

Наталія Цумарєва,
доцент кафедри психології, соціології та педагогіки
Донецького державного університету внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук, доцент

ВПЛИВ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ВІЙНИ НА УВАГУ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Повномасштабна війна в Україні спричинила тривалий вплив стресогенних чинників на всі групи населення, зокрема на студентську молодь. Постійна загроза безпеці, повітряні тривоги, часте вимкнення електроенергії, перебої в доступі до інтернет-мережі, вимушений змішаний формат навчання, загроза загибелі рідних на фронті, страх втрати близьких, інформаційне перевантаження, вимушена міграція, нестабільність освітнього процесу тощо формують стан хронічного стресу.

Хронічний стрес є станом тривалого психофізіологічного напруження, що негативно впливає на когнітивне функціонування та психічне здоров'я. В умовах воєнного конфлікту цей вплив набуває системного характеру. Хронічний стрес супроводжується тривалим підвищенням рівня кортизолу, що впливає на функціонування гіпокампа, префронтальної кори та мигдалеподібного тіла [2].

Нейропсихологічні дослідження свідчать, що тривалий стрес знижує обсяг оперативної пам'яті, порушує концентрацію уваги, зменшує когнітивну гнучкість, ускладнює процеси прийняття рішень, погіршує швидкість обробки інформації. Особливо вразливою є префронтальна кора, відповідальна за самоконтроль та планування [3].

Студенти-психологи є особливою групою ризику щодо впливу хронічного стресу. З одного боку, вони перебувають у загальному полі воєнної травматизації. З іншого — активно включені в опанування знань про психотравму, насильство, втрати, першу психологічну допомогу населенню в умовах війни, що може посилювати емоційне залучення та вторинну травматизацію [1].

Вплив екстремальних умов на когнітивну сферу досліджували Л. Афанасенко, В. Кравченко, О. Ковальчук, М. Макарчук, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Пахомова, О. Подпалова, Є. Решетнік, В. Ташматов, М. Черних, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник [1; 2; 3]. Проте динаміка когнітивних змін у студентській молоді під час війни, що триває, потребує додаткового емпіричного та теоретичного уточнення.

Для аналізу впливу хронічного стресу війни на когнітивні процеси студентів-психологів ми провели психодіагностичне дослідження. У дослідженні на добровільних засадах взяли участь здобувачі вищої освіти 1-3 курсів спеціальності «Психологія (Юридична психологія)» Донецького державного університету внутрішніх справ в кількості 50 осіб (5 юнаків та 45 дівчат). Всі здобувачі навчаються на стаціонарній формі навчання в умовах

постійних повітряних умов та обов'язкового переходу в укриття під час занять та виховних заходів та вимкнення електроенергії.

Для оцінки швидкості переключення та стійкості уваги ми використали методику «Коректурна проба» Б. Бурдона, а для оцінки стабільності уваги, темпу сенсомоторних реакцій та здатності до тривалої концентрації (працездатності) було використано методику П'єрона-Рузера. Результати проведеного діагностичного зрізу (n=50) за методикою Б. Бурдона представлені в таблиці 1:

Таблиця 1

Розподіл показників концентрації, стійкості та швидкості уваги студентів

Рівень розвитку уваги	Кількість студентів	Концентрація уваги (коефіцієнт К)	Стійкість уваги (коефіцієнт S)	Швидкість виконання (знаків/хв)
Високий	8	> 0.90	> 0.85	> 1000
Середній	22	0.70 – 0.89	0.60 – 0.84	700 – 999
Низький	20	< 0.70	< 0.60	< 700

Аналіз отриманих емпіричних даних таблиці 1 свідчить про виражені зміни у когнітивній сфері студентів. Лише 16 % (8 осіб) вибірки продемонстрували високий рівень концентрації уваги, що може свідчити про високу психологічну резильєнтність або використання адаптивних механізмів подолання стресу. Натомість, 40 % (20 осіб) студентів показали низькі результати за показниками стійкості уваги. Встановлено, що ключовим фактором низької результативності є швидка виснажуваність (фатичність): після 5–7 хвилин виконання завдання кількість помилок та пропусків критично зростала.

Отже, можемо констатувати зниження когнітивного темпу здобувачів вищої освіти: так, середній показник швидкості обробки інформації в групі нижчий за вікову норму, що зумовлено «когнітивним перевантаженням» через постійний моніторинг загроз (гіперпильність). Також відмічається переважання низького рівня стійкості в досліджуваній групі. Високий відсоток (40%) студентів з низьким рівнем стійкості уваги прямо корелює з високим рівнем тривожності. При спробі швидкого переключення уваги у 30% студентів спостерігалися пази в реакції, що ми трактуємо як захисну реакцію психіки на перевтому».

