

УДК 364-322

Грабовенська І.А.¹

Кузьмін В.В.²

¹ студ. гр. СНЗ-112м НУ «Запорізька політехніка»

² канд. соц. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ НЕГАТИВНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ТА СТРАХІВ ВІЙНИ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ, ЯКА ПРОЖИВАЄ У ПРИФРОНТОВІЙ ЗОНІ

Психологія кваліфікує молодість як певний період життя індивіда, а молодь характеризує як групу із властивими їй психофізичними особливостями дорослішання людини. В даний період розвитку відбувається завершення індивідуалізації особистості, остаточне оформлення життєвих цілей, орієнтирів [1]. Студентська молодь є важливим складником сучасного суспільства, носієм інтелектуального потенціалу, визначальним чинником соціально-економічного прогресу розвитку України.

Сьогодні, під час війни, ми зазнаємо колосальної кількості страхів. Першою хвилею іде страх, тривога, розгубленість, паніка, істерика, ступор, напружене очікування на катастрофу, що може статися. Опинившись в екстремально стресових умовах життя людина відчуває максимально негативні переживання. Війна призвела до спалаху психологічних проблем у молоді: від зростання нервово-психічної напруги, зниження активності та настрою до розвитку невротичних станів (тривожності, невротичної депресії, астенії, істеричного типу реагування, розвитку фобій та ін.). В умовах військової агресії люди місяцями перебувають у стані паніки, страху та хронічного стресу, у них послаблюються когнітивні та вольові функції, погіршується загальний стан самопочуття. Щоб вижити, необхідно перебудувати структуру своєї психіки, перевести її на «військовий режим» функціонування, адаптуватися до найгрізніших стрес-факторів. І для того, щоб зібратися, вживши розумних запобіжних заходів, більшості молодих людей потрібна професійна психологічна допомога, яка вирішує завдання розвитку адаптаційних можливостей та сприяє підвищенню особистісних ресурсів щодо подолання негативних переживань та страхів війни в умовах військових подій.

Досліджуючи природу емоцій і переживань та їх співвідношення, вчені приходять до висновку, що негативне переживання є формою негативних емоцій, які досягли високого ступеня рефлексивності. Негативні переживання супроводжуються емоційними процесами негативного характеру. Негативні переживання, що часто повторюються, призводять до закріплення несприятливих емоційних станів і негативних особистісних якостей, таких, як: дратівливість, тривожність, песимізм, образливість, що, у

свою чергу, негативно позначається на якості життя людини [2]. Негативні переживання є основним чинником, що провокує розвиток стресу.

Страх – це негативне емоційне переживання, яке відчуває людина під час зустрічі з загрозою чи її очікуванні. Страх може виявлятися у вигляді збудженого чи пригніченого емоційного стану. Будь-яка негативна емоція може активувати страх за принципом емоційного зараження. Переживання страху супроводжується почуттям невпевненості, незахищеності, неможливості контролювати ситуацію.

Під час війни люди в різній мірі зіштовхуються з двома типами травматичних подій: несподівані травматичні події та довготривалі несприятливі події, що зумовлюють виникнення непродуктивних стратегій подолання труднощів. У результаті вони страждають від таких проблем як: тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти, кататонічний синдром), поведінкові розлади (зокрема агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства), а також більш схильні до зловживання алкоголем і наркотичними засобами.

Одним із численних негативних наслідків війни є «друга хвиля» негативних психологічних ефектів, визнаних військовими подіями. Смерть близьких, ізоляція, втрата доходу, страхи – усі ці наслідки війни негативно діють на психіку та ускладнюють вже існуючі розлади. Багато хто страждає на безсоння, відчувають страх і постійну тривогу, зростає споживання алкоголю і наркотиків.

Війна особливо серйозно позначається на молодих людях, що посилює існуючу нерівність і може спричинити зниження виробничого потенціалу цілого покоління. Для молодих людей війна пов'язана з численними потрясіннями. Вона не лише позбавляє молодь робочих місць та перспектив працевлаштування, а й порушує нормальний перебіг життя, навчання та професійної підготовки, що серйозно позначається на психологічному стані.

Війна викликає негативні психологічні наслідки як для окремих людей, так суспільства в цілому. Уроки минулих воєн говорять про те, що стрес, тривога та депресія зберігаються багато місяців після військових подій. На сьогоднішній день стрес від війни проявився вже у 65% жителів нашої країни. Те, що переживають люди в окупованих та прифронтових містах називається гострий стресовий розлад. На сьогоднішній день, у Запоріжжі створено Хаб Фондом Ріната Ахметова, де надаються консультації психологів дорослим та дітям, яким вдалося вибратися з окупованих територій. Слід зазначити, що робота з психологом дуже важлива в таких ситуаціях, оскільки гострий стресовий розлад через якийсь час переходить у хронічний, а згодом і у тяжкий психічний стан – ПТСР.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Дубравська Д.М. Основи психології: навчальний посібник. Львів: Світ, 2021. 280 с.
2. Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія: навчальний посібник. Київ: Наукова думка, 2020. 190 с.
3. Чабан О.С., Хаустова О.О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги. Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, Київ, Україна. 4 (150) VII/VIII. 2022 . С. 18–34