

Столярчук О. А.

*доктор психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології особистості та соціальних практик
Київського університету імені Бориса Грінченка*

ЗМІСТ І ДЕТЕРМІНАНТИ ПЕРЕЖИВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ КРИЗИ ВТРАТИ ПОЧУТТЯ БЕЗПЕКИ

CONTENT AND DETERMINANTS OF STUDENT YOUTH EXPERIENCING THE CRISIS OF LOSS OF A SENSE OF SAFETY

У роботі викладені й проаналізовані результати дослідження змісту та детермінації особистісної кризи студентів, спричиненої війною. До дослідження залучені 112 українських студентів, що опановують професію психолога.

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. Специфікою цієї особистісної кризи є тісне поєднання реакції на зовнішні вітальні виклики й активізація ментальних стресових переживань. 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.

Найбільш яскравими індикаторами 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 безпорадності, безвиході, активізації захисних механізмів витіснення, уникання, ізоляції.

Для майбутніх психологів ускладнюючими чинниками переживання кризи втрати почуття безпеки постають непропрацьовані травми розвитку у поєднанні з патогенним самоаналізом і розбалансованою Я-концепцією. Своєчасне надання психологічної допомоги та соціальної підтримки молодій людині сприяє конструктивному переживанню нею особистісної кризи.

Ключові слова: психотравма, особистісна криза, криза втрати почуття безпеки, резильєнтність, студенти.

The paper presents and analyzes the results of research of the content and determination of the students' personal crisis caused by the war. 112 students Ukrainian students who are mastering psychology profession have been involved in the study.

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 wartime, provoke them to experience a crisis of loss of a sense of safety. The specifics of this personal crisis are found in a close connection of the reaction to external vital challenges and activation of mental stressful experiences. The reasons of such experiences are defined as following: loss of a sense of safety, stability and organization, control and predictability of their own lives. Student youth being in the vortex of war makes young people revise the basic beliefs: good prevails in the world, not evil; the world and human life have meaning; the value of one's physical and mental self is undeniable.

The most vivid indicators of a crisis are strong frustration and traumatic emotional feeling of anxiety. The adaptive reaction to extreme events to a large extent depends on resilience potential of the 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 safety is manifested in helplessness, hopelessness, activation of protective mechanisms of displacement, avoidance, isolation.

For future psychologists, unresolved developmental traumas in combination with pathogenic introspection and an unbalanced self-concept appear as complicating factors for experiencing a crisis of loss of a sense of safety. Timely provided psychological aid and social support to a young person facilitates their constructive way out of the personal crisis.

Key words: mental trauma, personal crisis, crisis of a loss of a sense of safety, resilience, students.

Вступ. В 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 випробувалась 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.

За час війни в Україні ряд науковців висвітлюють результати вивчення переживання різними віковими групами травматичного досвіду та адаптаційних механізмів. Зокрема, вітчизняна дослідниця О. Яцина довела травматичний вплив війни на психіку українських дітей і підлітків, значне послаблення їх адаптивних механізмів [1, с. 565]. Інше дослідження українських підлітків в умовах війни, реалізоване вченими О. Столярчук, Н. Пророк, О. Сергєєнковою, С. Хрипко, М. Сичинською, О. Лобанчук, виявило, що підлітки часто відчують втому, відчуття безсилля, безпорадності, тривоги [9]. Студентська молодь як соціальна група потрапляла у фокус наукового дослідження чинників переживання кризових ситуацій, зокрема емоційного інтелекту [7], вивчались також нормативні кризи професійного навчання студентів, як-от криза адаптації, характерна для студентів першого курсу, криза апробації, що розгортається на третьому курсі та криза фахової готовності, яка властива студентам випускного четвертого курсу [2, с. 493]. Однак залишалось відкритим питання змісту кризових переживань українських студентів в умовах повномасштабної війни, яке стало предметом нашого дослідження.

Метою роботи є дослідження змісту та детермінації особистісної кризи студентів, спричиненої повномасштабною війною України з російською федерацією.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні, реалізованому впродовж березня-грудня 2022 року, взяли участь 112 українських студентів Київського 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 консультаційна 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, астения, емоційне вигорання, академічна прокрастинація.

На тлі цих потужних стресових переживань у студентської молоді розгорнулась 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 тривогию через невизначеність, острахом за власне життя і життя близьких, злістю, гнівом, агресією через порушення стабільності й обмеженістю 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 2022 році порівняно з попереднім роком. Встановлено, що у 2021 році він становив 16,2 бала (рівень нижче середнього), а у 2022 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).

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 2022 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.

