

VII Всеукраїнський науково-практичний семінар

11 жовтня 2024 року

**ВИМІРИ ОСОБИСТІСНИХ
ТРАНСФОРМАЦІЙ В УМОВАХ
ВІЙНИ І ПОВОЄННОГО
ВІДНОВЛЕННЯ**

Міністерство освіти та науки України

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Інститут соціальної та політичної психології

Національної академії педагогічних наук України

Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя



*VII Всеукраїнський науково-практичний
семінар*

**«ВИМІРИ ОСОБИСТІСНИХ
ТРАНСФОРМАЦІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ І
ПОВОЄННОГО ВІДНОВЛЕННЯ»**

*Матеріали VII Всеукраїнського
науково-практичного семінару*

11 жовтня 2024 року

Чернівці – Київ – Ніжин 2024

УДК 159.923:082 (043.2)

В47

Рекомендовано Вченою радою
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
(Протокол № 16 від 25 листопада 2024 року)

Редакційна колегія:

Титаренко Тетяна Михайлівна, дійсний член НАПН України, професорка, головний науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, докторка психологічних наук;

Андрєєва Ярослава Федорівна, доцентка, завідувачка кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, кандидатка психологічних наук;

Дворник Марина Сергіївна, завідувачка лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, кандидатка психологічних наук;

Щотка Оксана Петрівна, доцентка, доцентка кафедри психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, кандидатка психологічних наук;

Чуйко Галина Василівна, доцентка, доцентка кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, кандидатка філологічних наук.

Рецензенти:

Борисюк Алла Степанівна, завідувачка кафедри психології та філософії Буковинського державного медичного університету, докторка психологічних наук, професорка;

Балахтар Валентина Візиторівна, докторка психологічних наук, професорка, професорка кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України.

В47

Виміри особистісних трансформацій в умовах війни і повоєнного відновлення : матеріали VII Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Чернівці, 11 жовтня 2024 року) / Т. М. Титаренко (голов. ред.) та ін. Чернівці : Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2024. 100 с.

ISBN 978-966-423-908-7

У збірнику тез окреслено аспекти актуальних питань розвитку та функціонування особистості в умовах війни та повоєнного відновлення (стратегії і тактики самозбереження особистості; прояв її резильєнтності до кризових умов життя; духовно-психологічні стратегії забезпечення благополуччя та життєстійкості особистості; її самореалізація в ситуації нестабільності; цифровий добробут українців, їх ментальне здоров'я, психогігієна та здоровий спосіб життя в умовах війни; молитва як духовна практика, що підтримує ментальне здоров'я людини; трансформація особистості в ситуації війни та вплив електронної мережі та цей процес і на ідентифікацію людини; трансформацій переживання страху смерті через виклики війни, ін.).

Збірник тез адресовано здобувачам вищої освіти, аспірантам, докторантам, викладачам і науковцям, практикуючим психологам, соціальним працівникам, діячам громадських організацій та усім зацікавленим проблемами психології особистості.

ISBN 978-966-423-908-7

УДК 159.923:082 (043.2)

УДК 159.923:082 (043.2)

© Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2024

© Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2024

© Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, 2024

© Т. М. Титаренко, головний редактор, 2024

© Автори, 2024

ЗМІСТ

Титаренко Т. М. СТРАТЕГІЇ І ТАКТИКИ САМОЗБЕРЕЖЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОЇ ПОВСЯКДЕННОСТІ: СУБКУЛЬТУРНІ ВПЛИВИ.....	6
Щотка О. П. ТРАНСФОРМАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ, ЗУМОВЛЕНІ ВІЙНОЮ.....	11
Дворник М. С. ПОКАЗНИКИ ЦИФРОВОГО ДОБРОБУТУ УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	14
Андрєєва Я. Ф. МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	20
Лазоренко Б. П. ДУХОВНО-ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОБРОБУТУ ТА ЖИТТЄЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	24
Громова Г. М. СТРАТЕГІЇ ПІДТРИМКИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У РЕСПОНДЕНТІВ З РІЗНИМ СТАВЛЕННЯМ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	27
Гундертайло Ю. Д. ПРОБЛЕМИ МЕНТАЛЬНОЇ ПСИХОГІЄНИ УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.....	31
Ларіна Т. ВМОТИВОВАНІСТЬ СТРЕСОМ, МАЙНДФУЛНЕС ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	35
Кресан О. Д. РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ПРОЯВ СТІЙКОСТІ ЛЮДИНИ ДО СТРЕСУ ПІД ЧАС КРИЗОВИХ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ.....	41
Погорільська Н. І. МОЛИТВА ЯК ДУХОВНА ПРАКТИКА ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	46
Бешлей О., Гайсонюк Н. А. ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В НЕСТАБІЛЬНИХ УМОВАХ ЖИТТЯ.....	50
Власенко К., Гайсонюк Н. А. ТВОРЧІСТЬ ЯК КОНСТРУКТИВНА КОПІНГ-СТРАТЕГІЯ.....	58
Гаркавенко Н. В., Доскач С. С. ФЕНОМЕН СМЕРТІ У СВІДОМОСТІ МОЛОДОЇ ЛЮДИНИ В ПЕРІОД ВІЙНИ.....	65

