АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Збірник наукових праць

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

17 травня 2024 р., м. Одеса

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
STATE INSTITUTION "SOUTH UKRAINIAN NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY NAMED AFTER K.D. USHYNSKY"
(Department of General and Differential Psychology,
Department of Psychiatry, Medical and Special Psychology,
Department of Theory and Methods of Practical Psychology)
MOLDOVA STATE UNIVERSITY
(Department of Psychology)
UNSVERSITY OF THE NATIONAL EDUCATION COMMISSION, KRAKOW
(Institute of Psychology)
VILNIUS UNIVERSITY
(Institute of Psychology)
JOHNS HOPKINS UNIVERSITY
(Department of Psychology & Brain Sciences)
ODESA NATIONAL ECONOMIC UNIVERSITY
(Department of Language and Psychological and Pedagogical Training)
KHARKIV NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY NAMED AFTER H. S. SKOVORODA
(Department of Psychology)
CLASSICAL PRIVATE UNIVERSITY
(Department of Practical Psychology)
VASYL' STUS DONETSK NATIONAL UNIVERSITY
(Department of Psychology)
ODESA ASSOCIATION OF PSYCHOLOGISTS

ACTUAL PROBLEMS OF PRACTICAL PSYCHOLOGY

Collection of scientific works

International Scientific and Practical Internet Conference

May 17, 2024

Odessa – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»
(кафедра загальної та диференціальної психології,
кафедра психіатрії, медичної та спеціальної психології,
кафедра теорії та методики практичної психології)
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МОЛДОВИ
(кафедра психології)
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ КОМІСІЇ НАРОДНОЇ ОСВІТИ В КРАКОВІ
(Інститут психології)
ВІЛЬНЮСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
(Інститут психології)
УНІВЕРСИТЕТ ДЖОНСА ГОПКІНСА
(кафедра психології та досліджень про мозок)
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
(кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки)
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ
(кафедра психології)
КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
(кафедра практичної психології)
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА
(кафедра психології)
ОДЕСЬКЕ ТОВАРИСТВО ПСИХОЛОГІВ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Збірник наукових праць
Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

17 травня 2024 року

Одеса – 2024

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОПОМОГИ ДІТЯМ ТА ПІДЛІТКАМ В ТРАВМІ ПОВ'ЯЗАНІЙ З ВІЙНОЮ
Сузанська А.О, Головська І.Г. ….……106
ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ І ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ
Тимохіна А.М., Дідух М.Л. …….109
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ
Макордей О.І. ……116
ОСОБИСТІ ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНІВ ПРИ ДІЇ СТРЕСОВИХ ЧИННИКІВ
Острова І.В. ……...…122
ПРОЯВ СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОСОБИСТІСТЬ
Міхова Л.П. ……..119
ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК НЕОБХІДНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ВИКЛИКІВ ВІЙНИ
Майстренко Т.М., Вдовіченко О.В. ……....125
ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ КОРЕКЦІЇ ПОСТСТРЕСОВОГО СТАНУ У ВІЙСЬКОВИХ
Каралкін М.В., Массанов А.В. ……128
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДОСЛІДЖЕННЯ МОЛОДІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ
Онищенко О.О., Симоненко С.М. ……...132
ВПЛИВ СТРЕСОВИХ ФАКТОРІВ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ
Сембрак А.А. ……134
ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
Сороченко О.С. ……136
СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ВТОМИ ВІД СПІВЧУТТЯ У ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ
Суханова О.А., Оверчук В.А. ……141
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ З РІЗНИМ ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТУ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ
Маскевич Д.О., Ситнік С.В. ……..143
ВПЛИВ ФАКТОРІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ
Мельник О. А. ……147
ВПЛИВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ В ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ
Пилипенко Т.В., Ситнік С.В. ……149
АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ
Суранова Н.В., Ситнік С.В. ……..154

негативним впливам, будувати ефективну соціальну взаємодію, долати складні життєві труднощі і перетворювати виклики життя у розвиток і нові можливості. У подальшому дослідженні плануємо розглянути особливості психоемоційного стану жінок з дітьми та визначити складові життєстійкості як спосіб підвищення здатності до адаптації жінок у стресових ситуаціях і долання труднощів.

