

**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)

UNIVERSITY 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

UDK 001+159.9 (063)
BBK 72+88.4
Z-41

It is printed by the decision of the Academic Council of the State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (protocol No. 17 dated 06/27/2024).

ORGANIZING COMMITTEE

Heads of the organizing committee

Krasnozhon Andriy Vasylyovych – Doctor of Historical Sciences, Professor, Rector of the State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Myzichenko Hanna Vyacheslavivna – Doctor of Political Sciences, Professor, Vice-Rector for Research of the State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Prof. Abramciów Rafał – Doctor Ph. D in Psychology, Associate Professor, Director of the Institute of Psychology, University of the National Education Commission (Krakow).

Potang Angela – Associate Professor, PhD in Psychology Faculty of Psychology, Education Sciences, Sociology and Social Work, Moldova State University (Kishenev).

Jusienė Roma – Professor, PhD in Psychology, Director of Psychology Institute, Vilnius University (Lithuani).

Bedny Marina – Assistant Professor, Department of Psychological and Brain Sciences Johns Hopkins University (USA).

Deputy Heads

Prof. Krzywoszański Łukasz – Doctor PhD in Psychology, Associate Professor at the Institute of Psychology, Director of the Centre for Research on Neurocognitive Functions and Self-Regulation. Head of the Neurocognitive Psychology Department, University of the National Education Commission (Krakow).

Bondarenco Olga – PhD in Psychology, Faculty of Psychology, Education Sciences, Sociology and Social Work, Moldova State University (Kishenev).

Cerlat Raisa – Associate Professor, PhD in Psychology, Faculty of Psychology, Education Sciences, Sociology and Social Work, Moldova State University (Kishenev).

Asieieva Yuliia Oleksandrivna – Doctor of Psychological Sciences, Head of the Department of Language and Psycho-Pedagogical Training, Odesa National Economic University (Odesa).

Vdovichenko Oksana Volodymyrivna – Doctor of Psychological Sciences, Professor, Dean of the Social and Humanitarian Faculty, State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Zaritska Valentyna Vasylivna – Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Practical Psychology Department, Classical Private University (Zaporizya).

Kazanzhy Maria Yosypivna – Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of General and Differential Psychology, State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Overchuk Victoria Anatolivna – Doctor of Economic Sciences, Candidate of Psychological Sciences, Professor, Head of the Psychology Department, Vasyl Stus Donetsk National University (Vinnytsia).

Savenkova Irina Ivanivna – Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Psychiatry, Medical and Special Psychology, State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Sitnik Svitlana Volodymyrivna – Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Theory and Methodology of Practical Psychology, State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Fomenko Karina Ihorivna – Doctor of Psychological Sciences, Professor of the Psychology Department, Kharkiv National Pedagogical University named after H. S. Skovoroda (Kharkiv).

Members of the organizing committee:

Symonenko Svitlana Mykolaivna – Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor Department of Theory and Methodology of Practical Psychology, State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Kondratieva Iryna Pavlivna – PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Psychiatry, Medical and Special Psychology, State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Kosianova Olena Yuriivna – PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Practical Psychology, State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Lazorenko Tetiana Mykolaivna – PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Practical Psychology, State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Grekh Olena Mykolaivna – PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Practical Psychology, State Institution

«South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Golovska Iryna Georgivna – PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Practical Psychology, State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Melnychuk Iryna Valentinivna – PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Practical Psychology, State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Maistrenko Tetiana Mykolaivna – PhD student in Psychology, State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Actual problems of practical psychology: Collection of scientific works of International Scientific and Practical Internet Conference(17 May 2024, m. Odessa). Odessa, 2024. 425 P.

The collection contains materials from an international scientific and practical conference dedicated to addressing current issues in practical psychological science. The scientific works primarily focus on theoretical and practical aspects of modern psychological science.

Attention to all applicants, post-graduate students, and young scientists from psychological and pedagogical universities.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК-БІЖЕНОК ЗА КОРДОНОМ

Арефнія С.В.....	62
ЕМОЦІЙНО-ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ СИНДРОМУ САМОЗВАНЦЯ	
Корнієнко А. С., Симоненко С.М.....	63
ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСІЇ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ	
Зарицька В.В.....	68
COMPARATIVE ANALYSIS OF GENDER-RELATED DIFFERENCES IN FRUSTRATION TOLERANCE LEVELS AMONG EARLY SCHOOL-AGE CHILDREN	
Şterbeţ R., Potâng A.....	72
CAREER COUNSELING AND PLANNING – CONCEPTUAL CLARIFICATIONS DEFINITIONS, ASSUMPTIONS, THEORIES	
Ovidiu F.	76
ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES, INTERNALISING DIFFICULTIES, IDENTITY AND REFLECTIVE FUNCTION IN ADOLESCENCE WITHIN THE CONTEXT OF SOMATIC COMPLAINTS	
Mikučionytė D.	81
THE PSYCHOLOGY OF FANATICISM AMONG CULT FOLLOWERS	
Cheng P.	82

Секція II.

ОСОБИСТІСТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ ГУМАНІТАРНОГО СЕКТОРУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Шершун Т., Мітіна С.В.	85
ПСИХОЛОГІЧНІ ЗНАННЯ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ	
Грицик О.Ю., Головська І.Г.....	88
ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ У РЯТУВАЛЬНИКІВ	
Юрса М. А., Афанасьєва Н.Є.....	92
ПРОФЕСІЙНИЙ СТРЕС У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ	
Келеман Л. О.	95
ВПЛИВ ВІЙНИ НА УЯВЛЕННЯ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ ПРО СВОЄ МАЙБУТНЄ	
Баранова А. П., Симоненко С.М..	98
РЕАКЦІЯ НА ВАЖКИЙ СТРЕС І ПОРУШЕННЯ АДАПТАЦІЇ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В ПЕРІОД ВІЙНИ	
Детільє Л.М., Розіна І.В.	101

що зовнішні події, якими би вони не були, впливають на уявлення людини про своє майбутнє. Дехто переживає втрату орієнтирів через війну, тоді як інші відслідкували внесення розуміння щодо вибору діяльності, якою би вони хотіли займатись в майбутньому. Також, у юнаків зросла потреба жити активнішим життям та приділяти більше часу саморозвитку, а також своїм рідним, що зумовлюється усвідомленням цінності родини та бажанням відчувати себе в безпеці. Перспективою подальших досліджень, ми бачимо необхідність визначити детермінанти формування та розвитку уявлень юнаків про своє майбутнє в умовах військового стану.

Література

1. Головаха Є.І. Життєва перспектива та професійне самовизначення молоді. — К.: Наукова думка, 1988. — 143 с.).
2. Кравченко Т.В. Образ майбутнього як фактор особистісного самовизначення старшокласників / Збірник наукових праць. — випуск 15, Книга 1. — Кам'янець-Подільський : видавництво ПП Зволейко Д.Г., 2011. С.-36-43.)
3. Попович І. С. Конструювання особистістю моделі очікуваного майбутнього // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2015. Вип. 6. С. 145–154. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2015_6_26
4. Посацький О.В. Місце проживання як чинник формування образу майбутнього в юнацькому віці: теоретичний аналіз / Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. - 2013. - Вип. 3. - С. 137-144. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2013_3_20.
5. Посацький О.В. Особливості образу майбутнього в юнацькому віці / Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка / За ред. Максименка С.Д. — К., 2004. — Т. 6. — Вип. 3. — с. 264 – 272
6. Семиліт М. В. Детермінанти вибору життєвого шляху особистості / Перший усеукраїнський конгрес із соціальної психології (УКСП - 2010) ["Соціально-психологічна наука третього тисячоліття: досвід, виклики, перспективи"], (Київ, 18-20 жовтня 2010 р.). - К., 2010. - С. 21-25.
7. Хавула Р.М. Життєва перспектива особистості в юнацькому віці / Актуальні питання гуманітарних наук. - 2015. - Вип. 11. - С. 343-348. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2015_11_51
8. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. — Х.: Прапор, 2007.— 640 с.)

РЕАКЦІЯ НА ВАЖКИЙ СТРЕС І ПОРУШЕННЯ АДАПТАЦІЇ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В ПЕРІОД ВІЙНИ

Детільє Л.М., Розіна І.В.

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

Анотація

Дослідження реакцій на важкий стрес та порушень адаптації у старших підлітків під час війни є важливим через кілька ключових аспектів. Старші підлітки, які знаходяться на перехідному етапі до дорослості, особливо вразливі до психологічних змін і стресів, пов'язаних з війною. Це може призвести до серйозних психологічних розладів, включаючи посттравматичний стресовий розлад, депресію та тривожність. Розуміння того, як війна впливає на цю вікову

групу, може допомогти у формуванні ефективних стратегій психологічної підтримки та втручань, здатних пом'якшити негативний вплив війни. Запропоновані стратегії та рекомендації можуть стати корисними для психологів, освітян та політиків, що працюють з вразливими групами підлітків у конфліктних та кризових ситуаціях.

Ключові слова: важкий стрес, порушення адаптації, старші підлітки, війна, психічне здоров'я, посттравматичний стресовий розлад, тривожність, депресія, психологічна підтримка, адаптаційні стратегії.

Abstract

Studying reactions to severe stress and maladaptation among older adolescents during war is crucial due to several key aspects. Older adolescents, who are in the transitional stage to adulthood, are particularly vulnerable to psychological changes and stresses associated with war. This can lead to serious psychological disorders, including post-traumatic stress disorder, depression, and anxiety. Understanding how war impacts this age group can help shape effective strategies for psychological support and interventions capable of mitigating the negative effects of war. The proposed strategies and recommendations may be valuable for psychologists, educators, and policymakers working with vulnerable groups of adolescents in conflict and crisis situations.

Keywords: severe stress, adaptation disorders, older adolescents, war, mental health, post-traumatic stress disorder, anxiety, depression, psychological support, adaptive strategies.

Вступ

Поняття стресу використовується для опису реакцій організму на різні подразники - стресори. Велика кількість досліджень у галузях психології, психогігієни, педагогіки та медицини, включаючи роботи Р. Бернса, Л. Божович, Ф. Василюка, Г. Гребенюка, В. Денісова, Л. Дикої, Л. Китаєва-Смика, І. Наєнка, Т. Немчини, Г. Нікіфорова, Г. Сельє, К. Судакової, Р. Триграняна, Т. Циганчука, О. Черепанової та Ю. Щербатих, детально висвітлює проблему стресу. Його вплив на дитячий організм досліджено в роботах Н. В. Поляшової, О. Г. Соловйова, І. А. Новікової, О. В. Шибкової, Є. В. Бикової та інших вчених.

Стрес є неот'ємною частиною життя майже кожної дитини, проте його вплив на організм залежить від індивідуальних якостей та навичок саморегуляції. Він може бути спричинений як зовнішніми (наприклад, перегрівом чи холодом), так і внутрішніми (страхами, тривогою чи сварками) факторами, які перевищують певний поріг.[1]

Діти старшого підліткового віку є дуже вразливими до психологічних травматичних ситуацій. У цьому віці вони зазнають значних змін у своєму житті та самопізнанні. Підлітки поступово переходять до дорослого життя, виявляючи більшу самостійність та відповідальність. Проте, разом з цим вони часто стикаються з великим тиском та стресом, які можуть бути спричинені

навчанням, сімейними відносинами, соціальними нормами, а також емоційними та психологічними викликами.

У підлітковому віці велике значення має формування особистої ідентичності та самооцінки. Недостатність самооцінки, незрілість управління емоціями та відсутність ефективних стратегій саморегуляції можуть робити їх більш вразливими до стресу та травматичних подій. Наприклад, соціальні турбуленції, які можуть включати конфлікти з батьками, підтиск з боку ровесників або проблеми із самоідентифікацією, можуть спричинити значний стрес для підлітків.

В сучасному світі важливим фактором стресу для підлітків є війна, що стосується їхньої країни. На фоні воєнного конфлікту підлітки можуть відчувати страх за своє майбутнє, турботу за рідних, невизначеність щодо свого майбутнього, а також емоційне виснаження через постійний стан напруги та тривожності.[3]

Незважаючи на те, що деякі аспекти впливу стресу на старшопідліткових школярів можуть бути вивчені, багато аспектів цієї проблеми залишаються недостатньо дослідженими. Отже, необхідно провести більше досліджень, спрямованих на розуміння та підтримку підлітків у військових умовах.

Основна частина

Під час війни старші підлітки переживають широкий спектр травматичних подій, які мають значний вплив на їхнє психічне становище. Ці події можуть охоплювати такі трагічні ситуації, як втрата дому, вимушене переміщення та розлука з рідними чи близькими особами. Діти можуть зазнавати прямих загроз життю та здоров'ю, що може призвести до розвитку серйозних психічних розладів.[3]

Однією з основних реакцій на такі травматичні події є гострий стресовий розлад, який характеризується відчуттям надмірної тривоги, паніки та втрати контролю над емоціями. Також можуть розвиватися тривожні розлади, які супроводжуються постійною тривогою та неспокоєм, що значно утруднює повсякденне функціонування особи. Депресія є ще одним поширеним наслідком травматичних подій війни, проявляючись втратою інтересу до життя, низьким настроєм та втратою енергії.

Найбільш серйозним наслідком воєнних травм є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який характеризується відтворенням травматичних подій у вигляді візуальних образів, снів або внутрішніх переживань, а також гіперзбудженістю та вираженою тривогою. Такі страшні події можуть залишити підлітків в стані постійної напруги та безпокою, заважаючи їм налагоджувати звичне життя та відносини з оточуючими.[4]

Реакції на стрес у старших підлітків можуть бути дуже різноманітними. Деякі з них виявляються у формі емоційної гіперреактивності, яка проявляється у підвищеній чутливості до стимулів, вибухах гніву та частому плачі. Це може бути реакцією на непередбачувані, стресові події, які викликають сильні емоційні відгуки. Інші підлітки можуть демонструвати відчуженість та апатію,

втрачаючи інтерес до занять, які раніше приносили радість. Це може бути результатом втрати мотивації та енергії під впливом стресу та травматичних подій.

Крім того, можуть спостерігатися різноманітні фізичні симптоми, такі як безсоння, зміни в апетиті та психосоматичні розлади. Наприклад, стрес може призвести до порушень сну, які в свою чергу поглиблюють стан тривоги та депресії. Зміни в апетиті також можуть бути прямим наслідком емоційного стресу, проявляючись як переїдання або втрата апетиту. Психосоматичні розлади, такі як болі в животі або головні болі, також можуть виникати як реакція на стресові події.

Порушення адаптації може виникати, коли звичайні механізми справляння із стресом стають недостатніми. Тривалий стрес може призвести до розвитку адаптивних стратегій, таких як уникнення неприємних ситуацій, використання підтримки з боку родини та друзів, а також активний пошук інформації, що допомагає зрозуміти та обробити пережитий досвід. Такі стратегії можуть бути неспішними або автоматичними, і вони допомагають підліткам зберегти психічну стійкість та адаптуватися до складних життєвих ситуацій.[4]

Для вивчення стану дитини потрібно використовувати різноманітні методи та підходи, щоб отримати більш повне та об'єктивне уявлення про її емоційний стан та реакцію на стресові ситуації.[2]

Бланкова методика спостереження за дітьми дозволяє систематично спостерігати за поведінкою дитини в різних ситуаціях, надаючи можливість оцінити її реакцію на стресові події.

Використання анкети для батьків дає можливість отримати інформацію про травматичні переживання дитини в домашніх умовах та її поведінку в їхньому оточенні.

Напівструктуроване інтерв'ю допомагає опитати дитину щодо її переживань та реакції на стрес, але залишає простір для розширення обговорення на основі конкретних відповідей.

Використання таких методик, як "Малювання сім'ї" або "Тематичні апплікації", відкриває внутрішні почуття та переживання дитини, які можуть бути важко виражені словами.

Ці методи дозволяють отримати комплексну інформацію про емоційний стан дитини та її реакцію на стресові ситуації. Аналіз отриманих даних надає можливість зробити об'єктивні висновки про стан дитини та її потреби у психологічній підтримці.[5]

Для підтримки старших підлітків у подоланні стресу та травматичних переживань можуть бути використані різноманітні стратегії втручання, які базуються на принципах психологічної та педагогічної підтримки. Оскільки старші підлітки переживають період інтенсивного розвитку та самоідентифікації, ефективні стратегії втручання мають враховувати їхні індивідуальні потреби, вікові особливості та соціокультурний контекст.

Однією з ключових стратегій є психоосвіта або психоедукація, що полягає в інформуванні підлітків про можливі реакції на стрес та навчанні їх стратегій

подолання. Це може включати розповіді про різні емоційні реакції на стрес, як вони виникають і як можна навчитися ефективно керувати ними. Підліткам можуть надаватися інструменти для вироблення навичок саморегуляції, включаючи техніки дихальних вправ, медитації та міндфулнесу.

Також важливими є індивідуальна та групова терапія. Індивідуальна терапія надає можливість підліткам вільно висловлювати свої емоції, думки та переживання в безпечному середовищі, сприяючи процесу самовираження та самопізнання. Групова терапія може допомагати підліткам збудувати підтримуюче співпрацю та взаємодію з іншими, поділяючи свої досвіди та знаходячи спільні шляхи подолання стресу.

Крім того, важливою є роль сім'ї та педагогічного колективу в підтримці старших підлітків. Родинні та шкільні програми можуть сприяти створенню підтримуючого середовища, де підлітки відчуються зрозумілими та підтриманими. Вчителі та батьки можуть надавати емоційну підтримку, створюючи можливості для відкритого спілкування та діалогу, а також демонструючи власний позитивний приклад управління стресом та подолання труднощів.

