

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Педагогічний Університет ім. Комісії Національної Освіти в Кракові
Інституту Нейропсихотерапії (Відень, Австрія)
Центр системно-орієнтованого консультування, лікування та психотерапії ZSB (Австрія)
Центр психічного здоров'я Тоом Паргі, (Таллін, Естонія)
Коледж Санта-Фе (США)
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Хмельницький національний університет
Державний заклад "Луганський національний університет імені Тараса Шевченка"
Криворізький державний педагогічний університет
Регіональне представництво Уповноваженого Верховної ради України з прав людини
в Полтавській області
ГУ НП України в Полтавській області
ГУ ДСНС України у Полтавській області
Управління Патрульної поліції в Полтавській області
Гендерний центр Національного університету «Полтавська політехніка імені Ю. Кондратюка»



ПРОЯВИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ НА РІЗНИХ РІВНЯХ СИСТЕМИ: СІМ'Я, ОСВІТА, СУСПІЛЬСТВО ПІД ЧАС ВІЙНИ

Збірник наукових матеріалів

I Міжнародної науково-практичної конференції

23 листопада 2023 року

Полтава – 2023

– уникати стресових ситуацій та навчитись адекватно на них реагувати.

Адже психічно здорова людина гармонійно функціонує та керує своїми емоціями, здатна спілкуватися і будувати стосунки з іншими, розвивається й навчається, позитивно оцінює себе, приймає та любить, приймає власні тверді рішення, нормально адаптується до нових умов життя, може розв'язувати проблеми. Добре психічне здоров'я є невід'ємною частиною добробуту людини [3, 4, 5].

Список використаних джерел:

1. Карамушко Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. – 52 с.

2. Формування позитивної мотивації до навчання у здобувачів освіти під час дистанційного навчання / А. Г. Сидоренко, Р. В. Луценко, С. Ю. Чечотіна, О. А. Луценко, Ю. О. Капустник. Психолого-педагогічні координати розвитку особистості: зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф., 3-4 червня 2021 р. – Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. С. 199-202.

3. Харчування як запорука якісного життя людей похилого віку / А.Г. Сидоренко, Р.В. Луценко, О.А. Луценко, С.Ю. Чечотіна // Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України: виклик глобального світу: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф., м. Полтава, 19–20 травня 2022 р. – Полтава, 2022. – С. 422–424.

2. Харчування як складова здоров'я /А.Г. Сидоренко, Р.В. Луценко, С.Ю. Чечотіна, К.Г. Гаврильєва, О.А. Луценко // Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи: матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю, м. Полтава, 23 листопада 2021 р. – Полтава, 2021. – С. 141–142.

3. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків / О. Ф. Яцина // 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.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ ПОДОЛАННІ СТРЕСОВИХ ПЕРЕЖИВАНЬ

Манжалій Катерина,

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти групи 201-ФП
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник: к.пед.н., доцент Л. П. Клевака

Стресові переживання є невід'ємною частиною життя сучасної людини. Особливо гостро питання стресостійкості постало в умовах військової агресії росії проти України. Масштабні бойові дії, невпинні обстріли міст, евакуація сотень тисяч людей, вимушене переселення –

все це створює колосальне стресове навантаження на психіку як військових, так і цивільних. В умовах війни зростає рівень тривоги, страху, депресії та інших проявів дистресу. Це може призводити до порушень психологічного здоров'я, гострих реакцій на стрес та посттравматичних стресових розладів, що потребують термінової психологічної допомоги та соціальної дезадаптації. Саме тому важливою є своєчасна психологічна допомога для подолання негативних наслідків стресу.

Мета дослідження – проаналізувати особливості та методи психологічної допомоги при подоланні стресових переживань.

Стрес (від англ. *stress* – «тиск, напруга») – стан індивіда, що виникає як відповідь на різноманітні екстремальні види впливу зовнішнього та внутрішнього середовища, що виводять з рівноваги фізичні чи психологічні функції людини [1]. У нормальному здоровому організмі людини існує механізм, спрямований на боротьбу з несприятливим чинником, дія якого може привести до загибелі організму. Цей механізм і одержав назву стрес-реакції, або загального адаптаційного синдрому. Варто зазначити, що стрес розглядають як особливий функціональний стан і в той же час як психофізіологічну реакцію організму на дії середовища, що виходять за межі адаптивної норми. Часто під терміном стрес розуміється також сильна, несприятлива дія, яка негативно впливає на організм [1].

Розуміння та управління наслідками стресу є важливим аспектом психологічної допомоги. Допомога у подоланні стресу може включати емоційну підтримку, розробку стратегій адаптації та впровадження методів саморегуляції. Стрес може викликати емоційні реакції, починаючи від тривоги та дратівливості до смутку та відчаю. Варто відзначити, що кожна людина по-різному реагує на стрес, тому метод для допомоги варто підбирати індивідуально. Особливо важливо надавати підтримку і допомогу при виражених емоційних реакціях. Завдання психолога полягає не лише у психологічному супроводі та в наданні рекомендацій щодо методів подолання стресу, а й у забезпеченні зворотного зв'язку про ефективність цих методів для конкретної людини. Психолог повинен відстежувати динаміку психоемоційних станів клієнта, оцінювати вплив різних стрес-менеджмент технік на його самопочуття та активність. Це дозволить виявити найбільш дієві саме для даної особи способи регуляції стресу. Надання об'єктивного зворотного зв'язку щодо змін психічних станів клієнта в процесі роботи зі стресом сприятиме усвідомленню ним ефективності обраних стратегій. Клієнт зможе скорегувати застосування тих чи інших методів відповідно до отриманих результатів [2].

