

включаючи ПТСР. Батьки мають бути підтримуючими та відкритими у спілкуванні з дітьми, а також готовими звертатися до фахівців у випадку потреби, щоб допомогти дитині подолати страхи та стресові розлади. Важливо пам'ятати, що сім'я є ключовим фактором в забезпеченні психічного здоров'я та добробуту маленької людини.

Література

1. Біла І.М. Відповідальне батьківство: соціально-психологічні аспекти : підручник / І.М. Біла. – Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2020. 278 с.
2. Державний стандарт дошкільної освіти. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/doshkilna-osvita/bazovij-komponent-doshkilnoyi-osviti-v-ukrayini>
3. Дошкільник: крок у шкільне життя : навчально-методичний посібник / Піроженко Т.О., Карабаєва І.І., Соловйова Л.І., Токарева Л.Д., Федорчук О.І. Хартман О.Ю. ; за наук. ред. Т.О. Піроженко. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 149 с. https://lib.iitta.gov.ua/735988/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_2023.pdf

Чайка Г.В.

кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник Лабораторії психології особистості
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України
chaika_g@hotmail.com
ORCID ID: 0000-0001-7799-1314

ВІДНОВЛЕННЯ ДОВІРИ ДО СЕБЕ, СВІТУ ТА ЛЮДЕЙ ПІСЛЯ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ВНАСЛІДОК ВОРОЖИХ ДІЙ

Вступ. Агресія Росії проти нашої країни призводить до суттєвого погіршення психологічного здоров'я широких верств населення України, як цивільних та і воєнних. Психологічна травматизація включає посттравматичні стресові розлади, підвищення рівні тривожності та депресивні, появу соматичних розладів, погіршення стосунків із рідними та близькими, зловживання алкоголем і наркотиками [2, 3]. У роботі [2] зазначається, що травматичні події зумовлюють роздратованість, підвищену збудливість, проблеми зі сном та з харчовою поведінкою. Можливе руйнуванні позитивних уявлень про світ, які допомагають приймати рішення щодо власного життя: навколишній світ вже не здається доброзичливим або справедливим; зникає віра у те, що людина здатна контролювати події свого життя; навіть зникає віра у власні сили і загальну вдачу.

Тому мета тез - надати кілька порад, які може виконати кожна людина, щоб відновити або підвищити свою довіру до себе, людей поряд і навколишнього світу. Ці поради допоможуть особистості перебороти кризові переживання через війну у країні.

Виклад основного матеріалу. Психічна травма веде до порушення довіри до себе, людей світу, тобто до порушення позитивних базисних уявлень про світ. Людина починає відчувати себе в стані хаосу, тому що світ вже недобррозичливий, йому не можна довіряти, і людина відчуває себе вже не такою сильною, компетентною, здатною керувати своїм життям. Ми не можемо стверджувати, що картина світу рушиться повністю, але у неї відбуваються серйозні зміни. Далі, за механізмом формування нових когнітивних структур, повинна відбутися або асиміляція травматичної події, тобто подія повинна бути вписаною у картину світу, або акомодация, тобто картина світу має бути зміненою, щоб відповідати новим умовам. Робота в посттравматичному періоді складається у відновленні порушеної картини світу. У посттравматичному періоді людям властиво шукати нові сенси і значення травматичних подій для того, щоб вписати їх у картину світу або перетворити картину світу на основі нового досвіду.

Феномен посттравматичного зростання – це серйозні зміни особистості в сторону більшої особистої злості після переживання психічної травми. Людина відчуває себе більш сильною, гідною і більш компетентною; відчуває себе більш живою і починає цінувати те, що раніше здавалося незначним. Така людина здатна створювати глибші відносини з іншими, будувати їх на взаємній підтримці. Всі ці зрушення – це зона зростання, зона для психокорекційної роботи.

Наводимо кілька простих порад, щоб допомогти кожній людині відновити або підвищити свою довіру до себе, людей поряд і навколишнього світу:

1. По-перше, задайте собі питання «Що мені подобається у мені самому (самій)?». Краще відповіді записувати. Ймовірно, що спочатку ви зможете придумати лише одну-дві відповіді. Поверніться до цього питання на наступний день або через кілька днів. Ви зможете розширити цей лист. Якщо вам не вдається віднайти в собі щось добре, надайте відповідь на питання «Що мені НЕ подобається у мені самому (самій), проте я вірю, що можу виправити цей недолік? Як саме я буду його виправляти? Що заважає мені зайнятися виправленнями?»

2. Далі, пригадайте ситуацію, коли ви щось робили, чогось прагнули і досягли успіху у своїх намаганнях. Так само, відповіді краще записувати. Поверніться до цього питання на наступний день або через кілька днів. Додайте ще кілька успішних прикладів. Пригадайте випадки, коли вам просто поталанило, хоч спочатку здавалося, що вас спіткає невдача.

3. А тепер пригадайте ситуацію, коли світ повернувся до вас своєю доброю стороною, приміром, у вас перехопило подих від краси пейзажу, який ви побачили; або у скрутній ситуації вам допомогли друзі або, навіть, майже

незнайомі люди. Знов запишіть вашу відповідь. І знов верніться до цього питання через кілька днів.

4. Регулярно повертайтеся до ваших записів, перечитуйте їх, додавайте щось нове. Це довгий шлях, але потихеньку ви побачите багато доброго у собі і у світі навколо. Все це допомагатиме вам пережити складні ситуації вашого життя без втрат, і навіть поступово відчутти себе сильнішим(-ою) та стійкішим(-ою), повірити у власні сили та здатність контролювати події навколо вас.

Висновки. Запропоновані поради можна використати при психологічній допомозі осіб, що постраждали від психологічної травми внаслідок війни як довготривалу підтримку у період відновлення після травми.

Література

1. Кузікова С.Б, Зливков В.Л., Лукомська С.О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2022. № 2. С.64-70
2. Bogic M., Njoku A., Priebe S. Long-term mental health of war-refugees: a systematic literature review. *BMC Int Health Hum Rights*. 2015, Vol. 28. P.15-29. - doi: 10.1186/s12914-015-0064-9.
3. Kokun O. The Ukrainian Population's War Losses and Their Psychological and Physical Health. *Journal of Loss and Trauma*. 2022, Vol.28. p. 434-447 DOI: 10.1080/15325024.2022.2136612)

М. В. Шепельова

кандидат психологічних наук,
в.о. завідувача лабораторії психології творчості,
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України
m.shepelyova@gmail.com
ORCID ID: 0000-0002-3293-4997

ОСОБИСТІТЬ СТУДЕНТА У КРИЗОВИХ УМОВАХ: МОЖЛИВОСТІ ДІАГНОСТИКИ ТА РЕКРЕАЦІЇ

Зовнішній тиск, спричинений кризовими умовами, у яких ми перебуваємо, здійснює вплив, в першу чергу, на особистість людини. Для ефективного психологічного супроводу постає необхідність швидкої, ефективною та інформативною діагностики деструктивності впливу кризових умов, у яких перебуває людина, саме на її особистість. Можливості діагностики деструктивності впливу кризових умов на особистість ми вбачаємо у розробленій нами типології за співвідношенням інтегральних властивостей особистості та індивідності [0; 0; 0 та ін.].

У загальному значенні «криза» – це різка зміна звичайного стану речей;