

ВОЄННА ПОВСЯКДЕННІСТЬ: МОЖЛИВОСТІ САМООЗДОРОВЧОГО ЖИТТЄТВОРЕННЯ

Під час повномасштабної війни задоволення базової потреби у безпеці, такої необхідної для збереження здоров'я, виявилось дуже ускладненим. Люди опинилися у неочікуваній, страшній реальності, що потребувала нових модусів адаптації, інакших способів взаємодії з оточенням, кардинальних змін у власному життєтворенні. Під загрозою опинилася і важлива потреба планування майбутнього, прогнозування подальшого розвитку подій. Ніхто не міг уявити, що чекає на країну, місто, його сім'ю завтра чи післязавтра. Раптовість, невизначеність, новизна щоденних викликів, необхідність швидко реагувати на зміни обставин швидко виснажували.

У таких умовах зазвичай актуалізується аварійна, кризова система життєтворення, що передбачає уникнення подальшої травматизації та збереження власного життя і життя близьких. Але довго спиратися на енергозатратні аварійні механізми життєтворення неможливо. Щоб переключитися на більш екологічний режим, максимально зберігаючи і відновлюючи власне здоров'я, як психологічне, так і соматичне, треба розвивати у собі готовність гнучкої реалістично сприймати воєнні ризики і обмеження, оперативно змінюючи власне життя, коригуючи повсякденну діяльність.

Невідкладним науковим і життєвим завданням під час війни стає пошук шляхів самозбереження і самовідновлення, оскільки хоча б відносно здоровий спосіб життя, який людина намагається вести, найкраще готує її до випробувань.

Як наближати свій спосіб життя до здорового, екологічного, не відкладаючи це рішення до кінця війни? За нашою гіпотезою, необхідно застосовувати, шукати, апробувати такі *стратегії і практики життєтворення*, які максимально відповідають викликам часу.

Стратегії життєтворення, якими керується людина, передбачають усталені ціннісно-сміслові спрямування, прогностично-дієві орієнтації. Тобто людина усвідомлює куди і заради чого вона рухається, як трансформує взаємодію з оточенням, спосіб діяльності, плануванні майбутнього.

Кожна стратегія втілюється у певних практиках, тобто повторюваних поведінкових паттернах, стабілізаційних, рутинних та перетворювальних, імпровізаційних. У книзі "Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах" (Т. Титаренко, 2024)

нами описано наративне дослідження, за результатами якого визначено розповсюджені на початку війни стратегії і практики самозбереження [1].

За нашими даними, у молоді найбільш розповсюдженою на початку війни виявилася екзистенційна стратегія життєтворення, спрямована на самозбереження, виживання, подолання страху смерті. У представників ранньої зрілості превалювала і превалює досі стратегія турботи про життя і здоров'я власних дітей, батьків, інших родичів, що потребували допомоги. У представників середньо-пізньої зрілості домінувала стратегія служіння, коли потреба безкорисливої допомоги розповсюджувалася на армію, вимушених переселенців, сусідів і знайомих, що опинилися у скрутному становищі.

Не дуже розповсюдженими у перші місяці повномасштабного вторгнення були стратегії саморозвитку і соцістальна, хоча протягом війни їхня роль поступово підвищується. Саме вони у поєднанні із стратегіями турботи і служіння стають основним джерелом само оздоровчого життєтворення, адже люди різного віку по-різному усвідомлюють і приймають свою оновлену воєнними випробуваннями ідентичність, більш зрілу, гнучку, витривалу. Вони поступово починають більше вірити у власні сили, у здатність швидко відновлюватися, мобілізуватися і надавати допомогу. Так зростає психологічна загартованість, резильєнтність, розвивається більш екологічне, здоров'язберігальне життєтворення.

Було виявлено наступні види практик, через які проявляються, втілюються у життєтворчість певні стратегії: побутово-релаксаційні, сімейно-комунікативні, робочі/навчальні, патріотичні, медитативно-духовні, інформаційно-аналітичні, консультативно-терапевтичні, волонтерські та рефлексивно-розвивальні.

Серед способів фокусування на здоров'язбереженні продуктивною є наративізація набутого досвіду, осмислення його у вигляді нових фрагментів власної життєвої історії. Стимулюванням такої наративізації є нове якісне дослідження, проведене у першому кварталі 2025 року. У ньому респонденти письмово рефлексують на тему "Як зберегти себе під час війни".

Наративний, інтерпретативний, дескриптивний аналіз отриманих даних дозволив виявити вектори життєтворення, пов'язані з ставленням мешканців України до власного здоров'я. Найбільше уваги приділяється не лише зовнішнім, а й внутрішнім загрозам; оцінюванню змін у воєнному житті, які мають як позитивний, так і негативний характер; усвідомленню наявних ресурсів, які найбільше допомагають зберігати сили і відновлюватися.

Отже, активізація само оздоровчого життєтворення сприяє досягненню все більше здорового способу життя. Стимулювання стратегій і практик самозбереження і самовідновлення, які максимально відповідають викликам часу, передбачає розроблення дієвої взаємодії фахівців здоров'язберігальної галузі, об'єднання їх зусиль та таргетування впливів відповідно до потреб різних категорій населення.

Список використаної літератури:

1. Титаренко Т. М. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах [Електронний ресурс] : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 130 с. URL : <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2024/05/tytar-mono-24.pdf>

УДК [159.98:159.9-051]:355.29

Павелків Роман

Рівненський державний гуманітарний університет

РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ ПСИХОЛОГІВ- КОНСУЛЬТАНТІВ ЯК УМОВА ЕФЕКТИВНОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ВЕТЕРАНСЬКОЇ ПОЛІТИКИ

Четвертий рік поспіль триває війна. Україна бореться. Сотні тисяч загиблих, поранених і тяжкотравмованих. З кожним днем кількість людей, що пройшли пекло боїв, зростає. Додому повертаються ветерани, які пережили не лише фізичні страждання, а й зазнали глибокого травмування психіки [2]. Допомогти комбатантам відновитися, повернутися до мирного життя, знайти свою нову ідентичність – покликання психологів. При розробці державної політики підтримки ветеранів саме психологам відводиться одне з чільних місць [5].

Чи була готова українська психологічна спільнота до подібних викликів? На превеликий жаль, ні. Фактично, ні в кількісному, ні в якісному плані, практикуючі психологи і викладацькі колективи не були готові до виконання подібних масштабованих завдань. Тож, протягом усього періоду війни відбувається швидке напрацювання досвіду, формування системи ветеранського супроводу, розробка теоретичних основ консультативної та психотерапевтичної допомоги, створення і апробація моделей психологічного відновлення ветеранів [5; 6].

Одним із важливих завдань у вирішенні проблеми є зміна стратегії підготовки психологів у системі вищої освіти [3; 4; 7]. На сьогодні, ЗВО України, у яких здійснюється підготовка фахівців відповідного спрямування, використовують декілька шляхів реалізації назрілих завдань: розширення набору за психологічним фахом; збільшення кількості ОП “військова психологія”; “клінічна психологія”; “кризова психологія”. Кожна з цих ліній має сенс, все ж, за нашим розумінням, враховуючи масштаби соціального запиту, варто зосередитися на двох найбільш продуктивних шляхах: