

функціонування в періоди безпорадності, адже наявність теплих стосунків з іншими людьми надає людині відчуття безпеки та сприяє відновленню життєвих сил.

Титаренко Т. М.

ПРАКТИКИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Дев'ять нескінченних місяців триває жорстока війна, і інколи здається, що нічого сталого вже не залишилося. З початку російського повномасштабного вторгнення ми опинилися в епіцентрі тектонічних змін, які можуть поставити під загрозу навіть майбутнє планети і людства в цілому.

Усвідомлювати війну у нових і нових аспектах, знаходити себе всередині війни, шукати нові способи життя у пекельних умовах, щодня регулювати свої гострі емоційні стани, підтримувати близьких – все це дуже енерговитратне заняття. Якою має бути поведінка, спрямована на збереження і відновлення психологічного здоров'я? Що робити, щоб забезпечити собі і своїм близьким хоча б мінімальну безпеку, підвищити життєстійкість, реанімувати власну працездатність? Яким чином екіпірувати себе до екстремальних умов життя, які складно уявити, динаміку яких дуже важко спрогнозувати?

Мета роботи – визначити розповсюджені практики збереження психологічного здоров'я в екстремальних воєнних умовах.

Розумітимемо практики як повторювані акти щоденного життєконструювання особистості. Незважаючи на їхню недостатню усвідомлюваність, практики повсякденного життя є звичними, адаптивними способами турботи про себе, техніками конституювання себе відповідно до нових умов, модусами екіпіровки себе до буття (у розумінні М. Фуко).

Будемо виходити з того, що ядерними характеристиками психологічно здорової особистості є цілісність, самореалізованість та самоврегульованість. На індивідуально-психологічному рівні здорова особистість є креативною,

збалансованою, адаптивною. На ціннісно-смысловому рівні – готовою до пошуку нових сенсів, асиміляції набутого досвіду та переживання задоволення від життя. На соціально-психологічному рівні – схильною до співробітництва, співчуття та відповідальності перед оточенням (Титаренко Т., 2018).

У часи воєнних випробувань практикування, спрямоване на підтримку психологічного здоров'я особистості, має насамперед сприяти відновленню частково зруйнованої, «пораненої», втраченої цілісності. Щоб знов відчути себе нерозщепленою, єдиною, людина має не лише глибше зрозуміти власні втрати, потреби, потенції, цінності. Вона має прийняти свої внутрішні ліміти, обмеження, що великою мірою поглиблює самоприйняття. Окреме завдання – нова самоідентифікація у різних її аспектах (у тому числі політичному, державному, мовному, етнічному) та переосмислення власної життєвої історії, спроби з'єднання довоєнного минулого з воєнним теперішнім та повоєнним майбутнім.

Психологічні практики, спрямовані на самореалізацію і саморегуляцію, передбачають 1) наявність хоча б відносно прогнозованого, миролюбного середовища (задоволення потреби у захищеності і безпеці); 2) помірну фізичну та розумову активність, професійну діяльність, що відволікає від травматичних переживань, переключає на продуктивний пошук, зацікавлює, розслабляє, знижує стресове навантаження; 3) соціальну підтримку, контакти з оточенням, теплі стосунки з близькими, взаєморозуміння; 4) внутрішню збалансованість, рівновагу, яка досягається і за рахунок фізичних вправ, і за рахунок спілкування з друзями, домашніми улюбленцями, природою, мистецтвом, і за допомогою психотерапії, медитативних, релігійних, духовних технік.

У квітні-травні 2022 р. було проведено нарративне онлайн-дослідження, одним із аспектів якого було вивчення практик збереження психологічного здоров'я. Респондентам було запропоновано написати історії на тему «Моє життя під час війни», спираючись на запропоновану схему.

1. Як війна змінила Ваше життя (стосунки, цінності, види активності)?

2. Що з пережитого під час війни було/ є для Вас найбільш травматичним? А що – ресурсним, життєствердним?

3. Яким чином Ви долали і долаєте негативні наслідки травматичного досвіду?

4. Як вплинула війна на Ваше бачення майбутнього (свого власного, сім'ї, країни)?

Було використано описовий та інтерпретаційний аналіз, що дало змогу виокремити певні структурно-змістові характеристики історій, написаних респондентами та визначити розповсюдженість відповідних практик у різних вікових групах. Вибірка складалася з 169 респондентів (132 представниці жіночої і 37 представників чоловічої статі) віком від 18 до 75 років. До вибірки увійшли мешканці 19 регіонів України, включаючи Київ, Харків, Запоріжжя, Дніпро, Маріуполь, Мелітополь, Херсон, Бердянськ, Бучу, Ірпінь, Ворзель тощо.

