

Поширеність невротичних та стрес-асоційованих розладів серед волонтерів у часі війни: предиктори розвитку та формування

Богдан Сумарюк
Ольга Юрценюк

Буковинський державний медичний університет
Буковинський державний медичний університет

Актуальність. Повномасштабне вторгнення росії в Україну створює значні виклики для психічного здоров'я українців. Особливої уваги потребують особи першої лінії реагування, оскільки вони безпосередньо залучені до надання допомоги в зонах обстрілів або працюють із людьми, які зазнали впливу потужних стресогенних факторів. До цієї категорії належать також волонтери, які активно беруть участь у наданні психосоціальної та гуманітарної допомоги. Волонтерська діяльність в умовах війни в Україні пов'язана з високим рівнем дистресу, постійними змінами місця надання допомоги, емоційним вигоранням та прямим впливом індивідуальної чи колективної травматизації. Вплив цих чинників виділяє групу волонтерів до категорії, що має підвищений ризик розвитку невротичних та стрес-асоційованих розладів.

Завдяки волонтерським ініціативам Україні вдалося уникнути багатьох соціально-економічних труднощів на початкових етапах війни. Проте зі збільшенням обсягу завдань, які покладаються на волонтерів, зростають рівні стресу та виснаження, що негативно впливає на їхню продуктивність та ефективність. Це зумовлює необхідність дослідження чинників, які сприяють виникненню психічних розладів серед волонтерів, а також поширення цих станів.

Мета. Дослідити причини формування та поширення невротичних та стрес-асоційованих розладів серед осіб, що займаються волонтерською діяльністю під час війни.

Матеріали та методи дослідження. Дослідження складалося з двох етапів та включало кількісний і якісний аналіз даних. Перший етап передбачав первинне виявлення предикторів формування та вразливості до виникнення невротичних і стрес-асоційованих розладів серед волонтерів, які надають допомогу в умовах війни. Це здійснювалося за допомогою уніфікованої анкети оцінювання, яка включала психодіагностичні методики, анкету щодо соціально-демографічних даних і скарг на стан психічного здоров'я. Другий етап включав діагностику для верифікації наявності психічного розладу серед волонтерів, які отримали діагностично позитивні результати відповідно до тестових методик.

У дослідженні взяли участь 288 волонтерів, залучених до гуманітарної допомоги під час російсько-української війни. Вибірка включала осіб віком від 18 до 60 років із різним рівнем досвіду волонтерської діяльності.

Результати. У результаті статистичної обробки персоніфікованої анкети для осіб, які займаються волонтерською діяльністю під час війни, можна зробити висновок, що основними факторами виникнення невротичних і стрес-асоційованих розладів є: відчуття відсутності перспективи (39,2% — респондентів); нездатність пристосуватися до нового середовища (58,3% — респондентів); труднощі в засвоєнні нових норм і правил (55,8% — респондентів); розлучення або розставання з близькою людиною (43,3% — респондентів);

погіршення матеріально-побутових умов (65% — респондентів); вимушена зміна професії (23,3% — респондентів); негативний вплив засобів масової інформації (42,3% — респондентів); міжособистісні конфлікти в колективі (34,3% — респондентів); відчуття ізоляції серед оточуючих (21,1% — респондентів). Загальна кількість волонтерів-респондентів становила 288, з них 114 учасникам першого етапу дослідження було запропоновано інтерв'ю для клініко-психопатологічного дослідження, що становить 39,58% від загальної вибірки.

Після проведення інтерв'ювання серед 114 учасників другого етапу дослідження було встановлено, що 82 учасники відповідають критеріям наявності невротичного або стрес-асоційованого розладу згідно з МКХ-10, а саме розладів рубрики F40-F48 «Невротичні, пов'язані зі стресом, та соматоформні розлади». Інші 32 волонтери-респонденти з 114-ти не відповідали критеріям наявності психічного розладу.

