

ПСИХОЛОГІЯ ЦИФРОВОГО ПРОСТОРУ: РЕАЛІЇ ВОЄННОГО ПЕРІОДУ

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ І КОЛЕКТИВНОЇ СТІЙКОСТІ ТА ОПОРУ ВІЙСЬКОВІЙ АГРЕСІЇ (аналітичний огляд)



Автор-упорядник:

Олена Леонідівна МЕРЗЛЯКОВА

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
відділу наукового інформаційно-аналітичного супроводу освіти
ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського

ORCIDiD: 0000-0002-1891-5482

Аналітичний огляд «Психологічні чинники індивідуальної і колективної стійкості та опору військовій агресії (2018-2023 рр.)» у контексті інформаційно-аналітичного супроводу психологічної науки за напрямом «Теоретико-методологічні засади інформаційно-аналітичного супроводу цифрової трансформації психологічної науки і освіти» присвячено результатам аналізу наукового доробку сучасних дослідників психології щодо розгляду психологічних чинників стресостійкості – індивідуальної та колективної. Матеріал спрямовано на фіксацію основної проблеми щодо викликів, які постали перед українським суспільством внаслідок обмежень пандемії Covid-19 та повномасштабної російської військової агресії. Виокремлено напрями докладання зусиль для подолання зазначених викликів. Одним з найбільш важливих є організація психосоціальної підтримки населення. Адже українське суспільство перебуває в стані пролонгованої колективної травми. Готовність проживати тиск травми війни, здатність опиратись реаліям і викликам воєнного стану, вміння використовувати стрес війни як певний трамплін для посттравматичного зростання – усе це є психологічними чинниками індивідуальної і колективної стійкості та опору військовій агресії. У публікації розглянуто джерела, що містять теоретичні засади феномену стресостійкості; окреслено психологічні виклики, які постали перед українським суспільством внаслідок війни; подано огляд досліджень щодо психосоціального супроводу та психологічного відновлення тих, хто зазнав травми війни, встановлено перспективи виходу окремої особистості та суспільства в цілому в режим відновлення після завершення війни.

Ключові слова: інформаційно-аналітичний супровід; цифрова трансформація психологічної науки; цифрова трансформація освіти; психологічний опір; індивідуальна стресостійкість; колективна стресостійкість; психологічна резильєнтність.

⁸ Джерело: <http://psychology-naes-ua.institute/images/lenta.1586941448.1.b.jpg>

Умови російського військового вторгнення створюють низку викликів і завдань щодо їх подолання через інформаційно-аналітичний супровід освіти і педагогіки України. Серед найбільш актуальних завдань можна виокремити такі:

- утримання безпеки інформаційної інфраструктури освіти. Військова агресія призводить до кібератак та вірусних атак на інформаційні системи освітніх установ, що порушує звичайний режим їх роботи та забезпечення безпеки даних;

- забезпечення доступу до освітніх ресурсів. Умови військового конфлікту часто призводять до перекриття доступу до освітніх ресурсів, особливо для тих регіонів, що постраждали від російської агресії найбільше;

- поліпшення якості інформаційної підтримки. В умовах війни інформаційна підтримка освіти має бути більш змістовною, систематичною та регулярною, що дасть змогу здобувачам освіти й педагогам своєчасно отримувати актуальну інформацію про ситуацію в країні та в освітній галузі;

- організація психологічної підтримки. Війна може створювати психологічний тиск на суб'єктів освітнього процесу, особливо в тих регіонах, де найбільше потерпають від військової агресії. Тож інформаційний супровід освіти має передбачати психологічну підтримку, яка уможливитиме забезпечення стійкості педагогічного колективу та учнівської молоді.

Метою запропонованого аналітичного огляду насамперед є ознайомлення зацікавлених користувачів з останніми науковими публікаціями (2018–2023 рр.), у яких розглянуто тему психологічних чинників індивідуальної і колективної стійкості освітян і суспільства в цілому. Зважаючи на те, що повномасштабна військова агресія розпочалась на тлі обмежень через світову пандемію Covid-19 і певні наслідки цієї глобальної катастрофи впливають на суспільство до сьогодні, до огляду також увійшли окремі роботи з психологічної підтримки освітян в умовах дистанційної освіти.

Пандемія Covid-19 та військове вторгнення в Україну, що зумовили високу стресогенність соціальної ситуації, мають різні виклики для української науки та освіти. Основними викликами, що пов'язані з пандемією Covid-19, є

- перехід до дистанційної освіти. У зв'язку з обмеженнями на зібрання людей багато шкіл та університетів перейшли на дистанційне навчання, що спричинило неабиякі складнощі для педагогічних, науково-педагогічних працівників і здобувачів освіти всіх рівнів, пов'язані з потребою адаптуватися до нової форми навчання та використовувати нові технології;

- зміни у фінансуванні наукових досліджень та освітнього фінансування. У зв'язку з економічними наслідками пандемії фінансування наукових досліджень та витрати на освіту скоротилися. Це позначилося на темпах розвитку науки в Україні, загальмувало впровадження нових технологій, уповільнило трансформацію освітньої галузі;

- розроблення нових методів дослідження Covid-19 щодо психологічного супроводу населення, яке постраждало фізично, психологічно, соціально.

