

URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.2.12> (дата звернення: 30.09.2024).

4. Томчук С. М. Генеза негативних психічних станів школярів та їх корекція. : автореф. здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. Київ, 2006. 164 с.
5. Юдіна І. Дослідження впливу тілесно-орієнтованої психотерапії на психоемоційні стани особистості. Психологічне здоров'я. 2019. № 2. С. 220–251. URL: <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2019-1-2-220-251> (дата звернення: 30.09.2024).

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ.

Коваленко Наталія

здобувач вищої освіти психолого-педагогічного факультету,
спеціальності 053 «Психологія»

Маріупольського державного університету

Науковий керівник: Деснова Ірина Сергіївна

ORCID ID: 0000-0001-5130-079

кандидат педагогічних наук, доцент

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Проблема психологічної травми не нова, але досвід переживання та дослідження психотравм під час війни є новим для нашого суспільства. Більшість студентів не має досвіду військових конфліктів, тому усвідомлення реальності та збереження ментального здоров'я стає важливим завданням під час воєнного стану.

Метою статті є висвітлення та аналіз проблематики психологічної травми здобувачів вищої освіти в умовах військового конфлікту, дослідження впливу стресових чинників на їхній психоемоційний стан та обґрунтування важливості залучення ресурсів для збереження ментального здоров'я й ідентичності під час навчання в період воєнного стану.

Виклад основного матеріалу. За даними МОЗ психологічні наслідки війни позначатимуться на нашому психічному стані ще принаймні 7-10 років після закінчення війни [1]. Доцільно зауважити, що у сучасному житті людина знаходиться в умовах постійного стресу і психотравмуючих ситуацій. Канадський фізіолог та біохімік Ганс Сельє, який є автором біологічної концепції стресу, підкреслював, що стрес є обов'язковим компонентом життя людини, більш того, зазначав, що повна свобода від стресу означає смерть [2].

З дитинства до старості людина стикається з негативними впливами, активуючи захисні механізми для збереження психіки. Психологічна травма глибоко впливає на життя, як фізична рана, яку не помічають, але вона викликає сильний внутрішній біль. Ті, хто пережив травму, можуть відчувати чергування тривоги, повторних переживань, депресії та відчуження. Психологи вважають ці зміни нормальними і радять не очікувати повернення до "нормального" життя.

Прибічник юнгіанського психоаналізу Д. Калшед у роботі «Внутрішній світ травми» дійшов висновку, що травмована психіка продовжує травмувати саму себе через синдром нав'язливого повторення. Так, травмовані люди починають постійно виявляти себе такими в життєвих ситуаціях, в яких вони піддаються повторній травматизації [3].

Дослідник О. Лентянчик виокремлює наступні етапи переживання психологічної травми під час війни:

1. Етап очікування – період підготовки до можливої небезпеки, коли важливо розробити план дій, зібрати запаси і пройти курси першої допомоги для зменшення паніки.

2. Етап удару – момент настання небезпеки. Людина може завмерти або діяти хаотично чи усвідомлено, залежно від підготовки.

3. Етап дії – стан, коли емоції приглушені, а енергія спрямована на конкретні дії завдяки викиду адреналіну.

4. Етап медового місяця – етап відчуття полегшення та емоційних перепадів, коли події здаються контрольованими.

5. Етап усвідомлення – період аналізу втрат, як матеріальних, так і нематеріальних, що викликає стрес і сімейні конфлікти.

6. Етап відновлення – має дві фази: фізичне та фінансове відновлення, а також духовне, що може зайняти більше часу для прийняття нової реальності [4].

Важливо зазначити, що ця послідовність є конструктивним розвитком ситуації. Психологиня Ю. Бондарук зазначає, що якщо людина не проходить фази проживання травматичної ситуації, етапи занадто затягуються, не мають логічного завершення, з'являються симптомокомплекси (посттравматичний стресовий розлад), впоратися з якими травмована особистість самотійно вже не може [5].

На думку багатьох дослідників психологічна травма є подією стресовою. Звичайно, травма відрізняється від інших стресових переживань. Не будь-який стрес є травмою, але будь-яка травма – стрес.

Стрес виникає як реакція на невідповідність між вимогами та можливостями особистості їх виконати. Його тригерами є емоційні стани, такі як страх, тривога, агресія, і він виконує захисну функцію для організму і психіки. Тривалий карантин через COVID-19 та початок війни погіршили психоемоційний стан, спричинивши психологічний дисбаланс.

Особливу увагу за цих умов необхідно звернути на психологічний стан здобувачів вищої освіти. У здобувачів вищої освіти навчальний стрес розвивається через значний потік інформації, зміни умов і формату навчання, стрес посилюється під час іспитів. Невдачі в особистому житті призводять до стану тривожності та емоційної напруженості.

На думку дослідника В. Лазаренко, в результаті навчального стресу, коли виснажуються фізіологічні ресурси організму, можуть розвинути функціональні захворювання нервової системи. Під час війни у здобувачів вищої освіти спостерігався високий рівень агресивності, занепокоєння, розпачу, апатії [6].

Стрес є невід'ємною частиною студентського життя, особливо на початковому етапі, під час самоаналізу, самовизначення та екзаменів. У поєднанні з військовими стресами важливо зберігати мотивацію до навчання та обраної професії. Аналіз наукової літератури показує, що стресостійкість здобувачів вищої освіти займає провідне місце в сучасних дослідженнях під час воєнного стану [1].