Загалом було виявлено 9 типових практик збереження і відновлення власного психологічного здоров'я, якими користувалися респонденти у перші місяці повномасштабної воєнної агресії з боку північного сусіда. Ці практики сприяли і сприяють здатності справлятися з неймовірними стресовими перевантаженнями, травматичним досвідом, лавину якого людина не встигає усвідомити і асимілювати. Повторюючись, практики «дають сили жити», як формулюють деякі учасники дослідження. Чимало людей часто застосовує по 2 (40,2%) чи навіть 3 (19,5%) такі практики. Однією практикою користуються 27,8% людей.

Розмірковуючи над тим, як вони долають наслідки травматичного досвіду, респонденти пишуть: «допомагають обійми з близькими... любов в родині», «...спілкування з родичами та сусідами», «підтримка тих, хто поруч» (*комунікативні практики*); «працюю в дистанційному режимі...вчуся», «намагаюся повернутися до звичних видів професійної діяльності», «знайшла роботу за фахом в чужій країні» (*робочі практики*); «ресурсне для мене – всеукраїнське об'єднання і допомога з усього світу», «дуже надихають ЗСУ», «життєствердне – віра у Перемогу, гордість бути українкою» (*патріотичні практики*); «читаю духовну літературу», «молюся», «дивне відчуття, що зараз лише вища сила зможе

нам допомогти» (*духовні практики*) «несамовито лайкаю пости про смерть росіян», «цікавлюся тільки ситуацією на фронті», «допомагають повідомлення про спротив наших військ, статті аналітиків» (*інформаційні практики*); «займаюся з терапевтом», «увесь цей час беру психологічну підтримку», «ходжу в онлайн-групу» (*консультативно-терапевтичні практики*); «допомагаю де можу», «передаю речі переселенцям, гроші на армію», «викладаю безкоштовно», «робимо для військових рибні консерви, тушонку» (*волонтерські практики*); «працюю над собою», «добре допомагають стратегічні плани, продумування найгіршого і можливих власних дій», «оскільки раніше мала досвід травматичних ситуацій, це мені зараз допомогло» (*рефлексивно-розвивальні практики*).

Які ж практики збереження власного психологічного здоров'я були найбільш розповсюдженими у перші місяці війни?

На першому місці виявилися побутові, рутинні практики, пов'язані з задоволенням базових потреб (сон, їжа, гігієна, фізична активність, відпочинок у різних формах від читання, прибирання помешкання до комп'ютерних ігор чи вживання алкоголю). Їх застосовує більше половини респондентів (55,6%).

На другому місці – практики сімейні, комунікативні, пов'язані з пошуком опори у близьких стосунках, турботою про дітей, батьків, домашніх тварин. Їх використовує трохи менше половини респондентів (47,9%).

На третьому місці - практики робочі, пов'язані з пошуком опори у професійній діяльності, навчанні, підвищенні кваліфікації, набутті нових компетенцій. Такі практики збереження психологічного здоров'я додає до свого арсеналу практично кожна четверта людина (24,3%).

На четвертому місці – практики волонтерства, допомоги армії, тим, хто втратив житло, має піклуватися про родичів-інвалідів, тобто знаходиться у гіршому становищі. Ці практики допомагають зберігати психологічне здоров'я кожному п'ятому респонденту (22,5 %).

На п'ятому місці – рефлексивно-розвивальні практики, пов'язані з пошуком опори у власному досвіді, набутих раніше навичках самовладання, почутті відповідальності за майбутнє,

готовності самостійно змінювати власне життя, приймати відповідальні рішення. Цими практиками користуються 15,4% респондентів.

Стільки ж людей використовують для відновлення власного психологічного здоров'я практики патріотичні (15,4%). Вони відновлюють власну цілісність, переживаючи національну єдність, згуртованість, віру у перемогу, гордість за мужніх воїнів.

Висновки. До розповсюджених практик збереження психологічного здоров'я в екстремальних воєнних умовах можна віднести насамперед практики побутові, сімейні, професійні, волонтерські.

Порівняння трьох вікових груп (19-34 рр.; 35-49 рр., 50-75 рр.) не показало значущих відмінностей в ієрархії розповсюдженості відповідних практик. Водночас представники наймолодшої (юнацько-молодіжної) групи респондентів менше використовують практики збереження психологічного здоров'я, ніж дві старші групи. Краще володіють арсеналом практик як повторюваних актів щоденного життєконструювання представники середньої вікової групи (рання зрілість).

Перспектива дослідження полягає у дослідженні зв'язку практик збереження психологічного здоров'я і ландшафтів життєтворення, які змінюються внаслідок травматичних воєнних подій.

Ткач О. С.

КОНФЛІКТИ В СОЦІАЛЬНИХ ГРУПАХ В УРБАНІЗОВАНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Однією з актуальних проблем психології груп та спільнот є конфлікти. Останні виникають як в середині однієї групи, так і між різними групами. В сучасному урбанізованому суспільстві існують конфлікти, міжгрупова конкуренція, котрі мають як негативний, так і позитивний вплив на подальший розвиток тієї чи іншої групи.