Висновки. Дослідження показало, що волонтерська діяльність у військових умовах пов'язана з підвищеним ризиком розвитку невротичних та стрес-асоційованих розладів. Для зниження цього ризику необхідно впроваджувати системи психологічної підтримки волонтерів та підвищувати їхню обізнаність щодо власного психічного здоров'я. Також рекомендовано розробити персоніфіковану програму психологічної корекції, особливо для тих, хто тривалий час залучений до гуманітарної діяльності.

Ключові слова: невротичні та стрес-асоційовані розлади, війна, волонтери, травма, ПТСР, непсихотичні психічні розлади, психокорекція, депресія, тривога, психоосвіта.

Актуальність

Повномасштабне вторгнення росії в Україну створює значні виклики для психічного здоров'я українців. Особливої уваги потребують особи першої лінії реагування, оскільки вони безпосередньо залучені до надання допомоги в зонах обстрілів або працюють із людьми, які зазнали впливу потужних стресогенних факторів. До цієї категорії належать також волонтери, які активно беруть участь у наданні психосоціальної та гуманітарної допомоги. Згідно із Законом України «Про волонтерську діяльність», волонтер — це особа, яка здійснює добровільну, соціально спрямовану та неприбуткову діяльність [1].

Волонтерська діяльність в умовах війни в Україні пов'язана з високим рівнем дистресу, постійними змінами місця надання допомоги, емоційним вигоранням та прямим впливом індивідуальної чи колективної травматизації. Вплив цих чинників виділяє групу волонтерів до категорії, що має підвищений ризик розвитку невротичних та стрес-асоційованих розладів [2].

російсько-українська війна спричинила масову мобілізацію населення з метою досягнення перемоги. Важливу роль у цьому процесі, поряд із державними інституціями, відіграють волонтерські організації та ініціативи, що діють по всій Україні, надаючи допомогу особам у складних життєвих обставинах, підтримуючи Збройні Сили України (ЗСУ) та зменшуючи гуманітарні наслідки війни. Тисячі громадян беруть участь у волонтерській діяльності, виконуючи різноманітні завдання: від роботи в гуманітарних штабах і плетіння маскувальних сіток до допомоги внутрішньо переміщеним особам (ВПО) та постачання необхідних ресурсів військовим.

Згідно з даними Опендатаботу за офіційними даними Державної податкової служби України, станом на 7 грудня 2023 року в реєстрі волонтерів, які займаються збором коштів для допомоги, зареєстровано 6734 особи [3]. Це число суттєво зросло порівняно з січнем 2022 року, коли було лише 320 зареєстрованих волонтерів [4]. Однак кількість людей, які

займаються благодійною діяльністю неформально, є набагато більшою. Наприклад, за даними "Монобанку", станом на травень 2023 року 38 963 українці відкрили рахунки для збору коштів, що в 8 разів перевищує офіційно зареєстрованих волонтерів [3]. Окрім фінансового волонтерства, існують інші форми діяльності, що також є важливими:

- **Фізична допомога:** робота в гуманітарних штабах (закупівля, розвантаження, сортування та доставка допомоги), плетіння маскувальних сіток, приготування їжі, відновлення пошкодженого житла.
- **Надання послуг:** психологічна підтримка, медична та освітня допомога, правова підтримка, пошук житла для ВПО, логістичні послуги (доставка вантажів, евакуація населення з небезпечних зон).
- **Інформаційне волонтерство:** поширення достовірної інформації у соціальних мережах, протидія дезінформації, робота з рекламою та SMM для неурядових організацій.

Завдяки волонтерським ініціативам Україні вдалося уникнути багатьох соціально-економічних труднощів на початкових етапах війни. Проте зі збільшенням обсягу завдань, які покладаються на волонтерів, зростають рівні стресу та виснаження, що негативно впливає на їхню продуктивність та ефективність [5,6]. Це зумовлює необхідність дослідження чинників, які сприяють виникненню психічних розладів серед волонтерів, а також поширення цих станів.

