

розладів, що негативно впливають на якість життя як самого учасника бойових дій, так і його оточення та родини.

Міністерством оборони України розроблено алгоритми психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України (методичні рекомендації), які вбачаються ефективними і послідовними. Діагностика негативних психічних станів військовослужбовців проходить на трьох етапах: підготовки, під час виконання бойових завдань і на етапі відновлення.

Стандарти психологічної підготовки військовослужбовців включають етап психоедукації, встановлення довірливих відносин психолог-клієнт, рекомендації до неформальних групових і особистих спілкувань та ін. Проте інтенсивність бойових дій та неможливість працювати безпосередньо з особовим складом, брак професійних фахівців та інші фактори в окремих випадках призводять до порушення алгоритму психологічної роботи. Також однією з причин недовірливого ставлення військовослужбовців до психологічної допомоги військовій психології називають низький рівень освіти і особисті риси частини особового складу. У результаті, серед діючих військовослужбовців спостерігається явище упередженості щодо звернення за психологічною допомогою, що призводить до розвитку симптоматики різноманітних стресових і нервових синдромів та розладів, які чинять негативний вплив на якість життя як самого учасника бойових дій, так і членів його сім'ї.

Отже, вивчення як причин, так і наслідків упередженого ставлення діючих військовослужбовців щодо звернення за психологічною допомогою є вельми актуальним для формування стратегії збереження ментального і фізичного здоров'я діючих військовослужбовців та їх функціональності, запобігання розвитку ПТСР та інших розладів, пов'язаних з наслідками бойового стресу та інших факторів.

D. Prykhodko, V. Kyslyi

FEATURES OF THE DEVELOPMENT AND SUPPORT OF PERSONAL RESILIENCE IN WAR CONDITIONS

Д. Приходько, В. Кислий

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТА ПІДТРИМКИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Humanity living in the modern world is constantly testing its resilience. The population of Ukraine is also experiencing the growing intensity of social change, an increase in the amount of information, crises in society, the economy and politics, and the need to get used to technological innovations. In addition, each person faces personal challenges that can test their resilience. The harmful impact of these factors on the people of Ukraine has been exacerbated by the COVID-19 pandemic and the terrible consequences of the war in the course of Russia's full-scale armed aggression.

All of these factors cause tension, increase stress and have a negative impact on a person's mental health. The negative impact on the individual's psyche is manifested by neurotic disorders, depression, and behavior that deviates from the norms and rules accepted in society.

Therefore, such concepts as "Stress resistance", and "resilience" have gained relevance and popularity in Ukraine. These concepts are directly related to the human resources

needed to successfully overcome stressful situations, protect against their traumatic effects and avoid the negative psychological consequences of war.

Psychological resilience (literally — resilience, elasticity) is an innate dynamic property of a personality that underlies the ability to overcome stress and difficult periods in a constructive way. The term “resilience” is closely related to the ability of the human psyche to recover from unfavorable, stressful, and dangerous living conditions. Understanding how some people are able to survive, recover and even grow psychologically after difficult life events, disasters, and the consequences of war is very important for educators, psychologists and psychotherapists.

Modern research shows that the level of individual resilience is determined by the following psychosocial factors:

- purposeful overcoming of unfavorable living conditions;
- positive emotions;
- moral courage;
- cognitive flexibility;
- ability to regulate emotions;
- the goal or mission of one’s life;
- attention to physical health;
- a high level of positive social support.

Among the actions that are primarily necessary to preserve and strengthen the resilience of the individual are the following:

- accept that change is a part of life;
- keep everything in perspective;
- remember the good things in life;
- practice mindfulness;
- take care of physical health;
- focus on positive expectations;
- identify your own resources;
- maintain social connections;
- help other people and animals;
- look for opportunities and helpers to solve problems.

Domestic scientists have also identified psychological factors for the development of personality resilience:

- focus of life on a specific goal;
- a sense of coherence in life;
- predominance of positive emotions;
- high adequate self-esteem;
- active positive coping;
- self-efficacy and optimism;
- availability of social support;
- ability to seek support from others;
- cognitive flexibility;
- high spirituality of the individual.

The described factors of personality resilience are inherited, but they can also be independently developed by an individual in the course of his or her own life.

Researchers have identified several key factors that contribute to the development and maintenance of personal resilience:

- the ability to make realistic plans and take purposeful actions to implement them;
- positive self-esteem and confidence in one's own strengths and abilities;
- communication and problem-solving skills;
- ability to manage strong impulses and feelings.

Researching and understanding the human capacity for psychological positive adaptation in adverse circumstances can help relevant experts develop special psychotechnologies for psychoprophylaxis and resilience development, and build the ability of Ukrainian residents and defenders to independently overcome stressful and dangerous situations.

О. Радько

ТЕХНОЛОГІЇ ДИХАННЯ ЦИ-ГУН ЯК ЕФЕКТИВНА ТА ДОСТУПНА МЕТОДИКА В ПОДОЛАННІ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ

O. Radko

CHI-GUNG BREATHING TECHNOLOGIES AS AN EFFECTIVE AND AFFORDABLE METHOD FOR OVERCOMING NEGATIVE MENTAL STATES

Сучасне життя громадян України сповнене тривоги, страхів та інших негативних емоційних переживань. Щодня на міста та села нашої країни летять шахеди, ракети, бомби, інші засоби масового ураження. І як би не говорили, що люди звикли до цього, щоразу коли лунає чергова тривога, серце починає прискорюватися в очікуванні трагічних подій, оскільки звикнути до ненормальних подій неможливо.

Такі щоденні стреси сильно впливають як на ментальне, так і на фізичне здоров'я людей. Негативного впливу, у першу чергу, зазнає серцево-судинна, ендокринна та шлунково-кишкова, нервова й дихальна системи. Сильні емоції з часом можуть трансформуватися в соматичні розлади, які руйнують захисні механізми організму людини. При сильному стресі відбуваються вегетативні здвиги в організмі: серце починає битися частіше, дихання пришвидшується, м'язи напружуються. Людина суб'єктивно починає відчувати себе погано, виникають тривога та страх. Свідомо вплинути на нормалізацію психічного стану можна застосувавши різноманітні тілесноорієнтовані технології, такі як керування диханням та м'язова релаксація.

Окрім традиційних технік повільного дихання, існує багато нетрадиційних напрямів саморегуляції психічного стану, які на початку 20–30-х рр. ХХ ст. увійшли в західне співтовариство з філософських шкіл індуїзму, буддизму, даосизму через застосування практичних технік оздоровлення організму, таких як йога та ци-гун. Так, за допомогою ци-гун лікують хронічні хвороби внутрішніх органів та можна здійснювати регуляцію психофізіологічного стану. У контексті нашої роботи функція ци-гун цікавить із-за можливості підвищення довільного контролю та регуляції процесом дихання, що є важливим чинником у контролі й керуванні стресом.

Найвідомішою системою ци-гун є комплекс вправ «8 шматочків парчі», який своєю історією сягає Х–ХІІІ ст. та вважається перлиною оздоровчого ци-гун за своєї простоти та неймовірну ефективність. Дослідження довели, що цей комплекс вправ