

Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського

Видавнича група «Наукові перспективи»

Луганський державний медичний університет

Громадська наукова організація «Система здорового довголіття в мегаполісі»

Християнська академія педагогічних наук України

Всеукраїнська асоціація педагогів і психологів з духовно-морального виховання

за сприяння КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м.Києва", Центру дієтології Наталії Калиновської

«Перспективи та інновації науки»

(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)

Випуск № 11(45) 2024

Київ – 2024

ISSN 2786-4952 Online

УДК 001.32:1/3](477)(02)

DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11\(45\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11(45))

«Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»):
журнал. 2024. № 11(45) 2024. С. 2111



**Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 27.09.2021
№ 1017 журналу присвоєно категорію "Б" із психології та педагогіки**

**Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 27.04.2023
№ 491 журналу присвоєно категорію "Б" із медицини: спеціальність 222**

Рекомендовано до видавництва Президією громадської наукової організації «Всеукраїнська Асамблея докторів наук з державного управління» (Рішення від 18.11.2024, № 15/11-24)

Журнал видається за підтримки КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м.Києва", Центру дієтології Наталії Калиновської.



Журнал заснований з метою розвитку наукового потенціалу та реалізації кращих традицій науки в Україні, за кордоном. Журнал висвітлює історію, теорію, механізми формування та функціонування, а, також, інноваційні питання розвитку медицини, психології, педагогіки та. Видання розраховано на науковців, викладачів, педагогів-практиків, представників органів державної влади та місцевого самоврядування, здобувачів вищої освіти, громадсько-політичних діячів.

Журнал включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus (IC), Research Bible, міжнародної пошукової системи Google Scholar.

Голова редакційної колегії:

**Жукова Ірина
Віталіївна**

кандидат наук з державного управління, доцент, Лауреат премії Президента України для молодих вчених, Лауреат премії Верховної Ради України молодим ученим, директор Видавничої групи «Наукові перспективи», директор громадської наукової організації «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління» (Київ, Україна)

Головний редактор: Чернуха Надія Миколаївна — доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки Київського національного університету імені Тараса Шевченка (Київ, Україна).

Заступник головного редактора: Торяник Інна Іванівна - доктор медичних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії вірусних інфекцій Державної установи «Інститут мікробіології та імунології імені І.І. Мечникова Національної академії медичних наук України» (Харків, Україна);

Заступник головного редактора: Сіданіч Ірина Леонідівна — доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки, адміністрування і спеціальної освіти Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України (Київ, Україна);

Заступник головного редактора: Жуковський Василь Миколайович — доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри англійської мови Національного університету "Острозька академія" (Рівне, Україна).

Редакційна колегія:

1. Бабова Ірина Костянтинівна - доктор медичних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, ДЗ "Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського" (Одеса, Україна)
2. Бабчук Олена Григоріївна – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри сімейної та спеціальної педагогіки і психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (Одеса, Україна)
3. Бахов Іван Степанович — доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри іноземної філології та перекладу Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна)
4. Балахтар Катерина Сергіївна - здобувач ступеня доктора філософії (PhD) за спеціальністю 053. Психологія, старший викладач кафедри іноземних мов в Національному університеті ім. О. О. Богомольця (Київ, Україна)
5. Баргунська Ірина Олександрівна - кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (Одеса, Україна)
6. Біляковська Ольга Орестівна – доктор педагогічних наук, професор кафедри загальної педагогіки та педагогіки вищої школи Львівського національного університету імені Івана Франка (м. Львів, Україна)
7. Вадзюк Степан Нестерович - доктор медичних наук, професор, Заслужений діяч науки і техніки України, почесний академік Національної академії педагогічних наук України, завідувач кафедри фізіології з основами біоетики та біобезпеки Тернопільського національного медичного університету імені І.Я. Горбачевського України (Тернопіль, Україна)
8. Вовк Вікторія Миколаївна - кандидат економічних наук, доцент кафедри економіки Державного університету ім. Станіслава Сташица в Пілі (м. Піла, Польща)
9. Гвожджевич Сильвія — кандидат наук, Державна професійна вища школа ім. Якуба з Парадижу в Гожуві-Великопольському (Польща)
10. Гетманенко Людмила Миколаївна - старша викладачка кафедри природничо-математичної освіти і технологій Інституту післядипломної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (Київ, Україна)