За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), одна із п'яти людей (22%), які пережили війну чи інший конфлікт протягом останніх 10 років, матиме депресію, тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад або інші психічні розлади. Проектуючи ці статистичні дані на український контекст, ВООЗ очікує, що близько 9,6 мільйона українців можуть зіткнутися з психічними розладами внаслідок війни [7].

Відповідно до аналітичного звіту, проведеного на початку 2024 року в рамках всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», ініційованої Оленою Зеленською, соціологічна компанія Gradus Research здійснила дослідження «Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни: хвиля 3». Результати дослідження свідчать, що серед тих, хто переживав стрес і сильну знервованість останнім часом, основними причинами цього стану названо повномасштабну війну росії проти України (72%), фінансові труднощі (41%) та соціально-політичну ситуацію в країні (38%). Дані також показують, що 40% опитаних за останні півроку відчували потребу в психологічній допомозі, однак лише 8% звернулися до фахівця [8,9].

Згідно з проведеним нами дослідженням щодо вивчення факторів виникнення невротичних та стрес-асоційованих психічних розладів серед осіб, які займаються волонтерською діяльністю в умовах війни, було використано уніфіковану анкету оцінювання. Під час аналізу отриманих результатів на запитання: «Чи хотіли б ви проконсультуватися у фахівця з психічного здоров'я?» 176 респондентів відповіли «Так», що становить 61,11% від загальної вибірки. Також спостерігається тенденція, що волонтерська діяльність інколи слугує копінг-стратегією для зменшення емоційного дискомфорту, оскільки на запитання: «Чи приносить волонтерство вам емоційне полегшення?» 244 респондентів відповіли «Так», що складає 84,72%.

За даними Національної служби здоров'я України (НСЗУ), протягом останніх двох років в електронній системі охорони здоров'я (ЕСОЗ) зафіксовано значне зростання кількості пацієнтів із діагнозом посттравматичного стресового розладу (ПТСР). У 2023 році кількість пацієнтів з ПТСР збільшилася майже в чотири рази порівняно з 2021 роком, а за перші два місяці 2024 року діагноз ПТСР було встановлено такій самій кількості пацієнтів, як за весь 2021 рік. Відповідно до статистики НСЗУ, у 2023 році діагноз ПТСР офіційно було встановлено у 12 494 пацієнтів. Станом на 6 березня 2024 року, ще 3 292 пацієнти отримали цей діагноз у перші місяці 2024 року. Це свідчить про стрімке зростання стрес-асоційованих розладів серед

українців, зумовлених викликами війни [10].

Згідно зі статистичними даними, опублікованими Міністерством охорони здоров'я України, з початку року до 16 серпня 2024 року 276 926 пацієнтів звернулися до лікарів загальної практики — сімейної медицини зі скаргами на стан психічного здоров'я, що значно перевищує показник за весь 2023 рік (близько 135 тисяч пацієнтів) [11].

До найбільш частих скарг належать:

- відчуття тривоги/нервування/напруженості — 117 037 пацієнтів;
- порушення сну — 76 548 пацієнтів;
- психологічні симптоми/інші скарги — 47 223 пацієнти;
- пригнічений настрій — 16 170 пацієнтів;
- дитячі поведінкові порушення/симптоми/скарги — 11 672 пацієнти;
- гостра реакція на стрес — 11 555 пацієнтів;
- порушення пам'яті — 10 274 пацієнти;
- зловживання тютюном — 8 090 пацієнтів;
- відчуття/поведінка роздратованості/злості — 5 257 пацієнтів;
- скарги, пов'язані зі старінням, відчуття/поведінка старої людини — 5 216 пацієнтів.

Однак питання поширеності непсихотичних психічних розладів серед волонтерів в Україні на тлі війни залишається недостатньо вивченим. Це дослідження спрямоване на оцінку масштабу та особливостей поширення невротичних і стрес-асоційованих розладів серед волонтерів під час російсько-української війни.

