

2. Smith, J. Physical Activity and Mental Health: The Role of Exercise in Reducing PTSD Symptoms. *Journal of Military Psychology*, 2019. Вип. 31. Ч. 4. С. 245–259.

3. Southwick, S. M., & Charney, D. S. Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. Cambridge University Press. Вашингтон, 2012. 288 с.

4. Werner, E. E., & Smith, R. S. Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood. Cornell University Press. Вашингтон, 1992. 304 с.

5. Бек, А. Т., & Стір, Р. А. Шкала тривожності Бека: Посібник. Київ: Видавництво «Психея» (переклад). 1990. 30 с.

6. Коваленко, О. П. Психологічна стійкість військовослужбовців в умовах бойових дій. Вісник Національної академії оборони України, 2020. Вип. 3. Ч.25. С. 112–120.

7. Ложкін, Г. В., & Пов'якель, Н. І. Спортивна психологія: вплив фізичних вправ на стресостійкість. Видавництво «Олімпійська література». Київ, 2018. 195 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-491-0-113>

ДО ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ

Гарькавець С. О.

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

*Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля
м. Київ, Україна*

Проблема психологічного здоров'я українців, які відчули на собі всі незгоди російської агресії, що позначився на їхньому особистісному благополуччі, має кількісний вимір. По-перше, втрати – фізичні, матеріальні, моральні тощо, які залишили свій слід, як шрами на серці або тілі постраждалих. По-другу, зміни ментального стану або фізичного, психічного та соціального здоров'я. По-третє, соціальна диференціація, що уособлює розриви зв'язків і комунікації з тими, хто ще вчора вважався родичом, другом, гарним знайомим тощо. Четверте – це зневіра до офіційних і неофіційних джерел інформації, що сприяли руйнуванню сталої картини світу.

Якщо предметно розглядати кожний з вимірів, то варто звернути увагу саме на тих українців, які істотно відчували на собі їхній вплив. Це ті, хто є безпосередньо дотичними до збройного захисту України (представники сил оборони та їхні родичі) та так звані внутрішньо переміщені особи (ВПО). Це саме ті індивіди, у яких внаслідок понесених втрат, спостерігаються суттєві проблеми з психологічним здоров'ям, навіть попри те, що багато хто з них, намагається демонструвати адекватні реакції на сучасні виклики.

Ствердно, варто згадати про систему психічних захистів індивіда [3], що йому допомагає долати небезпечну турбулентність навколишнього середовища. Та, попри такий захист, психіка не може бути безмежно резильєнтною, флексибільною або життестійкою [2]. Все залежить від тиску, що випробовує на собі психіка конкретного індивіду. Відомо, що навіть через асфальт росток рослини може пробити собі шлях до сонця. Але його спроможність залежить не тільки від власних кондицій, а й від того, яка товща та щільність асфальту знаходиться над ним.

Якщо говорити про психологічного здоров'я певних верст населення України, то ми б хотіли наголосити на такій його частині як ВПО, що складається з кількох мільйонів українських громадян, різного віку, статі, професійного спрямування тощо. Аналізуючи соціально-психологічні виклики, що натеper повстали перед ними, ми визначили основні маркери, що потребують особливої уваги держави та такі, що пов'язані з удосконаленням системи надання психологічних послуг в Україні [1].

По-перше, це поглиблення правового статусу ВПО, щоб громадяни не відчували себе «соціальними маргіналами». У законодавстві треба визначити, що ВПО мають особливі преференції щодо недоторканості їхньої особистості, прав і свобод, та автоматично визнаються потерпілими від російської агресії.

По-друге, рішення проблеми працевлаштування на новому місці мешкання, надання можливості мати гідну роботу та фінансове забезпечення. Це важливо, оскільки дієве працевлаштування збільшує необхідні соціальні контакти індивіда та збільшує ресурсну базу особистості.

По-третє, фокусування на проблемах теперішнього, без відволікання уваги ВПО щодо їхнього повернення на гіпотетично де-окуповані території. Нічого не має гіршого, ніж дарувати надію, а потім зраджувати суб'єктивною або об'єктивною неспроможністю. Треба вибудовувати таку комунікацію державних інституцій з ВПО, за яку зростає довіра, а не з'являється розчарування, образа, відчуття зради та приниження.

Четверте – зважати на те, що той, хто нічого не очікував від держави, самотужки вибудовував своє майбутнє, спромігся й в умовах відкритої агресії російських загарбників своєчасно відчутти реальні загрози та знизити власні віктимогенні ризики (наприклад, зразу покинув зону бойових дій,

знайшов безпечні умови для тимчасового перебування тощо) заслуговує на особливу підтримку власних ініціатив і спроможностей.

П'яте – психологічна просвіта, що повинна втілюватися у проведенні індивідуальної та групової роботи (навчання), що спрямована на подолання та усунення дефіциту знань щодо розуміння небезпечних викликів і психологічної схильності індивіда до перетворення його в жертву обставин і власної безпорадності. Психологічну освіту треба спрямовувати на пояснення та донесення необхідної інформації ВПО про внутрішні психічні потенціали особистості, розвитку індивідуальної психологічної стійкості, резильєнтності, флексибільності, розуміння віктимогенних викликів, розпізнання небезпек або віктимних ризиків тощо.

Таким чином, збереження психологічного здоров'я українці, взагалі та окремих верст населення України, зокрема залежить не тільки від загальних державних заходів, а й конкретних кроків щодо фокусування на проблемах певних верст населення, які є та залишаються найбільш вразливими та травматизованими за сучасних умов свого існування.

Література:

1. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Сучасні виклики внутрішньо переміщених осіб в Україні: соціально-психологічний аналіз // ГРААЛЬ НАУКИ : міжнар. наук. журнал. Вінниця : ГО «Європейська наукова платформа»; НУ «Інститут науково-технічної інтеграції та співпраці», 2024. № 47. С. 763-768. DOI 10.36074/grail-of-science.20.12.2024
2. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербаков Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. Київ. – Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2024. 260 с.
3. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки; пер. Тарашук П. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2021. 552 с.