Гаркавенко Н. В., Доскач С. С. ВПЛИВ ВІЙНИ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ.....	69
Горбовань Т.М., Поліщук О. М. ЧИННИКИ ВІЙНИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я (НА ПРИКЛАДІ РОЗЛАДУ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ).....	73
Стос К.Ф., Поліщук О. М. МАНІПУЛЯЦІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	78
Собкова С. І., Драгінда О. Б. СКЛАДНІ ОБСТАВИНИ ЖИТТЯ ТА ПІДХОДИ ДО ЇХ ВИОКРЕМЛЕННЯ.....	82
Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. ТРАНСФОРМАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В ІНТЕРНЕТ-МЕРЕЖІ.....	88
Собкова С. І., Тікан А. П. ТИПОЛОГІЧНІ ОСОБИСТІСНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯК УМОВА ЗДАТНОСТІ ДО РОБОТИ В КОМАНДІ.....	92

ВСТУПНЕ СЛОВО

Стресо́ва невизначеність повсякденного буття в умовах війни ставить особистість на межу вкрай загостреної потреби екзистенційного вибору та самовизначення у швидко змінюваній динаміці подій.

Когнітивна, емоційно-вольова, морально-етична і загалом світоглядна сфери людини повсякчас піддаються впливам загрозливих чинників воєнної реальності, яка визначає сенси світовідчуття, змінює сприймання та переживання актуальної та прогнозованої реальності.

Ця ситуація, безумовно, спонукає особистість до переосмислення минулого, власного та колективного, до чіткого визначення свого місця у глобальному конфлікті добра і зла, до ясного розуміння своєї ролі та ступеня залученості до нього.

Межовий в екзистенційному розумінні контекст подій тотально охоплює усі без винятку сфери людського буття: від побутових реалій до трансцендентних горизонтів самоосмислення. Складний вибір потребує та спонукає до концентрації та зосередження на часом болісному перегляді усталених аксіологічних переконань, уподобань чи орієнтирів. Актуалізується релігійно-філософська проблематика та ідентифікаційні риси особистості.

Всі означені аспекти воєнної повсякденності позначаються на особистості. Всебічні виміри особистісних трансформацій вкрай важливі, оскільки визначають психологічні чинники впливу та формують шляхи та засоби запобігання негативній трансформаційній дії цих впливів.

На цьому шляху описуються трансформації особистості воєнного часу, опрацьовуються засоби захисту ментального здоров'я та психологічної підтримки, розробляються духовно-психологічні стратегії ментальної стійкості, аналізуються проблеми психогієни українців, осмислюються феномени релігійних практик і їхнє значення в збереженні та підтримці ментального здоров'я нації, а також психологічні та релігійно-філософські горизонти феномену смерті в свідомості людини.

Загалом виміри особистісних трансформацій в умовах війни покликані дати відповідь на найактуальніші та вельми чутливі запитання і проблеми самозбереження особистості у війні та певною мірою окреслити контури оптимістичної перспективи післявоєнного відновлення.

проф. Зварич І.М.

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)

СТРАТЕГІЇ І ТАКТИКИ САМОЗБЕРЕЖЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОЇ ПОВСЯКДЕННОСТІ: СУБКУЛЬТУРНІ ВПЛИВИ

На перший погляд війна з її катастрофічністю максимальна далека від повсякденності. Але, на жаль, воєнні будні поступово стають повторюваними і впізнаваними. Переселенці, мешканці прифронтових районів, обстрілюваних ракетами і КАБами міст спільно орієнтуються на певні індикатори небезпеки, переживають схожі емоції, мають збіжні очікування. Воєнна повсякденність потребує несхожого на мирний способу життя, який обирається відповідно до зовнішніх обмежень і внутрішніх можливостей.

Щоб відповісти на актуальне питання щодо наближення сьогоденного способу життя до здорового, екологічного, не відкладаючи це рішення до кінця війни, бажано зосередитися на *стратегіях і тактиках життєтворення*.