Щодо викликів, пов'язаних із ситуацією військового вторгнення, можна виокремити такі:

– звуження та певна переорієнтація сфери наукових досліджень. Військовий конфлікт змінює пріоритети наукових досліджень в Україні, зокрема зростає інтерес до наукових досліджень у галузі безпеки й оборони та уповільнюється розвиток інших галузей науки, освіти й технологій у країні;

– втрата фахівців – науковців, науково-педагогічних працівників, вчителів – через виїзд за кордон (жінки), переорієнтацію на захист вітчизни (чоловіки), зміну місця проживання (тимчасово переміщені особи) і, на жаль, людські втрати. Відбувається руйнація чи призупинення діяльності науково-дослідних та освітніх інституцій;

– викликом для освіти постала перебудова діяльності її інституцій. Ситуація військового конфлікту може призвести до зниження рівня освіти в країні, зокрема внаслідок евакуації здобувачів освіти та викладачів із зони воєнних дій або виїзду за межі країни, скорочення фінансування освітніх установ та кількості годин навчання тощо;

– обмеження доступу до міжнародної співпраці. Це може відбуватись з об'єктивних причин – заборона на виїзд для чоловіків призовного віку, зміна місця проживання або з суб'єктивних причин, адже коли населення в стані емоційного стресу, когнітивні потреби й здібності можуть бути загальмовані. Ситуація військового вторгнення може призвести до обмеження доступу вчених і наукових інституцій до міжнародної співпраці, що гальмує науковий прогрес і розвиток;

– виклики для освіти. Ситуація військового конфлікту може спричинити зниження рівня освіти в країні, зокрема через евакуацію вчителів або здобувачів освіти із зони воєнних дій, зменшення фінансування освітніх установ, скорочення кількості годин навчання та інші чинники.

– підвищення ризику втрати досвідчених фахівців. Через військову агресію багато педагогів (здебільшого жінок) виїжджають, щоб убезпечити себе від загроз війни. Внаслідок цього бракуватиме вчителів та відбуватиметься зниження рівня якості освіти в майбутньому.

Отже, з огляду на зазначені виклики та завдання інформаційно-аналітичного супроводу освіти можемо виокремити такі напрями докладання зусиль:

– забезпечення безпеки інформаційної інфраструктури освіти. Військова агресія може призвести до кібератак і вірусних атак на інформаційні системи освітніх установ, що порушує нормальний режим їх роботи та безпеку даних;

– забезпечення доступу до освітніх ресурсів. Це особливо є актуальним для регіонів, що найбільше постраждали від війни (окуповані й деокуповані території, зони розмежування чи зони проведення бойових дій);

– підвищення якості інформаційної підтримки – змістовність, систематичність, своєчасність інформаційно-аналітичного супроводу дасть змогу підтримувати поінформованість та не втрачати зв'язок зі світовим перебігом подій;

– забезпечення психологічної підтримки. Війна створює психологічний тиск на суб'єкти освітнього процесу, що призводить до перманентної колективної травми. Тому інформаційний супровід освіти має передбачати психологічну підтримку, що дасть змогу забезпечити стійкість педагогічних спільнот та учнівської молоді.

Отже, запропоновані матеріали присвячено науковому доробку дослідників, у першу чергу тих, хто акцентує увагу на психологічних чинниках індивідуальної та колективної стресостійкості. Розглянуто джерела, що містять теоретичні засади феномену стресостійкості; окреслено психологічні виклики, які постали перед українським суспільством внаслідок війни; подано огляд програм психосоціального супроводу та психологічного відновлення тих, хто зазнав травми війни.

В українському науковому-освітньому просторі є значна кількість теоретичних досліджень і практичних матеріалів з проблем психологічної підтримки населення в умовах військового вторгнення. Отже, теми, які досліджено в цьому контексті, передбачають: концептуальний розгляд понять стресостійкості, резильєнтності, життєстійкості – С. Богданов, О. Бойко, К. Гуцол; С. Кузікова, Г. Лазос, Т. Титаренко, Т. Щербак, О. Чиханцова; питання психологічного супроводу осіб, які пережили травму, стали свідками воєнних дій або переживають посттравматичний стресовий розлад – Ю. Гундертайло, Н. Гусак, М. Дворник, В. Климчук, С. Кравчук, Б. Лазоренко, Т. Ларіна, А. Максименко, К. Мирончак, В. Савінов, Т. Титаренко, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін; різні аспекти психологічної підтримки педагогів, які працюють з дітьми, що пережили травму або були свідками воєнних дій – З. Адамська, К. Балахтар, О. Мерзлякова, О. Нагула, Д. Сабол; Т. Цюман; практичний напрям розроблення психологічних програм і методик для населення, дорослих і дітей з метою зменшення негативних наслідків воєнних дій – Н. Вааранен-Валконен, Н. Заварова, В. Зливков, С. Лукомська; передумови та інструментарій організації кризової психологічної допомоги – Л. Гридковець, О. Запорожець, О. Ковальчук, Н. Пророк, Л. Царенко.

