

НАПРЯМ: СОЦІАЛЬНА РОБОТА ТА СОЦІОЛОГІЯ

**СЕКЦІЯ 1. СТРАТЕГІЧНІ НАПРЯМКИ РОЗВИТКУ ТЕОРІЇ ТА
ПРАКТИКИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

ВІХЛЯЄВА Я.Є.,

*старший викладач, аспірант
кафедри «Соціальна робота»*

Національного університету «Запорізька політехніка»;

ЩЕРБИНА С.С.,

*кандидат соціологічних наук, доцент,
доцент кафедри «Соціальна робота»*

*Національного університету «Запорізька політехніка»
м. Запоріжжя, Україна*

**СПОСОБИ САМОВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІСЛЯ
ТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ**

Самовідновлення особистості – це процес, під час якого людина звертається до своїх внутрішніх ресурсів і можливостей для того, щоб подолати життєві труднощі, виправити негативні аспекти свого життя і досягти особистісного зростання та самореалізації. Цей процес може включати в себе різноманітні практики, такі як самопізнання, розвиток особистісних якостей, пошук нових цілей і значень, а також відновлення психологічної стійкості після стресу чи травматичних подій.

Самовідновлення особистості може відбуватися на фізичному, емоційному, розумовому і духовному рівнях. Це процес, який може бути індивідуальним для кожної людини, залежно від її потреб, ресурсів і контексту життя. Він може включати в себе певні практики самопізнання, такі як медитація, терапія, саморефлексія, розвиток нових навичок і вмінь, а також зміну життєвого стилю.

Цей процес може бути важливим для досягнення психологічного благополуччя і внутрішньої гармонії. Важливо пам'ятати, що самовідновлення особистості – це постійний ітеративний процес, який відбувається протягом усього життя, і потребує від людини відкритості до змін і розвитку.

Травматичні події – це події або досвід, які можуть спричинити серйозний психологічний стрес та негативний вплив на емоційний стан та

психічне здоров'я людини. Такі події можуть включати природні катастрофи, воєнні конфлікти, насильство, травми, втрату близьких людей, сексуальне насильство, терористичні акти, дискримінацію тощо.

Травматичні події можуть призвести до різних реакцій і наслідків для людини, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію, тривогу, панічні атаки, проблеми зі сном, погіршення фізичного здоров'я, зниження самооцінки, відчуття втрати контролю та інші.

Для подолання наслідків травматичних подій важливо звертатися до професійної допомоги, такої як психотерапія, консультування психолога, групова підтримка чи медикаментозне лікування у випадках важких порушень психічного здоров'я. Також корисною може бути підтримка від близьких людей, здоровий спосіб життя, регулярна фізична активність та здорова розумова діяльність. Але важливим елементом у відновленні після травмуючої події є здатність особистості до самовідновлення.

Соціально-психологічні умови готовності особистості до самовідновлення включають різноманітні чинники, які сприяють розвитку внутрішніх ресурсів і позитивних стратегій пристосування до стресових ситуацій та травматичних подій. До цих умов належать:

1. Соціальна підтримка. Наявність підтримуючих стосунків з родиною, друзями, колегами чи спільнотою може стимулювати готовність до самовідновлення. Емоційна підтримка і практична допомога від інших людей можуть забезпечити важливий ресурс у періоди стресу.

2. Позитивний соціальний клімат. Створення сприятливого соціального середовища, де панує підтримка, взаєморозуміння і довіра, може сприяти розвитку готовності до самовідновлення.

3. Самопізнання. Уміння розуміти свої власні емоції, думки і потреби є ключовим елементом готовності до самовідновлення. Самопізнання допомагає особистості звертатися до власних ресурсів і виявляти позитивні стратегії копіngu.

4. Розвиток резиліентності. Резиліентність означає здатність відновлюватися після стресу та адаптуватися до негативних подій. Розвиток цієї якості може сприяти готовності особистості до самовідновлення.

5. Психологічна освіта та підтримка. Отримання знань про психологічні механізми пристосування до стресу та травматичних подій може збільшити готовність особистості до самовідновлення.

6. Можливість самовираження. Дозвіл на вираження своїх почуттів і емоцій без суджень і критики може сприяти самовираженню та самопізнанню, що в свою чергу сприяє готовності до самовідновлення.

Ці умови сприяють розвитку психологічної гнучкості та здатності до самовідновлення, що є ключовими для успішного протистояння стресу та травматичних подій.

Техніки самовідновлення при травмуючих обставинах можуть бути корисними для зняття стресу, полегшення емоційного стану і покращення психічного здоров'я. До ефективних технік належать:

1. Глибоке дихання. Повільне і глибоке дихання може допомогти зняти напругу і стрес.

