

3. Дистрес. *Вільна енциклопедія Вікіпедія*. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81>
4. Беденко Г. Стрес: вплив на імунітет. URL: <https://myhelix.com.ua/articles/category-anti-aging/post-53-stres-vpliv-na-imunitet>
5. Розлади харчової поведінки. *Сайт: Одеський обласний центр громадського здоров'я*. URL: <https://healthcenter.od.ua/psychichne-zdorovya/rozlady-harchovoyi-povedinky/>
6. Беба Ю. Заїсти проблему. Що таке розлади харчової поведінки й чим вони небезпечні? *Сайт: TheVillage Україна*. URL: <https://www.the-village.com.ua/village/food/healthy-food/313873-scho-take-rozladi-harchovoyi-povedinki>
7. Гірняк Г. С., Городова Ю. Ю. Особливості виникнення емоційної напруженості у студентів ВНЗ. *Актуальні задачі сучасних технологій* : зб. тез доп. V Міжнар. наук.-техн. конф. молодих учених та студентів, м. Тернопіль, 17–18 листопада 2016 р. Тернопіль: ТНТУ ім. Івана Пулюя, 2016. Т. 2. С. 320–321.

УДК 159

Комар Т. О.

*к.психол.н., доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

ДИНАМІКА ВЛАСНИХ ДУМОК, ПЕРЕЖИВАНЬ ТА ДІЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Актуальність проблеми. Уже понад 90 днів, як в Україні триває війна. Більше ніж 90 днів наша країна протистоїть жорстоким атакам путінської воєнної агресії. Тисячі людей загинули, у мільйонів зламані життя. Скрізь зруйновані міста, стерті з лиця землі містечка та села. Жах Маріуполя, Бучі, Бородянки та інших міст кидає виклик нашим уявленням про людяність. Понад 4 мільйони українців виїхали з країни через війну, а тисячі мирних жителів загинули через вторгнення військ росії. Широкі верстви населення в Україні переживають гостру психічну травму.

Ми, українські психологи та психотерапевти, перебуваємо на передньому фронті надання психологічної допомоги. Ми – живий міст, який дає опору у важкому переході через кошмари війни до мирного життя, на якому нам необхідно зберегти розум і людяність. Сьогодні, як ніколи, нам необхідно триматися разом, перебувати в контакті з важкими, болючими переживаннями,

намагатися їх опрацювати та підтримати одне одного. Були організовані групи підтримки вітчизняними та зарубіжними колегами. Дуже вдячна Дженеру Бінголю (Туречинна), Маурісіо Гасу (Італія), Джудіт (Швеція), Джону Шлапоберскі (Англія).

Мета статті. Аналіз динаміки власних думок, переживань та дій під час участі в групах підтримки.

Виклад основного матеріалу. Війна це колективна травма. Все населення України переживало гострий стрес – згідно з визначенням, це вплив екстремальних стресових чинників за короткий проміжок часу, результатом чого є виникнення інтенсивних станів збудження, які перевищують внутрішні та зовнішні ресурси індивідуальної здатності до їхнього протистояння [2; 3; 4]. Тому інформація про війну визвала різноманітний спектр негативних емоцій: страх, паніку, тривогу, гнів, розпач. Я відчула велику тривогу та страх за своє життя, життя своїх близьких та за майбутнє в цілому. Крім цього були великі переживання ненависті до російської армії та росіян.

Дії на початковому етапі були: зв'язатися з рідними та близькими, поінформувати їх про початок війни і переконатися, що з ними все гаразд. Крім того, як захисний механізм – це «цілий день не випускала телефон з рук» і постійно підтримували зв'язок із близькими: обмінювалася новинами та корисною інформацією, обдумували наступні кроки і підтримували одне одного емоційно.

На перших групах було багато сліз і суму за тим, що життя змінилося і ніколи не буде таким як було. Крім того було почуття вини, яке виникало від безпорадності. В міжнародних групах, в яких були присутні психотерапевти з росії, не було досягнуто безпеки, такі групи регресували на психотичний рівень, було багато гніву, агресії, параної. Адже повномасштабна війна це те, чого раніше з нами не було, чого немає в нашому досвіді. Тому я переживати різні негативні емоції такі як: деструкція і агресія, роздратованість, сум, образа, депресія, дисоціації (втрата своєї ідентичності). Ми втратили безпечність світу, отже війна – це деструкція.

Перше завдання – структуруватися. Захист рамок, своїх структур, дотримання рамок інших. Повернути відчуття безпеки до світу. Допомогати самоструктуруватися. Наша робота повинна мати певну структуру, чіткі рамки і безпеку, пам'ятати, що відчуття безпеки в кожного своє. Внаслідок травми відбувається ампутація цінностей (справедливість, свобода, правда, підтримка), тому потрібно відновлювати через спогади про те, що було до війни, цінності (фото, сімейні альбоми).

