

5. Манчуленко Л. В. Методика соціально-виховної роботи в сучасних умовах: навч. посіб. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2012. 240 с.
6. Побідаш І. Л. Сторітелінг: ознаки «гарної» історії. *Обрії друкарства*. 2019. № 1 (7). С. 144-150. URL: <http://surl.li/sytyz> (дата звернення: 25.04.2024).
7. Рудкевич Н. І. Методика соціально-педагогічної роботи: навч.-метод. посіб. Львів: Растр-7, 2021. 324 с.

ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ВЕТЕРАНІВ ТА ВЕТЕРАНОК ШЛЯХОМ РОЗВИТКУ У НИХ ПОТЕНЦІАЛУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Юр'єва І. С., Костіна В. В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Згідно з даними сайту Суспільне Новини станом на 25 липня 2024 року в Україні налічується 1 мільйон 300 тисяч ветеранів, приблизно 80% з них – мобілізовані особи [1]. Для більшості ветеранів повернення до мирного життя у соціумі є не просто проблемою, а справжнім викликом на життєвому шляху. Коло питань, які турбують сучасних ветеранів і ветеранок у нашому сьогоденні, дуже велике і постійно розширюється: фізичні поранення різного ступеню тяжкості; психологічні травми; відсутність постійного місця роботи; напружені стосунки у родині; проблеми зі спілкуванням у колі друзів та родичів та ін. Проте, є багато таких, які залишаються осторонь уваги фахівців та можуть унеможливлювати подальше успішне життя ветерана та ветеранки – такі як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривога, депресія, що можуть бути навіть більш руйнівними. Невидимі наслідки війни часто важко діагностувати та лікувати, і вони можуть суттєво впливати на якість життя ветеранів та ветеранок та їхню здатність інтегруватися в суспільство, тому важливим напрямом соціальної роботи в Україні в умовах сьогодення є пошук шляхів та засобів допомоги ветеранам та ветеранкам у вирішенні їхніх соціальних проблем взагалі та у відновленні та зміцненні їх потенціалу здоров'я зокрема.

Згідно зі статтею 4 Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» (1993 р.), ветеранами війни є особи, які брали участь у захисті Батьківщини чи в бойових діях на території інших держав. До ветеранів війни належать: учасники бойових дій, особи з інвалідністю внаслідок війни, учасники війни [7]. Як зазначає заступниця міністра у справах ветеранів України з питань європейської інтеграції Руслана Величко-Трифонюк, «до 30% американських ветеранів, які служили в Іраку та Афганістані, мають діагноз посттравматичний стресовий розлад. Спеціалісти з ПТСР

зосереджені переважно в містах, у сільських громадах, де проживає майже 40% ветеранів з таким діагнозом, відчувається значна нестача ресурсів. Крім того, стигма, пов'язана з психічними захворюваннями у військовій культурі, змушує багатьох ветеранів уникати лікування. Схожа ситуація спостерігається і в Україні» [2]. Отже, враховуючи вищезазначене, фахівці соціальної галузі мають бути готовими до надання соціальних послуг з відновлення та зміцнення здоров'я широкій цільовій групі «ветерани війни» до якої належать клієнти з різними запитами.

Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я особистості характеризує стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. Ментальне здоров'я людини залежить від багатьох чинників: соціальних, екологічних, економічних, – та є надзвичайно важливим чинником втілення бажань, реалізації цілей і планів, гарного фізичного самопочуття. Також ментальне здоров'я кожного індивіда має важливе значення для всього суспільства в цілому [9]. У ході аналізу наукової літератури з питань збереження здоров'я в умовах сучасних викликів [3, 4, 9] констатовано, що зміцнити своє ментальне здоров'я і побудувати якісні відносини з оточуючими допоможуть навички резильєнтності (психологічної стійкості перед різними життєвими труднощами). Тому, після повернення із зони активних бойових дій ветеранам та ветеранкам потрібно мати можливість отримати якісну соціальну підтримку та послуги з розвитку потенціалу їхньої резильєнтності.

Як зазначають науковці, термін «резилієнс» (resilience), або стійкість, досить широко використовується в психології. Реагування на переживання складних життєвих ситуацій суттєво відрізнятиметься в кожному окремому випадку, оскільки кожна людина переживатиме одну й ту саму подію по-різному, а також має різні ресурси та можливості для того, щоб упоратися з нею [5, с. 126]. Отже, збереження і зміцнення здоров'я ветеранів і ветеранок шляхом розвитку у них потенціалу резильєнтності – це один із важливих напрямів роботи фахівців соціальної сфери, що потребує залучення до співпраці широкого кола фахівців – соціальних педагогів, психологів, медичних працівників, юристів, фахівців із соціальної роботи.