Дослідниця Ю. Бондарук висловлює думку, що подолання екстремальних ситуацій важче дається молодим і старим людям. Молоді люди мають недостатній досвід, незрілі механізми захисту, регресійні способи реакції на стрес, не усвідомлюють та не обговорюють травматичну ситуацію, іноді повністю залежні від дорослих. Літні люди володіють низьким адаптаційним потенціалом до змінених умов існування, ригідні системи захисту, стереотипне мислення, виснажену ендокринну систему боротьби зі стресовими ситуаціями тощо [5].

Науковець У. Михайлишин досліджував розвиток стресу у студентів-медиків під час воєнного стану. У перші три місяці війни спостерігався високий рівень тривожності, безсоння, кошмарів та порушень пам'яті. Через дев'ять місяців стресові симптоми зменшились, але додалися нові фактори стресу. Попри це, рівень стресу був нижчим, ніж на початку війни.

Дев'ятимісячний період є критичним, оскільки стрес може або перейти в деструктивні порушення, або активувати адаптаційну систему [7].

Дослідники В. Предко та О. Сомова зазначають, що рівень стресу серед українців значно зріс через війну, причому жінки страждають більше за чоловіків. Найвищий рівень стресу спостерігається у тих, хто виїхав за кордон, має близьких у зоні бойових дій або сам бере участь у них. Найменший рівень стресу — у тих, хто перебуває в безпечних регіонах. Основні симптоми стресу включають дратівливість, проблеми з апетитом, сном, швидку втомлюваність і погіршення пам'яті. Більшість українців стурбовані життям близьких і майбутнім України. Популярними стратегіями подолання стресу є праця, творчість, читання, волонтерство та спілкування з близькими [8].

З огляду на зазначене доцільно зауважити, що внаслідок того, що освітній процес вимагає великих інтелектуальних та фізичних зусиль, здобувачі вищої освіти, які постійно підвищують свої розумові здібності, мають високий рівень подолання психологічної травми.

Дослідник О. Чабан виділяє такі особливості стресу під час війни:

- Уражає базові потреби людини;
- Поєднується з іншими дистрессами (голод, холод, депривація, переміщення);
- Більш глобальний і колективний;
- Кардинально змінює життя людей;
- Має іншу траєкторію трансформації (наприклад, еміграція викликає нові стреси);
- Впливає як безпосередньо, так і має відтерміновані наслідки;
- Відтерміновані наслідки можуть бути серйознішими;
- Провокує залежно від амортизаційних можливостей людини;
- Складно прогнозується через невідомість розвитку подій.

О. Чабан зазначає, що військовий стрес може варіюватися від впливу новин до втрат близьких, руйнувань, переселення, нестачі харчів, насилля та смерті.

Основні наслідки військового стресу включають:

- Великі, несподівані зміни в житті.
- Втрати життя, безпеки, статусу та продовольчої безпеки.
- Невизначеність щодо майбутнього та безпеки близьких.
- Непередбачуваність наступних подій і правил.
- Вплив сцен смерті та руйнувань, особисто або через ЗМІ.

Люди адаптуються, але військовий стрес може призвести до паніки та паралізації страхом. Мета зусиль — мінімізувати вплив стресу та оптимізувати виживання [9].

Фактори, які впливають на реакцію індивіда на стрес:

- Наявність хронічних хвороб (соматичних або психічних);
- Стиль виховання («стоїцизм» чи «вихована безпорадність»), невміння вирішувати стресові ситуації;
- Психологічна стійкість або гнучкість особистості;
- Додаткові провокативні фактори: голод, холод, порушення сну, фізичні обмеження, зокрема у пересуванні.

Висновки. Переживаючи психологічну травму, здобувачі вищої освіти у період воєнного стану зазнають впливу значущих стрес-факторів, який виражається у зменшенні ефективності життєдіяльності суб'єкта, зміні його системи саморегуляції. Ці зміни можуть бути результатом інтенсивної разової стресової події або діючої протягом тривалого часу стресової ситуації. При цьому в основі психотравмуючої ситуації можуть лежати усвідомлювані і неусвідомлювані зміни у фізіологічній, емоційній, когнітивній (інтелектуальній) і поведінковій складових системи регуляції.

Список використаної літератури

1. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
2. Сельє Г. Коли стрес не приносить горя. Москва: Миф, 1992.
3. Гріньова Н., Слободян С. Дослідження психотравм особистості та шляхи їх корекції у форматі позитивної психотерапії. Стаття. 2020. 15с.
4. Лентянчик О. Що слід знати про психоемоційні стани під час війни. *Наш Блог*. URL: <https://apteka-ds.com.ua/blog-item/shcho-slid-znaty-pro-psykhoemotsiini-stany-pid-chas-viiny> (дата звернення: 04.10.2024).
5. Бондарук Ю.С. Психологічні особливості посттравматичного стресового розладу як комплексу реакції людини на травматичну ситуацію. Науковий журнал Віртус. 26.09.2018. с.43-47
6. Лазаренко В., Саніна Н. психологічний стан студентів закладів вищої освіти під час війни. Матеріали конференції МНЛ 22 квітня 2022. Тернопіль. 2022, С. 239–240.
7. Михайлишин У.Б., Сухан В.С., Анталовці О. В. Психологічний стан здобувачів вищої освіти в період воєнного стану: Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія :Психологія.2023. №2. С. 27-33.
8. Предко В.В., Сомова О.О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 33 (72) №4 2022 с. 89-97.
9. Практикум з підвищення стресостійкості та розширення адаптаційних можливостей організму/під ред. О.С. Чабана. – К: ТОВ «Доктор-Медіа-Груп», 2017.