



УДК 001.8-37.06-159.98

DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2023-6\(213\)-121-125](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2023-6(213)-121-125)



**Мерзлякова Олена Леонідівна,**

кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця відділу наукового інформаційно-аналітичного супроводу освіти, Державна науково-педагогічна бібліотека України імені В. О. Сухомлинського НАПН України; кризовий консультант лінії психологічної підтримки, Національна психологічна асоціація, м. Київ, Україна

**Olena Merzliakova,**

Ph.D., Senior Researcher at the Department of Scientific Information-Analytical Support of Education, V. Sukhomlynskyi State Scientific and Pedagogical Library of Ukraine NAES of Ukraine; crisis consultant of the psychological support line, National Psychological Association of Ukraine, Kyiv, Ukraine

**E-mail:** [olena.merzliakova@gmail.com](mailto:olena.merzliakova@gmail.com)

**ORCID iD** <https://orcid.org/0000-0002-4035-9144>

## КОНЦЕПТ ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

**A** Стаття знайомить із наявними концепціями поняття резильєнтності та пропонує результати інформаційно-психологічного супроводу жінок і дітей Харківщини задля їх психологічної стабілізації та відновлення. Показано, що попри актуальність напрямку розвитку стійкості (резильєнтності) особистості, ані методологічний, ані практичний контекст поняття не мають чіткої структури та змістовного наповнення. Це є особливою складністю для українських освітян, педагогів і психологів, що є «першим ешелonom» контактних фахівців, котрі, як медики або соціальні працівники, зустрічають «біль війни» в усьому розмаїтті персональних історій родин їхніх учнів кожного дня. У публікації надано ключові напрями можливого інформаційно-психологічного впливу, які можуть застосувати педагоги у своїй взаємодії з учнями та їхніми батьками.

**Ключові слова:** стрес; травма війни; стресостійкість; резильєнтність; інформаційний супровід; психологічний вплив; розвиток стійкості

### Concept of informational and psychological support to develop resilience of ukrainians during the war

**S** This article introduces the existing concepts of resilience and offers the results of informational and psychological support for women and children in Kharkiv region for their psychological stabilization and recovery. It is shown that despite the relevance of the direction of development of resilience of the individual, neither the methodological nor the practical context of the concept has a clear structure and meaningful content. This is a particular difficulty for Ukrainian educators, pedagogues, and psychologists, who are the "first echelon" of contact specialists, who, like medical or social workers, meet the "pain of war" in all the variety of personal stories of their students' families every day. This publication provides key areas of possible informational and psychological influence that pedagogs can apply in their interactions with students and their parents. The author offers the following strategies of influence: positive thinking, social support, self-efficacy, coping strategies, and psychotherapeutic help. The specified principles of psychological support were applied to work with women and children of Kharkiv Region during the summer vacation. Throughout the program, the resilience of women increased by approximately 10%, the stress level decreased by 30–50%, and the subjective feeling of anxiety decreased. The results of psychological support for children included team interaction, companionship, psychological relaxation, normalization of sleep and the entire daily routine, and mastering the skills of processing stressful memories. There is an expectation that the transferred difficult circumstances will not pass into the space of post-traumatic disorders because of their quick processing and neutralization.

**Keywords:** stress; war trauma; stress resistance; resilience; information support; psychological impact; development of resilience

**Актуальність проблеми у загальному вигляді.**

Війна є високостресовою ситуацією, яка може призвести до розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Розвиток резильєнтності допомагає людям ефективно справлятися з наявними стресовими ситуаціями та адаптуватися до нових, складних обставин, зберігаючи при цьому власну психологічну рівновагу і добробут. Також психологічна стійкість сприяє соціальному згуртуванню і сприйняттю соціальної підтримки, що є особливо важливим в умовах воєнного конфлікту. Розвиток резильєнтності українців є важливим елементом роботи психологів і педагогів, які надають допомогу постраждалим унаслідок важких травматичних подій учням і часто – їхнім батькам. Та оскільки навіть прогнозована війна завжди є неочікуваною несподіванкою, фахівці добирають потрібні стратегії та практики впливу дещо хаотично, за принципом випадковості отриманої інформації чи збігу певних обставин. Так само відбувався і наш власний пошук оптимальної психологічної допомоги та інформаційного супроводу постраждалих від жахів війни – через персональну практику психолога та травмотерапевта, зворотній зв'язок тих, на кого була спрямована допомога, успіхи та невдачі зусиль із подолання травми війни. Далі дещо докладніше про досвід психологічного супроводу та спроба віднайти певні закономірності розвитку резильєнтності українських громадян.