На початку аналітичного огляду у першу чергу розглянемо наукові джерела з офіційного видання МОН України «Освіта України в умовах воєнного стану». Офіційним видавцем збірника є Міністерство освіти і науки України. Основні ідеї видання: необхідність готовності системи освіти до діяльності в умовах воєнного стану; аналіз досвіду проведення освітньої діяльності в умовах війни; важливість розвитку патріотичного виховання учнів і студентів; складнощі, що виникають в організації освітнього процесу в умовах воєнного стану; роль учителів і педагогічних спільнот в організації освітнього процесу в умовах воєнного стану. У збірнику запропоновано рекомендації щодо покращення освітнього процесу в умовах збройної агресії та воєнного стану та висвітлено низку проблем щодо його організації, зокрема: недостатня матеріально-технічна база закладів освіти у відділених регіонах та/або в зоні бойових дій; недостатня кількість кваліфікованих педагогічних кадрів, які готові працювати в умовах воєнного стану; високий рівень психологічного напруження серед

здобувачів освіти, які перебувають у стресогенних умовах війни, що може вплинути на їх навчання і здоров'я, тобто в умовах небезпечних для життя; відсутність можливостей з проведення очних уроків, лекцій, практичних занять та екскурсій через обмеженість переміщення та наявність небезпеки; недостатній рівень фінансування освіти і науки в умовах воєнного стану. Також для подолання цих проблем у виданні запропоновано перелік рекомендацій щодо використання інноваційних методів навчання, насамперед технологій дистанційної освіти, забезпечення доступу до якісної освіти у всіх регіонах країни, у зоні конфлікту включно (використання відеоконференційних систем для організації віддалених занять, що дає змогу всім суб'єктам освітнього процесу бути на зв'язку без необхідності фізичного перебування в одному місці; використання онлайн-курсів та інтерактивних платформ для самостійного навчання й самоосвіти, що дає можливість здобувати знання у зручній для них час і місце; розвиток мережі безкоштовних інтернет-точок у віддалених регіонах, завдяки чому всі суб'єкти освітнього процесу матимуть доступ до необхідної інформації та інтерактивних засобів навчання; залучення молодих педагогів і фахівців з інформаційних технологій до розроблення та впровадження інноваційних методик навчання; організація навчальних курсів і тренінгів з використанням інноваційних методів навчання для педагогів, що уможлиблює підвищення їхньої кваліфікації та компетентності в цьому контексті. Надані рекомендації спрямовано на покращення доступу до якісної освіти у всіх регіонах країни, у тому числі й у зоні конфлікту [14].

У цьому сенсі окремі напрями знайшли відображення в посібнику «Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни». Посібник створено за підтримки Агентства США з міжнародного розвитку USAID; до розроблення залучено експертів «GoGlobal» спільно з Центром «Розвиток КСВ» та платформою «Career Hub» в межах програми «Мріємо та діємо». Метою посібника є формування пропозицій щодо психологічного супроводу освітян, надання інструментів зниження стресу учасників освітнього процесу в умовах війни та адаптації до нових життєвих умов. У посібнику наведено інформацію про психологічні наслідки війни та стресові реакції, а також представлено стратегії психологічної підтримки для педагогів і здобувачів освіти. Зазначимо кілька ключових авторських ідей, які висвітлено в публікації:

– важливість психологічної підтримки педагогів, студентів і школярів в умовах військового конфлікту. Вчителі мають бути готові до непередбачуваних обставин і змін в освітньому процесі, що можуть виникнути в умовах військового конфлікту;

– учні та їхні батьки можуть потребувати психологічної підтримки через стрес і травматичні події, пов'язані з війною. Шкільні психологи і вчителі можуть відігравати важливу роль у підтримці дітей, які потребують допомоги, та їхніх батьків;

– необхідно розглядати питання психологічної підтримки в контексті культурних особливостей та соціально-економічної ситуації. Важливо також

забезпечити дітям і педагогам доступ до необхідної інформації про психологічну підтримку та засоби для зменшення стресу;

– доцільно вибудовувати навчання на позитивних механізмах розвитку для зменшення стресу та підвищення рівня самодисципліни. Для зменшення емоційного напруження в дітей і у самих учителів можна використовувати різні техніки, такі як медитація, йога, дихальні вправи тощо;

– індивідуальні консультації з психологом можуть бути корисні як для дітей, так і для дорослих. Психологічний супровід учителів стає актуальним напрямом шкільних психологічних служб та інституцій післядипломної освіти.

Цільовою аудиторією матеріалів посібника є вчителі закладів загальної середньої освіти та їхні учні, які перебувають в умовах військового конфлікту та потребують психологічної підтримки [6].