Література

1. Maddi, S. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. The joumal of Positive Psychology, T. 1, 160–168.
2. Vasiliki Georgoulas-Sherry, Dennis R. Kelly (2019). Resilience, Grit, and Hardiness: Determining the Relationships amongst these Constructs through Structural Equation Modeling Techniques Journal of Positive Psychology & Wellbeing. Vol. 3, No. 2, 165 –178.
3. Mund, P. (2016). Kobasa concept of hardiness: A study with reference to the 3Cs. International Research Journal of Engineering, IT & Scientific Research, 2(1), 34–40.
URL: https://sloap.org/journals/index.php/irjeis/article/view/243
4. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. – Київ : Марич, 2009.
URL: https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf
5. Чиханцова О. А. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 42. С. 211-231.
URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_42_13
6. Предко В. В. Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища. *Габітус.* 2020. Вип. 19. С. 185-189.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2020_19_34
7. Варіна Г. Особливості прояву феномену життєстійкості та копінг-стратегій поведінки особистості в умовах пандемії Covid-19. *Polonistyczno-Ukrainoznawcze Studia Naukowe*. 2022. Вип. 4 (7). С. 159-173.
URL: https://czasopisma.marszalek.com.pl/images/pliki/pomi/7/pomi715.pdf
8. Сердюк Л.З., Купрєєва О.І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології.* Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. Київ, 2017. С. 481-491.
9. Кравчук С. Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : Психологічні науки. 2018. Вип. 1(1). С. 99-105.

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ КОРЕКЦІЇ ПОСТ СТРЕСОВОГО СТАНУ У ВІЙСЬКОВИХ

Каралкін М.В., Массанов А.В.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
(м. Одеса, Україна)

Анотація. *Дослідження спрямоване на вивчення психологічних аспектів корекції посттравматичних стресових реакцій у військових, які можуть виникати внаслідок участі у бойових діях. Основною метою є розробка комплексу технік, вправ та методів для зниження посттравматичного стресу у військовослужбовців під час процесу реабілітації.*

Ключові слова: *посттравматичний стресовий стан, психологічна корекція, посттравматичний стресовий розлад, психологічна та психіатрична підтримка, реабілітація.*

Українські військові, які брали участь у бойових діях, нерідко зіштовхуються з посттравматичним стресовим станом (ПТСС), який може серйозно підірвати їхнє психічне та емоційне здоров'я. Цей стан є результатом екстремальних та травматичних подій, що відбуваються під час військових операцій та має значний вплив на якість життя військовослужбовців. В умовах, коли військові змушені швидко адаптуватися до навколишнього середовища та вирішувати складні завдання, психологічна корекція ПТСС стає критичною. У цій статті розглянемо ключові аспекти та методи корекції посттравматичного стресового стану у військових України, спрямовані на покращення їхнього психічного стану та якості життя [1, 2, 3, 4].

Протягом третього року українське населення живе на межі фізичного виживання через постійні терористичні атаки дронів-камікадзе та ракет. Загроза для життя стала нормою для більшості громадян, особливо з урахуванням окупації значної частини країни російськими військами. Багато українців пережили варварські злочини війни, стали жертвами тортур та насильницької "русифікації". Ці обставини створюють підґрунтя для виняткової уразливості нації до травм, пов'язаних з війною, і сприяють розвитку різноманітних проблем психічного здоров'я, зокрема посттравматичного стресового розладу (ПТСР). За прогнозами Міністерства охорони здоров'я України (МОЗ), 3-4 мільйони осіб вже потребують медикаментозного лікування психічних розладів, спричинених війною, тоді як близько 15 мільйонів громадян будуть потребувати інших форм психологічної підтримки, щоб збалансувати свій емоційний стан.

Перед Україною стоїть величезний виклик, адже підготовка суспільства до роботи з травмами, особливо в умовах війни, є надзвичайно важливою. Це завдання не лише для медичного персоналу, а й для всіх верств суспільства.

Спочатку необхідно забезпечити належну медичну допомогу тим, хто отримав травми, а також надати їм реабілітаційну підтримку для їхнього повернення до нормального життя. Проте це також потребує широкої інтеграції всього суспільства [1].

Соціальні працівники можуть забезпечити підтримку та консультування для постраждалих та їхніх сімей у здійсненні повернення до реального життя після травми. Вчителі можуть бути навчені розпізнавати ознаки травми у своїх учнів і надавати необхідну підтримку в навчанні та адаптації. Поліцейські можуть отримати навички взаємодії з постраждалими та допомогти їм у вирішенні правових питань. А щодо пересічних громадян, важливо проводити освіту про травми та навчання першої допомоги, щоб зробити суспільство більш емпатичним та здатним реагувати на потреби постраждалих. Такий підхід сприятиме створенню сприятливого середовища для відновлення та підтримки тих, хто зазнав травм, і зміцнить психологічну стійкість нації в цілому [1, 2].

Реальна кількість випадків ПТСР в Україні може бути значно вищою, ніж нинішні оцінки. Це частково пов'язано з складнощами в оцінці та діагностиці цього стану, а також з недостатнім розумінням симптомів та наслідків ПТСР серед населення. Для початку, необхідно підвищити рівень усвідомленості про ПТСР серед медичного персоналу, соціальних працівників, психологів, вчителів та інших фахівців, які можуть зустрічатися з постраждалими. Надання спеціалізованої підготовки щодо розпізнавання та відповідної реакції на симптоми ПТСР є важливим кроком у поліпшенні якості діагностики та лікування. Далі, потрібно створити доступну та ефективну систему психологічної та психіатричної підтримки для тих, хто страждає від ПТСР. Це може включати в себе терапевтичні сесії, групові терапії, програми реабілітації та підтримки, а також доступ до лікування лікарськими засобами. Крім того, важливо проводити освітню роботу серед населення щодо природи, симптомів та методів лікування ПТСР. Це допоможе зменшити стигматизацію та упередження стосовно психічних розладів і створить сприятливу атмосферу для того, щоб ті, хто потребує допомоги, могли звернутися за нею без страху чи відчуття вини [2].

