
Анализ стресс-факторов, влияющих на физическое и психическое здоровье мирных жителей в зоне конфликта на Юго-Востоке Украины

Рядинская Е.Н., кандидат психологических наук, доцент, Академия психологии и педагогики, ФГАОУВО «Южный федеральный университет» (*michalola@mail.ru*)

Статья представляет собой эмпирическое исследование стресс-факторов, влияющих на физическое и психическое здоровье мирных жителей, проживающих в зоне конфликта на Юго-Востоке Украины. В статье приведены результаты исследования по разработанной автором социально-психологической анкете «Определение субъективного восприятия значимости стресс-факторов для личности, проживающей в зоне вооруженного конфликта». Вопросы анкеты были сгруппированы в шесть блоков стресс-факторов: угрозы жизни, здоровью, экономические, общественно-политические; социальные, психологические факторы. Выявлено, что за время вооруженного конфликта в психическом состоянии жителей, проживающих в сложных условиях, произошли существенные трансформации. Эмпирически показано, что в интенсивно обстреливаемых районах (ИРО) основными факторами, влияющими на психическое и физическое здоровье жителей, являются факторы угрозы здоровью, угрозы жизни, а также социальные, тогда как в малоинтенсивных районах обстрелов (МИРО) — социальные, общественно-политические и психологические факторы. Сделан вывод о том, что у мирных жителей, проживающих в зоне вооруженного конфликта, наблюдаются существенные изменения в физическом и психическом здоровье, которые в постконфликтный период могут отразиться на формировании смысложизненных стратегий, в изменениях ценностно-смысловой структуры личности, подвергая их серьезной трансформации.

Ключевые слова: стресс, стресс-факторы, физическое здоровье, психическое здоровье, зона вооруженного конфликта, малоинтенсивный район обстрелов, интенсивный район обстрелов, трансформация личности.

Для цитаты:

Рядинская Е.Н. Анализ стресс-факторов, влияющих на физическое и психическое здоровье мирных жителей в зоне конфликта на Юго-Востоке Украины. [Электронный ресурс] // Психология и право. 2018(8). № 4. С. 252-266.

doi: 10.17759/psylaw.2018080421

For citation:

Ryadinskaya E.N. Analysis of the stress factors affecting the physical and mental health of the civilians living in the area of the conflict in the south-east of Ukraine. [Elektronnyi resurs]. *Psikhologiya i pravo [Psychology and Law]*, 2018(8), no. 4. pp.252-266. doi: 10.17759/psylaw.2018080421

Введение

Современное состояние общества характеризуется тенденциями к возникновению разного рода конфликтов и террористических угроз в тех регионах, где происходит разрыв между интересами человека и общества. Данные тенденции влекут за собой рост политической напряженности, терроризма, экстремизма и, как следствие, психологическую напряженность и нестабильность для каждой личности [4; 6].

Исследования большого количества авторов показывают, что стресс представляет собой состояние сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную нагрузку [3; 5; 9; 17; 18].

Стресс является одним из наиболее тяжелых видов психоэмоционального напряжения и затрагивает весь организм в целом; даже если едва выражен, он все равно оказывает влияние на физиологическое и психическое состояние человека [7; 10; 16]. Негативные эмоции активируют вегетативную нервную систему, которая, в свою очередь, воздействует на эндокринную и нервно-гуморальную системы [22]. Исследования некоторых авторов показывают, что длительные стрессы оказывают влияние не только на психологическое состояние (появляются бессонница, проблемы с аппетитом, различные страхи, тревога, негативные эмоции), но и на физическое здоровье человека [2; 19; 20].

Особенно это проявляется у людей, проживающих в зоне вооруженного конфликта (ЗВК). Пережив тяжелые испытания в виде постоянных многочасовых обстрелов, гибели близких, собственных ранений, постоянного страха за свою жизнь и жизнь близких, детей, пожилых родителей, человек уже никогда не будет прежним. Но у людей по-разному проявляются эти изменения — в зависимости от условий проживания, пола, возраста, семейного положения и профессионального статуса [1; 21]. Таким образом, важным является проведение анализа стресс-факторов, влияющих на психическое и физическое здоровье человека, проживающего в зоне вооруженного конфликта.

Эмпирическое исследование имело **целью** проведение анализа стресс-факторов, влияющих на физическое и психическое здоровье мирных жителей, проживающих в зоне вооруженного конфликта.

Материалы и методы исследования

В исследовании приняли участие 723 человека в возрасте от 17 до 75 лет. С целью получить более достоверную информацию по изучаемой проблеме нами были сформированы две группы: первая группа (335 человек) проживала в районах малоинтенсивных обстрелов (МИРО), во вторую (388 человек) входили жители из районов

интенсивных обстрелов (ИРО). Выборка была гетерогенной; семейное положение респондентов было различным (проживали в паре или были одиноки). Исследование проводилось в восьми городах Донецкой Народной Республики (г. Ясиноватая, Горловка, Докучаевск, Дебальцево, Иловайск, Макеевка, Донецк, Енакиево), в которых с 2014 по 2018 г. с разной интенсивностью проходят боевые действия.

Для анализа стресс-факторов, сопровождающих проживание населения в условиях вооруженного конфликта, нами использовались следующие **методы**: авторская анкета «Определение субъективного восприятия значимости стресс-факторов для личности, проживающей в зоне вооруженного конфликта», состоящая из 62 вопросов, которые были сгруппированы в следующие блоки факторов: угроза жизни, здоровью, экономические, общественно-политические, социальные, психологические факторы; с респондентами также проводились индивидуальные беседы с целью анализа субъективных оценок изменения физического и психического состояния в период вооруженного конфликта.