**Аналіз попередніх досліджень і публікацій.**

Варто зазначити, що поняття резильєнтності є таким, що все активніше привертає увагу дослідників не лише в Україні, а й в усьому світі. Адже останні десятиріччя світ стає все турбулентнішим, непрогнозованим, складним для розуміння та пристосування. І персональні зусилля особистості щодо адаптивної взаємодії набувають усе більшої важливості та значення як для персонального добробуту людей, так і для колективного виживання. Роль резильєнтності для персональних і колективних налаштувань українців в умовах військової агресії було проаналізовано та викладено в тематичному огляді Аналітичного вісника освіти і науки ДНПБ ім. В. О. Сухомлинського «Психологічні чинники індивідуальної і колективної стійкості та опору військовій агресії (аналітичний огляд)» [4].

Якщо ж говорити про загальний концепт поняття резильєнтності в українському науковому просторі, він поки виглядає дещо «сирим», недостатньо визначеним, структурованим. Суто українські причини певної розмитості поняття – війна потребує швидкого реагування на практичному рівні; аналіз, узагальнення, структурування чекають завершення цього страшного соціального катаклізму. Перші спроби рефлексивного усвідомлення щодо зміни парадигми психологічної та психотерапевтичної роботи у зв'язку з війною та стратегії підтримання і розвитку резильєнтності психологів і психотерапевтів запропонувала Г. Лазос [3]. Дослідниця дійшла висновку, що внаслідок колективної травми війни відбулась трансформація професійної позиції психологів, психотерапевтів і парадигми надання психологічної допомоги загалом. Змінились усталені принципи взаємодії фахівців із клієнтами: не завжди можна витримати сетінг, знайти безпечне місце, зберігати нейтральну позицію; змінились запити клієнтів, самі фахівці у своїй більшості мали перелаштуватись на діяльність кризових психологів і травмотерапевтів [там само, с. 45].

Необхідно додати, що Гелена Лазос вже не вперше звертається то теми резильєнтності, та її рефлексія спирається на аналітичні дослідження та узагальнення щодо концепту резильєнсу на сучасному етапі: «Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень» [2].

Серед українських дослідників концепт резильєнтності також активно досліджують Д. Асонов та О. Хаустова у роботі «Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років» [1]; З. Григоренко та Г. Найдьонова у спільній англійській праці “The concept of “Resilience”: history of formation and approaches to definition” [6].

**Виділення невіршених раніше частин загальної проблеми.** Дослідники одноставні в думці, що концепт резильєнтності, попри його актуальність, ще не має єдиного серед дослідників розуміння та трактування. Докладніше наш аналіз розуміння резильєнтності в англійських джерелах представлений в аналітичному огляді «Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток. Огляд

англомовних джерел останнього десятиріччя, аналітичний огляд», що є продовженням вищезгаданого розділу Аналітичного вісника освіти і науки ДНПБ ім. В. О. Сухомлинського [4], і готується до друку у наступному випуску.

У наявному величезному полі досліджень резильєнтності дослідники по цей час не визначились однозначно з розумінням цього поняття, виділенням впливових факторів розвитку резильєнтності, добором стратегій, методів, практик її розвитку. У якості точки відліку зазначимо визначення резильєнтності, запропоноване Американською Психологічною Асоціацією (АРА), котра на цей час є найвживанішим серед дослідників. Згідно з визначенням АРА резильєнтність розуміють як «процес і результат успішної адаптації до складного життєвого досвіду через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість і пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог. Низка факторів впливає на те, наскільки добре люди пристосовуються до труднощів, серед яких переважають: а) спосіб, у який люди дивляться на світ і взаємодіють із ним; б) доступність і якість соціальних ресурсів; в) конкретні стратегії подолання» [10].

Також хочемо звернути увагу на рекомендації щодо побудови та розвитку індивідуальної стійкості “Building your resilience” («Розбудова резильєнтності»), створені командою американських дослідників резильєнтності та викладені на сайті Американської Психологічної Асоціації [5].

Пропонуємо результати наших зусиль із розвитку резильєнтності українок та їхніх дітей, що є практичною спробою втілити зазначені принципи в життя.

**Мета статті:** ознайомити з результатами практичного застосування принципів розвитку резильєнтності в роботі із психологічного відновлення жінок і дітей Харківщини. Винести до подальшого обговорення як успіхи, так проблемні моменти проведеної роботи з розвитку резильєнтності.

