

УДК 367:387.3(487)

**РАДІАЦІЙНА ТРИВОЖНІСТЬ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА  
ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ**

**Залівська С. Р., Савелюк Н. М.**

Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка

E-mail: [solomiya.zalivska@gmail.com](mailto:solomiya.zalivska@gmail.com)

Радіаційна тривожність є специфічним видом тривожності, що виникає внаслідок сприйняття загрози від іонізуючого випромінювання, часто незалежно від реального рівня радіаційного ризику. Вона характеризується підвищеним рівнем занепокоєння, страхом перед невидимим небезпечним фактором, який не піддається органолептичному сприйняттю, та може набувати хронічного характеру. Особливо актуальною ця проблема стає в регіонах, розташованих поблизу атомних електростанцій (АЕС), а також у період воєнного стану, коли додаються додаткові стресові фактори, такі як невизначеність, загроза військових дій та поширення дезінформації [3].

Радіаційна тривожність не завжди пов'язана з безпосереднім біологічним впливом радіації, але суттєво впливає на психічне здоров'я особистості, погіршуючи якість життя, знижуючи адаптаційні ресурси та сприяючи розвитку психосоматичних розладів. Радіаційна тривожність є формою реактивної та особистісної тривожності, що посилюється специфікою радіаційного фактора. На відміну від звичайної тривоги, яка виконує адаптивну функцію (сигналізує про небезпеку), радіаційна тривожність часто стає неадаптивною через ірраціональне перебільшення загрози та неможливість повного контролю над джерелом небезпеки [2].

Тривожність у психології трактується як індивідуальна психологічна особливість, що виявляється у схильності людини до частого і надмірного хвилювання, а також у передчутті несприятливого розвитку подій. Це не лише емоція, а стійка характеристика, що впливає на сприйняття світу як загрозового. Психологи розрізняють два основні види: ситуативну тривожність (тимчасовий стан, викликаний конкретним стресором, наприклад, новинами про радіацію) та особистісну

тривожність (хронічна риса характеру, схильність бачити небезпеку всюди).

У нормі помірна тривожність є адаптивним механізмом, що допомагає передбачити небезпеку та вжити заходів безпеки. Проте, підвищений рівень тривожності (особливо особистісної) призводить до хронічного напруження, виснаження нервової системи, фізичних симптомів (порушення сну, серцебиття) та зниження якості життя, що робить цей феномен об'єктом пильної уваги у контексті збереження психічного здоров'я.

Згідно з дослідженнями, тривожність тісно пов'язана з життестійкістю особистості: особи з низькою життестійкістю більш схильні до хронічної тривоги, що призводить до виснаження психоемоційних ресурсів [2]. У контексті радіаційного ризику це проявляється у формі постійного очікування катастрофи, уникнення певних територій чи продуктів, надмірного використання захисних засобів тощо.

Радіаційна тривожність негативно впливає на психічне здоров'я через кілька механізмів:

1. Постійне занепокоєння призводить до активації симпатико-адреналової системи, що спричиняє соматичні прояви (тахікардія, порушення сну, головний біль) та психоемоційне виснаження.

2. Довготривала радіаційна тривожність може трансформуватися в генералізований тривожний розлад або депресивні епізоди, особливо в умовах воєнного стану [3].

3. Дослідження населення зони спостереження АЕС показало високий рівень соціально-психологічної напруженості саме під час воєнного стану. Чинниками її формування є поєднання радіаційного ризику з воєнними загрозами, що посилює відчуття безпорадності та знижує довіру до офіційних джерел інформації [3].

4. Висока тривожність послаблює здатність особистості протистояти стресовим ситуаціям, що формує замкнене коло: тривога, зниження життестійкості, зростання тривоги [2].

У медичній літературі зазначається, що радіаційні надзвичайні ситуації (навіть потенційні) спричиняють значний психологічний стрес, який часто перевищує прямі соматичні наслідки низьких доз опромінення [1].

Воєнний стан суттєво посилює радіаційну тривожність населення, особливо в зонах спостереження АЕС. Дослідження демонструють зростання соціально-психологічної напруженості через комбінацію факторів: страх радіаційних інцидентів на тлі бойових дій, обмежений доступ до інформації, евакуаційні ризики та психологічне виснаження від тривалого стресу [3].

Отже, радіаційна тривожність є потужним психотравмуючим фактором, що суттєво впливає на психічне здоров'я особистості, особливо в умовах підвищеного ризику (поблизу АЕС) та воєнного стану. Вона призводить до хронізації тривожних станів, зниження життєстійкості, соціально-психологічної напруженості та погіршення загальної якості життя.

Для зменшення негативного впливу необхідні психопрофілактичні заходи: підвищення радіаційної грамотності населення, психологічна підтримка, розвиток життєстійкості та своєчасна психологічна допомога. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку ефективних інтервенцій для населення зон спостереження АЕС в умовах воєнного часу.

### Список літератури:

1. Москаленко Ю. В., Винниченко І. О. Радіаційна медицина : навч. посіб. / за заг. ред. Ю. В. Москаленко. Суми : Сумський державний університет, 2025. 98 с.
2. Мушчєрова К. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та тривожності. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2022. №1 (15). С. 30–35.
3. Прилипко В. А., Морозова М. М., Озерова Ю. Ю., Іскра Н. І. Соціально-психологічна напруженість населення зони спостереження АЕС за воєнного стану. *Проблеми радіаційної медицини та радіобіології*. 2024. Вип. 29. С. 163–181.