



Катарсис як умова формування резилієнтності молоді під час війни

Валерія Содолевська

Національний медичний університет ім. О.О.Богомольця

Даний рукопис є тезами VI Науково-практичної конференції з міжнародною участю "Психосоматична медицина: наука і практика", що проходила 2-3 листопада, 2023 року в м. Київ на платформі Mediamed.

Актуальність. В умовах війни, молодь стикається з низкою факторів ризику, які значно впливають на їхнє фізичне і психічне здоров'я, а також на загальний розвиток та перспективи майбутнього. Особливо у зонах де йдуть активні бойові дії, молодь зазнає значних травматичних досвідів, стикаючись із стресом, страхом, втратами та іншими викликами.[9]

Катарсис - це психологічний і емоційний процес, що виникає при вираженні сильних емоцій, особливо після переживання траматичних подій. У військовому контексті катарсис може відігравати ключову роль у формуванні резилієнтності молоді, які повинні подолати травматичні події та стрес. [1]

Резилієнтність (англ. resilience) - це психологічна концепція, що описує здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, подолати труднощі та травматичні події, зберігаючи психологічне здоров'я та функціонування. Основна ідея резилієнтності полягає в здатності людини відновлюватися після важких життєвих обставин і набувати нові навички для подолання викликів. [5]

В різних україномовних джерелах ми можемо знайти різні переклади терміну «resilience» - «стресостійкість», «життєстійкість», «емоційна стійкість», «стійкість до травми», тому ми досі не маємо загальноприйнятого визначення цього терміну.[10]

У контексті воєнних дій, резилієнтність може грати важливу роль у забезпеченні психологічного здоров'я молоді. Зокрема, здатність розвивати резилієнтність може допомогти молоді подолати стресові ситуації, які вони переживають під час воєнних конфліктів. Основними аспектами резилієнтності є гнучкість мислення, розуміння власних емоцій та вміння виражати їх, здатність до адаптації та розвиток стратегій управління стресом.[6,7]

Термін "катарсис" походить від грецького слова, що означає "очищення" або "вивільнення". У контексті психології, він відображає ідею того, що емоційне вираження може призвести до полегшення та покращення психічного стану. Цей процес може відбуватися через різноманітні методи, такі як творчість, спілкування, арт-терапія, а також під час психотерапевтичних сесій.[1]

Катарсис у контексті воєнних подій може відігравати важливу роль у сприйнятті та переробці травматичних досвідів. Психологічний аспект катарсису полягає в тому, що емоційне виведення, вираження чи відтворення травматичних подій може допомогти особі виправити негативні наслідки травматичного досвіду. Це може сприяти почуттю полегшення, відчуттю виведення негативних емоцій, зниженню стресу та формуванню стресостійкості.[4]



Аналіз катарсису як феномену та його впливу на формування резиліентності молоді набуває особливого значення. Катарсис, як спосіб емоційного вивільнення та перероблення травматичних подій, може мати значущий вплив на те, як особистість реагує на стресові ситуації та як вона адаптується до посттравматичних викликів.[8]

Дослідження катарсису під час воєнних конфліктів та його зв'язок з резиліентністю може допомогти в розумінні психологічних механізмів, які допомагають молоді пережити та подолати стресові ситуації, а також сприяти розвитку практичних підходів до психологічної підтримки та реабілітації молоді, яка пережила травматичні події.[3]

Мета. полягає в розширенні знань та сприянні подальшого розвитку підходів до психологічної підтримки та реабілітації молоді, що пережила травматичний досвід, що пов'язаний з військовими діями на території України через вивчення явища катарсису та його впливу на резиліентність особистості. Виявлення можливостей застосування знань про катарсис для розробки програм психологічної підтримки та реабілітації молоді.

Метод. Був проведений пошук літератури у наукометричних базах пошуку Web of Science, Scopus, Pub Med, Google Scholar за ключовими словами «катарсис», «резиліентність», «catharsis», «resilience», «traumatic experience». В період з 2010 по 2023 рік. Було виявлено 82680 джерел, до огляду літератури були включені публікації, що містили інформацію про умови формування резиліентності у молоді.