Результаты исследования и их обсуждение

К первому блоку стресс-факторов (угроза жизни) нами были отнесены: артобстрелы с воздуха; наземные артобстрелы; действие диверсионных групп; возможность осуществления терактов (террористическая угроза); гибель членов семьи, близких родственников в ходе боевых действий от разных видов огнестрельного оружия (пуль, мин, снарядов, осколков и т. д.); вероятность гибели в ходе вооруженного конфликта; вероятность стать заложником, военнопленным; нападение на личность; сексуальное насилие; наличие членов семьи, близких, родственников, пропавших в период вооруженного конфликта и т. д.

Анализируя значимость стресс-факторов по первому блоку «угроза жизни» нами было выявлено, что в основном для респондентов в возрасте от 19 до 60 лет и старше, проживающих как в районах малоинтенсивных обстрелов (МИРО), так и в районах интенсивных обстрелов (ИРО) представляют опасность наземные и воздушные артобстрелы (рис. 1).

Рассмотрим подробнее значимость стресс-факторов обстрелов для населения. В первой группе (МИРО) респонденты в возрасте 16—19 лет практически не ощущают на себе влияние воздушных обстрелов, так как живут в относительно спокойных регионах ($p > 0,05$). Из них 90,3% юношей и 70,7% девушек отмечают, что на их психическое и физическое состояние обстрелы никакого влияния не оказывают. Они воспринимают их как отголоски, больше похожие на раскаты грома.

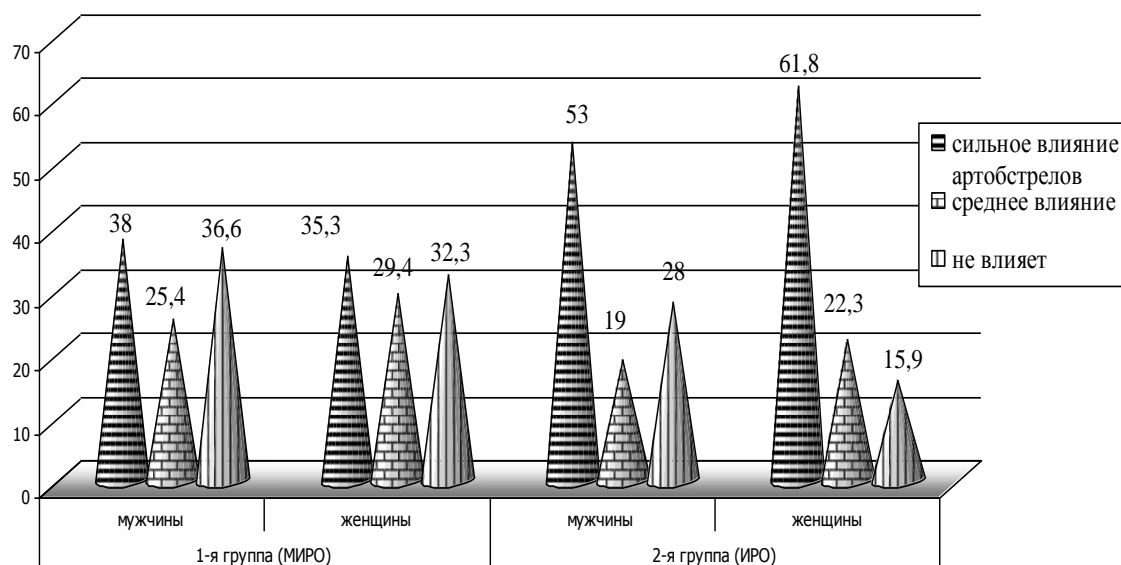


Рис. 1. Значимость стресс-факторов воздушных и наземных артобстрелов для населения, проживающего в зоне вооруженного конфликта (в %):

1-ая группа — жители районов малоинтенсивных обстрелов (МИРО);

2-ая группа — жители районов интенсивных обстрелов (ИРО)

Во второй группе исследуемых (ИРО) этой же возрастной категории наблюдается подобная картина лишь с незначимыми различиями — 89,7% юношей и 50,9% девушек указали, что не ощущают никакого влияния обстрелов. Вместе с тем почти у трети девушек (28,8%) отмечено сильное влияние обстрелов, а у 20,3% — среднее влияние. Данные результаты указывают, прежде всего, на особенности юношеского возраста.

Известно, что в период юности люди охотнее идут на риск, они непримиримы в отстаивании своих взглядов, им присуща максималистская позиция, хочется острых ощущений: идет погоня за адреналиновым возбуждением нейронов от необычных и неожиданных событий [12]. Вооруженный конфликт для них может восприниматься как очередное приключение, возможность показать себя окружающим, доказать себе свою состоятельность и значимость.

Респонденты в возрасте от 19 до 35 лет этой группы также в меньшей степени ощущают на себе влияние обстрелов и характеризуются более устойчивыми взглядами, меньшей степенью импульсивности, стремлением упорядочить свою жизнь, добиться реализации целей, карьеры, создать семью и необходимый материальный базис и т. д.

Вторая группа (ИРО) исследуемых той же возрастной категории (19—35 лет) показала более высокие результаты по данному стресс-фактору: 80% мужчин и 100% женщин отметили сильное или среднее влияние на их жизнь каждодневных обстрелов.

Большинство респондентов возрастной группы 35—60 лет и 60 и более лет обеих групп также указали на то, что постоянные обстрелы очень сильно влияют на их жизнь

(первая группа — 81,6% мужчин и 81,5% женщин; вторая группа — 95,3% мужчин и 96,4% женщин).

Значимость стресс-факторов воздушных артобстрелов в обеих группах имеет особое значение для возрастных категорий от 35 до 60 лет и от 60 лет и старше. Однако у жителей, проживающих в зоне интенсивных обстрелов (ИРО), по сравнению с первой группой (МИРО) более выражена боязнь за свою жизнь, они острее чувствуют опасность, реальнее представляют угрозу обстрелов, поскольку постоянно живут в страхе и тревоге за себя и своих близких ($p < 0,01$).

Результаты по вопросу о степени влияния наземных артобстрелов на человека в первой исследовательской группе (МИРО) указывают на то, что респонденты серьезно относятся к данным стресс-факторам. Больше половины опрошенных мужчин (51,5%) отметили сильное влияние на них обстрелов, треть (33,3%) — среднее влияние, а на 15,2% это никак не влияет. Более 60% женщин указали на то, что наземные артобстрелы существенно влияют на их жизнь. Прежде всего, их беспокоит будущее детей, постоянная угроза жизни и здоровью.

Данный блок стресс-факторов анкеты касался отношения респондентов к возможности собственной гибели или гибели близких людей, проживающих в зоне вооруженного конфликта (рис. 2).

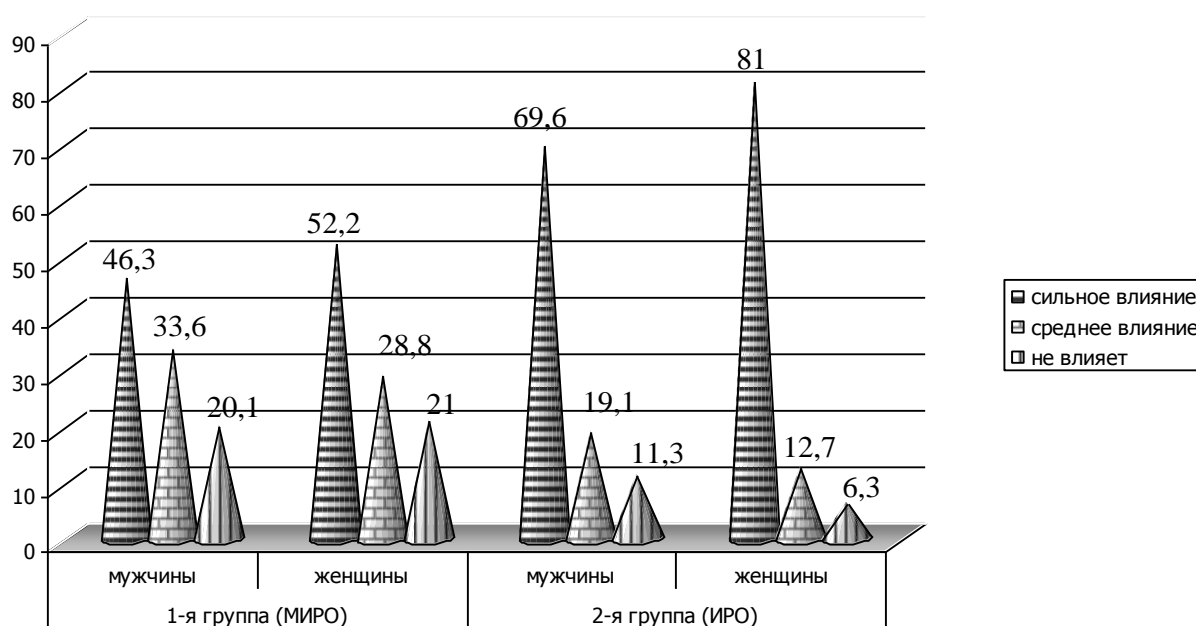


Рис. 2. Значимость стресс-факторов «собственная гибель», «гибель родственников» в первой и второй исследовательских группах (в %)

В первой группе (МИРО) половина респондентов, как мужчин (46,3%), так и женщин (52,2%), обозначили стресс-факторы вероятной собственной гибели или гибели родных наиболее значимыми. Треть опрошенных (33,6% мужчин и 28,8% женщин) указали на среднюю степень влияния этих факторов, 20% опрошенных указали, что подобные возможные явления их не волнуют.

Большинство мужчин (69,6%) и женщин (81%) второй группы (ИРО) констатировали, что подобные стресс-факторы являются для них значимыми. Лишь небольшое количество опрошенных (11,3% и 6,3%), в основном из возрастной категории 16—19 лет, заявили, что они им не важны.

Здоровье — это самое ценное, что есть у человека. Здоровье во всех обществах входит в число социальных ценностей и определяет специфику современного общества в его движении к исторически новому состоянию. Всевозможные стрессовые события разного характера (экологического, политического, технического, естественного, социально-психологического) вызывает эмоционально-психическое напряжение, вследствие которого страдает не только психическое, но и физическое состояние человека [14; 15].

К блоку факторов угрозы здоровью мы отнесли следующие: болезнь близких как результат негативных последствий вооруженного конфликта; состояние своего здоровья; переживание за жизнь и здоровье детей; потеря здоровья близких или родственников в ходе боевых действий; участие в боевых действиях членов семьи; собственное ранение; ранение близких или родственников и т. д.

Анализируя ответы на вопросы второго блока анкеты относительно важности здоровья респондентов, мы выяснили, что существенных значимых различий в двух группах не выявлено ($p > 0,05$) (рис. 3).

