

РІВНЕНСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ
УПРАВЛІННЯ З ПИТАНЬ ВЕТЕРАНСЬКОЇ ПОЛІТИКИ
РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПРИРОДНИЧИЙ ФАКУЛЬТЕТ

СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ
(В МЕЖАХ ФОРУМУ З
ПІДТРИМКИ ВЕТЕРАНІВ,
ВЕТЕРАНОК ТА ЧЛЕНІВ ЇХ
СІМЕЙ «РІВНЕНСЬКА
ЄДНІСТЬ»)

Рівне

27-28 лютого 2025



РІВНЕНСЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ
ГУМАНІТАРНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ



РІВНЕНСЬКА
ОБЛАСНА
ДЕРЖАВНА
АДМІНІСТРАЦІЯ



ПСИХОЛОГО-
ПРИРОДНИЧИЙ
ФАКУЛЬТЕТ
РДГУ

Соціально-психологічна реабілітація ветеранів. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, проведеної в межах Форуму з підтримки ветеранів, ветеранок та членів їх сімей «Рівненська єдність» 27-28 лютого 2025 року / Упорядники проф. Р. Павелків, проф. Н. Корчакова, проф. В. Безлюдна. Рівне, РДГУ, 132 с.

4. Безпека та правосуддя в Україні. Бачення громад трьох областей (2017р.). Програма розвитку Організації Об'єднаних Націй в Україні. URL: www.bit.ly/UNDPRuleofLaw.

5. Міхеєва О. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації. Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні: зб. аналіт. матер. Львів: Галицька видавнича спілка, 2015. С. 9-16.

Пуха Наталія,

здобувач ОС «магістр»

Рівненського державного гуманітарного університету (м.Рівне)

Широких Анастасія,

доктор філософії,

доцент кафедри вікової та педагогічної психології

Рівненського державного гуманітарного університету (м.Рівне)

ПРОБЛЕМА СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Постановка проблеми. Проблема підліткового стресу є актуальною через філогенетичні чинники, а особливо, – під впливом форс-мажорних факторів – військових дій, де на людину «фонову» чекає небезпека. Тема є імперативною для вивчення. Потреба в безпеці є однією з базових, що забезпечує відчуття стабільності і константності буття. Вона природньо профілактує підвищення мобілізації об'єму ресурсовитратності психіки, визначеної на подолання стресових ситуацій; статично реалізує почуття захищеності, природної життєвої стабільності, затишку життєтворчості.

Підлітки як одна з вікових категорій, що вразливо сприймають життєві події, – під час війни зіштовхується зі стресовими подіями надмірної інтенсивності суспільно- і особистіснозначущого характеру – спостереженнями за воєнними руйнуваннями, вбивствами, загибеллю українців, втратою близьких людей, вимушеним переїздом, відокремленням від рідних, психічною депривацією (батьківською, соціальною, емоційною), гострою зміною поглядів на життя та багатьма іншими детермінантами, які негативно впливають на підлітків, які ще не в потугі ефективно витримувати сильні навантаження. Тому у підлітків з високою психічною напругою (стресом) через військові події, зокрема, через «ефект свідка» різних травматичних подій, трансльованих у засобах масової інформації, з'являються стресові симптоми: зниження настрою, ізольованість, нічні кошмари, панічні атаки, страхи, жахи і фобії тощо. Військові дії можуть викликати різні форми стресу підлітків : фізичний, емоційний, соціальний. Які при інтенсивності, повторюваності та гостроті впливу стресового фактору можуть спричинити і серйозніші психічні розлади: посттравматичний стресовий розлад (ПТСР); obsесивно-компульсивний розлад (ОКР); депресію тощо. Внаслідок виникнення такої суспільної проблеми, постає потреба в супроводі і психологічній допомозі, адже психологічна допомога є одним із ефективних засобів, що допомагає виявляти психічні травми, які впливають на психо-емоційне здоров'я підлітків та боротися з ними, попереджуючи негативні впливи. Звідси, постає завдання перед науковою спільнотою у вивченні соціально-психологічного явища стресу, особливостей його впливу і перебігу. Аби якомога більше уможливити профілактику психічних травм і забезпечити підтримку оптимального рівня життєдіяльності і активності у всіх сферах їхнього становлення.

