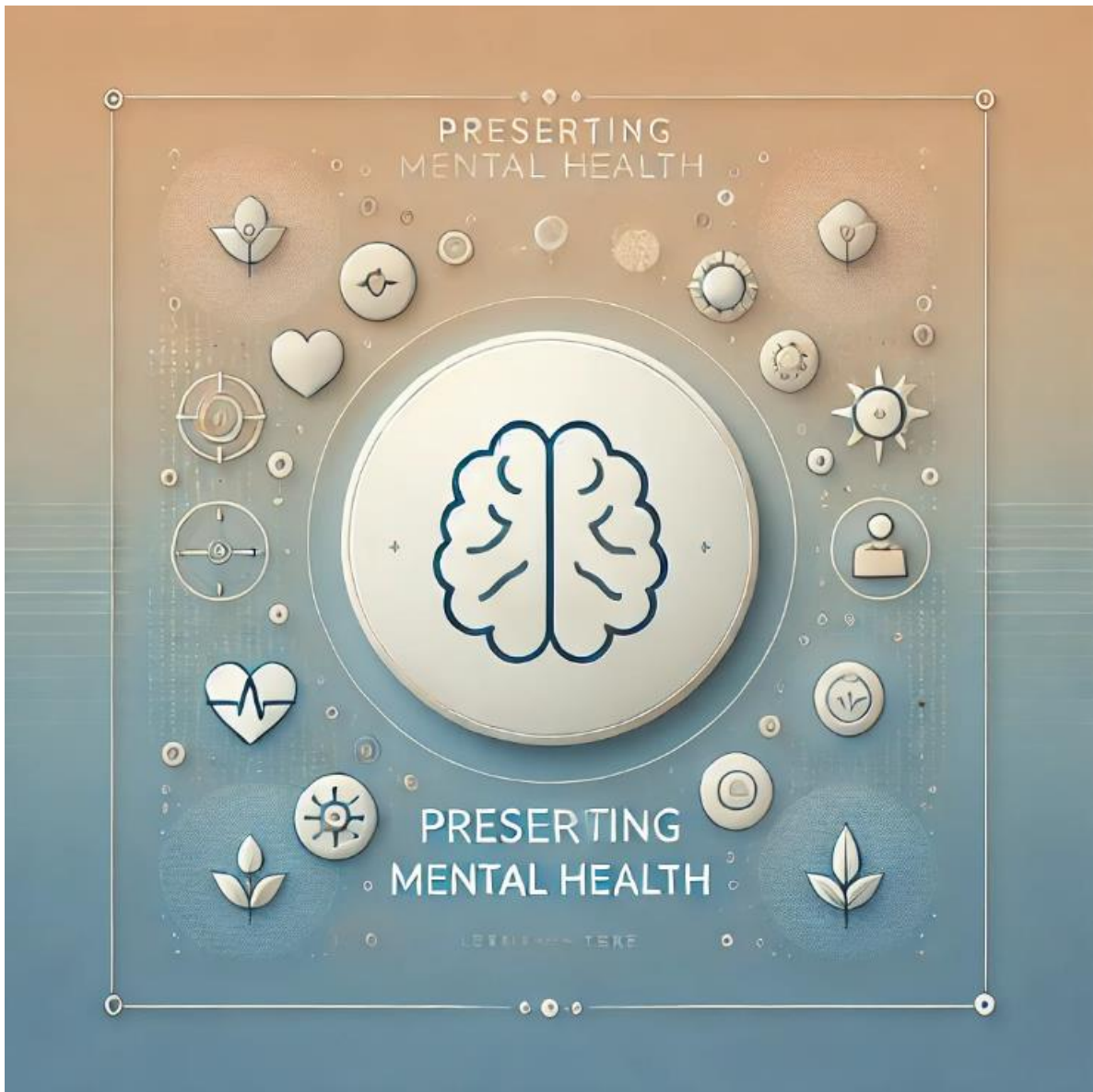


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**



**ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я  
ОСОБИСТОСТІ: ТУРБУЄМОСЬ ПРО СЬОГОДЕННЯ  
- ПЛЕКАЄМО МАЙБУТНЄ:  
збірник наукових праць  
учасників круглого столу**

**КИЇВ-2024**

УДК 159.9 (043.2)

ББК 88.4я43

З 41

**Рецензенти:**

*Андрущенко Т.В.* – доктор політичних наук, професор, завідувач кафедри психології, Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова;

*Мозгова Г.П.* – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психосоматики та психології здоров'я, Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова.

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету психології  
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова  
(протокол № 5 від 30 жовтня 2024 р.).

**Збереження психічного здоров'я особистості: турбуємось про сьогодні – плакаємо майбутнє:** збірник наукових праць учасників міжвузівського круглого столу (21 жовтня 2024 року, м.Київ) [Електронне видання] / Ред. колегія: Вольнова Л.М. – Київ, 2024. – 400 с.

