



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя

ВИМІРИ ОСОБИСТІСНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ: РЕСУРСИ ВІДНОВЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Матеріали VI Всеукраїнського науково-практичного семінару

20 жовтня 2023 року

Київ – 2023

Виміри особистісних трансформацій: ресурси відновлення в умовах війни : матеріали VI Всеукраїнського науково-практичного семінару 20 жовтня 2023 року ; голов. ред. М. С. Дворник. Київ: ІСПП НАПН України. 84 с.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
ПЛЕНАРНІ ДОПОВІДІ	5
ВОЄННА ПОВСЯКДЕННІСТЬ МИРНИХ МЕШКАНЦІВ УКРАЇНИ: ПРАКТИКИ САМОВІДНОВЛЕННЯ (Т. М. Титаренко)	5
ПСИХОЛОГІЯ ГУМОРУ У ВОЄННИЙ ЧАС (Я. Ф. Андрєєва).....	10
ДИНАМІКА ВІДНОВЛЕННЯ ТА ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ЧАСІ ВІЙНИ (О. П. Щотка)	14
ПРОМОЦІЯ ЦИФРОВОГО ДОБРОБУТУ ЯК ІННОВАЦІЙНА СТРАТЕГІЯ ПІДТРИМАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ (М. С. Дворник).....	18
СЕКЦІЯ 1. ЗАХИСТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	24
СТРАТЕГІЇ ВІДНОВЛЕННЯ І ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ВОЛОНТЕРІВ І ВОЛОНТЕРОК В УМОВАХ ВІЙНИ (Б. П. Лазоренко)	24
ДЖЕРЕЛА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ПРИ ПОБУДОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ (Г. М. Громова)	30
ВИЗНАЧЕННЯ ЕМПІРИЧНИХ КРИТЕРІЇВ ДОСЛІДЖЕННЯ МАЙНДФУЛНЕС-СТРАТЕГІЙ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ (Т. О. Ларіна)	35
ПРИНЦИПИ ПІДБОРУ ПРАКТИК ПСИХОГІЄНИ ДЛЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ (Ю. Д. Гундертайло).....	42
ВПЛИВ БУЛІНГУ НА ОСОБИСТІСТЬ ДИТИНИ У НЕБЛАГОПОЛУЧНИХ СІМ'ЯХ (С. С. Доскач, М. Є. Рибак)	46
СЕКЦІЯ 2. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ДО РОБОТИ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА ЗМІН	50
ГУМОР ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В СУЧАСНІЙ ОРГАНІЗАЦІЇ (О. М. Поліщук, О. О. Ткачук)	50
ВПЛИВ ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ФАКТОРІВ НА ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ СПІВРОБІТНИКІВ (С. С. Доскач, Б. О. Прус).....	55
ПРОБЛЕМИ МОТИВАЦІЇ ТА РОЗВИТКУ ПЕРСОНАЛУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ДІЯЛЬНОСТІ ОРГАНІЗАЦІЙ (С. І. Собкова, І. І. Сура)	59
ЧИННИКИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПЕРЕБІГУ ВНУТРІШНІХ КОМУНІКАЦІЙ В ОРГАНІЗАЦІЇ (О. М. Поліщук, О. С. Венерський)	63
СЕКЦІЯ 3. ЖИТТЄКОНСТРУЮВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В ЕПОХУ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	68
АСЕРТИВНІСТЬ У КОНТЕКСТІ ТОЛЕРАНТНОСТІ (В. П. Пісоцький, А. М. Горянська).....	68
ВПЛИВ ВІЙНИ НА НАВЧАЛЬНО-ПІЗНАВАЛЬНІ ІНТЕРЕСИ УЧНІВ (В. С. Король).....	73
РОЛЬ ОСОБИСТІСНОЇ АСЕРТИВНОСТІ ПРИ ВИБОРІ СТРАТЕГІЇ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ (С. І. Собкова, К. І. Сківернічук).....	77

ПЕРЕДМОВА

Уже вшосте відбувся традиційний спільний семінар лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної НАПН України, кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича та кафедри педагогіки, початкової освіти, психології та менеджменту Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя. Цьогоріч він одержав назву «Виміри особистісних трансформацій: ресурси відновлення в умовах війни».

Після переживання річниці російського повномасштабного воєнного вторгнення на територію України та його продовження у вигляді нечуваних воєнних злочинів фахового обговорення потребували не тільки мілітарні теми й пошук способів психологічного опрацювання, подолання наслідків війни, але і підтримання зацікавленості у темах освіти, діяльності організацій, життєвих ресурсах загалом.

У збірнику представлені матеріали доповідей, що стосуються захисту психологічного здоров'я та психологічної підтримки особистості під час війни, психологічної підготовки фахівців до роботи в умовах інтенсивних змін, життєконструювання особистості в епоху невизначеності.

Щиро запрошуємо до прочитання та продовження наукових дискусій. До Перемоги!

Редакційна колегія

ПЛЕНАРНІ ДОПОВІДІ

Титаренко Т. М.,
головний науковий співробітник,
доктор психологічних наук, професор,
дійсний член НАПН України
(лабораторія соціальної психології особистості,
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України)

ВОЄННА ПОВСЯКДЕННІСТЬ МИРНИХ МЕШКАНЦІВ УКРАЇНИ: ПРАКТИКИ САМОВІДНОВЛЕННЯ (Т. М. Титаренко)

Війна, якщо вона триває досить довго, поступово перетворюється на специфічну повсякденність, страшну, небезпечну, але впізнавану. А повсякденність завжди складається з численних повторюваних практик, деякі з яких корисні для збереження психологічного здоров'я, готовності протидіяти ризикам, покращення працездатності, деякі нейтральні, а певні шкідливі.

Практики є актами щоденної самопідтримки, адаптивними способами турботи про себе. Найчастіше людина користується звичними, рутинними практиками самооздоровлення, які називають стабілізаційними. Крім них небезпечні, непрогнозовані ситуації вимагають практик ризикованих, експериментальних, що їх називають перетворювальними.

Розглянемо поширені практики самозбереження і самовідновлення, до яких звертаються цивільні люди з різних регіонів України. Кожна з практик є пошуком опори в собі, своєму оточенні, своїх цінностях, вірі, способах життєдіяльності, формах відпочинку. Ці практики сприяють здатності справлятися з неймовірними стресовими перевантаженнями, травматичним досвідом, лавину якого людина не встигає усвідомити і асимілювати.

Звернімося до матеріалів нарративного дослідження, яке проводилося навесні 2022 року колективом авторів (Титаренко, 2023). Аналіз фрагментів життєвих історій, пов'язаних із описом способів подолання негативних наслідків

травматичного досвіду, дав змогу виявити типові практики збереження і відновлення психологічного здоров'я.

Виявилось, що серед мирних мешканців (усього 169 осіб) лише 2 % респондентів не звертаються до жодної практики самодопомоги, бо не вірять у власну спроможність подолати труднощі, вистояти, витримати емоційні перевантаження. Абсолютна більшість респондентів (98 %) мобілізується і проявляє життестійкість, звертаючись і до звичних, рутинних, і до нових для себе, перетворювальних практик.

Майже третина людей (28 %) використовує, як правило, одну практику боротьби зі страхом, панікою, пригніченістю, виснаженням, безсиллям. Чимало людей застосовує по 2 (40 %) чи навіть 3 (20 %) такі практики. Кількість копінгів у жінок в середньому вища, ніж у чоловіків. Можливо, це пов'язане з більш розвиненою рефлексивністю, кращим усвідомленням власних проблем і потреб, навичкою вербалізувати власні переживання, розповідати про них іншим (опосередковано про це свідчить довжина, докладність жіночих наративів).

На першому місці за поширеністю знаходяться *рутинні практики опори на звичні побутові дії* (56 %). Люди стараються зберегти хоча б щось усталене і звичне у вкрай турбулентному світі і зосереджуються на тому, що від них залежить, що вони можуть контролювати: «Кулінарю», «Багато сплю», «Шукаю механічну роботу – прибираю», «Плету гачком, аж мозолі, здається, повилазили», «Займаюся відновленням будинку, працею в саду».

На другому місці – *практики сімейні, комунікативні*, пов'язані з пошуком опори у близьких стосунках, турботою про дітей, батьків, домашніх тварин-любленців (48 %): «Діти надають силу жити і заради них створювати навколо поле для мирного життя», «Ресурсне – спілкування з друзями і близькими; тримаюся, щоб трималися батьки», «Допомагають обійми з близькими... любов в родині», «...Спілкування з родичами та сусідами», «Намагаюся вижити (окупація), бо потрібен внукам».

На третьому місці – *практики робочі*, пов'язані з пошуком опори у професійній зайнятості (25 %): «Намагаюся повернутися до звичних видів

професійної діяльності», «Знайшла роботу за фахом в чужій країні», «Зараз працюю 7-9 годин на добу, хоча останні 1,5 роки моя активність була мінімальною», «Допомагає творча діяльність, праця», «Намагаюся заробляти на свою родину... працюю і навчаюсь», «Працюю в дистанційному режимі... вчуся».

На четвертому місці – *практики волонтерські*, практики допомоги не лише армії, а й тим, хто втратив житло, має родичів-інвалідів, тобто знаходиться у гіршому становищі (23 %): «Перевантажуємо, сортуємо речі, щось перевозжу на своїй машині», «Передаю речі переселенцям, гроші на армію», «Робимо для військових рибні консерви, тушонку», «Те, що я комусь допомагаю впоратися, допомагає і мені».

На п'ятому місці – *рефлексивно-розвивальні практики*, пов'язані з пошуком опори у власному досвіді, набутих раніше навичках самовладання, почутті відповідальності за майбутнє, готовності самостійно змінювати власне життя, приймати відповідальні рішення (15 %): «Працюю над собою, читаю», «Добре допомагають стратегічні плани, продумування найгіршого і можливих власних дій», «Навіть знищення двох домів в якомусь сенсі дало ресурс. Знаходжу ресурс майже скрізь», «Аналізую раніше прийняті рішення і розумію: вони були правильними і дозволили мені і моїм рідним бути у безпеці».

Настільки ж розповсюдженими, як рефлексивно-розвивальні, є *практики патріотичні* (15 %). Люди відновлюють власну цілісність, яскраво переживаючи національну єдність, згуртованість, віру у перемогу, гордість за мужніх воїнів: «Дуже надихають ЗСУ», «Життєствердне – віра у Перемогу, гордість бути українкою» «Найбільш ресурсним було усвідомлення того, як об'єдналися люди. Це неймовірно почуття», «Ресурсним було коли підірвали електростанцію, вимкнули світло, у підвалі з сусідами хлопець грав на скрипці, і ми співали гімн».

Менш поширеними, але все ж важливими для самовідновлення є і *духовні практики* («читаю духовну літературу», «молюся», «дивне відчуття, що зараз лише вища сила зможе нам допомогти»); і *практики інформаційні* («несамовито лайкаю пости про смерть росіян», «цікавлюся тільки ситуацією на фронті»,

«допомагають повідомлення про спротив наших військ, статті аналітиків»); і *консультативно-терапевтичні практики* («займаюся з терапевтом», «увесь цей час беру психологічну підтримку», «ходжу в онлайн-групу»).

Між віковими підгрупами у нашому дослідженні виявлено значущі відмінності у кількості використовуваних практик відновлення. Найбільше різноманітних практик використовують представники групи ранньої зрілості, а найменше – представники групи пізньої зрілості. Можливо, молодь ще не володіє великим арсеналом таких практик, а люди старшого віку вже не вірять у власні сили, вважають, що зберегти здоров'я надто важко, і самодопомога тут не головне.

Для молоді (19-34) у пошуку опори для самовідновлення характерними є внутрішньоособистісні і міжособистісні контексти. Практики, якими вона користується, нечасто виходять за межі цих контекстів у більш широкий соціум. Серед практик переважають звичні, рутинні, а не нові, перетворювальні. Не виключено, що таке обережне практикування переважно у межах вже апробованого, відомого обумовлене превалюванням екзистенційного ландшафту життєтворення.

Для людей зрілого віку (35-49 рр.) пошук опори для самовідновлення зосереджується насамперед на міжособистісних контекстах. Рутинні, стабілізаційні практики зазвичай поєднуються із практиками новими, перетворювальними. Зміст практикування обумовлений превалюванням для цієї вікової групи насамперед ландшафту турботи.

Для старшої групи респондентів (50-75 рр.) найбільш поширеним є далекий від егоцентризму та індивідуалізму ландшафт служіння. Саме його ціннісно-сміслові характеристики накладають свій відбиток як на вибір практик самовідновлення, так і на їхній зміст.

Отже, воєнна повсякденність стимулює використання людиною певних практик самозбереження і відновлення. Для молоді, людей середнього і старшого віку найпоширенішими є практики побутові, сімейні, робочі. Але притаманний кожному віку життєвий ландшафт задає свої смислові акценти і

ціннісні перспективи у використанні цих практик. Вибудовуючи ландшафт життєтворення, людина чіткіше відповідає собі на запитання – заради чого вона прагне зберігати власний ресурс, відновлювати психологічне здоров'я.

Змістовими мішенями практик збереження психологічного здоров'я є конструктивні зміни у ставленні до себе, у спілкуванні із близьким оточенням, у сенсопородженні, наповненні часу власного життя пошуком нових цінностей і життєвих орієнтирів.

Використання якомога ширшого діапазону стабілізаційних і перетворювальних практик самопідтримки і самовідновлення, включаючи рефлексивно-розвивальні, волонтерські, патріотичні, інформаційно-аналітичні, духовні тощо, сприяє зростанню здоров'язберігальної компетентності людини, її життєстійкості.

Список використаних джерел:

Тютаренко, Т., Васиютинський, В., Хубеладзе, І., Чуніхіна, С., & Хромова, Н. (2023). War-Related Life-Making Landscapes: Ukrainian Context. *Journal of Loss and Trauma: International Perspectives on Stress & Coping*, 28. DOI: <https://doi.org/10.1080/15325024.2023.2256219>.

Андрєєва Я. Ф.,
доцент кафедри психології,
кандидат психологічних наук, доцент
(Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича)

ПСИХОЛОГІЯ ГУМОРУ У ВОЄННИЙ ЧАС (Я. Ф. Андрєєва)

Психологія гумору – один із перспективних напрямків розвитку психологічної науки. Прикладні і практичні дослідження функціонального прояву гумору в різних ракурсах аналізу дають нам можливість говорити про те, що почуття гумору є важливим компонентом психологічного здоров'я, стійкості, резильєнтності, а також важливою складовою соціальної компетентності особистості. Водночас, дослідження гумору знаходять, що, виконуючи різноманітні функції в житті людини, гумор може неоднозначно впливати на розвиток ситуацій і стосунків (Martin, R. et al., 2003). Множинність інтерпретацій, як провідна характеристика гумору, може сприяти єдності, зближенню людей, і в той же час, гумор може використовуватись як спосіб приниження, домінування і маніпуляцій. Назване вище стимулює науковий пошук в напрямку конструктивних форм використання гумору як особистісного ресурсу людини в різних ситуаціях життєдіяльності.

Мета даної розвідки – проаналізувати прояв феномену гумору у воєнний час на прикладі цифрового дискурсу.

Гумор, як універсальний спосіб комунікації і соціального впливу, виконує низку важливих психологічних функцій. Еволюційні джерела гумору (дослідники Burling, Caron та ін.) дають нам можливість говорити про те, що важливі соціально-емоційні функції даного феномену мають значний внесок у виживання людини як Homo sapiens. Гумор (сміх), який проявлявся у грі людиноподібних пращурів, в процесі еволюції, розвитку когнітивних, лінгвістичних здібностей, різноманітних патернів взаємодій, став використовуватись в соціальній комунікації з різними цілями. Однією із таких цілей є когнітивне управління подіями, які загрожують життю, із перетворенням

їх в об'єкти смішні, абсурдні, над якими можна отримати перевагу, контроль або ж емоційно дистанціюватись і не піддатись тиску обставин. Саме цю функцію гумору дослідники вважають визначальною характеристикою феномену в цілому: в ході еволюції людини когнітивна гра стала використовуватись як засіб подолання складних ситуацій, послаблення відчуття тривоги і безпорадності, відновлення фізичних і душевних сил, виживання (Martin et al., 2003).

Приклади ефективності гумору в екстремальних і неконтрольованих ситуаціях дають тривалі якісні дослідження Л. Хенман (вибірка дослідження складала 60 американських військовослужбовців, які перебували в полоні 7 років). Досліджувані підкреслювали те, що гумор був основним способом підтримання життєстійкості, викликав позитивні емоції, підтримував групову спільність і моральних дух, допомагав відчувати свою перевагу в ситуації, яка реально не була ними контрольованою. Цінність гумору для подолання складнощів підкреслювалась В. Франклом: згадуючи свої переживання в нацистському концтаборі, дослідник визначав гумор як психічну зброю в боротьбі за самозбереження (Martin et al, 2003).

Дослідник О. Семотюк, аналізуючи сучасний медіапростір, підкреслює думку про те, що зброєю сучасних війн є «цінності, ідеологія, культура і гумор. Культура загалом і медіакультура формують своєрідне тло сенсів, підкреслюючи важливість одних подій і применшуючи значення інших. Політичний гумор є цінним елементом сучасної культури, і найпоширенішими жанрами гумористичного цифрового дискурсу є карикатура та інтернет-мем (карикатура – авторський продукт, мем – результат, як правило, колективної, анонімної творчості)... Провідними функціями політичного гумору, – продовжує думку дослідник, – є зберігання соціокультурної інформації, розмежування «ми-вони» і моральна підтримка» (Семотюк О., 2023).

