

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.

Варто зазначити, що сучасні вітчизняні та зарубіжні вчені, представники гуманістичної психології, не залишили поза своєю увагою питань, пов'язаних із психологічним здоров'ям та благополуччям людини, кожний намагався надати свій штрих у розуміння поняття «психологічне благополуччя» (ПБ). Говорячи про структуру ПБ людини, більшість науковців традиційно відзначають його шість компонентів: 1) самоприйняття та адекватна самооцінка; 2) позитивні стосунки з оточенням; 3) здатність слідувати власним переконанням; 4) компетентне ставлення до довкілля; 5) наявність цілей у житті; 6) саморозвиток і самореалізація [2-5].

Говорячи про ПБ дитини, психологи і педагоги, як правило, мають на увазі її комфортний емоційний стан. «Психологічно благополучна дитина, – це перш за все дитина спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита, яка пізнає себе і навколишній світ не тільки розумом, а й почуттями, інтуїцією. Вона повністю приймає саму себе і при цьому приймає цінність і унікальність оточуючих її людей [1].

Під час екстремальних ситуацій, до яких належить і воєнний стан, у період гострої фази військових дій, загальний рівень психологічного благополуччя як самої дитини, так і її батьків, опікунів, педагогів, психологів нерідко стає нижчим. Розглянемо це на прикладі складових компонентів ПБ та можливої ступені їх задоволення під час воєнного стану. Охарактеризуємо кожний компонент ПБ його суть та ступінь задоволення компоненту ПБ під час воєнного стану:

– автономія. Основна його суть полягає у здатності слідувати своїм власним переконанням. Під час воєнного стану може задовольнятися, але не повністю. Існує соціальний тиск, обмеження воєнного стану. Суттєві труднощі регулювання поведінки після психотравм. Страждає емоційно-вольова сфера дітей;

– компетентність. Основна його суть полягає у здатності управління оточуючим середовищем, здатність ефективно управляти своїм життям. Здебільше не задовольняється. В укритті, оточенні у таборах біженців іноді неможливо задовольнити навіть фізичні потреби в їжі, воді, ліках. Діти не в змозі самотійно долати труднощі воєнного стану; не знають алгоритмів дій у разі втрати близьких, зустрічі з ворогом, у випадку насильства;

– позитивне світосприйняття. Основна його суть полягає у позитивному відношенні з оточенням, з людьми. Часткове задоволення. Люди часто неспроможні будувати позитивні

відносини з іншими, втрачають толерантність. Діти без психологічних травм більш схильні до побудови позитивних відносин з оточенням, ніж дорослі;

– цілеспрямованість. Основна його суть полягає у наявності мети у житті. В основному, задовольняється. Під час воєнних дій основною метою є задача вижити. По мірі стабілізації ситуації з'являються плани на майбутнє;

– особистісне зростання. Основна його суть полягає у прагненні до особистісного прогресу, самовдосконалення. Задовольняється більше, ніж інші компоненти. Діти активно пізнають нове, навчаються читати, малювати, беруть участь у майстер-класах. Таке посттравматичне зростання відбувається після того, коли людина внаслідок пережитих тяжких подій опинилась у відносній безпеці.

Говорячи про дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, не можна не сказати, вони дуже залежні від емоційного стану значущих для них дорослих, які перебувають поруч. Тож дорослим конче потрібно вміти розуміти власні емоції та емоційні стани своїх дітей, своїх учнів, маленьких клієнтів чи пацієнтів.

Для багатьох дошкільнят, що переживають або пережили війну, обстріли, втрату близьких людей чи рідної домівки, вимушену еміграцію, є характерними психічні розлади. Здебільше вони проявляються у формі дитячої депресії, посттравматичному стресовому розладі, синдромі дефіциту уваги з гіперактивністю, у панічних розладах, тривожних станах, характерних для дитинства, у розладах сну та травлення їжі. Психосоціальні прояви воєнної травми серед дітей включають проксимальний і дистальний вплив на сімейні взаємодії, стосунки з однолітками, освітні результати та загальну задоволеність життям.

Хоча досвід воєнного стану та повоєнне середовище можуть негативно вплинути на психічне здоров'я, наявність певних захисних факторів, включаючи схвалення сім'єю, педагогами, суспільством, може діяти для буферизації негативних наслідків війни, зменшуючи ризик психічних розладів та сприяючи психосоціальному функціонуванню дитини.