Цілком зрозуміло, що діти як найбільш вразлива категорія суспільства потребують особливої уваги та психологічної підтримки. Одночасно з вразливістю діти є нашою спільною надією на вільне майбутнє України. Ключові засади піклування про дітей у часи соціальних катаклізмів викладено в доробку «Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події», опублікованого під патронатом Ради Європи у грудні 2022 р. [2]. Автори посібника Н. Вааранен-Валконен і Н. Заварова, які є експертками Ради Європи, надають методичні рекомендації та практичні поради з психологічної підтримки дітей, які стали свідками або пережили травматичні події. У посібнику наведено конкретні інструменти й техніки, що можуть допомогти психологам та іншим фахівцям у проведенні роботи з такими дітьми. Розглянуто також питання етики та безпеки у психологічній роботі з дітьми. Виокремлено кілька інструментів надання психологічної допомоги дітям: розмова з дитиною; робота з її почуттями і емоціями; техніки релаксації; арттерапевтичні техніки; терапія через гру; когнітивно-поведінкова терапія. Автори наголошують, що психологічну підтримку дітей мають здійснювати тільки висококваліфіковані психологи з досвідом роботи з такими дітьми та знанням специфіки впливу травматичних подій. Отже, посібник у першу чергу призначено для фахівців-практиків з психології, які працюють з дітьми та підлітками. Він також може бути корисним для педагогів, соціальних працівників та інших фахівців, які мають справу з дітьми, що пережили травматичні події.

Про підтримку та супроводження дорослих людей, що пережили кризу, йдеться у публікації «Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи», яке присвячено психологічній реабілітації людей, які потерпіли внаслідок кризових ситуацій, зокрема військового конфлікту. Посібник видано в рамках проєкту ОБСЄ «Підтримка реформ в Україні». Видання містить матеріали з психологічної підтримки людей, які пережили стресові ситуації, такі як війна, терористичні акти, катастрофи, землетруси, повені та інші кризові ситуації. У тритомнику вміщено матеріали про теоретичні основи реабілітаційної психології, методики психологічної реабілітації, а також приклади практичного застосування цих інструментів у роботі з різними верствами населення. У першому томі видання [15] також розкрито теоретичні основи реабілітаційної

психології та запропоновано методи і підходи до роботи з людьми, які пережили кризові ситуації та травматичні події. Висвітлено принципи побудови реабілітаційної програми, етапи її реалізації та особливості роботи з різними категоріями людей, які потребують психологічної підтримки. Цікавими є розділи про особливості професійної діяльності фахівців з реабілітації та про роль соціальних мереж і волонтерства в підтримці людей, які пережили кризові ситуації. Другий том видання [16] присвячено темам реабілітації людей, які пережили психотравмуючі події. Зокрема, розглянуто питання психологічної допомоги людям, які були залучені до бойових дій, а також визначено особливості реабілітації дітей і підлітків після кризових подій. У третьому томі досліджено проблему реабілітації після кризових ситуацій з різних поглядів та аспектів, зокрема з позиції психології, медицини та соціальної роботи. Запропоновано методи й підходи до реабілітації та психологічної підтримки людей, що пережили кризові ситуації [17]. Отже, у посібнику розглянуто питання, які будуть корисними для психологів, педагогів, соціальних працівників, медичних працівників, а також для тих, хто працює з людьми, які пережили травматичні події, війну, кризові ситуації, стали свідками насильства або переживають посттравматичний стресовий розлад.

Оскільки українське суспільство тісно пов'язано зараз з людьми, які захищають його незалежність, не можна оминати увагою воїнів та їхню здатність долати стрес. Адже дуже часто це й педагоги, які пішли захищати здобувачів освіти й власних дітей зі зброєю в руках, колишні учні вчителів, чийсь діти, чийсь батьки. Війна не полишила осторонь жодну спільноту, жодну родину. І психологічна стресостійкість воїнів є не менш важливою, ніж стресостійкість освітян. Про це йшла мова на конференції «Роль психології в часи відстоювання незалежності країни», що відбулась у Києві в серпні 2022 року [22]. У матеріалах конференції відображено дослідження питань психологічної підтримки населення в умовах війни та окупації. Основну увагу звернуто на роль психологів у підтримці та захисті психічного здоров'я людей, які переживають стрес і травматичні події через війну. Молодими вченими висвітлено дослідження, досвід і рекомендації з психологічної підтримки військовослужбовців, ветеранів, добровольців, дітей, які постраждали від війни, та їхніх родин.

Впливу стресу на особистість та шляхам подолання психотравми присвячено конференцію «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя» (м. Суми, 2018 рік), збірка матеріалів якої має ідентичну назву [18], де міститься понад 180 статей українських і зарубіжних дослідників з проблем психологічної науки. Розглянуто такі психологоорієнтовані вектори, як теоретико-методологічні дослідження особистості в кризових умовах та критичних ситуаціях життя; вікові та соціокультурні життєві кризи особистості (адаптація, ресоціалізація, розвиток); психологічне здоров'я та психологічна допомога особистості у кризових, посткризових умовах та критичних ситуаціях життя; особистість в особливих умовах життєдіяльності і в спорті. Багато статей збірника стосуються

психологічної та колективної стійкості, оскільки це є ключовою темою конференції.