- Романовська Д.Д., Ткачук І.І.** 1567
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ У РОБОТІ ПРАЦІВНИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ
- Ронжес О.Є.** 1583
ТРАНСФОРМАЦІЯ ЦИФРОВОЇ ПОВЕДІНКИ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО НАПАДУ
- Рязанова О.Л.** 1597
ПОДРУЖНІЙ КОНФЛІКТ ЯК ОБ'ЄКТ НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ
- Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Савченко Ю.Ю., Антипін Є.Б.** 1605
ОСОБИСТІСНА КРИЗА ЯК ПРЕДИКТОР ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ
- Смоляк В.М., Турубарова А.В., Кіріллова А.О.** 1617
НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ВИЩИХ ПСИХІЧНИХ ФУНКЦІЙ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЗАГАЛЬНИМ НЕДОРОЗВИНЕННЯМ МОВЛЕННЯ ІІІ РІВНЯ
- Стеценко А.І., Невзгляд Л.В.** 1630
ВПЛИВ ДИТЯЧОЇ ТРАВМИ НА «ОБРАЗ Я» ОСОБИСТОСТІ РАННЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ
- Ткаченко О.Т.** 1643
ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ВЧИТЕЛІВ ДО ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ
- Ткачук Л.В., Матохнюк Л.О.** 1651
ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМ РІВНЕМ АГРЕСИВНОСТІ
- Томаржевська І.В., Куш Ю.І., Косенко Р.І.** 1660
ВПЛИВ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ПІД ЧАС ВІЙНИ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ
- Хараджи М.В., Гаранда А.В.** 1675
АРТТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
- Хараджи М.В., Попова О.В.** 1685
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСВІТЯН ПРИФРОНТОВИХ РЕГІОНІВ
- Чернякова А.В., Мордовець М.В.** 1697
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ ЗНЯТТЯ СТРЕСУ І ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ (СТАБІЛІЗАЦІЇ) В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ІЗ ЗАЛЕЖНІСТЮ

УДК 37.011.3-057.87-053.81:159.944.4]:616-036.81

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11\(45\)-1605-1616](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11(45)-1605-1616)

Сергеєнкова Оксана Павлівна доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології особистості та соціальних практик Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, тел.: (050)-951-58-18, <https://orcid.org/0000-0002-1380-7773>

Столярчук Олеся Анатоліївна доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології особистості та соціальних практик Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, тел.: (095)-846-50-69, <https://orcid.org/0000-0003-4252-2352>

Савченко Юрій Юрійович кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри освітології та психолого-педагогічних наук Факультету педагогічної освіти, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, тел.: (098)-743-30-41, <https://orcid.org/0000-0003-3662-2787>

Антипін Євген Борисович кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри освітології та психолого-педагогічних наук Факультету педагогічної освіти, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, тел.: (097)-932-48-65, <https://orcid.org/0000-0002-0371-2498>

ОСОБИСТІСНА КРИЗА ЯК ПРЕДИКТОР ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. У статті висвітлено дослідження змісту та детермінації особистісної кризи студентів, спричиненої війною, а також з'ясування впливу цієї кризи на виникнення посттравматичного стресового розладу.

На тлі потужних стресових переживань у студентської молоді розгорнулася особистісна криза, першочергово спровокована пригніченням базових потреб у безпеці, стабільності. Кризові переживання посилювались переживанням багатьма молодими людьми когнітивного дисонансу через руйнацію почуття їхнього благополуччя, натомість наповнивши їх емоційний простір тривогою через невизначеність, острахом за власне життя і життя близьких, злістю, гнівом, агресією через порушення стабільності й обмеженістю можливостей впливу на ситуацію.

Встановлено, що екстремальні умови життєдіяльності, які супроводжуються потужними загрозами ментальному та вітальному здоров'ю молодих людей в умовах війни, провокують у них переживання кризи втрати почуття безпеки. Найбільш яскравим індикатором кризи є сильна фрустрація та травматичні емоційні переживання тривоги. Значною мірою адаптивна реакція на екстремальні події залежить від потенціалу резильєнтності юнацтва.

Конструктивний вихід з кризи проявляється як кристалізація цінностей життя, справедливості і самоповаги, підвищення резильєнтності й адаптивності до стресових обставин життя. Деструктивне переживання кризи втрати почуття безпеки проявляється у беспорядності, безвиході, активізації захисних механізмів витіснення, уникання, ізоляції. Для майбутніх психологів ускладнюючими чинниками виникнення ПТСР постають непропрацьовані травми розвитку у поєднанні з патогенним самоаналізом і розбалансованою Я-концепцією.

У групу ризику щодо виникнення ПТСР внаслідок неподоланої ментальної травми потрапляють ті студенти, які мають деструктивне переживання кризи втрати почуття безпеки. Своєчасне надання психологічної допомоги та соціальної підтримки молодій людині запобігає подальшому розгортанню ПТСР або пом'якшує його перебіг.

Ключові слова: психотравма, особистісна криза, резильєнтність, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), студенти.