**Викладення основного матеріалу.** Проект Rotary Resort був організований Харківським Ротарійським клубом «Надія» за фінансової підтримки ротаріанців багатьох країн світу: Німеччини, Фінляндії, Швейцарії, США, Канади тощо [8]. Учасниці проекту – жінки, які

постраждали від війни у Харкові, та їхні діти. Проект проводився два літа повномасштабної військової агресії поспіль – у липні-серпні 2022 р. та червні-серпні 2023 р. За цей час було організовано інформаційно-психологічний супровід для 4-х груп жінок (60 осіб) та їхніх дітей від 5 до 16 років (80 осіб). Програма психологічного відновлення тривала 14 днів для кожної групи.

Головна ідея проекту – підтримати і навчити зараз набагато ефективніше, ніж рятувати і лікувати потім. Наступна ідея полягала в тому, що, якщо сприяти формуванню психологічного балансу матері, це впливатиме позитивно на загальний родинний баланс. Адже мама допоможе і дитині, і чоловікові бути стабільнішими і збалансованими. Важлива ідея стосувалась і дитячої активності та безпосередності: якщо надаємо можливість дитині розкрити свою енергію, це позитивно впливає на енергетичний потенціал родини. Також застосовували ідею Супергероїв, яка передбачає, що людина не є жертвою, а Героєм/ Героїнею, котрі долають обставини. Нарешті, одна з найважливіших ідей – ідея єднання. Єднання жінок, єднання родини та єднання нас усіх задля Перемоги.

Програми для мам і дітей вибудовувались за окремим планом. Заняття проходили за графіком: два заняття по 2 години, до обіду та перед вечерею, мало місце чергування «релаксових» зустрічей і «тонізуючих». У дітей також додавався спорт, у мам – можливість вести власні майстер-класи, та обов’язкове вечірнє коло рефлексії.

Програма психологічної підтримки та відновлення жінок включала: 1) первинну діагностику психологічних станів, що відбувалась за двома методиками: діагностика стану вигорання [9] та шкала стійкості RS-13 [7]; 2) стабілізація емоційних станів: протоколи психологічної стабілізації групи, відстеження рівня стресу на початку та у кінці заняття; 3) розвиток навичок управління власними емоційними станами: вправи арт-терапії, розуміння «мови кольорів»; 4) розвиток навичок саморефлексії та зміцнення позиції суб’єктності – *чого я хочу і що можу для цього зробити?* (арт-терапевтичні вправи та групове обговорення результатів); пошук та посилення власних ресурсів (практики арт-терапії та групове обговорення); 5) оволодіння практиками швидкої психологічної самопомоги та допомоги

оточуючим; 6) збирання власної психологічної валізи – це свідомо фіксація знайдених і зміцнених ресурсів і засвоєних психологічних практик самопомогти та самовідновлення; 7) підсумкова діагностика психологічних станів: тестування за тими ж методиками.

Програма психологічної підтримки дітей складалася з таких тем: 1) психологічні налаштування на взаємодію, командні ігри, ігри на лідерство; 2) практики тілесного контакту та розслаблення тіла; знайомство з практиками mindfulness; практики психологічної стабілізації, арт-терапевтичні практики та творчість.

Також мали місце спільні активності. Це були спільні заняття з арт-терапії – малювання, плетіння мандал, робота з пластиліном або глиною тощо. Особливо подобалось учасникам заняття з так званої «драйво-терапії» – прогулянки до лісу з необхідністю долати природні перешкоди – круті лісові схили, де можна було дібратись верху лише по корінцях дерев, повалені стовбури дерев, величезні калюжі після дощу тощо. Емоції, що виникали під час таких активностей, були набагато сильніше емоцій страху, тривоги, депресії. Відчуття перемоги при доланні перешкод дарувало загальне відчуття супергероїв. Обов'язковим заключним ритуалом кожного дня було «Пісенне коло». В середині кола розташовувались дитячі іграшки (подарунок від проекту, аби кожна дитина мала власного друга-іграшку). Наступне коло – коло дітей. І зовнішнє коло – мами та фахівці проекту. Усі рухались по колу, виконували активні рухи, що ініціювали діти, та співали обрані пісні. Улюбленою піснею всіх груп була «Ой у лузі червона калина...».

