

2. Простір арт-терапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни: матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (31 березня – 2 квітня 2023 р.) / [за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової]. Київ, 2023. 163 с.

РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Березан В. І.

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

Війна завжди створює серйозні виклики для населення, особливо для дорослих, які не лише стикаються зі страхом і загрозою для власного життя, відчувають негативні наслідки воєнних конфліктів на психічне та фізичне здоров'я, але й мають піклуватися про найближче оточення (дітей, батьків, домашніх тварин) та їхнє благополуччя. У таких умовах важливою стає розвиток резильєнтності – здатності адаптуватися до стресу, переборювати труднощі та відновлюватися після негативних подій. Дослідження показують, що навіть у найважчих умовах війни, люди можуть розвивати резильєнтність, що допомагає їм зберегти психологічне благополуччя та ефективніше протистояти викликам.

Мета статті – схарактеризувати стратегії розвитку резильєнтності дорослої людини, що постраждала від військової агресії.

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, що означає здатність твердих тіл відновлювати свою форму після механічного тиску. У психологічному контексті це означає збереження стабільного рівня психологічної та фізичної діяльності в умовах стресу, відсутність стійких порушень та адаптацію до негативних змін [5]. Сьогодні цей термін активно використовується в 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 розглядає резильєнтність як складний, багатовимірний і динамічний за своєю суттю комплекс особливостей людини; це 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 навчатися 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: здатність індивідів знаходити шлях до життєдайних ресурсів, включно з можливостями переживати почуття благополуччя; і стан родини, громади або культурного середовища індивіда, що дають 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. Резильєнтність включає декілька ключових компонентів: емоційну регуляцію (здатність керувати своїми емоціями та знижувати рівень стресу); оптимізм (здатність зберігати надію і позитивний погляд на майбутнє); соціальну підтримку (наявність стабільних і надійних міжособистісних зв'язків); впевненість у власних силах (віра в свою здатність впоратися з труднощами).

Війна приносить із собою численні стресові фактори, які серйозно підривають їхню психічну стійкість. Зокрема, це можуть бути: фізичні загрози, втрата близьких, матеріальні труднощі, зміни у звичному способі життя та невизначеність майбутнього. Це може призвести до таких психічних станів, як тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Для дорослої людини, яка має на собі відповідальність за сім'ю, роботу та інші аспекти життя, ці виклики можуть бути особливо важкими.

Розвиток резильєнтності є критично важливим для підтримки психічного здоров'я та здатності функціонувати в умовах війни. Розглянемо основні стратегії:

1. Збереження соціальних зв'язків. Соціальна підтримка є одним з найважливіших факторів резильєнтності. Підтримка з боку родини, друзів, колег і громадських організацій допомагає знизити рівень стресу і підвищити відчуття безпеки та стабільності. Регулярне спілкування, участь у спільних заходах і взаємодія з іншими людьми сприяють відновленню психологічного комфорту.

2. Пошук сенсу та цілей. У кризові моменти важливо мати ясне усвідомлення своїх цілей і сенсу життя. Це може включати підтримку близьких, допомогу іншим, участь у волонтерських проєктах, або продовження

професійної діяльності. Мотивованість і усвідомлення власної важливості допомагають зберігати оптимізм і позитивний настрій.

3. Розвиток особистих ресурсів. Війна може стати часом для відкриття нових здібностей і навичок. Це може включати навчання новим професіям, хобі, або розвиток вже існуючих здібностей. Підвищення самооцінки та впевненості у власних силах є важливими аспектами резильєнтності.

4. Підтримка здорового способу життя. Фізичне здоров'я тісно пов'язане з психічним. Регулярні фізичні вправи, збалансоване харчування і достатній сон сприяють зниженню рівня стресу та підвищенню загального рівня енергії. Важливо також уникати шкідливих звичок, які можуть погіршити стан психічного здоров'я.

5. Навчання навичкам емоційної регуляції. Здатність керувати своїми емоціями є ключовою для збереження психічного здоров'я. Різноманітні практики, такі як дихальні, фізичні вправи, техніки релаксації, стабілізації тощо, можуть допомогти знизити рівень тривоги і покращити загальне самопочуття. Важливо також розвивати здатність визнавати та приймати свої емоції, що дозволяє ефективніше їх опрацьовувати.

Саме до виконання останньої стратегії розвитку резильєнтності людини 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.

Отже, розвиток резильєнтності в умовах війни є складним, але надзвичайно важливим процесом. Він вимагає активних зусиль та використання різноманітних стратегій для підтримки психічного здоров'я і здатності адаптуватися до складних умов. Соціальна підтримка, навички емоційної регуляції, пошук сенсу та цілей, розвиток особистих ресурсів і здоровий спосіб життя є ключовими компонентами резильєнтності, які допомагають дорослим людям справлятися з викликами війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

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/ttzt>
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>

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ДІАГНОСТИЧНИХ МЕТОДИК В РОБОТІ ЮВЕНАЛЬНОГО ПСИХОЛОГА

Гончарова Н.О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка,
goncharova.poltava@gmail.com

Юдіна Н.О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка,
nata.yudina17@gmail.com

Актуальність теми. У сучасному суспільстві однією із небезпечних тенденцій є зростання кількості правопорушень серед неповнолітніх. У