

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СІМЕЙ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВОЄННИХ ДІЙ

Котломанітова Галина

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

Російсько-українська війна негативно позначилася на фізичному, психологічному, соціальному стані наших співвітчизників. В умовах підвищених ризиків і небезпеки сучасні сім'ї часто не витримують випробування нестабільністю та невизначеністю, внаслідок чого мають проблеми з адаптацією та збереженням своєї ідентичності. В Україні налічується значна кількість внутрішньо переміщених осіб, сімей, які втратили рідних, житло; загалом родин, котрі зазнали руйнівного впливу військової агресії. Усі вони потребують ресурсів, спроможних покращити психологічний стан, соціальну адаптованість, відновитися й стати сильнішими після складних життєвих подій. Відтак перед фахівцями помічних професій постає багато викликів і нових завдань, спрямованих на психосоціальну підтримку й допомогу постраждалим. Наразі нагальним і важливим є пошук і впровадження інструментів, засобів формування й розвитку стресо- й життєстійкості (резильєнтності) об'єкту психосоціальної роботи – сім'ї.

Мета нашої розвідки – означення соціальних та психологічних ресурсів, які активують механізми позитивної адаптації та мають стати ключовими факторами підвищення життєстійкості сімей, які постраждали від воєнних дій.

Проблема життєстійкості розглядається у науковому просторі широко й різноаспектно. У психології вдаються до синонімічних дефініцій «стійкість», «стресостійкість», «резильєнтність». Стойкість та безперервність життя є ключовими факторами, що дозволяють відновитись після травми. Резильєнтність – це процес відновлення нормального життя після травмуючої події, який включає здатність знаходити позитивні ресурси і підтримувати зв'язки з важливими людьми. Відновлення соціальних зв'язків та різноманітних інтересів може допомогти дитині зберегти радість та енергію, необхідні для успішної адаптації до

швидких і часто жахливих або просто неприємних змін навколо нього [2, с. 94]. Резильєнтність – це подолання труднощів і повернення у колишній стан, водночас перехід через труднощі до нового етапу життя. Таким чином, концепція резильєнтності є більш осяжною, ніж просто стратегія подолання складних життєвих ситуацій. Однак останній залишається одним з важливих елементів резильєнтності. Життєстійкість, що є синонімом резильєнтності, – це складне явище, що ґрунтується на взаємодії багатьох факторів, таких як генетична схильність, набуті особливості та соціальна підтримка, які допомагають знизити ризик психологічної травми та забезпечити успішну адаптацію особистості до стресових та критичних ситуацій [1, с. 42].

З одного боку, резильєнтність – це категорія внутрішніх ресурсів людини: здатність людини емоційно саморегулюватися в стресових ситуаціях, рівень фізичної та психічної життєздатності. З іншого боку, термін «стійкість» органічно охоплює зовнішні чинники, які впливають на поведінку людини, особливо соціальні чинники. Тож під життєстійкістю розумітимемо динамічну особливість особистості, що виражається у здатності долати несприятливі життєві обставини, перероджуватися та розвиватися, використовуючи внутрішні та зовнішні ресурси. А оскільки будь-яку вроджену межу особистості можна розвивати, можна також розвивати і життєстійкість.

Більшість людей, які пережили травмуючу подію, але не мають обтяжуючих життєвих обставин, психофізичних порушень або захворювань, мають здатність до самоцілення, яке передбачає поступове повернення до нормального функціонування та підвищення адаптаційних здібностей після стресу. Описуючи людину, що відрізняється стійкістю у складних та стресових умовах, дослідники виділяють такі риси: позитивне ставлення до себе; здатність діяти усвідомлено у стресових ситуаціях; здатність ефективно реагувати на стрес та занепокоєння; готовність долати перешкоди у відносинах; зосередженість на підтримці свого фізичного та психічного здоров'я; оптимізм та вміння використовувати позитивні можливості [3, с. 128].