Збірник містить тези доповідей учасників круглого столу та охоплює проблемні питання, що стосуються: особливостей професійної діяльності психолога у різних сферах та з різними групами клієнтів щодо збереження психічного здоров'я, актуальних проблеми соціалізації особистості у воєнний час, особливостей психологічної реабілітації, адаптації та психокорекції особистості в умовах війни, емоційного вигорання спеціалістів допоміжних професій та шляхів його подолання, особливостей комунікації у професійній діяльності психолога, психологічних особливостей спілкування в інформаційному просторі, психологічних механізмів становлення цінностей особистості, психологічної допомоги особистості в конфліктних ситуаціях, професійного благополуччя як ресурсу психічного здоров'я особистості.

© Колектив авторів, 2024

© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024

*Долинська Любов Василівна,  
кандидат психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри соціальної психології  
УДУ імені Михайла Драгоманова;*

*Матяш-Заяц Людмила Петрівна,  
кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри соціальної психології  
УДУ імені Михайла Драгоманова*

## САМОСКРИНІНГ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ ЯК ЗАСІБ САМОДОПОМОГИ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

*Актуальність проблеми.* Життя в сучасному світі є непередбачуваним та неконтрольованим, наповненим неприємними чи загрозливими, травматичними подіями. Вони можуть бути несподіваними, короткотривалими чи довготривалими, інтенсивними і зумовлюватися різними чинниками одночасно (війна, втрата близьких, обстріли, переїзди з місця проживання, жорстокість, насильство, аварії, пожежі, самогубства, хвороби тощо) та викликати суб'єктивну безпомічність, безпорадність, відчуття незахищеності незалежно від того, була людина жертвою події чи лише свідком загрози для життя. Наша пам'ять зберігає травматичні спогади і для відновлення важливо вміти долати тривожне сприймання світу та негативні емоційні переживання з приводу минулих травматичних подій, які негативно впливають як на наші взаємовідносини з оточенням, так і на психічне здоров'я [2], [3], [5].

*Виклад основного матеріалу.* Реакції на травму можуть проявлятися у різних симптомах:

- психологічних – заперечення, гнів, страх, депресія, безнадія;
- фізіологічних – безсоння, болі, серцебиття, підвищений артеріальний тиск, утруднене дихання;
- поведінкових – низька продуктивність праці, конфліктність, зловживання психоактивними речовинами тощо.

На щастя, переважна частина осіб (близько 70%), які пережили травматичну подію, відновлюється, як свідчать дослідження, впродовж шести місяців природнім шляхом. Однак близько 30% травмованих потребують допомоги чи самодопомоги, оскільки це вже свідчить про розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який значно впливає на здатність людини до нормального функціонування [4]. Ось чому людина, яка

пережила травму, потребує інформування, просвіти, пояснення (психоедукації) про те, що являє собою травма, як вона впливає на всі сфери життєдіяльності, які викликає почуття, фізичні симптоми, як з цим жити і як цим керувати, як віднайти в собі ресурси, щоб подолати симптоми цього негативного досвіду травми, як турбуватися про себе, що можна робити, які використовувати техніки і стратегії.

Особливого значення набуває турбота про збереження психічного здоров'я та благополуччя для представників професій, які покликані надавати допомогу травмованим особам, насамперед психологів. Допомогати та зцілювати психолог може лише у тому разі, коли сам є психологічно здоровою, благополучною, ресурсною особистістю.

Одним із варіантів первинної самопомоги є самоскринінг психологічної травми, який допомагає виявити свою реакцію на стрес чи травматичну подію, та визначити залежно від результату свої подальші кроки щодо збереження та турботи про своє психічне здоров'я. Перевага використання скринінгового методу полягає у простоті його використання та швидкості отримання інформації. Звісно, розглядати даний метод як повноцінне психодіагностичне обстеження, не варто. Однак саме на підставі первинної інформації, отриманої за допомогою самоскринінгу особистість може приймати усвідомлене рішення стосовно необхідності звернення до фахівця з питань ментального здоров'я.

З метою виявлення ознак психологічного травмування нами була використана анкета самоскринінгу психологічної травми, за допомогою якої можна виявити ознаки у досліджуваних реакції на травму або симптоми посттравматичного стресового розладу [1]. Дана анкета позиціонується саме як інструмент для самоскринінгу, а не діагностичний метод, тобто як метод, який дозволяє виявити певні порушення (у даному випадку наслідки психологічного травмування та ознаки ПТСР) ще до того, як вони почнуть здійснювати руйнівний вплив на психічне здоров'я та благополуччя досліджуваних. У дослідженні взяли участь 25 здобувачів освіти 1-4 курсів бакалаврату, які навчаються за спеціальністю «Психологія», освітньо-професійною програмою «Психологія врегулювання конфліктів». Ми не ставили за мету виявити відмінності у реакціях юнаків та дівчат, оскільки вибірка досліджуваних складалася переважно з дівчат (22 особи). Анкетування здійснювалося у онлайн-форматі.

