

ІНФОРМАЦІЙНИЙ СУПРОВІД ОСВІТЯН  
ЩОДО ПОДОЛАННЯ ДЕСТРУКТИВНИХ  
НАСЛІДКІВ ВОЄННОГО СТАНУ (ПТСР)  
Information Support for Educators on Overcoming the  
Destructive Effects of Martial Law  
(post-traumatic stress disorder)

РЕФЕРАТИВНИЙ ОГЛЯД / Abstract Review  
Частина 1 / Part 1



Національна академія  
педагогічних наук України

National Academy of Educational  
Sciences of Ukraine



Державна науково-  
педагогічна  
бібліотека України  
імені В. О. Сухомлинського

V. Sukhomlynskyi State  
Scientific and Educational  
Library of Ukraine

Серія  
«Наукові дослідження відділу  
наукового інформаційно-  
аналітичного супроводу  
освіти ДНПБ України  
ім. В. О. Сухомлинського»

Series  
«Scientific Research of the  
Department of Scientific  
Information and Analytical Support  
of Education of the  
V. Sukhomlynskyi SSEL of Ukraine»

Київ, 2024  
Kyiv, 2024

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
National Academy of Educational Science of Ukraine

ДЕРЖАВНА НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНА БІБЛІОТЕКА УКРАЇНИ  
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО

V. Sukhomlynskyi State Scientific and Educational Library of Ukraine

ВІДДІЛ НАУКОВОГО ІНФОРМАЦІЙНО-АНАЛІТИЧНОГО  
СУПРОВОДУ ОСВІТИ

Department of Scientific Information and  
Analytical Support of Education

# ІНФОРМАЦІЙНИЙ СУПРОВІД ОСВІТЯН ЩОДО ПОДОЛАННЯ ДЕСТРУКТИВНИХ НАСЛІДКІВ ВОЄННОГО СТАНУ (ПТСР)

Information Support for Educators on  
Overcoming the Destructive Effects of Martial Law  
(post-traumatic stress disorder)

## РЕФЕРАТИВНИЙ ОГЛЯД

Abstract Review

### Частина 1

Part 1

Київ – 2024

Kyiv – 2024

**Упорядники:**

*Пилипчук Я.В.*, доктор історичних наук, старший науковий співробітник відділу наукового інформаційно-аналітичного супроводу освіти ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського;

*Углова О.В.*, молодший науковий співробітник відділу наукового інформаційно-аналітичного супроводу освіти ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського;

*Пономаренко Л. О.*, кандидат наук із соціальних комунікацій, науковий співробітник відділу наукового інформаційно-аналітичного супроводу освіти ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського

**Загальна редакція:**

*Ростока М. Л.*, кандидат педагогічних наук, старший дослідник, завідувач відділу наукового інформаційно-аналітичного супроводу освіти ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського

*Лучанінова О. П.*, доктор педагогічних наук, професор, провідний науковий співробітник відділу наукового інформаційно-аналітичного супроводу освіти ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського

**Бібліографічний редактор:**

*Углова О.В.*, молодший науковий співробітник відділу наукового інформаційно-аналітичного супроводу освіти ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського

**Літературний редактор:**

*Василенко Н. М.*, провідний редактор ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського

**Експерт:**

*Шавенко А.М.*, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України

**Інформаційний супровід освітян щодо подолання деструктивних наслідків воєнного стану (ПТСП): реферативний огляд (част. 1) /** упоряд.: Я.В. Пилипчук, О.В. Углова, Л.О. Пономаренко; за заг. ред. М.Л. Ростокі, О.П. Лучанінової; бібліогр. ред. О.В. Углова. *Віртуальний читальний зал освітянина ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського. Освіта і наука в умовах війни (онлайн-проект);* НАПН України; ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського [офіц. сайт]. Київ, 2024. 38 с.

Реферативний огляд підготовлено в рамках аналітичних пошуків щодо розв'язання завдань наукового дослідження «Інформаційно-аналітичний супровід психологічної науки у воєнний та повоєнний періоди України» і присвячено дослідженням впливу посттравматичного стресового розладу на дітей, підлітків і дорослих. У першій частині реферативного огляду подано також джерела, у яких досліджено вплив ПТРС на освітній процес загалом та навчання здобувачів освіти зокрема, запропоновано рекомендації щодо його подолання.

Матеріали реферативного огляду можуть запропоновано для використання в практичній роботі науковців, бібліотечних фахівців, викладачів закладів освіти різних рівнів акредитації, у дослідницькій діяльності докторантів, аспірантів, здобувачів освіти та всіх, кого цікавлять проблеми посттравматичного стресового розладу та можливості його подолання у воєнний і повоєнний періоди України.

## ПЕРЕДМОВА

Нині одним із головних аспектів психології є розроблення і використання науково-практичних рекомендацій щодо психологічного забезпечення організації та здійснення заходів профілактики й надання первинної психологічної допомоги та психологічної реабілітації військовослужбовців і цивільного населення, у яких діагностовано посттравматичний стресовий розлад. Важливою є й підготовка фахівців, які можуть надавати психологічну допомогу, зокрема первинну. У контексті аналітичних пошуків щодо розв'язання завдань наукового дослідження «Інформаційно-аналітичний супровід психологічної науки у воєнний та повоєнний періоди України» науковцями відділу наукового інформаційно-аналітичного супроводу освіти ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського підготовлено першу частину реферативного огляду як проміжний результат, який охоплює інформаційні, наукові, практикоорієнтовані та інші джерела, що присвячені дослідженням підготовки фахівців до заходів профілактики та надання первинної психологічної допомоги населенню України, зокрема суб'єктам освітнього процесу з проявами посттравматичного стресового розладу. Реферативний огляд містить бібліографічні описи статей з періодичних і продовжуваних видань за 2024 рік, що вийшли друком в Україні, а також бібліографічні записи з анотаціями (рефератами) до публікацій. До огляду увійшли матеріали та електронні ресурси, які переважно зберігаються у фондах провідних українських бібліотек, бібліотек закладів вищої освіти та на офіційних вебсайтах видань. Бібліографічний опис і скорочення слів здійснено відповідно до чинних в Україні державних стандартів. Публікації розміщено в алфавітному порядку за прізвищами авторів.

Видання адресовано науковцям, докторантам, аспірантам, управлінцям, викладачам закладів вищої освіти різних рівнів акредитації, бібліотечним фахівцям, здобувачам освіти і всім, хто планує або займається дослідженням військової психології у воєнний і післявоєнний час.

## INTRODUCTION

Currently, one of the main aspects of psychology is the development and use of scientific and practical recommendations for psychological support in the organisation and implementation of measures for the prevention and provision of primary psychological care and psychological rehabilitation of military personnel and civilians diagnosed with post-traumatic stress disorder. It is also important to train specialists who can provide psychological assistance, including primary care. In the context of analytical searches for solving the tasks of the scientific research 'Information and Analytical Support of Psychological Science in the Wartime and Postwar Periods of Ukraine', the scientists of the Department of Scientific Information and Analytical Support of Education of the V. Sukhomlynsky State Scientific and Educational Library of Ukraine prepared the first part of the abstract review as an intermediate result, which covers informational, scientific, practice-oriented and other sources devoted to research on the training of specialists in the prevention and provision of primary psychological care to the population of Ukraine, in particular to subjects of the educational process with manifestations of post-traumatic stress disorder. The abstract review contains bibliographic descriptions of articles from periodicals and continuing publications in 2024 published in Ukraine, as well as bibliographic records with annotations (abstracts) to publications. The review includes materials and electronic resources that are mainly stored in the collections of leading Ukrainian libraries, libraries of higher education institutions and on the official websites of publications. Bibliographic descriptions and word abbreviations are made in accordance with the state standards in force in Ukraine. The publications are listed in alphabetical order by the authors' names.

The publication is addressed to researchers, doctoral students, postgraduate students, managers, teachers of higher education institutions of various accreditation levels, library specialists, students and anyone who plans or is engaged in the study of military psychology in wartime and post-war.

## ІНФОРМАЦІЙНИЙ СУПРОВІД ОСВІТЯН ЩОДО ПОДОЛАННЯ ДЕСТРУКТИВНИХ НАСЛІДКІВ ВОЄННОГО СТАНУ (посттравматичний стресовий розлад)

**1. Алієва С.** Вплив психосоматичних розладів на розвиток синдрому професійного вигорання у педагогічних працівників (огляд літератури). *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 10(44). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-10\(44\)-754-764](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-10(44)-754-764).

**Ключові слова:** психосоматичні розлади, професійне вигорання, педагогічні працівники, стрес, емоційне виснаження, психічне здоров'я, соціальна підтримка, стратегії управління стресом, хронічна втома, професійна ефективність, психоемоційний стан, медитація, апатія, профілактика вигорання, психосоціальна адаптація.

Розглянуто проблему впливу психосоматичних розладів у педагогічних працівників на розвиток синдрому професійного вигорання. Наголошено на тому, що сучасне освітнє середовище є джерелом численних стресових чинників, які негативно впливають на психоемоційне здоров'я вчителів. Виокремлено психосоматичні прояви, зокрема такі, як хронічна втома, тривожність, головний біль та інші фізичні симптоми, що суттєво знижують професійну ефективність.

Дослідницею представлено огляд літератури, що висвітлює зв'язок між психосоматичними розладами і синдромом вигорання та механізми цього впливу. Матеріали аналізу проведених досліджень свідчать про те, що психосоматичні симптоми можуть зумовлювати емоційне виснаження, апатію та професійну невдоволеність, що підвищує ризик розвитку вигорання серед педагогів. Важливого значення набуває соціальна підтримка та спеціально розроблені освітні програми у профілактиці вигорання. Запропоновано стратегії управління стресом, зокрема медитація, фізична активність і групова підтримка, що можуть істотно поліпшити психоемоційний стан викладачів. Проаналізовано дослідження, що демонструють проактивний підхід до управління стресом, який суттєво зменшить ризик вигорання, а їх результати підтверджують необхідність комплексного підходу до збереження психічного здоров'я викладачів, і насамперед йдеться про тренінги та підтримку колективу. Акцентовано увагу на ролі навчання вчителів навичок стрес-менеджменту, адже збереження психічного здоров'я педагогів є критично важливим для забезпечення якісної освіти та успішності здобувачів освіти. Наголошено на важливості інтеграції психосоматичних підходів у професійній підготовці педагогів.

**2. Балабанова Л., Власов В., Вольнова Л.** Ефективність психологічної реабілітації у відновленні після травматичного стресу: порівняльний аналіз методів та підходів. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 7(41). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-7\(41\)-588-600](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-7(41)-588-600).

**Ключові слова:** відновлення психічного здоров'я, ПТСР, когнітивно-поведінкова терапія, експозиційна терапія, віртуальна реальність, інноваційні методи лікування, адаптивність терапії, порівняльний аналіз, терапевтичні підходи.

Застосування методів психологічної реабілітації у відновленні після травматичного стресу є актуальним в умовах повномасштабної збройної агресії, під час якої військові та цивільні громадяни схильні до високого рівня психологічного навантаження, що пов'язане з травмою, стресом, депресією, тривогою та деструктивними спогадами.