Метою даного дослідження є: розкриття проблеми стресу та особливостей його виникнення й прояву у житті підлітків під час війни.

Виклад основного матеріалу дослідження. Феномен стресу досліджувало багато відомих науковців, серед яких передуює канадський вчений Ганс Сельє. Саме він вперше ввів *Форум з підтримки ветеранів, ветеранок та членів їх сімей «Рівненська єдність», 27-28.02.2025р.*

термін "стрес", і почав виділяти стресові стани на різні види. Він експериментально встановив, що стрес не завжди є шкідливим для людини. Іноді за рахунок таких реакцій відбувається відновлення і нормалізація внутрішнього балансу людини, завдяки якому збільшується адаптивна здатність [5; с. 27-40], виділяючи позитивний, мобілізуючий «еустрес» та руйнуючий «дистрес». Також досить цікавим є підхід до розуміння феномену стресу сучасного американського дослідника Р. Сапоськи. Він досліджує фізіологічні процеси, які відбуваються в організмі людини під час впливу зовнішніх негативних чинників. Дослідник зазначає, що стресова ситуація є індивідуальною, оскільки два однакових стресових чинників можуть сприйматися організмом по-різному [8; с. 127-128].

Проблема стресостійкості у підлітковому віці досліджувалася у працях таких вчених як: Л. Личко, М.С. Якимович, В. Савінов, Т.М. Руда, Л. Божович, Т.А. Ткачук, А. Захаров, Т.М. Титаренко, Л.А. Лепіхова, В. Іваннікова, С. Лібіх та багато інших. Їхня робота була присвячена вивченню психологічного стресу, де це питання розглядалася з різних позицій, зокрема: як стан організму, що формується під впливом негативних зовнішніх чинників середовища; як стан людини, що не належить до категорії органічних і характеризується істотними відхиленнями від нього; з позиції реакції та наслідків від його впливу на особу. Однак, багато аспектів цієї проблеми так і залишаються ще не до кінця вивченими [7; с. 65]. Вчений Д. Галахер висунув гіпотезу, згідно якої оцінка травмуючої події залежить від обсягу наявних у людини ресурсів, які дозволяють впоратися з певною подією. Якщо індивід оцінює ресурси як недостатні чи неадекватні, то подія сприймається як загроза. Люди які стійкі до стресу, адекватно оцінюють свої ресурси і сприймають стресогенні події як зміни [4; с. 150]. Питання наслідків війни та її вплив на формування особистості підлітків було досліджено у працях В. Сухомлинського, Ш. Амонашвілі. Наслідки вимушеного переселення чи еміграції досліджено у працях О. Просіної, Ю. Ждановича.

Отже, на сьогодні серйозною проблемою в Україні залишається психологічний стан підлітків в умовах війни. Переживання стресу у житті має різні наслідки і все це залежить від того як реагувати на ту чи іншу ситуацію. Якщо вчасно не звернутись по допомогу, то в майбутньому це призведе до негативних наслідків, таких як тривожність, агресивність, депресія, проблеми зі сном та багато інших проблем з психічним здоров'ям. Тому, помітивши перші ознаки стресу, потрібно негайно звертатися за допомогою до фахівців і як найшвидше вжити заходів для нормалізації психологічного стану підлітка. Форми психологічної підтримки бувають різні: допомога кваліфікованих спеціалістів; соціальна підтримка з боку сім'ї і друзів тощо. Також, багато залежить від уряду країни та міжнародних організацій, які повинні дбати про захист цивільного населення в зонах конфлікту.

