

Рівненський державний  
гуманітарний університет

# Студентський дайджест

Збірник наукових матеріалів  
здобувачів вищої освіти

№ 7  
2023

**Рівненський державний гуманітарний університет  
Психолого-природничий факультет**

# **Студентський дайджест**

**збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти**

**Випуск 7**

**Рівне, 2023**

якої різні діти виходять у різний час і з різними здібностями. Одні активні та розумні, інших пригнічує повільність, треті обурюються впертістю та агресією. З часом шорсткість згладжується, здібності дітей більш-менш збалансовані, якщо вони не впадають у відчай і не відчують огиди до навчання та школи.

**Висновки.** Отже, сучасна психологія включає в себе різні теорії причин і виникнення стану страху. Підсумовуючи вище викладений матеріал, розуміємо, що у виникненні, розвитку або корекції страхів у дітей беруть участь родина, вчитель, інші значущі дорослі, однокласники, система навчання і виховання, організація навчальної діяльності та шкільного простору та ін. Таким чином, страх значною мірою пов'язаний з тим, що потреби молодшого школяра не задовольняються. Тому, коли дитина боїться однієї сфери, це впливає на інші сфери життя, блокуючи та спотворюючи нормальний, повноцінний розвиток особистості.

### Список використаних джерел

1. Вавілова А. С. Психологічні особливості страхів у молодших школярів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020 р., № 1, Т. 1. С. 140-144.
2. Захаров О. І Дені і нічні страхи у дітей. СПб: Видавництво «Союз», 2004. 448 с.
3. Гончаренко Н.В. Психологічні особливості діагностики страхів у молодших школярів. Актуальні проблеми психології. Т.12. Психологія творчості Вип.15. Частина II. С. 103-113.
4. Кузнецов М.А., Бабарикіна І.В. Шкільні страхи: Види, умови прояву та шляхи подолання. Харків: ХНПУ, 2012. 227 с.

УДК 159.942 : 355.422

## ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД У УЧАСНИКІВ ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ

Басалига Тетяна, здобувачка ОС «магістр»

Спеціальність 053 Психологія, 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Ямницький В. М., доктор психологічних наук, професор

**Постановка проблеми.** Війна на Сході України стала для усіх нас великим викликом, поставивши непрості завдання, що стали справжнім мірилом стресостійкості, витримки та мужності. Адже стратегія ворога спрямована на те, щоб похитнути волю нашого народу, примусити його до певних дій. Тому війну можна розглядати як соціально-психологічне явище із засобами впливу інформаційно-психологічної та соматопсихологічної спрямованості. Кожен прошарок нашого суспільства відчуває її вплив, але найбільше військові та громадяни окупованих та територій, суміжних з країною-агресором. Тобто ті люди, яким війна щомиті заглядає в обличчя. Зруйновані оселі, втрати рідних, використання хімічної зброї та постійна загроза життю змушують людей переживати вкрай інтенсивні емоції. Відчуття неспокою, гніву та смутку, характерні для більшості людей, є здоровою та нормальною реакцією на бойові події. Але деякі люди реагують значно глибше, адже порушуються їх психологічне здоров'я.

Живучи на Західній Україні, розуміємо, що значної уваги психологів та психотерапевтів потребують внутрішньо переміщені особи, які, втративши домівки, були вимушені тікати з територій, де ведуться активні бойові дії, та наші доблесні воїни, які разом з бойовим досвідом отримали фізичні та психологічні травми. Для одних треба просто час, щоб стабілізуватися після впливу інтенсивного стресу, інші можуть мати значно глибші реакції, які порушують психічне здоров'я та в тій чи іншій мірі їх інвалідизують. Згодом учасники таких екстремальних подій починають страждати на психічні розлади та відчувати труднощі в процесі адаптації до мирного життя. Тому і виникає гостра потреба в пошуку ефективних шляхів адаптації та соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців, що побували в районі ведення бойових дій.

Війна з її потужним психотравмуючим впливом показала, наскільки важливою є роль психологів та психотерапевтів, котрі щоденно роблять значущий вклад в здорове майбутнє кожного, чие психічне здоров'я потребує допомоги.

Якщо розглядати стрес і травму в житті людини, то постає питання: травма виникає в результаті стресу чи стрес виникає в результаті травми? Один і другий термін розуміються як сама подія і як реакція на неї. Самі поняття тісно пов'язані, тому їх можуть розглядати і як тотожні, і як відмінні. Проте, власне, назва ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) свідчить про те, що стрес є результатом травми.