Мета

Дослідити причини формування та поширення невротичних та стрес-асоційованих розладів серед осіб, що займаються волонтерською діяльністю під час війни.

Матеріали та методи дослідження

Дослідження складалося з двох етапів та включало кількісний і якісний аналіз даних. Перший етап передбачав первинне виявлення предикторів формування та вразливості до виникнення невротичних і стрес-асоційованих розладів серед волонтерів, які надають допомогу в умовах війни. Це здійснювалося за допомогою уніфікованої анкети оцінювання, яка включала наступні психодіагностичні методики: Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS), Пітсбурзький опитувальник якості сну (PSQI), Опитувальник неспецифічної якості життя (MOS SF-36), Симптоматичний опитувальник (Symptom Checklist 90-R), Стандартизований опитувальник для верифікації ПТСР, а також анкету щодо соціально-демографічних даних і скарг на стан психічного здоров'я.

Другий етап включав діагностику для верифікації наявності психічного розладу серед волонтерів, які отримали діагностично позитивні результати відповідно до тестових методик. Діагностика проводилася після отримання усвідомленої згоди особи на психіатричний огляд (форма первинної облікової документації № 003-7/о) за безпосередньої консультації у лікаря-психіатра на базі Центрів психічного здоров'я КНП «Міська поліклініка №1 та №2» Чернівецької міської ради [16]. Діагноз встановлювався відповідно до критеріїв Міжнародної класифікації хвороб 10-го перегляду (МКХ-10) та національного класифікатора хвороб НК 025:2021 [12,13].

У дослідженні взяли участь 288 волонтерів, залучених до гуманітарної допомоги під час російсько-української війни. Вибірка включала осіб віком від 18 до 60 років із різним рівнем досвіду волонтерської діяльності.

Критерії включення. Волонтери могли бути залучені до дослідження за умови відповідності всім наступним критеріям включення:

- Волонтерська діяльність;
- Можливість надати інформовану згоду;
- Вік від 18 до 60 років (призовний вік).

Волонтери не включалися в дослідження, якщо відповідали хоча б одному з наступних **критеріїв виключення:**

- Встановлений діагноз психічного розладу або вживання психоактивних речовин відповідно до МКХ-10 до моменту участі у дослідженні;
- Діючий або демобілізований військовослужбовець;
- Наявність органічних уражень головного мозку;
- Участь на момент дослідження в інших дослідженнях.

Результати

У дослідженні взяли участь 288 осіб, що займаються волонтерською діяльністю під час війни, віком від 18 до 60 років. У ході двоетапного дослідження було проаналізовано основні фактори, що впливають на виникнення емоційного дискомфорту та призводять до формування невротичних і стрес-асоційованих розладів та їх поширення.

Під час першого етапу було проаналізовано дані, які є предикторами формування психічних розладів серед волонтерів, за допомогою персоніфікованої анкети, що включала:

- **Соціально-демографічні дані** (стать, вік, місце проживання, сімейний стан, наявність дітей);
- **Анкету щодо соціальних проблем**, розпорядку дня, харчування, тривалості волонтерської діяльності, матеріально-побутових умов, вживання алкоголю, оцінки власного здоров'я та виду волонтерської діяльності;
- **Патопсихологічні тестові методики.**

В результаті статистичної обробки персоніфікованої анкети для осіб, які займаються волонтерською діяльністю під час війни, можна зробити висновок, що основними факторами виникнення невротичних і стрес-асоційованих розладів є:

- відчуття відсутності перспективи (39,2% — респондентів);
- нездатність пристосуватися до нового середовища (58,3% — респондентів);
- труднощі в засвоєнні нових норм і правил (55,8% — респондентів);
- розлучення або розставання з близькою людиною (43,3% — респондентів);
- погіршення матеріально-побутових умов (65% — респондентів);
- вимушена зміна професії (23,3% — респондентів);
- негативний вплив засобів масової інформації (42,3% — респондентів);
- міжособистісні конфлікти в колективі (34,3% — респондентів);
- відчуття ізоляції серед оточуючих (21,1% — респондентів).