Нарешті, ефективні стратегії втручання повинні враховувати також соціокультурний контекст та індивідуальні особливості кожного підлітка. Це включає урахування культурних та гендерних різниць, релігійних переконань та інших аспектів ідентичності, які можуть впливати на способи сприйняття та подолання стресу. Такий інтегрований підхід дозволяє створити ефективні та індивідуалізовані програми підтримки, які сприяють психологічному благополуччю та розвитку старших підлітків.[2,5]

Висновок:

Дослідження стресових реакцій і порушень адаптації серед старших підлітків під час війни виявляє їх вразливість до психологічних змін, що може призвести до серйозних психічних розладів. Важливість таких досліджень полягає в можливості формування ефективних стратегій психологічної підтримки, які враховують специфіку вікової групи та особливості їхнього розвитку в умовах кризи. Стратегії, базовані на психоосвіті, індивідуальній та груповій терапії, дозволяють підліткам ефективно керувати стресом, сприяють їхньому психологічному розвитку та адаптації до зміненого середовища. Включення родини та педагогічного колективу в процес підтримки, а також врахування культурних та індивідуальних особливостей, можуть значно підвищити ефективність втручань і допомогти підліткам не просто вижити в умовах кризи, а й адаптуватися та розвиватися, незважаючи на складнощі.

Література

1. Вааранен-Валконен Н., Заварова Н., за заг. ред. Калашник О. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події. Навчально-методичний посібник – К.: 2022
URL: <https://rm.coe.int/manual-for-psychologists-web/1680a9754f>
2. Возніцина К., Литвиненко Л. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців — Київ, 2023. 164 с.
URL: <https://legal100.org.ua/wp-content/uploads/2020/09/Nevidimi-naslidki-viyni-2023-1.pdf>

3. Дубровинський Г.Р. Діти війни: дослідження явища психотравми під час військової агресії в Україні. Український психологічний журнал.
URL: <https://osvitoria.media/experience/inklyuziya-porodzhena-vijnoyu/>
4. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ.- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.
URL: https://opac.kpi.ua/estorage/i/Dity_i_viina_2022_VL_Zlyvkov.pdf
5. Пророк Н. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. – Київ, 2018. – 208 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОПОМОГИ ДІТЯМ ТА ПІДЛІТКАМ В ТРАВМІ ПОВ'ЯЗАНИЙ З ВІЙНОЮ

Сузанська А.О, Головська І.Г

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

Актуальність. Початок повномасштабної війни в Україні розділив життя кожного українця на «до» і «після». Війна змінила на завжди звичайний порядок життя людей. В той ранок мільйони українців прокинулися під звуки вибухів та сирен, які змусили близько 1,7 мільйона людей примусово переміститися. Такі страшні та потужні події можуть викликати різні стресові реакції: страх, тривогу, депресію, відчуття безпорадності, розлади сну та апетиту, апатію та ПТСР (посттравматичний стресовий розлад). Війна - це потужний стрес та травматичний досвід не тільки для дорослих, які чітко розуміють, що відбувається, а й для дітей, які відносяться до більш уразливої групи населення. Діти не обирали життя у війні, яка триває вже понад два роки. Маленькі українці були вимушені швидко подорослішати, вони навчилися на слух відрізняти звуки прильотів від роботи ППО, чітко розуміти який проміжок часу в них є для того, щоб перейти в укриття, та за який час до їх області долітає ракета. А також вони розуміють, що батько може не повернутися додому, чекаючи кожен день на довгоочікуваний дзвінок чи відпуску, у якій знову зможуть відчути сильну батьківську підтримку. Вже два роки, майже кожен день діти отримують тяжкий досвід війни, такі як: постійні обстріли, вибухи, смерті, безсонні ночі, постійна загроза життю та відчуття безпорадності. Тому вкрай важливо приділяти увагу психічному стану маленьких українців, розуміючи, що майбутній здоровий психічний стан нації залежить від того, наскільки сьогодні ми зможемо забезпечити дітям та підліткам ґрунт для здорового зростання.

Мета: визначити психологічні особливості допомоги дітям та підліткам в травмі пов'язаній з війною.

Методи дослідження: за для дослідження ми використовували методики: «Шкала депресії Бека» (Beck Depression Inventory, (BDI)) А. Бек, за для визначення актуального рівня депресії у дітей та підлітків[2]. Методику «Шкала самооцінювання щодо наявності ПТСР» (PCL-5) National Center for PTSD, за для виявлення ПТСР (посттравматичний стресовий розлад)[5], а також застосували методику «Шкала самооцінки ситуативної тривожності» Ч. Спілберга, Ю. Ханіна, досліджуючи рівень реактивної тривожності[3]. Дослідженням було