

Васильченко О. М.

доктор психологічних наук,
доцент, професор кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: olgavm@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0002-0716-3430

Глушенюк О. А.

магістрантка кафедри психології ННП,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: e.glushenok@gmail.com

Від часів завершення Другої світової війни кількість збройних конфліктів помітно зросла. Зараз у світі нараховується майже чотири десятки збройних конфліктів та війн, одна з яких триває в Україні. Проблема суб'єктивного відчуття благополуччя (психологічного стану) в умовах війни актуальна в Україні з 2014 року через агресію росії на Донбасі та анексію Криму, але з моменту повномасштабного вторгнення вона набула нових масштабів. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, кожна п'ята людина, яка проживає в зоні військових конфліктів має проблеми з психічним здоров'ям [1]. Разом із тим для 9% населення ці наслідки будуть на рівні середньої тяжкості або важкої хвороби. Війна має негативний фізичний та емоційний вплив як на учасників бойових дій, так і на цивільне населення. Емоційні страждання, пов'язані з війною, можуть виникнути не лише через пряму загрозу життю, насильство, поранення або смерть родичів, але й через інші фактори стресу-економічні труднощі, невизначеність життєвих перспектив тощо. Переживання суб'єктивного благополуччя є однією з провідних умов повноцінного функціонування особистості в суспільстві, умовою і наслідком як самоактуалізації, так і адаптації до оточуючого середовища.

Одним з найважливіших завдань у вивченні благополуччя є визначення і виокремлення основних ознак, які відповідають станам психологічного благополуччя. Їх систематизація, знаходження взаємозв'язків. Індивідуально-типологічні особливості особистості, суб'єктивна активність, мотиваційно-потребова сфера, середовище, в якому вона живе, є взаємопов'язаними факторами в переживанні суб'єктивного благополуччя [2].

Розрізняють нормативні і ненормативні кризи. Нормативними є кризи, які трапляються у житті кожної людини. А ненормативна криза зумовлена чимось непередбачуваним, як-от війна, катастрофа чи катаклізм. Нормативні кризи не чіпляють глибинних основ життя. Проте слід звернути увагу, що маркером кризового стану є підвищена емоційна напруга, тривога, ознаки депресії, які спостерігаються протягом деякого часу. Інколи ненормативні кризи накладаються на нормативні. Ненормативні кризи потребують від людини можливостей, які перевищують наявні і потребують достатньо великої психологічної гнучкості, інтелектуальної та емоційної адаптивності, стійкості, витримки, творчості.

Ефективність подолання криз визначається не стільки швидкістю надання допомоги, скільки глибиною внутрішнього опрацювання власних переживань, можливостями пересилання проблеми та її використання з метою саморозвитку. Конструктивне подолання криз передбачає прийняття реальності, аналіз ситуації, виділення та

розрізнення головного і другорядного, етапів проблеми та її вирішення. Показовими у цьому аспекті є стратегії, головне завдання яких є збереження і підтримка фізичного та психологічного здоров'я особистості [3].

У розумінні психологічного феномену життєва криза розглядається:

- як соціально психологічна ситуація;
- як особливий стан, що має свої суб'єктивні та об'єктивні характеристики;
- як процес переживання.

На думку дослідників, поняття “криза” в житті людини одночасно означає як ненадійну ситуацію, так і потенційну можливість піднятися на більш високий рівень буття [4].

Висновок. При роботі з травмами війни у клієнтів доцільне визначення проблемних місць щодо сприйняття особистого благополуччя під впливом війни. Це дозволить надалі підтримати населення під час військових дій і повоєнного відновлення України. Адже, психологічні наслідки війни включають, зокрема, довготривалу шкоду психоемоційному благополуччю особистості, розлади соціальної адаптації і поведінки, поширення конфліктогенних явищ у громадах, посилення негативних тенденцій у суспільстві в цілому.

Список використаних джерел

1. *One-in-five suffers mental health condition in conflict zones, new UN figures reveal: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://news.un.org/en/story/2019/06/1040281#:~:text=One%2Din%2Dfive%20people%20living%20in%20conflict%20areas%20experience%20anxiety,in%20a%20UN%2Dbacked%20report>*
2. *Особистість та її історія : колективна монографія / за ред. Н. В. Чепелевої, М. В. Папучі.-Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018.-538 с.*
3. *Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / І. О. Черезова.-Бердянськ, БДПУ, 2016.-193 с.*
4. *Титаренко Тетяна. Життєві кризи : технологія консультування / Тетяна Титаренко.-Частина 1.-К. : Главник, 2007.-С. 89-93, 116-120.-Психологічний інструментарій.*