Узагальнюючи, важливо створити комплексну підтримку для тих, хто страждає від ПТСР в Україні, розпочинаючи з точної діагностики і лікування, а закінчуючи зменшенням стигматизації та упереджень у суспільстві [1, 2].

Особливо важливою стає підтримка та реабілітація військовослужбовців після повернення з фронту. Надання психологічної підтримки, доступ до медичних та реабілітаційних послуг, а також соціальна інтеграція стають ключовими аспектами підтримки та допомоги цим громадянам у відновленні після війни. Боротьба з психологічними травмами та виснаженням війни серед таких військовослужбовців є важливим завданням для українського суспільства та влади [4].

Військові психологи використовують різні стратегії корекції та лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР), спрямовані на полегшення симптомів та поліпшення якості життя військових. Серед таких стратегій можна виокремити наступні. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка допомагає в освідомленні та зміні негативних думок та переконань, пов'язаних з травматичним досвідом. Емоційно-орієнтована терапія, яка спрямована на розуміння та вираження емоцій, пов'язаних з травмою, та їх інтеграцію.

Після завершення активної терапії важливо забезпечити постійну підтримку та моніторинг стану військових для попередження відновлення симптомів ПТСР. Корисним є участь у групових сесіях, де військові можуть ділитися своїм досвідом, отримувати підтримку від однодумців та навчатися ефективним стратегіям копінгу зі стресом [1, 2, 4].

Деякі медикаменти, такі як антидепресанти, анксіолітики та інші препарати, можуть використовуватися для зменшення симптомів ПТСР та покращення настрою та сну. Однак вони часто використовуються як допоміжна терапія, доповнюючи психотерапевтичний підхід.

На процес корекції посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у військових суттєво впливають різні соціальні та психологічні фактори. Так, наявність родини, друзів, колег та інших форм підтримки може значно полегшити процес корекції ПТСР. Відчуття підтримки та розуміння з боку оточуючих може зменшити почуття відстороненості та самотності, що часто супроводжують ПТСР.

Якщо у військового є партнер або родина, то стосунки в сім'ї можуть впливати на його здатність подолати ПТСР. Підтримка та розуміння з боку сім'ї можуть сприяти зціленню, тоді як конфлікти або незгода можуть погіршити симптоми ПТСР [2].

Здатність військового усвідомлювати свої емоції, думки та реакції на стрес може впливати на ефективність корекції ПТСР. Бути відкритим до власних почуттів та відкритим до процесу зцілення може допомогти в подоланні травматичного досвіду.

Процес корекції ПТСР може бути довгим і складним. Важливо мати реалістичні очікування та бути терплячим, працюючи над власним зціленням. Постійна підтримка та робота над собою можуть допомогти військовим зрозуміти, прийняти та подолати свій травматичний досвід [2, 3].

Таким чином, в умовах надзвичайної складності та високого ризику психологічне здоров'я військовослужбовців України є важливою складовою їхнього загального благополуччя та боєздатності. Корекція посттравматичного стресового стану (ПТСС) відіграє критичну роль у відновленні їхнього психічного стану та забезпеченні ефективного функціонування як в бойових, так і в мирних умовах. Застосування комплексного підходу, що включає психологічну та медичну допомогу, соціальну підтримку та програми реабілітації, є важливим кроком у забезпеченні повноцінного відновлення військових після травматичних випробувань. [1, 2, 3]. Для подальшого успішного функціонування системи психологічної підтримки військових необхідно посилювати увагу до цієї проблеми на рівні державної політики, розвивати і впроваджувати нові методи та підходи до корекції ПТСС, а також забезпечувати доступність і якість психологічної допомоги для всіх військовослужбовців. Тільки шляхом спільних зусиль держави, суспільства та медичних фахівців можна забезпечити належний рівень психологічного благополуччя та адаптації військових до складних умов сучасної воєнної дійсності.

Література

1. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1./ Н. Пророк та ін. – Київ, 2018. 208 с.

2. Посттравматичні стресові розлади : Навчальний посібник / за заг. ред. проф. Б.В. Михайлова. – Вид. 2-е, перероблене та доповнене. – Х. : ХМАПО, 2014. 223 с.

3. Військова психологія: підручник / В. В. Ягупов.Київ: Тандем, 2004. 656 с.

4. Кокун О. М. Психологічна робота з військовослужбовцями учасниками АТО на етапі відновлення: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.