

ЛІТЕРАТУРА

1. Жигайло Н. Психологічні проблеми адаптації студентів-першокурсників і шляхи їх вирішення. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2004. №4. С.107–112.
2. Надвичина Т.Л., Шаюк О.Я. Особливості розвитку професійно-особистісного потенціалу студентів-психологів під час навчання у ЗВО. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33(72). №6. С.58–62.
3. Радзівіл К., Кузікова С. Особливості психологічної адаптації студентів-психологів до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Психологічний журнал*. 2024. №11. С.53–58.
4. Савельєва Н. М., Томіліна Т. В., Герман С. І., Кленовська С. В., Шнайдер С. А. Психологічна адаптація учасників освітнього процесу до умов війни. *«Bulletin of Dentistry» «Вісник стоматології»*. 2022. № 4 (121), Т. 46. С. 15–21.

ПОДОЛАННЯ ОЗНАК ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

Бабенко А. Ю.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
annababenko2308@gmail.com*

Стрес – стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах. Життя часом стає суворою і безжалісною школою для людини. Виникаючі на життєвому шляху труднощі та перешкоди (від дрібної проблеми до трагічної ситуації) викликають у людей емоційні реакції негативного типу, що супроводжуються цілою гамою фізіологічних і психологічних зрушень [9].

Дослідження феномена стресу безпосередньо пов'язане з вивченням проблеми емоцій, яка ще недостатньо розроблена у психологічній науці. Деякі аспекти емоційних проявів особистості, що так чи інакше пов'язані з виникненням стресів, досліджувалися у працях Н. Атаманчук, М. Гриньової, К. Ізарда, Л. Карамушки, М. Конової, С. Яланської та ін.

Існують різні наукові підходи до розуміння стресу. Найбільш популярної є теорія стресу, запропонована Г. Сельє [14]. У рамках цієї теорії механізм виникнення стресу розуміється в такий спосіб. Усі біологічні організми мають життєво важливий уроджений механізм підтримки внутрішньої рівноваги і балансу. Сильні зовнішні подразники можуть порушити рівновагу. Організм реагує на це захисно-приспосувальною реакцією підвищеного порушення. За допомогою порушення організм намагається пристосуватися до подразника або його уникнути. Це неспецифічне для організму порушення і є станом

стресу. Якщо подразник не зникає, стрес підсилюється, розвивається, викликаючи в організмі цілий ряд особливих змін – організм намагається захиститися від стресу, попередити його або придушити. Однак можливості організму не безмежні і при сильному стресовому впливі швидко виснажуються, що може привести до захворювання і навіть смерті людини [13].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це неспсихотична відстрочена реакція на травматичний стрес, здатний викликати психічні порушення практично у будь-якої людини. Були виділені наступні чотири характеристики травми, здатної викликати травматичний стрес:

- 1) подія, що відбулася, усвідомлюється, тобто людина знає, що з нею відбулося і через що у неї погіршився психологічний стан;
- 2) цей стан обумовлений зовнішніми причинами;
- 3) пережите руйнує звичний спосіб життя;
- 4) подія, що відбулася, викликає жах і відчуття безпорадності, безсилля що-небудь зробити [9].

Результати численних досліджень показали, що стан, що розвивається під дією травматичного стресу, не потрапляє ні в одну з наявних в клінічній практиці класифікацій. Наслідки травми можуть виявитися раптово, через тривалий час, на тлі загального благополуччя людини, і з часом погіршення стану стає все більш вираженим. Було описано безліч різноманітних симптомів подібної зміни стану, проте довгий час не було чітких критеріїв його діагностики. Також не існувало єдиного терміну для його позначення.

ПТСР проявляється як довготермінова реакція на отриману стресову ситуацію – за визначенням профільних лікарів його дія спостерігається щонайменше після чотирьох тижнів після травматичної події [2, 3].

