

3. Заболотна О.О. Емоційне вигорання працівників поліції в умовах воєнного стану. Київський столичний університет ім. Бориса Грінченка. URL: <https://studbase.kubg.edu.ua/article/8294>

Олена Нежинська,
доцент кафедри психології та педагогіки
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»,
кандидат психологічних наук, доцент

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ НА ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЯХ

Проблематика надання психологічної підтримки та пошуку психологічних ресурсів для подолання складних життєвих ситуацій в умовах війни в нашій країні сьогодні є одним із важливих завдань в суспільстві. Після деокупації територій багато українців потребують медичної, інформаційної, психологічної та іншої допомоги, а реальність, позначена драматичними наслідками війни, викликає гострі соціально-психологічні виклики. Кризові явища не обмежуються впливом на людину, яка опинилася у самій ситуації, їх вплив поширюється також і на людей із її оточення, а сама інформація про негативну подію здатна спричинити вторинну травматизацію.

Так, Е. Еріксон, наприклад, зазначав, що кризи є невід'ємною частиною кожного психосоціального етапу розвитку і водночас вони можуть стимулювати зростання особистості, але також провокувати негативні емоційні та психологічні стани, наприклад, виникнення агресії у період військових конфліктів [8]. Е. Фромм наголошував на тому, що агресія в умовах війни є природною і виконує функцію захисного ресурсу, який допомагає виживати. Він також вважав, що оборонна поведінка є раціональною реакцією на зовнішню агресію чи небезпеку (так звана доброякісна агресія) [4]. До ключових проблем належать психологічний стрес, ПТСР, матеріальні труднощі, нестабільність життєвого середовища тощо. Виникають внутрішні конфлікти, які К. Хорні інтерпретувала як наслідок базальної тривоги. На її думку, такі конфлікти активують захисні механізми особистості, зокрема затемнення одного полюсу конфлікту, відчуження від оточення, ідеалізацію свого «Я», виникнення установки «я повинен», перенесення внутрішніх конфліктів у зовнішній світ [6]. Водночас варто зазначити, що ці механізми лише адаптують особистість до складних умов існування і не сприяють її подальшому розвитку. У тому числі тривожність і тривожні стани можуть бути спричинені стресовими ситуаціями та мати невротичний характер, що зумовлюються слабкістю Его або його неспроможністю відповідати вимогам середовища, як це зазначав З. Фройд [2]. За С. Хобфолом, реакція на тривожні ситуації та потреба адаптуватися до них охоплює як поведінковий, так і емоційний аспекти, що у поєднанні з феноменом перенесення впливає на

формування індивідуальної стратегії подолання труднощів, характерної для особистості [5]. Роботи провідних психологів, таких як Р. Лазарус та Г. Сельє, демонструють значимість когнітивного оцінювання ситуації для ефективного реагування, а також про важливу роль емоцій [7; 9]. Так, когнітивно-мотиваційна модель визначає два основні типи реакцій на стрес: пасивну емоційну (залежну від переживань і схильну до депресивних проявів) та активну поведінкову (спрямовану на вирішення проблем через конкретні дії).

Саме тут необхідним є відмітити, що у контексті сучасних викликів війни психологічна стійкість (резильєнтність) є одним з основних складових психологічних ресурсів особистості. Здатність до саморегуляції та управління власними емоціями, віра у власні сили дозволяє зберігати внутрішню рівновагу в умовах нестабільності, кризових і травматичних подій, тривалого стресу, війни, окупації... Психологічну стійкість можна роздивлятися як захисний механізм, який допомагає людині адаптуватися до труднощів і зберігати внутрішню рівновагу навіть у складних життєвих ситуаціях. Водночас важливо зауважити, що це явище не обмежується лише особистісними характеристиками, але також охоплює аспекти мислення, уваги та поведінки, що підкреслює необхідність його розвитку для кожної людини. Важливість згаданих особливостей знаходить підтвердження в роботах В. Франкла на основі власного досвіду виживання в концентраційному таборі під час другої світової війни ХХ ст., який наголошував, що пошук і реалізація сенсу життя виступають рушійною силою мотивації та розвитку особистості [1]. У цьому контексті критичним є наявність у особистості психологічних ресурсів, які забезпечують здатність зберігати цілісність світосприйняття особистості та адаптуватися до екстремальних обставин, якими є військова агресія. Відповідно, дані ресурси допомагають формувати здатність жити далі, будувати плани на майбутнє, визначати життєві цілі, реалізовувати власний потенціал і т.ін. І. Ялом також підкреслював важливість здатності особистості долати стрес в умовах кризових випробувань. Як він зазначав, невдача адаптуватися може призвести до дистресу та дезадаптивної поведінки (проявів ізоляції чи пасивності), натомість здатність знайти сенс навіть у складних обставинах сприяє індивідуальному зростанню та розвитку [3].