Тому **метою дослідження** є диференціація ПТСР серед інших психічних розладів в учасників збройних конфліктів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Започаткував концепцію стресу канадський фізіолог Г. Сель. Він запропонував термін «стрес» (англ. - «тиск», «напруга») для визначення будь-якого зовнішнього впливу пристосування реакцій організму, що виникли в результаті відновлення гомеостазу, як рівноваги внутрішнього середовища. Психологічний стрес – це реакція не так на фізичні властивості ситуації, як на особливості взаємодії особистості з навколишнім світом. Реакція людини залежить від когнітивних процесів, образу мислення і оцінки ситуації, внутрішніх ресурсів, і у виборі адаптативного способу самовладання. Тому чинники, що призводять до стресу в однієї людини, можуть не викликати стрес у іншої [3, с.19].

Поняття «екстремального стресу» з'явилося в психології у другій половині ХХ століття як результат досліджень психологічного впливу війни, стихійного лиха, перебування людей в фільтраційних таборах [3, с.21]. Для біженців з територій, охоплених війною, екстремальним стресом є різного роду випробування: полон, полон з тортурами, голод, поневіряння у пошуку притулку в холодну пору року без теплої одягу та їжі тощо.

Травма, в перекладі з грецької «рана» - це термін, запозичений з медицини, і має на увазі пошкодження організму внаслідок деструктивного зовнішнього впливу [3, с.25]. Дійсно в результаті травми іде пошкодження базових структур особистості, афективні та когнітивні системи на всіх рівнях, починаючи з фізіологічних механізмів та закінчуючи загальною картиною світогляду і сприйняттям свого «Я» [3, с.26].

Результати міжнародних досліджень у країнах, де відбувалася війна, показують, що поширеність ПТСР серед осіб, які перебували в зоні бойових дій (як військові, так і мирні жителі), зростає вдвічі і сягає 15-20%. Дослідження свідчать також і про позитивну динаміку: велика частина осіб, що пережили психотравмуючу подію, не матиме жодних проблем з психічним здоров'ям; значна кількість людей із ПТСР одужає спонтанно [2, с.4].

Однак близько 30% осіб, які стикнулися з травматичною подією можуть мати симптоми посттравматичного стресового розладу і потребувати особливої уваги та фахової допомоги [1 с.5]. Особливо, коли це люди, котрі мали ризик реальної смерті або її загрози, серйозних травм або пережили полон, тортури, сексуальне насильство, обстріли ворога з руйнуваннями та смертями близьких на їхніх очах.

Критерії ПТСР після перерахованих чинників несуть в собі такі симптоми: а) флешбеки, нічні кошмари; б) емоційна реакція на нагадування про травму; в) уникнення травматичних спогадів, нагадування про подію; г) перезбудження та емоційна реактивність; д) негативні зміни в настрої і думках, неможливість відчувати позитивні емоції; е) проблеми з пам'яттю та життям в соціумі. Також ПТСР демонструє симптоми деперсоналізації (сприйняття себе, як нереального, нецілісного) або дереалізації (сприйняття світу або оточення несправжніми).

Симптоматика також конкретизується з метою уникнення діагностичних помилок. Інтрузії включають нав'язливі спогади, страшні сни, дисоціативні реакції (флешбеки), сильний психологічний дистрес та фізіологічні реакції при зіткненні з нагадуваннями (тригерами) про травматичну подію [1, с.7].

*Зміни в афективній сфері.* Проявляються певною емоційною «скупістю», пригніченістю, відсутністю відчуття радості, любові, творчого піднесення. Виникає відчуття безнадії та безвиході. Загострюються внутрішні конфлікти. Військові, учасники активних



бойових дій можуть мати відчуття сорому та провини, якщо мала місце подія, в якій ти врятувався ціною життя побратимів.

Інтенсивне відчуття провини може провокувати саморуйнівну поведінку. Постраждалий відчуває себе скривдженим, таким, що має тавро, відрізняється від інших. Ймовірна можливість нанесення собі шкоди та виникнення параноїдальних явищ (уявні переслідування), на фізіологічному рівні - м'язовий, головний біль, розлад травлення.

*Зміни в когнітивній сфері.* У постраждалого погіршується пам'ять, спостерігається амнезія на травматичні події завдяки уникненню. Симптом уникнення вимагає значних зусиль усунути неприємні спогади, думки та почуття, а також ухилитися від зустрічі з людьми та ситуаціями, від розмов та виконання будь-якої діяльності, що так чи інакше нагадують про травму. Періодичне виникнення повторних переживань можуть з'являтися як уві сні та і на яву, з супроводом тривоги та страху. У людини, що пережила травмуючу подію, з'являються протиріччя, конфлікт цінностей, моральних норм, его-свідомості, уявлень про себе, про світ, про віру, про інших людей можуть різко трансформуватися, приводячи до тривожності та відчаю [3, с.30].