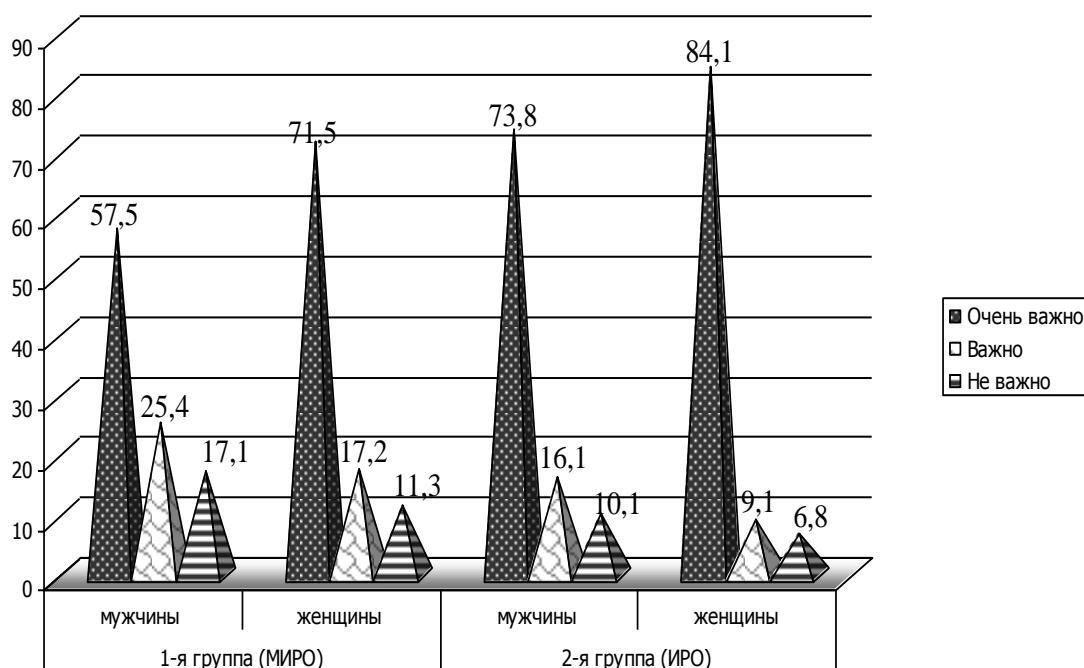


Рис. 3. Значимость стресс-факторов «угроза здоровью» для 1-ой и 2-ой исследуемых групп (в %)

Мы выявили, что у большинства опрошенных из двух групп по данному блоку факторов здоровье имеет большое значение. У женщин этот показатель выше, чем у мужчин (1-я группа: мужчины — 57,5%; женщины — 71,7%; 2-я группа соответственно: мужчины — 73,8%; женщины — 84,1%). Объясняется это, прежде всего, ответственностью, заложенной в

женском организме на генетическом уровне, из-за которой она более бережно относится к своему здоровью, чаще посещает врачей и меньше совершает необдуманных поступков [11].

Вегетативный дисбаланс и напряжение механизмов центральной адаптации приводят к истощению процессов регуляции и управления, развитию состояний перенапряжения и астенизации, с последующим переходом в психосоматические расстройства [8; 13].

Структура жалоб на психосоматические расстройства по данным анкетирования двух групп населения, проживающего в зонах вооруженного конфликта, достоверно не отличается ($p > 0,05$). Лишь незначительная часть молодых людей в возрасте от 16 до 19 лет, как первой, так и второй групп (11,1% и 7,7% соответственно), не предъявили жалоб на свое здоровье. Вероятно, это связано с возрастом, когда собственное здоровье не имеет большой ценности в силу молодости.

Вопросы экономического и общественно-политического блоков анкеты затронули практически всех респондентов. К данному блоку стресс-факторов мы отнесли: невозможность осуществления нормальной жизнедеятельности, трудовой деятельности; финансовая нестабильность (невозможность оплаты по кредитам, коммунальным платежам, медицинским и образовательным услугами т.д.); материальная нестабильность (отсутствие организованного отдыха детей и взрослых, отсутствие разнообразия в покупках и т. д.); разрушение собственных домов; вид разрушенных производств и жилых массивов; сложности с трудоустройством; осознание несоблюдения собственных гражданских прав; собственное внутреннее несогласие со сложившейся системой общественных отношений; невозможность свободно высказывать свое мнение; затрудненность территориального передвижения (блок-посты) и т. д.

Результаты анкетирования свидетельствуют о том, что экономическая и общественно-политическая ситуация, сложившаяся в зоне вооруженного конфликта, экономическая и социальная блокада Юго-Восточного региона Украины усложняют все процессы жизнедеятельности. Достоверных различий по стресс-факторам данных блоков в двух группах выявлено не было ($p > 0,1$).

Восприятие общественно-политической ситуации населением региона остается сложным. Людей волнует разрушение родственных связей, отсутствие понимания близких с территории, где нет военных действий, конфликты с бывшими сослуживцами, которые уехали из зоны вооруженного конфликта, разлука с некоторыми членами семьи и невозможность полноценного общения.

Все эти стресс-факторы вызывают у людей различные негативные состояния, которые отражаются, прежде всего, на их физическом и психическом здоровье. При этом большинство респондентов, как первой, так и второй групп, считают проблемы экономического характера наиболее важными и значимыми (1-я группа : 67,9% — мужчины, 85,6% — женщины; 2-я группа: 72% — мужчины и 82,3% — женщины). Относительно в более благоприятном положении находятся пенсионеры обеих групп (55—65 лет), так как они получают социальную помощь и работают. Лишь для небольшого количества респондентов (8,9%) экономическая составляющая жизни не очень важна.