Найпотужнішим психосоціальним стресором є війна. Вона впливає на сучасне українське суспільство. Такий стресор істотно впливає на стан психічного і фізичного здоров'я всіх громадян нашої країни: бійців Національної гвардії та полонених, військово-службовців Збройних сил України, їх родичів, вимушених переселенців, які лишили місця свого постійного мешкання [1, 6, 12].

Військові дії чинять значний вплив на особистість та призводять до виникнення посттравматичного стресового розладу, тривожно-депресивних та дезадаптивних станів виникаючих внаслідок бойової психічної травми. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я близько 16% населення світу страждають від наслідків військових конфліктів та війни та близько 12% мають травмованих війною членів родини. Бойова психічна травма стає безпосередньою причиною постстресових розладів у 80% осіб, які пережили бойові дії, а у більш віддаленому проміжку часу часто спостерігаються: саморуйнівна

поведінка, депресія, залежність від алкоголю, тривожні розлади та інші негативні наслідки [4, 10].

Найпотужнішим наслідком бойових бій є бойова психічна травма, що має психотравмуючий вплив на комбатантів та є основною причиною виникнення стресасоційованих розладів [5, 10]. За даними різних авторів, психічні травми, зумовлені сильним переживанням учасників бойових дій стрес-факторів бойової обстановки, призводять до формування стресасоційованих розладів та станів дезадаптації.

Бойовий стрес сприяє активації психологічних та тілесних ресурсів для забезпечення гарної роботи психіки в трьох середовищах: внутрішньому індивідуально-особистісному, соціальному зовнішньогруповому та бойовому (діяльнісному) зовнішньому. Цей процес відбувається в ситуації тривалої, інтенсивної та потужної дії стресових факторів [7, 8]. Вплив на комбатантів інформаційного та емоційного компонентів психологічного впливу викликає адаптацію до нового (бойового) середовища (виснаження і резистентності). Встановлені високий, середній та низький рівні стресу, які відповідають травматичному, негативному та конструктивному впливу бойового стресу на комбатантів [11].

Після викладення понять стресового розладу та характеристик ПТСР у військовослужбовців, важливо зосередитися на можливостях корекції та реабілітації через соціально-психологічні тренінгові методи. Соціально-психологічний тренінг (СПТ) є специфічним видом впливу, спрямованим на модифікацію психічних, емоційних і соціальних компонентів особистості, які зазнали травматизації, та використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів для відновлення та посттравматичного зростання.

СПТ чинить свій вплив:

1. Емоційна регуляція – навчання контролю над реакціями страху, гніву, провини, спогадами; вправи на дихання, релаксацію, заземлення дозволяють зменшити активацію системи стресу.

2. Когнітивне переприйняття – робота над дезадаптивними переконаннями: «я безсилий», «світ небезпечний», «я винен»; через дискусії, рефлексію, рольові ігри учасники змінюють мислення та отримують нові перспективи.

3. Соціальна підтримка – групова динаміка, підтримка від побратимів, взаємопідтримка; відчуття що не один, що інші пережили подібне, що можна спільно шукати ресурси.

4. Значення / сенс життя – через рефлексію, через обговорення цінностей, через переосмислення пріоритетів; цей процес часто сприяє зростанню *posttraumatic growth* – відчуття нового життя, нових можливостей, духовних змін.

5. Посилення ресурсів самодопомоги – учасники навчаються технік, які можуть самостійно застосовувати поза тренінгом: дихальні вправи, релаксація, mindfulness, впорядкування режиму, звернення за допомогою.

Тренінговий підхід створює безпечний груповий простір, у якому військовослужбовці можуть відновлювати почуття довіри, опрацьовувати травматичний досвід, зменшувати симптоми тривоги, депресії й гіпервозбудження. Важливою складовою СПТ є акцент на посттравматичному зростанні: відкритті нових життєвих перспектив, переосмисленні цінностей, розвитку духовності та зміцненні соціальних зв'язків. Як українські, так і зарубіжні дослідження підтверджують результативність тренінгових програм у зменшенні вираженості симптоматики ПТСР та відновленні соціального функціонування військовослужбовців. Проте ефективність цих програм залежить від врахування специфіки бойового досвіду, культурного контексту, рівня психологічної безпеки групи та довготривалості їх застосування.

