

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД  
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ К. Д. УШІНСЬКОГО»**

*(кафедри теорії та методики практичної психології,  
кафедра психіатрії, медичної та спеціальної психології)*

**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)*

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ  
ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Збірник наукових праць  
Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції**

19 травня 2023 року

Одеса – 2023

УДК 001+159.9 (063)  
ББК 72+88.4  
З-41

Друкується за рішенням Вченої ради соціально-гуманітарного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 11 від 30.06.2023 року).

**Організаційний комітет:**

**О. В. Вдовіченко** – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики практичної психології Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

**І. П. Кондратьєва** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психіатрії медичної та спеціальної психології Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

**Т. М. Лазоренко** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри теорії та методики практичної психології Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Актуальні проблеми практичної психології : збірн. наук. праць Всеукр. наук.-практич. інтернет конф. (19 травня 2023 року, м. Одеса). Одеса, 2023. 218 с.

В збірник увійшли матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів, яка присвячена актуальним проблемам практичної психологічної науки. Тематика наукових праць присвячена переважно теоретичним та практичним аспектам сучасної психологічної науки.

Для здобувачів, аспірантів, молодих науковців психологічних та педагогічних вузів.

4. Кириленко Т.С. Психологічні проблеми переживань травмуючих ситуацій. Матеріали конференції «Психологія життєвої кризи особистості». *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2000. Вип.4 (7).

5. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.

## **РЕАБІЛІТАЦІЯ СИНДРОМУ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Білик Д.С., Мельничук І.В., Павлова І.Г.**

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

Війна може мати серйозний вплив на людей, які живуть в зонах конфлікту. Синдром посттравматичного стресового розладу (ПТСР) є одним з наслідків воєнного конфлікту, і він може впливати на студентів-першокурсників, які пережили воєнні дії.

Треба зазначити, що реабілітація студентів-першокурсників з ПТСР потребує інтегрованого підходу, щоб забезпечити повне і швидке відновлення фізичного та психологічного здоров'я. Цей підхід має включати фармакологічну, психологічну та соціальну підтримку [3].

Фармакологічна підтримка полягає у використанні лікарських засобів для зменшення симптомів ПТСР, таких як тривога, депресія та болі. Лікарі мають розуміти, що необхідно вибирати ліки з мінімальними побічними ефектами, оскільки студенти-першокурсники можуть бути більш чутливі до побічних ефектів ліків.

Психологічна підтримка є однією з ключових складових реабілітації студентів-першокурсників з ПТСР. Ця підтримка може включати індивідуальні консультації з психологом, психотерапію та підтримку групової терапії. Індивідуальні консультації з психологом можуть допомогти студентам розібратися зі своїми емоційними переживаннями та навчитися ефективно впоратися зі стресом. Психотерапія може допомогти у покращенні настрою та самопочуття студентів. Групова терапія може бути корисною для побудови спільності між студентами, які пережили подібні травматичні події, і допомогти їм відчути підтримку одне від одного [3, 7].

Слід зазначити, що соціальна підтримка також є важливою складовою реабілітації студентів-першокурсників з ПТСР. Соціальна підтримка може включати підтримку родини, друзів, співробітників та вчителів. Крім того, існують спеціальні організації, які надають підтримку людям, які пережили травматичні події, такі як війни [2, 6].

Навчальні заклади повинні забезпечити психологічну підтримку для студентів-першокурсників, які пережили воєнні дії. Це може включати надання психологічних консультацій, організацію групової терапії та навчання психологічним стратегіям, які можуть допомогти студентам впоратися зі стресом і побудувати міцні відносини зі своїми однокурсниками [4, 5].

Узагалі, реабілітація студентів-першокурсників з ПТСР вимагає комплексного підходу та залучення фахівців з різних галузей. Цей підхід має

включати фармакологічну, психологічну та соціальну підтримку, щоб забезпечити повне і швидке відновлення фізичного та психологічного здоров'я студентів. Тільки за умови такого інтегрованого підходу студенти-першокурсники з ПТСР зможуть успішно повернутися до навчання та досягнути своїх академічних та особистісних цілей.

