

Катерина Левченко

здобувач вищої освіти

(Державний університет «Житомирська політехніка»)

Наталія Харитонова

старший викладач кафедри психології та соціального забезпечення

(Державний університет «Житомирська політехніка»)

СТАН ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ: НАСЛІДКИ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ ЧЕРЕЗ РІК ВІД ПОЧАТКУ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ

Повномасштабна війна на території нашої країни торкнулася усіх українців без винятку, зокрема і студентську молодь. Тому, актуальність вивчення проблем психічного здоров'я особистості в умовах сьогодення, є вкрай важливою. Так, як окрім постійної загрози фізичному здоров'ю, українці переживають перманентний психологічний тиск: фонові тривога, емоційна лабільність, інсомнії, апатія, хронічна втома неясної етіології, головний біль напруги, екзистенціальні кризи, депресивні стани, гострі стресові реакції, посттравматичний стресовий розлад і т.д. Цей кумулятивний ефект призводить до негативних зрушень у психоемоційній сфері життєдіяльності особистості. Отже, через рік від початку повномасштабного вторгнення, все ж таки важливими залишаються психоедукаційні заходи для суспільства, в якому знаходиться молоде покоління.

Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я розуміється як стан благополуччя, за якого людина реалізує власні здібності, може справлятися зі звичайними стресами життя, може продуктивно та ефективно працювати на допомогу своїй громаді.

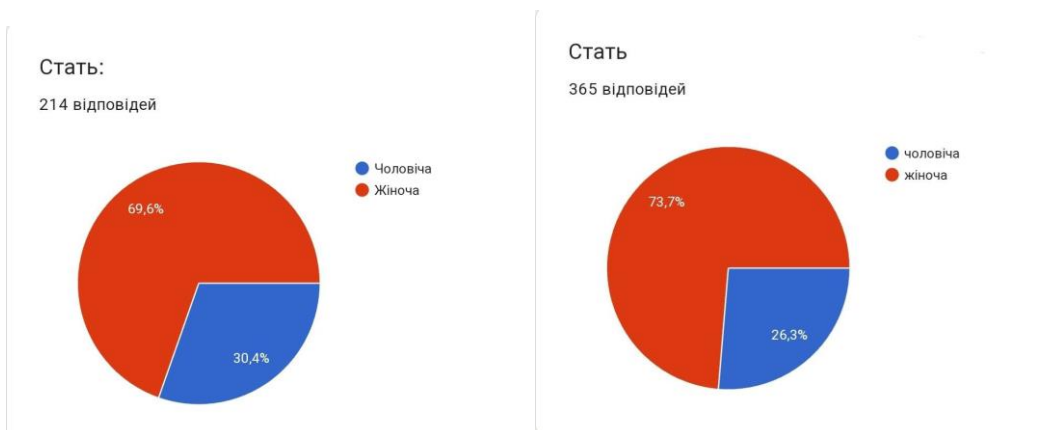
У протоколах ВООЗ визначено роль психічного здоров'я в життєдіяльності особистості та соціальних спільнот. Зазначається, що психічне здоров'я є фундаментальною основою для колективної та індивідуальної здатності мислити, переживати емоції та взаємодіяти один з одним, і відчувати емоційну насолоду від життя. Відповідно, психічне здоров'я розглядається як підґрунтя для адекватного та здорового функціонування людини в житті та соціальному середовищі. Тому можна говорити про те, що війна є найбільш вираженим негативним чинником, який впливає на психіку особистості, оскільки цей чинник обумовлює пряму загрозу життю людини і різні форми насильства, які є антагоністами стосовно вище зазначеного.

Перманентний стрес, який є буденністю в сучасній реалії, витісняє людину за межі власного вікна толерантності. В результаті цього витіснення, порушується гомеостаз нервової системи, який призводить до неконтрольованих свідомістю поведінкових реакцій. Ці реакції відбуваються на рівні рептильного та лімбічної системи. Обидві ці системи – інстинктивні і не піддаються свідомій регуляції. Отже стрес-реакції на рівні цих систем не контролювані і проявляються на фізіологічному, мисленневому (наративному), мовленневому та поведінковому рівнях, мають специфічні прояви та негативні наслідки для самого індивіда і оточення в якому він опинився в момент надзвичайної ситуації.