Многие мужчины из первой группы (53,7%) и значительная часть мужчин второй группы (73,2%) в возрасте 35—60 лет отмечают, что утратили веру в будущее и осознают реальное отсутствие жизненных перспектив. Сложность в трудоустройстве из-за закрытия многих предприятий вследствие блокады и военных действий, низкая заработная плата вызывают у них чувство растерянности и безысходности. Так, у 8,2% мужчин первой группы и у 11,3% мужчин второй группы брак распался вследствие отсутствия работы и невозможности содержать семью.

Женщины обеих групп (первая группа — 7,5%, вторая группа — 9,2%) также свидетельствуют об утрате жизненных перспектив и отсутствии возможности планировать будущее. Однако постоянная тревога и ответственность за детей заставляют их активизировать свои жизненные ресурсы для организации нормального существования в условиях военных действий.

Вопросы социального блока анкеты имеют также большее значение для жителей, проживающих в зоне вооруженного конфликта. В данный блок вошли следующие факторы: отсутствие социальной защиты со стороны государства (невыплата пенсий, пособий по уходу за ребенком, инвалидности и т. д.); невозможность или ограничение обучения в общеобразовательных, средних и высших учебных заведениях; невозможность в полном объеме получить качественные медицинские услуги; отсутствие нормальных бытовых условий (вода, электро- и газоснабжение, стационарная и мобильная связь, интернет и т. д.) вследствие боевых действий и пр.

Так, большинство респондентов первой (61,2%) и второй (77,8%) групп беспокоят проблемы социального плана, особенно в период с 2014 по 2017 г., когда Украиной осуществлялась социально-экономическая блокада Юго-Восточного региона. Невозможность или затрудненность получения пенсий, пособий по уходу за ребенком и по инвалидности, отсутствие элементарных бытовых условий для жизни создавали серьезную угрозу для дальнейшей жизнедеятельности. В 2014—2015 гг. дети практически не посещали учебные учреждения, особенно в районах сильных артобстрелов, студенческая молодежь обучалась дистанционно, что снижало качество обучения.

К психологическим стресс-факторам мы отнесли: отсутствие понимания со стороны близких и родственников, отсутствие жизненных перспектив; конфликты по причине разных политических взглядов; конфликты с друзьями или коллегами как следствие незаслуженных оскорблений; потеря расположения руководителя; потеря любви; разлука с семьей; одиночество вследствие гибели близких; вид пострадавших людей; работа в условиях боевых действий; негативное влияние средств массовой информации на психику вследствие недостатка или излишка информации; неопределенность возникшей ситуации; страх потерять контроль над внезапно возникшей ситуацией, агрессивное поведение; асоциальное и аддиктивное поведение; утраченная идентичность, проблемы с памятью и с концентрацией внимания; бессонница и потеря аппетита и т. д.

Влияние всех факторов наиболее остро проявились у жителей интенсивно обстреливаемых районов по сравнению с районами малоинтенсивных обстрелов (в первой группе — 42,4% и во второй группе — 75%.) Это свидетельствует о том, что их привычная картина мира разрушена, насилие лишило их иллюзии безопасности, жизненные ценности, будучи ранее приоритетными, утратили свою актуальность. Главной и единственной ценностью стала собственная жизнь и жизнь близких людей.

Так, почти половина (49,2%) респондентов второй группы (ИРО) отмечали немотивированные вспышки ярости и агрессии, особенно когда слушали украинские новости, часто отмечали у себя неадекватные реакции на происходящее, 35% мужчин и 40,5% женщин жаловались на бессонницу. Жители данной группы (19% мужчин и 23,6% женщин) стали замечать у себя проблемы с памятью и концентрацией внимания.

В первой группе (МИРО) треть респондентов также указывали на немотивированную агрессию, которая особенно проявлялась у женщин возрастной группы 35—60 лет. Жители этих районов менее пострадали физически, но у них отмечались психологические изменения: проявление подавленного настроения, утрата жизненного смысла вследствие нарушения привычного порядка жизни, страх возможных обстрелов и боязнь угроз уничтожения, разрыв отношений с родными, у некоторых — потеря близких.

44,7% женщин первой группы и 59% второй группы одиноки, из них у 6% (1-я группа) и у 10% (2-я группа) мужа погибли, принимая участие в вооруженном конфликте. Некоторые одинокие женщины также отмечали, что их семьи распались по причине чрезмерного употребления мужьями алкоголя — привычки, которая проявилась в период вооруженного конфликта, особенно в его начале, когда невозможно было осуществлять профессиональную деятельность из-за сильных обстрелов.