Дослідження за методикою П'єрона-Рузера дозволило оцінити динаміку працездатності студентів протягом 60-секундних інтервалів. Основна увага

приділялася індексу концентрації та показникові завадостійкості. За результатами обробки результатів виявлено наступний розподіл:

- низький рівень стабільності (48% респондентів): спостерігається виражена флуктуація (коливання) уваги, студенти починають роботу у високому темпі, але після 30–40 секунд кількість помилок зростає експоненціально, а швидкість заповнення фігур падає. Це свідчить про астенізацію психічних процесів внаслідок тривалого перебування у стресогенному середовищі;

- середній рівень (38% респондентів): характеризується «хвилеподібною» динамікою, студенти здатні до мобілізації, проте будь-який зовнішній подразник (звук сповіщення про повітряну тривогу, розмова поруч) призводить до повної втрати фокусу;

- високий рівень (14% респондентів): поодинокі випадки збереження високого темпу та точності, що корелює з високим рівнем індивідуальної життєстійкості.

Аналіз якісних показників виявив специфічні для воєнного часу особливості уваги здобувачів вищої освіти. Так, студенти часто вписують у фігуру символ з попереднього рядка, що вказує на труднощі переключення та «зацикленість» когнітивних схем. Також зафіксовано мимовільні зупинки у діяльності (тривалістю 2–4 сек.), які студенти описують як «завмирання» або «відключення думок». Це є захисним механізмом мозку при когнітивному перевантаженні.

Таким чином, за результатами теоретичного та емпіричного дослідження проблеми впливу хронічного стресу війни на увагу студентів-психологів ми можемо констатувати, що хронічна тривога спричиняє гіперпильність та постійне сканування середовища на предмет небезпеки. Це знижує здатність до тривалої концентрації уваги під час навчання, читання наукових текстів, виконання дослідницьких завдань. Студенти можуть скаржитися на «провали пам'яті», забудькуватість, труднощі з формулюванням думок. В умовах хронічного стресу мислення стає більш ригідним, звужується поле альтернатив, знижується креативність. Для майбутніх психологів це критично, адже професія потребує гнучкості, рефлексивності та здатності до багатовекторного аналізу ситуацій. Це може проявлятися прокрастинацією, зниженням мотивації до навчання, емоційним виснаженням.

Хронічний стрес війни суттєво впливає на когнітивні процеси студентів-психологів, знижуючи концентрацію уваги, обсяг пам'яті, когнітивну гнучкість та ефективність виконавчих функцій. Особлива вразливість цієї групи зумовлена поєднанням особистого воєнного досвіду (проживанням в Україні в умовах постійної небезпеки, участь членів родини у військових діях, вимушене переселення тощо) та професійного занурення у тематику травми.

Водночас, за умов належної психолого-педагогічної підтримки, розвитку навичок саморегуляції та створення безпечного освітнього середовища негативний вплив може бути мінімізований. Подальші дослідження доцільно спрямувати на емпіричну перевірку взаємозв'язку між рівнем хронічного

стресу та показниками рівня розвитку інших когнітивних та емоційно-вольових процесів студентів-психологів.

Список використаних джерел

1. Психологія стресостійкості студентської молоді. Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник. / за заг. ред. В. Шмаргуна. К. : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

2. Ташматов В. А., Пахомова А. В. Вплив дистресу на когнітивні функції людини. *Сучасна юридична психологія: виклики та перспективи* : зб. матеріалів кругл. столу, присвяч. Міжнародному дню толерантності (м. Одеса, 15 листоп. 2024 р.) / НУ «ОЮА» ; за заг. ред. М. Р. Аракеляна. Одеса : Юридика, 2025. С. 111-114. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.29146> (дата звернення: 05.03.2026).

3. Черних М., Подпалова О., Кравченко В., Решетнік Є., Макаруч М., Ковальчук О. Вплив хронічного стресу на когнітивні функції та електрофізіологічну активність мозку у цивільних осіб в умовах воєнного стану. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2025. № 10 (2). URL: <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v10i2.640> (дата звернення: 05.03.2026).

Анна Чистоклетова,

здобувачка ступеня вищої освіти бакалавра
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

Науковий керівник:

Наталія Ребенок,

доцент кафедри психології навчально-
наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат юридичних наук

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ТА ГРОМАДСЬКА ВЗАЄМОДІЯ ЯК РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах хронічного стресу, вимушеного переміщення, втрати близьких і постійної загрози для життя питання психологічної стійкості особистості набуває особливої наукової та практичної актуальності. Психологічна стійкість формується та підтримується насамперед завдяки зовнішнім ресурсам – соціальній підтримці та громадській взаємодії. Саме ці елементи стали ключовими у системі психологічної підтримки: вони відновлюють відчуття безпеки та приналежності, знижують рівень тривожності й ізоляції, повертають людині відчуття сенсу та власної значущості [2; 3]. Повномасштабна війна в Україні стала своєрідним випробуванням цих механізмів на практиці і водночас імпульсом для їх наукового осмислення.

Психологічна стійкість, або резильєнтність, – це здатність особистості зберігати рівновагу, адаптуватися до змін і відновлюватися після важких