

Антоніна Волошина,
здобувач ступеня вищої освіти
бакалавра навчально-наукового
інституту права та психології
Національної академії внутрішніх
справ
Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук,
доцент, доцент кафедри
психології навчально-наукового
інституту права та психології
Національної академії внутрішніх
справ **М. Роговенко**

ПЕРЕЖИВАННЯ ТРИВАЛОГО ТРАВМУЮЧОГО СТРЕСУ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна – це надзвичайно травмуючий досвід, який залишає глибокий слід у психіці людей. Для студентів, які знаходяться на важливому етапі свого життя, цей вплив може бути особливо значним. Повномасштабна збройна агресія російської федерації проти України кардинально змінила життя мільйонів молодих людей, змусивши їх пристосовуватися до нових реалій, переживати втрати, невизначеність та страх за своє майбутнє. Ці обставини створюють постійний стан стресу, що може призвести до серйозних психологічних наслідків.

У контексті війни студенти стикаються з багатьма викликами, які вимагають не лише фізичної витривалості, але й значної психологічної стійкості. Невизначеність майбутнього, розлука з близькими, постійна небезпека, загроза життю і здоров'ю – все це сприяє розвитку тривалого травмуючого стресу. Молоді люди можуть відчувати постійне напруження, страх, тривогу, депресію, що негативно впливає на їхню здатність навчатися та адаптуватися до змін.

У «Психологічному словнику Американської психологічної асоціації» емоційний стрес визначається як відчуття психологічного напруження та неспокою, спричинене ситуаціями небезпеки, загрози для особистої безпеки або внутрішніми конфліктами, фрустраціями, втратою самоповаги та горем [1].

Ломакін Г. І. розглядає стрес як травматичний, коли його вплив викликає порушення у психологічному благополуччі, аналогічно до фізичних порушень. У таких ситуаціях, за наявних концепцій, відбувається ушкодження структури «Я»,

когнітивного сприйняття світу, емоційного балансу, неврологічних механізмів, які регулюють навчальний процес, систем пам'яті та підходів до емоційного освоєння [2].

Уварова С. Г. зазначає, що травматичний стрес виникає через особливий тип взаємодії людини з навколишнім світом, слугуючи звичайною відповіддю на незвичайні, екстремальні обставини, які лежать поза межами звичного життєвого досвіду [3].

Титаренко Т. М. підкреслює, що основна загроза травматичного стресу полягає у виникненні збоїв та незбалансованості в емоційному стані людини, що може спричинити зменшення самовпевненості, втрату віри та погіршення стану психічного здоров'я [4; 5].

В роботі Романовської Д. Д. описано основні фактори, що сприяють виникненню травматичного стресу, зокрема, сприйняття обставин як неможливих для подолання, нездатність ефективно впоратися з ситуацією (боротьба або втеча), нездатність особи звільнити накопичену емоційну напругу та присутність у житті невирішених психотравмуючих ситуацій [6].

Що стосується тривалого травматичного стресу (ТТС), його концепція була запропонована Г. Стракером і його колегами у відповідь на довготривале політичне насильство в Південній Африці. ТТС частіше зустрічається у суспільствах, де високий рівень постійного насильства та конфліктів, що робить його більш колективним, аніж індивідуальним явищем, вказуючи на постійність стресу у таких умовах [7].

За гіпотезою Суший О. В. колективний травматичний досвід не зникає з часом, а зберігається та зростає, особливо коли нові травми додаються до вже існуючих, збільшуючи їхній шкідливий вплив. Йдеться не просто про передачу невирішених травм від покоління до покоління, а про більш глибокий рівень – динаміку травми як елемента масової свідомості та її вплив на соціально-психологічний стан спільноти, формування її ідентичності та цінностей [8].

Слід зазначити, що на теперішній час є багато досліджень, присвячених впливу війни на психічний та емоційний стан людей, зокрема, які показують наслідки воєнних дій для осіб, що проживають або проживали раніше на територіях, де вони ведуться. Одним із таких є дослідження, проведене С. Мурті та Р. Лакшмінараяном у 2006 році. Вони вивчали ментальне здоров'я дітей, що проживали в Ізраїлі, Ічкерії, Уганді, Камбоджі, Афганістані, Шрі-Ланці, Палестині, Іраку, Лівані, Сомалі, Руанді, на Балканах у період проходження там воєнних дій [9].

