

VI Всеукраїнська науково-практична конференція «Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми» (Київ, 23 жовтня 2023 року). С. 12–17. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737715>

2. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / за ред. Л.М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/733813/>

3. Цюняк О. Стан ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у період дистанційного навчання. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2021. Т. 3, № 36. URL: http://www.apfn-journal.in.ua/archive/36_2021/part_3/44.pdf

ПСИХОСОЦІАЛЬНЕ ВІДНОВЛЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Березан В. І.

*Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
berezanvi@gsuite.pnpu.edu.ua*

Війна, безперечно, є однією з найскладніших і найстрашніших ситуацій, які може зазнати суспільство. Психологічний тиск, стрес, травми, втрати – це лише частковий перелік того, з чим доводиться зіткнутися людям, які пережили воєнні конфлікти. Однак, навіть у найбільш важких обставинах, людська резильєнтність може виявитися дивовижною.

Мета статті – схарактеризувати особливості психосоціального відновлення резильєнтності дорослої людини, що постраждала від військової агресії, та показати ефективні методики (техніки, інструменти) і підходи до психологічного й соціального відновлення після стресових ситуацій війни.

Резильєнтність є виходом для особистості із складних, стресових та кризових ситуацій. В українській науці зустрічаються різні варіанти перекладу та тлумачення поняття англійського походження «резилієнс» (resilience) як: життєстійкість, стійкість, психологічна пружність, стресостійкість, життєздатність, здатність швидко відновлювати душевні сили, здатність до адаптації, здатність відновлюватись, стійкість до негативних зовнішніх впливів, позитивна адаптація, стійкість до травми, особиста ресурсність тощо. Цими поняттями

позначаються ресурси особистості, які необхідні для вирішення стресових ситуацій, подолання надзвичайних подій, негативних змін, втрат та ін. [2].

Термін «резильєнтність» був запозичений з фізики – це здатність твердих тіл відновлювати свою форму після механічного тиску. У «психологічному» ж трактуванні резильєнтність означає збереження стабільного рівня психологічної та фізичної діяльності в несприятливих ситуаціях, відсутність стійких порушень та адаптацію до несприятливих змін [5]. Сьогодні цей термін широко використовується у психологічній, соціальній та інших науках і розглядається у контексті впливу на людину негативних (екстремальних, загрозливих, кризових, стресових) умов та її здатності до збереження нормального функціонування.

Дж. Бонанно вважає, що резильєнтність – це складний, багатовимірний і динамічний за своєю суттю комплекс особливостей людини; здатність дорослої людини, яка зазнала впливу окремої потенційно руйнівної події (наприклад, смерть близької людини або ситуація, що загрожує життю) утримувати відносно стабільні, здорові рівні психологічного та фізичного функціонування, а також здатність відчувати позитивні емоції та навчатись на власному досвіді [3, с. 102].

Під час аналізу резильєнтності, Д. Хеллерштейн виділив дві ключові компоненти – фізичну стійкість, яка відображає витривалість до стресу і толерантність, та психологічну стійкість, яка включає розвиток і підтримку соціальних зв'язків, використання соціальної підтримки, знаходження сенсу у складних подіях або ситуаціях, підвищення рівня освіти та освоєння різних психотехнік, які сприяють розвитку та подоланню негативних наслідків після стресу [4].

М. Унгар підкреслює, що резильєнтність має дві властивості одночасно: 1) здатність індивідів знаходити шлях до життєдайних ресурсів, включно з можливостями пережити почуття благополуччя; 2) стан родини, громади або культурного середовища індивіда, що дає йому доступ до таких ресурсів та почуттів у спосіб, доступний цій культурі [6].

Іншими словами, резильєнтність – це здатність особистості відновлювати свою психічну стійкість та пристосовуватися до стресових ситуацій чи травматичних подій; це не просто вміння виживати, а й здатність знову піднятися після важких випробувань, набуваючи нові навички та здібності.

В умовах війни люди стикаються з безліччю стресових факторів, які серйозно підбивають їхню психічну стійкість. Зокрема, це можуть бути:

1. *Травми та втрати.* Втрати близьких, поранення, травми різного роду – і це лише частина того, що можуть пережити люди під час війни.

2. *Страх і тривога.* Небезпека, невизначеність та постійний страх можуть сильно впливати на психічне здоров'я.

3. *Руйнація в звичному житті.* Війна може зруйнувати всі аспекти звичного життя, змушуючи людей заново структурувати свої щоденні рутинні справи та плани.

4. *Потреба в адаптації.* Зміна умов життя вимагає від людей швидкої адаптації до нових умов, що може бути важко здійснити, особливо в умовах війни.

Зараз визнано, що рання допомога особистості (і дорослому, і дитині) у тому, як впоратися зі стресом від війни та навчитися жити в таких умовах, може бути корисною і дозволить запобігти розвитку проблем надалі. Коли страждає ціла країна, першочерговим завданням є надання допомоги великій кількості дорослих і дітей якомога швидше. До такої допомоги долучилися викладачі кафедри соціальної роботи, реабілітації та повоєнної адаптації в рамках реалізації тренінгової корекційно-профілактичної програми від Благодійного фонду «Надія по всьому світові» (HOPE worldwide, Канада), метою якої є опанування технік зцілення (робота з травмою / профілактика ПТСР). Тренінгова програма складалася із семи занять і тривала з листопада 2023 р. по січень 2024 р. Під керівництвом котренерів Валентини Березан і Лілії Кононенко було організовано дві групи (одна наживо – 9 учасників, друга онлайн – 11 учасників).