Досліджено ефективність методів психологічної реабілітації та виокремлено кращі практики для реабілітації громадян після травматичного стресу. Розроблено різноманітні програми психофізичного та емоційного відновлення для подолання психологічних розладів і захворювань. Розглянуто когнітивно-поведінкові методи лікування, орієнтовані на травму, та способи психологічної й психосоціальної терапії.

Встановлено, що психологічна реабілітація є ефективною при посттравматичному стресовому розладі (ПТСР) у різних вікових групах. Порівняно різні методи та підходи психологічної реабілітації після травматичного стресу. Подано огляд літератури, що стосується методів когнітивної реабілітації та реабілітації після ПТСР, який виникає в умовах війни.

Проаналізовано ефективність новітніх технологічних методів реабілітації як цивільного населення, так і військових. Приділено особливу увагу психологічним методам лікування, зокрема когнітивно-поведінковій терапії та експозиційним терапіям, у тому числі й методу тривалої експозиції.

Авторами розглянуто інноваційні методи терапії, зокрема терапії засобами віртуальної реальності, яка виявилася ефективною для корекції посттравматичних стресових розладів, фобій, тривожних розладів, розладів нервової системи та для подолання болю.

Результати проведеного дослідження показали, що застосування реабілітаційних програм дає можливість зменшити психопатологічні симптоми та психосоціальну дезадаптацію, відновити втрачену соціальну комунікацію та сприяти стійкому ослабленню травматичних спогадів. Зазначено, що посттравматичний стресовий розлад є важко виліковним психічним

захворюванням, яке виникає у відповідь на травматичний досвід і може мати значний вплив на якість життя людини. Попри це когнітивно-поведінкові методи лікування, орієнтовані на травму, показали значні терапевтичні переваги. Зазначено, що існують різні підходи до лікування посттравматичних розладів, зокрема фармакологічний, психологічний, психосоціальний і немедикаментозний.

Представлено огляд методів терапії ПТСР, вивчено біопсихосоціальні механізми впливу та розглянуто альтернативні підходи до лікування.

Запропоновано такі методи лікування ПТСР, як:

– когнітивно-поведінкова терапія, яка орієнтована на травму, що передбачає когнітивну терапію, терапію, орієнтовану на співчуття, експозиційну терапію (метод тривалої експозиції), терапію з використанням віртуальної реальності, репетиційну арттерапію, когнітивну терапію на основі усвідомленості та терапію наративної експозиції;

– когнітивно-поведінкова терапія, яка не орієнтована на травму, у тому числі й навчання управління стресом;

– консультування, зокрема недирективне, допоміжне та особистісно орієнтоване та ін.

Виокремлюють психосоціальні методи лікування, а саме: медитація, лікування за допомогою природи, у тому числі екотерапія та лікувальне садівництво, психоосвітні заходи тощо.

**3. Березяк К., Сидоренко В., Пономаревський С.** Вплив психологічної реабілітації на академічну успішність здобувачів освіти з посттравматичним стресовим розладом. *Перспективи та інновації науки*. 2024. №6(40). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6\(40\)-643-654%20](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6(40)-643-654%20).

**Ключові слова:** академічна успішність, академічні досягнення, психологічна допомога, психологічна реабілітація, здобувачі освіти.

З огляду на те, що сучасна українська дійсність є складним випробуванням для всіх категорій населення, у тому числі й для здобувачів освіти, а безпосередній чи опосередкований вплив війни на якість життя та ціннісно-смислову сферу людини призводить до фундаментальних змін у свідомості та психології, авторами виокремлено гостру проблему психологічної реабілітації осіб з посттравматичним стресовим розладом. Однією з вразливих категорій населення є підростаюче покоління, адже травматичний досвід, пов'язаний із війною, зумовлює різні

проблеми, у тому числі емоційно-чуттєвого, соціально-комунікативного та міжособистісного характеру, що нерідко позначається на здатності й готовності молоді до навчання. В умовах постійного стресу і невпевненості у майбутньому здобувачі освіти відкладають навчання або взагалі відмовляються від нього. Така ситуація потребувала професійного психологічного втручання і грамотної корекції.

Нині існують програми психологічної допомоги, орієнтовані в тому числі й на здобувачів освіти, що опинилися у складній життєвій ситуації. У рамках таких програм застосовуються різні методи, що покликані покращити якість життя і загальний емоційний стан. Разом із тим досі відсутні дослідження, фокус уваги яких зосереджувався б на впливі психологічної реабілітації на академічну успішність здобувачів освіти.

Науковці провели дослідження, під час якого з'ясували вплив психологічної реабілітації на академічну успішність студентів. Відповідно до програми психологічної реабілітації, яка була запропонована дослідниками, здобувачі освіти брали участь у таких заходах, як спеціалізовані групові тренінги, арттерапія та індивідуальні психотерапевтичні сеанси з психологом. До і після сеансів психологічної реабілітації їхню академічну успішність було оцінено за такими параметрами: інтелектуально-пізнавальний, ціннісно-акмеологічний, соціально-комунікативний, інформаційно-пошуковий та адаптаційно-психологічний компоненти.

Проведений аналіз результатів засвідчив, що впровадження програми психологічної реабілітації позитивно вплинуло на всі параметри академічної успішності здобувачів освіти. Вони навчилися краще аналізувати інформацію, пробудили власні адаптаційні ресурси, подолали комунікативні бар'єри, усвідомили значущість подальшого навчання.

**4. Бурназова В., Юдіна А.** Психологічна підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу в Україні в умовах війни. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Серія: «Психолого-педагогічні науки»*. 2024. № 1. С. 136–143. URL: <https://lcp.ndu.edu.ua/index.php/nz/article/view/1138> (дата звернення: 14.11.2024).

**Ключові слова:** ментальне здоров'я, психоемоційний стан, психологічна підтримка, емоційне відновлення, учасники освітнього процесу, здобувачі вищої освіти.

В умовах повномасштабного вторгнення країни-агресора в Україну, яке триває вже два роки, ми почали дедалі більше прислуховуватися до свого ментального здоров'я. Так, за результатами дослідження компанії «Gradus



Research», у якому взяли участь працівники освіти з прикордоння та прифронтових територій, емоційну стабільність відчувало менше ніж 40 % працівників освіти. 82 % опитаних освітян зазначили, що стали більш тривожними. Дослідження також показало, що 87 % респондентів потребують більше часу на відновлення сил, а 78 % відчують спустошеність і постійну втому, 58 % освітян потребують професійної консультації психолога. Тож умови військового конфлікту негативно впливають зокрема й на психоемоційний стан учасників освітнього процесу, адже щодня вони стикаються зі складними психологічними та емоційними викликами.

Акцентовано увагу на необхідності психологічної підтримки всіх учасників освітнього процесу в умовах війни. Наголошено, що Міністерство освіти та науки України вбачає одним із пріоритетів у діяльності закладів освіти в період воєнного часу забезпечення психологічної стійкості учасників освітнього процесу. Детально розглянуто стратегію забезпечення психічного здоров'я у сфері освіти на всіх рівнях, проаналізовано механізми психологічної підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу та механізми реалізації проекту «Екосистема психологічної допомоги у сфері освіти України» в умовах війни, а саме шляхів впровадження системи онлайн-сервісів, онлайн-курсів, створення телеграмканалів для комунікації тощо. Зокрема, представлено курс підвищення кваліфікації для освітян «Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу під час та після завершення воєнних дій», який створено Міністерством освіти і науки України спільно з Інститутом модернізації змісту освіти та Асоціацією інноваційної та цифрової освіти за участю провідних міжнародних експертів з психології. Курс містить 10 мультимедійних уроків у міжнародному форматі SCORM, практичний тренінг, під час якого українські освітяни дізнаються про психологічні стани, навчаються надавати першу психологічну допомогу за методичними посібниками Save the Children, ознайомлюються з рекомендаціями Міжвідомчого постійного комітету щодо перенаправлення, а також додаткові матеріали.

Розкрито особливості імплементації розроблених і впроваджених Міністерством освіти і науки України механізмів психологічної підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу в умовах війни в Бердянському державному педагогічному університеті. Висвітлено діяльність навчальної психолого-консультативної лабораторії закладу, яка спрямована на гармонізацію психоемоційного стану всіх учасників освітнього процесу в умовах війни. Наведено приклади дієвих інструментів підтримки психоемоційного стану

учасників освітнього процесу, які застосовують викладачі Бердянського державного педагогічного університету.

**5. Заліток Л., Андросович К., Засекін А.** Формування культури ментального здоров'я в здобувачів освіти в умовах воєнного стану та період відновлення України. Перспективи та інновації науки. 2024. № 10(44). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-10\(44\)-894-915](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-10(44)-894-915).

**Ключові слова:** психічне здоров'я, культура ментального здоров'я, здобувачі освіти, воєнний стан, рівень резильєнтності.

Війна, що триває вже майже три роки, має руйнівний вплив на всі аспекти життя людей, особливо на психічне здоров'я та є потужним стресовим чинником, який може призвести до різноманітних психічних розладів, найпоширенішими з яких є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривога та соматоформні розлади. Така ситуація є особливо складною на прифронтовій території, зокрема на лінії фронту, де люди щодня стикаються з реальністю бойових дій та їхніми наслідками. Усі, хто проживають у цих зонах, перебувають у постійному стані високої тривожності, що негативно позначається на їх фізичному та психічному здоров'ї.

Дані останніх досліджень, зокрема дослідження «Психічне здоров'я та ставлення до психологічної допомоги українців під час війни», проведеного в рамках Всеукраїнського проекту психічного (ментального) здоров'я, свідчать, що 77 % українців останнім часом відчували стрес і нервозність. Також дослідження показало, що головні емоції, які зараз відчувають українці, – це втома, напруга та стрес. Результати опитування показали, що виокремлено три найпоширеніші емоції серед українців – це втома (46%), напруга (44%) і надія (31%).

Порівняно з 2023 р. значно зросла частка людей, які відчувають нервозність, страх, гнів, дратівливість, безсилля, розчарування та безнадійність. Разом з тим кількість людей, які відчувають надію, зменшується. Частка українців, які нещодавно пережили стрес або сильну нервозність, залишилася на рівні 77%. Оцінюючи своє психічне здоров'я, 13% українців вважають його незадовільним, 36% – задовільним і 51% – середнім. 40% респондентів відчували потребу в психологічній допомозі протягом останніх шести місяців, але лише 28% зверталися за такою допомогою.

Під час повномасштабної війни 3% респондентів регулярно відвідують психолога або психотерапевта, 40% ніколи не зверталися, але не відмовляються

від такої можливості, 38% ще не були і не планують звертатися за консультацією фахівця. У Міністерстві охорони здоров'я (МОЗ) України назвали основні причини, чому українці не звертаються за допомогою до фахівців. Це відчуття недостатньо серйозної проблеми (29%), впевненість у здатності впоратися самостійно (25%), висока вартість лікування (23%), деякі впевнені, що допомога потрібна іншим (22%), та почуття сумніву в ефективності такої допомоги (20%). Для подолання напруги чи стресу українці використовують такі методи, як перегляд інтернет-контенту (39%), телепередач, фільмів чи серіалів (34%), спілкування з друзями та родиною (32%).

Отже, аналізуючи наведені цифри, можна зробити висновок, що війна в Україні має глибокий вплив на металне здоров'я населення. Подолання негативних наслідків війни для психічного здоров'я людей потребує комплексних і узгоджених зусиль держав, неурядових організацій та міжнародної спільноти. Нині важливим є формування психологічної культури, що передбачає глибоке знання психології, вміння застосовувати здобуті знання на практиці, професійну готовність до самостійної діяльності, здатність до творчого, нестандартного мислення та поведінки, бачення своєї професійної та особистісної перспективи розвитку.