Поміж інших способів реабілітації студентів-першокурсників з ПТСР є використання технік релаксації, таких як медитація, йога та дихальні вправи. Ці техніки можуть допомогти студентам заспокоїтися і знизити рівень стресу. Крім того, фізична активність також може бути корисною, оскільки вона допомагає зменшити тривожність і депресію, покращує настрій і загальний стан здоров'я [9, 10].

Важливо зазначити, що реабілітація студентів-першокурсників з ПТСР повинна бути індивідуалізованою, тобто підходити до кожного студента з урахуванням його особливостей та потреб. Кожен студент може мати свої власні переживання, досвід травми та побажання щодо реабілітації. Тому важливо, щоб спеціалісти, які працюють зі студентами-першокурсниками з ПТСР, були готові до індивідуального підходу до кожного студента та розуміли, що працює для одного студента, не обов'язково підійде для іншого [1, 12].

Узагалі, студенти-першокурсники, які пережили травматичні події, потребують підтримки та розуміння з боку своїх однокурсників, викладачів та адміністрації. Вони повинні мати можливість отримати якісну медичну та психологічну допомогу, яка допоможе їм відновитися та повернутися до нормального життя та навчання. Тільки за умови такого підходу студенти-першокурсники з ПТСР зможуть відчувати підтримку та знайти мотивацію для продовження навчання та досягнення своїх академічних цілей. Крім того, університети можуть забезпечити своїм студентам-першокурсникам з ПТСР додаткову підтримку, наприклад, створення груп підтримки, які дозволять студентам ділитися своїм досвідом та знайомитися з іншими людьми, які пережили схожі травматичні ситуації [4,8]

Усі ці заходи допоможуть студентам-першокурсникам з ПТСР відчувати, що їхні потреби та проблеми розуміються та їх підтримують. Відновлення після травми є довгим процесом, але з правильною підтримкою та розумінням цей процес може бути успішним.

Узагалі, важливо пам'ятати, що ПТСР може виникати у будь-якого з нас після травматичного досвіду, тому повинна бути доступна підтримка для всіх, хто її потребує. Навчальні заклади мають відігравати важливу роль у забезпеченні такої підтримки та допомозі студентам-першокурсникам з ПТСР відновитися та продовжувати навчання з повним потенціалом.

Крім того, окрім медичних та психологічних служб, університети можуть співпрацювати з місцевими організаціями та іншими установами, які займаються проблемами ветеранів, щоб забезпечити студентам з ПТСР доступ до додаткових ресурсів. Це може включати підтримку у пошуку роботи або участі в програмах соціальної адаптації [6, 10].

Нарешті, важливо зазначити, що необхідно зрозуміти, що не всі студенти з ПТСР будуть шукати допомогу, тому важливо, щоб університети були особливо уважними до знаків можливих проблем та приймали відповідні заходи для допомоги студентам.

Важливо, щоб навчальні заклади відігравали активну роль у забезпеченні студентів-першокурсників з ПТСР необхідною підтримкою та допомогою. ПТСР може бути важкою та складною проблемою, але з правильним підходом та підтримкою, студенти-першокурсники можуть продовжувати своє навчання та досягати своїх цілей.

Отже, реабілітація студентів-першокурсників з синдромом посттравматичного стресового розладу в умовах війни є важливим завданням, яке вимагає інтегрованого підходу та співпраці між медичними, психологічними та освітніми установами. Навчальні заклади можуть забезпечити необхідну підтримку та допомогу студентам, що стикаються з цією проблемою, через забезпечення доступу до психологічної підтримки, навчання стратегій регулювання емоцій та академічної підтримки. Знання та уважність до знаків можливих проблем також допоможуть забезпечити ранню діагностику та підтримку для студентів, що потребують допомоги. Забезпечення підтримки студентам з ПТСР може допомогти їм продовжувати своє навчання та досягати своїх цілей, незважаючи на складності, пов'язані зі станом [8].

Дослідження ПТСР мають важливе значення для розробки стратегій профілактики. Розуміючи фактори, які сприяють розвитку ПТСР, можна розробити стратегії профілактики, які допоможуть знизити рівень захворюваності на ПТСР.