Отже, застосування соціально-психологічного тренінгу має значний позитивний вплив на подолання ознак посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців. Зокрема, участь у спеціально організованих тренінгових заняттях сприяє зниженню вираженості симптомів ПТСР, посиленню механізмів забезпечення психологічної безпеки, а також підвищенню рівня посттравматичного зростання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. М. Підвищення стресостійкості підлітків в умовах військової агресії: ресурс арт-технік : монографія Київ: Вид. «Балтія» (за підтримки Посольства Литовської Республіки в Україні). 2023. С. 30–42.
2. Атаманчук Н. М. Психологічні фактори й особливості розвитку резильєнтності студентів-психологів. *Стратегічні орієнтири освіти та реабілітації в умовах воєнного стану та повоєнного часу: проблеми, рішення, перспективи*: зб. тез доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., (м. Запоріжжя, 26-27 жовтня 2023 р.) /за заг. ред. В. В. Нечипоренко. Запоріжжя: Вид-во Хортицької національної академії, 2023.
3. Атаманчук Н. М. Кризова психологія : конспект лекцій. Навчальний посібник для студентів спеціальності 053 Психологія денної та заочної форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, магістр / Укл. Н. М. Атаманчук. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2023. 142 с.
4. Грись А. М., Максименко С. Д. Практика роботи психологів із військовослужбовцями, що повернулися із зони АТО: досвід та перспективи. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2017. Вип. 15. С.102–113.
5. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
6. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Особливості використання тренінгу життєстійкості у психологічній реабілітації учасників бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 1 (65). С. 24–30.

7. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н.С. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2014. Вип. 5 (42). С. 262–267.
8. Ковальова М. 22 квітня – Всесвітній День Землі. Редактор: Марта Пивоваренко [Електронне видання]. URL: <https://foundationdv.com/ua/articles/earthday2019>
9. Кочаровський М.С. Основи соціально-психологічного тренінгу Психолого-педагогічний практикум : метод. посіб. / Національний університет «Києво-Могилянська академія». Київ : Дірект Лайн, 2024. Ч. 5. С. 87–92.
10. Лесков В. О. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців із районів військових конфліктів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2008. 22 с.
11. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості / за ред. С. Д. Максименка. К. : Видавництво ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
12. Моргун В. Ф. Типологія життєвих криз та ініціальних тенденцій трансформації людини на основі багатовимірної теорії особистості. *Психологія і особистість*. 2016. №2. Ч.2. С. 29–44.
13. Приходько І. І. Психологічні особливості службово-бойової діяльності військовослужбовців Національної гвардії України при проведенні антитерористичної операції. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2015. Вип.2 (33). С. 35– 39.
14. Selye H. Syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*. 1936. 138 p. URL: <https://dyvys.info/2018/10/09/shho-take-posttravmatychnyj-sndrom-i-chomu-ukrayintsyam-var-to-zvernuty-na-nogo-uvagu/>

ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИХ РІВНЕМ САМОТНОСТІ

Байло В. А.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
witysjadima@gmail.com*

Підлітковий вік є критичним етапом становлення особистості, коли формуються базові навички міжособистісної взаємодії, закладаються основи майбутніх соціальних ролей та відбувається усвідомлення власної ідентичності. Комунікативні стратегії, які використовують підлітки, є не лише засобом налагодження контактів, але й механізмом адаптації у соціумі. У цей період молода людина прагне до самостійності та водночас відчуває потребу у прийнятті та підтримці з боку однолітків. Саме через це проблематика самотності набуває особливої актуальності, оскільки відчуття ізоляції чи неприйняття може спричинити деформацію комунікативної сфери.

Дослідження феномену самотності у підлітковому віці набуває дедалі більшої наукової ваги у контексті поширення цифрової культури, коли традиційні форми спілкування зміщуються у віртуальну площину. Це змінює характер комунікативних стратегій, які підлітки обирають