Серйозні та багатогранні наслідки збройних конфліктів, стихійних лих і техногенних катастроф для психічного здоров'я дітей і молодих людей, які піддаються непропорційно вищому ризику виникнення травмуючих подій та інших стресових чинників і втрат, порушення їх когнітивного та емоційного розвитку, а також зростаюче соціальне відчуження свідчить про нагальну необхідність приділити їм увагу та вжити узгоджених заходів для зменшення їхніх страждань та покращення психічного здоров'я та психосоціального поліпшення. Лише спільними діями можливо надати українцям необхідну підтримку та допомогу, допомогти їм відновитися та адаптуватися до умов тривалої кризи. Тому психічне здоров'я і психосоціальний добробут мають найважливіше значення для виживання, відновлення та повсякденного функціонування людей.

Наголошено на важливості формування культури здоров'я для сучасної молоді людини та висвітлюють ключові проблеми формування культури ментального здоров'я. Науковці зазначають, що для студентської молоді сучасний заклад вищої освіти має стати сферою продуктивної самореалізації, в якій кожному здобувачеві освіти даються рівні можливості та умови сформувати свій професійний, культурний, громадянський образ, вибудувати своє майбутнє. При цьому сама вища школа потребує суттєвого посилення своєї соціалізованої

функції відповідно до нових викликів часу, в умовах розвитку нових форм і практик формування свідомості, у тому числі новітніх гуманітарних і комунікативно-інформаційних технологій.

**Б. Захарова Г.** Тривога та посттравматичний стресовий розлад під час війни. *Перспективи та інновації науки.* 2024. № 5(39). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-5\(39\)-761-776](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-5(39)-761-776).

**Ключові слова:** посттравматичний стресовий розлад, емоційне тло, тривога, надія, соціологічні дослідження, війна.

Упродовж останніх років українці пережили багато травмуючих подій, пов'язаних з Революцією Гідності (2014), анексією Криму та частини Донбасу (2014), збройним конфліктом на сході України (2014–2021). Кульмінацією цієї напруги стало те, що 24 лютого 2022 р. РФ розпочала повномасштабне вторгнення в Україну. Політична, соціальна та економічна невизначеність в Україні, а також поточний тривалий вплив російської війни перетворили Україну на країну, яка перебуває під тривалим тиском. Внаслідок цього багато українців живуть у постійному травматичному стресі, тривозі й стані, який часто призводить до посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Дані свідчать про те, що після двох років російського вторгнення в Україну поширеність стресу, тривоги та симптомів ПТСР серед дорослих українців досягла надзвичайно високого рівня.

Дослідниця припускає, що примусове переміщення з попереднього місця проживання, особливо в нове культурне й соціальне середовище, створює додатковий стрес і виклики, до яких люди мають адаптуватися, тим самим сприяючи проблемам психічного здоров'я та посилюючи минулі проблеми. У статті вивчено поширеність посттравматичних стресових розладів серед українців під час активної війни за результатами соціологічних опитувань, проведених в м. Одесі у 2014–2023 рр., проаналізовано емоційні реакції на потенційно травмуючий досвід на прикладі таких домінуючих емоцій, як надія і тривога. Поданий у статті огляд літератури та досліджень підтверджує, що страхи і тривоги, спричинені стихійними лихами та епідеміями, зокрема пандемією COVID-19, часто призводять до численних миттєвих і довготермінових наслідків емоційного стресу, таких як посттравматичний стресовий розлад.

Авторка зазначає, що страх і тривога перед загрозами мають величезний негативний вплив на психічне здоров'я людей, зумовлюючи занепокоєння, розлади сну, труднощі зосередження та ін. Комплексний огляд психологічних

наслідків збройних конфліктів свідчить, що ці негаразди, як правило, призводять до зниження здатності справлятися з проблемами та підвищення рівня депресії й посттравматичного стресового розладу. Упродовж останніх двох років в електронній системі охорони здоров'я спостерігається значне збільшення кількості пацієнтів із діагнозом посттравматичного стресового розладу.

У 2023 р. кількість таких пацієнтів майже вчетверо перевищила показник 2021 р. За перші два місяці 2024 р. кількість випадків ПТСР фактично дорівнює кількості пацієнтів, зареєстрованих протягом всього 2021 року. За даними Національної служби здоров'я України наведено кількість пацієнтів з ПТСР за роками: 2021 р. – 3 167 пацієнтів, 2022 р. – 7 051 пацієнт, 2023 р. – 12 494 пацієнти, 2024 р. – 3 292 пацієнти (станом на 06.03.2024).

Подано результати дослідження особливостей емоційного тла населення Одеси, коли респондентам пропонувалося вибрати зі списку позитивних і негативних емоційних переживань ті, які вони найчастіше відчують, розмірковуючи про своє нинішнє життя. Як виявилось, тривога і надія є типовою реакцією людей, які переживають війну, а рівень тривоги вище серед жінок, людей старшого віку, вимушених переселенців. Науковиця наголошує, що важливо розуміти взаємозв'язок між станами тривоги, надії й посттравматичного стресового розладу та працювати над підтримкою психічного здоров'я в умовах війни.

**7. Калмиков Г., Кириченко Т., Ткач Т.** Технології надання психологічної допомоги в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 8(42). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8\(42\)-740-753](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8(42)-740-753).

**Ключові слова:** психологічна допомога, психологічна реабілітація, психокорекція, психоконсультавання, психотерапія, арттерапія, деструктивні психічні стани, кризові стани.

Сучасні умови життя, в яких перебуває суспільство, змушують змінити традиційні уявлення про технології надання психологічної допомоги клієнтам, які її потребують. Перебування в постійному стресі, розпач і накопичення деструктивних переживань і станів, мінливість умов життя призводять до погіршення психічного здоров'я людей. У значній кількості людей спостерігаються стресові розлади, тривожність, страхи, невпевненість. Це відбувається через те, що стресогенна ситуація значно перевищує за силою та інтенсивністю захисні механізми й можливості людини.

У кризовій ситуації такі деструктивні стани можуть проявлятися на межі розладів, зокрема депресії, генералізованого тривожного розладу, емоційного вигорання тощо. Внаслідок такої соціальної ситуації зростає запит широких верств населення щодо надання якісних психологічних послуг із збереження й відновлення психічного здоров'я як стану поліпшення, за якого кожна особа може реалізувати свій власний потенціал, впоратися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати. Адже високий ступінь незадоволеності й невизначеності життя, неясність перспектив соціального розвитку суспільства, матеріальні труднощі призводять до того, що багато людей з великою тривожністю дивляться у завтрашній день, не можуть самостійно розв'язати і зрозуміти проблеми зі своїм негативним психічним станом.

Нині як ніколи актуальними є проблеми відновлення й збереження збалансованого, гармонійного способу буття людини на основі психологічного здоров'я. Широкий спектр психологічних проблем осіб у складних життєвих обставинах потребує сучасних технологій надання психологічної допомоги. Тільки ефективна і своєчасна психологічна допомога здатна змінити надзвичайно важку кризу або травмуючу ситуацію на розуміння й визнання своїх внутрішніх резервів та усвідомлення духовних цінностей. Зазначено, що сучасні умови життя, в яких перебуває суспільство, змушують змінити традиційні уявлення про технології надання психологічної допомоги клієнтам.

Представлено теоретичний огляд використання сучасних технологій надання психологічної допомоги різним категоріям осіб, постраждалих від війни, для збереження та відновлення психічного здоров'я. Розглянуто зміст нормативних документів про порядок та умови надання психологічної допомоги, що спрямована на професійну допомогу особі, яка має ризик розвитку розладів психіки та поведінки. Означено провідні види і рівні психологічної допомоги.

Показано, що психолог в умовах роботи з клієнтом застосовує психологічну корекцію, психологічне консультування, психотерапію, просвітницьку та профілактичну діяльність. Зазначено, що показниками для надання різнобічної психологічної допомоги є наявність гострої реакції на стрес, розлади адаптації, наявність деструктивних психічних станів, деформації структури особистості, зокрема, емоційно-вольової сфери, порушення механізмів саморегуляції.

Розглянуто концепцію деструктивних станів Е. Фромма. Окрему увагу приділено реабілітаційній допомозі на різних етапах її здійснення (підготовчому, базисному, підтримувальному). Проаналізовано сучасні технології роботи психолога з подолання деструктивних психічних станів, стресових розладів, формування психологічної стійкості. Зокрема, звернуто увагу на технології самопомоги (протокол

самодопомоги «Чотири стихії») – групу технік, спрямованих на керування певними процесами в людини, головною метою яких є поліпшення самовідчуття, відновлення контролю за власним тілом, зниження впливу стресової події та відновлення здатності активно діяти й приймати рішення.

1) Стихія «Повітря». Керування власним диханням. Однією з дієвих, перевірених надзвичайними ситуаціями технік керованого дихання є модифікація «квадратного» дихання – дихання з телефоном. Доповненням до цієї техніки є використання візуальних опор – будь-які прямокутні предмети навколо (двері, дверний отвір, книжка, записник, мобільний телефон). На вертикальних гранях прямокутника треба робити видих/вдих, а на менших, горизонтальних – паузи.

2) Стихія «Вода». Керування водним балансом. Під час стресу пересихає слизова оболонка рота і в мозок потрапляє сигнал, що організм потребує рідини, але часто людина не помічає цього і мозок продовжує отримувати негативний сигнал. Це в свою чергу не дає вивільнити енергію для включення когнітивних функцій та свідомої поведінки. Якщо в такій ситуації повільно пити рідину, зосередившись на процесі, це допоможе відновити серцевий ритм, знизити рівень стресу. З іншого боку, це психологічний момент: людина відволікається від негативних емоцій.

3) Стихія «Земля». Керування власним тілом. У момент травматичних подій тіло сильно напружується, «стискається», тому головною метою технік «Земля» є розслаблення й відчуття керованості власного тіла. Однією з найбільш дієвих технік розслаблення є м'язова релаксація. Стануть також у пригоді елементи техніки прогресивної м'язової релаксації. Дієвою технікою є вправа «Обійми метелика». Техніку обіймів можна використовувати для подолання стресу, тривожності та страху. Але в ситуації гострого стресу не рекомендується робити таку вправу. Цю вправу варто виконувати у захищеному тихому місці. «Обійми метелика» не є універсальною технікою, і якщо вона викликає неприємні відчуття, потрібно припинити її виконання.

4) Стихія «Вогонь». Керування фокусом уваги та мисленням. Інтенсивний травматичний стрес впливає на велику кількість структур мозку. Під час стресу надзвичайно складно, а інколи і неможливо приймати відповідальні рішення. Саме тому варто використовувати техніки, які знижуватимуть такі ефекти й нормалізуватимуть стан людини. Необхідно подивитися вгору, вниз, ліворуч, праворуч. При цьому необхідно звернути увагу на будь-які великі предмети, які потрапляють у поле зору, і дати їм одну характеристику (колір, форма, призначення, матеріал, з якого їх виготовлено, тощо), наприклад, «лампа кругла, батарея біла, шафа кухонна, підлога дерев'яна». Зосереджуючи увагу на великих предметах, людина позбавляється «тунельної уваги» й активізує процеси мислення.