Аналіз сучасного, воєнного цифрового дискурсу дає підтвердження того, що гумор, як копінг, активно використовується українцями в різних ситуаціях і контекстах. Спираючись на дослідження Р. Мартіна про стилі гумору, як найбільш популярні виділяємо такі стилі: самопідтримуючий (Self-enhancing) і

агресивний (Aggressive). Самопідтримуючий стиль гумору спрямований на збереження гумористичного погляду на життя в складних ситуаціях і тісно пов'язаний із конструктом подолання. Агресивний стиль спрямований (відповідно до психоаналітичної теорії гумору «переваги / приниження») на подолання загрозованої ситуації, дозволяє висміяти агресора і отримати відчуття свободи і переваги. Знаходимо прояви специфічної форми агресивного гумору або чорного гумору. Чорний гумор «має свою особливу природу, гумористичний ефект досягається за допомогою явища абсурду, цинізму, еkleктичності невідповідності... Чорний гумор дозволяє торкатись табуованих тем, таких як смерть, насилля, трагедії та катастрофи... завдяки чому ми можемо віддзеркалити суспільну тривогу, біль і страх перед цими явищами» (Кузєбна, 2021). Найбільш яскравими були прояви чорного гумору як наслідку відреагування після найбільш страшних і болючих подій війни.

Наведемо кілька прикладів використання гумору в сучасному цифровому дискурсі.

Кожна подія війни знаходить своє відображення в гумористичному контексті. Як-от, низка гуморесок, анекдотів, карикатур і мемів агресивного (Aggressive) стилю, якими супроводжували істеричну втечу росіян із Криму, «путч Пригожина» і його прихисток в Білорусі; а фраза-відповідь «русский военный корабль, иди...», яка сьогодні стала символом боротьби і незламності, майже одразу стала мемом і основою багатьох карикатур.

Самопідтримуючий стиль (Self-enhancing) гумору знаходимо в карикатурах і мемах, які прославляють героїзм наших воїнів ЗСУ і втілюють згуртованість і незламність українців. Вони з'являються, як правило, в часи складних воєнних подій: важких ситуацій на фронті, бомбардувань міст, блекаутів. В названих творах використовують як національні і культурні символи (тризуб, прапор, калина), стилізовані зображення тварин (лелека, кіт), так і літературних героїв (н-д, «Лупаш, Мавко!», Котигорошко та ін.) (Семотюк, 2023).

Антропологиня культури О. Дренда міркує про те, як гумор допомагає боротися із диктаторами: «Головний принцип розмови з тираном «Не показуй,

що боїшся». Відповідати на агресію поштивим, а водночас задириливим гумором, який репрезентує Україна, – чудовий маневр. Війна в Україні вчить нас, наскільки важливою є soft power, вплив якої часом недооцінюють мілітарні яструби» (Охендовська, 2022).

Список використаних джерел:

1. Андреева, Я. Ф. (2018) Гумор в контексті складних ситуацій професійного розвитку особистості. *Збірка тез Всеукраїнського науково-практичного семінару «Психологічна допомога особистості в складних ситуаціях життєдіяльності»* (електронний документ), Чернівці, с. 13-19.
2. Кузєбна, В. В. (2021). Стилїстичні особливості чорного гумору (на матеріалі мультиплікаційного фільму «Родина Адамсів»). *Збірник наукових праць «Нова філологія», № 81. Т. 1, с. 180-190.*
3. Охендовська М. (2022). Путін і меми, або Комічна диверсія. *Нова Польща*. Взято 07.2022 з <https://bit.ly/48btp0J>.
4. Семотюк, О. (2023). Сміх під час війни: російська агресія у політичних карикатурах і мемах. Взято 25.08.2023 з <https://bit.ly/3RBWFrS>.
5. Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37, 48-75.

Щотка О. П.,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки, початкової
освіти, психології та менеджменту
(*Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя*)

ДИНАМІКА ВІДНОВЛЕННЯ ТА ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ЧАСІ ВІЙНИ (О. П. Щотка)

Актуальність нашого дослідження викликана необхідністю пошуку оптимальних стратегій запобігання негативним наслідкам впливу травмівних подій війни на особистість та ментальне здоров'я здобувачів вищої освіти. Фокусом уваги нашого дослідження стали чинники та досвід позитивних змін особистості внаслідок дії стресорів війни.

На явище зростання особистості після пережитих травмівних подій уперше звернули увагу наприкінці 90-х років минулого століття Joseph (1993) та Tedeschi, & Calhoun (1996). В українській науці особистісне зростання після травми війни стало предметом вивчення українських психологів від початку війни в Україні. Результати досліджень відображені в працях В. Климчука (2021), В. Панка (2019), Т. Титаренко (2018) та ін.

Мета нашого емпіричного дослідження – з'ясувати динаміку процесів відновлення та зростання особистості здобувачів вищої освіти в часі війни.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети було застосовано якісні та кількісні методи дослідження. Зокрема, це – наративне інтерв'ю «Як війна змінила моє життя»; комплекс психодіагностичних методик: Шкала посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory, Tedeschi & Calhoun, 1996), Шкала задоволеності життям (SWLS, Diener, Emmons & Larsen, 1985) – адаптація Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В, 2016. Після діагностичного обстеження зі здобувачами вищої освіти було проведене фокус-групове інтерв'ю. Для обробки текстового матеріалу застосовувався контент-аналіз. Для статистичної обробки даних – кореляційний аналіз методом Пірсона.

Організація дослідження. Дослідження проводилось впродовж 2022-2023 років і мало три хвилі: Перша – через два місяці від початку повномасштабного вторгнення (квітень 2022); Друга – через 8 місяців від початку війни (листопад 2022); Третя – через півтора року від початку повномасштабного вторгнення (жовтень 2023).

Досліджуваними стали здобувачі вищої освіти другого та третього рівнів вищої освіти (магістранти та аспіранти університету), які проживають переважно у Чернігівській, Сумській, Київській областях – регіонах, що були частково або повністю окупованими навесні 2022-го року. Загальний обсяг вибірки склав 305 осіб.

Дослідження проводилось дистанційно із застосуванням гугл-форми та електронного листування.

Основні результати.

1. Ядро подій, що найбільш відбилися на психологічному благополуччі здобувачів вищої освіти залишилось незмінним в часі війни. Воно включає події, які містили суб'єктивну загрозу життю респондентів та їхніх близьких: «початок війни», «події окупації», «страх за близьких людей в гарячих точках, окупації, полоні», «втрата близьких». По мірі віддаленості від початку повномасштабного вторгнення та хроніфікації дії стресорів війни здобувачі вищої освіти наділяють трансформаційним потенціалом нові медійні потрясіння (від Бучі до підриву Каховської ГЕС), регулярні похорони загиблих комбатантів та загрозу мобілізації. Можемо констатувати, що емоційність опису подій війни, що відбилися на житті здобувачів вищої освіти з часом суттєво зменшилась.

На основі якісного аналізу наративів змін здобувачів вищої освіти вдалось виділити їхні основні типи. В основу типології покладено критерії балансу надбань та втрат, суб'єктивне відчуття інтенсивності змін в особистості, що викликані війною, засоби опанування. Таким чином, оформилось три основні типи наративів змін: наратив безповоротних втрат («Все моє щасливе життя змита в унітаз»); безповоротних змін, де збалансовані надбання / втрати («Війна – це втрати, але вона допомагала мені зрозуміти що насправді важливо»);

захисний наратив, заперечення суттєвих змін в реальності та в собі («Нічого не сталося, живу як жив»); наратив опанування («Спочатку було важко, але я справляюсь»).

2. Процеси відновлення в часі війни ми відстежували за динамікою задоволеності життя здобувачів вищої освіти. Аналіз динаміки задоволеності життя виявив тенденцію нестабільності психологічного благополуччя в досліджуваній вибірці. Встановлено, що задоволеність життям здобувачів вищої освіти через півтора року війни є нижчою, ніж зразу після деокупації та в період блекаутів минулого року. Зниження задоволеності життям пояснюється здобувачами, втому від війни, зниженням надії на перемогу, страхом блекаутів, загрозою мобілізації.

3. На основі порівняння даних психодіагностики посттравматичного зростання здобувачів вищої освіти в часі війни помічена тенденція зниження інтенсивності особистісних трансформацій. Особливо відчутним є зниження інтенсивності переосмислення в таких напрямках посттравматичного зростання, як ставлення до життя, духовність та ставлення до інших. Це саме ті напрями, де інтенсивні переосмислення фіксувалися на початку війни.

4. Між процесами відновлення та посттравматичного зростання виявлений помірний прямий кореляційний зв'язок. Він дозволяє говорити про взаємопов'язаність відновлення та посттравматичного зростання, але також і те, що відновлення та зростання забезпечують різні психологічні механізми. Нами емпірично встановлено, що особливий вплив на процеси відновлення мають такі напрями зростання (переосмислення себе та реальності): підвищення цінності життя, присвоєння особистістю нових ресурсів та усвідомлення цінності відносин.

Висновки. На основі отриманих результатів можемо констатувати, що в ситуації хронічної дії стресорів війни ресурси відновлення особистості потребують постійного підживлення. На наш погляд, цій меті можуть слугувати реалізація в освітніх закладах паралельно трьох стратегій психологічної підтримки здобувачів вищої освіти. Розвивальна – спрямована на розвиток умінь

опанування стресами (копінг-компетентність), розвиток резильєнтності. Психотерапевтична – спрямована на тих здобувачів, які стикнулися з рівнем болю, що виходить за межі «вікна толерантності», для підтримання їхнього особистісного зростання. Психосоціальна підтримка – спрямована на розвиток підтримуючих взаємин у закладі освіти.

Список використаних джерел:

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. (2016). Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка.
2. Климчук В.О. (2021). Психологія посттравматичного зростання. Кропивницький: Імекс-ЛТД.
3. Панок В. Г., Ткачук І. І. (ред.). (2021). Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи). Київ: Ніка-Центр.
4. Титаренко, Т. М. (2020). Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя. Кропивницький : Імекс-ЛТД.
5. Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In: D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (eds.). Well-being: The foundations of hedonic psychology (pp. 213-229). New York: Russell Sage Foundation.
6. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996), The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455–471.

Дворник М. С.,
кандидат психологічних наук, старший дослідник,
завідувач лабораторії соціальної психології особистості
(Інститут соціальної та політичної психології НАПН України)

ПРОМОЦІЯ ЦИФРОВОГО ДОБРОБУТУ ЯК ІННОВАЦІЙНА СТРАТЕГІЯ ПІДТРИМАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ (М. С. Дворник)

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) є поняттям, яке не втрачає своєї актуальності у будь-які часи, і загалом позначає активну діяльність людини, спрямовану на розвиток, збереження та відтворення здоров'я (Титаренко, Лепіхова, & Кляпець, 2006). Існує велика кількість моделей ЗСЖ (увага до шкідливих звичок, харчування, сну, фізичної активності, статевої культури тощо) та його дотримання, зокрема, превенції (запобігання хворобам), регламентування (режим дня), самоактуалізації (особистісне зростання) тощо. Втім, із розвитком технологій та появою радше необхідності, ніж примхи щодо володіння гаджетами ще одним виміром здорового способу життя став цифровий добробут – баланс між користуванням і не-користуванням електронними пристроями, підключеністю та не-підключеністю до мережі (Vanden Abeele, 2021).

Особливо актуальним такий баланс стає під час сучасної російсько-української війни, коли є можливість залучатися до подій віртуально, миттєво, з будь-якої географічної точки. З одного боку, така залученість може активізувати ресурси для підтримання поінформованості, психологічного добробуту населення, однак з іншого – посилювати хронічний стрес, ретравмування психіки.

Досліджено, що навіть у мирні часи користування смартфонами заважає, наприклад, громадській діяльності, відволікає від роботи та навчання, призводить до прокрастинації, викликає вигорання і тривогу, проблеми зі сном і здоров'ям загалом. Тому не дивно, що велика кількість користувачів вважають, що проводять забагато часу за екраном, і значна частка з них висловлює бажання скоротити цей час, але такі спроби часто зазнають невдачі (Vanden Abeele, 2021).

З іншого боку, ті, хто не користується гаджетами взагалі, мають в цілому нижчі рівні психологічного добробуту, ніж ті, хто помірно використовує цифрові медіа (Twenge, 2019). Це означає, що цифрового добробуту важко досягти, тому, як і в будь-яких балансних підходах, необхідним є об'ємний погляд на проблему та врахування великої кількості аспектів.

Цифровий добробут – це питання «оптимізації амбівалентності» між окремими перевагами та недоліками, які виникають у зв'язку з користуванням гаджетами. Таке розуміння перегукується з концепцією загального добробуту як «динамічної рівноваги» між особистісними особливостями, життєвими подіями та суб'єктивним досвідом. Тобто цифровий добробут має бути результатом ретельного налаштування відносин із гаджетами таким чином, аби забезпечувати контрольоване задоволення та максимально підтримувати особистість у досягненні її цілей, викликаючи при цьому мінімальний рівень втрати контролю (технологічної залежності) та погіршення самопочуття.

Свіжі дані про те, що зв'язок між екранним часом та поганим самопочуттям є радше помірним, опосередкованим додатковими змінними та навіть має зворотну причинно-наслідковість (саме кепський настрій провокує надмірне користування смартфоном, а не навпаки), наштовхують на відкидання одномірності проблеми. Загалом, погоджуємося з М. М. Vanden Abeele (2021), що здатність особистості досягати цифрового добробуту, а, відповідно, і сприяти здоровому способу життя, пов'язана з тим, як взаємодіють персональні особливості, пристрій та контексти, а не просто з часом, проведеним перед екраном.

Так, серед персональних особливостей, які впливають на цифровий добробут, слід виокремити певні *стабільні риси* (рівень імпульсивності, тривожності, здатності до самоконтролю, прояву риси страху «випадіння з життя»), *афективні й когнітивні оцінки цифрової залученості* (онлайн-пильність, зануреність; когнітивне перевантаження; цифровий стрес; тривога соціального схвалення; медіа-задоволення; сором / провина за екранний час) та *минуці афективні й когнітивні стани* (настрій; стрес; виснаження; нудьга;

уважність; стан страху «випадіння з життя»). Слід зазначити, що як феномен страх «випадіння з життя» (fear-of-missing-out – FoMO) був відкритий у 2004 р. і потрапив у словники у 2013 р. внаслідок досліджень поведінки користувачів у соцмережах як позначення повсюдного побоювання, що «інші можуть мати корисний досвід, якого немає у вас», та бажання постійно залишатися на зв'язку, аби бути в курсі всіх подій в мережі (Gupta, & Sharma, 2021).

До специфічних факторів пристрою, які впливають на цифровий добробут, слід також віднести три групи – *постійні характеристики* (тривале не-користування пристроєм; опір користуванню; вбудованість функції цифрового добробуту до операційної системи; встановлені застосунки цифрового добробуту; відповідні налаштування інших застосунків), *минуці характеристики* (короткотермінове не-користування; проста присутність пристрою; сповіщення; алгоритмічний контроль; функції після відтворень медіа) і *поведінка користувача* (репертуар користування медіа; звичні рутини перевірки оновлень; повторення однотипної практики за короткий проміжок часу – binge behaviors – на кшталт надмірного споживання алкоголю, їжі, перегляду серіалів).

Контекстуальні фактори також пов'язуються зі *стабільністю* (час та місце користування з чіткими обмеженнями), *минуцими характеристиками* (конкуруючі цілі та зобов'язання, соціальні ролі; реальний та сприйнятий тиск до під'єднання-від'єднання; норми доступності та взаємності; формальні та неформальні правила, очікування, політика, покарання та винагороди) та *соціокультурними трансформаціями соціуму* (комерціалізація уваги; акселерація як прискорення темпів життя; контроль відповідальності).

Різні конфігурації цих факторів можуть призводити до різних наслідків. Так, наприклад, користувачеві зі страхом «випадіння з життя» достатньо лише побачити свій смартфон, щоб активувалася його надмірна онлайн-пильність, і цифровий добробут буде порушено. Крім того, адиктивний дизайн певних додатків часто спекулює на тому факті, що люди еволюційно налаштовані на постійне сканування навколишнього середовища в пошуках нової інформації, у тому числі соціального характеру (Williams, 2018). Саме тому, що перед

цифровими медіа так важко протистояти, люди шукають способи керувати своїм «відволікаючим потенціалом» і зменшувати «збитки» від надмірної під'єднаності до мережі (Vanden Abeele, 2021).

У свою чергу, фахівці ініціативи Mind Over Tech (2023) розробили суб'єктивну модель впливу технологій на сфери життя:

1) добробут (наскільки використання гаджетів загалом підтримує фізичне та ментальне здоров'я);

2) обмеження (наскільки створюється сприятливе середовище та регулюються очікування, наприклад, чи можливо не користуватися смартфоном перед сном);

3) комунікація (чи відбувається ефективний обмін інформацією та підтримання здорових відносин, наприклад, наскільки добре почувається людина, обмінюючись повідомленнями);

4) уважність (наскільки стійким є усунення відволікання та посилення присутності у заняттях поза смартфоном);

5) зв'язок із собою (чи не звужує смартфон простір та умови для натхнення і навчання новому),

6) мета (чи супроводжує смартфон чіткіше визначення та підтримання значущих життєвих цілей).