Выводы

Обобщая вышеизложенное, мы пришли к выводу о том, что значимость стресс-факторов воздушных и наземных артобстрелов в обеих группах имеет особое значение для возрастных категорий от 35 до 60 лет и от 60 лет и старше. Это касается и мужчин, и женщин. Однако у жителей, проживающих в зоне интенсивных обстрелов по сравнению с первой группой (районы малоинтенсивных обстрелов) более выражена боязнь за свою жизнь, они острее чувствуют опасность, реальнее представляют угрозу обстрелов, поскольку постоянно живут в страхе и тревоге за себя и своих близких. Нами выявлено, что большую значимость для двух исследовательских групп имеют стресс-факторы из блока «угроза здоровью», но у женщин этот показатель выше, чем у мужчин. Определено, что большинство респондентов, как первой, так и второй групп, считают проблемы экономического и общественно-политического характера наиболее важными и значимыми (1-я группа: 67,9% — мужчины, 85,6% — женщины; 2-я группа: 72% — мужчины и 82,3% — женщины). И мужчины, и женщины двух групп указывают на сложности с трудоустройством из-за закрытия многих предприятий вследствие блокады и военных действий, низкую заработную плату, потерю смысла жизни, неверие в жизненные перспективы, отсутствие возможности планировать будущее. Установлено, что социальные стресс-факторы также имеют большое значение для жителей, проживающих в зоне вооруженного конфликта; респондентов первой (61,2%) и второй (77,8%) групп беспокоят: отсутствие социальной защиты со стороны государства (невыплата пенсий, пособий по уходу за ребенком, инвалидности и т. д.); невозможность или ограничение обучения в общеобразовательных, средних и высших учебных заведениях; невозможность в полном объеме получить качественные медицинские услуги; отсутствие нормальных бытовых условий (вода, электро- и газоснабжение, стационарная и мобильная связь, интернет и т. д.) вследствие боевых действий и пр. Доказано, что психологические стресс-факторы (отсутствие понимания со стороны близких и родственников; отсутствие жизненных перспектив; конфликты по причине разных политических взглядов; конфликты с друзьями или коллегами как следствие незаслуженных оскорблений; потеря расположения руководителя;

потеря любви; разлука с семьей; одиночество вследствие гибели близких; вид пострадавших людей; работа в условиях боевых действий; негативное влияние средств массовой информации на психику вследствие недостатка или излишка информации; неопределенность возникшей ситуации; страх потерять контроль над внезапно возникшей ситуацией, агрессивное поведение; асоциальное и аддиктивное поведение; утраченная идентичность, проблемы с памятью и с концентрацией внимания; бессонница и потеря аппетита и т. д.) наиболее остро проявились у мужчин и женщин интенсивно обстреливаемых районов по сравнению с жителями районов малоинтенсивных обстрелов.

Таким образом, проанализировав влияние стресс-факторов на мирных жителей, проживающих в непосредственной зоне вооруженного конфликта, можно сделать вывод о существенных изменениях в их физическом и психическом здоровье, которое впоследствии может отразиться на формировании смысло-жизненных стратегий в постконфликтный период, проявиться в изменениях в ценностно-смысловой структуре личности, подвергая ее серьезной трансформации.

Литература

1. *Абакумова И.В., Рядинская Е.Н.* Особенности постконфликтного восстановления: отечественный и зарубежный опыт // Вестник Красноярского педагогического университета имени В.П. Астафьева. Серия «Психологические науки». 2016. № 4 (38). С. 208—214.
2. *Абульханова К.А., Воловикова М.И.* Психосоциальный и субъектный подходы к исследованию личности в условиях социальных изменений // Психологический журнал. 2007. Т. 28. № 5. С. 5—14.
3. *Александровский Ю.А., Лобастов О.С., Спивак Л.И. и др.* Психогении в экстремальных условиях. М.: Медицина, 1991. 96 с.
4. *Ганджакова М.Г.* Историческое значение национального примирения в Таджикистане // Вестник Таджикского государственного педагогического университета. 2012. № 5 (48). С. 107—111.
5. *Зеленов М.В., Лазебная Е.О., Тарабрина Н.В.* Психологические особенности посттравматических стрессовых состояний у участников войны в Афганистане // Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 2. С. 34—47.
6. *Кирюхин Д.* Мультикультурализм, национализм и идентичность: украинский контекст // Кризис мультикультурализма и проблемы национальной политики / Под ред. М.Б. Погребинского и А.К. Толпыго. М.: Весь мир, 2013. С. 195—218.
7. *Ковалева М.Е., Булыгина В.Г.* Психофизиологические предикторы психической адаптивности у специалистов опасных профессий (на примере военнослужащих) // Психология и право. 2017. Т. 7. № 4. С. 137—150.
8. *Кожевникова Е.Н., Симакова Т.А.* Формирование жизненных стратегий условно осужденных несовершеннолетних: программа и методологические принципы // Психология и право. 2017. Т. 7. № 1. С. 144—152.

9. Корниенко Д.С. Личностные предикторы психологического благополучия // *Фундаментальные исследования*. 2014. № 11-2. С. 429—432.
10. Лазебная Е.О. Военно-травматический стресс: особенности посттравматической адаптации участников боевых действий // *Психол. журн*. 1999. № 5. С. 62—74.
11. Лунин С.Л. Особенности личностных трансформаций юношей и девушек мигрантов и вынужденных переселенцев из территорий локальных военных конфликтов: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.13. Ростов-н/Д: ЮФУ, 2016. 142 с.
12. Магомед-Эминов М.Ш. Личность и экстремальная жизненная ситуация // *Вестник Московского ун-та*. 1996. № 4. С. 26—35.
13. Насибуллов К.И. Особенности смысловой сферы личности при разрушении ценности собственной жизни: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Казань, 2002. 166 с.
14. Урываев В.А., Бойчук Б.В. Трансформации личности как многоаспектная проблема [Электронный ресурс] // *Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика*. Электрон. науч. журн. 2013. № 2 (2). URL: <http://medpsy.ru/climp> (дата обращения: 05.03.2015).
15. Чернов А.Ю., Буланова И.С. Эмпирические модели трансформации личности // *Вестник Волгоградского государственного ун-та. Серия 7. Философия*. 2014. № 1 (21). С. 59—66.
16. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб: Питер, 2008. 256 с
17. Basowitz H., Persky H., Korchin. Sh., Grinker R. *Anxiety and Stress: An Interdisciplinary Study of a Life Situation*. New York, McGraw-Hill, 1955. 243 p.
18. Dohrenwend B.P., Link B.G., Kern R., Shrout P.E. et al. Measuring life events: The problem of variability within event categories. Special issue:II-IV. *Advances in measuring life stress* // *Stress Med*. 1990. Vol. 6. № 3. P. 179—187.
19. Duffy R.D., Allan B.A, Autin K.L, Bott E.M Calling and life satisfaction: It's not about having it, it's about living it // *Journal of Counseling Psychology*. 2013. Jan 60 (1). P. 42—52. doi: 10.1037/a0030635
20. Lens W., Paixão M. P., Herrera D., Grobler A. Future time perspective as a motivational variable: content and extension of future goals affect the quantity and quality of motivation // *Japanese psychological research, Special issue: Time perspective study now*. 2012. Vol. 54. № 3. P. 321—333.
21. Ryadinskaya Yev. Theoretical analysis of a systematic approach to the study of the strategies of life meaning of the individual under an armed conflict / «The Tenth International Conference on Eurasian scientific development». Proceedings of the Conference (September 02, 2016). «East West» Association for Advanced Studies and Higher Education GmbH. Vienna, 2016. P. 40—43.