Зазначений огляд відомих дослідників і практиків з пояснення та пошуку психологічних ресурсів дає підстави для розгляду та підходів у сьогоднішній діяльності практичних психологів щодо надання допомоги постраждалим від військової агресії на деокупованих територіях. Власний досвід дає можливість продемонструвати результати роботи волонтерів, які надавали кризову психологічну допомогу на деокупованих територіях Київської області України, діяльність яких здійснювалася в межах проекту «Психологи на війні», спрямованого на надання психологічної, медичної та інформаційної підтримки населенню, яке постраждало від наслідків російської агресії. Така робота продовжувалася й надалі в інших областях країни у форматі виїзду мобільних груп до населених пунктів із залученням відповідних фахівців, що відбувалося у формі індивідуальних консультацій та групової роботи. Доцільним є виділити основні аспекти й особливості у напрямках такої роботи.

Основні проблеми, емоції та психічні стани, з якими стикалися під час роботи з постраждалими практичні психологи, психотерапевти, медичні працівники та соціальні працівники, які входили до складу мобільних груп, включали: стрес, страх, тривожність, панічні та депресивні настрої, агресію, кризу ідентичності, відчуття втрати (у т.ч. і соціальної ролі), ПТСР, безпорадність, емоційне вигорання та інші наслідки пережитих подій під час окупації. Під час консультацій основна увага фахівців була спрямована на техніки регулювання емоцій і напруги. Це включало тренування самоспостереження, релаксацію через дихальні (зокрема, наприклад, дихання по квадрату) або тілесні практики (наприклад, розминка, фізична активність), комфортне спілкування з близькими тощо. Постраждалим, які зверталися, надавалися відповідні рекомендації. Так, для одних важливим було зайнятися фізичною роботою чи прогулянками, для інших – фокусуватися на спокійних домашніх справах. Особливо актуальними залишалися порушення сну, підвищена чутливість до звуків та реактивність у вигляді страху чи нападів агресії. Постраждалим роз'яснювалося, що інтенсивні емоційні реакції після травматичного досвіду є нормальною відповіддю на ненормальні обставини. Разом із тим пропонувалася медична допомога й ліки, якщо це було необхідно. Особливий акцент робився на важливості відновлення емоційної рівноваги: визнання та проживання негативних емоцій (дратівливість, злість, агресія і т.ін.) з метою запобігання їхньому накопиченню, яке може призводити до психосоматичних розладів, руйнування чи самознищення.

Також надавалися рекомендації щодо спрямування власних емоцій у конструктивне русло: зайнятися спортом, вирішувати справи, які були давно відкладені, відреагувати власний емоційний стан через арт-терапію. Значна увага приділялася розвитку самоконтролю, відповідальності за власне здоров'я і т.ін. (які зміни хотілося би внести до свого життя, які кроки варто для цього зробити, на чому ви хотіли би зосередитися, що приносить вам радість навіть у складних обставинах і т.ін.), що сприяло активізації ресурсів.

Особливу увагу було приділено оточенню людини – зовнішній підтримці, яка відіграє важливу роль у її повсякденному житті. Зокрема, йдеться про тих, хто перебуває поруч з ними, на кого можна покласти, до кого звернутися за допомогою, з ким можна спілкуватися та ділитися своїми переживаннями тощо, що є важливим джерелом опори. Разом із цим не менш вагомим залишається і внутрішній контекст – робота із «внутрішнім дорослим». Для когось це може бути повернення втрачених навичок для організації власного життя, для інших – їхнє поступове засвоєння та вдосконалення. Саме такі практики ставали ключовим елементом процесу консультування. Основна увага зосереджувалася на повсякденній діяльності, яка сприяє відновленню та стабілізації психоемоційного стану (що ви робите протягом дня, які завдання потрібно виконати завтра), що допомагає структурувати реальність.

Окремий акцент зроблено на майбутньому, коли потрібно було обережно з'ясувати, чи готова людина говорити про завтрашній день, чи бачить і планує вона щось на майбутнє. Головне – допомогти їй побачити, що майбутнє може мати сенс і зміст, а прийдешні дні й місяці можуть бути наповненими

важливими справами, які поступово потім дадуть результати. Багато з постраждалих зіштовхнулися зі страхом, втратою, смертю, але одночасно потрібно було надати можливість бачення того, що життя триває, створити такий простір, де людина зможе знайти надію на завтрашній день і сприймати його як новий старт. Варто допомогти їй сконцентруватися на собі й замислитися над важливими аспектами життя: що потрібно змінити, що можна змінити, від чого відмовитися, які стосунки або рішення вже втратили сенс, які рішення мають сенс, чи варто продовжувати терпіти або застосувати іншу стратегію, діяти іншим чином, чи прийшов час подбати про власне здоров'я т.ін. Такий підхід заохочував до чесної розмови із собою, давав змогу почути внутрішній голос і знайти мотивацію для змін. Це допомагає створити сенс життя, його переосмислення, окреслити індивідуальний напрямок руху, визначити власні бажання та цілі, що є шляхом до усвідомлення, трансформації. У довгостроковій перспективі – це не лише втрати, але й усвідомлення та розкриття власних психологічних ресурсів: через страждання народжується сила, що здатна сформувану нове сприйняття себе, стійкість та самоповагу, можливість бачити перспективи.