**Результати дослідження.** Спочатку торкнемося результативності розвитку резильєнтності жінок. Протягом усієї програми стійкість (резильєнтність) учасниць програми зростала приблизно на 10%, рівень стресу знижувався на 30–50% (у різних групах дещо різні результати), а суб'єктивне відчуття тривоги знижувалось на 30%. Середня суб'єктивна оцінка тривожності на останній зустрічі склала 1,5–2 бали за 10-бальною шкалою, що є досить обнадійливим показником. Складністю постало накопичення стресу, особливо в учасниць проекту 2023 року. У зв'язку з тим зіштовхнулись із певним «мінним полем» емоційних реакцій і переживань учасниць.

Тобто, окрім травм війни, до розгляду виносились ранніші травми розвитку та особистого життєвого досвіду.

Оскільки діти були різного віку, вправи добирались відповідно до їхніх вікових можливостей та інтересів. Тести дітям не пропонували. Моніторинг ефекту впливів відбувався завдяки спостереженню, зворотному зв'язку дітей та їхніх батьків. Узагальнені результати психологічного супроводу дітей такі:

1. Колективна взаємодія, товаришування, взаємопідтримка дітей під час занять та у вільний час.
2. Психологічна релаксація. Фізична релаксація. Нормалізація сну. Нормалізація всього розпорядку дня.
3. Ознайомлення з навичками оброблення стресових спогадів.
4. Опанування навичками психологічної релаксації та заспокоєння.
5. Активізація інтересу до внутрішнього світу.
6. Ознайомлення та обговорення планів подальшого навчання та розвитку (старша група). Складністю виявилась нестача у дітей навичок активної комунікації через попередній досвід ковідних обмежень.

#### **Висновки з даного дослідження.**

1. Своєчасна допомога жінкам і дітям і створення умов для спілкування, лікувально-розвивальні ігри, навчання допомогли учасникам проекту швидко відновити власні ресурси, подолати обмеження травм і повернути життя, наповнене дорослими сенсами та дитячою радістю. Є очікування, що перенесені жінками та дітьми важкі обставини не перейдуть у простір посттравматичних розладів завдяки їх швидкому переробленню та нейтралізації.

2. Дослідження підтвердили дієвість означеного вище концепту резильєнтності, що передбачає такі чинники стійкості: а) спосіб, у який люди дивляться на світ і взаємодіють із ним; б) доступність і якість соціальних ресурсів; в) конкретні стратегії подолання.

3. Комбінація певних стратегій впливу, а саме позитивне мислення, соціальна підтримка, самоефективність, застосування копінг-стратегій і психотерапевтична допомога сприяли комплексному відновленню матерів та їхніх дітей.

**Перспективи подальших розвідок** передбачають добір і перевірку ширшого кола методик із вимірювання резильєнтності. Також

цікавими видаються різні напрями досліджень: роль віку та статі у розвитку резильєнтності; вплив минулого досвіду негативних життєвих подій; кореляції резильєнтності та особистої самооцінки; взаємини з іншими людьми та явищами в контексті індивідуальної та колективної резильєнтності.

#### Список використаних джерел

1. Ассонов Д. О., Хаустова О. О. Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років. URL: <http://ir.library.nmu.com/handle/123456789/6142> (дата звернення: 18.10.2023).
2. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Вип. 14, т. 3: Консультативна психологія і психотерапія. С. 26–64. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/716873/1/Lazos\\_APP\\_V3N14\\_2018.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf) (дата звернення: 18.10.2023).
3. Лазос Г. Психологи і війна: зміна парадигми надання психологічної/психотерапевтичної допомоги та резильєнтності фахівця. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. Вип. 3 (27). С. 37–47. doi.org/10.31108/2.2022.3.27.3. URL: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/opep/article/view/359> (дата звернення: 18.10.2023).
4. Мерзлякова О. Л. Психологічні чинники індивідуальної і колективної стійкості та опору військовій агресії (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки* : довід. бюл. / НАПН України, ДНПБ ім. В. О. Сухомлинського. Вінниця : ТВОРИ, 2023. Вип. 17. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/736360/1/VNIASO-AHSEduSci-RB17-2023-110-124.pdf> (дата звернення: 18.10.2023).
5. Building your resilience. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience> (date of access: 18.10.2023).
6. Grygorenko Z., Naydonova G. The concept of “Resilience”: history of formation and approaches to definition. *Public Administration and Law Review*. 2023. No. 2. P. 76–88. URL: <https://doi.org/10.36690/2674-5216-2023-2-76-88> (date of access: 18.10.2023).
7. Leppert K., Koch B., Brähler E., Strauss B. M. The Resilience Scale (RS) – review of the long form RS-25 and a short form RS-13. ResearchGate, 2008. URL: [https://www.researchgate.net/publication/215985290\\_Die\\_Resilienzskala\\_RS\\_-\\_Uberprufung\\_der\\_Langform\\_RS-25\\_und\\_einer\\_Kurzform\\_RS-13](https://www.researchgate.net/publication/215985290_Die_Resilienzskala_RS_-_Uberprufung_der_Langform_RS-25_und_einer_Kurzform_RS-13) (date of access: 18.10.2023).
8. Pavichenko J. Rotary Resort. Rotariets magazine. URL: <https://rotarietsmagazineukr.readz.com/rotary-resort-lypen-serpen-2023> (date of access: 18.10.2023).
9. Perski A., Grossi G., Evengård B., Blomkvist V., Ylbar B., Orth-Gomér K. Emotional exhaustion common among women in the public sector. *Läkartidningen*. 2002. No. 99. P. 2047–2052. URL: <https://europemc.org/article/med/12082783#impact> (date of access: 18.10.2023).
10. Resilience. APA Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/resilience> (date of access: 18.10.2023).