Рядинская Е.Н. Анализ стресс-факторов, влияющих на физическое и психическое здоровье мирных жителей в зоне конфликта на Юго-Востоке Украины. *Психология и право psyandlaw.ru* 2018. Том 8. №4. С. 252-266.
Ryadinskaya E.N. Analysis of the stress factors affecting the physical and mental health of the civilians living in the area of the conflict in the south-east of Ukraine. *Psychology and law psyandlaw.ru* 2018. Vol. 8. no.4. pp. 252-266.

22. Wong P.T.P. Meaning in life [Электронный ресурс] / А.С. Michalos (Ed.) // Encyclopedia of quality of life and well-being research, 2014. P. 3894—3898. URL: <http://www.springer.com/us/book/9789400707528> (дата обращения: 05.03.2015).

Analysis of the stress factors affecting the physical and mental health of the civilians living in the area of the conflict in the south-east of Ukraine

Ryadinskaya E.N., PhD (Psychology), Associate Professor, Academy of Psychology and Pedagogy, Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Southern Federal University" (*muchalola@mail.ru*)

The article is an empirical study of the stress factors that affect the physical and mental health of the civilians living in the area of the conflict in the South-East of Ukraine. The article presents the results of the research based on the socio-psychological questionnaire "Determination of subjective perception of the significance of stress factors for a person living in the area of the armed conflict" developed by the author. The questions of the questionnaire were grouped into six blocks of stress factors: threats to life, health, economic, socio-political; social, psychological factors. It has been revealed that during the armed conflict significant transformations took place in the mental state of the residents living in difficult conditions. Empirically it has been shown that in the areas of intensive shelling (AIS) the main factors affecting the mental and physical health of the civilians are threats to health, threats to life, and also social factors, whereas in the areas of low-intensity shelling (ALIS) social, socio-political and psychological factors are of prior significance. The conclusion is made that the civilians living in the area of the armed conflict experience significant changes in physical and mental health, which in the post-conflict period may affect the formation of the sense of life strategies, changes in the value-semantic structure of the individual, having subjected them to a serious transformation.

Key words: stress, stress factors, physical health, mental health, area of armed conflict, the area of low-intensity shelling, the area of intensive shelling, personality transformation.

References

1. Abakumova I.V., Ryadinskaya Ye. N. Osobennosti postkonfliktnogo vosstanovleniya: otyechestvennyi i zarubyeznyi opyt [Specific features of post-conflict reconstruction: domestic and foreign experience]. *Vestnik Krasnoyarskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universityeta im. V.P. Astafyeva* [Bulletin of V.P. Astafyev Krasnoyarsk State Pedagogical University], 2016, no. 4 (38), pp. 208—214. (in Russ.).
2. Abulkhanova K.A., Volovikova M.I. Psikhosotsialnyi i subyektnyi podkhody k issledovaniyu lichnosti v usloviyakh sotsialnykh izmeneniy [Psychosocial and subjective approaches to the study of personality under conditions of social change]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], 2007, Vol. 28, no. 5, pp. 5—14. (in Russ.).

