних терапевтичних сесій, групових занять та психологічних консультацій.

Для поліпшення психологічного стану біженців, також можуть бути корисними різноманітні реабілітаційні програми, які сприяють їхньому інтегруванню в новому середовищі та зменшують їхню соціальну ізоляцію.

Отже, використання тесту Спілбергера Ханіна для оцінки тривожного стану може бути корисним інструментом для визначення психологічного стану людей, що втекли від війни. Однак, важливо не забувати про комплексний підхід до психологічної реабілітації та підтримки, який може допомогти покращити якість життя та здоров'я цієї вразливої групи населення.

Нижче наведені деякі поради, які можуть допомогти зменшити ризик розвитку тривожних розладів:

Вести здоровий спосіб життя, включаючи здорове харчування, достатню кількість сну та фізичну активність. Навчіться розслаблятися та практикувати релаксацію. Відвести час для занять хобі або іншими приємними заняттями, які допоможуть зняти стрес. Навчіться ефективно керувати своїми емоціями та стресом. Підтримувати здорові стосунки з близькими людьми. Дотримуватися регулярного розкладу дня та уникати перевантаження. Навчитися ефективно керувати своїм часом та планувати свої дії.

Загальна мета полягає в тому, щоб зберегти здоров'я та знизити ризик розвитку тривожних розладів.

Література

1. Іванченко І. В. Тривожні розлади та їх діагностика. Збірник наукових праць Львівського державного університету внутрішніх справ, Львів, 201. 94 с.
2. Євтушенко І. В. Особливості тривожних розладів у жінок залежно від віку. Вісник психології і педагогіки, Київ, 2020. 113с.
3. Кільченко І. Тривожні розлади та їх психологічна допомога: вітчизняний та зарубіжний досвід. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського, 2019. 72 с