Якщо взяти до уваги сучасні воєнні реалії, цифровий добробут особистості включатиме поєднання таких умов: доступ до актуальної інформації про події та комунікацій з близькими; безпека даних та протидія дезінформації в онлайн-середовищі; онлайн-освіта для розвитку навичок та розширення можливостей; медична допомога та телеконсультації лікарів; цифровий доступ до фінансових послуг та керування громадянською активністю; онлайн-ресурси для психологічної підтримки та сприяння соціальній інклюзії.

Враховуючи такі особливості та сфери, потенціал смартфонів та інших «чорних дзеркал» для цифрового добробуту може розкриватися у поєднанні стратегій e-Health та Health Promotion (Franklin, et al., 2009).

Так, для промоції цифрового добробуту можна застосовувати модель HE SI AD – 1) health education (індивідуальне та спільнотне просвітництво), 2) service improvement (вдосконалення прийнятності та доступності послуг) та 3) advocacy (відстоювання відповідних політик, які впливають на здоров'я громадян) (Huble, Cooper, & Woodall, 2021).

Перший компонент передбачає насамперед формування інформаційної грамотності населення про цифровий добробут. Йдеться про надання повідомлень щодо *необхідності цифрової гігієни (обмежень), можливостей використання технологій щодо покращення якості життя та отримання доступу до важливих ресурсів під час війни*. Це може відбуватися завдяки адаптованій комунікації з фахівцями завдяки контент-маркетингу – через соціальні медіа, партнерства з гуманітарними організаціями, медіа та впливовими особистостями, створення мереж психологів і консультантів, що надають доступну допомогу. Форма – короткі відео, вебінари, тренінги, освітні програми, групи підтримки і самопомоги в офлайн та онлайн форматах.

Другий компонент має на меті розробку *простих у використанні, доступних, інтерактивних та привабливих онлайн-технологій*, аби залучити і забезпечити постійну послідовну участь користувачів, які потребують змін задля зміцнення здоров'я, профілактики його порушень, лікування вже наявних захворювань. Йдеться про мобільні застосунки і веб-сайти із доступом до корисних інформаційних ресурсів, послуг і автоматизованих програм підтримки користувачів, які переспрямовують до офлайн-активностей (наприклад, у центрах громадського здоров'я).

Третій компонент залучає *громадськість, лобіювання та співпрацю з урядовими структурами, локальними організаціями, апеляцію до міжнародної спільноти*. Форми – створення петицій, прийоми з представниками влади, участь у законодавчих слуханнях та обговореннях, надання звітів та результатів моніторингу просування стратегії для підтримання здоров'я населення, використання міжнародних платформ для привертання уваги до ситуації в регіоні та отримання підтримки для промоції цифрового добробуту.

Отже, через стратегію підтримання цифрового добробуту особистості забезпечуватиметься посилення психологічної комфортності населення й усталення способу життя, спрямованого на збереження, відновлення та покращення їхнього здоров'я.

Список використаних джерел:

Титаренко, Т. М., Лепіхова, Л. А., & Кляпець, О. Я. (2006). *Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя: Методичні рекомендації*. К.: Міленіум.

Franklin, P. D., Farzanfar, R., Thompson, D. D., Shumaker, S., Ockene, J., & Riekert, K. (2009). E-health strategies to support adherence. *The Handbook of Health Behavior Change*, 169–190.

Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World journal of clinical cases*, 9(19), 4881–4889.

Hubley, J., Copeman, J., & Woodall, J. (2021). *Practical health promotion*. John Wiley & Sons. Retrieved from bit.ly/3stT3L3.

Mind Over Tech (2023). Assessing your own digital wellbeing. Retrieved from bit.ly/468o5Kj.

Twenge, J. M. (2019). More Time on Technology, Less Happiness? Associations Between Digital-Media Use and Psychological Well-Being. *Current Directions in Psychological Science*. Retrieved from bit.ly/3suCZsC.

Vanden Abeele, M. M. (2021). Digital wellbeing as a dynamic construct. *Communication Theory*, 31(4), 932–955.

Williams J. (2018). *Stand out of our light: Freedom and resistance in the attention economy*. Cambridge, England: Cambridge University Press.

СЕКЦІЯ 1. ЗАХИСТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Лазоренко Б. П.,
кандидат філософських наук, доцент,
старший науковий співробітник,
провідний науковий співробітник
(лабораторія соціальної психології особистості,
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України)

СТРАТЕГІЇ ВІДНОВЛЕННЯ І ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ВОЛОНТЕРІВ І ВОЛОНТЕРОК В УМОВАХ ВІЙНИ (Б. П. Лазоренко)

В умовах російської агресії, метою якої є знищення України, як держави, і українців, як громадян цієї держави, громадяни України встали на захист своєї держави та свого власного існування. ЗСУ, представники інших силових структур повстали на захист країни, а цивільне населення самоорганізувалось у всебічній допомозі своїм захисникам.

Однією із особливостей гарячої фази цієї війни на поточному її етапі полягає її затяжному характері на виснаження, адже на початку вона сприймалась як швидкоплинна. Значущим ресурсом успішного протистояння російській агресії за таких умов є збереження життя і здоров'я українського суспільства, як військових, так і цивільного населення. В цьому сенсі українське волонтерство є важливою складовою у забезпеченні цього ресурсу майбутньої перемоги. У свою чергу психосоціальне здоров'я і відповідний йому здоровий спосіб життя (далі – ЗСЖ) самих волонтерів є необхідним засобом досягнення проміжної цілі цієї війни – перемоги, та наступної – відбудови та подальшого розвитку української держави та суспільства.

Метою доповіді є визначення основних форм психотравматизації, уражень психосоціального благополуччя і ЗСЖ волонтерів і волонтерок, стратегій і засобів їх відновлення і збереження. Важливим соціально-психологічними

чинниками, які спонукають громадян до волонтерської діяльності є патріотизм, генералізація солідарності українських громадян і колективна ідентифікація у боротьбі з російською агресією. Завдяки їм актуалізуються власні глибокі співпереживання болю за інших людей, обурення несправедливістю щодо них як до себе, необхідність власною значущою діяльністю допомогти їм як собі і, в такий спосіб, заспокоїти власний біль. Але внаслідок такої ідентифікації втрачаються межі власного індивідуального психологічного благополуччя, актуалізується схильність до психоемоційного виснаження. Тому волонтерам і волонтеркам притаманні ті ж форми психотравматизації як і військовим, іншим українським громадянам.

Також слід брати до уваги те, що значна кількість жінок-волонтерок є матерями, дружинами, дочками, близькими та рідними військових, внаслідок ідентифікації із ними набувають тих же психотравматичних уражень, що й їхні родичі, чоловіки тощо. Основним серед форм ураження психосоціального благополуччя волонтерів, як жінок, так і чоловіків, є психоемоційне виснаження та хронічна втома, які, як правило, витісняються за допомогою настановлень «відпочинок не на часі, я не втомився/лась, будемо відпочивати після перемоги».

Серед загалу волонтерів і волонтерок особливої уваги психологів та психотерапевтів потребують ті з них, хто працює в особливих умовах. До таких відносяться ті, які змушені працювати у «сірій зоні», розвозити, часто під обстрілами, гуманітарну допомогу та евакуювати тих, хто виявив бажання виїхати у більш безпечні регіони України. Також це стосується тих волонтерів і волонтерок, які допомагають звільненим громадянам на деокупованих територіях, які потерпали від ворога під час окупації, а після звільнення – від систематичних терористичних обстрілів росіян, як продовжує відбуватися у Херсоні і Херсонській області, Харківській, Сумській, Одеській, Запорізькій, Миколаївській областях та інших регіонах України.

У відновленні психосоціального здоров'я та промоції ЗСЖ волонтерів і волонтерок застосовується комплекс засобів та психотехнологій, поєднання групової та індивідуальної роботи, соціально-психологічного супроводу та

переадресації, у разі необхідності, до колег психологів, які спеціалізуються на тих, чи інших психологічних та психотерапевтичних проблемах (Лазоренко, 2018; Шелест, 2022).

Як правило, спілкування починається із групової зустрічі психолога з волонтерами, едукативна мета якої – надати волонтерам інформацію про основні проблеми, з якими взагалі зустрічаються люди допомагаючих професій. Перш за все, йдеться про психоемоційне виснаження, його чинники, ознаки та більш виразні прояви, а також інформування про загальні інструменти його опанування, відновлення психологічного балансу. Слід наголошувати на шкідливості виснаження для загального здоров'я волонтерів, їхньої здатності ефективно і повноцінно працювати, якщо дозволяти вигоранню поширюватись та ігнорувати його профілактику, відкладаючи відновлення «на потім», бо «на це не на часі».

Глибинний сенс такої зустрічі полягає в допомозі учасникам групи усвідомити звичайність процесу вигорання та виснаження, нормалізації проявів посттравматичних стресових станів, інших психологічних проблем у волонтерській роботі в умовах війни; допомогти усвідомити і визнати прояви зазначених негараздів тим із них, хто має в собі відповідні ознаки, та мотивувати їх або самостійно скористатись інструментами відновлення свого психологічного благополуччя, або – із допомогою психолога у промоції свого ЗСЖ (Шелест, Т., 2022). Щодо самопомоги в опануванні вигорання доцільно застосовувати такі прості, але необхідні інструменти промоції власного ЗСЖ, як піклування про свій фізичний стан, приділення належної уваги сну, достатньому харчуванню та споживанню питної води. Тому звертаємо увагу на те, що в умовах війни у певної частини волонтерів і волонтерок можуть бути більш складні психосоматичні і соматичні ознаки вигорання, такі як проблеми з тиском, розлади сну, підвищена нервовість, роздратування, неадекватна агресивність. Тому вони можуть потребувати поряд із психологічною, також і медичної допомоги (Муравський, 2017).

Індивідуальна робота щодо психологічного відновлення вмотивованих волонтерів і волонтерок, які мають ознаки вигорання, передбачає використання різних засобів і має різну тривалість в залежності від міри психологічного виснаження (Основи реабілітаційної..., 2018). Для деяого достатніми можуть бути декілька сесій, а інші можуть потребувати більш тривалого психологічного супроводу, оскільки рецидиви виснаження можуть повторюватись. Тому одним із завдань індивідуального супроводу клієнтами є набуття ними навичок психологічної самодопомоги. Щодо її ефективності багато що залежить від складності завдань, які виконують волонтери та волонтерки, їхньої психоемоційної резильєнтності, навичок самодопомоги, якими вони користуються, та відповідною своєчасністю застосування (Лазоренко, 2022; Основи реабілітаційної..., 2018; Титаренко, Т., 2018).

Окрім психоедукаційних зустрічей, у волонтерів і волонтерок може бути потреба у систематичній груповій роботі щодо обміну досвідом опанування виснаження та його профілактики, або у форматі взаємодопомоги за методикою «рівний – рівному», або за участю фахівця-психолога (Муравський, 2017; Основи реабілітаційної..., 2018, с. 5). Тривалість та частота таких групових зустрічей залежить від потреб і можливостей їх учасників. Враховуючи динамічність та наявність технічних засобів спілкування, надання психологічної допомоги і використання групової взаємодопомоги може проводитись комбіновано із залученням онлайн-засобів і створенням умов для офлайн-занять.

Внаслідок того, що певна частина волонтерів і волонтерок при виконанні своїх обов'язків потрапляють у ситуації загрози їхньому життю і здоров'ю, наприклад, обстріли, вони можуть набувати психотравматизації і потребувати спеціалізованої психологічної допомоги стосовно попередження розвитку ПТСР. У таких випадках доцільно переадресувати їх до відповідних фахівців державних та громадських організацій, які спеціалізуються на такій допомозі (Набока, 2023).

Щодо профілактики вигорання в контексті промоції ЗСЖ важливо приділяти належну увагу збереженню власного фізичного і психологічного

благополуччя, крім підтримки корисних здоров'язберігальних звичок, про які йшла мова вище, також уникати немедичного вживання лікарських засобів, тютюнопаління, вживання алкоголю для покращення психологічного стану, зловживання кавою для збереження працездатності, а також трудоголізму. Натомість – звертати більше уваги на успіхи у спільній роботі, емоційно наснажувати себе та усіх, хто поруч, створювати для себе та своїх колег більше радісних миттєвостей. Як показує попередній досвід міжвоєнного часу з 2014 р. до повномасштабного вторгнення військ РФ в Україну, в умовах фази гібридних війни і миру багато волонтерів потребували психологічної реабілітації. Потребують її вони і в умовах продовження воєнних дій, і будуть її потребувати надалі після переможного закінчення війни, якого очікує суспільство, задля якого представники спільноти силових структур та волонтерів живуть, працюють і віддають своє здоров'я і, на жаль, частини життя.

В цілому, спираючись на попередній і сучасний досвід надання психологічної допомоги, супроводу реабілітації та реадaptaції волонтерів і волонтерок маємо зазначити важливість таких стратегій реалізації концепції комплексного відновлення та збереження їх психосоціального благополуччя.

1) Визнання і прийняття себе таким/ою, яким/ою я є із своїм станом фізичного і психологічного здоров'я, позитивними і не зовсім особистими якостями і звичками, в тому числі набутими під час участі у волонтерській діяльності.

2) Суб'єктного посттравматичного зростання, готовності до особистісних змін, покращення своїх станів та якостей, позбуття та профілактика різного роду залежностей, шкідливих звичок і набуття нових позитивних.

3) Відкритості до допомоги фахівців, близьких і рідних, членів спільноти і громади у реалізації позитивних змін, налаштування на самодопомогу і особистісний саморозвиток.

4) Опанування психоемоційного виснаження (вигорання), набуття навичок його профілактики.

5) Активної участі у волонтерських громадських організаціях, групах самої взаємодопомоги.

Список використаних джерел:

1. Лазоренко, Б. П. (2018). Соціально-психологічна реабілітація та реадаптація волонтерів: емпірична оцінка ефективності технології парадоксу. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 42, 148-159. Взято з <https://bit.ly/47NZps7>.
2. Лазоренко Б. П. (2022). Як допомогти собі при виснаженні? Vambarbia. Тв. Евакуація. Моя Маустерна. <https://youtu.be/okAm5fSnl-g>.
3. Муравський Д. «Анна Гвоздяр: З часом волонтерам знадобиться психологічна реабілітація. Главком. Спецпроект «Коли закінчиться війна». Взято 15.07.2017 з <https://bit.ly/3uUU9V3>.
4. Набока Л. Кваліфікована психологічна допомога військовим: де шукати? HUBZ Inform. Взято 01.06.2023 з <https://bit.ly/4ad8vjA>.
5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Т. 3. Л. Гридковець, Т. Вебер, Н. Журавльова ; заг. ред.: Л. Гридковець. Київ, 2018.
6. Титаренко, Т. М. (2018). Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації. ІСПП НАПН України. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 160 с.
7. Шелест, Т. Допомогти тим, хто допомагає: як психологи підтримують волонтерів в умовах війни (фото). Вільне радіо. Взято 08.05.2022 з <https://bit.ly/3uTmj2B>.

*Громова Г. М.,
Ph.D., науковий співробітник
(лабораторія соціальної психології особистості,
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України)*

ДЖЕРЕЛА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ПРИ ПОБУДОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ (Г. М. Громова)

В психологічній літературі ставлення до невизначеності вивчається з середини ХХ століття. Толерування невизначеності розглядалося у контекстах стратегій прийняття рішень та зважування ризиків, схильності до різних політичних поглядів, здатності адаптуватися до нових обставин. В клінічній психології інтолерантність до невизначеності (intolerance of uncertainty) є вже визнаним чинником, який підвищує ризик розвитку тривожного, obsесивно-компульсивного, посттравматичного розладів.

Розуміння толерантності до невизначеності (ТН) варіювалися впродовж ХХ століття зі зміною трендів у психотерапевтичних підходах від психоаналітичної інтерпретації ТН як бажання уникнути усвідомлення і переживання амбівалентності до когнітивно-поведінкової як сукупності емоційних, когнітивних та поведінкових реакцій на невідомість. Сьогодні під толерантністю до невизначеності розуміють здатність особистості сприймати непередбачуваність, неоднозначність та складність світу нейтрально або позитивно та реагувати на неї проактивно. Відповідно, інтолерантність до невизначеності є властивістю особистості сприймати непередбачуваність, неоднозначність та складність світу як дещо небажане, загрозливе і реагувати на неї підвищеною невпевненістю, тривогою, розгубленістю.

Концепція невизначеності до ХХІ століття не була включена в існуючі теорії поведінки та комунікації щодо здоров'я. Хоча є свідчення, що неприйняття невизначеності не є універсальним явищем: у сферах, не пов'язаних з охороною здоров'я, біля 30 % людей виявляють толерантність або байдужість до невизначеності (Camerer & Weber, 1992; Einhorn & Hogarth, 1986). У просторі

української літератури з психології здоров'я та здорового способу життя майже не приділялася увага ставленню до невизначеності. Частіше українські вчені досліджують толерантність/інтолерантність до невизначеності у руслі аналізу ідентичності (Лушин, 2017), особливостей розвитку і виховання дитини (Мілютіна, 2022,) або професійних якостей (Хилько, 2017). Зовсім небагато досліджень ТН у зв'язку із психологічним благополуччям (Павленко, 2019).

