

НАЦІОНАЛЬНА ПСИХОЛОГІЧНА АСОЦІАЦІЯ
Дивізіон “Психічне здоров’я”
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Гуманітарно-педагогічний факультет
Кафедра психології
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА
Факультет спеціальної та інклюзивної освіти
Кафедра спеціальної психології та медицини

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ’Я В УМОВАХ ВІЙНИ: ШЛЯХИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ

Матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції
(з міжнародною участю)

13 жовтня 2023 року

Київ 2023

УДК 159.9: 364.62:355.01

Редакційна колегія: Руденко Л., д.психол.н., професор
Палій В., к. психол. н.
Найдьонова Г., к. психол. н., доцент
Маркусь І., к. пед. н., доцент
Савицька І., к. філософ. н., доцент
Мартинюк І., к. психол. н., доцент
Афузова Г., к. психол. н., доцент
Погорільська Н., к. психол. н., доцент

Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) (м. Київ, 13 жовтня 2023 р.). – Київ: НУБІП України, 2023. - 87 с.

ISBN 978-617-8351-41-0

Збірник містить тези та інші матеріали учасників I Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) «Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення» з питань психічного здоров'я різних категорій осіб в умовах війни та його збереження; організації психологічної допомоги під час війни, психічної травми та війни.

Матеріали подаються в авторській редакції.

УДК 159.9: 364.62:355.01

© Дивізіон “Психічне здоров'я” Національної психологічної асоціації, 2023

Афузова Ганна,
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри спеціальної психології та медицини;
Найдьонова Ганна,
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри спеціальної психології та медицини;
Кротенко Валентина,
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри спеціальної психології та медицини
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова,
м. Київ, Україна

РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПЕРШОКУРСНИКІВ НА ЕТАПІ АДАПТАЦІЇ ДО ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Психічне здоров'я особистості, шляхи його збереження та відновлення – актуальна соціально-психологічна проблема крізь призму перебування світової спільноти у стані пермакризи, яка загострилася в останнє десятиріччя внаслідок ескалації воєнної агресії, зростання інфляції, політичної нестабільності й інших глобальних подій (наприклад, пандемії COVID-19), що можуть порушувати звичний порядок життя в тривалій перспективі та пов'язані з особистісним переживанням небезпеки й невизначеності. Визначення здобувачів першого рівня вищої освіти на етапі адаптації до умов професійного навчання в період воєнного стану як однієї з вразливих категорій населення України до руйнівного впливу війни було обумовлене поєднанням переживання ними пермакризи (війни) та полікризи, пов'язаної з необхідністю зміни життєвого стилю, способу мислення, ставлення до себе, навколишнього світу і основних екзистенціальних проблем, аби відповідати вимогам нової соціальної ситуації розвитку (перша криза професійної ідентичності). В ході реалізації проекту «Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України», який фінансується Українською

асоціацією дослідників освіти за підтримки Європейської асоціації дослідників освіти, ми отримали підтвердження цьому, здійснивши на початковому етапі скринінг-діагностику стану психічного здоров'я українських першокурсників з допомогою розробленої анкети «Моє самопочуття» [2].

Водночас, однією із важливих складових здатності сучасної особистості тримати та поновлювати внутрішню рівновагу (фізичну, фізіологічну, психічну, психофізіологічну тощо), щоб зберегти й відновити здатність функціонувати тривало та продуктивно в усіх сферах своєї життєдіяльності, незалежно від об'єктивної та суб'єктивної складності обставин, виступає резильєнтність. Нам імпонує визначення резильєнтності як здатності особистості повертатися до «нормального функціонування та відновлення попереднього стану після певного періоду дезадаптації внаслідок стресового досвіду» [1], а також її здатності запобігати виникненню та загостренню психологічних проблем і розладів функціонування внаслідок «пом'якшення» впливу соціально-психологічних наслідків надзвичайних ситуацій шляхом актуалізації власних внутрішніх ресурсів. Це тлумачення зосереджує увагу на концептуалізації резильєнтності як безперервного, активного процесу появи або розвитку нових сил і ресурсів для адаптації та відновлення, що має нерівномірну динаміку в умовах появи нових ризиків [4, с. 81]. Структура резильєнтності, яку ми пропонуємо, включає три компоненти: когнітивний (представлений такими складовими як відкритість досвіду, толерантність до невизначеності та позитивне мислення), емоційний (передбачає емоційну стабільність, емоційний інтелект та екстраверсію) та поведінковий (пошукова активність, просоціальна поведінка).