Крім того травми створюють ілюзію додаткової небезпеки, тобто реальність штучно перетворюється на катастрофу, потрібно давати чітку

інформацію і правдиву надію. Технічно навчити, що життя є непередбаченим. Приймати невизначеність. Справитися з тривогою та сумом допомагала надія на завершення війни та відчуття єдності із суспільством. Ідентичність відновлювалася при допомозі дій наших ЗСУ.

На наступних групах велику агресію викликали міжнародні колеги коли говорили про толерантність до колег з росії. Аналіз своєї агресії дав можливість пояснити її причину. Через багатоаспектність феномену «толерантності» у теорії сучасного наукового знання мають місце різні підходи до розуміння цього феномену.

Філософський аспект пропонує розгляд толерантності як готовності постійно і з гідністю сприймати особистість, річ або подію, як терпіння, терпимість, витримку, примирення. Політичний контекст centruє увагу на повазі до свободи іншої людини, її поглядів, думок, поведінки. Соціологія трактує толерантність як милостивість, делікатність, прихильність до іншого тощо. У загальнопедагогічному контексті толерантність трактується як готовність прийняти інших такими, якими вони є, і взаємодіяти з ними на засадах згоди і порозуміння [1]. З психологічної точки зору, толерантність пов'язана з довірою до світу, яка формується в ранньому дитинстві (Ерік Еріксон, Джон Боулбі).

Зруйнована довіра до світу призвела до руйнування толерантності до росіян. Меседж, який давав силу: «російські солдати прийшли мене вбити, то нехай знають, що будуть вбиті перші». Внаслідок вивчення інформації про росію та її жителів, я зрозуміла, що колективне несвідоме в даної нації психотичне. Отже, всю інформацію про Україну вони не можуть сприймати реально, вони живуть в своїх фантазіях в яких впевненні і нічого їх не переконає, але відповідальність вони понесуть.

На стабілізацію емоційних станів впливала професійна ідентичність, яка розширювалася внаслідок навчальних семінарах організованих вітчизняними та зарубіжними спеціалістами. Все це давало можливість активізувати волонтерську діяльність в центрі реабілітації та надання психологічної допомоги волонтерам та переселенцям.

Зараз ми переживаємо кумулятивний стрес. Цей вид стресу наростає протягом тривалого проміжку часу та залишає сліди пам'яті у нервовій системі у тому випадку, коли немає можливості відпочити, відновитись або повернутись до базового рівня чи спокою.

Досить важливо шукати ресурси для подолання травми: важливо підтримувати позитивні емоції, формувати надію на перемогу, оптимізм, вдячність, прийняття, цікавість, гумор (молитва, пісні, зняття напруги); підтримувати зв'язки з іншими людьми, на протигагу відстороненню чи ізоляції

(ми втратили безпечне місце, але завтра ми будемо відновлювати його); намагатися залишатись в діапазоні оптимального збудження або надійно врегульовувати свій стан (дихальні вправи); сенсорна стабілізація; практика співчуття the stance позиція люблячої доброти та досягнення кращого розуміння.

Висновки. Ми переживаємо на даний момент стрес пов'язаний з повномаштабною війною. Професійна ідентичність наповнює смыслом життя, але мало радості. Дуже важливо берегти своє психічне здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антоненко Ю. Толерантність в українській лінгвокультурі. *Вісник Львівського університету*. Серія філологічна. 2019. Вип. 70. С. 223–233.
2. Филиппов М. М. Психология функциональных состояний: Учеб. пособие. К.: МАУП, 2006. 240 с.
3. URL: http://link.springer.com/chapter/10.1007%2F978-1-84800-165-7_4
4. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/immunitet-i-razlichnye-stadii-stressornogo-vozdeystviya>
5. URL: <http://link.springer.com/article/10.1007/s12026-014-8517-0>

УДК 37.013.42

Крупник З.І.

*кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри психології та соціальної роботи
Західноукраїнського національного університету*

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РЕАБІЛІТАЦІЇ НЕПОВНОЛІТНІХ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ УМОВАХ

Становлення України як правової держави супроводжується багатьма негативними явищами й тенденціями в економічній і соціальній галузях. Як наслідок – цілий ряд чинників, таких як соціальна дезадаптація, криза духовності, девальвація моральних цінностей, ослаблення внутрішньородинних зв'язків, зростання соціального сирітства призвели до різкого загострення і криміногенної ситуації серед неповнолітніх.

Вивчення питань ресоціалізації, соціальної адаптації, організації перевиховання неповнолітніх останніми роками стало традицією вітчизняної науки [2]. Проте розв'язанням таких проблемних питань на сьогодні займаються не лише теоретики, але й люди, які перебувають в безпосередньому контакті з «важкими» неповнолітніми. Це соціальні педагоги, адже основною їхньою місією є перевиховання, перенавчання неповнолітніх, надання їм допомоги в соціальному і моральному аспектах.