

ПСИХОДІАГНОСТИКА ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ СТРЕСУ ВІЙНИ У ФАХІВЦІВ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРОФЕСІЙ

Гуменюк Галина Вадимівна

*кандидат психологічних наук, доцент,
провідний науковий співробітник лабораторії вікової психофізіології,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
м. Київ, Україна*

Сьогодення України, пов'язане з війною та її жахливими наслідками, є критичним випробуванням для ментального здоров'я всієї нації. Війна принесла з собою не лише фізичні руйнування та втрати, але й глибокі психологічні травми, які торкнулися мільйонів українців. Жахливі наслідки війни, такі як втрата близьких, знищення домівок, примусове переселення, постійна загроза життю та здоров'ю, створюють тривалий стресовий вплив на психіку людей. Ця ситуація робить гостро актуальним питання психологічної допомоги та підтримки, особливо для тих, хто знаходиться на передовій – військових, медиків, волонтерів, а також фахівців психолого-педагогічних професій, які особливо її потребують. Стресогенне навантаження на фахівців цих професій під час війни стало особливо вираженим, оскільки воно обумовлене низкою факторів, які роблять їхню роботу особливо складною та емоційно виснажливою. Зазначимо деякі з них:

– *Високий рівень емоційної напруги* через щоденні зіштовхування з історіями про смерть близьких, знищення домівок, насильство та інші жахливі наслідки війни. Це створює постійний емоційний тиск, який може призводити до вторинної травматизації.

– *Відчуття відповідальності за інших*, яка під час війни кратно посилюється, оскільки від фахівців цих професій залежить не лише психологічне благополуччя окремих людей, але й їхня здатність адаптуватися до нових умов життя, відновитися після травм та знайти сили для подальшого існування. Це створює додатковий тиск, який може призводити до емоційного вигорання фахівців.

– *Власні переживання та травми від війни*, адже вони можуть переживати ті самі втрати, що і решта людей (втрата близьких, домівки, складності вимушеного переселення тощо). Це робить їхню роботу ще складнішою, оскільки вони змушені працювати з чужими травмами, водночас намагаючись впоратися з власними переживаннями. Таке

підвійне стресове навантаження значно підвищує появу негативних наслідків стресу.

– *Робота з вразливими групами*, такими як діти, які втратили батьків, люди з інвалідністю, ветерани, які повернулися з фронту, та переселенці. Робота з такими групами вимагає великої емоційної віддачі та професійної майстерності, що значно підвищує стресогенне навантаження.

– *Нестача ресурсів та підтримки*, з якими зіштовхуються під час війни фахівці психолого-педагогічних професій, – нестача часу, фінансування, навчальних матеріалів та інших необхідних умов для роботи створює додатковий стрес.

– *Праця в умовах невизначеності та необхідність швидкої адаптації* створюють додатковий емоційний тиск. Війна створює атмосферу постійної невизначеності та загрозливої напруженості, яка вкрай негативно впливає на психічний стан фахівців.

Як бачимо, фахівці психолого-педагогічних професій є особливо вразливими до виникнення психологічних наслідків стресу війни. Вочевидь, що без своєчасної діагностики та належної підтримки психологічні наслідки стресу можуть призвести до серйозних порушень у професійній діяльності, зниження якості надаваних ними послуг, а також до погіршення здоров'я фахівців, зокрема ментального. Тому психодіагностика психологічних наслідків стресу війни у таких фахівців стає як невід'ємною частиною системи підтримки їхнього ментального здоров'я, вирішуючи наступні завдання:

1. Виявити на ранніх етапах симптоми психологічних порушень, пов'язаних із стресовими умовами праці.
2. Оцінити рівень емоційного вигорання, тривожності, депресії та інших наслідків стресу війни.
3. Розробити індивідуальні програми психологічної допомоги та реабілітації.
4. Запобігти розвитку хронічних психічних розладів, які можуть призвести до втрати працездатності.

Зазначимо, що стрес зазвичай визначають як стан психічної або емоційної напруги в результаті несприятливих або складних обставин [2, 3]. Він виникає внаслідок динамічної взаємодії між людиною та її оточенням і може виявлятися у двох формах: 1) гострий стрес – короточасні реакції на безпосередні загрози або виклики; 2) хронічний стрес – виникає внаслідок тривалого впливу стресових факторів, що призводить до накопичувального навантаження на тіло та розум [4].

Щодо терміну «стрес війни», то він охоплює широкий спектр реакцій на екстремальні умови воєнних дій, включаючи як негайні реакції на бойові ситуації, так і довготривалі наслідки, що можуть

призвести до серйозних нервово-психічних розладів [1, 5]. Основними умовами його виникнення є: безпосередній вплив бойових ситуацій (наприклад, обстріли, втрата близьких чи колег); тривалий вплив небезпечного середовища (наприклад, постійна загроза життю, необхідність залишатися пильним в умовах небезпеки); наслідки для ментального здоров'я, такі як ПТСР, депресія та тривожність тощо.

Найчастіше у фахівців психолого-педагогічного профілю зустрічаються такі різновиди психологічних наслідків стресу війни, як:

1. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є один із найпоширеніших наслідків стресу війни. Це стан, який виникає після переживання або свідчення подій, що загрожують життю або здоров'ю. Основні симптоми: нав'язливі спогади (флешбеки), уникнення, гіперзбудження, емоційне оніміння тощо.