Serhieienkova Oksana Pavlivna Doctor of Science in Psychology, Professor, Head of Department Psychology of Personality and Social Practices of the Faculty of Psychology, Social Work and Special Education of Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, tel.: (050)-951-58-18, <https://orcid.org/0000-0002-1380-7773>

Stoliarchuk Olesia Anatolyivna Doctor of Science in Psychology, Associate Professor, Professor of Department Psychology of Personality and Social Practices of the Faculty of Psychology, Social Work and Special Education of Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, tel.: (095)-846-50-69, <https://orcid.org/0000-0003-4252-2352>

Savchenko Yuriy Yuriyovych Candidate of Psychology Sciences, Associate Professor of Departments of Educology and Psychological and Pedagogical Sciences of the Faculty of Pedagogical Education, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, 18/2, Kyiv, tel.: (098)-743-30-41, <https://orcid.org/0000-0003-3662-2787>

Antypin Yevhen Borysovych Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Departments of Educology and Psychological and Pedagogical Sciences of the Faculty of Pedagogical Education, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, tel.: (097)-932-48-65, <https://orcid.org/0000-0002-0371-2498>

PERSONAL CRISIS AS A PREDICTOR OF POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER IN STUDENT YOUTH

Abstract. The article covers the study of the content and determination of the personal crisis of students caused by the war, as well as the clarification of the impact of this crisis on the occurrence of post-traumatic stress disorder.

Against the background of powerful stressful experiences, a personal crisis has unfolded among student youth, primarily provoked by the suppression of basic needs for security and stability. Crisis experiences were intensified by many young people's experience of cognitive dissonance due to the destruction of their sense of well-being, instead filling their emotional space with anxiety due to uncertainty, fear for their own lives and the lives of loved ones, anger, aggression due to disruption of stability and limited opportunities to influence the situation.

It has been established that the extreme conditions of life, which are accompanied by powerful threats to the mental and vital health of young people in the conditions of war, provoke them to experience a crisis of loss of a sense of security. The most vivid indicator of a crisis is strong frustration and traumatic emotional experiences of anxiety. To a large extent, the adaptive response to extreme events depends on the resilience potential of youth.

A constructive way out of the crisis manifests itself as the crystallization of life values, justice and self-respect, increasing resilience and adaptability to stressful life circumstances. The destructive experience of a crisis of loss of a sense of security is manifested in helplessness, hopelessness, activation of protective mechanisms of displacement, avoidance, isolation. For future psychologists, unprocessed developmental traumas in combination with pathogenic introspection and an unbalanced self-concept appear as complicating factors in the occurrence of PTSD.

Those students who have a destructive experience of a crisis of loss of a sense of security fall into the risk group for the occurrence of PTSD as a result of unresolved mental trauma. Timely provision of psychological help and social support to a young person prevents the further development of PTSD or mitigates its course.

Keywords: mental trauma, personal crisis, resilience, post-traumatic stress disorder (PTSD), students.

Постановка проблеми. У зв'язку з повномасштабним вторгненням Російської Федерації в Україну для українських громадян гостро стоїть питання запобігання та корекції адаптаційних розладів. У групу ризику, чутливу до адаптаційних порушень психофізіологічного функціонування, потрапила студентська молодь, стресостійкість якої попередньо випробовувалась карантинними обмеженнями під час пандемії. Також до традиційних ознак суперечливості та нерівномірності особистісного розвитку молодих людей додалися зовнішні загрози життєдіяльності.

Війна в Україні стала потужним чинником переживання молоддю стресових і кризових станів, психотравм і посттравматичних розладів. За словами Першої леді України Олени Зеленської: «У кожного українця свій досвід війни. Однак тією чи іншою мірою стрес є у всіх, і подолати його наслідки, не дати йому перетворитися у важкий розлад можна завдяки своєчасній психологічній допомозі». Вітчизняна психологічна наука опрацьовує нові актуальні науково-прикладні виклики, спрямовані на розроблення і реалізацію заходів зі збереження та відновлення ресурсів резильєнтності та психологічного здоров'я представників різних вікових груп, в тому числі молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проведене дослідження є дотичним до ряду інших наукових розвідок, зокрема у проблематиці гострих стресових реакцій та кризових переживань людини. За час війни в Україні ряд науковців висвітлюють результати вивчення переживання різними віковими групами травматичного досвіду та адаптаційних механізмів. Зокрема, вчені довели травматичний вплив війни на психіку українських дітей і підлітків, значне послаблення їх адаптивних механізмів [1]. Інше дослідження українських підлітків в умовах війни виявило, що вони часто відчувають втому, відчуття безсилля, безпорадності, тривогу [2]. Ці результати прямо корелюють з даними нашого дослідження, суб'єктами якого є студентська молодь. Ця соціальна група потрапляла у фокус наукового дослідження чинників переживання кризових ситуацій, зокрема емоційного інтелекту [3], вивчались також кризи професійного навчання студентів [4].

