

СУЧАСНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗБУДОВИ РЕСУРСА ЖІНОК У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

Андроненко Тетяна

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю систематизації та вдосконалення існуючих підходів до практичної розбудови ресурсного потенціалу жінок, які потрапили в складні життєві обставини, а також розробки нових методів психологічної підтримки, спрямованої на відновлення внутрішніх сил і здатності до саморегуляції. Важливість цієї проблематики підкреслюється зростаючою кількістю жінок з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), тривожними та депресивними станами, порушеннями адаптації та іншими психологічними наслідками кризового досвіду.

Мета дослідження – систематизувати підходи до розбудови ресурсного потенціалу жінок, які потрапили в складні життєві обставини, та окреслити можливості їх практичного впровадження для підсилення психологічної стійкості та особистісного відновлення.

Розбудова ресурсного потенціалу жінок, які потрапили в складні життєві обставини, є динамічним процесом активізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості, що вимагає системного підходу до організації психологічної допомоги. Основні теоретичні, методологічні та практичні аспекти надання психологічної допомоги в складних життєвих обставинах базуються на фундаментальних наукових концепціях, розроблених у працях українських та закордонних дослідників [1; 2].

Сучасна психотерапія виділяє низку підходів, що сприяють розбудові ресурсності та відновленню життєвої рівноваги: когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), ЕМДР-терапія, групова, сімейна та наративна терапія.

Когнітивно-поведінкова терапія є найефективнішим методом розбудови ресурсного потенціалу через усвідомлення та зміну деструктивних переконань.

Методологія КПТ спрямована не лише на трансформацію негативних когнітивних патернів та поведінкових стереотипів, а й на відновлення відчуття контролю над життям, формування ефективних стратегій самопомоги та розвитку емоційної стійкості [3]. Базові принципи когнітивно-поведінкової терапії передбачають послідовну роботу з травматичним досвідом: ідентифікацію деструктивних когнітивних конструктів, усвідомлення взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою, переоцінку негативних переконань та опанування стратегій емоційної регуляції.

Розбудова ресурсу в межах когнітивно-поведінкової терапії відбувається через посилення самоефективності, розвиток здатності до самостереження та формування внутрішніх опор, що дозволяють долати стресові впливи без втрати психологічної рівноваги.

ЕМДР-терапія (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) є інноваційним психотерапевтичним підходом відновлення внутрішніх ресурсів після психотравми [5]. Механізм ЕМДР-терапії полягає в нейрофізіологічній трансформації травматичних спогадів, зниженні інтенсивності негативних емоційних реакцій та вивільненні потенціалу для особистісного зростання. У процесі терапії жінка поступово повертає почуття безпеки та довіри до себе, що є базовою умовою для розбудови ресурсного потенціалу.

Наративна терапія також спрямована на розбудову ресурсності через переосмислення власного досвіду [4]. Вона забезпечує відновлення суб'єктності, здатності вибудовувати новий життєвий сюжет, у якому жінка виступає активною авторкою змін, а не пасивною жертвою подій. Основні етапи наративної терапії включають послідовну роботу з травматичним досвідом: деконструкцію негативних наративів, створення альтернативних історій та інтеграцію нового досвіду як джерела сили й внутрішньої рівноваги. Ключова мета – створення нового конструктивного ресурсного потенціалу, що дозволяє трансформувати негативні смислові установки та формувати адаптивні стратегії подолання психологічних

наслідків складних життєвих обставин.

Ключова спільна риса всіх підходів полягає в тому, що вони не лише усувають наслідки травматизації, а й сприяють формуванню у жінок здатності до саморегуляції, усвідомленого вибору, прийняття рішень і відновлення відчуття цілісності особистості.

Ефективність психотерапевтичної допомоги у розбудові ресурсного потенціалу безпосередньо залежить від індивідуально-психологічних характеристик жінок: вік, попередній життєвий досвід, психологічні ресурси, механізми психологічного захисту, рівень стресостійкості. Родинні та соціальні зв'язки виступають додатковим ресурсом, що підсилює процес внутрішнього відновлення жінки. Таким чином, розбудова ресурсного потенціалу є багаторівневою системою, у якій взаємодіють когнітивні, емоційні та поведінкові механізми, а метою є повернення жінки до стану внутрішньої сили та здатності долати складні життєві труднощі.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в удосконаленні інтегративних моделей розбудови ресурсного потенціалу жінок, вивченні комбінованих підходів та впровадженні інноваційних психотерапевтичних технологій у практику психологічної допомоги.

Список використаних джерел

1. Hamby S., Elm J. H., Howell K. H., Merrick M. T. Recognizing the cumulative burden of childhood adversities transforms science and practice for trauma and resilience. *American Psychologist*. 2021. Vol. 76(2). P. 230–245.
2. Ramírez-Vizcaya S., Froese T. The enactive approach to habits: New concepts for the cognitive science of bad habits and addiction. *Frontiers in Psychology*. 2019. 10. Article 301.
3. Андрущенко В. І. Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій. *Психологічний журнал*. Умань: ВПЦ «Візаві». 2022. Вип. 8. С. 6–16.
4. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Особливості використання тренінгу життєстійкості у психологічній реабілітації учасників бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 1 (65). С. 24–30.
5. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. *Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога*. Київ: НДЦ ГП ЗСУ. 2018, 310 с.