

ФАКТОРИ СТРЕСУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА КОПІНГ СТРАТЕГІЇ ДЛЯ ЇХ ПОДОЛАННЯ

Фісько Т. В.

студентка 1 курсу ОР магістр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник: Акоюн А. Б.

к. психол. н., ст. викл. кафедри диференціальної та спеціальної психології, ФПСР

Наразі війна стала для українців постійним фоном життя. Більшість українців зараз перебувають у травмі війни. Ми спробували визначити фактори впливу війни на особистість (негативні та сприятливі до адаптації) та знайти копінг стратегії для адаптації та полегшення життя в умовах війни [3].

Ось деякі з факторів негативного впливу війни на особистість [1]:

Страх за власну безпеку та життя: На першому місці стоїть страх внаслідок постійної загрози для власної безпеки та життя. Постійне переживання небезпеки і

відчуття невпевненості створюють психологічний тиск на особистість. Я помітила, що з часом цей страх накопичується, та стає майже непомітним для тих, хто його відчуває, фоновим, що, на жаль, не зменшує його негативного впливу нервову систему та організм в цілому.

Постійний стрес і невизначеність: Невизначеність та невпевненість щодо майбутнього, постійний стрес та напруженість стають частиною повсякденного життя, що може призвести до погіршення психічного стану. Невизначеність дуже важко подолати, тому що цей фактор сам по собі приводе до втрати контролю, страху помилки, страху невідомого, та до психологічної нестабільності.

Соціальна ізоляція і розриви взаємодії: Умови війни можуть призвести до соціальної ізоляції, віддалення від родини, друзів та спільноти. Також, практично у кожній українській родині є розрив стосунків із родичами та друзями через погляди на війну в Україні. Хтось проживав цей розрив як горе, хтось як полегшення, але сутність від цього не змінюється та може привести до відчуження та самотності.

Фізичні проблеми: Постійний стрес може призвести до різних фізичних проблем, таких як головні болі, м'язова напруга, проблеми зі сном, шлунково-кишкові розлади тощо. Часто саме ці симптоми люди схильні не помічати чи не приписувати стресу від воєнних дій.

Травматичні події і втрати: Участь у травматичних подіях, втрата близьких людей, власні травми або втрати мають серйозний вплив на психічне становище особистості. Якщо попередні фактори більше мають накопичувальний ефект, то цей гостріший і може призвести до різкого погіршення фізичного та психічного здоров'я людини.

У цьому випадку важливо одразу звернутися за допомогою до фахівців.

Посттравматичні наслідки: Свідчення або досвід травматичних подій може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психічних проблем. Але це дуже індивідуально. Остаточні висновки про наявність ПТСР можна буде робити після закінчення травматичних подій.

Крім факторів, які однозначно негативно впливають на людей, які живуть в умовах воєнних дій, також є фактори, які можуть сприяти прискоренню адаптації. Ось деякі з них:

Зміна цінностей та перспектив:

Війна може переоцінити цінності особистості, змінити її погляди на життя та пріоритети. Якщо раніше людина відкладала життя, то тепер може почати жити сьогоднішнім днем, встигаючи помічати себе, своє тіло та повсякденні маленькі успіхи та радощі.

Підсилення соціальних взаємодій:

Через сильну зміну середовища, можуть змінюватися соціальні зв'язки людини. Вона може припинити багаторічні відносини. А може розпочинати нові відносини, нову діяльність, брати участь у нових спільнотах, в якій людина буде почувати себе добре та безпечно, та які призведуть до посилення психологічної стійкості та покращення якості життя.

Розвиток внутрішньої сили та стійкості:

Деякі люди, найчастіше з досвідом компенсованих дитячих травм, на цій основі можуть почати розвивати внутрішній ресурс та стійкість, що полегшить їхню адаптацію до тривалої травми війни.

Зміна психологічних механізмів захисту:

Умови війни у деяких людей можуть сприяти активації психологічних механізмів захисту, таких як відкидання, раціоналізація чи утворення ідентифікації з агресором чи страждальцем.

Це може звучати парадоксально, але війна може призвести не тільки до сильної травматизації особистості, але й у деяких випадках сприяти її активному розвитку, створенню та зауваженню власних опор, що прискорить та полегшить проживання та переробку травми війни.

Також подолання стресів та викликів війни можуть сприяти не лише індивідуальні особливості адаптивних механізмів особистості, а й копінг стратегії [1].

Література:

1. Едіт Егер “Вибір” Вид. “Книголав” 2020 р.
2. Donna Jackson Nakazaw “Childhood disrupted: how your biography becomes your biology and how you can heal”. 2015
3. Viktor E Frankl Yes to Life: In Spite of Everything Hardcover 2020