Однак залишалось відкритим питання змісту кризових переживань українських студентів в умовах повномасштабної війни, яке стало предметом нашого дослідження.

Мета статті полягає у дослідженні змісту та детермінації особистісної кризи студентів, спричиненої війною, а також з'ясуванні впливу цієї кризи на виникнення ПТРС.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні, реалізованому впродовж березня-листопада 2024 року, взяли участь 112 українських студентів Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, які опановують професію психолога. Діапазон їх віку становить від 18 до 23 років. Всі студенти дослідницької вибірки були поінформовані про його мету, дотримання принципу конфіденційності через анонімність їх відповідей та висловили добровільну згоду на участь у дослідженні.

Діагностичний інструментарій включав застосування методу письмового опитування, ранжування, методики визначення рівня соціальної фрустрованості (Л. Вассерман). Математична обробка даних опитування та тестування реалізована за допомогою програмного комплексу SPSS (версія 26.0) шляхом обчислення середніх і відсоткових значень діагностичних даних. На завершальному етапі дослідження застосована консультативна діагностична бесіда.

Беручи до уваги, що учасниками нашого емпіричного дослідження постали майбутні психологи, під час опитування зафіксовано досить високий рівень рефлексії ними власних психоемоційних станів і переживань, спровокованих надзвичайно складними життєвими обставинами.

Досліджувані описують свою ментальну та вітальну реакцію на початок повномасштабного вторгнення Російської Федерації в Україну як страх, зростання тривоги, шок, паніку, депресію, агресію, порушення звичної життєдіяльності – безсоння, втрата/посилення апетиту, надмірну збудливість і рухливість, на соціальному рівні – посилення віртуальної комунікації, збільшення активності у соціальних мережах і месенджерах. Частина студентів (близько 47% опитаних) вказує на емоційні та поведінкові «гойдалки», що розгортались у них на тлі гострої стресової реакції (від апатії до ажитації, від відчаю до безмірної віри в ЗСУ тощо). Навчання, тимчасово перерване внаслідок розгортання воєнних дій, змінилось у студентів інтенсивним, хворобливим переглядом новин (*думскролінгом*) і турботами про близьких. Згодом додалися такі психофізіологічні реакції як втома, почуття виснаженості, астенія, емоційне вигорання, академічна прокрастинація.

На тлі цих потужних стресових переживань у студентської молоді розгорнулася особистісна криза, першочергово спровокована пригніченням базових потреб у безпеці, стабільності. Кризові переживання посилювались переживанням багатьма молодими людьми когнітивного дисонансу через руйнацію почуття їхнього благополуччя, натомість наповнивши їх емоційний простір тривогою через невизначеність, острахом за власне життя і життя близьких, злістю, гнівом, агресією через порушення стабільності й обмеженість можливостей впливу на ситуацію.

Найбільш яскравим індикатором кризи є сильна фрустрація та травматичні емоційні переживання тривоги. Фрустрація супроводжує кризу через переживання невдачі, виникаючи як реакція на блокування активованих потреб, тому виявлення її рівня є свідченням переживання кризового стану студентами. Для виявлення фрустрації студентів було обрано методику діагностики рівня соціальної фрустрованості Л.І. Вассерман. Було з'ясовано, що середньостатистичний рівень фрустрованості опитаних студентів суттєво зріс у 2024 році порівняно з попереднім роком. Встановлено, що у 2023 році він становив 16,2 бала (рівень нижче середнього), а у 2024 році досягнув позначки 21,9 (середній рівень). Привертає увагу висхідна динаміка кількості носіїв критичних рівнів фрустрованості як індикаторів особистісної кризи опитаних студентів, зокрема рівня вище середнього, високого та дуже високого (рис. 1).