2. Тривожні розлади: генералізований тривожний розлад, який супроводжується постійним відчуттям тривоги без конкретної причини, панічні атаки, які характеризуються раптовими епізодами інтенсивного страху, які супроводжуються фізичними симптомами (задишка, серцебиття, тремор).

3. Депресивні розлади, які характеризуються депресивним настроєм (наприклад, смутком, дратівливістю, почуттям пустоти, безпорадності та безнадії), втратою відчуття задоволення та інтересу до раніше улюблених занять, суїцидальними думками та ін., що супроводжується іншими когнітивними, поведінковими чи нейровегетативними симптомами, які значною мірою порушують можливість функціонувати.

4. Емоційне вигорання – це психічний стан, якому притаманне емоційне виснаження, відчуття безпорадності та марності власних зусиль, відчуженість від діяльності, зниження професійної ефективності, втрата мотивації та інтересу до роботи тощо.

5. Вторинна травматизація, яка проявляється через переживання симптомів, схожих на ПТСР, після вислуховування травматичних історій, почуття провини за те, що не вдалося допомогти, емоційне оніміння та втрату емпатії тощо.

6. Порушення соціальних зв'язків, яке часто призводить до їх повної чи часткової руйнації. Фахівці цих професій можуть відчувати відчуженість від оточення, втрачати довіру до інших, уникати різних соціальних контактів через страх перед соціальними взаємодіями або сором тощо.

Основний зміст психодіагностики психологічних наслідків стресу війни у фахівців психолого-педагогічних професій може складатися з наступного ряду взаємопов'язаних етапів:

1. *Оцінка наявного рівня стресу війни*: використання стандартизованих методик, таких як опитувальники DASS-21 для вимірювання стресу, тривоги та депресії, Гіссенський опитувальник соматичних скарг та ін.

2. *Діагностика емоційного стану*: опитувальник професійного «вигорання» (MBI), методика для оцінки тривожності (наприклад, шкала Спилбергера-Ханіна), депресії (наприклад, шкала Бека), Maslach Burnout Inventory (MBI) – класична шкала оцінки професійного вигорання та ін.

3. *Виявлення симптомів ПТСР*: використання спеціалізованих методик, таких як шкала PTSD Checklist (PCL-5), українська версія шкали «Реакція на тривалий травматичний стрес» (PTTC), Secondary Traumatic Stress Scale (STSS) – шкала вторинного травматичного стресу та ін.

4. *Оцінка ресурсів психологічної стійкості*. Дослідження особистісних характеристик, таких як резильєнтність, соціальна підтримка та копінг-стратегії, що допомагають фахівцям долати стресові ситуації (наприклад, шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10, опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна, шкала задоволеності життям (SWLS; Е. Дінер та ін.).

5. *Інтерпретація результатів та розробка рекомендацій*. На основі отриманих даних розробляються індивідуальні рекомендації щодо психологічної підтримки та відновленні ментального здоров'я фахівців, його корекції й профілактики.

Підсумовуючи вище викладене, можна стверджувати, що психодіагностика психологічних наслідків стресу війни у фахівців психолого-педагогічних професій є важливим інструментом для збереження їхнього ментального здоров'я та професійної ефективності. Вона дозволяє не лише виявити проблеми на ранніх етапах, але й запобігти їхньому поглибленню, забезпечуючи своєчасну підтримку та реабілітацію. Умови війни вимагають особливої уваги до психологічного стану тих, хто допомагає іншим, тому розвиток та впровадження ефективних методів психодіагностики є необхідним кроком у підтримці ментального здоров'я та психологічного благополуччя суспільства в цілому.

Література:

1. Benotsch E.G., Brailey K., Vasterling J.J., Uddo M., Constans J.I., Sutker P.B. War zone stress, personal resources, and PTSD symptoms in Gulf War veterans: A longitudinal perspective. *Journal of Abnormal Psychology*, 109 (2), 2000. Pp. 205–213. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.2.205>

2. Lazarus R.S.& Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984. 456 с.
3. Selye H. The stress of life. New York: McGraw-Hill, 1976. 324 с.
4. Sapolsky R.M. Why zebras don't get ulcers: The acclaimed guide to stress, stress-related diseases, and coping. Holt Paperbacks, 2004. 560 с.
5. Хаустова О.О., Авраменко О.М. Стрес та тривога: психосоматичний підхід до терапії. *Український медичний часопис*, 5 (157) – IX/X 2023. С. 3-6. DOI: 10.32471/umj.1680-3051.157.248382

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-43>

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА СТУДЕНТІВ І ВИКЛАДАЧІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Зубріна Катерина Ігорівна

*студентка 1 курсу магістратури кафедри педагогічної освіти
та соціальної реабілітації*

факультету психології та соціальної роботи,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Науковий керівник: Прокоф'єва Л.Б.

кандидат педагогічних наук, доцент,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Війна в Україні спричинила масштабні психологічні наслідки для студентів та викладачів закладів вищої освіти. Постійний стрес, вимушене переселення, втрата близьких, а також невизначеність майбутнього призводять до емоційного виснаження, зниження академічної мотивації та когнітивних порушень. У таких умовах організація ефективної психологічної підтримки в ЗВО стає критично важливою [1, с. 5].

Воєнні дії викликають у студентів та викладачів різноманітні психологічні реакції, зокрема підвищену тривожність, депресивні стани, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Дослідження міжнародних організацій [2, с. 22] показують, що перебування у середовищі постійної загрози може мати довготривалі наслідки для психічного здоров'я. За даними Національного університету «Києво-Могилянська академія», близько 40% студентів в умовах війни