Дослідники доводять, що «досить великий успіх у підвищенні рівня резильєнтності має широкий набір духовних практик, соціально-психологічних, соціально-педагогічних, мотиваційних, характерологічних, рефлексивних, інтелектуальних тренінгів, вправ, видів фасилітації та ін.» [5, с. 127]. Підвищенню опору і стійкості людської психіки до негативних ситуацій також сприяють фізична активність та правильно підібрані реабілітаційні методики. З власного

досвіду роботи зазначимо, що активна участь у таких заходах допомагає ветеранам і ветеранкам підвищити власний потенціал резильєнтності, напрацювати корисні, дієві і актуальні практичні навички, отримати можливість краще пізнати себе та свої внутрішні можливості, знайти ресурси для побудови конструктивних відносин з оточуючими, покращити рівень власного життя.

Зазначимо, що резильєнтність забезпечує швидке пристосування до змін, здатність упоратися зі стресом і негараздами життя та вміння повертатися після стресових ситуацій до нормальної життєдіяльності без шкоди для духовного, морального, соціального, психічного й тілесного здоров'я. Серед складових резильєнтності науковці виокремлюють [8]: когнітивну гнучкість та рефреймінг; ресурсні емоційні стани; зв'язок із цінностями, духовність, сенс життя; ефективні стратегії копінгу; соціальну компетентність. Дослідниками визначено наступні компоненти, які зумовлюють розвиток резильєнтності [8, с. 118-119]: 1) оптимізм (здатність зберігати позитивне настановлення щодо майбутнього розвитку подій, навіть в безнадійних ситуаціях); 2) альтруїзм (через допомогу іншим знімають власний стрес і підвищують власну ефективність та енергію); 3) моральність (люди із сильними моральними настановами та стійким набором переконань зазвичай, легше переносять процес реабілітації); 4) віра і духовність (підтримка у вірі при подоланні викликів, вона дає їм мудрість і силу); 5) почуття гумору (здорове почуття гумору і можливість сміятися над власними невдачами, значно полегшує реабілітацію після складних періодів); 6) наявність прикладу для наслідування (особи, які мають приклад для наслідування, можуть черпати сили з бажання бути схожим на свій авторитет, наслідувати його); 7) соціальна підтримка (соціальна підтримка та зв'язки дають більше ресурсів, шансів для реабілітації після втрат і розчарувань); 8) готовність особистості зустрітись зі своїм страхом (готовність виходити зі своєї зони комфорту й протистояти страху дає можливість швидше переборювати виклики та зростати як особистість); 9) сенс та мета (вміння віднаходити різні сенси в житті дозволяє швидше реабілітуватися від невдач чи розчарувань); 10) освіта (можливість для розвитку резильєнтності протягом життя).

Отже, співпраця мультидисциплінарної команди фахівців з ветеранами і ветеранками та членами їхніх сімей допомагає максимально швидко і ефективно підвищити їхній потенціал резильєнтності. Лише завдяки наполегливій і кропіткій праці можливо досягти бажаного результату – набутти навички резильєнтності і постійно підвищувати її потенціал.

ЛІТЕРАТУРА

1. В Україні 1 мільйон 300 тисяч ветеранів: як їх підтримують. *Суспільне Новини*. 25.07.2024. URL: <https://suspilne.media/798951-v-ukraini-1-miljon-300-tisac-veteraniv-ak-ih-pidtrimuut/> (дата звернення 19.10.2024).
2. Зцілення душі: виклики та рішення для реабілітації ветеранів та ветеранок. *Українська правда*. 09.08.2024. URL: <https://life.pravda.com.ua/columns/zcilennya-dushi-vikliki-ta-rishennya-dlya-reabilitacii-veteraniv-ta-veteranok-303094/> (дата звернення 07.11.2024).
3. Костіна В. В., Потьомкіна А. І. Розвиток резильєнтності дітей та молоді в умовах здоров'язбережувального соціально-підтримуючого простору. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті* : зб. наук. матер. І Міжнарод. наук.-практ. форуму (1-3 листопада 2023 р.). Полтава, 2023. С. 275–280.
4. Костіна В. Соціальна робота в умовах воєнного стану: виклики сьогодення та перспективи на майбутнє. *Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України: виклик глобального світу*: матер. VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (15-16 травня 2024 р.) / Полт. ін-т економіки і права ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»; ред. колег.: Н. Мякушко (голова), Р. Шаравара, Р. Басенко та ін.; відп. ред. Р. Басенко. Полтава: ПІЕП, 2024. С. 162–164.
5. Панок В. Г., Рибалка В. В., Шандрук С. К. та ін. Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни: практичний посібник / за наук. ред. В. Г. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 212 с.
6. Про соціальні послуги. *Офіційний портал Верховної Ради України*. 22.10.1993. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#n519> (дата звернення 07.11.2024).
7. Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту. *Офіційний портал Верховної Ради України*. 22.10.1993. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12#Text> (дата звернення 07.11.2024).
8. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М., Сторожук Н. Р. Резильєнтність особистості в умовах військового стану: наукова монографія. Литва: «Baltija Publishing», 2023. 126 с.
9. Що таке ментальне здоров'я та як про нього дбати? *Східне міжрегіональне управління Державної служби України з питань праці*. 11.08.2023. URL: <https://smu.dsp.gov.ua/news/shcho-take-mentalne-zdorov-ia-ta-iak-pro-noho-dbaty/> (дата звернення 07.11.2024).