Висновки. Розглянуто дослідження провідних психологів з питання кризових ситуацій, у т.ч. війни, та їхнього впливу на життя людини. Викладено особливості надання психологічної допомоги та підтримки, а також увагу сконцентровано на психологічних ресурсах постраждалих від військової агресії, які зверталися до фахівців мобільних груп під час їхніх візитів на деокуповані території. Установлено, що пройдені травматичні події можуть стати катализатором позитивних змін: зміцнення віри у власні сили, зростання життєстійкості, формування особистісної зрілості, активізація життєвої позиції тощо. Саме це і відображає сутність української нації, яка проходить і сьогодні важкі випробування, але однозначно вистоїть і здобуде перемогу.

Список використаних джерел

1. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків, 2020. 160 с.
2. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Перекл. з нім. П. Тарашук. Харків : КСД, 2015. 480 с.
3. Ялом І., Ялом М. Питання життя і смерті. Харків : КСД, 2021. 272 с.
4. Fromm E. The Art of Listening. Continuum. 1st edition, 1998. 204 p.
5. Hobfoll S. E. The oxford handbook of stress, health, and coping. In S. Folkman (Ed.), Oxford University Press, 2011. P. 127–147.
6. Horney K. Neurosis and human growth: the struggle towards self-realization. New York, London : W. W. Norton & Company, 1950. 391 p.
7. Lazarus R. S., Speisman J. C., Mordkoff A. M. The relationship between autonomic indicators of psychological stress: heart rate and skin conductance. *Psychosom. Med.* 25: 1963. P. 19–30.
8. Schwartz Seth J. The Evolution of Eriksonian and Neo-Eriksonian Identity Theory and Research: A review and Integration. *Identity: An International Journal of Theory and Research*. Lawrence Erlbaum Associates. 2001. 1 (1). P. 7–58.

9. Selye H. Confusion and controversy in the stress field. Journal of human stress. 1975, Jun 1; 1(2). P. 37–44.

Леся Овчаренко,
професор кафедри економіко-правових дисциплін
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат економічних наук, доцент

ЕКОНОМІЧНІ НАСЛІДКИ ПОГІРШЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ВИКЛАДАЧІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Сучасний стан функціонування освітньої системи України зумовлює виникнення нових викликів для всіх учасників освітнього процесу. Воєнні дії на території держави призвели до зміни традиційних форм взаємодії, побутових та професійних умов, спричинили зростання рівня невизначеності та емоційного навантаження та виснаження в повсякденному житті.

Викладачі продовжують здійснювати свої професійні функції в цих умовах, але додатково вони намагаються підтримати емоційно здобувачів, надати їм більше впевненості та оптимізму. Така ситуація вимагає значної уваги до стану захисту ментального здоров'я викладачів.

Згідно з визначенням Всесвітньої організації здоров'я, психічне (ментальне) здоров'я – це стан психічного благополуччя, який дозволяє людям справлятися зі стресами життя, реалізовувати свої здібності, добре навчатися та працювати, а також робити внесок у розвиток своєї громади [1].

Стан ментального здоров'я характеризує здатність людини ефективно взаємодіяти з оточенням, долати труднощі, реалізовувати свій потенціал і зберігати внутрішню стійкість. Під час війни викладач стикається з одночасним впливом багатьох факторів: особистими переживаннями та стресом, тривогою за близьких, непередбачуваністю освітнього процесу та частими змінами форматів навчання (онлайн, офлайн, змішаний), емоційним станом здобувачів освіти; небезпекою для життя та здоров'я, яка супроводжується регулярними повітряними тривогами, необхідністю перебування в укриттях; економічною та соціальною нестабільністю, що посилює тривожні настрої. Наслідком може бути професійне вигорання викладача.

Професійне вигорання, як синдром фізичного, емоційного та інтелектуального виснаження, негативно впливає не лише на окрему особу, а й на функціонування організації та економіку в цілому[2]. Його економічні наслідки є комплексними і проявляються на мікро-, мезо– та макрорівнях.

Професійне вигорання важливо розглядати також і як економічну проблему. Виснажений працівник втрачає здатність працювати з попередньою ефективністю, що безпосередньо впливає на результати діяльності підприємства. За даними міжнародних досліджень, вигорання пов'язане зі