

## СЕКЦІЯ 8

### Статистика та економіко-математичні методи та моделі в економіці

УДК 311.4.

Мекшун Л.М., канд. екон. наук, доцент, доцент кафедри управління персоналом та бізнес-технологій

Національний університет «Чернігівська політехніка», м. Чернігів, Україна

### ОСОБЛИВОСТІ СТАТИСТИЧНОГО АНАЛІЗУ СТРЕСІВ В УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

**Ключові слова:** статистичний аналіз, причини стресів в українців, умови війни, подолання стресу, допомога психологів.

В умовах повномасштабної війни на мозок людини постійно впливають негативні подразники з внутрішнього і навколишнього середовища, які призводять до появи стресу. Стрес – це стан психічної напруги, що виникає у людини в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах [1].

Як вважає П. Шеффер ознаками стресового напруження є: неможливість зосередитись на чомусь; надто часті помилки в роботі; погіршення пам'яті; знижена працездатність; часте виникнення відчуття втоми; дуже швидке мовлення; часті болі (спина, голова, ділянки шлунку); підвищена збудливість, роздратування; робота не приносить попереднього задоволення; втрата почуття гумору; потяг до вживання алкогольних напоїв і паління цигарок; постійне відчуття недоїдання або втрата апетиту; неможливість вчасно завершити роботу та ін. [1].

За даними статистики стрес став постійним супутником сучасної людини, адже через безперервні інформаційні потоки, глобалізаційні і кліматичні зміни, війни стресові подразники не вимикаються, що призводить до психоемоційного виснаження нервової системи.

Основним методом збору первинної інформації про наявність і причини стресів у респондентів є опитування. З його допомогою можна одержати інформацію, не завжди відображену в документальних джерелах чи доступну прямому спостереженню. Дослідження Gradus Research відбулося у вересні 2022 року онлайн, через мобільний застосунок. Опитування проводилося в рамках проєкту «Градус суспільства під час війни» серед мешканців міст від 50 тис. населення віком від 18 до 60 років. Кількість результативних інтерв'ю – 2100. За даними Gradus Research, у 2022 році кількість людей, які відчували високий рівень стресу становила 71 %. Серед опитаних – 41 % відчували втому, напруженість (42%), роздратування (21%), обережність (20%), безсилля (19%) та гнів (24%) [2].

Найголовнішою причиною стресу та знервованості 72% респондентів назвали повномасштабну війну. Крім того, серед важливих причин стресу українці вказали фінансові складнощі (44% опитаних), соціально-політичну ситуацію в країні (30%), стан власного здоров'я (25%), безробіття (25%), наявність роботи і необхідність вирішувати робочі питання (23%), високий рівень інфляції (23%), сімейні справи та стосунки (22%), стан здоров'я близьких (20%), курс гривні (19%).

Серед аспектів війни, які викликають сильну знервованість та стрес, респонденти назвали безпеку близьких (63%), втрату джерела доходу (42%), ризик втрати майна (37%), ризик померти під час бойових дій (37%), розлуку з рідними та сім'єю (32%), ризик отримати поранення (24%), страх перед тим, що чекає на новому місці (16%), проблеми, пов'язані з рідними, близькими, друзям (16%), відсутність можливості залишити країну (14%), проблеми з доступом до медикаментів (10%), отримати під час війни поранення (9%), проблеми з доступом до продуктів (9%), відсутність можливості покинути своє місто при окупації (9%) та ін. [2]. Також факторами, що викликають в українців стрес можуть бути: утрата почуття безпеки внаслідок вразливості практично всієї території країни для ракетних обстрілів та атак БПЛА; переміщення в інші регіони або країни й пов'язані з цим утрата роботи й звичного, комфортного середовища; побутові негаразди; соціальна ізоляція; невпевненість у майбутньому і тривога за рідних та близьких.

У Міністерстві охорони здоров'я України прогнозують, що через війну психологічної підтримки потребуватимуть понад 15 млн українців. При цьому близько 3-4 млн людей треба

буде призначати медикаментозне лікування. Після війни щонайменше кожна п'ята людина буде мати негативні наслідки для психічного здоров'я. За даними МОЗ, у 20-30 % осіб, які пережили травматичні події, може розвинути посттравматичний стресовий розлад. Крім того, через 5-7 років очікують зростання кількості осіб з наркотичною, алкогольною та іншими залежностями. Через психоемоційне напруження, спричинене війною, українці постаріють на 10-15 років, тобто хвороби, притаманні для зрілого та літнього віку, будуть траплятися на 10-15 років раніше, ніж це було до війни [3].

