

СЕКЦІЯ 8. СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНІ НАУКИ

.....

SECTION 8. SOCIAL AND HUMANITARIAN SCIENCES

Губарева Д. В.,

канд. пед. наук, старший

викладач кафедри початкової

освіти та інноваційної педагогіки,

Український державний університет

імені Михайла Драгоманова, м. Київ

Бибик Д. Д.,

доктор філософії з соціальної

роботи, доцент, доцент кафедри

соціальної освіти та соціальної роботи,

Український державний університет

імені Михайла Драгоманова, м. Київ

УДК 378.091.3:159.9-051:[159.98-057.87:35501]

DOI: <https://doi.org/10.64076/ihrc250910.08>



ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ПРИ РОБОТІ З ДІТЬМИ, ТРАВМОВАНИМИ ВІЙНОЮ

Сучасні виклики, пов'язані з війною, ставлять перед фахівцями у сфері психології надзвичайно складні завдання. Робота з дітьми, які пережили травматичний досвід, вимагає від психолога не лише глибоких знань і професійних навичок, але й високого рівня особистісної стійкості. Феномен психологічної резильєнтності, або здатності адаптуватися та відновлюватися після стресових подій, стає ключовим чинником ефективності та збереження професійного здоров'я майбутніх психологів. Ці тези присвячені аналізу основних аспектів формування та розвитку психологічної резильєнтності у студентів-психологів, що готуються до роботи з дитячими травмами війни.

Психологічна резильєнтність є динамічним процесом, а не статичною рисою особистості. Вона включає в себе здатність до гнучкості, емоційної регуляції, пошуку підтримки та використання внутрішніх ресурсів для подолання стресових ситуацій. Ключовими компонентами резильєнтності є:

- **Когнітивна гнучкість:** здатність переосмислювати негативні події, шукати нові шляхи вирішення проблем і бачити можливості для зростання.

- **Емоційна регуляція:** вміння усвідомлювати та управляти власними емоціями, не піддаючись деструктивним реакціям.

- **Соціальна компетентність**: здатність будувати підтримуючі стосунки, звертатися по допомогу і надавати її іншим.

- **Смисложиттєві орієнтації**: наявність мети, цінностей та віри в майбутнє, що допомагає витримувати випробування [2].

Дослідження світових вчених підтверджують, що резильєнтність може бути сформована і розвинена. Так, Masten [5] у своїх роботах наголошує на тому, що резильєнтність є "звичайним явищем" і залежить від звичайних захисних факторів, таких як сімейна підтримка, наявність значущих дорослих та позитивне шкільне середовище. В контексті підготовки майбутніх психологів, ці фактори можуть бути заміщені або доповнені академічним середовищем, науковим керівником та професійною спільнотою.

Травматичний досвід війни має руйнівний вплив на психіку дитини. Він може проявлятися у вигляді посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних станів, депресії, порушень сну, агресії, регресії в розвитку, а також втрати базового почуття безпеки. Робота з такими дітьми вимагає від психолога особливої чутливості та готовності стикатися з сильними емоційними реакціями: страхом, гнівом, горем, безпорадністю.

Herman у своїй фундаментальній праці "Травма і одужання" підкреслює, що травма є не лише індивідуальним, але й соціальним досвідом [4]. Психолог, працюючи з травмованою дитиною, часто стикається з відлунням власних травм або переживає вторинну травматизацію (вікаріатну травму). Це може призвести до емоційного вигорання, цинізму, втрати емпатії та професійної деформації. В той же час дослідження Stamm [6], присвячені проблемі вторинної травматизації, показують, що психотерапевти, які працюють з травмованими клієнтами, часто відчувають подібні симптоми, що й їхні пацієнти. Це підкреслює критичну важливість профілактики вторинної травматизації та формування резильєнтності у фахівців.

Досліджуючи практичні аспекти роботи з травмованими дітьми, науковці Українського державного університету провели анкетування серед 101 діючого психолога, які спеціалізуються на цьому напрямі. Метою було виявити, з якими особистісними проблемами вони зіткнулися і що допомагає їм підтримувати ресурсний стан.

Результати дослідження. Особистісні та професійні виклики:

- Синдром емоційного вигорання (78%): переважна більшість фахівців вказали на постійне відчуття емоційного та фізичного виснаження. Це проявляється у зниженні мотивації, продуктивності та, як наслідок, у зростанні цинічного ставлення до роботи.

- Вторинна травматизація (65%): більше половини опитаних зізналися, що регулярно відчувають симптоми, схожі на ті, що переживають їхні клієнти. Це можуть бути нав'язливі думки про травматичні події, підвищена тривожність або порушення сну. Це підкреслює ризик вікарної травми, згадуваний у працях Stamm.