Як відомо, стратегія – це загальний, недеталізований план, що охоплює довготривалий проміжок часу та описує спосіб досягнення важливої мети. Вести здоровий спосіб життя – це стратегічне рішення, яке приймає людина. Рішення, яке вона реалізує (або ні) у своєму повсякденному житті. Знати джерела невизначеності у сфері охорони здоров'я та практикуванні здорового способу життя вкрай важливо, тому що промоція ЗСЖ можлива тільки при повноцінному інформуванні про зони невідомості, яке є частиною стратегії прийняття поінформованих рішень.

Якими ж є джерела несподіванок, що чекають на людину при побудові здорового способу життя? При описі толерантності до невизначеності різними авторами згадувалися такі характеристики невизначеності як неясність, неточність, суперечливість, неоднозначність (велика кількість варіантів трактування даних), складність, непередбачуваність, фрагментарність, мінливість, непостійність, невідомість (новизна, незвичність, не було в досвіді), непізнаваність, незрозумілість, неупорядкованість, неузгодженість. Згодом, систематизувати усі ці характеристики вдалося П. Хану (Han, et al., 2011), який створив модель, що описує три узагальнених джерела невизначеності: вірогідність (probability), неоднозначність (ambiguity) та складність (complexity).

Вірогідність використовується для позначення неможливості адекватної оцінки ризику, непередбачуваності наслідків прийняття рішення. У контексті ЗСЖ вірогідність проявляє себе в неможливості бути впевненим на сто відсотків, що обрана система тренувань, дієта, режим дня дійсно допоможуть у зниженні ваги чи нормалізації сну. Невпевненість у тому, чи не призведе різка

зміна стилю харчування або рівня фізичного навантаження до погіршення стану або загострення хронічних хвороб.

Суперечлива інформація є джерелом особливого типу невизначеності, яку теоретики прийняття рішень називають «неоднозначністю», тобто невизначеністю щодо надійності та достовірності інформації, на підставі якої приймається рішення. Майже по кожній складовій ЗСЖ, будь то поради щодо кількості фізичних навантажень, корисності тих чи інших продуктів, способів кинути погані звички розгортаються баталії між прихильниками різних методів. Нестача інформації в цій області представлена сумнівними, часто непідтвердженими з наукової точки зору, «авторськими» методиками по досягненню довголіття, вічної молодості та стрункого вигляду. Неповнота або відсутність інформації має кілька різних впливів на людей, сприяє песимістичним судженням про ризики і переваги дій та часто призводить до уникнення прийняття рішень (Camerer & Weber, 1992). В нашому контексті – до небажання підтримувати ЗСЖ або хаотичному перескакуванню з однієї системи занять чи дієти до іншої, а потім третьої і таке інше.

Складність – це джерело невизначеності, що виникає з аспектів самого явища, які ускладнюють його розуміння. Прикладом може бути система знань з нутриціології про те, коли та як можна вживати продукти, як вони взаємодіють між собою в шлунку, як враховувати наявні проблеми зі здоров'ям при плануванні дієти. Складність як така є одночасно об'єктивною і суб'єктивною характеристикою; вона є частиною самого явища, але її ступінь також залежить від особистого судження.

Починаючи із часів пандемії і, особливо, під час війни рівень непередбачуваності життя зріс у десятки разів, через що прагнення і звичка планувати (як одна з адаптивних копінг-стратегій) постійно перебуває під загрозою. З одного боку, низька ТН підштовхує до активно-тривожного пошуку інформації і спонукає до посиленних запобіжних заходів у поведінці. З іншого боку, сильна тривожність з приводу невизначеності не дає змоги витримувати довгострокову невідомість і будувати плани на віддалене майбутнє. Зіставлення

підгруп із різним рівнем інтолерантності до невизначеності виявило значущі відмінності в термінах планування ще під час пандемії. Респонденти з низькою толерантністю до невизначеності в умовах пандемії планували своє життя на коротші часові проміжки (Hromova, 2022).

Люди з різним рівнем толерантності до невизначеності будуть по-різному пристосовуватися до складнощів військового положення у країні та будувати чи відновлювати здоровий спосіб життя. Різні джерела невизначеності закладають пастки на шляху дотримання ЗСЖ. Знати їх та зменшувати їхній вплив на прийняття рішень та власну поведінку у контексті турботи про своє здоров'я є однією з передумов успіху.

Список використаних джерел:

Лушин, П.В. (2017). Хаос и неопределенность: от страдания – к росту и развитию: монография. Київ.

Мілютіна, К.Л. (2022). Вплив сімейного виховання на рівень толерантності до невизначеності підлітків. In Г. А. Приба (ред.), Є. М. Калюжна (ред.) (2022) *Особистість у сучасному соціопсихологічному вимірі: монографія*. Олді+, 124-137

Павленко, Г. В. (2019). Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології*, 7(47), 208-219.

Хилько, С.О. (2017). Психологічні кореляти формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів. *Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*, 38, 421-437

Camerer, C., & Weber, M. (1992). Recent developments in modeling preferences Uncertainty and ambiguity. *Journal of Risk and Uncertainty*, 5, 325–370.

Einhorn, H. J., & Hogarth, R. M. (1986). Decision making under ambiguity. *Journal of Business*, 59(4), S225–S250.

Han PK, Klein WM, Arora NK. Varieties of uncertainty in health care: a conceptual taxonomy. *Med Decis Making*. 2011 Nov-Dec;31(6):828-38. doi: 10.1177/0272989x11393976. PMID: 22067431; PMCID: PMC3146626.

Hromova, H. (2022). Intolerance of Uncertainty – Related Aspects of Planning for the Future During the Pandemic. *Journal of Education Culture and Society*, 13(1), 257–269. <https://doi.org/10.15503/jecs2022.1.257.269>.

Ларіна Т. О.,
кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
(лабораторія соціальної психології особистості,
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України)

ВИЗНАЧЕННЯ ЕМПІРИЧНИХ КРИТЕРІЇВ ДОСЛІДЖЕННЯ МАЙНДФУЛНЕС-СТРАТЕГІЙ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ (Т. О. Ларіна)

Формування здорового способу життя в умовах російського повномасштабного воєнного вторгнення в Україну, що розпочалося 24 лютого 2022 року, має свою специфіку, що обмовлена реаліями військового стану в державі, об'єктивними загрозами виживання як на політичному, економічному, соціальному, особистісному так і на психічному й фізичному рівнях. Зміни у способі життя, в тій чи іншій мірі, торкнулися кожного і вони часто є раптовими та вимушеними, неусвідомленими та імпульсивними і тому болісними, іноді нестерпними. Для багатьох звичний спосіб життя, стабільність у трудовій діяльності, налаштований побут, відпочинок та дозвілля, задоволення базових потреб, сталі форми поведінки в соціальному оточенні та громаді зазнали часткового або повного переформатування та руйнування. Такий досвід неодмінно супроводжується негативними переживаннями великої інтенсивності, блокує усвідомлення та прийняття негативних травмівних наслідків війни, викликає зневіру у себе та ненависть до іншого, і як наслідок веде до погіршення психічного та соматичного здоров'я населення. Отже, актуальним постає завдання емпіричного дослідження дієвих стратегій формування здорового способу життя особистості в умовах реалій війни. Для реалізації цього вкрай важливого завдання ми зосередили увагу на аналізі сучасних досліджень щодо потенціалу використання майндфулнес-підходу у збереженні та відновленні психологічного благополуччя та здоров'я населення.

У межах дослідження соціально-психологічних стратегій формування здорового способу життя особистості в умовах суспільної нестабільності ми

будемо розглядати здоровий спосіб життя як активну діяльність людини, що спрямована на розвиток, збереження та відтворення здоров'я (Дворник, 2023).

Стратегічний підхід щодо формування здорового способу життя в умовах війни передбачає переосмислення вагомості та функціональності самих соціально-психологічних практик підтримання здоров'я населення. Сьогодні все частіше представники різних наукових парадигм використовують потенціал майндфулнес-підходу як у попередженні та лікуванні негативних психологічних станів, так і для профілактиці, плеканні внутрішніх, якісно нових для людини ресурсів самовідновлення, вироблення конструктивних способів переосмислення негативно забарвленого досвіту.

Вивчаючи функціонування принципів майндфулнес-підходу в умовах війни, Мирончак К. В. наголошує на перспективності застосування практик майндфулнес задля психологічної підтримки та відновлення населення. Вона розкриває вагомість таких практик як уважність, що включає інструменти усвідомлюваності, які з часом розвивають у людини спостережливість за власними почуттями та емоційними імпульсами. У своєму аналізі Мирончак К. В. підкреслює, що систематичне використання майндфулнес-практик усвідомлюваності та уважності сприяє формуванню внутрішньої стійкості особистості перед непереборними або смертельними викликами (Мирончак, 2022).

Використання технік майндфулнес-підходу довели свою ефективність у попередженні рецидивів депресії. Так, майндфулнес-орієнтована когнітивно-поведінкова терапія (МО-КПТ) спрямована не стільки на аналіз самих думок, скільки на вироблення метакогнітивної позиції децентрування, «виходу» з румінативного потоку депресивних думок (Segal, Williams, Teasdale, 2002). Основним компонентом програм МО-КПТ було застосування технік концентрації уваги та розширення поля свідомості поза межі потоку мислення. Причому застосовувався лише компонент фокусування уваги на тому що є тут і тепер, з відкритістю, без осудження, з прийняттям того що є (Романчук, 2012).

Розглядаючи результати емпіричних досліджень впливу майндфулнес-практик на психічне здоров'я особистості у зарубіжній психології О. Л. Христюк зауважує, що програма із медитативних технік використовується для досягнення психотерапевтичного, релаксаційного та розвиваючого ефектів (Христюк, 2018).

Таким чином, досягнення майндфулнес-стану що забезпечує толерування болю від втрат пов'язаних із війною, набуття позитивних внутрішніх змін, емоційної інтеграції можна вважати конструктивною адаптивною відповіддю на шляху збереження та відновлення здоров'я населення в умовах війни.

Ми припускаємо, що досвід, який отримують українці у зв'язку з повномасштабним вторгненням, а саме вимушене переселення, несподівані втрати (від втрати можливостей задоволення базових потреб, втрати психічної та фізичної цілісності до смерті близьких та рідних людей), участь у бойових, рятувальних операціях та ін. є часто настільки надзвичайним, травматичним та болісним, що в більшій мірі не вкладається у сталі способи його опрацювання та осмислення. Отже, часто з об'єктивних причин, за браком доступності до ресурсів вчасної кваліфікованої допомоги та відсутності навичок самопомоги та самовідновлення людина вимушено «виниряє» у світ «тут і тепер», отримує несподівані інсайти щодо значущості забезпечення власних базових потреб життєдіяльності, набуває пильності щодо збереження та відновленні власного здоров'я, можна казати переживає майндфулнес-стан. Тобто, у тривалій боротьби із важкими втратами та життєвою кризою відбувається посттравматична активація внутрішніх ресурсів стійкості та сили, посттравматичне зцілення.

Ми вважаємо, що у понять «mindfulness» та «посттравматичне зростання» є певні перетинання. Отже, автор терміну «mindfulness», Джон Кабат-Зінн тлумачив його як «безоцінкову усвідомленість, що виникає в результаті свідомого скерування уваги на теперішній момент власного досвіду» (Kabat-Zinn, 1982). Натомість, автори терміну «посттравматичне зростання» Р. Тедеші та Л. Калхоун, посттравматичне зростання розуміли як досвід позитивних змін, що відбуваються з людиною внаслідок боротьби з травмою або зіткнення зі

складними життєвими кризами, серйозними травмуючими ситуаціями і подіями (Tedeschi, Calhoun, 2004).

Роблячи висновки можна зауважити що, з одного боку практики майндфулнес можна розглядати з точки зору їх функціональної спрямованості на досягнення психотерапевтичного, релаксаційного та розвиваючого ефектів, а з іншого, як вияв ознак посттравматичного особистісного зростання, що проявляється у переживанні стану-майндфулнес.

Тобто, в якості мети досягнення здорового способу життя у майндфулнес-підході може виступати саме зміцнення внутрішньої сили особистості, її стійкість до тривалої боротьби із важкими втратами та важкими життєвими ситуаціями.

Аналізуючи як наукове, так і прикладне значення досліджень посттравматичного зростання Рибак О. С. підкреслює, що поряд з поліпшенням глибоких та близьких стосунків, розвитку самоідентичності та самосвідомості, внаслідок переживання важкої травмівної події спостерігається покращення сприйняття та підходу до самого життя. Такі люди більше цінують перебування в теперішньому моменті та практикують майндфулнес (Рибак, 2022).

Отже майндфулнес-практики можуть розглядатись у контексті вільної діяльності, такої що позбавлена прямих психотерапевтичних або реабілітаційних функцій (за Стрельцовим, 2000). Таким чином, практики підтримання здоров'я у майндфулнес-підході за своєю функціональністю можна вважати поліфункціональними, складно визначити домінування між функціями розвитку здібностей усвідомленості або відновлення після важкої травми. Така поліфункціональність майндфулнес-практик визначає активацію внутрішніх ресурсів усвідомленості щодо нарощування внутрішньої сили особистості та позитивних ціннісних змін у житті в умовах війни. Відповідно майндфулнес-стратегії формування здорового способу життя здатні забезпечити підґрунтя для позитивної внутрішньої перебудови. При чому, ця перебудова не має чітко окреслених ані часових, ані просторових меж, бо має тривати постійно.

Ми вважаємо, що майндфулнес-стан в умовах переживання досвіду пов'язаного з повномасштабним вторгненням можна розглядати як *індикатор* особистісного посттравматичного зростання. Майндфулнес-стан може спонукати до вільності, автономності, відповідальності у вибудовуванні індивідуальних стратегій збереження та відновлення власного здоров'я лише за умов рефлексії позитивних особистісних та ціннісних трансформацій, пов'язаних із досвідом переживання повномасштабного вторгнення.

Для конструювання емпіричного дослідження трансформаційного позитивного потенціалу усвідомленості під час формування індивідуальних стратегій збереження та відновлення психологічного благополуччя та здоров'я населення ми використовували шкали опитувальника посттравматичного зростання, розробленого Р. Тедеші та Л. Калхоун у його адаптованій Зубовським Д. С. україномовній версії (Зубовський, 2018).

У плануванні дослідження ми виходили з того що для майндфулнес-практик спрямованих на глибинне опрацювання досвіду пов'язаного з втратами війни, вимушеного переселення, безпосередньої участі у військових діях та ін. характерним є позитивні трансформації на особистісному, ціннісному та духовному рівнях. Таким чином, ми вважаємо, що такі шкали «Опитувальника посттравматичного зростання» як «Особистісна сила» та «Визнання Життя» дадуть можливість емпірично виміряти рівень внутрішньої стійкості особистості українців в умовах війни.

Адже дієвість стратегій формування здорового способу життя у воєнний час вимагає не тільки внутрішньої стійкості та сили, а й дотримання принципів функціонування майндфулнес-підходу, які виділяє К. В. Мирончак, а саме: принцип реальності та прийняття; принцип відповідальності і вибору. Дотримання цих принципів активує мотивацію підтримання здорового способу життя через усвідомлення внутрішніх змін та прийняття відповідальності за власну життєву ситуацію (Мирончак, 2022).

Таким чином, ми модифікували початкову інструкцію методики посттравматичного зростання: «Будь ласка, оцініть для кожного наведеного

нижче твердження міру Ваших внутрішніх змін внаслідок усвідомлення досвіду, пов'язаного із повномасштабним вторгненням». Отже, майндфулнес-стратегії формування здорового способу життя перш за все окреслюють усвідомлення та відповідальність щодо завдань збереження та відновлення саме психологічного здоров'я та благополуччя особистості.

У дисертаційному дослідженні Сидоренко Ж. В. щодо соціально-психологічних передумов постановки молоддю життєвих завдань із досягнення психологічного здоров'я автор зауважує що «процес постановки життєвих завдань з психологічного здоров'я може трактуватися як квантування масштабних завдань на більш локальні, що наближають особистість до самоактуалізації, самопізнання, людяності, життєздатності». За результатами дослідження Сидоренко Ж. В. усвідомленість поставлених завдань, їх змістовна наповненість та реалістичність є найбільш оптимальним та ефективним з точки зору досягнення психологічного здоров'я. А відчуття напруження, неврівноваженого стану особистості є необхідними для постановки завдань з психологічного здоров'я (Сидоренко, 2011).

Таким чином, майндфулнес-практики можуть мати поліфункціональний вплив, з одного боку вони активують внутрішні ресурси усвідомленості, а з іншого – забезпечують довільність, автономність та тривалість у часі, власне процес позитивної внутрішньої трансформації особистості в умовах війни. Також, майндфулнес-стан можна розглядати як індикатор посттравматичного особистісного зростання, адаптивною відповіддю на шляху збереження та відновлення здоров'я населення в умовах війни.

Узагальнюючи можна визначити такі емпіричні критерії дослідження майндфулнес-стратегій формування здорового способу життя особистості під час війни. *По-перше*, в якості емпіричного критерію активації підтримання здорового способу життя є усвідомлення (розуміння, відчуття) руйнівного впливу надмірного стресу та прийняття відповідальності на себе за дотримання здорового способу життя. *По-друге*, позитивні трансформації на особистісному, ціннісному та духовному рівнях.

Список використаних джерел:

Дворник, М. С. (2023). Промоція здорового способу життя особистості в умовах війни: концептуальні засади дослідження. *Проблеми політичної психології*, 1. 57–64.