*Зміни в поведінці.* Спостерігається нелогічність та неконтрольованість вчинків. Зміна в реактивності передбачає дратівливість та спалахи гніву, ризиковану і самоушкоджуючу поведінку, надмірну настороженість, перебільшену реакцію переляку, проблеми з концентрацією уваги, спостерігається ізоляція, нічим не провокована настороженість (людина уважно слідкує за тим, що відбувається навкруги, підозрюючи, що їй постійно загрожує небезпека). Перенесений стрес може призвести до таких наслідків як депресії, тривожного розладу, зловживання психоактивними речовинами з подальшою можливістю формування залежності або зривів при вже сформованій залежності, а також погіршити особистісне функціонування при особистісному розладі. Також інша соматоневрологічна патологія може справляти вплив на перебіг ПТСР. Психологу важливо знати, що описані форми патології можуть спотворити картину ПТСР, або повністю приховати її.

Більшість осіб із ПТСР не звернуться за допомогою до психотерапевта, щоб не занурюватися в болючі спогади минулого. Тому у частини осіб з часом розвиваються коморбідні вторинні розлади – депресія (48%), зловживання алкоголем/алкогольна залежність (28% жінок, 52% чоловіків) [2, с.31].

Так, наприклад, значна частина вимушених переселенців зі сходу України, військових, задіяних в охоронних, бойових та спецопераціях, а також волонтерів, які надають підтримку і споряджають добровольчі батальйони та регулярні підрозділи ЗСУ, мали експозицію до смерті чи загрози життю. Також вони переживають усі чи окремі симптоми (болючі спогади про травматичні події, тривожні сни, повторне переживання болю, страху і скривдження, підвищення агресивності, загострення почуття провини, значну збудливість та порушення когнітивних функцій), а, отже, знаходяться у групі ризику щодо ПТСР.

**Висновки.** Важливо виявити перші симптоми хвороби та допомогти людині справитися з ними. Приблизно через місяць ПТСР дасть про себе знати. Важливо не пропустити тривожні дзвіночки і звернутись до фахівця. Є три основні причини через які люди, що страждають від посттравматичного стресу, вчасно не звертаються за фаховою допомогою: болісність спогадів, страх ненормальності та невіра в можливість одужання.

#### Список використаних джерел

1. Горбунова В, Карачевський А, Климчук В, Нетлюх Г, Романчук О. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів: навч. посіб. С.25 URL: [https://k-s.org.ua/wp-content/uploads/2019/08/PROSTIR\\_NADIJY-dr.pdf](https://k-s.org.ua/wp-content/uploads/2019/08/PROSTIR_NADIJY-dr.pdf)
2. Горбунова В. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). *Нейро News*. С.27-32
3. Солдатова Г. Психологічна допомога мігрантам: травма, зміна культури, криза ідентичності. М.: Видавництво Смысл, 2002. 479с.

## ЗМІСТ

<b>Артемук О.</b> Вплив стресу на самопочуття людини та її життєдіяльність	3
<b>Баранович І.</b> Вікові особливості прояву страхів у дітей молодшого шкільного віку...	5
<b>Басалига Т.</b> Посттравматичний стресовий розлад у учасників збройних конфліктів...	7
<b>Болюх Н.</b> Вплив емоцій на психічне здоров'я особистості.....	10
<b>Боровець А.</b> Проблема розвитку особистості в молодшому шкільному віці.....	13
<b>Боса-Мірявець М.</b> Психологічна готовність майбутніх педагогів до професійної діяльності.....	16
<b>Босий-Мірявець В.</b> Комунікативна культура педагога: психологічний вимір.....	20
<b>Бугайчук І.</b> Психокорекція нейрофізіологічних зв'язків у дітей з особливими освітніми потребами.....	23
<b>Гавін Б.</b> Особливості прояву психологічного стресу у людини.....	25
<b>Гонтаренко В.</b> Механізми психологічного захисту дітей.....	28
<b>Гончарук А.</b> Психологічні особливості спілкування у підлітковому віці.....	30
<b>Горбатюк О.</b> Методичні аспекти профілактики девіантної поведінки підлітків .....	33
<b>Гудовсек С., Павелків Р.</b> Сутність поняття «безпека життєдіяльності» з точки зору психологічної науки.....	34
<b>Дем'янюк В.</b> Психологічний зміст емпатії в контексті морального розвитку молодшого школяра.....	37
<b>Дивульська К., Юрчук О.</b> Особливості роботи психолога у школі в умовах воєнного стану.....	40
<b>Єфімова М.</b> Психологічні особливості дітей вимушених переселенців.....	42
<b>Загородський Д.</b> Психологічні чинники прояву любові у подружніх парах.....	44
<b>Каверіна Б.</b> Особливості конфліктної поведінки у підлітковому віці.....	47
<b>Климчук І.</b> Психологічні особливості емоційної стійкості студентів у період кризи...	52
<b>Ковальчук О., Аладько Т., Ковальчук С.</b> Соціально-психологічні причини поширення алкоголізму в середовищі підлітків.....	55
<b>Ковальчук О., Назарець Л.</b> Особливості дистанційного навчання в системі вищої освіти: недоліки та переваги.....	58
<b>Коренко Д.</b> Психологічні особливості поведінки обдарованих дітей.....	62
<b>Корчака Ф., Корчакова Н.</b> Вплив військової агресії на розвиток національної ідентичності української молоді .....	65
<b>Котляр О.</b> Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці.....	66
<b>Кривко М.</b> Вплив сучасної іграшки на психічний розвиток дитини дошкільного віку.	68
<b>Кулакова О.</b> Використання інтерактивних платформ у навчанні іншомовної лексики	72
<b>Курята Н.</b> Вплив війни на життєстійкість українського студентства.....	75
<b>Лаврук Л.</b> Психологічні особливості міжкультурної адаптації переселенців у чужій країні.....	77
<b>Мартюченко К.</b> Креативність як фактор успішної самореалізації особистості.....	80
<b>Мисько Є.</b> Шкільна тривожність підлітків як соціально-психологічна проблема.....	83
<b>Мотруніч І., Юрчук О.</b> Використання інноваційних технологій у процесі фізичного виховання дошкільників.....	86
<b>Нікішина Д.</b> Рефлексія як фактор подолання фрустраційних ставнів у студентів.....	88
<b>Оборська А.</b> Дослідження впливу арт терапії у процесі психологічної корекції девіантної поведінки поранених військовослужбовців під час реабілітації.....	92

