

- 18.Теплов Б.М. Ум полководца / Избранные труды: В 2-х т. Т. 1. Москва: Педагогика, 1985. 328 с. С. 223-305.
- 19.Хайрулін О.М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців: монографія / за наук. ред. А.В.Фурмана. Тернопіль: ТНЕУ, 2015. 220 с.
- 20.Ягупов В.В. Військова й соціальна психологія: Навчальний посібник. Київ: ВПЦ «Київський університет», 2000. 522 с.
- 21.Philosophy, psychology and pedagogics against COVID-19: Manual / Ed.: V.V.Rybalka, A.P.Samodryn, O.V.Voznyuk and others; a team of authors. Zhytomyr: Private enterprise Evro-Volyn, 2020. 392 p.

УДК 159.9

Гордієнко-Митрофанова І. В.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології,*

Харківський національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди

Гоголь Д. М.

магістр психології,

Харківський національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди

ТЕХНІКИ РОЗВИТКУ УСВІДОМЛЕНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

*Найкращий спосіб зафіксувати моменти –
це звернути увагу. Так ми розвиваємо
усвідомленість. Усвідомленість означає
залученість. Це означає знати, що ти робиш.*

Джон Кабат-Зінн

Війна як психотравмувальна подія спричинила посилений інтерес до конструкту уважності (mindfulness) у психології та суміжних галузях.

Усвідомленість визначається в західному науковому дискурсі як складнокомпонентна характеристика організації психічної діяльності, яка інваріантно передбачає довільне зосередження уваги на подіях, що відбуваються зараз, у незасуджувальний або приймаючий спосіб [1].

Механізми усвідомленості, таким чином, розкриває взаємодія двох компонентів: *саморегуляція уваги*, що забезпечує зосередження на подіях поточного моменту (ongoing awareness), і *ставлення до одержуваного досвіду*, що ґрунтується на цікавості й прийнятті (acceptance). Ці компоненти становлять основу двофакторної моделі уважності, запропонованої дослідницькою групою вчених із Канади та США [2].

Німецькі вчені, вивчаючи конструкт усвідомленості, показали, що стресостійкість і здатність до опору – це захисні психологічні властивості, які пов'язані з більшою адаптивною реакцією на стрес. Ці властивості можуть бути посилені за допомогою зниження стресу під впливом усвідомленості (далі – ЗСВУ). Це розширює застосування ЗСВУ від полегшення негативних станів до профілактики психопатологій і підтримання психічного здоров'я [3].

Найбільш повне уявлення про природу усвідомленості дають шкали П'ятифакторного опитувальника усвідомленості (Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)), розробленого Рут А. Баєр з колегами [4]: *Спостереження (Observing)* – уміння помічати, відстежувати й відзначати зовнішній і внутрішній досвід: почуття, емоції, думки, запахи й звуки; *Опис (Describing)* – навичка словесно позначати внутрішній досвід; *Усвідомленість дій (Actingwithawareness)* – уміння бути тут і зараз, включившись у поточний момент, замість автопілоту; *Безоціночність (Nonjudging ofinner experience)* – уміння будь-який внутрішній досвід, навіть якщо він болісний, приймати як є, не оцінюючи його як не потрібний, без прагнення позбутися або придушити; *Нереагування (Nonreactivity toinner experience)* – здатність не чіплятися за думки й не захоплюватися ними, поки вони приходять і йдуть.

Спираючись на результати теоретичних і емпіричних досліджень усвідомленості, ми розробили курс семінарів, присвячених інтеграції психотерапевтичних методів із фокусом розвитку усвідомленої стресостійкості. Під усвідомленою стресостійкістю розуміємо інтегративну властивість особистості, яка проявляється в *здатності до самокерування в стані стресу, перш за все, у здатності швидко досягати стану релаксації через зняття емоційного й м'язового напруження; основу властивості складають навички та вміння усвідомленості.*

Розвиток усвідомленої стресостійкості в межах курсу представлено широко відомими техніками, розподіленими за чотирма сферами балансної моделі як основного конструкту позитивної психотерапії [5, 102]. Позитивна психотерапія вірить у те, що людина є істотою чотирьох сфер: фізичної (тіло), розумової (діяльність), соціальної (контакти) та духовної (фантазії / смисли), а метою психотерапевтичного процесу, зокрема, є допомога клієнту в знаходженні балансу в повсякденному житті (балансна модель) [6]. Кожна сфера співвіднесена з навичками усвідомленості з актуалізацією позиції *Спостерігача* й містить п'ять кроків, кожен із яких може виконуватися самостійно:

1 крок «ТІЛО» (засіб – відчуття): головна вправа А. Лоуена для заземлення, метод прискореного викликання стану релаксації Дж. С. Еверлі й

«Обійми метелика» Л. Артїгас розвивають здатність встановлювати зв'язок зі світом через свої відчуття й навичку «Усвідомленість дій»;

2 крок «ДІЯЛЬНІСТЬ» (засіб – мислення): техніка Ф. Шапіро «Негативні когніції» розвиває здатність вербалізувати дистрес за трьома напрямками (відповідальність / відсутність безпеки / відсутність контролю) через розширення «Я»-концепції, формуючи цілісний (об'єктивний) погляд на самого себе й прийняття себе, і навичку «Опис»;

3 крок «КОНТАКТИ» (засіб – традиція): техніка Ф. Шапіро «Мультиплікаційний персонаж» розвиває здатність розвивати й підтримувати стосунки з собою через подолання негативного внутрішнього діалогу і навичку «Безоціночність»; внутрішній діалог в межах цієї техніки вибудовується як взаємодія різних Его-станів (Батько, Дорослий і Дитина) в теорії транзакційного аналізу Е. Берна [7];

4 крок «ФАНТАЗІЯ» (засіб – інтуїція): техніка Ф. Шапіро «Безпечне місце» розвиває здатність до уяви, «розширюючи доступ до позитивних мереж пам'яті» і навичку «Нереагування» [8, 75].

5 крок: техніка самогіпнозу Б. Еріксона – розвиває здатність гармонізувати, урівноважувати всі сфери і навичку «Спостереження».

Регулярна й наполеглива практика описаних вправ сприяє більш глибокому сприйняттю навколишнього світу, розвитку здатності до самокерування станом, адекватної самооцінки й упевненості в собі, вироблення гнучкого стилю поведінки, а головне – формування ефективних антистресових стратегій поведінки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Bantam Books Trade Paperbacks, 2013. 467 p.
2. Bishop S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Specia, M., Velting, D., & Devins, G. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2004. 11, p. 230–241. URL: <http://dx.doi.org/10.1093/clipsy/bph077>.
3. Nila K., Holt, D. V., Ditzen, B., Aguilar-Raab, C. Mindfulness-based stress reduction (MBSR) enhances distress tolerance and resilience through changes in mindfulness. *Mental Health and Prevention*, 2016. 4(1), p. 36–41.
4. Baer R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer J., Toney, L. Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 2006. 13(1), p. 27–45. URL: <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
5. Пезешкиан Н. Если ты хочешь иметь то, что никогда не имел, тогда сделай то, что никогда не делал. М.: Институт позитивной психотерапии, 2005. 128 с.

6. World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy. Етичний кодекс Всесвітньої асоціації ПП, Європейської федерації центрів ПП, і Міжнародної академії позитивної і кросс-культуральної психотерапії. URL:<http://positum.org.ua/wp-content/kodex-wapp>. Дата доступу: 24.05.22
7. Берн Э. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы; пер. с англ. А. Грузберга. Москва: Издательство «ЭКСМО-Пресс», 2017. 576 с.
8. Шапиро Ф. Преодолеваю прошлое. Как научиться управлять своей жизнью при помощи техник сампомощи EDMR. М.: Научный мир. 2021, 408 с.

УДК 159.92

Паламарчук О.М.

*доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри
психології та соціальної роботи*

*Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського*

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Війна в Україні є фактором великого потрясіння для психіки сучасної людини. В умовах воєнного часу особливу увагу варто приділити психосоціальній підтримці населення України. Нинішня ситуація спричинила суттєве порушення у функціонуванні сучасної особистості, призвела до великих людських втрат, значних збитків, що негативно позначилось на життєдіяльності українців. Особливої уваги потребує студентська молодь, оскільки війна наклала суттєвий відбиток на її звичне, буденне життя.

Втрата студентською молоддю соціальних зв'язків, а в деяких випадках домівки й навіть близьких людей, спричинила велику потребу у психосоціальній підтримці, яка має бути орієнтована на зняття стресу, пошук ефективних шляхів психологічної адаптації, налагодження соціальних зв'язків та пристосування до життя у нових умовах. Вчасна і якісна психосоціальна підтримка допоможе студентській молоді значно швидше відновитись від впливу травматичної події та мінімізувати ризик виникнення серйозних психологічних проблем.

Внаслідок пережитого травматичного досвіду представники студентської молоді можуть відчувати шок, викликаний неспроможністю повірити в те, що сталося. Спостереження показують, що певний відсоток студентської молоді демонструє реакції страху, гніву, провини, сорому й безпорадності. Зазначені реакції виникають, коли психіка намагається зрозуміти й погодитися з тим, що