**8. Клименко І., Романова І., Карачинський О.** Застосування доповненої реальності в мобільних додатках для терапії ПТСР. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 8(42). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8\(42\)-754-766](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8(42)-754-766).

**Ключові слова:** мобільні терапевтичні додатки, лікування посттравматичного стресового розладу, інноваційні методи терапії, взаємодія людина – комп'ютер.

У сьогоднішніх реаліях війна в Україні спричинила в мільйонів людей розвиток гострого стресу, який може перетворюватися в посттравматичний стресовий синдром. Не кожна людина здатна опанувати себе й здолати стресову ситуацію самотужки, у багатьох випадках потрібна кваліфікована допомога. Автори вважають кіберпсихологію перспективним напрямом психології. Цей метод дасть можливість охопити більшу кількість осіб, яким необхідно провести психологічну інтервенцію. Науковці дослідили сучасний стан використання доповненої реальності в пацієнтів із посттравматичним синдромом. За даними досліджень, близько 80% усіх, хто пережив травматичну подію, не демонструють ознак ПТСР, оскільки відновлення їхньої психічної рівноваги відбувається досить швидко. Проте, якщо ознаки ПТСР є помітними, важливо розпочати терапевтичні заходи якомога швидше, щоб уникнути подальшого його розвитку. На думку фахівців, гострий стрес, який виникає в пацієнтів при переживанні стресових ситуацій, потребує втручання спеціалістів для того, щоб запобігти переходу в хронічний розлад із розвитком психопатологій. Дослідники зазначають, що існує «терапевтичне вікно», яке уможлиблює проведення корекції до консолідації інформації в довготривалу пам'ять. Фахівці стверджують, що для лікування ПТСР можна використовувати альтернативні платформи. Сьогодні існує велика кількість інтернет-платформ, доступних як для самостійного користування, так і для спільного користування зі спеціалістом для лікування ПТСР. Сьогодні в лікуванні хворих використовують такі інноваційні технології, як віртуальна й доповнена реальність.

Доповнена реальність застосовує віртуальні об'єкти й доповнює реальні події та дає змогу повернути пацієнта до подій, які призвели до стресової ситуації, й опрацювати її під контролем фахівців, а також поглянути на проблему з іншого боку, без відчуття страху. Така методика має певні переваги, оскільки вона враховує індивідуальні особливості й створює персоналізовані інтервенції під пацієнта. Застосування мобільних додатків із доповненою реальністю дасть можливість пацієнтам отримати консультацію в момент необхідності, зокрема вдома або іншому зручному місці, що полегшує доступ до терапії й загалом підвищує ефективність лікування посттравматичного стресового розладу.



**9. Коваль А. А., Чугуєва І. Є.** Стратегії реабілітації дітей з посттравматичним стресовим розладом: аналіз наукових джерел. *Актуальні проблеми практичної психології*: зб. наук. пр. Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., м. Одеса, 17 трав. 2024 р. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/20301> (дата звернення: 14.11.2024).

**Ключові слова:** критичний період, психічний та емоційний розвиток, посттравматичний стресовий розлад.

Як зазначають автори статті, дитячий вік є критичним періодом для психічного та емоційного розвитку особистості, особливо, коли на нього припадає час воєнних конфліктів. Негативні наслідки війни можуть значно впливати на психологічний стан та загальний розвиток дітей, особливо тих, які випробували на собі травматичні події або були свідками насильства. Одним з таких наслідків є посттравматичний стресовий розлад. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, у 10% людей, які пережили травматичні події, пізніше з'являться симптоми психічної травми, а ще в 10% змінюватиметься поведінка або з'являться психологічні порушення, що заважатимуть людині функціонувати в повсякденному житті. У деяких дослідженнях стверджується, що найважливішими чинниками, що визначають вплив війни на психічне здоров'я дітей, є позбавлення основних ресурсів, порушені сімейні стосунки, дискримінація через втрату певного статусу, песимістичні погляди, сприйняття насильства як норми життя. Особливостями психічної травматизації осіб, які постраждали через військову агресію, виступає значна тяжкість психотравматичних чинників, більшість з яких безпосередньо пов'язана із загрозою для життя дитини та групи її первинної підтримки, комплексністю дії цих чинників і низкою нових травматичних подій, зокрема таких, як зниження соціально-економічного рівня життя, брак діючої правової системи, вимушене переселення тощо.

Проаналізовано дослідження О. Хаустової у співавторстві з О. Чабаном і Л. Трачук посттравматичних психопатологічних феноменів у дітей і підлітків, які проживали у зоні військових конфліктів і прилеглих районах на сході України. За результатами дослідження дітей, які мешкають на територіях Харківської, Дніпропетровської, Запорізької областей, а також окупованих районів Луганського та Донецького регіону, автори виявили високий рівень (до 83 %) поширення розладів психіки та поведінки в осіб дитячого віку, що перебували безпосередньо в зоні проведення військових операцій. Діти старшого віку мали більше психологічних проблем, аніж молодшого віку. За професійною допомогою для подолання стресу батьки залучених до дослідження дітей

зверталися вкрай мало. Зазвичай такі родини шукали підтримки з боку своєї сім'ї та друзів і демонстрували певну недовіру до психологічних послуг волонтерів. Дослідники наголошують, що дітям шкільного віку з ПТСР властиві такі симптоми: безсоння, замкнутість, проблеми з пам'яттю та її концентрацією, головний біль, байдужість до навчання, невпевненість у собі, страх перед майбутнім. Реабілітація дітей з симптомами ПТСР є важливим і необхідним складником комплексного підходу до психічного здоров'я після травматичного досвіду. Наукові дослідження переконливо підтверджують, що психологічні й соціальні наслідки ПТСР можуть бути значними і тривалими, а реабілітація відіграє ключову роль у покращенні цих результатів відновлення й збереження психічного здоров'я. Виокремлено такі напрями реабілітації: психологічна реабілітація, психолого-педагогічна реабілітація, соціальна реабілітація, травмофокусована терапія, основна мета якої полягає в тому, щоб допомогти людині виправити перебільшені або ірраціональні моделі мислення (тобто когнітивні викривлення) і мінімізувати симптоми ПТСР, зокрема такі, як нав'язливі думки, уникнення шляхом впливу на нагадування про травматичну подію.

**10. Коляда О., Оніщенко Н.** Особливості психоемоційного стану дітей в умовах війни. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків, 2024. Вип. 1(7). С. 93–104. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/20258> (дата звернення: 14.11.2024).

**Ключові слова:** психоемоційний стан, постраждала дитина, війна, травматична подія, травматичний досвід.

У статті подано психологічний аналіз сприйняття війни дітьми різного віку. Під час дослідження вивчено питання впливу війни на психічний стан постраждалої людини, проаналізовано результати теоретичних та емпіричних досліджень у галузі травматизації людини в умовах надзвичайної ситуації воєнного походження. Наведено дані щодо особливостей психічної травматизації дітей різного віку, які переживають війну. Зазначено, що вікові особливості у вивченні такого питання є вкрай актуальними і важливими. Окрему увагу в процесі переживання дитиною війни як травмівної ситуації відведено вивченню впливу на її психічний стан супутніх чинників. Особливо це стосується присутності поруч батьків або іншого значущого дорослого. Багато досліджень свідчить про пряму залежність рівня травматизації дитини від стану дорослої людини, яка на момент набуття травмівного досвіду була поруч з постраждалим. Дослідниками вивчено

психоемоційний стан дітей різного віку, які переживали війну в різних умовах: більшість дітей не змінювали місце проживання з початку війни, інша група дітей – це ті, хто на початку війни переїздив, але на момент досліджень вже повернувся додому. Встановлено, що переважна більшість дітей, які брали участь у дослідженні, були вимушені змінити місце проживання, 6,4 % всіх опитаних дітей пережили окупацію, практично половина дітей пережили обстріли, бомбардування, а 3% – бачили смерть людей внаслідок обстрілів. Результати показали, що найбільше діти бояться гучних звуків, схожих на вибухи, а майже кожна третя дитина має проблеми зі сном. Загальний аналіз даних про психологічний стан дітей, які постраждали від війни та проживають в зоні активних бойових дій, свідчить про значний вплив травматичних подій на їх психіку та емоційний стан.

**11. Костюк Ю.** Теоретико-методологічні засади дослідження ПТСР у психологічній науці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія» серія: «Психологія».* 2024. № 17. С. 21–27. URL: <https://www.journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/4018> (дата звернення: 14.11.2024).

**Ключові слова:** травма, стрес, посттравматичний стресовий розлад, травматичний досвід, травмівна ситуація, студентська молодь.

У зв'язку з розширенням бойових дій в Україні велика кількість людей отримала психотравми і потребує допомоги для подолання наслідків. Ця ситуація підвищує необхідність належного аналізу та дослідження проблеми психічної травми як гострої та актуальної. Люди всіх вікових категорій переживають наслідки воєнного конфлікту, що спричиняє невизначеність і невідомість. Крім того, їм потрібно пристосовуватися до нових реалій життя у зв'язку з втратою близьких, знищеним житлом, постійними безпековими ризиками та браком коштів. Після прямого зіткнення з травматичною подією, чи то як потерпілі, чи то як свідки, у багатьох людей проявляються симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який вважається досить поширеним діагнозом, особливо в країнах, де відбуваються збройні конфлікти. Доведено, що від усіх цих та інших травмівних подій найбільше страждають діти та молодь. Вони можуть потерпати не лише від війни, а й від агресії з боку однолітків, сім'ї та суспільства загалом, можуть бути жертвою ДТП, пограбування, згвалтування, не знати, до кого звернутися за допомогою і як впоратися з наслідками пережитого. Події, які

виникають раптово і непередбачувано, вражають своїм масштабом, наслідками та потребують додаткових зусиль, щоб адаптуватися до нових умов, становлять найбільший ризик із погляду розвитку, загострення та хронізації стресових розладів. Вважається, що саме діти та молодь є найуразливішими у цій та подібних ситуаціях і найчастіше не можуть самостійно подолати наслідки негативних подій і вчинків. Автором проведено загальний аналіз поняття «посттравматичний стресовий розлад» у зарубіжній та українській науковій літературі, досліджено поширеність, симптоми й наслідки ПТСР та основні підходи до надання допомоги. Проаналізовано вплив травматичних подій на різні верстви населення та наголошено на важливості вивчення впливу ПТСР на молодь, а саме студентів ЗВО. Зроблено висновок, що існує необхідність більш глибокого аналізу, вивчення та дослідження проблеми виникнення, розвитку ПТСР у студентів ЗВО.

**12. Мартиненко І. В., Афузова Г. В., Кротенко В. І.** Шляхи психосоціальної підтримки учнів початкової школи прифронтових областей (з досвіду роботи ГО «Українська посмішка»). *Психологічна допомога в умовах сучасної пермакризи*: матеріали І Всеукр. наук.-практ. Конф., м. Київ, 23 квіт. 2024 р. Київ, 2024. С. 23–2д. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/46604> (дата звернення: 14.11.2024).

