

КОПІНГ-ПОВЕДІНКА МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЯК ГАРАНТІВ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Нікітіна Оксана Петрівна

*доцент кафедри психології, педагогіки і мовної підготовки
ХНУМГ імені О.М. Бекетова, кандидат психологічних наук
e-mail: uatoeya@gmail.com*

Збройна агресія країни-окупанта проти України, що розпочалась з 2014 року, а з 24 лютого 2022 року перейшла в етап широкомасштабного вторгнення впливала і продовжує здійснювати катастрофічний ефект на здоров'я та благополуччя нації. Дослідження впливу російсько-української війни, що зараз триває, на психічне здоров'я нації через 6 місяців після російського вторгнення в Україну, проведене у 2022 році показало, що рівень стресу є відносно високим серед українців, які постраждали від війни [4].

Означене веде до необхідності збільшення чисельності та оптимізації роботи тих, хто стоїть на варті ментального здоров'я нації та надає весь спектр психологічних послуг – від першої допомоги до комплексного супроводу.

Разом з тим, війна – це «не лише бойові дії, волонтерський рух та політика. Війна – це тотальна погранична ситуація, що стосується всіх без винятку» [1, с. 39]. Тож, у терапії сильні почуття обох суб'єктів: і психолога, і клієнта. Найяскравіше тут вираження може

посідати почуття безсилля. При цьому, вимір війни, що актуалізує перегляд цінностей життя, може ставати міцним поштовхом до спрямування життя у контекст справжнього сенсу буття. Відтак, війна – це не лише поле втрат, але і зона можливостей. З іншого боку, це зона потужного афекту.

У такій ситуації сучасний психолог має спиратись на «свою навичку контейнування, вміння утримувати метапозицію, на живий і теплий людський інтерес, на вкоріненість у житті, вміння справлятися з своїми афектами та прийняття власної прикордонності» [1, с. 47].

Думки та поведінка, мобілізовані для управління стресовими ситуаціями, які позначаються поняттям «копінг», – це свідомо та добровільна мобілізація дій [3]. Дослідження Т. Є. Храбан показало, що від початку 24 лютого 2022 року для українців у перші 15 днів найбільш затребуваними стали неадаптивні емоційні копінги, аніж проблемно-орієнтовані [2]. Результати проведеного нами емпіричного дослідження серед майбутніх психологів ХНУМГ імені О.М. Бекетова за допомогою анкети «Психологічні особливості копінг-поведінки цивільної людини під час воєнного стану» через аналіз цитат, які були опубліковані в соціальних мережах, дали змогу визначити, що протягом останнього року 41% майбутніх психологів прагнули до єднання, 14% – спрямовувались на формування почуття приналежності, 14% – на використання надії та орієнтації на майбутнє, 7% – проявляли альтруїзм, 7% – спрямовувались на використання інструментальної та емоційної соціальної підтримки, 7% –

потурали своїм бажанням. 3% спрямовувались на емоційну вентиляцію, а інші 3% прагнули врегулювати свій емоційний стан. На гумор були спрямовані 3%.

Такі дані показують, що майбутні психологи частіше використовували копінги консолідації зусиль, що належать до конструктивної групи копінгів. Відтак, майбутні вартові ментального здоров'я нації в умовах складного воєнного часу прагнули до єднання та орієнтувались на майбутнє, активно долаючи стрес.

Список використаних джерел:

1. Психологічна допомога військовим (2022). К.: Видавництво психологічної літератури "Психобук (Psychobook)".

2. Храбан, Т.Є. (2022). Преференція використання копінг-стратегій цивільним населенням України у перші п'ятнадцять днів з початку воєнного конфлікту 2022 року. *The psychological dimensions of society*. № 7. С. 59–74.

3. Algorani, E.B., Gupta, V. (2023). Coping Mechanisms. *StatPearls*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/>

4. Kurapov, A, Kalaitzaki, A, Keller, V, Danyliuk, I. and Kowatsch, T. (2023) The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. *Front. Psychiatry*. 14:1134780. doi: 10.3389/fpsyt.2023.1134780. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2023.1134780/full>.