2. Прогресивна м'язова релаксація. Це вправа, під час якої послідовно напружуються й розслабляються м'язи різних частин тіла. Це допомагає зняти фізичну напругу і сприяє відчуттю спокою.

3. Медитація. Медитація може допомогти зосередитися і зняти розумову напругу.

4. Візуалізація. Уявлення місця або ситуації, де особистість відчуває себе спокійно і безпечно.

5. Психологічна перерва. Це такий спосіб відволіктися від стресової ситуації на короткий час. Це може бути прогулянка, слухання музики, читання книги або будь-яка інша діяльність, яка допомагає відпочити, переключити увагу та думки на інший вид діяльності.

6. Журналінг. Фіксація думок, почуттів і емоцій у щоденнику. Це може допомогти розібратися з почуттями і знайти способи подолання стресу.

7. Фізична активність. Регулярна фізична активність може допомогти зменшити рівень стресу і покращити настрій.

Ці техніки можуть бути використані окремо або в поєднанні одна з одною для досягнення максимального ефекту в самовідновленні в умовах стресу та травматичних обставин.

Слід зазначити роль арттерапії у самовідновленні особистості. Арттерапія є ефективним методом самовідновлення при травмуючих обставинах, оскільки вона дозволяє виразити почуття, відобразити думки і переживання через творчий процес мистецтва. Варіації використання арттерапії в самовідновленні:

1. Емоційний вираз. Арттерапія надає можливість відобразити емоції через малювання, кольори, форми і текстури. Це допомагає виразити та розібратися зі складними почуттями, які виникають внаслідок травмуючих обставин.

2. Саморефлексія. Процес творчості у арттерапії може стимулювати саморефлексію та самопізнання. Розглядання власних творів може допомогти краще зрозуміти людині власні думки, почуття і потреби.

3. Релаксація і відпочинок. Зосередження на створенні артпродукту може допомогти відволіктися від стресу та тривоги, зняти фізичну і психічну напругу і створити відчуття спокою.

4. Вираження та втілення нових перспектив. Арттерапія дозволяє дивитися на ситуації з іншого ракурсу і знаходити творчі рішення для вирішення проблем. Вона може сприяти пошуку нових способів мислення і розгляду ситуацій.

5. Поступове самовираження. Через арттерапію можна спостерігати за процесом власного самовираження та розвитку. Відстеження змін у власному творчому процесі може відображати поступове самовідновлення і розвиток.

Арттерапія може бути використана як самостійний метод самовідновлення або у комбінації з іншими психотерапевтичними методами для досягнення більш повного і комплексного ефекту у процесі зцілення від травматичних обставин.

Отже, самовідновлення має значущу важливість для збереження психічного та фізичного здоров'я людини та її здатності ефективно функціонувати в різних сферах життя. Аспекти, які підкреслюють важливість самовідновлення:

1. Зниження стресу. Самовідновлення допомагає знижувати рівень стресу та його негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я. Це дозволяє зберігати баланс і гармонію в житті людини.

2. Підтримка психічного здоров'я. Регулярне самовідновлення сприяє підтримці психічного здоров'я, допомагає вирішувати емоційні та психологічні проблеми, запобігає виникненню депресії, тривожності та інших психічних розладів.

3. Підвищення ефективності. Самовідновлення може підвищити рівень енергії, концентрації та продуктивності, що дозволяє досягати кращих результатів в роботі, навчанні та інших сферах діяльності.

4. Зміцнення стійкості. Люди, які мають розвинені навички самовідновлення, зазвичай краще справляються з труднощами та викликами, що зустрічаються у житті, і володіють вищим рівнем стійкості.

5. Покращення якості життя. Посилення самопізнання, розвиток особистісних якостей та досягнення психологічної гнучкості через самовідновлення сприяє покращенню загальної якості життя.

Самовідновлення є необхідною складовою здорового та щасливого життя, оскільки воно дозволяє людині підтримувати баланс, адаптуватися до змін у житті та досягати більшої гармонії з собою та оточуючим світом.

Список використаних джерел

1. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
2. Плєскач Б. В., Уркаєв В. С. Соціально-психологічні аспекти психотерапевтичної допомоги внутрішньо переміщеним особам. Актуальні проблеми психології. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2017. Вип. 13. С. 74–91.
3. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навч.-метод. посіб. / за ред. К. Б. Левченко, В. Г. Панка, І. М. Трубавіна. Київ : Агентство «Україна», 2015. 176 с.
4. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.