Скринінг-анкета складається з двох частин: перша частина дозволяє виявити ознаки посттравматичних стресових реакцій, а за допомогою другої частини можна виявити ознаки психологічних чи поведінкових реакцій на травму (ПТСР).

Аналіз результатів засвідчив, що у 16 досліджуваних (64%) виявлено ознаки посттравматичних стресових реакцій. Це означає, що у своїх думках вони можуть часто повертатися до спогадів про неприємні події, які їх травмували, у них підвищується рівень тривожності, можуть виникати різноманітні страхи, соціальне відчуження, почуття провини, знецінення себе, знижується здатність до емоційної саморегуляції. Відповідно лише 9 досліджуваних (36%) таких ознак не продемонстрували. Загалом такий результат можна вважати цілком закономірним, оскільки в Україні триває війна, що, які відомо, належить до типових травмуючих подій. Однак такі результати викликають занепокоєння, оскільки свідчать про те, що переважна частина майбутніх психологів потребує психологічної допомоги щодо подолання негативних переживань, що виникли внаслідок травмуючих подій, оскільки наявність симптомів посттравматичних стресових реакцій може у майбутньому негативно відобразитися на якості виконання професійних обов'язків.

Щодо ознак психологічних або поведінкових реакцій на травму, то за результатами анкетування ми встановили, що у 10 досліджуваних (40%) наявні психологічні або поведінкові реакції на травму, тобто ознаки посттравматичного стресового розладу, а у 15 досліджуваних (60%) таких ознак не виявлено. Відтак можемо стверджувати, що досить значна кількість студентів-психологів має ознаки посттравматичного стресового розладу, а значить – потребує психологічної допомоги щодо подолання даного стану.

Узагальнюючи отримані дані, можемо стверджувати, що досить значна кількість досліджуваних має емоційні стани, властиві особам, які зіткнулися з травматичними подіями, однак не всі ці досліджувані мають ознаки посттравматичного стресового розладу. Ми можемо припустити, що такий результат може бути обумовлений тим, що частина досліджуваних вже отримала (або отримує) кваліфіковану допомогу, або існують певні механізми самовідновлення після стресових подій, які і були реалізовані частиною досліджуваних. Однак це питання потребує окремого дослідження.

*Висновок.* Насамкінець вважаємо доцільним зауважити, що для сучасних українців надзвичайно важливим є оволодіння засобами та техніками подолання і емоційних стресових реакцій, і посттравматичних станів. І саме використання швидких скринінгових методик може стати тим засобом, який дозволить виявити ознаки загрозливих станів ще до того, як вони зруйнують життя особистості.

### Список використаних джерел

1. Глобальний скрінінг психологічної травми (Global Psychotrauma Screen), версія 2.0, Ольф та Беккер (Olf & Bakker) <https://www.mh4u.in.ua/test/onlajn-skryning-psyhologichnoyi-travmy/>

2. Дьоміна О.О. Клініко-психологічні особливості суїцидальної поведінки при гострій реакції на стрес. *Український вісник психоневрології*. Т. 10. 2022.

3. Кісарчук З.Г., Омельченко Я.М. Специфіка перебігу кризових станів, психотравми та посттравматичного стресового розладу у дітей. *Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки: методичний посібник* / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, І.М. Біла, Г.П. Лазос; за ред. З.Г. Кісарчук. – К., 2016. С. 9-21.

4. Невиліковні наслідки війни. Як розпізнавати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? / Довідник для широкого кола фахівців. Друге видання. К., 2023. 164с.

5. Романчук О.І. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії. *NeuroNews*, 2012. С.30-37.

**Замерзляк Денис Валерійович**  
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
за спеціальністю 053 «Психологія»  
УДУ імені Михайла Драгоманова

**Науковий керівник:**  
кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології,  
Федоренко Алла Федорівна

## **ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В РОБОЧОМУ СЕРЕДОВИЩІ: СТВОРЕННЯ УМОВ ДЛЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦІВНИКІВ**

*Актуальність проблеми.* Загалом у світі 15% дорослих працездатного віку мають психічні розлади [3]. Важкі психічні розлади та інші психічні розлади у різних людей проявляються по-різному, з відмінностями в рівнях тяжкості та стресу [4]. Без ефективних структур та підтримки навіть за умови готовності людини працювати, вплив проігнорованих психічних розладів може негативно відзначатися на її впевненості в собі, задоволенні від роботи, працездатності, дотриманні трудової дисципліни та спроможності отримати роботу.