Зубовський, Д. С. (2018). Адаптація та апробація україномовної версії методики «Опитувальник посттравматичного зростання». *Психологічний часопис*, 4(7), 121–135.

Мирончак, К. В. (2022). Функціонування принципів майндфулнес-підходу в умовах війни. *Виміри особистісних трансформацій : матеріали V Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Чернівці, 3 листопада 2022 року)*.(С. 28–33).

Рибак, О. С. (2022). Поняття посттравматичного зростання в позитивній психології. *Психологічний часопис*, 8(4), 69–78.

Романчук, О. І. (2012). Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії. *НейроNews*, 3, 40–45.

Сидоренко, Ж. В. (2011). *Соціально-психологічні передумови постановки молоддю життєвих завдань із досягнення психологічного здоров'я* : автореф. дис.... канд. псих. наук. Київ.

Стрельцов, Ю.А. (2000). Свободное время. *Клуб*, 1, 29–35.

Христюк, О. Л. (2018). Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. серія психологічна, 1, 153–161.

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General hospital psychiatry*, 4(1), 33-47.

Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford publications.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). " Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence". *Psychological inquiry*, 15(1), 1-18.

Гундერთайло Ю. Д.,
молодший науковий співробітник
лабораторії соціальної психології особистості
(Інститут соціальної та політичної психології НАПН України)

ПРИНЦИПИ ПІДБОРУ ПРАКТИК ПСИХОГІЄНИ ДЛЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ (Ю. Д. Гундერთайло)

Війна стала значним викликом для всіх спеціалістів та волонтерів, які займаються психологічною підтримкою, адже для українського народу повномасштабна війна стала черговою колективною травмою. Кількість травматичних переживань є надзвичайною великою, і на наш погляд, навіть більшою за другу світову війну. Завдяки сучасним технологіям мільйони наших співвітчизників отримують травму свідка, коли бачать в новинах /інтернеті кадри розбомблених лікарень і житлових будинків, десятки тисяч покалічених дітей і дорослих, гігантські кладовища з могилами наших Героїв – цвіту нації... Тому надважливим завданням всіх, хто стоїть на стражі психічного здоров'я є збереження людського капіталу України, надання підтримки всім верствам населення і проведення широких психоедукативних заходів для того, щоб якнайбільше людей мали мотивацію і внутрішні сили для підтримки здорового способу життя як щодо самого себе, так і родини.

Проте переживання травматичних подій не завжди призводить до *психологічної травми* – індивідуальної реакції на трагічні або надзвичайно значущі для особистості події, що викликає надмірне психічне напруження і наступні негативні переживання, які не можуть бути подолані самостійно і викликають стійкі зміни стану і поведінки. Участь (чи спостереження) у тій чи іншій катастрофічній події є необхідною, але *не достатньою умовою для виникнення психічної травми* в окремої людини.

Травматичний стрес на індивідуальному рівні має три шляхи розвитку. Нормалізація стану людини за допомогою звичних і нових стратегій відновлення від травматичного стресу – є найбільш поширеним варіантом розвитку подій.

Негативний полюс – розвиток посттравматичних розладів. Позитивний полюс – становлення процесу посттравматичного зростання. Реакції особи на надзвичайні події залежать від багатьох факторів – біологічних, соціальних, психологічних, і саме останні є територією, за рахунок якої можна поступово рухатися до посттравматичного зростання [1].

Травматичні ситуації, з якими ми сьогодні стикаємося щодня, впливають також на буденну активність. Одним із дієвих способів нормалізації психологічного стану після/під час травматичної події є відновлення ритму звичних рутинних щоденних практик. Фундаментальною частиною їх є практики особистої психогієни.

Практики психогієни – це рутинні практики самообслуговування та тренування мозку, що сприяють формуванню та підтримці здорових когнітивних моделей особистісного благополуччя. Ми виділяємо такі види психогієни:

- 1) фізична психогієна (адекватні практики сну, харчування, фізичного навантаження, водних процедур);
- 2) інформаційна психогієна (самообмеження в інформаційному просторі, свідомий вибір контенту);
- 3) комунікативна гігієна (самообмеження в комунікації, як онлайн, так і офлайн);
- 4) практики саморегуляції (релігійні чи світські, тобто молитви, медитації, візуалізації, дихальні практики, наративні практики);
- 5) рекреаційні (ігрові активності, театральні постановки, хореографія, вокал, розваги, гумор, в тому числі чорний).

Кожна особистість та її досвід є унікальними, неповторними, як і етапи життєвих переживань. Відповідно не може бути якоїсь одної на всіх архітектури психогієни для всіх і на всі часи. Архітектура психогієни особистості – це сукупність і послідовність практик, які допомагають людині підтримувати психологічне здоров'я. В звичайному житті ми називаємо цей феномен режимом дня.

Мета формування архітектури психогієни – відновлення особистісної автономності, – здатності самостійно організувати свою власну життєдіяльність, а саме :

- бути суб'єктом свого життєтворення,
- відчувати впевненість щодо своїх можливостей,
- підвищити самооцінку.

В сучасних умовах надзвичайно важливо допомогти особистості відчувати відновлення контролю в своєму житті, хоча б у одній сфері – для профілактики ПТСР. Після консультацій та налагодження щоденної рутини, людина починає відчувати більше стабільності в своєму житті та задоволення від звершення маленьких кроків для власного психологічного здоров'я.

Ми виділяємо такі принципи формування архітектури психогієни:

Принцип гуманності. Час і простір для даної роботи має бути вибраний так, щоб у людини були ресурси для даної діяльності, задоволені первинні потреби, не було загострення стресового стану у зв'язку з якимись особистими чи суспільними подіями, чи військовими діями. Загалом, процес створення архітектури психогієнічних практик варто розпочинати лише тоді, коли людина знаходиться в безпечному місці та спокійному стані. У посттоталітарній культурі відоме прагнення деяких спеціалістів «догнати і допомогти», яке в даному випадку може призвести втрати мотивації клієнта.

Принцип чутливості. Для розроблення особистої архітектури практик психогієни варто спиратися на чутливість. Зокрема гендерночутливий підхід допоможе враховувати фізичні та культурні нюанси при підборі практик психогієни. Наприклад, у жінок може не викликати ентузіазму пропозиція виразити свою агресію у вигляді занять боксом, але їм можна запропонувати техніку крику у воду. Травмочутливий підхід полягає в тому, що підбір практик психогієни ґрунтується на розумінні психологічних особливостей проживання травматичного досвіду. Так, наприклад введення в щоденну рутину екстремальних практик оздоровлення (обливання крижаною водою) може виснажувати людину під час війни, бо запас фізичних і психологічних ресурсів

особистості є вже частково вичерпанним. Підбір важливо проводити у тісній співпраці з людиною, яка потребує допомоги, з урахуванням умов, в яких вона перебуває, та бережливого ставлення до життєвого світу особистості, його особливостей.

Принцип комплексності. Завданням спеціаліста/волонтера є допомога людині в підборі практик психогігієни для кожного клієнта окремо, ґрунтуючись на біопсихосоціальному підході. Тобто треба урахувати фізичні особливості клієнта, зокрема стан здоров'я. В полі зору варто тримати також психологічні особливості особистості (темперамент, характер і т. д.). До уваги слід прийняти також соціальний капітал людини, її референтну субкультуру, враховуючи приналежність до певної духовної/релігійної спільноти. Отже, завдяки цьому принципу ми допомагаємо підібрати те, що пасує до її світогляду, способу життя та віросповідання, надбудовуючи архітектуру практик на наявному базисі.

Таким чином, формування архітектури практик психогігієни сприяє тому, щоб людина навіть в умовах воєнного стану змогла відчувати стабільність та впевненість у власних силах.

Список використаних джерел:

Титаренко, Т. М. (2019). Посттравматичне життєтворення особистості: методи діагностики і відновлення. *Психологія особистості*, 1(10), 186-192.

Доскач С. С.,
викладач, кандидат психологічних наук, доцент
(Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича)
Рибак М. Є.,
студентка
(Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича)

ВПЛИВ БУЛІНГУ НА ОСОБИСТІТЬ ДИТИНИ У НЕБЛАГОПОЛУЧНИХ СІМ'ЯХ (С. С. Доскач, М. Є. Рибак)

Нестійкий психологічний клімат у неблагополучній сім'ї сприяє виникненню різного виду ситуацій, які негативно позначаються на психіці дитини. На жаль, психоемоційний стан дітей з неблагополучних сімей є недостатньо дослідженою проблемою. Такі діти досить часто стають об'єктом негативного впливу з боку батьків, які неналежно виконують свої обов'язки і часто застосовують цькування власних дітей – булінг. Він не тільки впливає на психологічний стан дитини, фізичне здоров'я, а й на подальшу поведінку та соціальне життя загалом.

Дослідженню та вивченню психології дітей з неблагополучних сімей приділяли увагу науковці: Андрєєнкова В.Л., Левченко К.Б., Лунченко Н.В., Матвійчук М.М. та інші. Зокрема, Блага А.Б. розкриває особливості насильства у сім'ї. Губко А.А. (2013) розкриває вплив булінгу на психологічне самопочуття дитини.

Булінг у родині – це жорстоке поводження з дитиною (психологічний тиск, штовхання, фізичний тиск, побиття тощо). Під жорстоким ставленням до дітей на побутовому рівні дорослі часто розуміють лише фізичне покарання, а самі діти з поняттям «насилля» пов'язують сексуальне кривдження.

Проте воно значно глибше і ширше, тому що зловживаннями щодо дітей є:

– фізичне покарання і фізична занедбаність (недогляд), тобто умисне нанесення одним членом сім'ї іншому (в даному випадку дитині) побоїв, тілесних ушкоджень, що може призвести до травмування та смерті, порушення фізичного чи психічного здоров'я;

– психологічна жорстокість (порушення емоційних стосунків із дітьми) – це насильство, яке пов'язане з впливом одного члена сім'ї на психіку іншого, шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування, коли навмисно спричиняється емоційна невпевненість та нездатність дитини захистити себе;

– сексуальне кривдження дітей як протиправне посягання на її статеву недоторканість, тобто дії сексуального характеру по відношенню до неповнолітнього;

– економічне насильство – умисне позбавлення одним членом сім'ї іншого, житла, одягу, їжі та іншого майна або коштів (Журавель, Кочемировська, & Ясеновська, 2010).

Таким чином, насилля в родині – це будь-які умисні дії фізичного, сексуального, психологічного спрямування одного члена сім'ї (в даному випадку – батьків) по відношенню до іншого (дитини) як людини, громадянина, що завдають моральної шкоди, а також шкодять фізичному та психологічному здоров'ю.

Насилля, пережите дитиною в родині, не лише негативно впливає на психічний розвиток, але й торкається усіх рівнів функціонування (фізіологічного, особистісного, міжособистісного), які можуть призвести до стійких особистісних змін, що перешкоджають здатності дитини реалізувати себе у майбутньому та призводить до соціальної дезадаптації дитини.

У конфліктній сім'ї дитина постійно перебуває у несприятливому психологічному мікрокліматі, у стані тривоги. За таких умов у неї формуються негативні риси характеру, викривлюється моральний розвиток, порушується емоційна стійкість: підвищена збудливість, страх, тривожність. Це позначається на її успішності у навчанні, поведінці, ставленні до діяльності, оскільки вона не має позитивного досвіду і прикладу співпраці, у неї відсутні: доброта, гуманізм, альтруїзм, а доміантними рисами стають: агресивність, озлобленість, образливість, замкненість, ненависть до оточуючих, невпевненість.

Дитина із неблагонадійної сім'ї з недовірою ставиться до старших, не вірить у можливість сприятливих, дружніх стосунків між людьми, у неї відсутній позитивний досвід спілкування з оточуючими. У соціально-психологічному аспекті, дитина передчасно розчаровується у стосунках між людьми і не здатна набути позитивний досвід взаємодії з оточуючими та співіснування у суспільстві, вкрай необхідних для успішного життя (Журавель, Кочемировська, & Ясеновська, 2010). Тому кожна неблагонадійна сім'я породжує неналежне дитинство, що збільшує ризик виникнення у таких дітей девіантної поведінки.

Поведінка дітей, які зазнають булінгу, також змінюється. Такі діти демонструють низьку успішність, часто прогулюють школу, втрачають інтерес до улюблених занять, систематично запізнюються, порушують дисципліну, схильні до жебракування та крадіжок і як прояв крайньої форми поведінки – схильні до суїциду (Ролінський, 2003). У зовнішньому вигляді такі діти неохайні, із зіпсованим або брудним верхнім одягом.

Отже, булінг дитини з боку батьків, позначається на її психічному та фізичному здоров'ї, впливає на здатність дитини довіряти оточуючим людям. Крім того, вона не здатна розпізнавати адекватні стосунки між людьми. У таких дітей можуть виникати негативні риси, з якими вони боротимуться впродовж усього дорослого життя, і наслідки можуть бути не передбачені. У неблагонадійних сім'ях діти позбавлені дитинства і змушені «занадто швидко дорослішати». Як наслідок, вони не задовольняють свої потреби і наражаються на небезпеку. Діти, яких постійно цькували виростають суворими до себе, брешуть і постійно шукають схвалення та підтвердження своєї значущості від оточуючих. Такі діти, у майбутньому, можуть відчувати страх бути покинутими, вважати, що їх ніхто не любить, почуватися самотніми. У дорослому віці вони зіштовхуються з труднощами у налагодженні професійних, міжособистісних та соціальних зв'язків.

Список використаних джерел:

1. Губко А.А. (2013) Шкільний булінг як соціально-психологічний феномен. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки, вип. 114.
2. Журавель Т.В., Кочемировська О.О., Ясеновська М.Е. (2010). Попередження, виявлення і подолання випадків насильства та жорстокого поводження з дітьми: методичний посібник для освітян. К.: ТОВ «К.І.С.».
3. Ролінський В. І. (2003). Насильство щодо неповнолітніх: проблеми, профілактика: навчально-методичний посібник. Одеса: Ветаком, 220 с.
4. Савельєв Ю. Б. (2009). Виключення та насильство: чи існує булінг в українській школі. Наукові записки Національного університету «Києво-Могилянська Академія», Т. 97. 71-75.

СЕКЦІЯ 2. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ДО РОБОТИ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА ЗМІН

Поліщук О. М.,

доцент кафедри психології, канд. психол. наук
(Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича)

Ткачук О. О.,

магістрантка кафедри психології
(Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича)

ГУМОР ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В СУЧАСНІЙ ОРГАНІЗАЦІЇ (О. М. Поліщук, О. О. Ткачук)

Звільнення від «відтермінувань справ на завтра» та збільшення продуктивності є актуальними завданнями у сфері управління. Прокрастинація, як психологічне явище, відображається у відкладанні важливих справ на потім, незважаючи на їхню важливість та нагальність. Сучасні дослідження у галузі психології дозволяють зрозуміти джерела та механізми прокрастинації в організаційному середовищі, а також розглянути ефективні методи її подолання.

Прокрастинація, як психологічне явище, є складним процесом відкладання на потім виконання завдань, що супроводжується психологічними станами, такими як стрес, тривога, відчуття провини тощо. Важливо враховувати як особистісні фактори, так і фактори організаційного середовища, які впливають на відтермінування справ. Ці аспекти досліджені в роботах таких психологів: Джейн Б. Бурка, Ленора М. Юен (2018), Тімоті А. Пічил, Фушіа М. Сіруа (2016), Джозеф Р. Феррарі (1992).

Гумор, як соціально-психологічне явище, відображається у створенні та сприйнятті гумористичних висловлювань, а також у здатності людини до сприйняття життя з глибоким та здоровим гумором. Гумор може бути інструментом, який здатний зменшити стрес та підвищити мотивацію до виконання завдань, чим допомагає подолати прокрастинацію. Значний внесок до розуміння психологічних аспектів гумору здійснив Род Мартін (1996), який

опублікував велику кількість впливових дослідницьких статей та наукових книг про гумор та сміх. Аспекти гумору також вивчали Свен Свебак (2016), Крістіан Мартін Хан (2016), Лорн Джон Кемпбелл та інші.

Наразі існує обмежена кількість наукових досліджень, присвячених впливу гумору на подолання прокрастинації. Пірс Стіл у книзі «The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done» (2011) стверджує: понад 90 % людей визнають, що час від часу схильні прокрастинувати – відкладати завдання й обов'язки на потім.

«Хочеш почути мій улюблений жарт про прокрастинацію? Я розкажу тобі його завтра!» – Стіл накопичив незліченну кількість таких рядків, досліджуючи природу прокрастинації, він пробував використовувати гумор як спосіб взаємодії з прокрастинацією та відкладанням негативних аспектів на «завтра» (цит. за Konnikova, 2014). Це вказує на те, що гумор може бути важливим інструментом для розслаблення та зменшення стресу, пов'язаного з відтермінуванням справ. Проте конкретних досліджень, які б були загальнодоступні, визнані в академічній спільноті і науково підтверджували вплив гумору на подолання прокрастинації, ми не виявили.

Мета нашого наукового дослідження полягала у вивченні впливу різних стилів гумору на подолання прокрастинації серед керівників та співробітників організації. Нашу вибірку склали 74 респонденти, які знаходяться під керівництвом одноосібно-демократичного стилю.