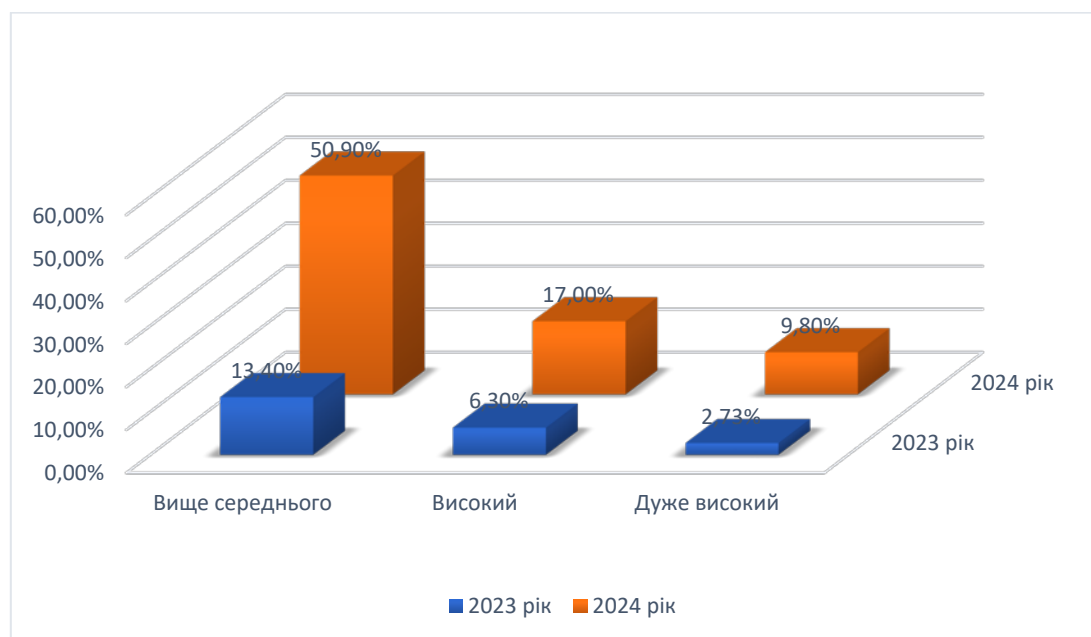


Рис. 1. Динаміка критичних рівнів фрустрації студентської молоді

Показовими виразниками переживання студентами особистісної кризи, спричиненої повномасштабною війною в Україні, є зміни емоційного супроводу їх життя, виявлені внаслідок опитування та ранжування. Порівняно з попереднім роком, у 2024 році квадрата найчастіших негативних емоцій як індикаторів кризових переживань різко піднялася у загальному рейтингу, охопивши перші три його позиції (табл. 1). Натомість зафіксовано низхідну динаміку у рейтингу виразників позитивного емоційного супроводу, як-то інтерес, задоволення, захоплення, радість.

Таблиця 1.

Результати ранжування студентами емоційного супроводу власної життєдіяльності

Емоції	Рангова позиція	
	2023 рік	2024 рік
Інтерес	1	4
Задоволення	3	8
Захоплення	6	9
Натхнення	7	7
Радість	4	6
Гнів	8	3
Сум	9	2
Страх	9	3
Тривога	5	1
Провина	13	10
Сором	12	12
Здивування	10	5
Спокій	2	11
Нудьга	11	13

Співставлення динаміки показників фрустрованості і тривожності виразно свідчить про розповсюдженість ознак кризових переживань серед опитаної нами молоді. Втім, хоча початок повномасштабного вторгнення РФ до України спровокував потужну стресову реакцію українців, однак, на щастя, не всі молоді люди пережили ментальні травми та глибокі кризові переживання. Значною мірою адаптивна реакція на екстремальні події залежала від потенціалу життєстійкості юнацтва. Опитуванням було з'ясовано, що більше 40% опитаних, що відображає переважаючу тенденцію (рис. 2), обрали варіант відповіді «іноді проявляється сила духу, але відчувається і тривога, страх». Третина респондентів вказала на зростання власної резильєнтності. Визнали, що війна похитнула ресурси життєстійкості, майже 17% опитаних. Вони, очевидно, потребують психологічної допомоги, маючи кризові переживання.