Питання психосоціального супроводу населення висвітлено в навчально-методичному посібнику «Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс», виданому Києво-Могилянською академією в 2017 р. [21]. Посібник створено колективом авторів-науковців (С. Богданов, О. Бойко, Н. Гусак, А. Максименко, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін) та містить навчально-методичні матеріали для фахівців, які працюють у галузі психології та соціальної роботи, і присвячені проблемі компетентнісного розвитку щодо підтримки людей в умовах стресу, травм і кризових ситуацій. Посібник ґрунтується на концепції резилієнтності, у якій йдеться про здатність людини пристосовуватись до негативних життєвих обставин та зберігати позитивний настрій та психічне здоров'я.

Працю «Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід» [28] створено у 2022 р. колективом науковців Інституту соціальної і політичної психології НАПН України (М. Дворник, Ю. Гундертайло, В. Климчук, Б. Лазоренко, Т. Ларіна, К. Мирончак, В. Савінов Т. Титаренко) і присвячено питанням соціально-психологічного супроводу осіб, які повертаються із зони воєнних дій до мирного життя. Автори діляться своїм досвідом роботи з такими людьми, наводять конкретні приклади взаємодії з ними та розглядають питання, пов'язані з адаптацією до нових умов життя, соціальними проблемами, виникненням стресових реакцій та психологічними травмами. Посібник містить рекомендації щодо організації роботи з людьми, які мають негативний досвід війни. Розкрито роль соціального працівника в процесі супроводу, а також подано рекомендації щодо розвитку особистісної стресостійкості й психологічної стійкості в умовах переходу від війни до миру. Той самий колектив авторів ознайомлює з напрацьованими технологіями відновлення особистості, які розглянуто в практичному посібнику «Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій» [23]. На думку авторів, розвитку індивідуальної та колективної стресостійкості в умовах війни сприятимуть такі умови: створення соціально-психологічних програм психосоціальної реабілітації. Розроблення та впровадження спеціальних програм, зорієнтованих на допомогу ветеранам і військовослужбовцям в адаптації до нових умов життя, зменшенні ризиків розвитку психологічних проблем та підвищенні їхньої психологічної стійкості; проведення психологічних тренінгів ресоціалізації. Створення можливостей для ветеранів і військовослужбовців у набутті навичок ефективного долаання стресу та розвитку психологічної стійкості; зміцнення механізмів соціальної підтримки. Створення сприятливих умов для розвитку соціальної підтримки, що може допомогти ветеранам і військовослужбовцям знизити рівень стресу та збільшити психологічну стійкість; формування соціальної відповідальності. Важливо залучати ветеранів і військовослужбовців до різних форм соціальної діяльності, що сприятиме підсиленню їхнього відчуття важливості й корисності для суспільства не тільки під час війни;

сприяння здоровому способу життя. Фізичне й психічне здоров'я набувають великого значення для психологічного добробуту.

Шляхам розвитку резильєнтності особистості, стратегіям її посттравматичного зростання присвячено видання «Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень» [12]. У цій праці Г. Лазос пропонує власну концептуалізацію поняття резильєнтності, розглядає сучасні теоретичні й практичні підходи до вивчення цього явища. Він також описує основні дослідження з актуальної тематики і розглядає їх результати. Праця містить огляд ключових концепцій і теорій резильєнтності, що є вагомими для розуміння цього поняття. Автор також пропонує розгляд способів вимірювання резильєнтності й описує основні методи та інструменти для використання в дослідженнях цього напрямку.

Ключові поняття, дотичні до поняття резильєнтності, є предметом вивчення практичного посібнику «Резилієнс-довідник» авторів Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (О. Кокур, Т. Мельничук) у співпраці з Київською міською державною адміністрацією [5]. У стислій формі посібник розкриває актуальні для сьогодення питання стійкості та здатності до відновлення – резильєнтності. Наведено кореляцію понять «життестійкість» і «резильєнтність», надано діагностичні методики вивчення цих якостей особистості.

Дослідниками С. Кузіковим і Т. Щербак розглянуто резильєнтність вчителів у праці «Теоретико-емпіричний аналіз проблеми резильєнтності та стресостійкості в педагогічній діяльності» [9]. Автори аналізують теоретичні підходи до розуміння понять «резильєнтність» і «стресостійкість» у контексті педагогічної діяльності. Запропоновано також результати емпіричного дослідження, що мало на меті вивчення рівнів резильєнтності та стресостійкості учителів закладів загальної середньої освіти. Автори дійшли висновку, що резильєнтність і стресостійкість є значущими характеристиками педагогічної діяльності, а їх розвиток потребує уваги на рівні підготовки вчителів у педагогічних закладах вищої освіти та в подальшому в процесі професійної підготовки й підвищення кваліфікації.

У цьому ж контексті ідею вагомості розвитку резильєнтності вчителів розкрито в публікації «Коди життестійкості. Психологічна робота з освітянами під час війни». Автори пропонують ретроспективний досвід підвищення життестійкості вчителів у системі післядипломної освіти з використанням методів арттерапії [13]. Розглянуто використання певних практик арттерапії для розвитку життестійкості освітян. Описано п'ять аспектів життестійкості, які можна розвивати за допомогою арттерапії: співпраця, розуміння, підтримка, самопізнання та саморозвиток. Авторами висвітлено конкретні практики арттерапії, які можуть допомогти освітянам у зміцненні їхньої резильєнтності та збереженні психічного здоров'я під час війни.

