

стресостійкості особистості може погіршити життєдіяльність, знизити ефективність в будь-якій діяльності і призвести до незворотних процесів.

Загалом стрес є неспецифічною відповіддю організму на зовнішні вимоги та внутрішні потреби людини. Оскільки організм прагне забезпечити постійність внутрішнього середовища і незмінність функціонування всіх систем, то за умови виникнення нових, нестандартних ситуацій, він намагається концентруватися, перебудовуватися, а з часом відновити рівновагу і адаптується до нових умов. Важливою особливістю життя людей в умовах пандемії є те, що адаптація і перебудова є ускладненими, оскільки стресова ситуація стала тривалою, невизначеною і загрозливою.

Збереження та підвищення стресостійкості особистості пов'язано з пошуком нових ресурсів, що допоможуть в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Тому вивчення та розвиток особистісних властивостей, формування компетентності в подоланні стресових навантажень може стати наступним кроком дослідження стресостійкості особистості в умовах пандемії.

Список використаної літератури:

1. Сельє Г. Стресс без дистресса. Москва, 1993.
2. Китаев-Смык Л.И. Психология стресса. Москва, 1994.
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001.

УДК 159.9

*Л. М. Вольнова,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психологічної реабілітації
НПУ імені М. П. Драгоманова*

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ДЕСТРУКТИВНОГО ВПЛИВУ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ПЕРЕЖИВАНЬ СТУДЕНТІВ НА НАВЧАННЯ

Анотація. Проаналізовано сутність та вияви психотравмуючої ситуації. Визначено ознаки дистресу у студентів після психотравми. Розкрито зміст роботи зі студентами, які пережили травматичний досвід.

Ключові слова: *студенти, психотравмуюча ситуація, психотравмуючі переживання.*

Abstract. *The essence and manifestations of the psycho-traumatic situation are analyzed. Signs of distress in students after psychotrauma were identified. The content of work with students who have had a traumatic experience is revealed.*

Key words: *students, traumatic situation, traumatic experiences.*

Техногенні катастрофи, військові дії, аварії й інші психотравмуючі ситуації стали постійними супутниками сучасного суспільства. Психотравмуючі події однаково важкі як для дорослої людини, так і для дитини. Разом із тим небезпечність й інтенсивність дії травматичної ситуації буває різною. В одних випадках така подія може бути чинником лише негативних переживань, а в інших – вона спричиняє тривалі психічні травми. Події, які останнім часом відбуваються в нашій державі, впевнено можна назвати травмуючими. Певна частина людей зможе самотійно та успішно вийти з психотравмуючої ситуації, користуючись допомогою власних внутрішніх ресурсів та часу. Але для інших вплив психотравми виявиться настільки сильним та нездоланим, що викличе дисгармонію, розлад у психологічному стані особистості.

Музиченко І.В., Ткачук І.І. зауважують, що психотравмуюча ситуація – це «ситуація, зумовлена впливом природних, соціальних, інформаційних, особистісних та інших чинників на людину, яка супроводжується зростанням психологічного напруження, порушенням механізмів адаптації і здоров'я, частковим або повним руйнуванням психологічного світу особистості» [1, с.10]. Така ситуація завжди викликає психотравмуючі переживання, тобто стан, що впливає на особистість, оскільки є значною мірою виражений (гострий), тривалий або повторюваний. При цьому психотравмуючими є не будь-які сильні переживання, а лише такі негативні переживання, які можуть бути причиною певної патології. Е.Г. Ейдеміллер та В.В. Юстіцкіс наголошують, що «найважливішою рисою психотравмуючих переживань є їх центральне місце в структурі особистості, їхня особлива значущість для індивіда» [2, с.52]. Такі переживання можуть бути результатом подій, що відбуваються безпосередньо з людиною, але також, якщо вони трапляються з їхніми близькими чи іншими людьми, які їх оточують. Тобто вплив травми охоплює ситуації свідчення (новини, історії близьких) та/або прямої участі в одному або кількох із широкого діапазону травматичних переживань.

С. Фріз [3] вказує, що цей досвід стосується таких ситуацій, як: розлучення, смерть, фізичні травми, сексуальне та фізичне насильство, тяжкі нещасні випадки, захворювання, що загрожують життю, природні або техногенні катастрофи, війна, тероризм, фізичні покарання, ритуальне каліцтво, дитяча праця, проституція, порнографія, знущання, самогубство близьких; життя в бідності, вимушене переміщення з дому або трудова міграція батьків, служба в зоні бойових дій тощо.

Щодо наслідків психологічної травми, зокрема для молодих людей, студентів, то вона може «вплинути на навчання, поведінку та соціальне, емоційне й психологічне функціонування» [4, с. 41]. При цьому деякі студенти виявляють ознаки стресу протягом перших кількох тижнів після травми, але поступово повертаються до свого звичного стану фізичного та емоційного здоров'я. Але навіть у цьому випадку студенти, можуть відчувати певний ступінь емоційного розладу. Деякі травматичні переживання трапляються раз у житті (переїзд на інше місце, розлучення батьків), а інші тривають (проживання з токсичними родичами). Багато студентів пережили багаторазові травми (внутрішня міграція в результаті військових дій), а для багатьох з них травма є хронічною частиною їхнього життя (важке захворювання батьків).

