



Міністерство освіти і науки України
Мукачівський державний університет
Кафедра психології
Мукачівська міська рада
Волинський національний університет ім. Лесі Українки
Поморська академія у Слупську

Становлення особистості: персоногенетичний контекст

Збірник тез доповідей

Україна, Мукачево
18-19 травня 2023р.

УДК 159.923.2:159.922(043.2)

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Інтернет
Науково-технічною радою Мукачівського державного університету
(Протокол №4 від 16.05.2023р.)

C11

Становлення особистості: персоногенетичний контекст: збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції, 18-19 травня 2023р., Мукачево/ Ред. кол. Щербан Т.Д.(гол.ред.) та ін.–Мукачево: Вид-во МДУ, 2023.–121с.

Редакційна колегія:

Щербан Т.Д. – д. психол. н, професор (голова); **Гоблик В.В.** – д. екон. н., професор; **Моргун А.В.** – к. філолог.н., доцент; **Корнієнко І.О.** – д. психол. н, професор; **Брецько І.І.** – к. психолог. н, доцент; **Воронова О.Ю.** – к. психолог. н, доцент.

1) розпізнавання триггеру, що передбачає розуміння, які подразники або ситуації викликають негативну реакцію, є першим кроком. Слід виділити тригери, що викликають стрес або емоційну напругу.

2) використання технік релаксації, таких як глибоке дихання, медитація або йога, може допомогти заспокоїтися та знизити рівень тривоги.

3) розвиток стратегій саморегуляції, що передбачає визначення того, які дії або активності допоможуть заспокоїтися та відновити емоційний баланс. Це може бути фізична активність, творчість, письмо або інша діяльність, яка допомагає розслабитися.

4) підтримка, яку можна знайти у родині, друзях або професіонала, якщо не вдається самотійно впоратися з тригерами. Розмова з кваліфікованим психологом або терапевтом може бути важливим кроком у подоланні стресу [3].

Таким чином, вплив тригерів на психічне здоров'я особистості в умовах війни є значущою проблемою, яка вимагає уваги та розуміння. Тригери війни можуть викликати емоційні, фізіологічні, психологічні та поведінкові реакції у людей, посилюючи стрес та негативний вплив на їх психічне благополуччя. Розуміння цих тригерів, їхніх виявів та впливу на особистість дозволяє розробити ефективні стратегії психологічної підтримки, реабілітації та інтервенцій. Психологічна підтримка, релаксаційні техніки, саморегуляція та доступ до професійної допомоги стають важливими інструментами для допомоги особистості в управлінні тригерами та збереженні їхнього психічного здоров'я в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Кляйн, Е. Травма і пам'ять: Невидимі рани воєнних конфліктів. Київ: Видавництво Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2002. 240 с.
2. Юрчук Р., Джентрі К. Психологічні аспекти воєнного конфлікту. Київ: Видавництво Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. С. 20-40.
3. Ozer E. J., Best S. R., Lipsey T. L., & Weiss D. S. Predictors of posttraumatic stress disorder and symptoms in adults: A meta-analysis // Psychological Bulletin, 2008. Vol. 129(1), P. 52-73.

UDC 159.923.2:355.01(043.2)=111

KORNIENKO I.O.
Mukachevo State University

COPING AND RESILIENCE OF INDIVIDUALS DURING WAR

Psychological well-being is a crucial aspect of human life, particularly in the context of Russian Federation aggression in Ukraine. Armed conflicts impose significant psychological and emotional hardships on individuals living in such conditions. War forces individuals to confront violence, fear, loss of loved ones, extreme situations, and an uncertain future.

Psychological well-being during times of war becomes a vital factor for survival. Personalities with strong psychological resilience and the ability to adapt to stressful situations have a better chance of coping with difficulties and remaining functional amidst war.

One of the fundamental elements of psychological well-being is the ability to be resilient. Resilient individuals possess the capacity to quickly adapt to change, restore their psychological stability after traumatic events, and find meaning in adverse circumstances. In the context of war, resilience helps people maintain hope, seek problem-solving strategies, and identify positive aspects that contribute to their psychological well-being.

