

3. Кокоріна Ю.Є., Скрипник М. Взаємозв'язок складових життєстійкості особистості, ціннісних орієнтацій та її адаптаційного потенціалу / 1 Міжнародна науково-практична конференція «Evolving Science: Theories, Discoveries and Practical Outcomes», 2024. С. 97-112.

4. Лунченко Н.В., Панок І.В. Взаємозв'язок психологічної безпеки та осмисленості життя особистості / Трансформаційні процеси соціально-гуманітарної сфери сучасної України в умовах війни: виклики, проблеми та перспективи. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Тернопіль: Університетська думка, 2022. С. 240-241.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-66>

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ, ЯКА ПЕРЕЖИВАЄ ВТРАТУ

Кокош Катерина Анатоліївна

*аспірантка кафедри практичної психології,
Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг, Україна*

Переживання втрати є складним життєвим випробуванням, яке супроводжується інтенсивними емоційними переживаннями, когнітивною перебудовою та необхідністю адаптації до нової реальності. Втрата близької людини, роботи, соціального статусу або життєвих орієнтирів може призвести до глибоких психологічних криз, що, у свою чергу, вимагає значного внутрішнього ресурсу для їх подолання [3].

Психологічні ресурси виступають не лише як механізм підтримки у складний період, а й як основа для подальшого відновлення особистості. Однак важливим аспектом є те, що ці ресурси не є статичною категорією – вони можуть бути виснаженими внаслідок сильних емоційних потрясінь, а отже, їх розвиток та зміцнення є ключовим елементом психологічної роботи з людьми, які переживають втрату [2].

Актуальність розвитку психологічних ресурсів у процесі переживання втрати

Після втрати особистість нерідко стикається з відчуттям внутрішньої спустошеності. Це стан, при якому доступ до власних

ресурсів може бути заблокованим через травматичні переживання, що супроводжують горювання [5]. У цей момент людина потребує не лише емоційної підтримки, а й відновлення або розвитку нових ресурсів, які допоможуть пройти через кризу.

Розвиток ресурсів у роботі із втратою відбувається у декількох напрямках:

- Осмислення втрати – зміна ставлення до пережитого, переосмислення досвіду через когнітивну роботу.
- Емоційна стабілізація – розвиток здатності до емоційного самоконтролю, що сприяє зниженню стресу.
- Формування нових стратегій поведінки – залучення до нових соціальних контактів, активний пошук сенсів.
- Розширення кола підтримки – включення нових форм соціальної взаємодії.

Таким чином, першочерговим завданням роботи з втратою є створення умов для поступового розвитку ресурсного потенціалу, що забезпечить адаптацію до нових життєвих обставин.

Психологічні ресурси особистості можна розглядати як внутрішній резерв, який дозволяє людині долати кризові періоди та зберігати життєву активність. Вони включають когнітивні, емоційні, соціальні та поведінкові механізми [4].

Когнітивні ресурси – це внутрішні ментальні процеси, які допомагають людині структурувати досвід втрати та знайти нові сенси. Основні когнітивні механізми включають здатність до переосмислення, гнучкість мислення, здатність до рефлексії [3].

Емоційні ресурси, як здатність до емоційної саморегуляції – ключова у подоланні втрати. Люди з розвинутими емоційними ресурсами менш схильні до довготривалих депресивних станів та тривожних розладів [3]. Основні емоційні ресурси полягають у резиліентності (психологічна стійкість), толерантності до невизначеності, здатності до емоційної експресії.

Соціальні ресурси виступають основними зовнішніми ресурсами, що дозволяють вирішити найскладніші моменти під час переживання втрати. Людина, яка переживає втрату, не повинна залишатися наодинці зі своїм болем. Соціальні зв'язки є надзвичайно важливим ресурсом, оскільки забезпечують підтримку та безпеку [5]. До них належать: сімейна підтримка, групові форми терапії, включення в нові соціальні ролі.