У своєму дослідженні ми використали наступні методики: опитувальник стилів гумору Р. Мартіна (1996), Голландська шкала трудової залежності В. Шауфелі, Тарріс (коротка форма), Шкала прокрастинації Б. Такмана (в адаптації Т. Крюкової) (Карамушка, 2019).

Щодо стилів гумору, то ми визначили, що 38 % респондентів мають афіліативний стиль – це підтримуючий, спрямований на інших гумор, його пов'язують з екстраверсією, відкритістю до нового досвіду, оптимізмом, життєрадісністю і самоцінністю. Самопідтримуючий стиль гумору властивий 27 % досліджуваних. Цей стиль спрямований на самопідтримку та позитивний

погляд на життя, відображає здатність зберігати почуття гумору в умовах труднощів та використовувати його як засіб подолання стресу. Агресивний стиль гумору, який включає сарказм, глузування та насмішки, і може використовуватися для маніпулювання іншими було виявлено у 19 % респондентів. Люди, які віддають перевагу цьому стилю гумору, часто не можуть впоратися з бажанням пожартувати, навіть якщо жарт може когось образити. Тільки 16 % досліджуваних мають самопринижуючий стиль гумору, який є деструктивним та передбачає використання гумору, який спрямований на самого себе з метою здобуття визнання та уваги інших. Ці люди підлаштовуються під сподівання оточуючих, дозволяючи їм робити себе об'єктом жартів і готові розділити з ними цей сміх (Martin, 1996).

За «Шкалою прокрастинації Б. Такмена» ми визначили, що у 38 % респондентів високий рівень прокрастинації, 34 % мають середній рівень і низький рівень виявлено у 28 % досліджуваних.

Задача нашого дослідження також полягала у визначенні особливостей впливу гумору на певні аспекти трудової діяльності, прокрастинації, але аналіз отриманих даних яскравих результатів нам не продемонстрував. Проте, аналізуючи особливості *трудової залежності*, ми побачили, що респондентам з самопідтримуючим стилем гумору притаманний її найнижчий середній показник ($M=4.5$ при $Sd=2.21$), при достатньо низькому показнику стандартного відхилення, що говорить про те, що це груповий показник, а найвищий він у респондентів з афіліативним стилем гумору ($M=5.68$ при $Sd=2.1$), але на цей показник більше впливають не групові, а особистісні чинники.

Результати за шкалою *прокрастинації* показали, що її найвищий показник властивий групі з самопідтримуючим стилем гумору ($M=6.0$ при $Sd=2.29$), причому низький рівень прокрастинації у людей з самопринижуючим стилем гумору ($M=4.5$ при $Sd=1.87$) але як прояв групової тенденції.

Під час проведення дослідження ми виявили лише тенденції, пов'язані з впливом різних стилів гумору на рівень прокрастинації. Тому після аналізу зібраних даних ми вирішили систематизувати стилі гумору у дві основні групи:

конструктивну, яка включає в себе афіліативний та самопідтримуючий стилі гумору та деструктивну, в яку входять самопринижуючий та агресивний стилі гумору.

Після проведення розрахунків за цими двома групами стилів гумору були виявлені відмінності в рівні прокрастинації між ними. Респонденти, які виявили схильність до деструктивного гумору, проявили меншу тенденцію до прокрастинації ($M=4.58$, $Sd=2.08$), у порівнянні з респондентами, які були спрямовані на конструктивний гумор ($M=5.58$, $Sd=2.24$). Хоча рівень статистичної значимості не досягнув стандартної межі ($F(1.72)=3.575$, $p=0.06$), отримані дані вказують на потенційну важливість розгляду різних стилів гумору при аналізі прокрастинації. Результати дослідження показали, що взаємозв'язок між стилем гумору та поведінковими аспектами трудової залежності, прокрастинації є дуже слабким, проте його наявність може стати в нагоді для кращого розуміння психологічних аспектів праці та ефективного управління часом у робочому середовищі.

Підсумовуючи можемо зауважити, що отримані результати дають підстави для глибшого вивчення та аналізу впливу гумору на подолання прокрастинації працівників організацій. Розуміння цього може сприяти створенню оптимальних умов для праці, підвищенню продуктивності та кращій адаптації до викликів сучасного професійного оточення. Незважаючи на обмеженість досліджень у цій галузі, можна зазначити, що гумор як психологічний механізм може впливати на психологічний та емоційний стан особистості. Іноді важливо вміти використовувати гумор як засіб розслаблення та мотивації для подолання прокрастинації та збереження продуктивності.

Продовження досліджень у цьому напрямі може розкрити більше специфічних стратегій використання гумору для боротьби з прокрастинацією та поліпшення організаційних процесів та ефективності особистого та професійного життя.

Список використаних джерел:

1. Бурка, Д.Б., & Юен, Л.М. (2018). *Прокрастинація. Чому ви вдаєтеся до неї і що можна зробити із цим вже сьогодні*. Л.: Видавництво Старого Лева.
2. Грубі, Т. В., Карамушка, Л. М., & Бондарчук, О. І. (2019). *Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник*. Кам'янець-Подільський: ПП «Аксиома».
3. Ferrari, J. R. (1992). Procrastination in the workplace: Attributions for failure among individuals with similar behavioral tendencies. *Personality and Individual Differences, 13*(3), 315-319.
4. Hahn, C. M., & Campbell, L. J. (2016). Birds of a feather laugh together: An investigation of humour style similarity in married couples. *Europe's journal of psychology, 12*(3), 406.
5. Konnikova M. (2014) *Getting Over Procrastination*. The New Yorker. Взято з <https://bit.ly/4agv5Yt>.
6. Kuiper, N. A. (2016). Psychological investigations of humor and laughter: Honoring the research contributions of Professor Rod Martin: Opening Comments. *Europe's Journal of Psychology, 12*(3), 312.
7. Martin R. A. (1996) The Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ) and Coping Humor Scale (CHS): A decade of research findings. *Humor: International Journal of Humor Research*. Взято з <https://bit.ly/3RCExya>.
8. Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (Eds.). (2016). *Procrastination, health, and well-being*. Academic Press.
9. Steel, P. (2012). *The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done*. FT Press.
- Svebak, S. (2016). Consequences of laughter upon trunk compression and cortical activation: Linear and polynomial relations. *Europe's Journal of Psychology, 12*(3), 456.

Доскач С. С.,

викладач, кандидат психологічних наук, доцент
(Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича)

Прус Б. О.,

студентка
(Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича)

ВПЛИВ ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ФАКТОРІВ НА ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ СПІВРОБІТНИКІВ (С. С. Доскач, Б. О. Прус)

На сьогоднішній день дослідження емоційного вигорання є надзвичайно гострою проблемою. З'являється необхідність науки у пізнанні індивідуальних чинників та особливостей травмуючої дії емоційного вигорання на психіку особистості. Це питання є відкритим та актуальним, оскільки відсутня надійна система психологічних технологій запобігання розвитку синдрому емоційного вигорання. Особливе значення цієї проблеми спостерігаємо у педагогічній діяльності (вчителі загальноосвітніх закладів, викладачі коледжів, ліцеїв та університетів).

У сучасних наукових дослідженнях зафіксовано значне збільшення кількості педагогічних працівників, які відчують втрату сил та є емоційно виснаженими, що у результаті значно відбиваються на продуктивності їхньої роботи. З часом все більших масштабів набуває синдром емоційного вигорання, виходячи з цього зростає інтерес до цього феномену дослідників з різноманітних галузей, зокрема: психологів, педагогів, філософів, медиків та ін. Ця проблема є актуальною впродовж останніх тридцяти років.

Аналіз наукової літератури засвідчив, що проблема емоційного вигорання досить часто зустрічається у дослідженнях зарубіжних та вітчизняних науковців. Існують дослідження, що присвячено змісту і структурі синдрому емоційного вигорання (Л. М. Карамушка, С. Д. Максименко, В. Є. Орел та ін.), а також методам його діагностики (В. В. Бойко, Н. Є. Водоп'янова, С. Джексон, К. Маслач, О. С. Старчекова та ін.).

Емоційне вигорання – це стан психічного та фізичного виснаження, який виникає внаслідок тривалого стресу, надмірної психоемоційної напруги. Свого роду відчуженість від своїх власних почуттів і емоцій. Такі емоційні прояви часто спостерігаються в людей, які працюють в професіях, де великі вимоги до емоційної ефективності, таких як медичний персонал, психологи, вчителі, а також в інших сферах життя, де важко контролювати і виражати свої почуття.

Основні ознаки емоційного вигорання включають втому, втрату інтересу до своєї роботи, відчуття безсилля та надмірну роздратованість. Люди, які страждають від емоційного вигорання, можуть відчувати відчуженість від свого навколишнього світу і втрачати здатність до співчуття та емпатії. Важливо вчасно визнати цей стан і вжити заходи для його подолання, включаючи відпочинок, психотерапію і зміну життєвого стилю, щоб відновити психічне і фізичне здоров'я.

Емоційне вигорання часто пов'язане з організаційними факторами і умовами на роботі. Деякі з основних організаційних факторів, які можуть впливати на емоційне вигорання:

- Значне робоче навантаження: перевищення робочого часу, надмірні очікування та великі обсяги роботи можуть викликати виснаження.

- Низька контроль і вплив: коли працівники не мають достатньої свободи в управлінні своєю роботою, це може призвести до втрати мотивації та почуття безсилля, що підвищує ризик емоційного вигорання.

- Обмаль підтримки і співробітництва: відсутність підтримки від керівництва та колег, а також відчуття ізоляції на роботі можуть погіршити емоційний стан працівника.

- Неможливість професійного розвитку. Якщо працівник не має можливості для особистого та професійного розвитку, це може викликати втрату інтересу та мотивації.

- Конфлікти і несправедливість, які призводять до стресу та емоційного навантаження.

– Відсутність рівноваги між роботою та особистим життям. Включає у себе дефіцит часу для сім'ї, друзів і відпочинку. може сприяти емоційному вигоранню.

Важливо враховувати, що емоційне вигорання часто є результатом взаємодії декількох організаційних факторів, і керівництво компанії може прикладати зусилля для створення сприятливої робочої середовища та підтримки працівників, щоб запобігти йому. Це важливо для підтримки їхнього фізичного та психічного здоров'я та підвищення продуктивності на робочому місці.

З метою попередження емоційного вигорання серед співробітників необхідно враховувати наступне:

- створення сприятливого робочого середовища;
- надання можливості фізичних та психологічних пауз для співробітників під час робочого дня;
- підтримка балансу між роботою та особистим життям;
- відвідування навчання, тренінгів та розвиток кар'єри для співробітників;
- сприяння саморозвитку та самовдосконаленню;
- підтримка ефективної комунікації: сприяння відкритому та відвертому спілкуванню між співробітниками та керівництвом;
- вирішення конфліктів і спірних питань на робочому місці;
- піклування про психологічну безпеку: створення атмосфери поваги, довіри та емпатії;
- запровадження програми психологічного супроводу і психологічної підтримки. Розвиток стресостійкості;
- навчання співробітників технікам керування стресом та релаксації;
- регулярне анкетування та аудити, щоб визначити рівень емоційного вигорання;
- забезпечення можливості для відновлення та відпочинку, включаючи використання відпусток.

Отже, феномен емоційного вигорання розглядається у контексті психології стресових станів (вигорання як результат стресу), в межах психології професійної діяльності (вигорання як форма професійної деформації) та екзистенційної психології (вигорання як стан фізичного та психічного виснаження, що з'явилося в результаті довготривалого перебування в емоційно напружених ситуаціях).

Запобігання емоційному вигоранню – це багатоаспектний процес, який вимагає зусиль як зі сторони керівництва, так і співробітників. Ретельне планування і впровадження таких заходів може сприяти створенню більш здорового та продуктивного робочого середовища.

Список використаних джерел:

1. Бойко В.В. (2007) Синдром «емоційного вигорання» в професійному вигорання у працюючих в екстремальних умовах: навч.-метод. посіб. Емоційне вигорання. К.: Главник, 128 с.
2. Карамушка Л.М. (2011) Комплекс методик для дослідження психологічних особливостей професійного «вигорання» в підприємців. Актуальні проблеми психології: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка; за ред. С.Д.Максименка, Л.М. Карамушки. К., Т.1. Ч. 31-32. 272-277.
3. Мірошниченко О. (1996) Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах: начальні-методичний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 155 с.
4. Maslach C. (1993) Historical and conceptual development of burnout / C. Maslach, W. B. Schaufeli // Professional burnout: Recent developments in the theory and research / Ed. W.B. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek. Washington D.C: Taylor & Francis, 1993. P. 1-16.

Собкова С. І.,
асистент кафедри психології,
кандидат психологічних наук, доцент,
(Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича)
Сура І. І.,
студентка 603 групи спеціальності «психологія»
(Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича)

ПРОБЛЕМИ МОТИВАЦІЇ ТА РОЗВИТКУ ПЕРСОНАЛУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ДІЯЛЬНОСТІ ОРГАНІЗАЦІЙ (С. І. Собкова, І. І. Сура)

У теперішньому світі успіх і прогрес людської цивілізації залежать від людей та наявної у них мотивації. Брак стимулів у професійній діяльності, недосяжність поставлених цілей і невиконані плани, які спрямовані на підвищення життєвого рівня, призводять до внутрішньої незадоволеності людини своєю роботою та наявним соціальним статусом. Ігнорування мотиваційних чинників у професійному середовищі призводить до зниження продуктивності праці, погіршення якості продукції, що виробляється, або якості наданих послуг, а також – до порушення трудової дисципліни в кожній окремій компанії чи організації.

Мотивація (від грец. *motif*, лат. *moveo* – «рухаю») розглядається як зовнішнє чи внутрішнє спонукання суб'єкта до діяльності з метою досягнення відповідних цілей (Ильин, 2011).

Мотивація ще тлумачиться як процес, сутність якого полягає у свідомому виборі людиною певного типу поведінки, яка зумовлюється комплексним впливом стимулів і мотивів, інакше кажучи зовнішніх та внутрішніх чинників (Кибанов, 2001).

Загалом науковці, прагнучи зрозуміти і пояснити людську поведінку, вдаються до пошуку тих чинників, які зумовлюють активність людського індивіда. Сама активність може бути пояснена з точки зору прагнення людини до задоволення актуальних потреб, до яких належать біологічні і соціальні. Саме мотивація в своїй сутності формує фундамент для дій особи, вона є підґрунтям

людських вчинків. Мотивація є різноплановим феноменом. І для кожної конкретної людини мотивація має різну вираженість і зумовлюється різними видами мотиваційних чинників (Захарко, 2008).

Ефективність професійної діяльності напряму залежить від мотивів, які спонукають особу до прояву активності і визначають її особистісну спрямованість. Мотивація, будучи невід'ємною умовою ефективності професійної діяльності, впливає на перебіг та ефективність виконання професійних обов'язків.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки термін «мотивація» в цілому застосовують для визначення системи чинників, які детермінують людську поведінку. До цієї системи належить мета діяльності, актуальні потреби, базові мотиви, наміри, основні прагнення тощо. Також мотивацією позначають характеристику процесу стимулювання і підтримки поведінкової активності на конкретному рівні (Гнатюк, 2020).

Загалом у психології мотивація розглядається як комплекс психічних процесів, які здійснюють вплив на характер та спрямованість людських дій та поведінки. Іншими словами *мотивація* – це така певна сила, що змушує людину діяти взагалі і досягати цілей. Це – стимул, що змушує особу наполегливо працювати та підштовхує до досягнення успіху. Мотивація є тією умовою, що формує різні аспекти людської поведінки, за ті аспекти, які несуть відповідальність за здійснення конкретних вчинків (Termin.in.ua, 2023).

Мотиваційні процеси є підґрунтям активності та можливості функціонування людської психіки, адже саме вони визначають її цілі та способи їх досягнення. У кожної особи завжди існують певні бажання, але рідко вдається повною мірою задовольнити всі її потреби.

Для досягнення успіху в бізнесі або для збереження продуктивності функціонування організації для керівника важливо мотивувати працівників. Однак, варто зауважити, що в Україні є досить багато компаній, які недостатньо використовують наявні засоби для підвищення мотивації співробітників. Більшою мірою акцент робиться на зміні оплати праці, а вона напряму залежить

від того, чи успішне підприємство на ринку. Саме тому на сучасних масштабних підприємствах, які винаймають висококваліфікованих фахівців, їм пропонується не лише висока оплата праці, але ще й комплексні соціальні пакети, які вміщують різні види підтримки працівника для покриття його щоденних витрат на життя.

Важливою функцією, яка сприяє підвищенню рівня мотивації, є комунікація. Вона розглядається як процес обміну інформацією, зокрема, між керівником-менеджером і підлеглими. У цьому процесі лідер виступає ініціатором, перетворюючи власні думки та ідеї на відповідні символи, які він використовує для створення повідомлення та його передачі. Це повідомлення далі передається одержувачу відповідний канал, який носить назву комунікаційний. Для ефективної комунікації притаманна цілеспрямованість. Керівники намагаються сконцентрувати увагу працівників на концепції організаційного розвитку та надихати їх на втілення цієї концепції в життя. При цьому лідери мають досконало володіти комунікаційними навичками, аби їх повідомлення були для людей зрозумілими (Баксалова, 2009).