Стратегії життєтворення, якими керується людина, носять революційний або еволюційний характер. Коли змінюються стратегії, колишні усталені ціннісно-сміслові спрямування, прогностично-дієві орієнтації суттєво коригуються. Революційні стратегії використовуються за необхідності швидко пристосовуватися до екстремальних життєвих обставин, які раптово виникли. У межах еволюційних стратегій трансформації психологічних смислів, зміни у діяльності, взаємодії з оточенням, плануванні майбутнього відбуваються набагато більш, зважено і усвідомлено.

Кожна стратегія передбачає для свого втілення певні набори тактичних прийомів, якими є практики. Практики як жива тканина щоденного життя проявляються у вигляді повторюваних поведінкових патернів, якими користується як окрема людина, так і спільноти, до яких вона належить. Практики можна

поділити на стабілізаційні, рутинні та перетворювальні, імпровізаційні. Перетворювальні практики виникають для втілення революційних стратегій життєтворення, а рутинні – для втілення стратегій еволюційних.

Субкультури як складова базової культури суспільства створюють умови й межі для самоідентифікації людини, для розрізнення «своїх/чужих». Кожна субкультура відображає цінності свободи вибору, свободи самовиразу, які формують ставлення людей до наявних соціальних порядків (Судаков, 2020). Приналежність до субкультури полегшує людині адаптацію до воєнної повсякденності та сприяє оптимальному вибору стратегій і тактик самозбереження.

Звужуючи фокус дослідження, говоритимемо про вікові субкультури, тобто про вибір людиною певного біологічного, паспортного віку тієї вікової субкультури, цінності якої вона поділяє, з представниками якої ідентифікується. Виразник вікової субкультури декларує власну належність до неї, навіть якщо його реальний вік вже чи ще не співпадає з віком більшості її adeptів. Найчастіше, хоча і не завжди, обираючи субкультуру, люди орієнтуються на покоління ровесників, на спільноти, з якими колись разом навчалися, паралельно шукали роботу, одночасно одружувалися, народжували дітей, робили кар'єру, досягали інших життєвих цілей.

Погляньмо на типові для трьох вікових субкультур (молодості – 19-34 рр.; ранньої зрілості - 35-49 рр.; середньо-пізньої зрілості – 50-75 рр.) стратегії і тактики самозбереження. Наративне дослідження, за результатами якого визначалися відмінності між стратегіями і тактиками самозбереження, докладно описане у книзі Т. Титаренко (2024).

Ландшафтні стратегії передбачають моделювання і подальшу побудову спільних для вікової субкультури територій з їх оновленими ціннісно-смісловими і стильовими конфігураціями, що задають горизонти прогнозу спільного майбутнього і актуальний вектор руху до нього. Адже ландшафт порівняно з життєвим шляхом особистості вибудовується відповідно до цінностей, які залишаються вагомими на теперішній час і найближче майбутнє, а надалі перебування в його межах завершується.

У молодіжній субкультури спостерігаємо наступну конфігурацію ландшафтних стратегій життєтворення. Першу скрипку грає екзистенційна стратегія, а стратегії служіння і турботи допомагають задавати основний вектор змін життєтворення у воєнні часи. Ці ж стратегії, щоправда, з превалюванням стратегії турботи, панують і в субкультури ранньої зрілості. У субкультури середньо-пізньої зрілості домінує стратегія служіння.

Екзистенційна стратегія і стратегія турботи найкраще спрацьовують як революційні, екстремі, аварійні, забезпечуючи спасіння чи то власного життя, чи життя інших. Але у подальшому, коли ці стратегії набувають еволюційного характеру, екзистенційна найчастіше гальмує конструктивне життєтворення, тоді як стратегія турботи і надалі залишається ефективною. Щоправда, за умови домінування еволюційної стратегії турботи індивідуальне життєтворення може суттєво поступатися сімейному, коли інтереси дитини стають на заваді власній самореалізації дорослого. Стратегія служіння залишається конструктивною як тоді, коли набуває стрімкого, революційного характеру і активно змінює звичну життєдіяльність людини, так і тоді, коли зміни у життєтворенні під її впливом стають еволюційними.

Для всіх трьох вікових субкультур характерними є певні тактичні прийоми самовідновлення. Ними виступають сімейно-комунікативні, робочі/навчальні, побутово-релаксаційні, патріотичні, медитативно-духовні, інформаційно-аналітичні, консультативно-терапевтичні, волонтерські та рефлексивно-розвивальні практики. У кожній віковій субкультури розповсюдження цих практик та їхнє змістове наповнення набуває своєрідного забарвлення.

Молодь шукає опору для самозбереження і відновлення насамперед у внутрішньоособистісних і міжособистісних контекстах. Практики, якими вона користується, нечасто виходять за межі цих контекстів у більш широкий соціум. Переважають звичні, рутинні практики, тоді як нових, перетворювальних зустрічається небагато. Таке обережне практикування переважно в межах уже апробованого, відомого зумовлено превалюванням екзистенційного ландшафту

життєтворення з його зануреністю у власні страждання, домінуванням цінності виживання, складнощами з баченням життєвих перспектив.