**Ключові слова:** психоемоційний стан, діти, здобувачі освіти початкової школи, психосоціальна підтримка.

Загострення воєнної агресії з боку росії на території України є тим варіантом травмівної кризи, яка порушує психоемоційний стан усіх, хто прямо чи опосередковано залучений у цю складну життєву ситуацію. Найбільшою мірою від подібного психотравмівного впливу страждають діти, яким притаманні емоційна незрілість, соціальна і психологічна залежність від дорослих, невміння повно й критично оцінювати ситуацію, що склалася, та прогнозувати її можливі наслідки, що обумовлює відсутність у дітей достатнього досвіду для самостійного формування конструктивних копінг-стратегій у суб'єктивно складних життєвих обставинах. Автори проаналізували досвід ГО «Українська посмішка» у тісній співпраці з БО «100% життя» та за підтримки Українського гуманітарного фонду, які з серпня 2023 р. реалізують проєкт «Надання цифрових інструментів для подолання відставання у навчанні, соціально-емоційного розвитку та оцінювання стану психічного здоров'я для найбільш вразливих 35000 дітей у сільській місцевості», який охоплює 400 закладів загальної середньої освіти Донецької, Запорізької, Миколаївської, Херсонської, Дніпропетровської та Харківської

областей. Одне з основних завдань проєкту – забезпечити освітян потужним контентом з соціально-емоційного навчання та психосоціальної підтримки здобувачів освіти молодшого шкільного віку в умовах ескалації воєнного конфлікту. Наслідки сучасної пермакризи (пандемія COVID-19, реалії воєнного стану в Україні, що зумовили дистанційну форму навчання або перебування на потенційно небезпечних для здоров'я та життя територіях) посилили розрив прямого контакту з фахівцем психологічного профілю, що підвищує ризик несвоєчасного виявлення потреб дитини в психологічній допомозі. Розроблено легкий і зручний для здобувачів освіти і педагогів психодіагностичний інструментарій для виявлення дітей групи ризику погіршення психічного здоров'я внаслідок перебування у суб'єктивно складній життєвій ситуації, зокрема опитувальник «Анкета дружби». В основу «Анкети дружби» покладено симптоми посттравматичного стресового розладу, притаманні дітям зазначеної вікової категорії відповідно до ознак. Перевагою цього опитувальника є його простота для розуміння дітьми молодшого шкільного віку, а також «екологічність» – відсутність яскраво виражених ретравматизуючих вербальних конструкцій. Запропоновані авторами вправи дають можливість навчити дитину навичок резильєнтності – здатності людини «відновитися до «достресового» стану після стресових і травмивних ситуацій за допомогою особистісних ресурсів» – з метою збереження та відновлення їхнього психічного здоров'я. Такі вправи можуть бути корисними й для дорослих учасників освітнього процесу (педагогів, психологів, батьків) для оволодіння навичками зниження психічної напруги та відновлення до ресурсного стану.

**13. Мікіртичян А., Боснюк В.** Психологічні особливості переживання травматичного досвіду українськими переселенцями. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків, 2024. Вип. 1(7). С. 28–39. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/20253> (дата звернення: 14.11.2024).

**Ключові слова:** суб'єктивне сприйняття стресу, психологічне поліпшення, травматичний досвід.

Починаючи з 2014 р. Україна потерпає від збройної агресії, спричиненої нападом російських військ. Станом на 2017 р., за даними ООН, загинуло 2803 цивільні особи, а число внутрішньо переміщених осіб (ВПО) сягнуло 1 млн. 177 тисяч осіб, 760 тисяч українських біженців зареєстровано за кордоном. У 2024 р. внаслідок нової повномасштабної агресії РФ, кількість постраждалих біженців

збільшилась до 8 млн. 177 тисяч осіб. За кордоном перебуває приблизно 20% українців. Останні статистичні дані свідчать, що серед усього населення України фактично немає сімей, які б не постраждали від наслідків воєнного конфлікту. Від початку повномасштабної війни проти України велика кількість осіб була змушена переміститися за кордон або в інші частини країни, де не ведуться активні бойові дії. Процеси такого переміщення є психотравмуючими для особистості. Теоретичний аналіз наявної літератури показує, що серед вимушених переселенців спостерігаються психологічні різноманітні розлади, пов'язані із переживаннями екстремальних подій, хронічним стресом та відчуттям безпорадності перед небезпекою. У дослідженні, проведеному авторами статті, з метою вивчення особливостей переживання травматичного досвіду українськими переселенцями вибірку поділено на три групи:

- 1) люди, які вимушено здійснили переїзд із постійного місця проживання за кордон;
- 2) люди, які переїхали за кордон, але повернулися до України;
- 3) люди, які не змінювали місце проживання.

За результатами виявлено, що фактично всі респонденти повідомили про погіршення здоров'я та емоційного стану, що свідчить про прямий негативний вплив тривалого стресу війни на загальне благополуччя переселенців. Також діагностовано, що погіршення матеріального становища є опосередкованим чинником психологічної травматизації в умовах воєнного конфлікту. Встановлено, що передислокація виступає додатковим стресовим фактором, з найвищими балами за шкалою суб'єктивного оцінювання стресових подій у групі з досвідом вимушеного переселення за кордон із подальшим поверненням до України. За результатами вивчення ПТСР констатовано, що люди, які через війну вимушено виїхали за кордон і там залишилися, є найбільш психологічно травмованими, з більш вираженими негативними відстроченими реакціями реагування. Ці результати підтверджують важливість зосередження уваги на індивідуальних особливостях переселенців, що зумовлені унікальністю їхніх переживань та обставин, з метою розроблення ефективної стратегії психологічної підтримки.

**14. Молчанова К. Лупаренко С.** Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу, які постраждали внаслідок воєнних дій. *Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика* : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф., Харків, 20–21 берез. 2024 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2024. С. 313–318. URL:

<https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7ef8cadc-1368-4b7a-abd1-24ebcbeaec5d/content> (дата звернення: 14.11.2024).

**Ключові слова:** психосоціальна підтримка, посттравматичний стресовий розлад, учасники освітнього процесу, розвиток, навчання.

Нині усі українці переживають складний період життя, зумовлений воєнним станом у країні. Психіка людини здатна пристосовуватися до різних життєвих викликів, але повномасштабне вторгнення в рідну країну має руйнівний характер не лише для фізичного здоров'я, а й для психічного. Психологічної підтримки потребують усі учасники освітнього процесу, що значно ускладнює умови навчання й виховання. Раніше у людей також виникали різні життєві ситуації, які могли спричинити емоційні труднощі та психологічну нестабільність, і щоб розв'язати ці проблеми, постраждалі зверталися до відповідних фахівців. Однак сьогодні все по-іншому: психологічні проблеми мають серйозніші наслідки, і дедалі більша кількість учасників освітнього процесу потребує допомоги. Чимало українців втратили рідних, домівки, були змушені покинути місця проживання та невизначений час жити далеко від родини, багато людей перебували і продовжують перебувати в зоні бойових дій або навіть на тимчасово окупованих територіях. Усе це є причинами виникнення дистресу, внаслідок якого порушуються психічне й фізичне здоров'я. Тож важливо вчасно надавати психосоціальну підтримку та допомагати реабілітуватися постраждалим внаслідок воєнних дій. Разом з тим складність реалізації цього завдання полягає в тому, що кількість фахівців у цій сфері не змінилася, а кількість людей, які потребують психосоціальної підтримки, збільшилася. Проте, незважаючи на всі перешкоди, наша країна робить все можливе, щоб підтримати кожного і надати вчасно допомогу. Важливу роль у реалізації цих завдань відіграє психологічна служба системи освіти, яка діє на підставі статей 21, 22 Закону України «Про освіту».

Мета такої служби полягає в тому, аби визначити та гарантувати найефективніші соціально-психологічні умови, що сприятимуть особистісному зростанню здобувачів освіти, а також матимуть позитивний вплив на організацію успішного освітнього процесу в закладах освіти, що в наш час є більш ніж актуальним.

Психологічна служба в системі освіти – це єдина система, яка охоплює підрозділи, заклади, установи. Її основою є експерти в галузі соціальної педагогіки та практичної психології. Вони допомагають здобувачам освіти, які постраждали

внаслідок воєнних дій, подолати різні психологічні проблеми, зокрема посттравматичний стресовий розлад. Сьогодні в нашій країні є багато психотерапевтів та психологів, які надають ефективну допомогу і розуміють, що у складний час для всіх українців важливо залишатися єдиними не лише на фронті, а й у повсякденному житті. У дослідженні розкрито особливості організації освітнього процесу в Україні в умовах воєнного стану і труднощі, пов'язані із цим; уточнено суть поняття «посттравматичний стресовий розлад» (стан психічної нестабільності, який спричинений певними подіями, що травмували особу); розкрито симптоми посттравматичного стресового розладу в дітей різного віку та засоби його подолання. Дослідники наголошують, що для успішного подолання цієї психічної недуги необхідно звертатися за допомогою до спеціаліста. Лікування від ПТСР зазвичай передбачає сеанси психотерапії, зокрема когнітивно-поведінкову терапію, яка власне спрямована на отриману особою травму. Також дослідники акцентують увагу на тому, що для надання успішної допомоги дітям важливо також, щоб їхні батьки були психологічно стабільними та фізично активними, а їхній режим дня має бути налагодженим. Якщо викладачі або батьки починають помічати наявність у себе симптомів ПТСР, вони також мають звернутися до спеціаліста з метою ефективного лікування порушення психічного стану. Отже, за висновком авторів статті, ПТСР є сьогодні актуальною проблемою, тому, якщо людина особисто ще не стикалася з нею, вона має ознайомитися з цією проблемою та набути практичних навичок, які допоможуть підтримувати здоров'я та подолати наслідки війни.

**15. Немеш О. М.** Психологічні особливості посттравматичного стресового розладу у підлітків України. *Два роки війни: наслідки та перспективи*: тези доп. учасників Всеукр. онлайн-конф., м. Київ, 15 трав. 2024р. Київ, 2024. С. 319–320. DOI: <https://doi.org/10.5281/ZENODO.12188432>.

**Ключові слова:** психотравмуючий чинник, ПТСР, підлітки, психологічна підтримка.

Дослідниця зазначає, що наше життя пов'язане зі стресами, які трапляються в усіх сферах життя та діяльності особистості. Впливаючи на психіку, стрес впливає на організм в цілому. Повномасштабна війна в Україні стала психотравмуючим чинником для багатьох підлітків, які перебували у зоні бойових дій. Побоювання смерті, тривожність, переживання за своїх близьких, вимушене переселення на безпечніші території – все це зумовлює у підлітків травматичний стрес та значно порушує базове відчуття безпеки. Найбільш небезпечним і болючим є



травматичний стрес, коли результатом дії стресора є порушення в психічній сфері. Для деяких переживання травматичного стресу стає причиною появи у них посттравматичного стресового розладу (ПТСР). У дослідженні розкрито поняття посттравматичного стресового розладу, проаналізовано його симптоми. Доведено, що ПТСР трапляється у 20% осіб, при цьому він супроводжується як різними психічними розладами, так і психосоматичними порушеннями. У підлітків, які зазнали психотравмивного впливу, можуть виникати різноманітні варіанти розладів адаптації, які мають такі психопатологічні прояви: прагнення до ізоляції; зниження активності; швидка зміна настрою; безпричинна дратівливість; зниження яскравості емоційних реакцій; нав'язливі спогади; втрата життєвих інтересів; втрата можливості уявити себе дорослим, навіть у фантазії; поведінка уникання та безконтрольна агресія. Науковиця наголошує, що ПТСР досить часто вражає підлітків, які перебувають в зоні бойових дій та зазначає, що підлітки потребують своєчасної зовнішньої підтримки, яка зміцнює їхні навколишні та особистісні ресурси, сприяє прояву більш гнучких, соціально адаптивних форм поведінки, допомагає подолати наслідки впливу травмуючих ситуацій і загострення девіантних форм поведінки та запобігає розвитку психопатологічних розладів. Запропоновано три напрями роботи з підлітками, які перебувають у ситуації гострого стресу: робота з середовищем, в якому перебувають підлітки, робота з близьким оточенням кожного із підлітків та робота безпосередньо з підлітком.