На сьогоднішній день під психологічним супроводом розуміють

підтримку психічно здорових людей, у яких на певному етапі розвитку виникають особистісні труднощі. Супровід може бути досить ефективним при вирішенні складних сімейних ситуацій, стосунків між партнерами, батьками, дітьми, в урегулюванні неприємностей на роботі, при переживанні стресу чи дистресу тощо. Супровід розглядають як системну інтегративну технологію соціально-психологічної допомоги особистості та як один із видів соціально-психологічного патронажу. Супровід – організована взаємодія супроводжуваного з супроводжувачем, що керується низкою принципів, які включають в себе пріоритет інтересів супроводжуваного, безперервність, мультидисциплінарність, формування єдиного ставлення до дитини зі сторони всіх учасників супроводу, постійний інформаційний обмін між ними з чітким усвідомленням своєї частини діяльності і ліній взаємодії [3].

Надаючи психологічну допомогу особам, які переживають психоемоційний стрес – психолог створює можливості для вільного виявлення власних та справжніх почуттів та емоцій, в процесі чого відбувається емоційне звільнення та створюється фундамент для усвідомлення основних причин своїх проблем та складних ситуацій. Психолог І. Булах пропонує рефреймінг, як ефективний метод у роботі з проявами психоемоційного стресу, що дає змогу особі зменшити емоційну напруженість. Процес перебудови сприйняття стресових ситуацій відбувається за рахунок зміни сприйняття тих проблем та факторів, які спричиняють виникнення переживань. Зміна точки зору у роботі з даною проблематикою надає та розширює можливості зрозуміти інші шляхи реакції на певну ситуацію та змінити або зменшити почуття та переживання, що підкріплюють та підсилюють прояви психоемоційного стресу. Сутність психологічної допомоги полягає у тому, що пропонується ідентифікувати власні негативні та деструктивні внутрішні переживання, думки або почуття, щодо певних ситуацій, а потім пропонується знайти у них позитивну сторону та зосередити фокус уваги на цьому [1; 2].

Стрес є невід’ємною частиною життя сучасної людини, особливо в умовах війни, що актуалізує потребу в ефективних методах психологічної допомоги. Психологічна допомога при стресі включає емоційну підтримку, розробку адаптивних стратегій, методи саморегуляції з урахуванням індивідуальних особливостей людини. Важливо забезпечувати зворотний зв’язок щодо ефективності обраних методів допомоги та за потреби корегувати підходи. Перспективними є методики рефреймінгу, спрямовані на зміну сприйняття стресової ситуації та зниження емоційної напруги. Психологічний супровід осіб, що переживають стрес, має бути системним, безперервним процесом, спрямованим на мобілізацію внутрішніх ресурсів.

Список використаних джерел:

1. Губар А. О. Стрес як фактор впливу на адаптацію людини. *Академічний журнал Університету імені К. Д. Ушинського*. 2010. Вип. 3. С. 23-25.
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. *Педагогічна думка*. 2016. С. 192-206.
3. Слободяник Н. В. Психологічний супровід міжособистісної взаємодії в освітньому просторі. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2015. Вип. 39. С. 234-245.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ДИТИНСТВА ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ

Карук Юлія,

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти групи 202-ФП
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник: к.пед.н., доцент Л. П. Клевака

Актуальність проблеми взаємозв'язку травматичного досвіду дитинства та ментального здоров'я дорослої людини в сучасній психології визначається рядом факторів, що мають глибокий вплив на формування особистості та її психічне благополуччя. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, до 60% людей у світі в дитинстві стикаються з травмою або насильством. Якщо дитина зіткнулася з жорстокістю, зневагою або пережила емоційну травму, ймовірно, вона відчуватиме серйозні наслідки цього негативного досвіду в дорослому житті. Дитяча психологічна травма може суттєво вплинути на всебічний розвиток особистості, на формування відносин з іншими людьми та зовнішнім світом, емоційні реакції, процес прийняття рішень та багато інших аспектів життя.

Також не менш важливим аспектом у реаліях сьогодення є вплив війни на психічне здоров'я дітей, що підвищує ризик розвитку багатьох і нерідко тривалих форм фізичної, психологічної та соціальної дезадаптації. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я 10% відсотків людей, які пережили травматичну подію, пізніше матимуть симптоми психологічної травми, а ще десять відсотків демонструватимуть поведінкові зміни або психологічні розлади, які стануть перешкодою для повноцінної участі в повсякденному житті (найпоширенішими розладами є тривожний розлад, депресія і психосоматичні розлади).

Мета дослідження: розкрити взаємозв'язок травматичного досвіду дитинства та ментального здоров'я дорослої людини.

Результати дослідження. Травматичний досвід дитинства – це