

Журавльова Н.Ю.

<https://orcid.org/0000-0002-3575-9776>

Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України

Віртуальний простір як вагомий чинник психологічної допомоги особистості у розвитку стійкості до стресу в умовах війни

Можливості сучасних засобів комунікації, соціальних інтернет мереж є важливим соціальним, психологічним та культурним ресурсом для українців, який під час важких випробувань, спричинених російською агресією в Україні, дозволив співвітчизникам підтримувати контакт один з одним, надавати та отримувати достовірну інформацію; дарував можливість бути почутим та чути інших; дозволив як повідомляти про свої потреби, так і проявляти чуйність, людяність, розуміння, надавати підтримку, приходити на допомогу; з'єднав родини, які розділила війна [1; 2].

Можливості віртуального простору дозволили фахівцям з психічного здоров'я незалежно від їх територіального місця знаходження надавати психологічну допомогу співвітчизникам з різних питань та запитів (підвищення тривоги та напруги, панічні атаки, емоційне та фізичне виснаження, специфічні проблеми адаптації вимушено переселених осіб, питання загострення сімейних стосунків у певних сім'ях на тлі тотальної невизначеності, перенапруги, емоційного вигорання, психоемоційні та поведінкові проблеми у дітей та ін.). В умовах травмівних подій війни потребу у розвитку стійкості до стресу, як у важливому ресурсу особистості для вирішення багатьох питань власного буття, відчула значна кількість співвітчизників. Такі риси особистості як життєстійкість, стресостійкість, резильєнтність виявилися вкрай необхідними та затребуваними.

Поняття стресостійкості традиційно пов'язується зі здатністю людини утримувати стан рівноваги, стан внутрішньої стабільності та зовнішнього успішного функціонування в умовах різного плану стресового навантаження, вміння повертати собі конструктивні стани в разі їх порушення. Поняття резильєнтності, як і поняття стресостійкості, разом формують змістовне наповнення поняття стійкості до стресу, але у понятті резильєнтності фахівці акцентують увагу більше на здатності людини відновлятися від негативних психоемоційних наслідків травмівних подій, вертати собі стан внутрішньої гармонії у разі її порушення чи втрати на певний час через важкі випробування, що перевищили адаптаційні можливості особистості [3].

Психологічна допомога людині у розвитку стійкості до стресу передбачає як звернення її уваги на ряд аспектів власного життя, що впливають на якість внутрішніх психічних процесів, порушують загальну стабільність, так і на підтримку мотивації до розвитку певних внутрішніх ресурсів, важливих для забезпечення бажаного психоемоційного стану. Для попередження розвитку симптомів стресу, або для відновлення функціонування при їх наявності, фахівці пропонують звертати увагу на наступні речі: утримування балансу

праці і відпочинку, взагалі певного режиму і структури дня, турбота про своє тіло (заняття спортом, масаж, достатній сон, здорове харчування, розвиток навичок релаксації та ін.); зв'язок із собою (увага до своїх потреб і почуттів, цілей, смислів), підтримка соціальних зав'язків (з родиною, друзями, колегами); вміння бачити краще у довіллі попри складні реалії; піклування про власний особистий простір, особисті психологічні межі; вміння вибудовувати задовільні особистісні стосунки. Усі ці загальні речі можуть обговорюватися з психологом у форматі психоедукації, чи пропрацьовуватися на більш глибокому рівні за потреби клієнта.

Зауважимо, більш стійкі до стресу інтерналі, впевнені у собі, з адекватною високою самооцінкою, незалежні у міжособистісному спілкуванні, здатні брати на себе відповідальність люди. Це ті, хто усвідомлюють свої проблеми та налаштовані на їх вирішення, зорієнтовані на конструктивні копінг-стратегії (на відміну від захисних стратегій уникнення, тяжіння до позиції «жертви»), гнучкі, з розвиненими комунікативними навичками. Здебільшого стресостійкі люди спрямовані на професійну реалізацію, творче самовираження, поділяють загальнолюдські цінності, здатні до цілісного сприйняття світу, людей, себе. Усі ці риси, характерні для стійких до стресу людей, у психологічній роботі з конкретною людиною, з її особистісним запитом можуть бути предметом консультативного та психотерапевтичного опрацювання як очно так і за допомогою широкого спектру засобів віртуального простору.

Список використаних джерел

1. Войцицька М.О. Стан вивчення віртуального простору як простору соціального, психологічного та культурного в сучасних західних студіях. *Наукові записки*. Т. 49. Теорія та історія культури. 2006. <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/63dbb499-fb5f-4f5a-a22c-e569cd0c755f/content>
2. Гурлева Т.С., Журавльова Н.Ю. Сучасні засоби комунікації як спосіб психологічної допомоги і самопомоги в умовах війни. *Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми*: мат-ли X Міжнар. наук.-практ. інт.-конф. (м. Київ, 10 травня–5 червня 2022 р.). URL: http://newlearning.org.ua/sites/default/files/tezy/2022/Hurlieva_Tetiana_2022.pdf
3. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/722181/1/Monograph2020_labpsychother.pdf