**16. Нікітіна О., Белова П.** Діагностика рівня ПТСР серед учнів старшої школи прифронтового мегаполіса. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. Т. 81, № 5. С. 118–125. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-81-5-118-125>

**Ключові слова:** війна, свідок воєнних дій, емоційне переживання, травмивний досвід, ПТСР, здобувач освіти старшої школи.

Збройні конфлікти мають руйнівний вплив на психічне здоров'я постраждалого населення. Здійснений країною-агресором широкомасштабний напад на українську державу призвів до виникнення численних травм у мільйонів українців: втрати майна, доходів, бізнесу, будинків, інфраструктури і найголовніше – здоров'я. Таким чином, існує актуальна потреба дослідження питань, пов'язаних з проявами посттравматичного стресового розладу в українців. За даними МОЗ, кількість хворих на ПТСР в Україні стрімко зростає – показник зріс у 2023 р. майже

вчетверо порівняно з 2021 р. Лише за перші два місяці 2024 р. зафіксовано понад 3000 нових випадків. Висвітлено результати дослідження рівня вираженості ознак ПТСР в здобувачів освіти старшої школи прифронтового мегаполіса, проведено теоретичний аналіз та емпіричну діагностику психологічних особливостей впливу травмівного досвіду на психіку учнівської молоді. Підтверджено концептуальну гіпотезу здійсненого дослідження, а саме те, що підлітки, які навчаються в старшій школі в умовах воєнного стану, мають високий ризик розвитку посттравматичного стресового розладу. Встановлено, що третина респондентів має високі показники за шкалою вторгнення, 30% намагаються уникати спогадів й усього, що може нагадувати про травмівну ситуацію, 36,5% мають фізіологічні прояви, характерні для ПТСР (серцебиття, біль у різних частинах тіла, оніміння кінцівок, спітнілі долоні тощо). Згідно з даними 70% хлопців та 61% дівчат мають нормативні показники за шкалами й не мають проявів ПТСР. Натомість 30% хлопців і 26% дівчат мають окремі ознаки ПТСР. При цьому в 13% дівчат визначено ознаки клінічного варіанта. За допомогою скринінгового методу виявлено 30% хлопців і 43,5% дівчат, які мають симптоми ПТСР. Також підтверджено емпіричну гіпотезу про те, що рівень посттравматичного стресового розладу в дівчат буде вищий, ніж у хлопців. Зазначені дані знайшли підтвердження в наукових працях інших дослідників. За результатами дослідження не виявлено зв'язку між чинником переїзду людей з рідного міста в інші міста чи країни та рівнем прояву ПТСР. Розроблено відповідні методичні рекомендації для підлітків, зокрема для врегулювання психологічного стану через піклування про пошук внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

**17. Палько Т., Травіна К.** Вплив війни на психоемоційний стан підлітків. *Перспективи та інновації науки.* 2024. № 8(42). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8\(42\)-832-844](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8(42)-832-844).

**Ключові слова:** підлітковий вік, емоції, психоемоційний стан, тривога, резильєнтність.

Реалії сьогодення доводять, що з початком повномасштабної війни в Україні тривога є найпоширенішим психологічним станом українського суспільства. При цьому тривога, зумовлена бойовими діями, посилюється переважно з віковими особливостями і станом особистості. Умови війни суттєво впливають на психоемоційний стан підлітків, що потребує глибокого та виваженого аналізу їхньої психіки. Дослідження цієї теми допоможе розкрити важливі аспекти впливу воєнного конфлікту на психічне здоров'я підлітків. Сьогодні в Україні вже 75% дітей

зазнали травматизації психіки на тлі війни. Тобто три чверті українських дітей демонструють симптоми травматизації психіки, кожна п'ята дитина має порушення сну, кожна десята – зменшення бажання спілкуватися, а також нічні кошмари та погіршення пам'яті. Наслідки воєнного часу виявляються у розвитку посттравматичного стресового розладу, тривоги, депресії та інших психологічних проблем. Підліткам потрібна особлива підтримка з боку фахівців, оскільки в умовах війни вони здебільшого мають певні особливості проживання. Підлітки реагують на потенційно-травмівні події більш виражено, а можливості вікового розвитку дають змогу усвідомлювати ситуацію, розуміти соціальні та психологічні аспекти воєнного часу.

Висвітлено результати дослідження особливостей психоемоційного стану підлітків під час війни за допомогою кількох методик, зокрема авторської анкети, спрямованої на збір інформації про емоційний стан, враження та зміни в житті учасників після воєнного конфлікту. Аналіз результатів діагностики показав, що незалежно від того, чи був підліток особисто свідком жахів війни, це все одно вплинуло на його психічний стан. Респонденти, які брали участь у дослідженні, демонстрували ознаки травми внаслідок пережитих ними психологічних наслідків війни. На основі аналізу даних зроблено висновок, що розвиток і впровадження програм з підвищення резильєнтності серед підлітків має стати пріоритетним завданням у контексті міжнародної громадської допомоги та національної стратегії з охорони психічного здоров'я.

Надано практичні рекомендації щодо поліпшення психоемоційних станів підлітків зі створення безпечного та стабільного середовища шляхом створення сприятливого фізичного та емоційного простору. Вкрай важливо надати їм можливість підтримувати регулярний розпорядок дня, забезпечуючи комфорт і сприяючи розвитку здорових звичок, зокрема таких, як правильне харчування, фізична активність і достатній сон. Важливо надати підліткам безпечний вихід для вираження своїх емоцій, створити умови, у яких можна вільно ділитися своїми думками і почуттями. Крім того, надзвичайно важливим є виховання позитивного самооцінювання, увага на досягненнях і позитивних якостях підлітків. Навчання ефективних стратегій боротьби зі стресом, надання підтримки та визнання, а також розвиток комунікативних навичок – це лише деякі способи, за допомогою яких психологи можуть допомогти підліткам поліпшити своє психічне здоров'я та адаптуватися до війни. Важливо навчитись розуміти свої емоції та реакції на стрес та розвивати певні навички, які допоможуть зберегти ментальний стан у певних ситуаціях.

**18. Панок В. Г.** Психологічний супровід учасників навчально-виховного процесу в умовах війни. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*: матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф., м. Суми, 22–23 лют. 2024 р. Суми, 2024. С. 137–139. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740336/> (дата звернення: 14.11.2024).

**Ключові слова:** освітній процес, російсько-українська війна, психологічна травма, реальна життєва ситуація особистості, психологічний супровід.

Учасники освітнього процесу – здобувачі освіти, педагогічні працівники та їхнє найближче соціальне оточення, є однією з найбільш постраждалих категорій населення в умовах російсько-української війни. Разом з тим означену категорію розглянуто автором як окремі специфічні групи залежності від віку, життєвого досвіду, ступеня причетності до бойових дій, ступеня фізичного й психічного травмування, місця проживання, етнокультурного й соціального оточення та ін. Науковець описує психологічне травмування з використанням таких понять, як «стрес», «дистрес», «посттравматичні стресові розлади (ПТСР)», «посттравматичне зростання», розкриває їх причини та наслідки, наголошуючи, що психологічний супровід має бути системним, мультидисциплінарним, послідовним, ґрунтуватись на глибині переживань катастрофічних подій, вікових та індивідуально-психологічних особливостях особистості постраждалих.

Першим етапом психологічного супроводу є надання психологічної допомоги у вигляді терапії гострих емоційних реакцій на дію різних стресорів. На цьому етапі широко застосовуються методики надання першої психологічної допомоги та терапії ПТСР. За умови правильного застосування цих методик близько 80% симптоматики ПТСР вдається зняти.

Другий етап може передбачати формування резильєнтності особистості, що є основою для подальшого посттравматичного особистісного розвитку.

Третім обов'язковим етапом має бути соціально-психологічна реабілітація.

Важливим, на думку автора, є застосування скоординованого, системного мультидисциплінарного, міжсекторального підходів, що базуються на безпосередньому соціальному оточенні людини, відновленні її як члена спільноти (общини).

Проведений аналіз сучасної практики надання психологічної і соціальної допомоги безпосереднім учасникам і постраждалим від війни показав наявність великого бажання громадських і міжнародних організацій, фондів та окремих меценатів надати необхідну і професійну допомогу. На основі проведених

досліджень зроблено висновок, що повноцінна реабілітація і посттравматичний розвиток є можливими тільки за умови системного підходу й повноцінного соціально-психологічного супроводу, що реалізуються як цілісний проєкт розвитку особистості.

**19. Пророк Н. В.** Діагностування адаптаційних розладів у суб'єктів освітнього простору: результати наукового дослідження : за матеріалами наукової доповіді на засіданні Президії Національної академії педагогічних наук України, 3 квіт. 2024 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2024. Т. 6, №1. С. 1–7. DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6120>.

**Ключові слова:** адаптація, адаптаційні розлади, психологічна діагностика, освітній простір, адаптаційний потенціал.

Висвітлено основні результати наукового дослідження колективу лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України за темою «Діагностування адаптаційних розладів у суб'єктів освітнього простору».

Визначено основні прояви адаптаційних розладів у здобувачів освіти шкільного віку в умовах воєнного стану, адаптовано психодіагностичний інструментарій до цих умов і проведено його апробацію, проаналізовано основні шляхи підвищення адаптаційного потенціалу, конкретизовано зовнішні та внутрішні чинники, які впливають на адаптаційні процеси особистості в освітньому просторі на окремих етапах шкільного навчання.

Обґрунтовано систему методик і процедур психологічної діагностики проявів адаптаційних розладів у суб'єктів освітнього простору шкільного віку в умовах воєнного стану, яка передбачає аналіз особливостей сучасної ситуації в Україні, наукові вимоги до психологічної діагностики в закладах загальної середньої освіти під час воєнного стану, систему методик і процедур, які виявляють прояви адаптаційних розладів.

**20. Прохоренко Д.** Психологічна підтримка дітей з ООП: комплексний підхід у подоланні наслідків ПТСР. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2024. Т. 115, № 3. С. 75–88. DOI: <https://doi.org/10.33189/ectu.v115i3.186>.

**Ключові слова:** посттравматичний стресовий розлад, психологічний супровід, особливі освітні потреби, адаптація, соціалізація, арт-терапія, когнітивно-поведінкова терапія.

Висвітлено проблему наслідків психотравми дітей з особливими освітніми

потребами та її вплив на процеси соціалізації та психологічного здоров'я таких дітей. Теоретично обґрунтовано, що психотравмуючі переживання дитини та їх вплив на процеси соціалізації і психічного розвитку є ключовими аспектами сучасних галузей наук: психології, нейропсихології, спеціальної психології.