<b>Павелків В.</b> Сучасні реалії та їх вплив на розвиток агресивної та деструктивної поведінки молоді.....	<b>93</b>
<b>Парчук Т.</b> Психологічна готовність молоді до сімейного життя.....	<b>96</b>
<b>Подлящук О.</b> Психологічні особливості прояву емоційного вигорання у педагогів....	<b>97</b>
<b>Приступлюк С.</b> Психокорекція агресивної поведінки підлітків засобами арттерапії...	<b>101</b>
<b>Пшенична Л.</b> Феномен харизми та його вплив на міжособистісну взаємодію.....	<b>103</b>
<b>Ряба Л.</b> Фактори формування самооцінки в підлітковому віці.....	<b>106</b>
<b>Сабат Є.</b> Особливості феномена прокрастинації у студентському середовищі.....	<b>108</b>
<b>Семенюк В.</b> Психологічний супровід дітей раннього віку із загальною затримкою мовленнєвого розвитку.....	<b>111</b>
<b>Сизов С.</b> Теоретичний аналіз психологічної реабілітації осіб з алкогольною залежністю.....	<b>112</b>
<b>Стащук А.</b> Особливості використання арт терапії в роботі з молодшими школярами..	<b>113</b>
<b>Тарасюк Л.</b> Музика як чинник впливу на психічний стан особистості.....	<b>116</b>
<b>Тимчак С.</b> Інформаційна гігієна під час війни.....	<b>118</b>
<b>Ткачук О.</b> Соціально-психологічні аспекти сугестивності як фактору узалежнених форм поведінки в юнацькому віці.....	<b>120</b>
<b>Українець В.</b> Віра дітей у Збройні Сили України.....	<b>123</b>
<b>Федорович Р., Опанасюк І.</b> Методи арттерапії як засіб корекції сімейних відносин.....	<b>125</b>
<b>Холод Ю.</b> Формування національної гідності дітей дошкільного віку як проблема дошкільної освіти.....	<b>127</b>
<b>Хома О.</b> Soft skills як феномен професійної компетентності сучасного психолога.....	<b>129</b>
<b>Чорноус Я.</b> Психологічні особливості прояву ейджизму в студентській молоді: теоретичний аспект.....	<b>131</b>
<b>Шевчук В.</b> Соціально-психологічні аспекти дитячо-батьківських взаємин у сім'ях, що перебувають у складних життєвих обставинах.....	<b>134</b>
<b>Шепель Т.</b> Проблема емоційного вигорання лікарів.....	<b>137</b>
<b>Шишка А., Юрчук О.</b> Адаптивне фізичне виховання як засіб корекції психомоторних порушень у дошкільників із заїкуватістю.....	<b>139</b>
<b>Яковець О.</b> Особливості процесу соціальної адаптації дітей з аутизмом.....	<b>142</b>
<b>Якубовська М.</b> Психологічні особливості формування емоційної стійкості майбутніх психологів в стресогенних умовах.....	<b>145</b>
<b>Яремчук Ю.</b> Статистичні особливості виникнення захворюваності на ПТСР у військовослужбовців.....	<b>149</b>
<b>Ярмошевич В.</b> Експериментальне дослідження використання методу казкотерапії у роботі з дітьми в умовах війни.....	<b>150</b>