

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА  
Лабораторія вікової психофізіології  
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ  
Кафедра здоров'я людини, реабілітології і спеціальної психології  
МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Лабораторія психології репродуктивної сфери, пренатальної і  
перинатальної психології

# МАТЕРІАЛИ

IX Всеукраїнської науково-практичної конференції

## ОСОБИСТІСНІ ТА СИТУАТИВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ

14 листопада 2024 року

PSYCHE

## ЗМІСТ

<b>Максименко С. Д.</b> ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНОГО БУТТЯ	10
<b>Астахов В. М.</b> ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕПРОДУКТИВНИХ УСТАНОВОК СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ	12
<b>Атаманчук Н. М.</b> РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ	15
<b>Бахмутова Л. М.</b> ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ УКРАЇНСЬКИМ БІЖЕНЦЯМ	18
<b>Бацилєва О. В.</b> ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ЯК АДАПТАЦІЙНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ	20
<b>Білокобильський О. В.</b> ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ І КІНЕЦЬ «ДОБИ КЛІНІКИ»	23
<b>Болотнікова І. В.</b> СТРЕС ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ПІД ЧАС ДОВГОТРИВАЛОЇ ВІЙНИ	25
<b>Бушай І. М.</b> ФОРМИ ТА ПРОЯВИ СОЦІАЛЬНОГО ІМУНІТЕТУ МОЛОДІ	28
<b>Ваврашко В. А., Міхєєва Л. В.</b> ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ	31
<b>Васильченко-Деружко К. А.</b> ЗБЕРЕЖЕННЯ БАЛАНСУ МІЖ РОБОТОЮ ТА ЖИТТЯМ В УМОВАХ ВІЙНИ: ШЛЯХ ДО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПОДОЛАННЯ ВИГОРАННЯ	34

характеру: за ким ви найбільше сумуєте?; про кого щодня думаєте?; в які місця повертаєтеся подумками?; за чим сумуєте?; чого боїтеся?; що сьогодні здається найважчим?; що найбільше тривожить?; у чому полягає сила вашої сім'ї?; які вірування, сімейні знання чи цінності можуть бути корисними та стати джерелом сили сьогодні?

Сімейна лінія життя дозволяє родині біженців поглянути на свій життєвий шлях так, щоб змістити увагу з важких моментів життя на цінність родинних зв'язків. Це зменшує відчуття відірваності від свого коріння та дає можливість відчувати себе важливою частиною свого роду.

Для полегшення процесу *прийняття нового оточуючого середовища дієвим є метод позитивного переформатування життєвого шляху біженців. Для цього у розмові з родиною корисно мотивувати її членів створювати нову історію своєї сім'ї, зосередивши увагу на поточній ситуації. Можна застосувати метод позитивного переформулювання минулих подій в житті родини та надання оптимістичного контексту у поточних змінах. Доцільно разом зайнятись пошуком переваг і позитивних сторін біженства.*

При роботі з дітьми-біженцями для побудови нового опорного базису та постановки цілей їх адаптації та подальшого розвитку – доцільно використовувати методи казко-терапії, символів, технік емоційних підходів та таких психологічних вправ, як «Запитання по колу»; «Час мого життя» та ін. Їх сутність та детальний опис нами наведено у практичному посібнику «Забезпечення психофізіологічної стійкості різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення» (Кокун О. М., Бахмутова Л. М., Кружева Т. В. та ін., 2024), за ред. О. М. Кокуна.

## **ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ЯК АДАПТАЦІЙНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ**

***О. В. Бацилєва,***

*доктор психологічних наук, професор,  
Харківський національний педагогічний  
університет імені Г. С. Сковороди*

Одним з важливіших завдань, яке сьогодні знаходиться у фокусі уваги фахівців та суспільства в цілому, є розробка нових підходів та впровадження різноманітних заходів, спрямованих на збереження та покращення здоров'я на всіх рівнях, що є підґрунтям для ефективного функціонування особистості в мінливих умовах сьогодення. Незважаючи на активну реалізацію технологій здоров'язбережувальної діяльності в межах сучасного освітнього процесу, як комплексної системи заходів, що враховує взаємозв'язок і взаємодію всіх факторів освітнього середовища, спрямованих на збереження здоров'я всіх учасників освітнього процесу, зокрема здобувачів на усіх етапах їхнього навчання, пошук нових форм та методів роботи у цьому напрямку є

безперечно актуальним та практично значущим. При цьому, особливо затребуваною та активно досліджуваною сьогодні є проблема функціонування особистості у стресових умовах та можливості її ефективної адаптації до дії різноманітних стресогенних факторів.