Проблемі резильєнтності педагогів також присвячено дослідження К. Балахтар «Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану» [1]. Автор акцентує увагу на тому, як викладачі закладів вищої освіти можуть

зберегти свою резильєнтність і психічне здоров'я в умовах воєнного конфлікту. Для цього запропоновано низку рекомендацій і стратегій, зокрема розвиток внутрішньої мотивації та позитивної самооцінки; розвиток умінь ефективно керувати власними емоціями та стресом; підтримка соціальних зв'язків з колегами та друзями; вироблення навичок позитивного мислення та зосередження на можливостях, а не на проблемах; підтримка духовної складової свого життя; розуміння своїх границь та вміння просити допомогу у разі потреби.

Аспекти вивчення резильєнтності педагогів виносять на загальний розгляд Т. Цюман, О. Нагула, З. Адамська у публікації «Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану» [26]. Автори зазначають, що педагогічна діяльність в умовах воєнного стану є складною, оскільки педагоги стикаються зі стресом, психологічними травмами власними й травмами студентів та іншими негативними наслідками воєнних дій. У зв'язку з цим автори аналізують можливості психологічної підтримки педагогів та надання їм ресурсів розвитку резильєнтності та стійкості до стресу. Конкретні практичні рекомендації для педагогів, що покликані допомогти їм зберегти психологічне здоров'я та протидіяти стресовим ситуаціям, містять схожі ідеї, що висловлюють й інші дослідники феномену резильєнтності: розвивати свій особистісний потенціал та професійні навички; встановлювати позитивні стосунки з колегами та учнями; розвивати емоційний інтелект та вміння спілкуватися з людьми; встановлювати ясні й конкретні цілі та дотримуватися їх; переглядати свій підхід до викладання та шукати нові методики; розвивати учнівську самостійність і відповідальність.

С. Кравчук у статті «Особливості поведінкових проявів психологічної пружності особистості як чинника запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту» [8] досліджує поняття життєстійкості та психологічної пружності, їх структуру та вплив на психологічний стан людини під час воєнного конфлікту. Наведено також чинники, що сприяють розвитку психологічної пружності та життєстійкості особистості в умовах військового конфлікту, такі як соціальна підтримка, релігійність, наявність особистісних здібностей та можливості їх реалізації. У публікації С. Кравчук «Методика «діагностика готовності до прощення» [7] розглянуто методику подолання наслідків травми через прощення.

Як допомогти людині інтегруватись у соціальний простір після складного та травматичного досвіду війни розповідає Б. Лазоренко у публікації «Само- і взаємодопомога в опануванні ветеранами та волонтерами посттравматичних стресових станів у процесі повернення до мирного життя» [11]. Ключові ідеї публікації: накладання стресів різних періодів – війна, пандемія тощо – у різний спосіб сприймається людьми; важливим елементом реінтеграції є здатність до адаптації та самореалізації в нових умовах життя; для ефективної реінтеграції необхідно створювати сприятливі умови для саморозвитку й відновлення пошкоджених психологічних механізмів у людей; групи взаємопідтримки є ефективним засобом такого соціально-психологічного супроводу. Думки автора ґрунтуються на дослідженнях, проведених останнім

часом саме серед людей, які зазнали впливу війни найгостріше. Це викладено і в його роботі «Стратегії здорового способу життя комбатантів і волонтерів в умовах війни» [10].

Резильєнтність, стресостійкість, життєстійкість – ці поняття є дуже спорідненими й близькими за значенням. Питання життєстійкості особистості розглядають О. Чиханцова і К. Гуцол у доробку «Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19» [27]. У монографії досліджено поняття життєстійкості, її складові та вплив на психічне здоров'я людини. Визначено роль соціального середовища у формуванні життєстійкості та методи її підвищення. Автори розглядають такі феномени, як стрес, тривога, депресія та їх взаємозв'язок з життєстійкістю, а також наводять приклади практичного застосування інструментів подолання стресу.

Вважаємо за доцільне запропонувати кілька рекомендації щодо кризової допомоги в стресогенних ситуаціях, насамперед кризової допомоги дітям.

У публікації «Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги» [4] авторами В. Зливковим і С. Лукомською розкрито розв'язання проблем, з якими стикаються діти, які пережили війну. Проаналізовано можливі травматичні досвіди, актуальні питання соціальної і психологічної адаптації й психологічної допомоги. Книжка містить теоретичні матеріали, методики та практичні рекомендації для психологів, педагогів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють з дітьми, що пережили війну. За матеріалами видання задля соціально-психологічного супроводу дітей, що зазнали травми війни, будуть актуальними такі практики: підтримка дітей через активну слухову та візуальну діяльність; використання творчих методів допомоги, таких як малювання, ляльковий театр, музичні ігри тощо; організація спільних заходів з дітьми, які сприяють розвитку соціальних навичок та зміцненню відносин з однолітками; регулярна підтримка дітей психологами та іншими фахівцями, що забезпечує підтримку їхнього психічного здоров'я; створення сприятливої атмосфери в дитячому колективі та в сім'ї; вжиття родинними заходів для забезпечення безпеки дітей; проведення тренінгів для батьків, що дають змогу ефективніше підтримувати дітей під час війни; створення спеціальних програм психологічної допомоги та реабілітації для дітей, які постраждали від війни; надання інформації про підтримку дітей та допомогу від організацій та установ; залучення дітей до діяльності, що сприяє формуванню позитивних емоцій та допомагає їм розвиватися й оволодівати новими навичками.