Відповідно до дизайну другого етапу дослідження, волонтерам, які надмірно відчували емоційний дискомфорт, мали труднощі з виконанням повсякденної роботи та отримали клінічно позитивні результати хоча б за одним із опитувальників, було запропоновано пройти клініко-психопатологічне дослідження для верифікації діагнозу на базі Центрів психічного здоров'я КНП «Міська поліклініка №1 та №2» Чернівецької міської ради. Загальна кількість волонтерів-респондентів становила 288, з них 114 учасникам першого етапу дослідження було запропоновано інтерв'ю для клініко-психопатологічного дослідження, що становить 39,58% від загальної вибірки.

Всі діагнози встановлювалися лікарями-психіатрами відповідно до критеріїв Міжнародної класифікації хвороб 10-го перегляду (МКХ-10) та національного класифікатора хвороб НК 025:2021 [14].

Після проведення інтерв'ювання серед 114 учасників другого етапу дослідження було встановлено, що 82 учасники відповідають критеріям наявності невротичного або стрес-асоційованого розладу згідно з МКХ-10, а саме розладів рубрики F40-F48 «Невротичні, пов'язані зі стресом, та соматоформні розлади» [15]. Інші 32 волонтери-респонденти з 114-ти не відповідали критеріям наявності психічного розладу. Це становить 28,47% від загальної вибірки з 288 респондентів та перевищує на 6,47% прогнозовану оцінку Всесвітньої організації охорони здоров'я, згідно з якою 22% людей, що пережили війну або інший конфлікт протягом останніх 10 років, матимуть депресію, тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад або інші психічні розлади [7].

Ці дані свідчать, що волонтери є групою підвищеного ризику щодо виникнення невротичних та стрес-асоційованих розладів, що зумовлює необхідність створення персоналізованих програм психокорекції для цієї категорії населення з урахуванням предикторів, що спричиняють такі зміни.

Обговорення

Отримані результати свідчать про підвищену вразливість волонтерів до психічних розладів, пов'язаних зі стресом, що обумовлено особливостями їхньої роботи та постійною дією стресових факторів. Це узгоджується з даними попередніх досліджень, які вказують на значний рівень стресу і ризик емоційного вигорання серед гуманітарних працівників у кризових ситуаціях. Однією з ключових проблем є недостатня психологічна підтримка для волонтерів, що ускладнює процес їхньої адаптації та підвищує ризик розвитку невротичних і стрес-асоційованих розладів.

Варто зазначити, що за результатами уніфікованої анкети оцінювання було встановлено, що переважна більшість волонтерів готові отримати допомогу у сфері психічного здоров'я. На запитання: «Чи хотіли б ви проконсультуватися у фахівця з психічного здоров'я?» 176 респондентів відповіли «Так», що становить 61.11% від загальної вибірки.

Крім того, тривалість участі у волонтерській діяльності корелює з вищим рівнем емоційного вигорання, що вимагає розробки механізмів профілактики та відновлення серед волонтерів.

Висновки

Дослідження показало, що волонтерська діяльність у військових умовах пов'язана з підвищеним ризиком розвитку невротичних та стрес-асоційованих розладів. Для зниження цього ризику необхідно впроваджувати системи психологічної підтримки волонтерів та підвищувати їхню обізнаність щодо власного психічного здоров'я. Також рекомендовано розробити персоналізовану програму психологічної корекції, особливо для тих, хто тривалий час залучений до гуманітарної діяльності.

