

SCI-CONF.COM.UA

**MODERN RESEARCH
IN WORLD SCIENCE**



**PROCEEDINGS OF IV INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
JULY 10-12, 2022**

**LVIV
2022**

MODERN RESEARCH IN WORLD SCIENCE

Proceedings of IV International Scientific and Practical Conference

Lviv, Ukraine

10-12 July 2022

Lviv, Ukraine

2022

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Прудка Лілія Миколаївна

канд.пед. наук

Національний медичний університет

імені О.О. Богомольця

м. Київ, Україна

Вступ. Повномасштабне вторгнення російських військ в Україну принесло кровопролиття та перекреслило мрії багатьох українців. Війна – це завжди величезний психічний вплив на людину, що супроводжується постійною тривогою за своє життя і своїх близьких. Велика кількість людей виявляються травмованою, це і учасники військових дій і мирні жителі, які потрапляють у зону бойових дій, їхні сім'ї та родичі.

Коли відбувається щось жахливе і неочікуване, люди спочатку відчують шок, діють автоматично, по програмі виживання. Розум намагається перебирати варіанти майбутнього, щоб якось підготуватися до нього - і не може цього зробити. Планування обмежене до декількох годин. Потім повертаються базові емоції, і після шоку можуть прийти, наприклад, відчай, жах, заперечення [1; 2].

Українці ж масово вирішили відчутти сильну ейфорію від того, що ми вистояли ті перші години і дні й кинулися до бою. Це дуже добре, це показує силу нашого психічного ресурсу. Але ейфорія не може триматися весь час - це не економно для ресурсу психіки.

Під час війни – в різній мірі люди зіштовхуються з двома типами травматичних подій: несподівані травматичні події та довготривалі несприятливі події, що зумовлюють виникнення непродуктивних стратегій подолання труднощів. У результаті молодь дуже часто без досвіду перебування на війні, страждають від таких проблем як тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад, депресія, дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання

розмовляти, кататонічний синдром), поведінкові розлади (зокрема агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства).

Як зауважила, відома британська психологиня Люсі Бересфорд, відчуття тривоги, страху і пригнічення, що переживає особистість в умовах війни є невідворотними [3, с. 56].

Мета дослідження – дослідити що відчуває молодь, яка живе в умовах війни.

Матеріали і методи. Під час проведення дослідження були використані методи аналізу, синтезу, узагальнення наукових досліджень, навчальної літератури та метод опитування.

На основі проаналізованих наукових праць таких вчених як А. Адлера, З. Фрейда, К. Юнга усвідомлення різних подій описується як психотерапевтичний результат, що забезпечує належний рівень психологічного здоров'я людини. А у наукових розробках дослідника Ф. Василюка, процес переживання події – це діяльність із подолання складних ситуацій. Крім того, такі вчені як: Г. В. Бойко, О. Бондаренко, Є. Варбан, О. Шевченко досліджують специфіку переживання життєвих подій, а саме: переживання горя та втрати. Але необхідно зазначити, що у всіх цих дослідженнях охарактеризовано тільки деякі аспекти зазначеної проблеми. Тому вважаємо за необхідне дослідити, що саме відчуває українська молодь в умовах війни.

Результати обговорення. Таким чином, актуальним є вивчення, що зараз відчуває молодь в умовах війни. На основі цього, нами було розроблена анкета, яка була проведена для студентів медико-психологічного факультету Національного медичного університету. Загальна кількість респондентів – 65 осіб.

На основі проведеного анкетування були отримані наступні показники.

На питання «Чи турбують Вас можливі труднощі?» 75% студентів відповіли, що «Так», 22% - «Ні», і 3% досліджуваних, не могли відповісти.