Результати. Катарсис, через різні форми виразності, грає важливу роль у психічному відновленні молоді після травматичних подій та допомагає подолати негативні впливи стресу та конфліктів.[2]

Дослідження в області катарсису показує, що відкритий вираз емоцій, їхнє переживання та переробка, може допомагати особистості знайти психологічне полегшення через вивід емоційного навантаження. Однак, необхідно враховувати індивідуальні особливості людини та контекст, у якому відбувається цей процес.[2]

Подальші дослідження та розвиток програм підтримки молоді в умовах війни можуть включати інтегровані підходи, які комбінують різні методи катарсису, спільнотну підтримку та психологічну допомогу.

Висновки. Катарсис, як психологічне явище, є важливим аспектом в психічному стані та адаптації особистості до стресу та травматичних подій. Цей феномен може відігравати ключову роль у формуванні резиліентності молоді під час воєнних дій та сприяти подоланню емоційного напруження, пов'язаного з негативними подіями.

Важливо вивчити вплив різних видів катарсису на формування резиліентності у молоді та визначити, які з них найефективніші в конкретних ситуаціях війни.

Наукові дослідження в цій області відкривають нові можливості для розвитку підходів до психологічної підтримки та терапії осіб, що пережили стресові ситуації. Розуміння механізмів катарсису може сприяти розробці ефективних методик інтервенції та психологічної реабілітації для підтримки психічного здоров'я у військових конфліктах та кризових ситуаціях.

Загальна перспектива полягає в тому, що впровадження катарсису в програми підтримки молоді в умовах війни може значно підвищити їхню здатність подолати стрес та травматичні досвіди та розвивати резиліентність.

Посилання

1. Vives J. M. (2011). Catharsis: Psychoanalysis and the theatre. The International journal of

- psycho-analysis, 92(4), 1009–1027. <https://doi.org/10.1111/j.1745-8315.2011.00409.x>
2. Petriceks A. H. (2023). A clinical catharsis: Moral distress and the uses of tragedy in palliative care. *Palliative & supportive care*, 21(3), 554–555. <https://doi.org/10.1017/S1478951522000359>
 3. Ottomann, C., Stollwerck, P. L., Maier, H., Gatty, I., & Muehlberger, T. (2010). Joseph Beuys: trauma and catharsis. *Medical humanities*, 36(2), 93–96. <https://doi.org/10.1136/jmh.2010.005595>
 4. Kilborne B. (2013). Dreams, katharsis and anxiety. *American journal of psychoanalysis*, 73(2), 121–137. <https://doi.org/10.1057/ajp.2013.10>
 5. VanMeter, F., & Cicchetti, D. (2020). Resilience. *Handbook of clinical neurology*, 173, 67–73. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-64150-2.00008-3>
 6. Fayyad, J., Cordahi-Tabet, C., Yeretian, J., Salamoun, M., Najm, C., & Karam, E. G. (2017). Resilience-promoting factors in war-exposed adolescents: an epidemiologic study. *European child & adolescent psychiatry*, 26(2), 191–200. <https://doi.org/10.1007/s00787-016-0871-0>
 7. Hildebrand, N. A., Celeri, E. H. R. V., Morcillo, A. M., & Zanolli, M. L. (2019). Resilience and mental health problems in children and adolescents who have been victims of violence. *Revista de saude publica*, 53, 17. <https://doi.org/10.11606/S1518-8787.2019053000391>
 8. Barczak-Scarboro, N. E., Roby, P. R., Kiefer, A. W., Bailar-Heath, M., Burke, R. J., DeLellis, S. M., Kane, S. F., Lynch, J. H., Means, G. E., Depenbrock, P. J., & Mihalik, J. P. (2022). The relationship between resilience and neurophysiological stress in Special Operations Forces combat service members. *The European journal of neuroscience*, 55(9-10), 2804–2812. <https://doi.org/10.1111/ejn.15109>
 9. Werner E. E. (2012). Children and war: risk, resilience, and recovery. *Development and psychopathology*, 24(2), 553–558. <https://doi.org/10.1017/S0954579412000156>
 10. Віра Чернобровкіна, Володимир Чернобровкін. (2020). Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. <https://doi.org/10.18523/2617-2348.2020.3.59-66>