В повсякденному ужитку, коли йдеться про лідерство, зазвичай мається на увазі здатність людини впливати на оточення, керувати ним, користуватись авторитетом тощо. Таких людей зазвичай називали харизматичними лідерами. Сьогодні тенденції підкреслюють те, що лідерство вже не валяю собою атрибут виключно харизматичних осіб. Воно все частіше стає результатом колективної роботи, адже команда компетентних фахівців здатна і може успішно вирішувати різного роду завдання, сприяти стабільності у діяльності підприємства чи організації, зберігати довіру суспільства. І, зрозуміло, що це вже не обмежується суто роллю окремої людини.

Конфлікти в організаціях – явище не рідкісне. Щодо джерел їх виникнення вчені розглядають різні. Л. Козер джерелом конфліктів вважає суперечливість поглядів на цінності, розходження цілей, поглядів, інтересів. А. Гоулднер у якості джерела конфлікту розуміє відмінність позицій – рольових чи функціональних. Р. Дарендорф джерело конфліктів позиціонує з боротьбою за

розподіл «дефіцитних економічних ресурсів», зокрема влади та авторитету (Дафт, 2006).

Отже, зважаючи на розглянуті засади досліджуваної проблеми, можна стверджувати, що чинником мотивації виступає загальна система стимулювання праці. Ця система може містити різного роду інструменти, як от: фінансові стимули, створення і надання можливостей для професійного зростання, визнання персональних досягнень та інші заходи, спрямовані на підвищення інтересу до праці та ефективності діяльності працівників. Система стимулювання праці дозволяє підтримувати мотивацію в колективі на досить високому рівні та сприяє успішному функціонуванню організації чи підприємства.

Список використаних джерел:

1. Баксалова, О. М. (2009). Формування ефективної системи мотивації праці на підприємстві. *Вісник Хмельницького національного університету. Економічні науки*, 6(3), 194-197.
2. Гнатюк, О. В. (2020). Роль учителя у формуванні мотивації молодших школярів до навчання в інформаційному суспільстві. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*, 19, 19-23
3. Дафт, Р. (2006). *Теория организации: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности «менеджмент организации»*. ЮНИТИ-ДАНА.
4. Захарко, О. (2008). Внутрішня мотивація як психологічний феномен. *Психологічне здоров'я особи і суспільства*, № 3, 143-148
5. Ильин, Е. П. (2011). *Мотивация и мотивы*. СПб: Питер.
6. Кибанов, А. Я. (2001). *Мотивация трудовой деятельности*. Самара: СГГУ.
7. Termin.in.ua (2023). *Мотивація – що це таке, як працює, яка буває та на що впливає*. Взято з <https://bit.ly/3RBFN10>.

Поліщук О. М.,

доцент кафедри психології, канд. психол. наук
(Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича)

Венерський О. С.,

магістрант кафедри психології
(Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича)

ЧИННИКИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПЕРЕБІГУ ВНУТРІШНІХ КОМУНІКАЦІЙ В ОРГАНІЗАЦІЇ (О. М. Поліщук, О. С. Венерський)

Внутрішні комунікації є каналами зв'язку, за допомогою яких будь яка організація взаємодіє з внутрішніми цільовими групами і має на меті вирішувати стратегічні завдання побудови ефективної системи взаємодії між підрозділами даної організації та її співробітниками, а також між керівником та підлеглими. Це можуть бути підрозділи даної організації чи конкретні працівники, які перебувають на одному рівні ієрархії.

Інструментами комунікації виступають тактики щодо надання інформації (заходи, зустрічі, інформаційні бюлетені, відеозаписи чи інше). Завдяки внутрішній комунікації досягаються стратегічні цілі даної організації. Зміст управління внутрішніми комунікаціями полягає в здійсненні цілеспрямованого впливу на колектив працівників із метою прийому, опрацювання, накопичення, передавання своєчасної та невикривленої інформації на відповідні рівні організації (Ukrainepublicdialogue.org, 2023).

Шпак Н. О наголошує, що ефективне управління внутрішніми комунікаціями дає змогу організації накопичувати, узагальнювати і структурувати знання та досвід кожного працівника в єдиному інформаційному середовищі; забезпечувати вільну циркуляцію інформації зверху до низу і навпаки, що сприятиме підвищенню ефективності роботи всієї організації (Шпак, 2011).

Проте забезпечення ефективності управління внутрішніми комунікаціями є процесом складним і залежить від таких внутрішніх чинників, як: довірлива

культура організації; лідерство; використання сучасних комунікаційних систем та технологій; наявність спільної цілі та підтримка цінностей організації; чітко визначена стратегія внутрішніх комунікацій; активна залученість співробітників у процес внутрішньоорганізаційного спілкування; наявність системи звітності та ієрархічної структури організації; забезпечення програмами навчання та розвитку soft skills, які можуть підвищити навички співробітників у веденні внутрішнього спілкування; можливість отримувати зворотний зв'язок для вдосконалення комунікації; наявність чітких посадових інструкцій, які визначають відповідальність за внутрішні комунікації, а також політики, що регулює конфіденційність та захист інформації. Взаємодіючи між собою ці чинники сприяють створенню ефективної системи внутрішнього спілкування в організації.

До внутрішніх важливих характеристик керівника можна віднести: рівень компетентності та відповідальності; лідерські якості; організаторські здібності та навички; емоційний інтелект; здатність приймати рішення; комунікативні навички; аналітичні здібності; вміння співпрацювати та вирішувати конфлікти; дотримання високих моральних стандартів та чесності в управлінні та прийнятті рішень; готовність навчатися і постійно вдосконалюватись.

Ефективна комунікація від керівника до підлеглих стимулює симетричне спілкування в організації, яке необхідне для вдосконалення механізмів комунікації всередині організації, адже налагоджений механізм сприяє творчості співробітників і як наслідок процвітанню та конкурентоздатності самої організації. Тому керівники різних підрозділів організації використовують систему внутрішньої комунікації з метою планування, організації, спрямування та контролю дій та зусиль персоналу, його мотивації та заохочення (Шпак, 2011).

Комфортна взаємодія при внутрішній комунікації може відбуватися за таких умов:

- єдиність професійної мови (відсутність розбіжності у розумінні повідомлення);
- подача інформації (зрозуміло, логічно);

- спрямованість на комуніканта та вибір відповідних способів взаємодії з ним, враховуючи, вікові, гендерні відмінності колег;
- здатність фіксувати найменші зміни у зовнішній поведінці під час комунікації (особливо емоційних реакцій);
- здатність передбачати психічний стан співбесідника і причетність його до тієї чи іншої події, яка трапилася в колективі (Осовська, 2003).

Зокрема, Бернет Дж., Моріарті С. вказують на таку особистісну характеристику співробітників, як адаптивність, тобто вміння визначати та реагувати на неочікувані зміни в комунікації, при цьому своєчасно змінювати тактику спілкування, виходячи з нових умов. На їх думку, важливим і необхідним є вміння командної роботи та вміння використовувати сучасні методи та інформаційні технології при здійсненні внутрішніх комунікацій (Бернет, & Моріарті, 2001).

Проте М. Х. Мескон, М. Альберт і Ф. Хедоурі звертають ще увагу на явище дискомунікації, яке призводить до того, що співробітники в підрозділах та командах вкрай непродуктивно та із затримкою розв'язують виробничі питання, і при цьому зростає внутрішня напруга в колективі, частіше виникають конфліктні ситуації та непорозуміння між колегами (Внутрішні комунікації, 2023).

Отже, на ефективність внутрішньої комунікації в організації можуть впливати особистісні якості співробітників, а також чинники, які пов'язані зі змістом управлінської діяльності керівника.

До об'єктивних чинників, від яких залежить ефективність внутрішніх комунікацій можна віднести:

- якість обміну інформацією, яка безпосередньо впливає на ступінь реалізації цілей даної організації;
- інформаційне перевантаження керівника організації, який не в змозі ефективно реагувати на величезний потік інформації;

- багатоступеневу структуру організації, що провокує ймовірність перекручень інформації;
- відсутність здорової конкуренції при призначенні кадрів;
- конфліктні стосунки між різними групами співробітників або відділами організації;
- авторитарний стиль управління;
- небажання виконувати в повному обсязі посадових обов'язків;
- почуття страху за наслідки надто відвертої інформації.

До суб'єктивних чинників можна віднести:

- різне тлумачення інформації, в силу індивідуальних особливостей;
- перебування в різному емоційному стані, яке впливає на сприйняття та інтерпретацію повідомлення;
- різниця в індивідуальних психологічних особливостях, інтелекті та культурному рівні колег, які спілкуються.

Для оцінки ефективності внутрішніх комунікацій в організації застосовують комунікативний аудит, коли встановлюється розбіжність між тим, якою хоче бачити керівництво дану організацію і тим якою дану організацію сприймають її співробітники. Чим менша розбіжність між цими показниками, тим краще працюють внутрішні комунікації. Використовуючи кількісні (опитування, анкетування співробітників) та якісні методи (фокус-групи, розгорнуті інтерв'ю) в комплексі, можна отримати інформацію про внутрішній стан справ в організації.

Отже, внутрішні комунікації є фактором на основі якого формується імідж організації як надійного партнера, і для досягнення успіху в цьому плані важливо створювати стратегію комунікацій та постійно аналізувати та вдосконалювати процеси спілкування в організації. Чинники, які впливають на ефективність перебігу внутрішніх комунікацій в організації, взаємодіють між собою та сприяють створенню ефективної системи внутрішньоорганізаційного спілкування.

Список використаних джерел:

1. Бернет Дж., Моріарті С. (2001). *Маркетингові комунікації*. СПб.: Пітер.
2. Внутрішні комунікації (2023). Внутрішні комунікації в компанії: розвіюємо міфи. Взято 10.06.2023 з <https://bit.ly/3uRIztz>.
3. Ukrainepublicdialogue.org (2023). Основи внутрішньої комунікації. Взято з <https://bit.ly/3tfeJyU>
4. Осовська Г. В. (2003). *Комунікації в менеджменті: навчальний посібник*. Київ: Кондор.
5. Шпак Н. О. (2011). *Основи комунікаційного менеджменту промислових підприємств: монографія*. Львів: Видавництво Львівської політехніки.

СЕКЦІЯ 3. ЖИТТЄКОНСТРУЮВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В ЕПОХУ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Пісоцький В. П.,
доцент кафедри педагогіки, початкової освіти
та менеджменту, к. філос. н., доцент
(*Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя*)
Горянська А. М.,
доцент кафедри педагогіки, початкової освіти
та менеджменту, к. психол. н., доцент
(*Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя*)

АСЕРТИВНІСТЬ У КОНТЕКСТІ ТОЛЕРАНТНОСТІ (*В. П. Пісоцький, А. М. Горянська*)

Внаслідок тривалого воєнного конфлікту переважна більшість українських громадян опинилась у складних життєвих обставинах. Війна позбавляючи людей найдорожчого – життя, здоров'я, благополуччя та омріяного майбутнього – вже спричинила глибоку травму, яка важким емоційним тягарем лягла на колективну психіку і поведінку нашого народу. Загострилися проблеми міжособистісних стосунків, конфліктної взаємодії, відбувається поширення песимістичних настроїв, гнітючої тривоги, хронічних стресів, депресії, фрустрації, ненормативної лексики, нетерпимості, немотивованої агресії, насильства, девіантної поведінки, зниження працездатності, падіння загального рівня моральної вихованості та ін. Разом з цим багато небайдужих, патріотично налаштованих людей з різних прошарків нашого суспільства зуміли активізувати власні тілесні, психологічні та соціальні ресурси, щоб гідно протистояти цій екстремальній і абсурдній для нормальної людини ситуації.

З огляду на перспективи майбутнього відновлення нашого людського і життєтворчого потенціалу об'єктом особливої уваги і турботи суспільства має стати підростаюче покоління, чиє особисте становлення припало на роки воєнного лихоліття. Попри те що драматична, а для когось і трагічна, соціальна ситуація їх дорослішання супроводжується численними нормативними і ненормативними

життєвими кризами, все ж, так чи інакше, ці несприятливі і важкі обставини стали невід'ємними умовами процесу психічного й особистісного розвитку, а суперечності, які вони породжують у свідомості суб'єкта, – рушієм його особистісних трансформацій на різних рівнях буття. Як переконливо довів на власному прикладі В. Франкл (2022), патогенність та деструктивність впливу несприятливих життєвих подій на людину згубна, але не фатальна. Важливо усвідомити, що конструктивний шлях розвитку особистості проходить через встановлення причинно-наслідкових зв'язків між подіями для осягнення сенсу того, що відбувається, через свідоме опанування складними ситуаціями, конфліктами, кризами, збагаченням індивідуального досвіду знанням і застосуванням конструктивних копінг-стратегій, асертивних засобів і прийомів, механізмів міжособистісної толерантності, інтернального локусу контролю, самоповаги та прийняття інших. В результаті цієї комплексної і цілеспрямованої роботи з подолання несприятливих умов розвитку може відбутися не лише розширення і поглиблення практичних зв'язків особистості зі світом, а зростання її психічного та духовного потенціалу, якісна зміна ціннісно-сміслової сфери.

Успішність подолання складних ситуацій, пов'язаних з непрогнозованістю і невизначеністю подій, загрозою благополуччю, випробуваннями, конфліктами безпосередньо залежить від знання власних внутрішніх і зовнішніх ресурсів, уміння їх вчасно мобілізувати та ефективно використати, а потім швидко відновити. До найважливіших психологічних ресурсів подолання стресу С. Гобфолл, М. Дідух, Д. Леонтєв, А. Маклаков, К. Муздибаєв, Е. Фрайденберг, О. Штепа, Р. Шварцер та інші науковці відносять систему життєвих цінностей, моральних переконань особистості, що визначає відповідальність за власне життя перед суспільством і власним сумлінням, обґрунтований оптимізм, соціальний інтелект, критичне мислення, саморефлексію, когнітивні стилі, позитивну самооцінку, толерантність до невизначеності, здатність до самоконтролю, енергійність, емоційну і психологічну стійкість, асертивність, емпатію, афіліацію, товариськість, навички й здібності, самоефективність.

На нашу думку, важливим внутрішнім ресурсом є сильна форма міжособистісної диспозиційної толерантності. Цей конструкт представлений ціннісно-смысловим, суб'єктивним, інтелектуальним, емоційно-вольовим та поведінковим компонентами, тобто інтегрує в собі багато інших психологічних ресурсів особистості та є вагомим чинником досягнення у відносинах між людьми згоди, консенсусу, компромісу, діалогу. Цьому сприяють здатність прийняти факт несхожості інших, авансована довіра до людей, орієнтація на плюралізм думок, повага до інших поглядів та вірувань, вміння виявляти витримку і такт в емоційних ситуаціях комунікації та взаємодії (непорозуміння, суперечки, конфлікти), зберігаючи при цьому своє психічне здоров'я, самоповагу та особисту гідність. Якщо ідея толерантності виникла в суспільно-релігійному дискурсі ще в епоху Реформації, збагачуючись новими конотаціями упродовж віків, то ідея асертивності була сформульована ам. психотерапевтом Мануелом Дж. Смітом (1975) лише в 1970-х роках. Асертивність (з англ. assert – наполягати на своєму, відстоювати свої права) – це активна, відповідальна і дипломатична (тактовна) позиція впевненої у собі людини, яка спокійно і прямо відстоює свої погляди, права і свободи, особисту гідність від зовнішніх спроб нав'язати чужу волю і оцінки.

У концепціях активної толерантності, яка характеризується стійкими особистісними диспозиціями-переконаннями (В. Лекторський, А. Реан, О. Хьоффе), і асертивності (Т. Капони, М. Смітт, Н. Погодіна, А. Солтер) є багато спільного. *По-перше*, обидві концепції орієнтуються на раціогуманістичну філософію особистої відповідальності за свою поведінку і дотримуються правила не звинувачувати інших за власну емоційну реакцію на їхню поведінку. *По-друге*, у стосунках з іншими людьми обидві виходять з принципу самоповаги і поваги до особистісної гідності кожного, демонструючи упевненість та позитивні установки на порозуміння, довіру, самоприйняття та прийняття інших. *По-третє*, вони забезпечують функцію психологічного захисту «Я», ідентичності, самооцінки, гідності та інтересів особистості від активних і пасивних маніпулятивних впливів, вістрям яких є почуття провини або сорому, а також від упереджених, непорядних або надміру агресивних людей. При цьому передбачається, що і толерантна, і

асертивна особистості добре усвідомлюють, вміють виявляти і контролювати свої емоції та почуття. *По-четверте*, це стосується дотримання меж толерантності (М. Хомяков, О. Хьоффе, М. Фрітцханд), тобто уміння особистості упевнено і з гідністю захищати свої права, інтереси, погляди і цінності, активно впливати на ситуацію без утиску особистих прав і свобод інших, не вдаючись до крайніх варіантів поведінки (надмірної агресії або пасивного непротивлення злу).

Однак ці поняття не тотожні, між ними існують суттєві відмінності, які слід чітко розрізняти. *Перша* стосується специфіки переживань суб'єкта, який стикається з незвичними, чужими його культури й світогляду проявами поведінки і ментальності людей. Передбачається, що суб'єкт толерантності має реагувати на них, як зовні так і внутрішньо, стримано і коректно, проте в разі критичних відмінностей він неминуче переживає емоційне напруження, добровільно погоджуючись певний час *терпіти і страждати* від факту інакшості інших. Проблема толерантності у свідомості суб'єкта якраз і виникає тоді, коли той постає перед важким внутрішнім вибором: або стримувати неприязнь у поєднанні з відстроченою негативною реакцією, або замінити її на більш позитивне реагування і зрештою подолати свій емоційно-когнітивний дисонанс, визнавши цінність іншого (Ю. Іщенко, П. Кінг, Г. Кожухар, Д. Леонтьєв).