Видання більш ранніх періодів, що з'явилися до повномасштабного вторгнення в Україну, можуть бути корисними науковцям і практикам, що займаються питаннями допомоги дітям. Проблематиці надання психологічної допомоги дитині у психосоматичній ситуації присвячено методичний посібник «Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації» [19]. Авторським колективом розкрито особливості переживання психотравми в дитячому та підлітковому віці; розглянуто зміст психологічної допомоги дітям, які пережили травматичну ситуацію, та запропоновано поради щодо профілактики професійного вигорання спеціалістів, які працюють з травмою.

Методичний посібник для педагогів «Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації» присвячено психосоціальній підтримці в кризових ситуаціях. У виданні С. Богданов і О. Залеська ознайомлюють педагогів з поняттям дитячої травми та ігровими методами її подолання [20].

Важливо зазначити, що проблема психологічної стійкості в умовах війни частіше порушується фахівцями-практиками – психологами, психотерапевтами, кризовими консультантами. Адже сьогодні у всіх одне завдання – вистояти та вижити. Аналітичні дослідження щодо того, як нам це вдається і що саме допомагає українському народові залишатися незламним у таких жорстких умовах війни, здійснюватимуться після війни.

Так, у публікації «Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін», за яку авторському колективу в 2020 р. присуджено державну премію, Т. Титаренко розмірковує про здатність особистості вибудовувати персональний світ (стаття «Життєконструювання особистості у власному життєвому світі» [3, С. 85-101]), приділяє значну увагу психологічному здоров'ю особистості та стратегіям його відновлення («Особистісні виміри психологічного здоров'я і технології його відновлення [3, С. 102-117]).

Дослідниця Т. Титаренко надає визначення психологічного здоров'я людини та зазначає, що психологічне здоров'я, окрім фізіологічного й духовного аспектів, містить соціальну компоненту. Тобто людина не може перебувати в стані благополуччя відокремлено від оточуючих її людей. Особливо актуальним це є в часи соціальних катаклізмів. Так, у публікації «Людина і війна: ландшафти життєтворення» [24] Т. Титаренко виокремлює найпоширеніші стратегії реагування особистості на виклики війни залежно від індивідуальних налаштувань: налаштувань служіння – акцентують увагу на контекстах безкорисливої допомоги іншим, екзистенційного налаштування – концентруються на власних стражданнях, налаштування турботи – зосереджуються передусім на сімейному, партнерському контекстах та допомозі близьким людям, налаштування саморозвитку, де основним життєвим контекстом є активність, спрямована на власне особистісне зростання та самореалізацію. У праці «Соціально-психологічний супровід постраждалих унаслідок травматизації: євроінтеграційні перспективи» дослідниця зазначає, що «у результаті переживання травм на індивідуальному, груповому, суспільному рівнях, як відомо, можливим є досвід позитивних змін, і тому набуває особливої уваги соціально-психологічний супровід посттравматичного зростання, який дає змогу підсилити особистість, громаду, інші суспільні інституції у векторі поглиблення взаєморозуміння, взаємоповаги, зниження конфліктогенності, збагачення життєвої філософії» [25, С. 7-23]. Дослідниця зосереджується не стільки на самому травматичному досвіді, що опосередковано надає постраждалим статусу жертви, а наголошує на здатності особистості та суспільства в цілому до посттравматичного зростання. І тоді мова йде про людину – творця або про націю – духовного лідера.