У випадку надмірної сили стрес-фактору, захисні механізми психіки вимикаються і виникає гостра стресова реакція. Згідно з «Дослідницькими діагностичними критеріями» МКХ-10 (ВООЗ, 1992), гостра реакція на стрес - це тимчасовий розлад, який розвивається у людини без будь-яких інших проявів психічних розладів у відповідь на незвичайний фізичний або психічний стрес і зазвичай стихає через кілька годин або днів. Час та інтенсивність цієї реакції залежить від сили обставин та вміння особистості справлятися із стресом, на основі навичок та досвіду минулого. У разі наявності досвіду період відновлення може відбуватися швидше, в протилежному випадку можлива схильність до формування дистресу, і як наслідок розвитку ПТСР, генералізованого тривожного розладу, синдрому хронічної втоми та депресії. Загалом перебування організму в стані тривалого дистресу, призводить до біохімічних та фізіологічних змін в роботі центральної нервової системи, зокрема головного мозку.

За підтримки Центру соціально-психологічної підтримки та супроводу «PsyLab» було проведено лонгітюдне дослідження щодо стану психічного здоров'я студентської молоді під час війни. В первинному опитуванні прийняли участь 214 осіб, віком від 16 до 28 років, з усіх факультетів університету. В повторному опитуванні 365 осіб, віком від 16 до 36 років, з усіх факультетів, але найбільш активними були ФПТОВЖ і ФНБПМВ.

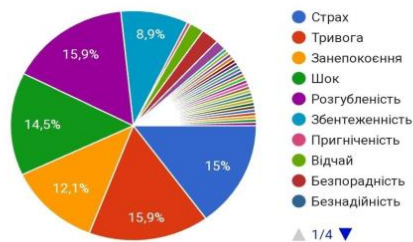
В первинному опитуванні 69,6% респондентів було жіночої статі, та 30,4% чоловічої. У повторному опитуванні прийняли участь 73,7% жіночої статі, та 26,3% чоловічої.



В первинному опитуванні шість найпоширеніших емоційних реакцій на звістку про війну були: тривога (15,9%), розгубленість (15,9%), страх (15%), шок (14,5%), занепокоєння (12,1%), збентеженість (8,9%). В повторному опитуванні тенденція збереглася, але зі зміною у відсотковому співвідношенні.

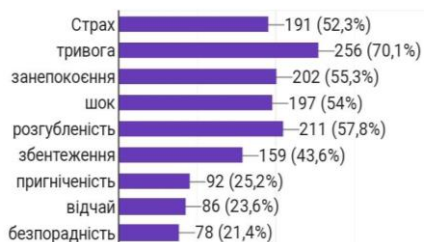
Яка реакція відбулась на звістку про війну?

214 відповідей



Яка реакція відбулась з вами на звістку про війну?

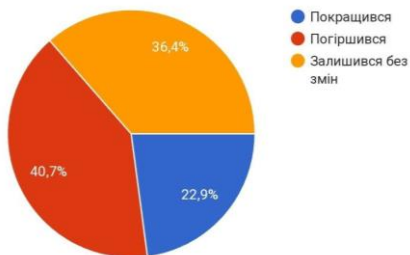
365 відповідей



Через шість місяців після початку широкомасштабного вторгнення у 40,7% респондентів загальний психоемоційний стан погіршився, у 36,4% залишився без змін, та лише у 22,9% покращився. В повторному дослідженні тенденція змінилася: у 58,1% опитаних загальний стан покращився, у 27,1% залишився без змін та у 14,8% погіршився.