Посилання

1. Офіційний вебпортал парламенту України. Закон України “Про волонтерську діяльність”. Доступно на: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3236-17#Text>
2. Chudzicka-Czupala A, Chiang SK, Tan CM, Hapon N, Żywiołek-Szeja M, Karamushka L, Paliga M, Dubniak Z, McIntyre RS, Ho R. Association between mental health, psychological characteristics, and motivational functions of volunteerism among Polish and Ukrainian volunteers during the Russo-Ukrainian War. *Sci Rep.* 25 листоп. 2023;13(1). Доступно на:

- <https://doi.org/10.1038/s41598-023-47840-z>
3. Opendatabot. Опендатабот. Реєстр волонтерів виріс у 2,5 рази за рік — Опендатабот; 15 груд. 2023. Доступно на: <https://opendatabot.ua/analytics/real-volunteers-2023-12>
 4. Opendatabot. Опендатабот. Лише 5 тисяч українців зареєструвалися у Реєстрі волонтерів — Опендатабот; 26 черв. 2023. Доступно на: <https://opendatabot.ua/analytics/real-volunteers>
 5. Hapon N, Chudzicka-Czupała A, Żywiołek-Szeja M, Dubniak Z, Ho R. Motivation and the Psycho-Emotional Reaction of Volunteers in War-Time. *J Educ Cult Soc.* 13 черв. 2024;15(1):101-17. Доступно на: <https://doi.org/10.15503/jecs2024.1.101.117>
 6. Kang H, Fischer IC, Esterlis I, Kolyshkina A, Ponomarenko L, Chobanian A, Vus V, Pietrzak RH. Helping the Helpers: Mental Health Challenges of Psychosocial Support Workers During the Russian-Ukrainian War. *Disaster Med Public Health Prep.* 2024;18. Доступно на: <https://doi.org/10.1017/dmp.2024.68>
 7. World Health Organization (WHO). Scaling-up mental health and psychosocial services in war-affected regions: best practices from Ukraine; Доступно на: <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/scaling-up-mental-health-and-psychosocial-services-in-war-affected-regions--best-practices-from-ukraine>
 8. Програма ментального здоров'я | Ти як?. Програма ментального здоров'я; Доступно на: <https://howareu.com/>
 9. Worldwide online and smartphone surveys | Gradus. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги; Доступно на: <https://gradus.app/uk/open-reports/mental-health-and-attitudes-ukrainians-towards-psychological-assistance-during-war/>
 10. Національна служба здоров'я України. В ЕСОЗ протягом останніх двох років фіксується значне збільшення пацієнтів зі встановленим діагнозом ПТСР; 12 берез. 2024. Доступно на: <https://nszu.gov.ua/novini/v-esoz-protyagom-ostannih-dvoh-rokiv-fiksuyetsya-znachne-zbi-1203>
 11. Міністерство охорони здоров'я України. Близько 300 тисяч українців звернулися зі скаргами на ментальне здоров'я до лікарів первинної ланки за сім місяців 2024 року; Доступно на: <https://moz.gov.ua/uk/blizko-300-tisyach-ukrayinciv-zvernulisya-zi-skargami-na-mentalne-zdorov-ya-do-likariv-pervinnoyi-lanki-za-sim-misyaciv-2024-roku>
 12. World Health Organization (WHO). International Classification of Diseases (ICD); Доступно на: <https://www.who.int/standards/classifications/classification-of-diseases>
 13. Офіційний вебпортал парламенту України. Про затвердження Зміни № 1 до національного класифікатора НК 025:2021; Доступно на: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v1710930-24#Text>
 14. Державний експертний центр Міністерства охорони здоров'я України. Класифікатори; Доступно на: <https://www.dec.gov.ua/mtd/klasyfikatory/>
 15. ICD-10 Version:2019 Neurotic, stress-related and somatoform disorders (F40-F48); Доступно на: <https://icd.who.int/browse10/2019/en#/F40-F48>
 16. Офіційний вебпортал парламенту України. Про затвердження форм первинної облікової документації та інструкцій щодо їх заповнення; Доступно на: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1325-16#n21>