Dr. Leadbeater [1], like many researchers, recognizes that resilience is a dynamic process that evolves over time. She emphasizes the importance of considering developmental factors when studying resilience, as individuals may demonstrate different levels of resilience at various stages of life. Dr. Leadbeater's work often explores the interplay between risk and protective factors in resilience. She acknowledges that individuals face different challenges and adversities that can impact their resilience. Understanding both the risks that individuals encounter and the protective factors that can buffer against those risks is crucial in promoting resilience [1].

Dr. Leadbeater emphasizes the role of social context in resilience. She recognizes that the social environment, including family, peers, schools, and communities, plays a significant role in shaping an individual's resilience. Supportive relationships, access to resources, and opportunities for positive engagement can enhance resilience in the face of adversity. Dr. Leadbeater's research also acknowledges the importance of considering gender and diversity in resilience studies. She recognizes that resilience can manifest differently among individuals from diverse backgrounds and that gender-related factors may influence how resilience is expressed and experienced.

The support of social connections also plays a crucial role in the psychological well-being of individuals during times of war. Strong support from family, friends, and the community can provide psychological assistance and a sense of security in perilous circumstances. Social bonds create a network of emotional support, offering comfort, understanding, and encouragement, which can significantly contribute to an individual's psychological resilience.

In the face of war-induced psychological challenges, individuals employ various coping mechanisms to protect their mental health. Engaging in activities such as physical exercise, creative expression, and mindfulness techniques can alleviate stress and promote a sense of control. Furthermore, mental health care services, including counseling and therapy, are essential in providing professional support, guidance, a treatment for individuals experiencing trauma, anxiety, and other psychological effects of war.

Dr. Spini and researchers like him often adopt a multidimensional perspective when studying coping mechanisms during war and refugee situations. They recognize

that coping is a complex process influenced by individual, social, cultural, and contextual factors. This approach allows for a comprehensive understanding of the various coping strategies individuals employ [2].

Dr. Spini's work often acknowledges the significance of the broader social and environmental context in shaping coping mechanisms. He explores how factors such as cultural norms, social support networks, and access to resources can influence individuals' ability to cope effectively with the challenges posed by war and displacement. Dr. Spini also recognizes the importance of resilience and adaptive coping strategies in the face of adversity. His research explores how individuals can develop resilience and adapt to the changing circumstances brought about by war, focusing on their ability to recover, maintain well-being, and rebuild their lives in the aftermath of conflict. The author often employs a mixed-methods approach, combining quantitative and qualitative research methods. This approach allows for a comprehensive examination of coping mechanisms by integrating statistical analysis with in-depth interviews and narratives, providing a more nuanced understanding of individuals' coping strategies and experiences.

Education and awareness regarding psychological well-being are crucial in times of war. Promoting mental health literacy and providing information about coping strategies, trauma management, and available support services can empower individuals to take proactive steps towards maintaining their psychological well-being. Education also helps reduce stigma surrounding mental health issues and encourages open dialogue, fostering a supportive environment for those affected by war.

Psychological well-being is of utmost importance in times of war, as individuals face extraordinary challenges that can profoundly impact their mental health. Building resilience, nurturing social connections, utilizing coping mechanisms, and accessing mental health care services are vital steps towards preserving psychological well-being in the midst of Ukraine-Russia war. By prioritizing psychological health and promoting awareness, societies can provide individuals with the necessary support and resources to navigate the psychological complexities of war and foster post-conflict recovery.

Literature

1. Leadbeater, B. J., & Hoglund, W. L. The effects of peer victimization and physical aggression on changes in internalizing from first to third grade. *Child Development*, 80(3). 2009. S. 843-859.

2. Spini, D., & Richter, D. Resilience among Syrian refugees in Jordan: A mixed-methods approach. *Journal of Refugee Studies*, 34(3). 2021. S. 619-641.



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>