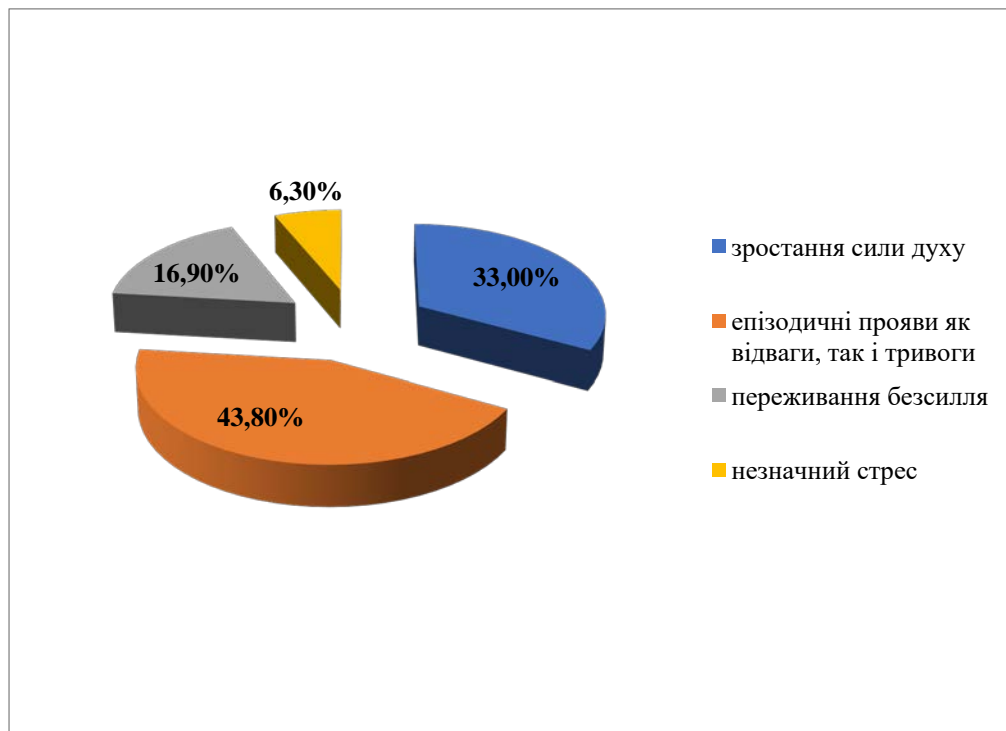


Рис. 2. Розподіл молоді за позначенням змін власної життєстійкості під час війни

У опитуванні було з'ясовано, які способи/ресурси подолання стресу майбутні психологи вважають ефективними для себе. Рейтинг цих ресурсів очолило підтримуюче спілкування з друзями та рідними (табл. 2). Багатьом опитаним допомагають послаблювати стресові переживання хобі, а також перегляд Інтернет-контенту. Прикметно, що навчання є ресурсом подолання стресу лише для обмеженої кількості опитаних, позаяк традиційно сприймається більшістю як джерело стресу. Також непопулярною серед респондентів є практика звертання до психолога.

Таблиця 2.

Дієві способи подолання стресу

Ресурси	Вибір респондентів*	Рейтингова позиція
Спілкування з рідними та друзями	77,7%	1
Взаємодія у соціальних мережах	52,1%	4
Перегляд Інтернет-ресурсів (фільми, відео)	42,8%	3
Навчання	40,2%	5
Побутова праця	20,5%	6
Хобі	65,2%	2
Звертання до психолога/психотерапевта	14%	7

*питання передбачало можливість одночасного вибору кількох варіантів відповіді

У фокус подальшої дослідницької роботи потрапили ті студенти, які мали досвід переживання ментальної травми після початку повномасштабного вторгнення Російської Федерації в Україну. На підставі життєпису студентів було діагностовано різні стратегії їхнього персонального реагування на травматичну життєву ситуацію, а згодом різні способи подолання кризових переживань. Наведемо конкретний приклад.

Спроби студентки 2 курсу надати психологічну підтримку ровесникам через їхню гостру стресову реакцію в умовах окупації призвели до емоційного вигорання цієї дівчини. Накладання ситуації невдачі на власні стресові переживання дівчини спровокували зниження рівня самоповаги, розчарування у собі та своїх професійних можливостях і перспективах, що можна вважати причинами особистісної кризи. Через кілька місяців на тлі збайдужіння до фахового навчання студентка почала фіксувати у себе порушення сну, астенію, підвищену тривожність через втрату життєвої перспективи, що можна вважати провісниками ПТСР.

Аналізуючи ситуації юнаків і дівчат, які пережили бомбардування, втрату близьких людей, сексуальне насильство з боку окупантів, фіксуємо наявність у молоді гострих стресових переживань, тривожних реакцій, сильного страху, тотальної втрати життєвого задоволення, тривожних нав'язливих думок щодо здоров'я близьких, дратівливості, почуття провини, нестабільності настрою, емоційної вразливості. Для більшості з них дієвими способами подолання гострої стресової реакції стали: довірливе спілкування з друзями та участь у молодіжних волонтерських проєктах, медитація, самоопанування складної життєвої ситуації, занурення у стресову ситуацію, консультації з психологом.

Вивчення специфіки змісту кризових переживань українських студентів в умовах повномасштабної війни, яке стало предметом нашого дослідження, дозволило позначити їх як *кризу втрати почуття безпеки*, що розповсюджується на три базові позиції світогляду особистості, виокремлені психологинєю R. Janoff-Bulman [5]. Ця криза охоплює глибинний ментальний

рівень, оскільки породжує перегляд питань сенсу існування світу та власного життя, цінностей добра, стабільності, справедливості. Занурення у почуття безпорадності, невизначеності та втрати контролю над власним життям залежить не лише від складності зовнішніх обставин, але й від індивідуальних психофізіологічних характеристик особистості, яка переживає кризу.

Вагому роль серед цих характеристик грає рівень резильєнтності молоді людини. Поняття резильєнтності загалом тлумачиться як спроможність протистояти загрозам та/або швидко відновлюватись [6]. Ця риса є сприятливим компонентом для збереження психологічного благополуччя дітей і молоді, а також постає захисним механізмом від непередбачуваних загроз благополуччю протягом усього життя [7].