Проаналізовано останні дослідження і на їх основі зроблено узагальнення, що діти часто стикаються з різними стресовими ситуаціями, зокрема такими, як розлучення батьків, насильство в сім'ї, травми, втрати, війна та інші негативні життєві події, які глибоко впливають на їхній психічний стан. У дослідженнях дітей з особливими освітніми потребами визначено, що основна проблема полягає в тому, що травматичний досвід впливає на розвиток особистості дитини та на її соціальну адаптацію. Наголошено, що з огляду на сучасні реалії, зокрема військові конфлікти, ця проблема стає особливо важливою, оскільки такі діти піддаються впливу стресових подій, що можуть мати тривалий вплив на їхнє психологічне здоров'я. Обґрунтовано, що в сучасних умовах критично важливо зрозуміти, як травматичний досвід впливає на психічне здоров'я дітей та їх соціальну адаптацію. Вивчено взаємозв'язок між наслідками психотравми та життєвими перспективами дитини з особливими потребами, а також визначено шляхи надання комплексної психологічної допомоги з подолання психотравми.

Для подолання наслідків ПТСР у дітей з ООП рекомендовано застосовувати психотерапевтичні й педагогічні стратегії, серед яких ключову роль відіграють емоційна підтримка та психотерапія (арттерапія, когнітивно-поведінкова терапія та ігрова терапія, що дають змогу дітям висловлювати свої почуття та переживання в безпечному середовищі); інклюзивне навчання (коли діти з ООП навчаються разом зі своїми однолітками в звичайних класах, що є одним з важливих засобів для подолання ізоляції та соціальної відчуженості, адже спільне навчання дає змогу таким дітям відчувати себе частиною спільноти, що позитивно впливає на їхню самооцінку та емоційний стан); підтримка сім'ї та оточення (батьки й близькі мають доступ до інформації та ресурсів, які допомагають їм краще зрозуміти потреби дитини та надавати необхідну підтримку); соціальні інтеграційні програми (спрямовані на соціальну інтеграцію і містять розроблені індивідуальні освітні плани, які передбачають організацію підтримуючих груп та залучення дітей до спільних позашкільних заходів) тощо.

**21. Скальська Л.** Вплив ПТСР на проблеми з навчанням. *Актуальні проблеми психології навчання в сучасній соціокультурній ситуації* : зб. матеріалів наук. доп. кругл. столу, присвяч. творч. спадщині І. О. Синиці, м. Київ, 11–12 квіт.

2024 р. Київ, 2024. С. 149–153. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741252/1/>  
(дата звернення: 14.11.2024).

**Ключові слова:** ПТСР, діти, психологія, навчання, досвід, допомога.

Війна в Україні докорінно порушила відчуття безпеки і призвела до стресу, психологічні наслідки якого можуть бути небезпечними для здорового майбутнього і дорослих, і дітей. У звітах ЮНІСЕФ зазначено, що понад 5 мільйонів дітей зіткнулися з перервами в навчанні внаслідок конфлікту. Крім того, війна призвела до переміщення понад 6 мільйонів українців, у тому числі приблизно 665 000 здобувачів вищої освіти і понад 25 000 працівників освіти. Зараз ці особи стикаються з труднощами доступу до освітніх послуг у приймаючих країнах або регіонах. У зазначених звітах наголошено, що вплив війни на освіту виходить за межі гуманітарно кризи, що також ставить під загрозу майбутнє цілого покоління українців, які можуть зазнати невдач у навчанні та втрати певних перспектив.

В Україні вчителі та їхні учні продовжують терпіти виклики війни: авіанальоти, перерви в освітньому процесі, перехід на дистанційне чи змішане навчання, відключення електроенергії та обмеження діяльності з міркувань безпеки. Війна погіршила доступ до освіти, загострила існуючу освітню нерівність, знизила якість освітнього процесу та успішність здобувачів освіти, вплинула на психоемоційний стан дітей, вчителів і батьків. Пережитий травмуючий досвід може стати причиною розвитку посттравматичного стресового розладу та негативно впливати на навчання. У статті розглянуто ознаки, що можуть свідчити про посттравматичний стресовий розлад у дітей та надано поради, як не допустити тяжких наслідків перенесених подій.

Дослідники все ще вивчають потенційні зв'язки між посттравматичним стресовим розладом і порушеннями навчання, але подальші дослідження розширяють ці знання. Розуміння того, як посттравматичний стресовий розлад впливає на здатність до навчання, допоможе лікувати людей із захворюваннями та призведе до кращих результатів для цих пацієнтів. Працюючи із посттравматичним стресовим розладом, здобувачі освіти можуть застосовувати різні практики самодопомоги, щоб сприяти своєму психічному та емоційному здоров'ю. Регулярні фізичні вправи, застосування таких технік релаксації, як глибоке дихання та уважність, дотримання здорового способу життя та пошук соціальної підтримки з боку надійних друзів і членів сім'ї – все це може сприяти процесу одужання. Оволодіння навичками релаксації передбачає навчання дітей

вправ глибокого дихання, розслаблення м'язів і формування позитивних образів, які допомагають їм справлятися зі своїми симптомами ПТСР. Ці навички можна використовувати в класі, вдома та в інших місцях, де люди можуть постраждати від наслідків симптомів ПТСР. Важливо пам'ятати, що відновлення після посттравматичного стресового розладу є поступовим процесом, і співчуття до самого себе є життєво важливим на цьому шляху.

На основі проведених досліджень зроблено висновок, що посттравматичний стресовий розлад перешкоджає освітньому функціонуванню більше, ніж інші розлади. Потрібні дослідження, щоб визначити, чи здатні школи, які активно борються з посттравматичним стресовим розладом, підвищити успішність здобувачів освіти. На жаль, системи підтримки шкіл часто не здатні надавати адекватні послуги здобувачам освіти із ПТСР. Проте навчання викладачів і здобувачів освіти навичок військової культури може поліпшити стан психічної допомоги.

**22. Сузанська А. О., Головська І. Г.** Психологічні особливості допомоги дітям та підліткам в травмі пов'язаній з війною. *Актуальні проблеми практичної психології* : зб. наук. пр. Міжнар. наук.-практ. інтернет конф., м. Одеса, 17 трав. 2024 р. Одеса, 2024. С. 106–109. URL: [dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/20346](https://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/20346) (дата звернення: 14.11.2024).

**Ключові слова:** війна, стрес, психологічні травми, травми, пов'язані з війною.

Початок повномасштабної війни в Україні розділив життя кожного українця на «до» і «після». Війна назавжди змінила звичайний порядок життя людей та стала потужним стресом і травматичним досвідом не тільки для дорослих, які чітко розуміють, що відбувається, а й для дітей, які є більш уразливою групою 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 відпустку, у якій знову зможуть відчути сильну батьківську підтримку. Вже більш як два роки майже кожен день діти набувають тяжкого досвіду війни. 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. Такі страшні та потужні події можуть призвести до різних стресових реакцій: страх, тривогу, депресію, відчуття безпорадності, розлади сну та апетиту, апатію та ПТСР (посттравматичний стресовий розлад). У статті визначено психологічні особливості надання допомоги дітям і підліткам у травмі, пов'язаній з війною, за допомогою різних методик дослідження, серед яких «Шкала депресії Бека» для визначення актуального рівня депресії у дітей і підлітків, «Шкала самооцінювання щодо наявності ПТСР» (PCL-5) для виявлення ПТСР, а також методика «Шкала самооцінювання ситуативної тривожності» Ч. Спілберга, Ю. Ханіна у дослідженні рівня реактивної тривожності.

Дослідженням було охоплено 30 дітей віком 10-15 років. На емоційному рівні у дитини може проявлятися агресивність, виражена сенситивність, загостреність переживання страхів, потужна емоційна виразність, тривожні стани, схильність до насильницьких дій. На соматичному рівні дитина може скаржитися на проблеми з ШКТ (шлунково-кишковий тракт), відчуття млявості, головні, серцеві та м'язові болі, виражені проблеми з диханням, нудоту або блювання, які не мають медичного обґрунтування. На когнітивному рівні у дітей можуть з'являтися проблеми з пам'яттю, складнощі з концентрацією уваги, погіршення процесу мислення, мовленнєве збіднення. На поведінковому рівні спостерігаються нічні жахи, порушення сну, зміна апетиту (переїдання або недоїдання), замкненість, пасивність або гіперактивність, втеча від соціальних контактів або посилене прагнення до них. Отже, з урахуванням викладеного зроблено висновок, що травма війни має значний вплив на загальний стан здоров'я дитини. Наслідком переживання таких травматичних подій можуть бути психічні розлади, зокрема такі, як тривожні розлади, депресія, ПТСР, розлади поведінки (агресивність, асоціальна чи злочинна поведінка, прояви насильницьких дій) та дисоціативні розлади.

За результатом дослідження з'ясовано, що в дитини, яка зазнала психологічної травми, ймовірність розвитку депресії безпосередньо залежить від гостроти та довгостроковості перебування у травматичних подіях, які своєю чергою можуть зумовити розвиток посттравматичного стресового розладу. Також проведене дослідження дало можливість припустити наявність взаємозворотного зв'язку між проявами тривожних розладів і розвитком депресії. За цими результатами зроблено висновок, що наявність високого рівня тривожності у дітей і підлітків знижує рівень схильності до розвитку депресивних розладів. І навпаки, діагностування депресії у дитини свідчить про знижене відчуття тривоги. Крім того, дослідження показало наявність взаємозворотного зв'язку між

проявами посттравматичного стресового розладу та розвитком тривожних розладів. З урахуванням результатів проведеного аналізу розроблено програму психологічної допомоги для випередження розвитку тяжких психічних змін особистості та поліпшення її стану, у якій наголошено на важливості надання дитині кваліфікаційної психологічної підтримки, що забезпечить конструктивне переживання травматичних подій, а також розвине у дитини навички саморегуляції та стресостійкості.

**23. Сурело Є.** Вплив війни на ментальне здоров'я сільських учителів: причини та наслідки. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 8(42). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8\(42\)-902-918](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8(42)-902-918).

**Ключові слова:** ментальне здоров'я, педагоги сільської місцевості, освіта, психологічна допомога, вплив війни на ментальне здоров'я.

Сучасні реалії життя, а особливо повномасштабна війна проти України, постали справжнім викликом для всього населення держави. Однією з вразливих груп стали освітяни, особливо в сільській місцевості. Велика кількість чинників впливу на стан ментального здоров'я педагогів свідчить про вразливість цієї категорії. Розглянуто чинники впливу на ментальне здоров'я вчителя, визначено шляхи його збереження, а можливо й покращення. На сьогодні існує нагальна потреба розроблення соціально-психологічних програм підтримки ментального здоров'я сільського вчителя. У світі існують подібні програми, але ми говоримо про унікальність української ситуації. Ніде у світі ще не фіксувалось такого варварського знищення закладів освіти, яких зазнала Україна. Хоча ці об'єкти віднесено до цивільних і захищено міжнародними конвенціями, ворог нещадно б'є по освітніх установах, що призводить до неможливості реалізації права на освіту в цих регіонах.