Отже, справжня толерантність завжди небезстороння, пристрасна, її не слід ототожнювати з індиферентністю, моральним релятивізмом. Асертивність, навпаки, більше тяжіє до раціональної інструментальності та помірного індивідуалізму. Постулюється, що асертивна особистість комфортно почувається у спілкуванні з різними людьми і в різних ситуаціях, перебуває в гармонії з собою та іншими, не залежить від думки оточуючих, не тривожиться, не намагається маніпулювати іншими та виявляти агресію. Існування гармонії з собою припустити можна, хоча і тут виникають сумніви: суб'єкт асертивної поведінки або ж нечутливий до проблеми толерантності, особливо в її морально-емоційному аспекті, інакше мав би також реагувати емоційно-когнітивним дисонансом, або ця проблема з якихось причин не рефлексується в його свідомості. А от чи досягається

у стосунках декларована гармонія з іншими – це велике питання, насамперед до цих інших.

По-друге, якщо для послідовників диспозиційної толерантності у стосунках пріоритетними є принципи взаємності, діалогу, в процесі якого можуть змінитися початкові позиції та відбутися особистісні трансформації його учасників, то прихильники асертивності більше орієнтовані на стосунки, виходячи з принципу «здорового егоїзму», збереження існуючого статус-кво, тобто постулюється право бути незалежним від доброзичливості інших і від їх хорошого ставлення до суб'єкта асертивної поведінки. Тому асертивність високо цінується в діловому спілкуванні і більше відповідає позитивно-конфліктній, а не диспозиційній толерантності. Позитивно-конфліктна (конструктивна) толерантність, як і асертивність, ґрунтується на розумінні відмінностей та взаємній повазі прав і свобод, орієнтована на консенсус, добровільність визнання суб'єктами один одного як рівноправних учасників відносин, що виявляють готовність до розуміння та співпраці на основі згоди, балансування між інтересами сторін (фактор взаємної корисності є визначальним), і передбачає реалістичні погляди на природу людини, легітимність, принциповість, чесність, тактовність, наполегливість, розвинені комунікативні вміння конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій, навички активного й рефлексивного слухання, здатність до компромісу та ін. (Г. Бардієр, В. Бойко, В. Лекторський, П. Рікер).

Отже, асертивність за своєю суттю є скоріше інструментальною цінністю, тому, на наш погляд не повинна претендувати на «власну» гуманістичну філософію.

Список використаних джерел:

1. Франкл В. (2022). Людина в пошуках справжнього сенсу [пер. з англ. О. Замойська]. Харків: Клуб сімейного дозвілля.
2. Smith, M. J. (1975). *When I Say No, I Feel Guilty*. Bantam.

Король В. С.,
старший викладач кафедри педагогіки,
початкової освіти, психології та менеджменту
(*Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя*)

ВПЛИВ ВІЙНИ НА НАВЧАЛЬНО-ПІЗНАВАЛЬНІ ІНТЕРЕСИ УЧНІВ (*В. С. Король*)

В умовах війни діти мають обмежений доступ до освітнього процесу, потерпають від посттравматичного синдрому, відчують зниження мотивації та пізнавальних процесів. Діти можуть перебувати у небезпечних умовах або у вимушеній евакуації, де навчатися досить важко.

При наявності мотивації пізнавальна діяльність учня має включений і наполегливий характер. Йому цікаво навчатись, це викликає в нього позитивні емоції, бажання працювати. Мотивація досягнення успіху визначає любов і захоплення своєю роботою, процесом навчання. Учні виявляють ініціативу, створюють навколо себе творчу пізнавальну атмосферу. Особливо допомагають успішному навчанню учнів стійкі та глибокі навчально-пізнавальні інтереси в поєднанні з бажанням продемонструвати свої реальні й можливі досягнення.

Але, не так все райдужно, враховуючи теперішню ситуацію повномасштабної війни в Україні. 75 % українських дітей мають ознаки стресу чи психологічної травми після початку повномасштабної війни. Це проявляється через тривожність і стурбованість дітей, а також відсутність мотивації до навчання.

Насправді сформованість навчально-пізнавальних інтересів в учнів кульгала і в мирні часи, а зараз ситуація лише ускладнилася. Частина школярів взагалі не розуміє, як вчитися офлайн і навіщо вчитися та виконувати завдання, коли тривають обстріли міст, скрізь руйнування, смерть, страх, а майбутнє ще більш невизначене. Бездіяльність і низька включеність виправдовується високим психологічним напруженням та нездатністю працювати через переживання.

Втрата інтересу, відсутність мотивації разом з надмірним хвилюванням, тривогою, незадоволеністю собою; погіршенням концентрації уваги, зменшенням критичності мислення, підвищеною навіюваністю, погіршенням сну, харчовими розладами, швидкою втомою є ознаками психоемоційної напруги (Періг, 2022, с. 23).

Дистанційна форма навчання, це тимчасовий захід, як форма здобуття знань, це нові можливості самонавчання та відповідальності, це робота в різних програмах і платформах. Важливим є підтримання інтересу до предмета, який викладається. Дуже часто вчитель хоче максимального заглиблення в свій предмет і насичує матеріал зайвою і важкою інформацією. І якщо на звичайному уроці в традиційній школі він може бачити безпосередню реакцію своїх учнів і коригувати подачу матеріалу, то у віртуальному – це можливо тільки постфактум, коли вчитель побачить результати під час виконання тестових завдань. Складна інформація, яка використовується без урахування вікових і психологічних особливостей дитини, не сприяє його внутрішньої мотивації. Завдання вчителя – зробити матеріал максимально доступним. І в той же час цікавим, наочним і стимулюючим до розширення знань. Завжди більш виграшними є уроки ілюстровані і, ті, які спонукають дитину до співтворчості, до пошуку.

Апатичність учнів цілком може бути пов'язана з тим, що всі ми замкнені у кордонах подій, що відбуваються просто зараз. Але варто пам'ятати, що всі війни рано чи пізно завершуються, тож ми маємо намагатися заглядати в майбутнє. Тому варто спрямовувати погляд учнів у майбутнє. Вчити їх прогнозувати, передбачати, будувати плани. Не варто сприймати воєнний стан як довгі канікули або час, коли певні справи (наприклад, домашні завдання) можна закинути.

В умовах стресу через війну організм кожного з нас мобілізується, часом з'являється втрата сил, бажання, апатія. Щоб пережити стрес, нам потрібно багато ресурсів – їх наше тіло бере з резервів, які треба регулярно відновлювати.

Найчастішою проблемою учнів є концентрація уваги – часто через сирени та вибухи, але також і в порівняній безпеці.

Важливо пам'ятати: речі, на які ми не здатні вплинути, не мають забирати всі наші ресурси. Зараз зосереджуємось на тому, що щоденно допомагає наблизитися до перемоги: домашні побутові справи, спілкування з близькими, отримання корисних навичок.

Важливим компонентом навчально-пізнавальних інтересів є емоціональний компонент. Дослідження показують, що більшість учнів в опитуванні заявили, що воєнні дії дуже впливають на їх самопочуття: домінування поганого, пригніченого настрою; зниження рівня розумової працездатності; підвищений рівень тривоги, роздратованість («відчуваю себе тривожно, не можу зосередитись, роздратована»), внутрішній неспокій, внутрішня спустошеність; небажання працювати; страх перед майбутнім; страх через часті повітряні тривоги; внутрішній дискомфорт; неможливість психологічно налаштуватися на виконання завдань; неможливість швидко адаптуватися до нових умов; підвищена емоційність та ін. (Мешко, Мешко, & Габрусєва, 2022, с. 18).

Рівень сформованості навчально-пізнавальних інтересів у великій мірі залежить від вчителів. Саме зараз завдання педагогів – допомогти учням створити простір безпеки.

Одним із найбільших викликів для вчителів, стало те, що з початком війни активність учнів у навчальному процесі помітно знизилась. Таким чином, доводиться активізувати розвиток навчально-пізнавальних інтересів, оскільки психологічний стан учасників процесу, а також фізична можливість продовжувати навчання не завжди є позитивною.

Отже, формування та розвиток навчально-пізнавальних інтересів учнів в умовах війни повинні забезпечуватись як саморозвитком самих учнів, так і вчителів. Особливе значення при цьому мають вікові особливості, а також зв'язок із позитивними емоційними переживаннями під час уроку та в процесі підготовки до нього.

Відновлення освітнього процесу в школах офлайн чи у змішаному режимі в умовах війни надзвичайно важливе. Навчання є процесом, який дає учням певну підтримку, відчуття стабільності та безпеки. Тому сьогодні, попри складні умови, важливо підтримувати та намагатися підвищувати якість освіти, активізувати навчально-пізнавальну діяльність учнів, формувати мотивацію і пізнавальний інтерес.

Список використаних джерел:

1. Мешко Г., Мешко О., Габрусєва Н. Стан емоційного благополуччя учнів у процесі навчання під час війни. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки*. Тернопіль: ФОП Паляниця В. А., 2022. С. 17-20.
2. Періг І. Арт-терапевтичні методи зняття психоемоційної напруги в умовах переживання воєнних дій. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки*. Тернопіль: ФОП Паляниця В. А., 2022. С. 22-24.

Собкова С. І.,
асистент кафедри психології,
кандидат психологічних наук, доцент
(Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича)
Сківернічук К. І.,
студентка 603 групи спеціальності «Психологія»
(Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича)

РОЛЬ ОСОБИСТІСНОЇ АСЕРТИВНОСТІ ПРИ ВИБОРІ СТРАТЕГІЇ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ (С. І. Собкова, К. І. Сківернічук)

Конфлікти можуть виникати у всіх і всюди, це – складова людського життя. Особливо актуальною стає ця проблема в час, коли відстежується значне прискорення життєвого ритму, яке зумовлене постіндустріальною орієнтацією суспільного розвитку та нестабільністю забезпечення життєфункціонування та життєдіяльності людини.

Той етап розвитку, на якому перебуває український соціум, є несприятливим для фізичного самопочуття людей. Усі події, які відбуваються в Україні, зумовлені, в першу чергу, війною. Вони значно впливають на психофізичний стан людей, призводять до відчуття перевтоми, піддатливості інформаційним стресам, виникнення депресивних станів і нервових проявів. Такі умови є тим підґрунтям, на якому підвищується рівень агресивності у людей. В результаті – збільшується кількість конфліктних ситуацій в різних сферах суспільного життя, особливо особистого і професійного.

На шляху до пошуків шляхів захисту від психологічного впливу різного роду шкідливих явищ, прогресивні керівники організацій і підприємств починають все частіше закликати на допомогу психологію, в якій вони відшуковують теоретичне пояснення механізмів виникнення конфліктних ситуацій та можливостей використання рекомендації щодо практичної гармонізації стосунків як по горизонталі, так і по вертикалі. Окрім цього дуже актуальним стає вміння урівноважувати свій внутрішній стан задля вміння запобігати і

розв'язувати різного роду конфліктів. Тобто, головним стає те, як вирішувати конфлікт.

Важливим аспектом в цьому стає асертивність, яка може впливати на вибір людиною стратегії у конфлікті. В літературі асертивність розглядається як деяка особиста автономія, незалежність від впливу зовнішніх чинників та оцінювань, здатність до поведінкової саморегуляції і вміння знаходити конструктивні шляхи виходу зі складних ситуацій, які виникають у спілкуванні, здатність приймати самостійні рішення, ініціативність, напористість (Галицький, Мірошник, & Синявський, 2004). Високий рівень асертивності характеризується здатністю вільно говорити про свої інтереси і погляди, але при цьому не втрачаючи повагу до прав й інтересів інших. Як приклад, існують декілька *стратегій вирішення конфліктів*, вони можуть використовуватися людьми із різним рівнем асертивності, це: *конкуренція, уникнення, компроміс, співпраця* (Пирх, 2022).

Конкуренція характеризується тим, що людина прагне забезпечити власні інтереси незважаючи і не враховуючи інтереси іншої сторони конфлікту. Така стратегія може використовуватись людьми, які виявляють низький рівень асертивності, які, у зв'язку із цим, не хочуть або не вміють домовлятися з іншими та шукати компроміси в конфліктній ситуації.

При вияві такої стратегії, як *уникнення*, особа намагається уникнути самого конфлікту або ситуації його вирішення. Така стратегія зазвичай використовується людьми, яким притаманний низький рівень асертивності. Такі люди бояться конфлікту і абсолютно не вміють вести діалог або уникають його.

Компроміс як стратегія передбачає погодження обидвох сторін конфлікту з компромісними рішеннями, які задовольняють потреби обидвох сторін. Ця стратегія може застосовуватись людьми, які виявляють середній рівень асертивності. Саме такі особи вміють вести діалог, домовлятися та знаходити компроміси.

Співпраця – це така стратегія, для якої характерна співпраця сторін задля досягнення рішень, вигідних їм обидвом. Така стратегія може

використовуватись особами з високим рівнем асертивності, яким притаманне уміння співпрацювати та знаходити взаємовигідні рішення.

Слід зазначити, що на вибір конкретної стратегії розв'язання конфліктів може впливати рівень асертивності.

Особам з розвиненою асертивністю притаманна адекватна самооцінка і позитивне ставлення до людей (Журавська, 2006). Така особа не допускає дій, які можуть нанести шкоди іншим людям, поважає права інших, водночас ставлячись і до себе з повагою. При потребі така людина може відкрито звернутися по допомогу, що стає переконанням для інших, що до неї треба ставитися з повагою заради знаходження компромісу у вирішенні проблеми (Павлюк, 2015). Тут вже більше характеризуються не якості особистості, а поведінка особи. Адже поведінка також може трактуватися як асертивна. В різних ситуаціях особа може поводитися асертивно, пасивно або агресивно. Сама асертивна поведінка виключає агресію і пасивність (Галицький, Мірошник, & Синявський, 2004). Отже, вирішення конфліктів може відбуватися через прояв агресивної, пасивної, маніпулятивної чи асертивної поведінки. Можна говорити про певні особливості у цьому плані. Зокрема, люди з високим рівнем асертивності використовують адаптивні та ефективні стратегії вирішення конфлікту. Найпопулярнішими стратегіями в таких людей будуть співпраця та компроміс, а люди з низьким рівнем асертивності обирають пасивні та агресивні стратегії (Подоляк, 2014).

Для керівників організації дуже важливим є враховування рівня асертивності людей для обрання правильної та вдалої стратегії вирішення конфліктів. Також дуже корисно для кожного розвивати навички асертивності та використовувати її у своїй професійній діяльності. Ці навички можуть сприяти досягненню людиною успіху. Потрібно зважати на те, що асертивність може залежати від різних чинників, які потрібно враховувати (наприклад: культура, цінності тощо). А ще потрібна взаємна зацікавленість сторін конфлікту у його вирішенні.

В межах досліджуваної проблеми було проведене вивчення ролі асертивності у виборі стратегій вирішення конфліктів. Дослідження проведене в одній з медичних організацій. Величина вибірки – 60 працівників.

В дослідженні використано такі методики: Тест опитувальник компонентів асертивності (ТОКАС); Тест К. Томаса «Типи поведінки в конфлікті»; Методика діагностики самооцінки психічних станів (за Г. Айзенком); Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (СПА) (К. Роджерса і Р. Даймонда).

Отримані і опрацьовані результати дали змогу дійти таких висновків:

1. Рівень асертивності особистості може впливати на власний вибір стратегії вирішення конфліктів.

2. Люди з високим рівнем асертивності обирають активні стратегії, як от: «спробую обговорити ситуацію і знайти компроміс» та «виразно висловлюю свою думку та намагаюся переконати інших». Люди з нижчим рівнем асертивності обирають стратегії «уникнення» або «пасивність». При цьому з'ясовано, що кореляція для стратегії «пасивність» не є статистично значущою, тобто це також може бути індивідуальним вибором, який не має відношення до асертивності.

3. Специфіка адаптації щодо стресу та робочого навантаження свідчить про різні рівні вміння управляти ними. Хтось може бути більш ефективним у цьому плані, а хтось відчуває труднощі і перевантаження.

Отримані результати можуть бути корисними в подальшому аналізі й вдосконаленні умов праці у медичних установах, спрямовуватися на покращення соціально-психологічної адаптації й комфорту на роботі.

Список використаних джерел:

1. Журавська Л. М. (2006). *Соціально-психологічний тренінг : розвиток якостей особистості працівників сфери туризму*. Навчальний посібник для студентів віщих навчальних закладів. Київ: Видавничий дім «Слово».

2. Павлюк О. В. (2015). Взаємозв'язок рівня асертивності та комунікативної культури особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки, вип. 29*, 89-95.
3. Пирх А. (2022). Асертивність як інструмент ефективної комунікації. *Габітус, № 39*, 182-186.
4. Подоляк, Н. М. (2014). *Індивідуально-психологічні особливості асертивності особистості*. [Дис. канд. психол. наук, Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського]. Репозитарій Південноукр. нац. пед. ун-ту ім. К. Д. Ушинського. <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/759>
5. Подоляк Н. М. (2010). Психологічні особливості асертивності. *Наука і освіта, № 9*, 108-110
6. Галицький У. М., Мірошник О. В., Синявський В. В. (2004). Асертивність. В *Соціально-психологічний словник*.