3. Aleksandrovsky Yu. A., Lobastov O.S., Spivak L.I., Shchukin V.P. *Psikhogenii v ekstremalnykh usloviyakh* [Psychogeniuses in extreme conditions]. Moscow: Meditsina, 1991. 96 p. (in Russ.).
4. Gandzhakova M.G. Istoricheskoye znachenie natsional'nogo primiryeniya v Tadjikistane [The historical significance of national reconciliation in Tajikistan]. *Vestnik Tadjikskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universityeta*. [Bulletin of Tajik State Pedagogical University], 2012, no. 5 (48), pp. 107—111 (in Russ.).
5. Zelenov M.V., Lazebnaya Ye.O., Tarabrina N.V. Psikhologicheskiye osobennosti posttravmaticheskikh stressovykh sostoyaniy u uchastnikov voyny v Afganistane [Psychological features of post-traumatic stress disorders in Afghanistan war veterans]. *Psikhologicheskiy zhurnal* [Psychological journal], 1997, Vol. 18, no. 2, pp. 34—47. (in Russ.).
6. Kiryukhin D. Mul'tikul'turalizm, natsionalizm i identichnost': ukrainskiy kontekst [Multiculturalism, nationalism and identity: the Ukrainian context] *Krizis mul'tikul'turalizma i problemy natsional'noy politiki* — The crisis of multiculturalism and the problems of national policy; Eds. M.B.Pogrebinskogo i A.K.Tolpygo. Moscow: Ves' mir, 2013, pp. 195—218 (in Russ.).
7. Kovaleva M.E., Bulygina V.G. Psihofiziologicheskie prediktoryi psihicheskoy adaptivnosti u spetsialistov opasnykh professiy (na primere voennosluzhaschih) [Psychophysiological predictors of mental adaptability among specialists of extreme profile (servicemen)]. *Psihologiya i pravo* [Psychology and law], 2017, Vol. 7. no. 4, pp. 137-150 (in Russ.).
8. Kozhevnikova E. N., Simakova T. A. Formirovanie zhiznennykh strategiy uslovno osuzhdennykh nesovershennoletnih: programma i metodologicheskie printsipy [The formation of life strategies juvenile probation: the program and methodological principles]. *Psihologiya i pravo* [Psychology and law], 2017, Vol. 7. no. 1, pp. 144-152 (in Russ.).
9. Korniyenko D.S. Lichnostnye prediktory psikhologicheskogo blagopoluchiya [Personal predictors of psychological well-being]. *Fundamental'nye isslyedovaniya* [Fundamental Researches], 2014, Vol. 11, no. 2, pp. 429—(in Russ.).
10. Lazebnaya Ye.O. Voyenno-travmaticheskiy stress: osobennosti posttravmaticheskoy adaptatsii uchastnikov boyevykh dyeystviy [Military-traumatic stress: characteristics of posttraumatic adaptation of combatants]. *Psikhologicheskiy zhurnal* [Psychological journal], 1999, no. 5, pp. 62—74. (in Russ.).
11. Lunin S.L. Osobennosti lichnostnykh transformatsiy y unoshey I dyevushek migrantov I vynuzhdennykh pereselentsev iz territoriy lokal'nykh voyennykh konfliktov [Features of personal transformations of young men and women of migrants and internally displaced persons from the territories of local military conflicts]. Diss. Cand. Sci. (Psychology). Rostov-on-Don: YuFU [Southern Federal University], 2016, 142 p. (in Russ.).

12. Magomed-Eminov M. Sh. Lichnost i ekstryemalnaya zhiznyennaya situatsiya [Personality and extreme life situation]. *Vestnik Moskovskogo universityeta. Ser. 14: Psikhologiya [Moscow University Psychology Bulletin]*, 1996, no. 4, pp. 26—35. (in Russ.).
13. Nasibullov K.I. Osobennosti smyslovoy sfery lichnosti prirazrushenii tsennosti sobstvennoy zhizni: [Features of the semantic sphere of the personality when the value of one's own life is destroyed] Diss. Cand. Sci. (Psychol). Kazan, 2002. 166 p. (in Russ.).
14. Uryvayev V.A., Boychuk B.V. Transformatsii lichnosti kak mnogoaspektnaya problemyama [Transformation of the personality as a multidimensional problem] [Elyektronnyi resurs]. *Klinicheskaya i meditsinskaya psikhologiya: issledovaniya, obucheniye, praktika. Elyektronnyi nauchnyi zhurnal [Clinical and medical psychology: research, training, practice. Electronic scientific journal]*, 2013, no. 2 (2). URL: <http://medpsy.ru/climp> (date of access: 05.03.2015). (in Russ.).
15. Chernov A. Yu., Bulanova I.S. Empiricheskiye modeli transformatsii lichnosti [Empirical models of personality transformation]. *Vestnik Volgogradskogo gosudarstvennogo universityeta. Seriya 7, Filisofiya [Bulletin of Volgograd State University. Series 7, Philosophy]*. 2014, no. 1 (21), pp. 59—66 (in Russ.).
16. Shcherbatykh Yu.V. Psikhologiya stressa i metody korrektsii [Psychology of stress and correction techniques]. S. Peterburg: Piter, 2008. 256 p. (in Russ.).
17. Basowitz H., Persky H., Korchin. Sh., Grinker R. Anxiety and Stress: An Interdisciplinary Study of a Life Situation. New York: McGraw-Hill, 1955. 243 p. (In Engl.).
18. Dohrenwend B.P., Link B.G., Kern R., Shrout P.E. et al. Measuring life events: The problem of variability within event categories. Special issue: II-IV. *Advances in measuring life stress. Stress Med*, 1990, Vol. 6, no. 3, pp. 179—187 (In Engl.).
19. Duffy R.D., Allan B.A, Autin K.L, Bott E.M Calling and life satisfaction: It's not about having it, it's about living it. *Journal of Counseling Psychology*, 2013, Jan 60 (1), pp. 42—52 doi: [10.1037/a0030635](https://doi.org/10.1037/a0030635) (In Engl.).
20. Lens W., Paixão M. P., Herrera D., Grobler A. Future time perspective as a motivational variable: content and extension of future goals affect the quantity and quality of motivation. *Japanese psychological research, Special issue: Time perspective study now*, 2012, Vol. 54, no. 3, pp. 321—333 (In Engl.).
21. Ryadinskaya Yev. Theoretical analysis of a systematic approach to the study of the strategies of life meaning of the individual under an armed conflict. «*The Tenth International Conference on Eurasian scientific development*». Proceedings of the Conference (September 02, 2016). «East West» Association for Advanced Studies and Higher Education GmbH, Vienna, 2016, pp. 40—43. (In Engl.).
22. Wong P.T.P. Meaning in life. In A. C. Michalos (Ed.). *Encyclopedia of quality of life and well-being research*, 2014, pp. 3894-3898. URL: <http://www.springer.com/us/book/9789400707528> (date of access: 05.03.2015). (In Engl.).