Отже, на основі аналітичних розвідок вважаємо за доцільне зосередити увагу наукового співтовариства на важливості активізації інформаційно-аналітичних досліджень психологічної науки і практики в розглянутому ключі та спрямуванні подальших зусиль українських учених на пошук і застосування впливових методів допомоги особистості залишатись сильною, резильєнтною, стресостійкою. Адже сила духу, незламність і нескореність є «генетичним кодом» української нації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балахтар К. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія* : зб. наук. пр. Київ, 2022. Вип. 1 (20). С. 55–62. URL: <https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/58483/1/Балахтар%20К.С..pdf> (дата звернення: 06.05.2023).
2. Вааранен-Валконен Н., Заварова Н. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події : навч.-метод. посіб. / ред. О. Калашник. Київ : Рада Європи, 2022. 104 с. URL: <https://rm.coe.int/manual-for-psychologists-web/1680a9754f> (дата звернення: 05.05.2023).
3. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Реферативний опис роботи / М. М. Слюсаревський, Л. А. Найдьонова, Т. М. Титаренко, В. О. Татенко, П. П. Горностаї, О. М. Кочубейник, Б. П. Лазоренко. Київ : Талком, 2020. 318 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2020/11/ZhitSvit2020maketISBN.pdf> (дата звернення: 06.05.2023).
4. Злишков В., Лукомська С. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги. Київ ; Ніжин : Лисенко М. М., 2022. 95 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/734178/> (дата звернення: 06.05.2023).
5. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практич. посіб. Київ : Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/734632/> (дата звернення: 06.05.2023).
6. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни / упоряд. Д. Арцимеєва та ін. ; ред. Л. Залюбовська. USAID, 2022. 52 с. URL: <https://drive.google.com/file/d/1r0qbJVj-IXfSjLtvzvJDeicK5YFI6wZL/view> (дата звернення: 05.05.2023).
7. Кравчук С. Л. Методика «діагностика готовності до прощення». *Psychological journal*. 2020. Т. 6, iss. 3 (35). С. 74–83. URL: [http://umo.edu.ua/images/content/institutes/imp/vydannya/konferenc/Zbirnik_mater_konf_2021%20\(psiholog\).pdf](http://umo.edu.ua/images/content/institutes/imp/vydannya/konferenc/Zbirnik_mater_konf_2021%20(psiholog).pdf) (дата звернення: 06.05.2023)
8. Кравчук С. Особливості поведінкових проявів психологічної пружності особистості як чинника запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2018. № 9. С. 156–164. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/711171/> (дата звернення: 06.05.2023).
9. Кузікова С., Щербак Т. (2022). Теоретико-емпіричний аналіз проблеми резильєнтності та стресостійкості в педагогічній діяльності. *Психологічний журнал*. № 8. С. 39–46. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.8.2022.258313>.

10. Лазоренко Б. Стратегії здорового способу життя комбатантів і волонтерів в умовах війни. *Проблеми політичної психології*. 2022. Т. 26, вип. 12 (26). С. 162–172. DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-vol26-year2022-108>.

11. Лазоренко Б. (2021). Само- і взаємодопомога в опануванні ветеранами та волонтерами посттравматичних стресових станів при поверненні до мирного життя. *Проблеми політичної психології*. Т. 24, вип. 10. С. 134–146. DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol24-Year2021-69>.

12. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології / Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Вінниця : Рогальська І. О., 2018. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія, вип. 14. С. 26–64. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/716873/> (дата звернення: 06.05.2023).

13. Мерзлякова О., Сабол Д. Коди життєстійкості. Психологічна робота з освітянами під час війни. *Простір арт-терапії* : зб. наук. пр. Київ, 2022. Вип. 1 (31). С. 62–74. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/733793/> (дата звернення: 06.05.2023).

14. Освіта України в умовах воєнного стану : інформ.-аналіт. зб. / ред. С. Шкарлет. Київ, 2022. 358 с.

15. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. / ред. Н. Пророк. Київ : ОБСЄ, 2018. Т. 1. 208 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/a/430805.pdf> (дата звернення: 06.05.2023)

16. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. Т. 2 / ред. Л. Царенко. Київ : ОБСЄ, 2018. 240 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf> (дата звернення: 06.05.)

17. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. Т. 3 / ред. Л. Гридковець. Київ : ОБСЄ, 2018. 236 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/4/d/430841.pdf> (дата звернення: 06.05.2023)

18. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф., 22–23 лютого 2018 р. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2018. 428 с. URL: <https://eportfolio.kubg.edu.ua/data/conference/3557/document.pdf> (дата звернення: 06.05.2023).

19. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації : метод. посіб. / уклад.: Г. Б. Растроста. Суми : НВВ КЗ СОІППО, 2018. 64 с.

20. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : метод. посіб. для педагогів / уклад.: С. Богданов, О. Залеська. Київ : Пульсари, 2018. 76 с.

21. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. / Н. Гусак [та ін. ; ред. Н. Гусак]. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/3970561c-4ae0-411d-a333-2d5261000069/content> (дата звернення: 06.05.2023).

22. Роль психології в часі відстоювання незалежності країни : зб. матеріалів всеукр. наук.-практ. онлайн-конференції молодих вчених, м. Київ, 14 жовтня 2022 р. Київ : НУБіП України, 2022. 101 с. URL: <https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u178/1667324438949208.pdf> (дата звернення: 06.05.2023).

23. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ. посіб. / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник,

В. О. Климчук та ін.]; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

24. Титаренко Т. М. Людина і війна: ландшафти життєтворення. *Виміри особистісних трансформацій* : матеріали 5-го Всеукр. наук.-практ. семінару (м. Чернівці, 3 листопада 2022 року) / Т. М. Титаренко (голов. ред.) та ін. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. С. 6–10. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/732876/> (дата звернення: 06.05.2023).

25. Титаренко Т. Соціально-психологічний супровід постраждалих унаслідок травматизації: євроінтеграційні перспективи. *Проблеми політичної психології*. 2022. Вип. 11 (25). DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol25-Year2022-92>.

26. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2022. № 38 (2). С. 83–89. DOI: <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2022.3813>.

27. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практич. посіб. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2022. 128 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/732913/> (дата звернення: 06.05.2023)

28. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології / ред.: Т. М. Титаренко, М. С. Дворник. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 154 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/11/TitarenkoDvornikPosb2022.pdf> (дата звернення: 06.05.2023).