Вчені стверджують, що саме для дитячої психіки наслідки такого роду травмівних подій є довготривалими. Також науковці зазначили, що інтенсивність душевної травми залежить від тривалості дії воєнного конфлікту на дитину. Тобто, чим він триваліший, тим більш негативними будуть для дитини наслідки. Нерідко можуть розвиватися різні форми дезадаптації – соціальна, фізична, психологічна, песимістичні погляди на навколишню дійсність, поведінкові розлади, нормалізоване сприйняття насилля, незмога повірити у щасливе майбутнє. І чим довше триватиме війна, а підлітки перебуватимуть всередині неї, тим серйознішими й складнішими будуть симптоми, одними із найжахливіших з яких є затяжні депресії, ПТСР.

Тривалий травматичний стрес, викликаний війною, значно впливає на психологічний стан здобувачів вищої освіти в Україні. При цьому вплив стресу має виразні гендерні відмінності, а також відмінності залежно від спеціальності, за якою здобувачі навчаються, статусу внутрішньо переміщеної особи (ВПО) та зайнятості [10].

Дослідники також звертають увагу на те, що жінки більш схильні до проявів стресу, психологічної напруги та клінічно значущих симптомів ПТСР порівняно з чоловіками. Вони демонструють вищий рівень дистресу, вторгнення травматичних спогадів та гіперзбудливості. Чоловіки ж мають вищі показники життєстійкості, залученості, контролю та прийняття ризику, що свідчить про їхні кращі адаптаційні можливості та психологічну стійкість. Студенти зі статусом ВПО мають вищий рівень стресу, дистресу, вторгнення травматичних спогадів та гіперзбудливості порівняно зі студентами без такого статусу. Водночас, студенти без статусу ВПО демонструють вищу життєстійкість, залученість та контроль над своїм життям, що вказує на їхні кращі адаптаційні ресурси [10].

Працюючі студенти демонструють вищий рівень загального стресу, дистресу, впливу травматичних подій, вторгнення та гіперзбудливості порівняно з безробітними студентами. Останні ж мають вищу життєстійкість, залученість та контроль над своїм життям [10].

Таким чином, тривалий травматичний стрес війни має різний ступінь вираженості у різних груп здобувачів, що вказує на необхідність розробки диференційованих підходів до психологічної підтримки. Подальші наукові дослідження мають

бути спрямовані на поглиблене вивчення впливу тривалого травматичного стресу на різні категорії населення та розробку ефективних методів психологічної підтримки з урахуванням індивідуальних особливостей.

Список використаних джерел

1. Emotional Stress // APA Dictionary of Psychology. 2018. URL: <https://dictionary.apa.org/emotional-stress>
2. Ломакін Г. І. Стрес та бойовий стрес: поняття, симптоми, прояви. Проблеми екстремальної та кризової психології: Зб. наук. пр., 2012. Вип. 12. Ч. I. X. : НУЦЗУ. С. 186–208.
3. Уварова С. Г. Особливості й динаміка психічних станів особистості в кризових умовах. Psychological Prospects Journal. 2016. No 27. С. 257–268.
4. Артюхіна Н. В. Базові складові життєтворчості особистості // Теорія і практика сучасної психології : збірник наукових праць. Класичний приватний університет. Запоріжжя, 2019. № 2. Т. 1. С. 10–16.
5. Титаренко Т. М. Технології соціально-психологічної реабілітації та способи відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : метод. рек. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. С. 7–23.
6. Романовська Д. Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти: навч. посіб. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.
7. Straker G. Continuous traumatic stress: Personal reflections 25 years on. Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology. 2013. Vol. 19. P. 209–217.
8. Selye H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, 1956. 324p.
9. Бенюк К. Як війна впливає на ментальне здоров'я українців та чи станемо ми хворим суспільством. URL: <https://espresso.tv/psikhoterapevtka>.
10. Чачко С. І., Травініна Є. І. Переживання тривалого травмуючого стресу війни здобувачами вищої освіти. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.3/10>