Для проведення експериментального дослідження та практичного вивчення проблеми, нами було обрано конгруентний метод для діагностики стресу підлітків під час війни «Шкала нервово-психічного напруження» Т. А. Немчина. Цей опитувальник був розроблений на основі фундаментальних клінічних дослідження, завдяки якому можна діагностувати рівень нервово-психічної напруги максимально точно. Опитувальник містить 30 запитань в якому запропоновано по три варіанти розгорнутих відповідей, серед яких потрібно обрати одну. Оцінювання результатів проводиться згідно підрахунку отриманих балів: пункт 'А' нараховується 1 бал, пункт 'Б' – 2 бали, пункт 'В' – 3 бали. Мінімальна кількість – 30 балів, максимальна – 90 балів. Відповідно можна визначити три рівні стресу підлітків :

- 30-50 балів – слабка нервово-психічна напруга;
- 51-70 балів – помірна нервово-психічна напруга;
- 71-90 балів – надмірна нервово-психічна напруга. [2]

Психологічне дослідження було попередньо узгоджене з батьками підлітків та шкільним психологом. Проводилося відповідно до стандартів і етичних норм наукового дослідження та кваліфікованої психологічної діагностичної роботи психолога за принципом конфіденційності; у комфортних умовах. У дослідженні брали участь 20 підлітків (10 хлопців та 10 дівчат).

Таблиця 1.

Результати діагностики підлітків за шкалою нервово-психічного напруження

Т.А.Немчина (n=20)

Результати діагностики	
Характеристика стану	Результати у відсотках
слабка нервово-психічна напруга	30
помірна нервово-психічна напруга	50
надмірна нервово-психічна напруга	20

Згідно результатів (табл.1) можна побачити, що більшість опитуваних підлітків перебувають у стані постійної напруги або стресу і потребують психологічної допомоги. У 30% респондентів вже спостерігаються виснаження та стомлюваність що може призвести до втрати працездатності. І лише 18% підлітків демонструють хороший рівень психоемоційного стану.

Проаналізувавши дані дослідження підлітків, яким довелося пережити військові події, можна констатувати той факт, що вони реагують на негативні події болісно. В наслідок цього вагомому удару зазнає їх емоційне та психологічне здоров'я. А в результаті сприяє втраті моральних сил та виникненню стійких негативних деструктивних емоційних процесів. Для того, щоб подолати тяжкі емоційні стани та душевні хвилювання стійкої негативної тенденції – підліткам і їх батькам, потрібна психологічна підтримка. Частково такі функції виконують соціальні інститути держави, проте вони не мають достатньо ресурсу і потенціалу для масової роботи через недостатність кадрів. Тому вагомим аспектом буде тісна кооперація працівників освітніх закладів та фахівців державної психологічної служби у вирішенні проблеми подолання високої тривожності і хвилювання підлітків під час воєнних дій в Україні та збереження їх душевного (психологічного) здоров'я.

Список використаних джерел

1. Немеш В. І. Емоційна трансформація підліткового віку. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія : Психологія. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Випуск 3. С.93–95.
2. Бохонкова Ю.О. Психологічні особливості сприйняття підлітком стресової ситуації та адаптація до неї. *Збірник наукових праць : філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : Вид-во Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2011. Вип. 16. Ч. 2. С. 225–232.
3. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації : Методичний посібник / Уклад. : Г.Б. Растроста. Суми : НВВ КЗ СОІППО, 2018. 64 с
4. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
5. Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності : *збірник матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції (16–17 березня 2023 р., Т. 2, м. Ніжин)* / за ред. М. В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2023. 149 с.
6. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : методичний посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, І.М. Біла, Г.П. Лазос. Київ, 2015. 232 с
7. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Перспективи та інновації науки* (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». № 7 (25). Київ : Громадська наукова організація «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління», 2022. С. 554-567
8. Стасюк В. В., Українець В. М. Питання психології. *Вісник НУОУ 1* (71), 2023. С. 127-128.

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ.

**Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції,
проведеної в межах *Форуму з підтримки ветеранів, ветеранок та членів їх
сімей «Рівненська єдність»***

27-28 лютого 2025 року

Упорядники:
***проф. Р. Павелків, проф. Н. Корчакова,
проф. В. Безлюдна***