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

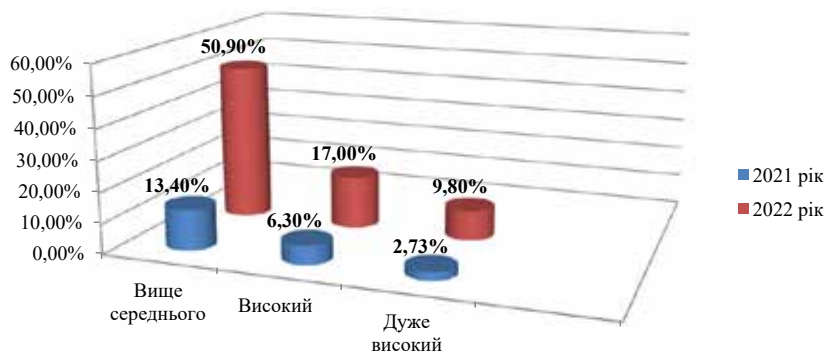


Рис. 1. Динаміка критичних рівнів фрустрації студентської молоді

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 переважачу 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.

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 1
Результати ранжування студентами емоційного супроводу власної життєдіяльності

Емоції	Рангова позиція	
	2021 рік	2022 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

Вивчення специфіки цих переживань 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 [4]. Ця риса є сприятливим компонентом для збереження психологічного благополуччя дітей і молоді, а також постає захисним механізмом від непередбачуваних загроз благополуччю протягом усього життя [6].

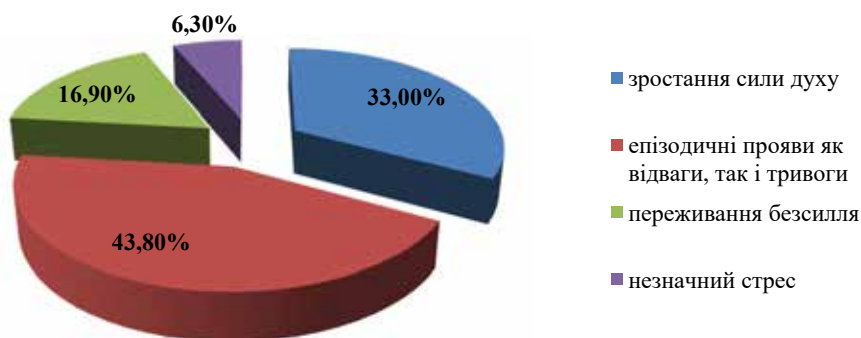


Рис. 2. Розподіл молоді за позначенням змін власної життєстійкості під час війни

Дієві способи подолання студентами 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

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 гострого переживання криз втрати почуття безпеки. 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 травматичних переживань. При цьому ефективність соціального функціонування далеко не завжди різко порушується, але проявляється зниженням продук-

тивності 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 [1, с. 29]. 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.

Висновки. Отже, 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. Значною мірою адаптивна реакція на екстремальні події залежить від потенціалу резильєнтності юнацтва.

Конструктивний вихід із кризи втрати почуття безпеки проявляється як кристалізація цих цінностей та підвищення резильєнтності й адаптивності до стресових обставин життя. Деструктивне переживання кризи втрати почуття безпеки проявляється у безпорадності, безвиході, активізації захисних механізмів витіснення, уникання, ізоляції.

Для майбутніх психологів ускладнюючими чинниками переживання кризи втрати почуття безпеки постають непропрацьовані травми розвитку у поєднанні з патогенним самоаналізом і розбалансованою Я-концепцією. Своєчасне надання психологічної допомоги та соціальної підтримки молодій людині сприяє конструктивному переживанню нею особистісної кризи.

Перспективами наших подальших дослідницьких кризи втрати почуття безпеки дітьми, підлітками та розвідок вбачаємо вивчення специфіки переживання дорослими.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Герасименко Л. О. Посттравматичний стресовий розлад. *НейроNEWS: психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2021. 8. С. 27–32.
2. Столярчук О. А. Специфіка переживання криз професійного навчання майбутніми психологами. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Вип. 13. Київ, 2014. Вип. 13. Т. 11. С. 488–494.
3. Яцина О.Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Наукові перспективи*. 2022; 7(25): С. 554–557.
4. Alexander D. E. Resilience and disaster risk reduction. *An etymological journey. Natural Hazards and Earth System Sciences*. 2013; 13(11): 2707–2716.
5. Janoff-Bulman R. Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Application of schema constructs. *Social Cognition*. 1989; 7: 113–136.
6. Khanlou N., Wray R. A whole community approach toward child and youth resilience promotion: A review of resilience literature. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2014; 12(1): 64–79.
7. Savchuk B., Borys U., Sholohon L., et al. Emotional Intelligence as a Factor of Preserving Mental Health and Adaptation of Student Youth to Crisis Situations. *Wiadomości Lekarskie*. 2022; 75(12): 3018–3024.
8. Serene M., Shellae Versey H. Barriers to leisure-time social participation and community integration among Syrian and Iraqi refugees. *Leisure Studies*. 2021; 40(3): 378–391.
9. Stoliarchuk O., Prorok N., Serhieienkova O., Khrypko S., Sychynska M., Lobanchuk O. Real and Virtual Space of Life Activities of Ukrainian Adolescents in War Conditions. *International Journal of Computer Science and Network Security*. 2022; 22(6): 611–619.