Студенти, які пережили травматичні події, можуть відчувати проблеми, які погіршують їх повсякденне функціонування. Наслідками цього є те, що вони можуть пропускати заняття, погано вчитися, виявляти проблеми концентрації та труднощі з пам'яттю, мотивацією та навчанням. Водночас викладачу та науковим керівникам необхідно розрізнити невмотивованого студента («неробу») від студента, який відчуває труднощі. Б.Д. Шаркін [6] визначив такі ознаки дистресу після психотравми: 1) зміна поведінки (наприклад, проблеми з успішністю, соціальною взаємодією та включенням до навчання), 2) засинання на заняттях, вимога особливої уваги, невиконання завдань і часта потреба додаткових роз'яснень від викладача.

Упродовж викладацької кар'єри я спочатку не звертала особливої уваги на це явище в житті студентів, тобто відносила таких студентів здебільшого саме до невмотивованих. Однак поступово все частіше почала відмічати для себе, що студенти приходять до університету з різними травмуючими переживаннями, про які викладачі часто не готові зробити навіть припущення. С. Фріз підкреслює, що такий досвід може змушувати студентів жити у страху та болю, а також може спонукати їх до трансформації своїх

переживань через сфери навчання та поведінки [3]. З огляду на те, що важко оцінити, скільки реально студентів перебували у травмуючих ситуаціях, дуже важливо навчитися конструктивно і дбайливо підтримати їх у подоланні їхніх деструктивних переживань. Викладачі можуть використати ознаки травматичних переживань як можливість втрутитися, щоб запобігти академічним проблемам або ж відрахуванню з університету. До таких ознак, крім згаданих вище, можна віднести також: вибір відповідних методик, тем доповідей, літературних героїв тощо. які близькі до власного травматичного переживання (як-от, після переживання втрати нав'язлива діагностика у себе депресії, написання доповідей про смерть, розповідь про кіно-героїню, яка втратила сенс життя).

Загалом, щоб створити такі умови в роботі зі студентами, які допоможуть за можливості узагальнити їхній травматичний досвід та/або підійти до розробки стратегій подолання, в освітньому процесі навчальна мета має логічно поєднатися з підтримуючою. Спираючись на праці С.Ф. Ламберта, Дж.К. Ламберта, С. Дж. Ламберт III [5] та Б.С. Шаркіна [6], ми окреслили низку кроків щодо роботи зі студентами, які виявляють ознаки травматичного стресу:

- своєчасно призначити зустріч;
- отримати номер мобільного телефону студента на випадок, якщо зустріч буде перенесена або студент її пропускає (безпосереднє спілкування зі студентом, а не через старосту, дає кращі результати, посилює довіру до викладача);
- ділитися побоюваннями у сприятливій, незагрозливій та неупередженій манері, але конкретно про поведінку чи зауваження, що призвели до занепокоєння;
- незалежно від інтенсивності ситуації, визнати, що це реальна проблема для студента;
- з'ясувати, чи відвідує студент зараз психолога/психотерапевта, чи має він минулий досвід консультування та направлення на консультацію, якщо на даний час не користується такими послугами;
- надати інформацію про повноваження працівників, конфіденційність, процедури прийому та психологічні послуги, а також нормалізувати та дестигматизувати консультування. Це дуже актуально, адже, як показує практика, хоча й студенти навчаються на психологів, все є

пережита ними психотравма створює серйозний психологічний бар'єр щодо звернення за психологічною допомогою;

- мати список ресурсів (безкоштовні психологічні установи, служби, центри), у тому числі й контакти гарячої лінії з надання допомоги у кризових ситуаціях. Доволі часто молодим людям здається, що таке звернення дуже дороге або ж сама процедура складна;

- надати студенту конкретну інформацію про поведінку, що спостерігається або викликає занепокоєння (студент звертався щодо переживань, викликаних хворобою матері, отримав інформацію про стадії прийняття хвороби; інший студент цікавився алгоритмом допомоги близькій людині, котра переживає емоційне виснаження на межі зриву),

- проконсультуватися з психологічним центром, щоб дізнатися про додаткові стратегії допомоги студенту.

Важливо розуміти, що викладач не переймає на себе функції психолога чи психотерапевта, але створює ситуацію безпеки та довіри, авторитету для подальшого спрямування студента до відповідного фахівця.

Список використаної літератури:

1. Музиченко І. В., Ткачук І.І. Шляхи подолання дитячої психотравми в діяльності працівників психологічної служби : [метод. рек.]. Київ : УНМЦ практи. пс-ії і соц. роботи, 2017. 88 с. <https://lib.iitta.gov.ua/707675/1/%D1%88%D0%BB%D1%8F%D1%85%D0%B8.pdf>
2. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. В. Психология и психотерапия семьи. 4-е изд. СПб.: Питер. 2061. 672 с.
3. Frieze Stephanie. How Trauma Affects Student Learning and Behaviour. *BU Journal of Graduate Studies in Education*. 2015, Volume 7, Issue 2. P.27-34. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1230675.pdf>
4. Kuban C., Steele W. Restoring safety and hope: From victim to survivor. *Reclaiming Children and Youth*. 2011. №20(1). P. 41-44.
5. Lambert S. F., Lambert J. C., Lambert III S. J. Distressed College Students Following Traumatic Events. *Ideas and Research You Can Use: VISTAS* 2014. https://www.counseling.org/docs/default-source/vistas/article_21.pdf?sfvrsn=8
6. Sharkin B. S. College students in distress: A resource guide for faculty, staff, and campus community. Binghamton, NY: Haworth Press, 2006.