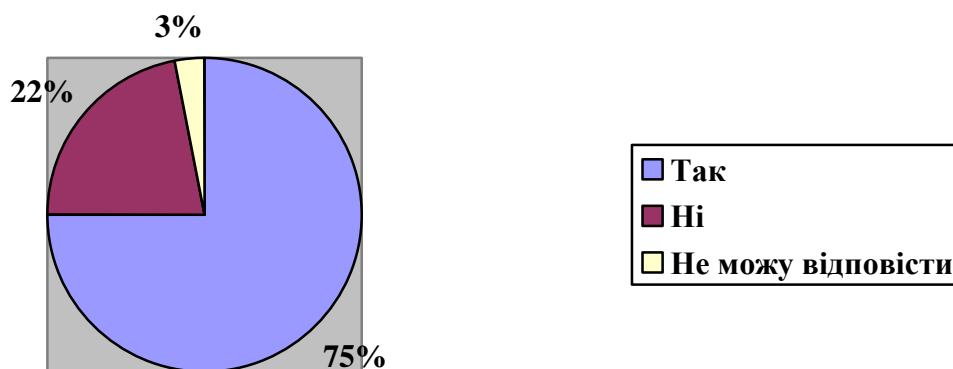


Рис. 1 Отримані дані на питання: «Чи турбують Вас можливі труднощі?»

Аналізуючи отримані відповіді на наступне питання «Чи відчуваєте Ви себе беззахисним?», можна зробити висновок, що 98% студентів зазначили, що «Так», 2% - «Ні».

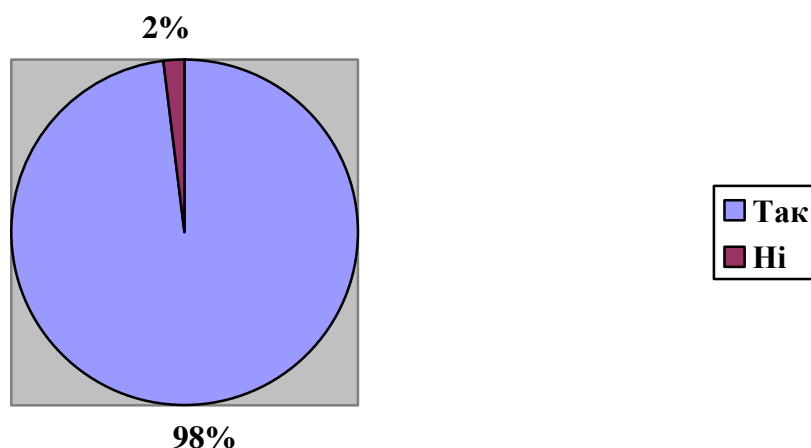


Рис. 2 Отримані дані на питання «Чи відчуваєте Ви себе беззахисним?»

На наступне запитання «Чи відчуваєте Ви тривогу у зв'язку з чим-небудь або з ким-небудь?», було відмічено, що 100% опитуваних відповіли, що «Так».

Цікаві результати були отримані на питання «Які відчуття на даний час переважають у Вас?». Таким чином, було визначено, що гнів був виражений у 64% опитуваних; напруження (36%); страх (34%); роздратування (27%); розчарування (16%).

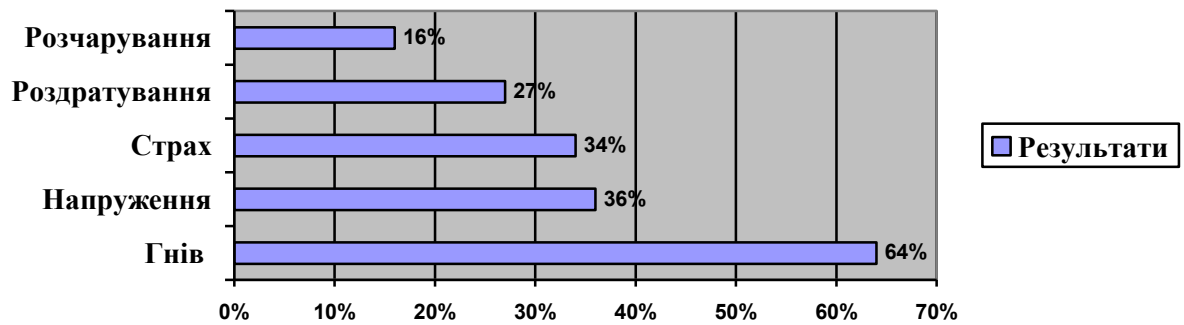


Рис. 3 Отримані дані на питання «Які відчуття на даний час переважають у Вас?»

Отримані відповіді на питання «Ви вірите в Перемогу?», було визначено, що 85% опитаних вірять у перемогу над Росією, 10% – не впевнені в цьому, а 5% – не змогли відповісти.