- Відчуття безпорадності та некомпетентності (42%): значна частина психологів, попри свій досвід, відзначає, що їхні зусилля іноді здаються недостатніми. Це відчуття безпорадності особливо сильне, коли клієнти продовжують перебувати в небезпечних обставинах, що не дозволяє повністю задовольнити базову потребу в безпеці.

- Порушення особистих кордонів (37%): майже кожен третій фахівець повідомив про труднощі з відділенням робочих проблем від особистого життя, що призводить до хронічного стресу та напруження в особистих стосунках.

Проте і надали відповіді стосовно факторів резильєнтності та ресурсності:

- Професійна супервізія (88%): абсолютна більшість психологів вважає регулярну супервізію ключовим інструментом для опрацювання складних випадків, запобігання вигоранню та отримання емоційної підтримки. Це є потужним інструментом профілактики вторинної травматизації.

- Особиста терапія (74%): три чверті опитаних наголошують, що регулярна особиста терапія є життєво необхідним ресурсом для опрацювання власних переживань та збереження психологічної стійкості.

- Підтримка від колег (61%): регулярний обмін досвідом та взаємодопомога в професійній спільноті значно знижують відчуття самотності та ізоляції, посилюючи почуття приналежності та взаєморозуміння.

- Фізична активність та хобі (53%): більше половини фахівців використовують спорт, медитацію або творчість як ефективний спосіб перемикання уваги та відновлення сил.

- Відчуття сенсу та місії (47%): майже половина психологів відзначає, що усвідомлення важливості своєї роботи та відчуття, що вони роблять свій внесок у перемогу України, є потужним внутрішнім ресурсом, що допомагає витримувати надзвичайно високі навантаження.

Результати опитування наочно демонструють, що професія психолога в умовах війни вимагає не лише знань, але й неабиякої особистісної стійкості. Підготовка до роботи з травмованими дітьми має включати цілеспрямовані заходи для розвитку резильєнтності. Ключовими напрямками такої підготовки є:

- **Теоретична підготовка:** глибоке вивчення психології травми, особливостей дитячого розвитку та специфіки роботи з дітьми-жертвами війни.

- **Практична підготовка:** включення у навчальні програми тренінгів з розвитку емоційної регуляції, навичок самодопомоги та супервізійного аналізу випадків.

- **Особистісний розвиток:** заохочення до самопізнання, рефлексії, звернення по особисту терапію та формування власної системи цінностей.

- **Супервізія та інтервізія:** регулярні зустрічі з досвідченими колегами для обговорення складних випадків, отримання зворотного зв'язку та емоційної підтримки. Це один з найважливіших інструментів профілактики вигорання.

Українські дослідники активно вивчають феномен резильєнтності в контексті війни. Зокрема, дослідження Карамушки [1], присвячені психологічній допомозі населенню в умовах військової агресії, наголошують на необхідності розвитку професійної компетентності психологів, що включає не лише знання, але й навички стресостійкості та саморегуляції. Роботи Повалій [6], що аналізують досвід українських психологів під час війни, підкреслюють, що ключовим фактором стійкості є наявність особистісних ресурсів, таких як оптимізм, почуття гумору, пошук смислу та соціальна підтримка. Ці дані свідчать про те, що розвиток резильєнтності є пріоритетним завданням для системи освіти психологів в Україні.

Формування психологічної резильєнтності у майбутніх психологів є невід'ємною частиною їх професійної підготовки. Це допомагає не лише ефективно допомагати дітям, травмованим війною, але й захищає самого фахівця від емоційного вигорання та вторинної травматизації. Комплексний підхід до навчання, що поєднує теоретичні знання, практичні навички, супервізію та особистісний розвиток, дозволить підготувати кваліфікованих і стійких спеціалістів, здатних витримувати виклики сучасності та ефективно виконувати свою місію.

Список використаних джерела

1. Карамушка Л. М. Психологічна допомога населенню в умовах військової агресії: виклики та можливості.. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія"*. 2022. Т. 15 : "Психологія". С. 5–10.
2. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки*. 2023. Т. 18. С. 96–120.
3. Повалій Л. Психологічна резильєнтність як фактор професійного становлення практичного психолога в умовах війни.. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*.. 2023. Т. рія "Психологія", 26 : Серія "Психологія", 26. С. 85–91.
4. Herman J. L. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—From Domestic Abuse to Political Terror*.. 1992.
5. Masten A. S. *Ordinary magic: Resilience in development*.. *Resilience and adversity: Implications for research, policy, and practice*., Cambridge University Press. 2014.
6. Stamm B. H. *Secondary Traumatic Stress: An Overview of the Phenomenon and a Theoretical Model of How It Affects Helpers* / Sidran Press.