Таким чином, важливість досліджень ПТСР полягає у його впливі на здоров'я та якість життя людей, необхідності ефективного лікування та профілактики ПТСР, а також у зростаючій потребі розвитку психологічної підтримки для людей з цим розладом [10].

Мета роботи полягає у дослідженні та реабілітації синдрому ПТСР у студентів в умовах війни. Об'єктом дослідження виділено синдром посттравматичного стресового розладу. Предметом дослідження є психологічні особливості реабілітації синдрому посттравматичного стресового розладу у студентів-першокурсників.

Головною задачею дослідження є вивчення поняття синдром посттравматичного стресового розладу та дослідження підходів до лікування та реабілітації синдрому посттравматичного стресового розладу.

#### **Література**

1. Johnson, A. L. (2018). The impact of trauma on college students: An integrative review of literature. *Journal of College Student Psychotherapy*, 191-206.
2. Li, X., Li, D., & Newman, E. (2019). Resilience and posttraumatic growth in college students with trauma exposure: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Traumatic Stress*, 747-758.
3. Білоус О. Посттравматичний стресовий розлад: діагностика та лікування. Київ: НАН України, 2015. 152 с.
4. Бондарчук О. Діяльність шкільних психологів у формуванні духовної культури особистості: монографія. К.: Академвидав, 2016. 292 с.

5. Головка В.І. Організаційно-педагогічні умови розвитку соціальної відповідальності студентів технічних ВНЗ: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. К., 2017. 20 с.
6. Данилко Т. Особистісна готовність до професійної діяльності майбутніх соціальних працівників: монографія. Чернівці: Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича, 2018. 240 с.
7. Денисенко М. Реабілітація студентів з посттравматичним стресовим розладом: психологічний аспект. Київ: Видавничий дім "КМ-Букс", 2017. 192 с.
8. Кравченко О.І. Психологічні умови емоційного вигорання у практиці соціальної роботи зі сім'єю: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. К., 2019. 20 с.
9. Ліщук О. Посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців: діагностика та лікування. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2018. 142 с.
10. Марущак М. Реабілітація студентів-волонтерів з посттравматичним стресовим розладом. *Вісник Чернівецького університету*. Серія: Педагогіка і психологія. 2019. № 1(84). С. 179-185.

## **ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ**

**Головашов Ю.С.**

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

Тривожні розлади – це поширена група психічних розладів, що значно впливає на якість здоров'я та життя людини. Обставини пов'язані з військовим станом підвищили рівень загальної тривожності людей та загострили потребу в реабілітації тривожних розладів.

Згідно МКБ 10 тривожні розлади характеризують як соматичні, стресові та невротичні порушення різних типів – фобічні тривожні (F 40), панічні (F 41.0), генералізований тривожний розлад (F 41.1), obsесивно-компульсивні розлади (F 42), посттравматичний стресовий розлад - ПТСР (F 43.1) та інші [2].

Дослідженням тривожності займалися такі вітчизняні та зарубіжні вчені – З. Фрейд, К. Юнг, А. Адлер, Е. Еріксон, Е. Фромм, Ч. Спілберг, Дж. Тейлор, Г.С. Салліван, Г. Джеффрі, Є. М. Калюжна, О.О. Халік, С. О. Ставицька, М. М. Козяр та ін.

Під час аналізу досліджень пов'язаних з реабілітацією та корекції тривожних розладів було виявлено низьку актуальних проблем: конкуренція психосоматичного та соматопсихічного – підходів у корекції; потреба в формуванні комплексного підходу реабілітації, яка буде включати психічний та фізіологічний аспект роботи; розширення психотерапевтичних підходів у реабілітації; відокремлювання тривоги як емоційного стану та тривоги як розладу.

Вирішення цих проблем ми вбачаємо у формуванні комплексної психофізіологічної програми реабілітації, яка буде включати в себе інтегровані підходи: психосоматичний, соматопсихічний, психотерапевтичний, фізичної терапії та інші. На разі, ці проблеми у світовій практиці розв'язуються завдяки залучення фахівців різних напрямків для роботи у команді: психотерапевти, психологи, лікарі – невролог, психіатр, фізичні терапевти та інші. Комплексна психофізична програма може застосовуватися одним фахівцем – наприклад,