

ЛІТЕРАТУРА

1. Пухно С. В. Самоефективність студентів закладів вищої освіти – майбутніх психологів. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2025. № 1. С. 115–119.
2. Гальцева Т. О. Види самоефективності особистості : їх характеристика та дослідження. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. Вип. 4. С. 110–114.
3. Даценко О. А. Теоретичні засади дослідження проблеми самоефективності як психологічного феномена. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2020. № 1 (19). С. 35–41.
4. Лук'яненко В. В. Дослідження психологічних особливостей становлення самоефективності в юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2009. №10. С. 77-81.
5. Шпортун О. М., Савчук З. С. Психологічні особливості самоефективності осіб юнацького віку. *Проблеми педагогічної та вікової психології. Наукові записки Національного університету «Острозька академія», серія «Психологія», № 11, червень, 2020 р.* С. 88–99.
6. Федотова Т. В. Самоефективність в контексті вивчення симптомів моральної травми особистості під час війни. *Габітус*. 2023. Вип. 55. С. 191–196.
7. Bandura A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman. 1997. 604 p.

ВПЛИВ ПОСТ-ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ НА ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК-БІЖЕНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Колісник Л.С.

Полтавська спеціальна школа №40
hozhimlogist1@gmail.com

Воєнні дії на території України з 2022 року спричинили безпрецедентну хвилю вимушеної еміграції, унаслідок якої понад 4,5 мільйона українців тимчасово проживають у країнах ЄС, Північної Америки та інших регіонах світу. Переважну частину цієї групи становлять жінки, значна частина яких – матері з малолітніми дітьми, вагітні жінки та породіллі.

За даними ВООЗ, саме жінки-біженки є найбільш вразливою групою щодо розвитку посттравматичного стресового розладу, тривоги, депресії, соматоформних порушень та хронічного стресу [9]. Психологічний тиск на особистість у таких умовах є багаторівневим: поєднання травми війни, вимушеної міграції, розлуки з близькими, економічної нестабільності та руйнування звичного стилю життя суттєво підриває особистісні ресурси жінки та її здатність адаптуватися до нових умов.

Дослідження українських та зарубіжних авторів засвідчують, що втрати ресурсності проявляються у зниженні емоційної стабільності,

руйнуванні соціальної підтримки, порушенні навичок саморегуляції, зниженні життєстійкості та формуванні дезадаптивних копінг-стратегій [11, 12]. У контексті війни саме ресурси особистості стають критичним чинником, який визначає здатність жінки до відновлення, подолання стресу та забезпечення психологічної підтримки власним дітям.

Тому вивчення впливу ПТСР на ресурсність українських жінок-біженок є вкрай актуальним, оскільки дозволяє розробити ефективні психологічні технології допомоги, адаптовані до специфіки воєнного досвіду.

Мета – комплексно проаналізувати, яким чином посттравматичний стресовий розлад впливає на особистісні ресурси українських жінок-біженок, а також визначити науково обґрунтовані підходи до їх відновлення та підтримки.

Посттравматичний стресовий розлад визначається у DSM-5-TR як комплекс когнітивних, емоційних та фізіологічних реакцій, що виникають у відповідь на подію, яка несе загрозу життю чи психологічній цілісності [1].

Його основні прояви – нав'язливі спогади, уникання, гіпервозбудження, емоційне оніміння - ведуть до зниження адаптивних можливостей особистості.

Концепція почуття когеренції А. Антоновського трактує здоров'я як здатність протистояти стресу завдяки трьом компонентам: зрозумілості, керованості та осмисленості [2]. ПТСР руйнує кожен із цих компонентів, позбавляючи жінку опори на внутрішні та зовнішні ресурси.

Сучасні дослідження також підкреслюють важливість життєстійкості (*hardiness*), яка складається з трьох характеристик: залученості, контролю та прийняття викликів [3]. У стані міграції ці характеристики різко знижуються.

Рівні впливу посттравматичного стресу на жінок-біженок:

1. Когнітивний рівень. У жінок спостерігається:

- звуження когнітивної гнучкості;
- домінування думок про небезпеку;
- переконання типу «я безпорадна»;
- зниження віри у власні здібності;
- зниження здатності до прийняття рішень [3].

Травма змінює структуру смислів і руйнує відчуття керованості життям – ключовий компонент ресурсності.

2. Емоційний рівень. Жінки повідомляють про:

- постійну тривогу;
- страх за життя дітей;

- провину вижившої;
- сором, гнів, емоційний ступор;
- виснаження та вигорання.

Ці реакції безпосередньо погіршують здатність жінки використовувати власні ресурси або відновлювати їх.

3. Поведінковий рівень. Характерними є:

- уникання соціальних контактів;
- проблеми зі сном;
- імпульсивні реакції;
- дезорганізованість;
- порушення харчування;
- надмірний контроль або навпаки – бездіяльність [6].

Такі прояви значно знижують здатність жінки адаптуватися до життя в іншій країні.

4. Соціальний рівень. Після міграції руйнуються звичні соціальні ролі:

- жінка втрачає професію, статус, зв'язки;
- зникає підтримка родини;
- відчувається ізольованість і культурна чужість;
- виникає залежність від волонтерських структур.

Це пригнічує соціальну ресурсність, яка є ключовою в адаптації [12].

Дослідження UNHCR свідчать, що вагітні жінки та жінки, які народили за кордоном, мають найвищий рівень тривоги, депресії та симптомів ПТСР серед усіх категорій біженців [14].

Фактори ризику:

- пологи у незнайомих умовах;
- відсутність підтримки партнера;
- мовний бар'єр;
- пережитий досвід загрози життю;
- страх за майбутнє дитини;
- ризик порушення формування прив'язаності.

Особистісні ресурси у таких жінок виснажуються швидше, а відновлення потребує спеціалізованих методів психологічної підтримки.

Не зважаючи на тяжкість травматичного досвіду, багато досліджень підкреслюють наявність феномену посттравматичного зростання (PTG), коли жінка переживає позитивну особистісну трансформацію:

- зміцнення сили Я;
- підвищення цінності стосунків;
- зростання емпатії;

- розвиток нових смислів;
- збільшення внутрішньої стійкості [15].

Українські жінки-біженки демонструють високий рівень участі у волонтерських ініціативах, створенні спільнот підтримки, що сприяє формуванню ресурсності.

Посттравматичний стрес суттєво підриває особистісні ресурси українських жінок-біженок, впливаючи на когнітивну, емоційну, поведінкову та соціальну сфери їхнього функціонування. Особливо вразливими є жінки у перинатальному періоді, для яких війна та міграція створюють подвійний тягар.

Разом з тим ресурсність жінки не є статичною величиною: за умови належної психологічної підтримки можливе як відновлення, так і зростання внутрішньої стійкості. Ефективні технології мають поєднувати стабілізацію, психоедукацію, розвиток навичок саморегуляції, роботу зі смислами та відновлення соціальних зв'язків.

Отримані теоретичні дані можуть стати основою для розробки національних програм підтримки українських біженок та адаптації сучасних психологічних технологій до умов воєнного досвіду.

ЛІТЕРАТУРА

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed., text rev.). Washington, DC: APA, 2022.
2. Antonovsky, A. Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well. Jossey-Bass, 1987.
3. Bonanno, G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience. American Psychologist, 2004.
4. Connor, K. M., Davidson, J. R. Development of the CD-RISC Scale. Depression and Anxiety, 2003.
5. Carleton, R. N. Models of Uncertainty. Journal of Anxiety Disorders, 2016.
6. Dyregrov, A. Treatment for Survivors of Trauma. Scandinavian Journal of Psychology, 2002.
7. Лазарус Р. С., Фолкман С. Стрес, оцінювання та копінг. Київ, 2020.
8. Maercker A., Hecker T. Trauma Recovery: Interpersonal View. EJPT, 2016.
9. WHO. Mental Health and Psychosocial Support for Refugees. 2022.
10. Удовиченко І. Б., Герасименко В. В. ПТСР: діагностика, терапія. Київ, 2019.
11. Чадюк В., Коваль О. Психологічна підтримка жінок-біженок. *Укр. психол. журнал*, 2023.
12. Калмикова Л. О., Титаренко Т. М. Особистісні ресурси людини в кризі. Київ, 2020.
13. Greene, T. Refugees and PTSD: Systematic Review. JTS, 2021.
14. UNHCR. Mental Health of Displaced Women. 2022.
15. Tedeschi R., Calhoun L. Posttraumatic Growth. 2004.