Комплексний підхід до підтримки ментального здоров'я сільських учителів під час війни, на думку автора, має передбачати надання медичної, психологічної, соціальної та економічної підтримки. Переорієнтація освітнього процесу з живого спілкування на онлайн-формат, термінове опанування технологіями дистанційного навчання, безпосередня загроза власному життю й життю здобувачів освіти, турбота про свої родини й близьких, неможливість виконувати професійні обов'язки під час постійних бомбардувань, обстрілів та вимкнення світла, людські та майнові втрати, вимушене переселення як самих педагогів, так і отримувачів освітніх послуг, - усе це позначається на емоційному стані й

фізичному самопочутті педагогів, що своєю чергою тягне низку проблем з психологічним і навіть психічним здоров'ям. Як наслідок маємо проблеми ментального здоров'я, зумовлені стресовими ситуаціями в умовах війни. Відмінність між способом мислення міських і сільських педагогів, рівень економічного добробуту, можливості отримання кваліфікованої психологічної допомоги в ситуації «тут і зараз» та залучення рекреаційних ресурсів для поліпшення емоційного стану, постійна ситуація невпевненості в найближчому професійному майбутньому через скорочення закладів освіти та зменшення кількості отримувачів освітніх послуг надала поштовх до вивчення цієї ситуації саме в українському контексті.

Про важливість теми ментального здоров'я в суспільстві свідчить також зацікавленість цим явищем перших осіб держав і громадських діячів. Важливо також забезпечити безпеку, створити умови для відновлення та збереження психічного здоров'я, а також підтримувати соціальні зв'язки та економічну стабільність.

Здійснено теоретичний огляд основних науково-психологічних підходів до проблеми впливу війни на ментальне здоров'я сільських учителів та зроблено висновок щодо важливості забезпечення комплексного підходу до підтримки ментального здоров'я сільських вчителів під час війни, що має охоплювати надання медичної, психологічної, соціальної та економічної підтримки.

**24. Суятинова К.** Особливості посттравматичного стресового розладу у дітей дошкільного віку. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2024. № 1. С. 71–177. URL: <https://journals.academ.vinnica.ua/index.php/ped-psyh/article/view/159> (дата звернення 14.11.2024).

**Ключові слова:** посттравматичний стрес, посттравматичний стресовий розлад, пам'ять, поведінкові та емоційні реакції, травматичний досвід, немовлята, раннє дитинство, діти дошкільного віку.

Війна в Україні, яка триває вже 10 років, призвела до загибелі великої кількості людей та спровокувала появу посттравматичного стресового розладу (ПТСР) як у військових, так і в цивільного населення. Діти є активними свідками процесів, які відбуваються в суспільстві. Порівняно з дорослими дітям складніше пережити ситуацію нестабільності та, можливо, очікування чогось гіршого. Авторкою статті досліджено особливості прояву посттравматичного стресового розладу у дітей дошкільного віку, проаналізовано дослідження науковцями проблеми ПТСР, його ознак, особливостей і наслідків.

Зауважено, що на сучасному етапі необхідно проводити просвітницьку роботу серед педагогів, практичних психологів, соціальних педагогів, батьків, серед волонтерів та громадських організацій про посттравматичні стресові розлади. Зроблено висновок, що засоби профілактики, раннє втручання і корекція допоможуть запобігти ризику виникнення травматичних стресових реакцій.

**25. Широбоков Ю. М., Ляска О. П., Лунченко Н. В.** Ефективність онлайн-консультацій у підтримці психічного здоров'я здобувачів освіти під час війни. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 9(43). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-9\(43\)-731-743](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-9(43)-731-743).

**Ключові слова:** дистанційне навчання, психологічна підтримка, воєнний стан, онлайн-ресурси.

У реаліях сьогодення в Україні психологічна підтримка учасників освітнього процесу має надзвичайно важливе значення. Для її реалізації необхідним є проведення тренінгів, розвиток навичок самопідтримки та консультування учасників освітнього процесу. У статті проаналізовано ефективність онлайн-консультацій у підтримці психічного здоров'я здобувачів освіти.

З'ясовано, що психічне здоров'я є таким станом, коли людина усвідомлює свої можливості, здатна долати повсякденні труднощі, ефективно працювати й бути корисною суспільству. Ключову роль у виявленні та подоланні психологічних проблем, спричинених війною, відіграють заклади освіти.

В умовах повномасштабного вторгнення в Україні дистанційне навчання стало важливою альтернативою, що підтримує відчуття безперервності освітнього процесу й допомагає здобувачам освіти перенести фокус уваги на навчальні завдання. Онлайн-навчання передбачає різні способи психологічної підтримки: індивідуальні консультації, групові заняття, інтерактивні вправи та онлайн-ресурси. Віртуальні платформи, онлайн-курси з психологічного здоров'я та інтелектуальні системи індивідуалізації навчання стають важливими інструментами в роботі зі здобувачами освіти.

Розглянуто найпопулярніші онлайн-ресурси в українському інтернет-просторі, які можуть значно полегшити освітній процес і сприяти підтримці психічного здоров'я молоді. Практичний психолог, який працює у відповідному закладі освіти, може проводити онлайн-сесії, під час яких здобувачі освіти матимуть змогу поділитися своїми переживаннями та отримати підтримку однолітків. Автори наголошують, що завдяки онлайн-консультаціям здобувачі

освіти мають доступ до кваліфікованої психологічної допомоги в будь-який зручний час, незалежно від їхнього місця перебування, що є особливо важливим в умовах воєнного стану. Загалом, онлайн-консультації забезпечують доступ до психологічної підтримки, що є критично важливим у періоди стресових ситуацій. Також дослідники зазначають, що в період війни та після її завершення необхідно приділяти особливу увагу психічному здоров'ю громадян, оскільки це значно вплине на загальний стан здоров'я населення, економічне відновлення та добробут країни. Нині пріоритетного значення набуває психологічна підтримка учасників освітнього процесу. Це пов'язано з тим, що внаслідок психологічного стресу в молодого покоління спостерігаються певні труднощі з концентрацією уваги, засвоєнням нової інформації та навчальними досягненнями.

Впровадження психологічної підтримки учасників освітнього процесу з використанням різних засобів та інструментів сприяє збереженню психічного здоров'я здобувачів освіти, викладачів і працівників закладів освіти.

Тож, за висновками науковців, онлайн-консультації є ефективним засобом підтримки психічного здоров'я здобувачів освіти в умовах воєнного стану в Україні, оскільки дають можливість знизити рівень стресу й тривожності серед молоді, зберегти їхню успішність у навчанні та загальний психологічний комфорт, а використання сучасних технологій і адаптивних методів навчання допомагає здобувачам освіти долати труднощі та підтримувати психологічний комфорт в умовах сьогодення.

**26. Яворська-Ветрова І.** До проблеми правил та стратегій роботи з особами, які мають травмівний досвід. *Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ»*, April 26, 2024. Bologna, 2024. P. 351–356. DOI: <https://doi.org/10.36074/logos-26.04.2024.074>.

**Ключові слова:** підтримка психічного здоров'я, психотравмівні події, ментальне здоров'я, саморегуляція, керування стресом.

У сьогоденній ситуації в Україні актуальною є проблема психологічного супроводу подолання особистістю життєвих труднощів, вибору ефективних стратегій відновлення психічної рівноваги, напрацювання механізмів адаптації до кризових умов життєдіяльності з метою зміцнення її життєстійкості, самореалізації та особистісної зрілості. Всесвітня організація охорони здоров'я прогнозує, що до 2025 р. кожен другий українець може зіткнутися з проблемами у сфері ментального здоров'я. Мова йде про стрес, тривожність, депресії, а також – у більш важких випадках – посттравматичний стресовий розлад, зумовлений

перебуванням у кризових ситуаціях. Розглянуто підходи до правил і стратегій допомоги особам, які перебувають у кризових умовах та/або пережили психотравмівні події. Досліджено окремі аспекти проблеми підтримки психічного здоров'я людини, що перебуває в кризових обставинах та/або пережила психотравмівні події. Констатовано тривалий негативний вплив воєнних подій на ментальне здоров'я комбатантів та цивільних осіб. Висвітлено підходи до стратегій роботи з особами, які мають травмівний досвід. Наголошено на доцільності залучення фахівців для забезпечення зниження тяжкості наслідків перенесених психічних травм, опанування методів саморегуляції та керування стресом, підтримки ефективного функціонування особистості в соціумі.

Стверджено, що за даними Національного інституту стратегічних досліджень, такі чинники, як участь у бойових діях або перебування в прифронтовій зоні з постійними ракетними та артилерійськими обстрілами, бомбовими ударами та в окупації значно підвищуватимуть уразливість наших співгромадян до психосоціального стресу не тільки сьогодні, а й у перспективі. Так, за прогнозами Міністерства охорони здоров'я України, понад 15 мільйонів українців потребуватимуть психологічної допомоги за наслідками війни, а 3-4 мільйони матимуть певний розлад психічного здоров'я помірної або тяжкої форми та необхідність у медикаментозному лікуванні. Крім того, у 15-20% осіб може розвинути посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) внаслідок переживання людиною травмівної події, яка загрожувала її життю чи фізичній цілісності, або якщо вона була свідком подібного щодо інших людей чи дізналася про травмівну подію, що сталася з її рідними. Виокремлено такі прояви цього розладу, як постійні думки про травмівну подію, що виявляються в повторних спогадах про пережиту подію всупереч волі людини і супроводжуються емоційним дистресом, та/або сильних небажаних спогадах, коли людина почувається так, ніби подія відбувається знову. Це також поганий сон, нічні жахи, життя у «повній бойовій готовності», панічні атаки, уникнення згадок про травму, недовіра, негарзди в буденному житті, зловживання алкоголем, сигаретами, наркотиками, суїцидальні думки.

Довготривалий травмівний вплив наслідків війни на психічне здоров'я (як учасників бойових дій, так і внутрішньо переміщених осіб і біженців) констатують і зарубіжні дослідники. За результатами проведених досліджень та аналізу української та зарубіжної наукової літератури зроблено висновок про доцільність залучення не тільки психологів, а й психіатрів і психотерапевтів з метою ефективних утручань після кризових ситуацій задля зменшення гостроти

стресових реакцій, проведення профілактичних і терапевтичних заходів для зниження частоти й тяжкості наслідків перенесених психічних травм, опанування методів саморегуляції та керування стресом, підтримки особистості для забезпечення її ефективного функціонування в соціумі, а також з метою зниження ризику появи посттравматичного стресового розладу в майбутньому.

Довідкове видання

# ІНФОРМАЦІЙНИЙ СУПРОВІД ОСВІТЯН ЩОДО ПОДОЛАННЯ ДЕСТРУКТИВНИХ НАСЛІДКІВ ВОЄННОГО СТАНУ (ПТСР)

## РЕФЕРАТИВНИЙ ОГЛЯД

*Електронне видання*

**За загальною редакцією:**

Ростоки М. Л., Лучанінової О. П.

**Упорядники:**

Пилипчук Я. В., Углова О. В., Пономаренко Л. О.

**Бібліографічний редактор**

Углова О. В.

**Літературний редактор**

Василенко Н. М.

**Відповідальні за випуск:**

Лучанінова О. П., Углова О. В.

Рекомендовано до оприлюднення вченою радою  
ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського  
Протокол № 13 від 28.11.2024 р.

Державна науково-педагогічна бібліотека України  
імені В. О. Сухомлинського  
Україна, 04060, м. Київ-60, вул. М. Берлінського, 9  
Тел. (044)476-22-14,  
E-mail: [dnpb@i.ua](mailto:dnpb@i.ua) ; [siase@dnpb.gov.ua](mailto:siase@dnpb.gov.ua)