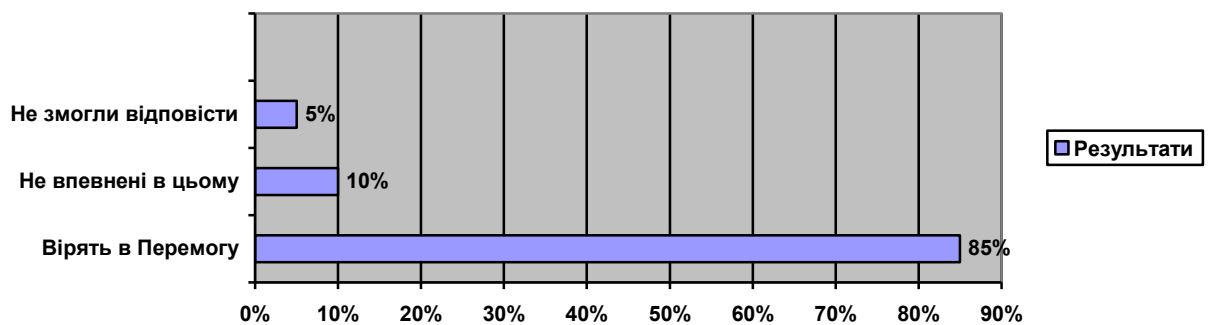


Рис. 4 Отримані дані на питання «Ви вірите в Перемогу?»

І на останнє питання «Чи використовуєте Ви психологічний інструментарій і методи для подолання тривожності та негативних відчуттів? І якщо так, то які саме?»

Таким чином, проаналізувавши отримані дані, було визначено, що 100% опитуваних використовують психологічний інструментарій. І визначено, що музикотерапію використовують 63% опитуваних, пісочну терапію – 3%, мандалотерапію – 5%, бібліотерапію – 10%, ізотерапію – 19%.

Як зазначали студенти, всі ці методи допомагають їм згармонізувати свій емоційний стан.

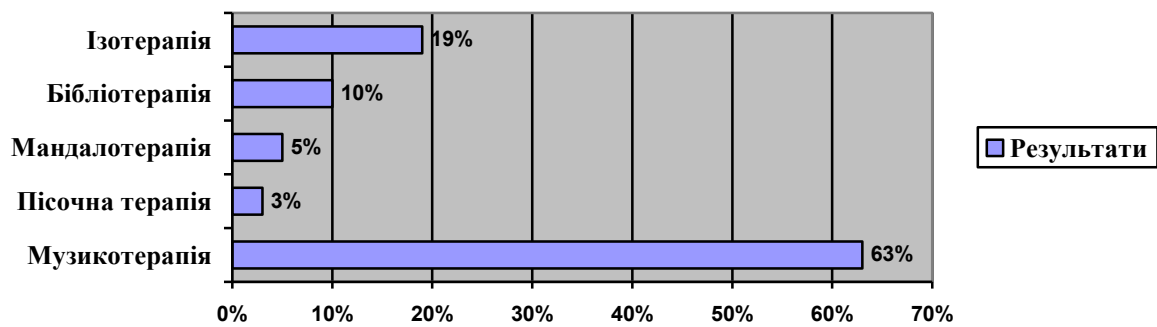


Рис. 5 Отримані результати на питання «Чи використовуєте Ви психологічний інструментарій і методи для подолання тривожності та негативних відчуттів? І якщо так, то які саме?»

Висновки. Таким чином, на основі проведеного дослідження, можемо зробити висновок, що емоційний стан молоді зараз не дуже стабільний: оскільки вони перебувають в ненормальних обставинах». Така нестабільність – нормальна реакція на такі обставини. Перепади емоційних станів під час війни – це типово. Питання в тому, як вони діють та повертають себе до раціонального стану. І як ми бачимо, що всі опитувані активно використовують різний психологічний інструментарій для гармонізації свого стану.

Список використаної літератури

1. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. 236 с.
2. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу : метод. рек. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. - К. : Міленіум, 2010. 84 с.
3. Lucy Beresford Something I'm Not . Cambridge Street Books. 2017 p. 224 s.