Наступним кроком реалізації проекту «Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України» було проведення скринінг-діагностики рівня резильєнтності першокурсників з допомогою Connor-Davidson Resilience Scale – CD-RISC-10. В результаті було визначено, що у 31% першокурсників резильєнтність розвинута на рівні нижче середнього, у 7% – на низькому рівні [3]. Також нами були використані додаткові діагностичні методики – опитувальник толерантності до

невизначеності (С. Баднер), методика копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Е.Хейм), Ten Item Personality Inventory – TIPI (S. D. Gosling, P. J. Rentfrow, W. B. Swann Jr.) – з метою виявити «найвразливіші» місця у резильєнтності респондентів для побудови ефективної стратегії її розвитку. Якісний аналіз даних триває і досі, але за попередніми результатами кореляційного аналізу (коефіцієнт кореляції Пірсона) було визначено: 1) зв'язок резильєнтності з особистісними факторами «Великої п'ятірки»: екстраверсією 0,263 (при $p=0,013$), добросовісністю 0,240 (при $p=0,025$), емоційною стабільністю 0,491 (при $p=0,000$), відкритістю новому досвіду 0,421 (при $p=0,000$) та 2) зв'язок резильєнтності із показником «складність проблеми» 0,235 (при $p=0,028$).

На цій підставі нами був розроблений тренінг з розвитку резильєнтності у першокурсників, метою якого стало ознайомлення учасників з набором психологічних інструментів, які сприятимуть гармонізації їх Я, уявлень про себе і ставлення до себе; актуалізації та активації процесів самопізнання; формуванню навичок емоційної і поведінкової саморегуляції, що укріплюватиме їх психологічну стійкість (резильєнтність) – спроможність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи, відновлюючи та плекаючи при цьому своє психічне здоров'я, особистісну цілісність, зростання, соціальні зв'язки. В апробації тренінга взяло участь три групи першокурсників з низьким та нижче середнього рівнями резильєнтності (одна група наживо, дві групи – онлайн). Зараз триває якісний аналіз даних психологічного вивчення особливостей резильєнтності першокурсників в умовах воєнного стану; перевірка ефективності проведеного тренінгу, а також підготовка до оформлення програми тренінгу й методичних рекомендацій з розвитку резильєнтності першокурсників. Водночас не припиняється систематична психологічна підтримка здобувачів першого рівня вищої освіти за індивідуальними зверненнями та психоедукація українського суспільства щодо зміцнення, збереження та відновлення психічного здоров'я на основі розвитку навичок резильєнтності.

Список використаних джерел

1. Асонов Д, Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine And General Practice*. 2019. 4(4), e0404219-e0404219. <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v4i3-4.219>
2. Афузова Г. В., Найдьонова Г. О., Кротенко В. І. Особливості психічного здоров'я першокурсників на етапі адаптації до професійного навчання в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2022. Вип. 41. С. 278–283. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.41.49>
3. Afuzova, H., Naydonova, G., & Krotenko, V. (2023). A study of Ukrainian first-year students' resilience at the stage of adaptation to training and professional activities under martial law. *Studies in Comparative Education*, (1), 4–13. <https://doi.org/10.31499/2306-5532.1.2023.288413>
4. Grygorenko Z., Naydonova G. The concept of «resilience»: history of formation and approaches to definition. *Public Administration and Law Review*. 2023. Vol. 2. P. 76–88. <https://doi.org/10.36690/2674-5216-2023-2-76-88>

Андрушко Ксенія,

здобувачка першого освітнього рівня групи Ззпс спеціальності «Психологія «спеціальна, клінічна»

Науковий керівник: Найдьонова Ганна,

кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри спеціальної психології та медицини

Українського державного університету

імені Михайла Драгоманова

м. Київ, Україна

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОГО ПІСЛЯ ПОЛОНУ

Полон — обмеження волі особи, що брала участь у бойових діях, з метою недопущення його до подальшої участі в них. Особа, що потрапила в полон є військовополоненим [2]. Щонайменше 10 тисяч український військових досі перебувають у ворожому полоні. Близько 3-х тисяч є звільненими.