

Марія КОЗИГОРА,
*доктор філософії за спеціальністю Психологія,
викладач кафедри педагогіки та психології,
КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради*

Наталія ЯРОЩУК,
*практичний психолог, викладач циклової комісії
шкільної, дошкільної педагогіки, психології та методик,
Луцький педагогічний фаховий коледж
КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради*

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Ключові слова: *психічне здоров'я особистості, психічне благополуччя, психологічні практики.*

Психологія здоров'я впливає на розвиток адаптивності поведінки в життєвому середовищі. Розширення рамок свідомості неминуче приводить до розуміння людиною її незадіяних здібностей і можливостей, що може спонукати жити настільки повно, наскільки динамічним буде процес усвідомлення реалізації свого потенціалу. Потенціал здоров'я розглядається не тільки, як певна сукупність ресурсних можливостей індивіда, які дозволяють прогнозувати схильність до того чи іншого захворювання, а й що більш важливо, визначають напрями розвитку та шляхи гармонізації особистості.

Здоров'я можна розглядати як процес, що забезпечує життєдіяльність, необхідну якість життя і її тривалість, а також передумову для виконання людиною намічених життєвих цілей. Психологія здоров'я включає практику підтримання здоров'я людини протягом всього життєвого циклу і є психологічною базою в науковій парадигмі валеології. Ця галузь знань являє

собою синтез психології та валеології та є міждисциплінарною наукою, залучаючи для вирішення своїх завдань психологів, лікарів, педагогів, соціальних працівників, соціологів [4, с. 10].

Згідно підходу ВООЗ, психічне здоров'я – це стан психічного благополуччя, який дозволяє людям справлятися зі стресами життя, реалізувати свої здібності, добре навчатися та добре працювати, а також робити внесок у суспільство. Це невід'ємний компонент здоров'я та благополуччя, який лежить в основі нашої індивідуальної та колективної здатності приймати рішення, будувати стосунки та формувати світ, у якому ми живемо. Психічне здоров'я є одним із основних прав людини. І це має вирішальне значення для особистого, суспільного та соціально-економічного розвитку [5].

Враховуючи основні положення та підходи до визначень ВООЗ та власних розробок, Л. М. Карамушка виділяє такі основні складові психічного здоров'я особистості в умовах війни:

- 1) здатність справлятися з повсякденними стресами життя в умовах війни;
- 2) здатність налагоджувати стосунки з людьми в умовах війни;
- 3) здатність ефективно працювати на допомогу своїй організації, громаді та суспільству в умовах війни;
- 4) здатність реалізувати свої здібності в умовах війни.

Науковиця зазначає, що важливим аспектом розгляду психічного здоров'я є виокремлення певних категорій осіб, які переживають війну:

- 1) особи, які виїхали з територій, де велись активні бойові дії або була загроза їх виникнення, в інші регіони України («внутрішніх» вимушених переселенців);
- 2) особи, які виїхали з територій, де велись активні бойові дії або була загроза їх виникнення, за кордон («зовнішніх» вимушених переселенців);
- 3) особи, які залишились на територіях, де існує ймовірність виникнення бойових дій;
- 4) особи, які залишились на територіях, на яких ведуться активні бойові дії;
- 5) особи, які знаходились під окупацією РФ;

6) особи, які ще знаходяться під окупацією рф;

7) дітей різних вікових груп тощо. Окрему групу проблем складає збереження та підтримка психічного здоров'я військовослужбовців різних категорій (які беруть участь в активних бойових діях; тих, які отримали поранення і знаходяться на лікуванні; тих, хто пережив полон тощо) [1, с. 9].

Зіткнувшись із досвідом війни, сучасна молодь відчуває різні емоції: страх, злість, безсилля, відчай, розгубленість. Варто зауважити, що така реакція є нормальною. Психологи відмітили, що у часи війни «радість почали сприймати як щось заборонене під час війни, але зараз цей стереотип починає втрачати свою силу і люди починають відчувати радість теж. Немає правильних чи неправильних емоцій, тим паче в такій ситуації. Якщо хочеться плакати – потрібно плакати, якщо хочеться сміятись – потрібно сміятись».

Під час війни ми можемо стикатися з двома типами травматичних подій: несподівані травматичні події та хронічні несприятливі події, які призводять до контрпродуктивних стратегій подолання. Як наслідок, ми частіше страждаємо на: 1) тривожні розлади, в порівнянні з тими, хто не пережив війну; 2) посттравматичний стресовий розлад (ПТСР); 3) депресію; 4) дисоціативний розлад; 5) розлади поведінки та ін. [2, с. 20].

У часи воєнних випробувань практикування, спрямоване на підтримку психологічного здоров'я особистості, має насамперед сприяти відновленню частково зруйнованої, «пораненої», втраченої цілісності. Щоб знов відчути себе нерозщепленою, єдиною, людина має не лише глибше зрозуміти власні втрати, потреби, потенції, цінності. Вона має прийняти свої внутрішні ліміти, обмеження, що великою мірою поглиблює самоприйняття

Т. М. Титаренко у своєму дослідженні визначає такі психологічні практики, спрямовані на самореалізацію і саморегуляцію: 1) наявність хоча б відносно прогнозованого, миролюбного середовища (задоволення потреби у захищеності і безпеці); 2) помірну фізичну та розумову активність, професійну діяльність, що відволікає від травматичних переживань, переключає на продуктивний пошук, зацікавлює, розслабляє, знижує стресове навантаження; 3) соціальну підтримку, контакти з оточенням, теплі стосунки з близькими,

взаєморозуміння; 4) внутрішню збалансованість, рівновагу, яка досягається і за рахунок фізичних вправ, і за рахунок спілкування з друзями, домашніми улюбленцями, природою, мистецтвом, і за допомогою психотерапії, медитативних, релігійних та духовних технік [3, с. 139].

Таким чином, здоров'я – найважливіша цінність у житті. Окремим складником є психічне здоров'я особистості, рівень якого є показником загального благополуччя суспільства. Під час війни воно може значно порушуватись та провокувати різні стани та розлади. Для покращення загального самопочуття, кожній людині рекомендується виконувати практики, які допоможуть самореалізуватися та регулювати свою поведінку в складних умовах життя.

Література та джерела

1. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. С. 8–10.

2. Прокопець А. Особливості психологічного здоров'я молоді в умовах війни. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2022. Вип. 39. С. 19–23.

3. Титаренко Т. М. Практики збереження психологічного здоров'я особистості в умовах війни. *Тринадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання: матеріал Міжн. наук. онлайн-конф.* (25 листопада 2022 року, м. Чернігів), НУЧК імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2023. С. 138–142.

4. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини. Київ, 2018. С. 10.

5. World Health Organization. «Mental health: strengthening our response». URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-ourresponse> (дата звернення: 20.10.2023).