Техніки / інструменти, які пропонувалися учасниками тренінгу для опанування і використання в кризових ситуаціях у майбутньому, були об'єднані у три групи на основі реакцій людини на травмівну ситуацію:

1) інтрузивні спогади (картинки, думки, запахи та звуки, які спадають на думку без власного на те бажання): «Безпечне місце», «Зміна картинки» («Метод екрана», «Техніка рук і дистанції», «Рамкування», «Позитивна контркартинка (перемикання з неприємної картинку на нейтральну або приємну)», «Уявний помічник», «Схованка для картинки», «Вимкнення картинки»), «Зміна звуку», «Техніка зміни запаху», «Кнопка гарного відчуття», «Трюк з постукуванням (плесканням)», «Планувальник снів», «Час на переживання», «Техніка відволікання» [1, с. 8, 13-35];

2) фізіологічна збудливість (мандраж, постійне перебування на межі зриву): «Термометр відчуттів», «Розслаблене дихання», «Коротка релаксація», «Очищення розуму», «Нехай буде», «Сильні думки», «Здоровий сон», «Щоденник активностей» [1, с. 8, 36-46];

3) уникання (намагання «відштовхнути» спогади, прагнучи не думати, не говорити чи не знаходитися поряд з речами, які нагадують про те, що сталося): «Сходинки страху», «Правильне уникання», «Малювання», «Нотатки або аудіозаписи», «Розмова» [1, с. 8, 47-62].

Наприкінці тренінгу учасники опанували 29 інструментів і технік зцілення (стабілізації), і кожен відібрав для себе ті, які найбільше допомогли і стали улюбленими. Крім цього, після проведення тренінгу спільно з учасниками були визначені стратегії, які можуть допомогти відновити свою резильєнтність в умовах війни:

1. *Сприйняття ситуації.* Прийняття реальності війни і її впливу на життя може допомогти знизити рівень тривоги та стресу.

2. *Підтримка та спілкування.* Підтримка з боку родини, друзів та відповідних фахівців може бути важливою у відновленні психічного здоров'я.

3. *Розвиток внутрішніх ресурсів.* Важливість розвитку власних ментальних та емоційних ресурсів, таких як оптимізм, самоконтроль і соціальні навички.

4. *Підтримка соціальних зв'язків.* Підтримка соціальних зв'язків та участь у спільноті може зменшити відчуття відокремленості та покращити самопочуття.

Отже, війна – це складне випробування для резильєнтності особистості дорослої людини. Проте, за відповідної підтримки та використання стратегій психосоціального відновлення, люди можуть знову знайти в собі силу та впоратися з навколишніми викликами. Поряд з цим, важливо також враховувати потреби та інтереси кожної окремої особистості, оскільки шлях до відновлення має бути індивідуальним для кожного.

ЛІТЕРАТУРА

1. Діти та війна. Навчання технік зцілення: посібник для дітей віком 8+ / П. Сміт, А. Дирегров, В. Юле; пер. з англ. О. Антонишин; наук. ред. К. Явної. Львів: Галицька Видавнича Спілка, 2022. 108 с.

2. Чернобровкін В. М., Морозова О. Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. *Технології розвитку інтелекту*. 2021. Т. 5. № 1 (29). 16 с. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/24362>

3. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2008. Vol. S. No 1. P. 101–113. URL: <http://surl.li/ttzrt>

4. Hellerstein D. «How can I become more resilient?» How new research can help us cope with postmodern stresses. *Heal Your Brain*. 2011. URL: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-more-resilient>

5. Masten A. S., Best K. M., Garmezy N. Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome. *Development and Psychopathology*. 1990. № 2 (4). P. 425-444. URL: <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>

6. Ungar M. Resilience across cultures. *The British Journal of Social Work*. 2008. Vol. 38. Issue 2. P. 218–235. URL: <http://surl.li/tuaxu>

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДИТИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Бочелюк В. Й.

Комунальний заклад вищої освіти

«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»

Запорізької обласної ради

vitalik.psyhol@ukr.net

Військові дії мають тяжкі наслідки для ментального здоров'я громадян різного віку, але особливо вразливими стають діти. Дітям не обов'язково навіть перебувати на території військових конфліктів, щоб отримати посттравматичний стресовий розлад: достатньо відчувати настрої дорослих, чути про загибель сусіда, мати родичів на фронті, часто чути негативну інформацію тощо. Психологічне ж благополуччя дітей, які знаходяться або перебували в зоні збройного конфлікту, отримує подвійну ментальну шкоду: до суттєвого падіння його рівня додаються тривоги, депресії, посттравматичний стресовий розлад, внутрішньоособистісні конфлікти, психосоматичні порушення.

Метою моєї доповіді в контексті розвитку поняття «психологічне благополуччя» як складової позитивної психології, визначити вплив воєнного стану та екстремальних ситуацій у нашій державі після 24 лютого 2022 року на емоційний стан, психологічне здоров'я й рівень психологічного благополуччя дітей.