Аналіз відповідей опитаних дозволяє розподілити їх на три групи, залежно від походження та інтенсивності стресогенів:

1) перша група, до якої здебільшого ввійшли студенти, що потрапили в епіцентр екстремальних життєвих ситуацій (обстріли, бомбардування, перебування на окупованій території чи в зоні, наближеній до бойових дій) і переживали гострий стресовий розлад;

2) другу групу молоді об'єднує пролонговане переживання стресових реакцій внаслідок поєднання об'єктивних загроз (а це фактично перебування на території України під час війни), а також суб'єктивних чинників послаблення резильєнтності (погіршення здоров'я, сімейні проблеми, зниження навчальної активності тощо);

3) третю групу становлять студенти, які на початку повномасштабного вторгнення виїхали закордон, що усунуло воєнні загрози їхньому вітальному здоров'ю.

Саме представників першої групи є всі підстави вважати схильними до подальшого розгортання ПТСР. Групу ризику становить також друга група внаслідок дії на її представників тривалих стресогенних чинників та акумуляції психотравматичних переживань. Найбільш благополучно виглядає третя група, однак встановлено, що частина цих опитаних, перебуваючи у безпечних умовах, переживає негативні психоемоційні реакції, зумовлені вимушеною зміною проживання з супровідним почуттям провини, втратою звичного кола спілкування, тривожністю про близьких і знайомих людей, що залишились в Україні, та долею самої Батьківщини.

Однак аналіз життєписів молодих людей, залучених до дослідження, виразно вказує на провідну роль внутрішніх чинників реакції на загрози, **зокрема** вирішальною у кожному випадку є не ситуація травмуючого впливу, а індивідуальна значущість психогенії [8]. Провідним критерієм деструктивного переживання кризи втрати безпеки є закріплене почуття безпорадності, безвиході, безперспективності, а на цьому тлі витіснення чи приглушення травмувальних переживань. При цьому ефективність соціального функціонування далеко не завжди різко порушується, але проявляється зниженням

продуктивності у навчанні, комунікації, побутовій праці. Навіть якщо молода людина визнає власні обмежені можливості подолання кризи, вона може не звертатись до психолога чи психотерапевта через стигматизацію та соціальні забобони [9]. За таких умов кризові симптоми у студентів, що попередньо пережили ментальну травму, стають предиктором виникнення ПТСР. Натомість, своєчасне надання психологічної допомоги та соціальної підтримки молодій людині запобігає подальшому розгортанню ПТСР або пом'якшує його перебіг [10].

Доречно зважати на методологічні обмеження проведеного дослідження. По-перше, на тлі значної кількості студентів, які проявляли ознаки кризи втрати почуття безпеки різного ступеня інтенсивності, обстежено малу кількість студентів з досвідом переживання ментальної травми й ознаками ПТСР. По-друге, залучена вибірка майбутніх психологів характеризується розвиненою рефлексивністю, увагою до власних ментальних переживань, досить часто ними вибір професії зумовлений першочергово прагненням вирішити власні психологічні проблеми. Така емоційна вразливість майбутніх психологів, особливо тих, хто лише почав фахове навчання, може стати чинником ризику для ментальної травматизації. Відповідно, перспективами подальших досліджень може стати вивчення специфіки кризових і травматичних переживань студентів, які опановують непсихологічні професії. Також неоднозначність зв'язку між характером реагування молоді на екстремальні виклики, подоланням гострої стресової реакції, виникненням ментальної травми і змістом кризових переживань потребує розширеного наукового вивчення.

Висновки. Внаслідок дослідження встановлено, що екстремальні умови життєдіяльності, які супроводжуються потужними загрозами ментальному та вітальному здоров'ю, а часто й життю молодих людей в умовах війни, провокують у них переживання кризи втрати почуття безпеки. Специфікою цієї особистісної кризи є тісне поєднання реакції на зовнішні вітальні виклики й активізація ментальних стресових переживань. Інтенсивність кризових переживань є різною, як і реакція молодих людей на травматичні події. Причинами цих переживань визначено втрату почуття безпеки, стабільності та впорядкованості, контролю та прогнозування власного життя. Перебування студентської молоді у вирі війни провокує ревізію молодими людьми базових переконань: у світі переважає добро, а не зло; світ та життя людини має сенс; цінність власного фізичного та ментального «Я» є незаперечною. Конструктивний вихід з цієї кризи проявляється як кристалізація цих цінностей та підвищення резильєнтності й адаптивності до стресових обставин життя.

У групу ризику щодо виникнення ПТСР внаслідок неподоланої ментальної травми потрапляють ті студенти, які мають деструктивне переживання кризи втрати безпеки, що проявляється у активізації захисних механізмів витіснення, уникання, ізоляції. При цьому для майбутніх психологів усклад-

нюючими чинниками виникнення ПТСР постають непропрацьовані травми розвитку у поєднанні з патогенним самоаналізом і розбалансованою Я-концепцією.