#### References

1. Assonov, D., & Khaustova, O. (2019). *Rozvytok kontseptsii rezyliensu v naukovii literaturi protiahom ostannikh rokov [Development of resilience concept in scientific literature of recent years]*. Retrieved from <http://ir.library.nmu.com/handle/123456789/6142>. DOI <https://doi.org/10.26766/pmgp.v4i3-4.219> [in Ukrainian].
2. Lazos, G. (2018). Resilientnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen [Resilience: Conceptualization of terms, review of modern researches]. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia [Organizational psychology. Economic psychology]*, 14, 3, 26-64. Retrieved from [https://lib.iitta.gov.ua/716873/1/Lazos\\_APP\\_V3N14\\_2018.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf) [in Ukrainian].
3. Lazos, G. (2022). Psykholohy i viina: zmina paradyhmy nadannia psykholohichnoi/psykhoterapevtychnoi dopomohy ta rezilientnist fakhivtsia [Psychologists and war: a paradigm shift in psychological/psychotherapeutic assistance and specialist resilience]. *Aktualni problemy psykholohii [Actual problems of psychology]*, 3 (27), 37-47. DOI <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.3>. Retrieved from <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/opep/article/view/359> [in Ukrainian].
4. Merzliakova, O. (2023). Psykholohichni chynnyky indyvidualnoi i kolektyvnoi stiiokosti ta oporu viiskovii ahresii (analychnyi ohliad) [Psychological factors of individual and collective resilience and resistance of military aggression (analytical review)]. In *Analitychnyi visnyk u sferi osvity y nauky [Analytical bulletin in the field of education and science]: dovid. biul. NAPN Ukrainy, DNPB im. V. O. Sukhomlynskoho (Is. 17)*. Vinnytsia: TVORY. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/736360/1/VNIASO-AHSEduSci-RB17-2023-110-124.pdf> [in Ukrainian].
5. *Building your resilience*. (2020). Retrieved from <https://www.apa.org>. <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>
6. Grygorenko, Z., & Naydonova, G. (2023). The concept of “resilience”: history of formation and approaches to definition. *Public Administration and Law Review*, 2, 76-88. Retrieved from <https://doi.org/10.36690/2674-5216-2023-2-76-88>
7. Leppert, K., Koch, B., Brähler, E., & Strauss, B. M. (2008). *Die Resilienzskala (RS) – Überprüfung der Langform RS-25 und einer Kurzform RS-13*. ResearchGate. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/215985290\\_Die\\_Resilienzskala\\_RS\\_-\\_Uberprufung\\_der\\_Langform\\_RS-25\\_und\\_einer\\_Kurzform\\_RS-13](https://www.researchgate.net/publication/215985290_Die_Resilienzskala_RS_-_Uberprufung_der_Langform_RS-25_und_einer_Kurzform_RS-13)
8. Pavichenko, J. (2023). *Rotary Resort. Rotariets Magazine*. Retrieved from <https://rotarietsmagazineukr.readz.com/rotary-resort-lypen-serpen-2023> (in Ukrainian)
9. Perski, A., Grossi, G., Evengård, B., Blomkvist, V., Ylbar, B., & Orth-Gomér, K. (2002). Emotional exhaustion common among women in the public sector. *Läkartidningen*, 99, 2047-2052. Retrieved from <https://europemc.org/article/med/12082783#impact>
10. *Resilience. APA Dictionary of Psychology*. Retrieved from <https://dictionary.apa.org/resilience>

Дата надходження до редакції  
авторського оригіналу: 17.10.2023