У сім'ях, що опинилися у складних умовах через стан війни, спостерігається недостатній рівень стабільності, що

визначається зниженою здатністю до саморегуляції поведінки та труднощами сприйняття соціальних відносин, що призводить до відчуття соціальної ізоляції і незадоволеність тим, як можна жити своїм життям. Ця категорія зазнає особливих труднощів із адаптацією до змін соціального середовища, особливо під час подій високої інтенсивності, таких як військові дії. Зазвичай їм важко змінювати звички, приймати нові правила та розпорядок дня, а також розуміти та брати нову соціальну роль у новому середовищі. Більше того, члени таких сімей менш здатні брати на себе відповідальність і діяти в ситуаціях, що вимагають планування та виконання рутинних дій, що може спричинити додаткові труднощі при виживанні у складних, стресових умовах.

Багато дослідників до чинників, визначаючих розвиток і підтримку життєстійкості, відносять оптимізм і почуття гумору, від розвитку яких залежить усвідомлення людиною можливості невдач і труднощів, а також прийняття цього факту і віра в те, що все буде добре [4, с. 370].

З практичної точки зору саме почуття гумору допомагає впоратися з труднощами, тривожними думками та страхами. Уміння посміхатися у хвилини небезпеки є показником резильєнтності, життєвої сили людини. Розвинути цю важливу навичку можуть допомогти наступні механізми: творчі проєкти; ігри та тренінги, що підтримують розвиток почуття гумору; гумористичні методи, що допомагають боротися зі стресом; техніки позитивного мислення.

Найскладніше завдання для сімей, які постраждали від війни, – це розвинути здатність знаходити сенс у тому, що з ними відбувається зараз, і мета, що виходить за рамки стресової та травмуючої ситуації. Фактором, що визначає рівень стійкості, може бути здатність ставити перед собою реалістичні цілі та робити кроки для їх досягнення, а також розвивати віру у власну здатність на щось впливати. Розуміння цілей і здатність мріяти та уявляти бажане майбутнє створюють бажання діяти і допомагають подолати страх, який з'являється у травмуючих ситуаціях, навіть у мирний час. Механізмами розвитку цих особливостей можуть бути: арт-терапевтичні технології, що залучають до спілкування з природою та до творчої діяльності; турбота про рослини, тварин, інших людей; турбота про власне тіло та

духовний розвиток; філософські роздуми, які при правильному підході можуть бути доступними для всіх вікових категорій.

Рівень життєстійкості як показника готовності до зіткнення з можливими кризовими ситуаціями можна підвищувати завдяки надбанню й активізації соціально-психологічних ресурсів. При цьому важливою є роль фахівця з числа помічних професій, котрий має zorganizувати й насадити середовище сім'ї відповідними засобами, вдатися до цілеспрямованої діяльності з їх використання. Ефективними технологіями є тренінги, ігри, інтерактивні вправи, соціально-комунікативні активності та ін.

ЛІТЕРАТУРА

1. Боярський Н., Єлфімова Ю., Макієнко Н., Черних О. Посібник з навчального курсу з молодіжної роботи, інформованої про травму. Україна. Рада Європи. 2022. 176 с. URL: <https://rm.coe.int/posybnyktrauma-informed-youth-works-ukr-digital-yfduii/1680a8ec2f>

2. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі : монографія / ред. З. Кісарчук. Київ : Вид. Дім «Слово», 2017. 225 с.

3. Кокун О. М. Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2021. № 1. С. 91–105.

4. Чиханцова О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*. 2019. Том 6. Вип. 15. С. 368375.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З МНОЖИННИМИ ПСИХОТРАВМАМИ ВІЙНИ

Кузікова Світлана

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
kuzikova_svetlana@ukr.net*

Під час війни діти і дорослі потерпають від великої кількості травмівних подій. Хронічна екстремальність воєнного стану впливає не лише на психологічне благополуччя, а й на здатність студентів до навчання. Розмірковуючи про події, які можуть мати травмівний вплив