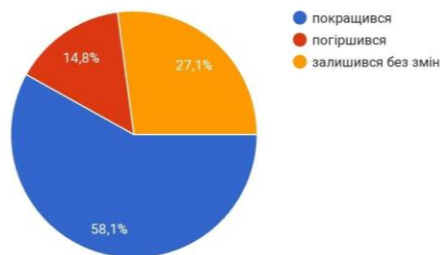
Через шість місяців після початку війни, ваш стан:

214 відповідей



Через рік після початку війни, ваш стан:

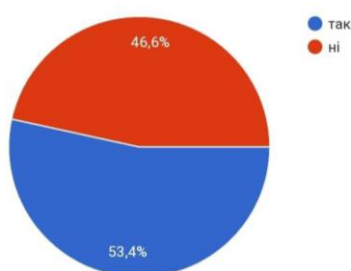
365 відповідей



В первинному опитуванні у 73,8% відмічалось погіршення сну, у повторному опитуванні у 53,4% фіксується також погіршення сну.

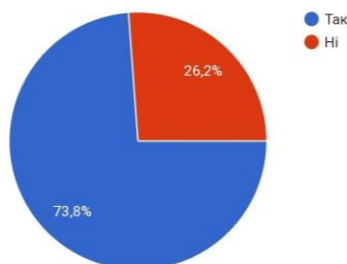
Чи відчули ви вплив військових дій на ваш сон (регулярні складнощі з засинанням, пробудження кілька раз на ніч, нічні кошмари, короткий та тривожний сон та інше) після року війни ?

365 відповідей



Чи відчули ви вплив військових дій на ваш сон (регулярні складнощі з засинанням, пробудження кілька разів на ніч, нічні кошмари, короткий та тривожний сон та інше)?

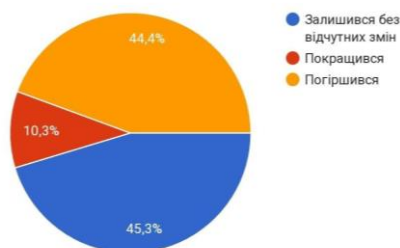
214 відповідей



В первинному опитуванні загальний стан фізичного здоров'я респондентів у 45,3% залишався без змін, у 44,4% погіршився, та у 10,3% опитаних покращився. У повторному дослідженні у 54,8% стан фізичного здоров'я залишився без відчутних змін, у 32,3% погіршився, та у 12,9% покращився.

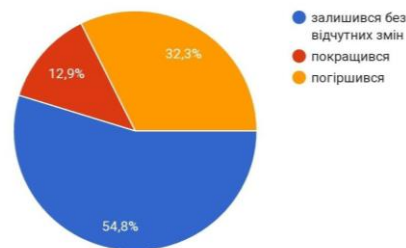
Як змінився стан вашого фізичного здоров'я після початку війни?

214 відповідей



Як змінився стан вашого фізичного здоров'я після року війни ?

365 відповідей



З відповідей респондентів можна зробити висновок, що у більшості студентів, завдяки власним вмінням долати стрес та психологічний тиск, навчилися жити в дистресі і можуть з ним боротися, тому це можна інтерпретувати, як одну із ознак майбутнього посттравматичного зростання.

Хочу зазначити, що Центр соціально-психологічного супроводу «PsyLab» протягом цього року надавав індивідуальні консультації, для всіх бажаючих студентів, а також деякі студентські групи проходили психологічні тренінги.

Отже, швидка та вчасна психологічна допомога сприяє подоланню наслідків дистресу, здійснює профілактику розвитку травматичних та деяких нозологічних розладів. Основою такої допомоги може стати комплекс заходів, що включає психоедукацію, психодіагностику, психологічні заходи та психологічну інтервенцію, і все разом допоможе сформуванню індивідуальних копінг-стратегій та навчить поповнювати психологічні резерви.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-p#Text>
2. [Д-р Джудіт Герман Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знуцань у сім'ї до політичного терору: Д-р Джудіт Герман; переклад з англ. Оксана Лизак, Оксана Наконечна, Олександр Шлапак. – Львів, 2022. – 424с.](#)
3. <https://moz.gov.ua/article/for-medical-staff/diagnostika-i-nadannja-dopomogi-pri-bojovij-travmi-profilaktika-ptsr>
4. <https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/06/22-2.pdf>