Необхідно зазначити, що фізичний та емоційний компоненти благополуччя дитини під час воєнного стану та відкритих воєнних дій – це перше, про що мають подбати дорослі. Розроблені психологами рекомендації з фізичної безпеки під час обстрілу, під час повітряної тривоги мають містити в собі тренування з дитиною на кшталт «що ми робимо, коли йде активне бомбардування?», «як ми йдемо в укриття», «що ми

робимо, коли поруч вибухи», «як ми поведимось, якщо обстріли застали нас вдома», «що ми робитимемо після обстрілів». Не будуть зайвими й звичайні нагадування збирати «аварійну валізку» з основним приладдям, яке потрібно буде взяти із собою, коли прийдеться перебиратись до бомбосховища, притулку або підвалу. У валізку, окрім напоїв, їжі, одягу, телефону та документів, слід покласти негроміздкі іграшки та ігри, олівці, зошит. Таке превентивне перетворення реагування на обстріли та бомбардування на рутину може значно знизити стрес та надати дитині почуття контролю, сприяти подальшому розвитку когнітивного компоненту її психологічного благополуччя.

Окрім намагання забезпечити задоволення основних потреб себе та своїх дітей (напої, їжа, одяг, підгузки, туалет, тепло), турботливі батьки мають побудувати розпорядок дня, що має забезпечити відносну стабільність та впевненість у тому, що принаймні деякі аспекти життя перебувають під контролем. Батькам необхідно уникати розповсюдження на дітей травмуючої інформації у реальному житті, по телевізору, на телефоні тощо; намагатись не спрямовувати свою дитину на те, щоб вона відчувала та переживала певні почуття, заспокоюючі її словами: «Я бачу, що тобі страшно. Це нормально в такій ситуації».

Водночас, із дітьми варто говорити про війну. Адже якщо батьки уникають розмов на цю тему – це не означає, що діти не можуть дізнатися про те, що відбувається в Україні, від інших людей чи ЗМІ із нефільтрованим контентом. Уникання не дає можливості опрацювати травматичний досвід, як дорослим, так і дітям».

Отже, завдання психологів у період воєнного стану – не допустити психіку дитини до гострих психічних розладів, підтримати на належному рівні її психологічне благополуччя, в основу якого покладений емоційний фактор. Як би то не здавалось неможливим, але навіть в умовах війни такі компоненти психологічного благополуччя дитини, також дорослої людини, як автономія, управління середовищем, позитивні стосунки з оточуючими, наявність мети у житті, особистісне зростання, самоприйняття цілком можливо підтримувати та розвивати.

На сьогодні, під час воєнного стану, українські науковці галузей психіатрії, психології й педагогіки, психологи-практики, вихователі та вчителі поруч із проблемами збереження власного життя і здоров'я, життя та здоров'я своїх близьких, стикаються із завданнями збереження психологічного благополуччя своїх

вихованців, учнів, пацієнтів, всього українського суспільства. В тяжких умовах війни вони набувають свій новий професійний досвід, намагаючись допомогти дітям у збереженні їхнього психологічного благополуччя та прикладаючи максимум зусиль для його розвитку. Практика показує успішні результати з подолання деструкції психологічного благополуччя дітей різного віку та їхніх батьків в умовах воєнного стану, надає можливість актуалізувати резерви особистості дітей на подолання факторів війни та створення внутрішніх можливостей для подальшого життя та розвитку підрастаючого покоління.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос та ін. Київ, 2022. 244 с.
2. Bradburn Norman M. The Structure of Psychological Well-Being ALDINE PUBLISHING COMPANY Chicago. P. 332.
3. Seligman M. Positive psychology // J.A. Gillham (ed.). The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E.P. Seligman. Philadelphia: Templeton Foundation Press, 2000. P. 415–429.
4. Ryff C., Singer B. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. 2008. Vol. 9(1). P. 13–39. DOI: 10.1007/s10902-006-9019-0.
5. Ryff C. D., Singer B. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9. P. 719–727.

## ДОСВІД ВИМУШЕНОГО ПЕРЕСЕЛЕННЯ У СВІТІ ПІД ЧАС ВІЙН ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ФОРМУВАННЯ СТРЕС-АСОЦІЙОВАНИХ РОЗЛАДІВ

**Герасименко Л. О., Ісаков Р. І.**

*Полтавський державний медичний університет*

*larysaherasymenko@gmail.com*

У відповідності до закону України, статус внутрішньо переміщеної особи є соціально-політичним явищем і до даної категорії відносять осіб, які змушені залишити своє звичне місце проживання з метою уникнення наслідків окупації, збройного конфлікту, війни, порушення прав людини, стихійних лих. Досить важливим є розуміння причини внутрішнього переміщення осіб в країні, адже саме фактори переміщення населення мають