Окремо слід наголосити, що військові події, які зараз відбуваються, призвели до зміни структури та характеру стресогенних факторів, коли поряд із сильними фізичними стресовими факторами з'являється велика кількість психоемоційних факторів різної інтенсивності, які діють майже безперервно, нашаровуються і потенціюють свою патологічну дію на організм людини на всіх рівнях, зокрема емоційну сферу, активуючи ті ж самі зони мозку, які беруть участь у обробці інформації і виборі моделі поведінки. З іншого боку, емоціогенна активація, яка в нормі є пристосувальною реакцією організму, за умови наявності емоційних змін надмірної сили чи тривалості, особливо на тлі зниження адаптивних можливостей організму, може бути важливим чинником етіопатогенезу різноманітних порушень, зокрема, розвитку посттравматичного стресового розладу, як крайньої реакції на сильний стресор, що загрожує життю людини (Бацилева О. В., 2023).

В межах окресленої проблематики надзвичайно актуальним постає питання пошуку ефективних резервів постстресового відновлення, одним з яких, на нашу думку, є феномен посттравматичного зростання, що визначається як досвід позитивних змін, які відбуваються з людиною у результаті зіткнення зі складними життєвими обставинами (Dell'Osso L., Lorenzi P., Nardi B. et al., 2022), що й стало метою нашої роботи.

Аналіз даних літературних джерел та результатів власних досліджень показує, що переживання будь-якої стресової події поряд з виникненням негативних реакцій на всіх рівнях функціонування особистості, індукує внутрішній потенціал особистісного зростання, який реалізується різною мірою та полягає в мобілізації життєвої активності особистості, в розумінні й прийнятті себе, в переосмисленні власного життя, у формуванні нових зв'язків та використанні резервів та компенсаторних можливостей психіки задля адаптації до нових обставин життєдіяльності.

Здатність людини до посттравматичного зростання у процесі подолання стресової або кризової ситуації може виявлятися у формуванні нових життєвих стратегій через реалізацію раніше невикористовуваних психічних та фізичних можливостей, розширення варіантів емоційного реагування та поведінкових патернів. Крім того, завдяки отриманому досвіду людина стає краще готовою, в першу чергу психологічно, до подальших подібних, або схожих, кризових ситуацій і навіть іноді менше схильною до них. Спостерігається також певне перетворення та переосмислення, через прагнення та роботу щодо повернення внутрішньої гармонії та задоволеності життям (Максименко С. Д., 2024).

Враховуючи важливість посттравматичного зростання як передумови особистого благополуччя та адаптації в стресових ситуаціях, на нашу думку, одним з найбільш актуальних напрямків роботи є виявлення особливостей

посттравматичного зростання молоді, яка є потенціалом розвитку будь-якого суспільства, а також пошук шляхів ефективного використання наявного ресурсу та сприяння його розвитку.

За результатами дослідження, що проводилося серед здобувачів Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди за допомогою Опитувальника посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory) (Бацилєва О. В., 2023), було виявлено, що лише чверть досліджуваних продемонструвала високі значення індексу посттравматичного зростання, що говорить про наявність достатніх внутрішніх ресурсів для відновлення та посттравматичного зростання, адаптації до змін, що відбуваються, і відчуття впевненості у власних силах щодо вирішення наявних життєвих проблем. При цьому майже третина досліджуваних показали низькі значення за даним показником, отже, можна говорити про те, що вони знаходяться в групі ризику щодо розвитку ускладнень під час переживання травматичних подій та потребують особливої уваги та відповідного психологічного супроводу.

Одним із найбільш дієвих інструментів реалізації психологічного супроводу виступає проведення, в межах реалізації здоров'язбережувальної діяльності під час освітнього процесу у закладах вищої освіти, низки психопрофілактичних та психокорекційних заходів, зокрема соціально-психологічних тренінгів, які мають бути спрямовані на формування навичок психічної саморегуляції, що сприятиме не тільки підвищенню рівня оптимізації внутрішнього потенціалу та ефективній адаптації до дії різноманітних стресогенних факторів, а й безперечно сприятиме збереженню та зміцненню здоров'я та гармонійному функціонуванню особистості майбутніх фахівців у всіх сферах життєдіяльності (Бацилєва О. В., Пузь І. В., 2022). Важливою складовою впровадження такого супроводу є також проведення комплексної психодіагностичної, індивідуальної психоконсультативної та психокорекційної роботи з молоддю, яка входить до групи ризику, що допомагатиме розширенню можливостей сприяння посттравматичному зростанню та його підтримці.

Таким чином, посттравматичне зростання може виступати потужним адаптаційним ресурсом для особистісного розвитку, особливо під час перебування у стресових ситуаціях та переживанні травматичного досвіду, що ставить питання щодо розширення можливостей сприяння посттравматичному зростанню під час надання психологічної підтримки та психотерапевтичної допомоги, зокрема в межах реалізації здоров'язбережувальної діяльності у закладах освіти. Перспективою подальшої роботи є створення та реалізація програм психологічної підтримки молоді, яка перебуває у стресових ситуаціях, що є найактуальнішим завданням сьогодення.