Крім внутрішньої роботи, важливо активно включатися у діяльність, яка сприятиме відновленню. Адаптація до нових умов після втрати відбувається за можливості, розширення життєвих перспектив, роозвитку нових навичок, як ключових поведінкових ресурсів.

У психологічному консультуванні осіб, які переживають втрату, важливим є застосування комплексного інтегрованого підходу, який враховує багатовимірність цього процесу та індивідуальні особливості кожної людини. Такий підхід поєднує різні методи психологічної допомоги, спрямовані на когнітивну перебудову, емоційну регуляцію, поведінкову адаптацію та соціальну підтримку. Основні методи, що використовуються в інтегрованому підході:

- Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – допомагає змінювати деструктивні переконання, формувати адаптивні стратегії мислення та зменшувати емоційний дистрес.

- Емоційно-образна терапія – сприяє трансформації внутрішніх уявлень про втрату, дозволяючи людині знайти нові ресурси для психологічного відновлення.

- Десенсибілізація і переробка травматичного досвіду за допомогою рухів очей (АМДР, EMDR) – ефективна методика для зниження інтенсивності травматичних спогадів, що може бути корисною при глибокому переживанні втрати та посттравматичному стресовому розладі (ПТСР).

- Групова терапія та соціальна підтримка – забезпечують можливість взаємодії з іншими людьми, що мають подібний досвід, сприяючи відчуттю приналежності та зниженню рівня ізоляваності.

- Тілесно-орієнтовані методи та техніки релаксації – допомагають зменшити фізичну напругу, пов'язану з переживанням стресу та горюванням.

Завдання психолога в цьому процесі полягає не лише у виявленні наявних ресурсів клієнта, а й у створенні сприятливих умов для їхнього розвитку, відновлення та інтеграції у нову життєву реальність. Використання індивідуалізованого підходу, що поєднує різні терапевтичні методи, сприяє більш гармонійному та ефективному процесу адаптації до втрати.

Таким чином, розвиток психологічних ресурсів є критично важливим у процесі адаптації до втрати. Основними ресурсними стратегіями є когнітивна гнучкість, емоційна регуляція, соціальна підтримка та активна поведінкова адаптація.

У майбутньому дослідження у цій сфері можуть бути спрямовані на розробку нових мультидисциплінарних програм підтримки осіб, які переживають втрату, а також на пошук оптимальних стратегій розвитку внутрішніх ресурсів особистості.

Література:

1. Даценко О.А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2020. № 3. С. 127–136.
2. Ільїн О. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. *Ізмаїльський державний гуманітарний університет. Збірник наукових праць*, 2019. № 5. С. 129–140.
3. Казібекова В.Ф. Психологічні ресурси особистості в умовах сучасних суспільних трансформацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологія*, 2018. № 2(1). С. 47–54.
4. Ніколаєв Л.О., Дмитрик І.Я., Горбоконь І.В. Ресурс особистості як психологічний феномен. *Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій, Габітус*, 2023. № 50. С. 128–138.
5. Штепа О.С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації. *Кам'янець-Подільський національний університет ім. І. Огієнка. Науковий вісник*, 2022. № 4. С. 131–145.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-67>

ТРЕНІНГИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ПІДТРИМАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО РЕСУРСУ, ЗАСНОВАНІ НА УСВІДОМЛЕНOSTІ ТА УВАЖНОСТІ (МАЙНДФУЛНЕС), ПІД ЧАС ВІЙНИ

Кучеренко Роман Олександрович

аспірант,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Триває вже четвертий рік від початку повномасштабного вторгнення, як українські громадяни, в тилу й на фронті, протистоять фізичній і психологічній агресії противника, який розв'язав цю жорстоку війну. І питання збереження психологічного ресурсу набуває в цей час особливої значущості. Психологічна стійкість допомагає людям справлятися з труднощами, адаптуватися до обставин, що змінюються, і зберігати психічне здоров'я.

Одним з ефективних методів для зміцнення психічного здоров'я є практики усвідомленості та уважності (майндфулнес). Численні