Є фактори, на які людина безпосередньо не може впливати (повітряні тривоги, обстріли, окупація), але для збереження свого здоров'я і гармонійного душевного стану вона повинна навчитися захищатися від стресу. Згідно з опитуванням, 39% українців для подолання стресу та напруги сидять в інтернеті, 31% – спілкуються друзями та рідними, 29% – дивляться телевізор чи серіали, 24% – проводять час з близькими, 24% – слухають музику, 20% – заглиблюються в роботу, 19% – займаються улюбленими справами, хобі, 16% опитаних відповіли, що вживають алкоголь, або приймають ліки від стресу. Крім того, 15% читають книги, 14% вживають більше солодкого чи смачного, 13% вибираються на природу, 10% займаються спортом. Тільки 2% людей консультуються з психотерапевтом, психологом чи сімейним лікарем [2].

Профільні неурядові організації в умовах війни намагаються прийти на допомогу українцям. Національна психологічна асоціація (НПА) на початку червня 2022 р. запустила безоплатну гарячу лінію в Україні, яка працює у форматі аудіо- та відеодзвінків. Подібні гарячі лінії НПА створила у двадцяти європейських країнах за допомогою іноземних партнерів. На лініях працюють фахові психологи, які мають відповідний досвід та пройшли підготовку надання допомоги в ситуаціях кризи. Є й інші платформи з безплатної психологічної допомоги. Це, зокрема, Цілодобова психологічна підтримка «Запорука», «Хаб стійкості»; Група психологічної підтримки «Разом»; Центр психологічної підтримки «ОбійМи»; Центр психологічного консультування «Open Doors», онлайн-платформа «Розкажи мені»; телеграм-канали «Психологічна підтримка», «Перемога»; онлайн-програма «Бути батьками ангела»; Національна професійна лінія з питань профілактики самогубств та підтримки психічного здоров'я «Lifeline Ukraine»; Реабілітаційний центр із надання безплатної психологічної допомоги «Крок назустріч» та ін. [3].

Проблема полягає в тому, що 80% українців до психолога ніколи не ходили і не планують це робити в майбутньому. Це пов'язано з тим, що в нашій країні слабо розвинена культура піклування про своє психічне здоров'я і більшість людей вважають, що вони зможуть подолати симптоми стресу самі. Крім того, існує низька обізнаність щодо природи психічних розладів; переконання в тому, що вони не лікуються; негативні стереотипи, які не підтверджуються практикою (наприклад, що особи із психічними розладами є небезпечними для суспільства, хоча статистика показує, що більшість злочинів здійснюється психічно здоровими людьми); поширення міфів стосовно психічного здоров'я засобами медіа та ін. [4].

Таким чином, статистичний аналіз даних свідчить про те, що війна спричинила багато психоемоційних розладів в українців і погіршила ментальне здоров'я населення. Через страх звернутися до психолога, психотерапевта або сімейного лікаря із симптомами стресу українці намагаються самі подолати його наслідки, що може призвести до появи нових і загострення старих хвороб.

**Список використаних джерел:** 1. *Стрес*, його вплив на людину та допомога від час виникнення. URL: <https://healthcenter.od.ua/psychichne-zdorovya/stres/>. 2. *Стрес* відчувають понад 70% українців, головна причина – агресія рф. Дослідження 27.10.22 р. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3602316-stres-vidcuvaut-ponad-70-ukrainsiv-golovna-pricina-agresia-rf.html>. 3. *ПТСР* та загострення хронічних хвороб: як війна вплине на здоров'я українців. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2022/11/01/infografika/suspilstvo/ptsr-ta-zah...> 4. *Кузьмич О.* Чому українці бояться ходити до психологів та як це змінити: поради фахівця. URL: <https://tsn.ua/exclusive/chomu-ukrayinci-boyatsya-hoditi-do-psihologiv-ta-yak-yogo-zminiti-poradi-fahivcya-2303746.html>.