Слід ретельно вивчати досвід конструктивного подолання молодими людьми кризи втрати почуття безпеки, ускладненої психотравмою, для запобігання подальшому розвитку ПТСР.

Література:

1. Яцина О. (2022) Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Наукові перспективи*, 7(25), 554–557.
2. Stoliarchuk O., Serhieienkova O., Khrypko S. (2022) *Real and Virtual Space of Life Activities of Ukrainian Adolescents in War Conditions. International Journal of Computer Science and Network Security*, 22(6), 611–619.
3. Savchuk B., Borys U., Sholohon L., et al. (2022) Emotional Intelligence as a Factor of Preserving Mental Health and Adaptation of Student Youth to Crisis Situations. *Wiadomości Lekarskie*, 75 (12), 3018–3024.
4. Столярчук О. (2014) Специфіка переживання криз професійного навчання майбутніми психологами. *Актуальні проблеми психології*, 13(11), 488–494.
5. Janoff-Bulman R. (1989) Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Application of schema constructs. *Social Cognition*, 7, 113–136.
6. Alexander D. E. (2013) Resilience and disaster risk reduction. An etymological journey. *Natural Hazards and Earth System Sciences*, 13 (11), 2707–2716.
7. Khanlou N., Wray R. (2014) A whole community approach toward child and youth resilience promotion: A review of resilience literature. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12 (1), 64–79.
8. Serene M., Shellae Versey H. (2021) Barriers to leisure-time social participation and community integration among Syrian and Iraqi refugees. *Leisure Studies*, 40 (3), 378–391.
9. Герасименко Л. О. (2021) Посттравматичний стресовий розлад. *НейроNEWS: психоневрологія та нейропсихіатрія*, 8, 27–32.
10. Паламар С., Савченко Ю., & Антипін Є. (2022) Саморегуляція особистості як умова формування лідерських якостей майбутнього педагога. *Педагогічна освіта: теорія і практика*, 37, 61–69. <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2022.379>

References:

1. Yatsyna O. (2022) Vplyv viiny na psykhichne zdorovia: oznaky travmatyzatsii psykhiky ditei ta pidlitkiv [The impact of war on mental health: signs of psychological trauma in children and adolescents]. *Naukovi perspektyvy [Scientific Perspectives]*, 7(25), 554–557. (In Ukrainian).
2. Stoliarchuk O., Serhieienkova O., Khrypko S. (2022) *Real and Virtual Space of Life Activities of Ukrainian Adolescents in War Conditions. International Journal of Computer Science and Network Security*, 22(6), 611–619. (In English).
3. Savchuk B., Borys U., Sholohon L., et al. (2022) Emotional Intelligence as a Factor of Preserving Mental Health and Adaptation of Student Youth to Crisis Situations. *Wiadomości Lekarskie*, 75 (12), 3018–3024. (In English).
4. Stoliarchuk O. (2014) Spetsyfika perezhyvannia kryz profesiinoho navchannia maibutnimy psykhologhamy [The specificity of experiencing professional training crises by future psychologists]. *Aktualni problemy psykhologii [Current problems of psychology]*, 13(11), 488–494. (In Ukrainian).
5. Janoff-Bulman R. (1989) Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Application of schema constructs. *Social Cognition*, 7, 113–136. (In English).

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 11(45) 2024

6. Alexander D. E. (2013) Resilience and disaster risk reduction. An etymological journey. *Natural Hazards and Earth System Sciences*, 13 (11), 2707–2716. (In English).

7. Khanlou N., Wray R. (2014) A whole community approach toward child and youth resilience promotion: A review of resilience literature. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12 (1), 64–79. (In English).

8. Serene M., Shellae Versey H. (2021) Barriers to leisure-time social participation and community integration among Syrian and Iraqi refugees. *Leisure Studies*, 40 (3), 378–391. (In English).

9. Herasymenko L. Posttravmatychnyi stresovyi rozlad [Post-traumatic stress disorder]. *NeuroNEWS: psyhonevrolohiia ta neiropsykhiatriia* [NeuroNEWS: psychoneurology and neuropsychiatry], 8(129), 27–32. (In Ukrainian).

10. Palamar S., Savchenko Y., & Antypin Y. (2022) Samorehulyatsiya osobystosti yak umova formuvannya liderykh yakostey maybutn'oho pedahoha [Self-regulation of the individual as a condition for the formation of leadership qualities of the future teacher]. *Pedahohichna osvita: teoriya i praktyka* [Pedagogical education: theory and practice], (37), 61-69. <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2022.379> (In Ukrainian).