Для представників субкультури ранньої зрілості пошук опори для самозбереження зосереджується насамперед на міжособистісних контекстах. Рутинні практики поєднуються з практиками новими, перетворювальними. Зміст практикування зумовлений превалюванням для цієї субкультури насамперед життєвого ландшафту турботи з його прагненням зберегти життя і здоров'я рідних і близьких, готовністю кардинально змінювати власне життя заради сім'ї, наявністю життєвої перспективи безпечного сімейного майбутнього.

Для представників субкультури середньо-пізньої зрілості пошук опори для самовідновлення спрямований на більш широкі соціальні контексти, ніж збереження себе та своїх рідних. Найбільш поширеним є далекий від егоцентризму та індивідуалізму ландшафт служіння з його домінуванням цінності безкорисливої діяльності, потребою власного внеску в майбутню перемогу і подальше відновлення власного міста, регіону, країни. Саме ціннісно-сміслові характеристики ландшафту служіння накладають свій відбиток на вибір практик самозбереження та їхню спрямованість.

Висновки. Приналежність людини до вікової субкультури впливає на вибір стратегії самозбереження та комплексу самооздоровчих практик, що сприяє покращенню емоційного стану, прийняттю детермінованих воєнними умовами обмежень, переосмисленню втрат, потреб, інтенцій та підвищенню ефективності зовнішніх впливів.

Ландшафтними стратегіями визначаються провідні преференції і обмеження у сфері збереження здоров'я і його відновлення. Відмінності між субкультурами у ландшафтному життєтворенні найбільш показово демонструють типові стратегії, що задають субкультурний життєвий стиль. Через конфігурацію стратегій кожна вікова субкультура у власний спосіб забезпечує безпеково-самозбережувальне, адаптаційно-стильове та ідентифікаційне функціонування.

Представники субкультури молодості обирають насамперед екзистенційну ландшафтну стратегію життєпобудови, представники субкультури ранньої зрілості

– ландшафтну стратегію турботи, а представники субкультури середньої і пізньої зрілості – ландшафтну стратегію служіння.

Відповідно до розповсюджених стратегій субкультури визначають відповідні конфігурації практик самовідновлення: для юнацтва – це індивідуально-зорієнтоване здоров'язберігальне практикування, спрямоване на зменшення власних страждань; для представників субкультури ранньої зрілості – міжособистісно-зорієнтоване практикування, спрямоване на збереження життя і здоров'я значущого близького оточення; для представників субкультури середньо-пізньої зрілості – соціально-зорієнтоване практикування, спрямоване на домінування цінності безкорисливої діяльності, реалізацію потреби власного внеску у наближення перемоги.

Плануючи перспективи дослідження, бажано враховувати, що в межах кожної вікової субкультури можна виділити різні підгрупи: нейтральні до цінності здоров'я та його збереження, амбівалентні до здоров'я, негативні, спрямовані на нездоровий спосіб життя, і позитивні, для яких здоров'я є одним з найвищих пріоритетів. Дослідження субкультурних впливів на кожну підгрупу має сприяти більш адресній розробці едукативних, реабілітаційних, профілактичних технологій самодопомоги в умовах воєнної повсякденності.

Література:

1. Судаков В.І. (2020). Архетипи культури та субкультури як детермінанти соціальних дій та соціального управління. *Публічне урядування*, (1 (21), 301-311. [https://doi.org/10.32689/2617-2224-2020-1\(21\)-301-311](https://doi.org/10.32689/2617-2224-2020-1(21)-301-311)
2. Титаренко Т.М. (2024). *Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах*. Монографія. Кропивницький. Імекс-ЛТД. <http://doi.org/10.33120/MFDMPHN-2024>

Щотка О.П.

кандидат психологічних наук, доцент
(*Ніжинський державний університет
імені Миколи Гоголя*)

ОСОБЛИВОСТІ ТРАНСФОРМАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ, ЗУМОВАНОЇ ВІЙНОЮ

Війна є потужним травмівним чинником, що несе загрозу життю людей, їх психологічному благополуччю. Однак, разом з тим, руйнівний вплив війни ставить перед особистістю завдання на пошук нової цілісності, що більш пов'язана з реальністю, яка нам відкрилась. Фокус уваги нашого дослідження – це досвід позитивних змін особистості в наслідок травмівних подій війни.

На явище позитивних змін після потрясіння вперше звернули увагу наприкінці 90-х років минулого століття Joseph (1993) та Tedeschi, & Calhoun (1996). Особистісне зростання після травми стало предметом інтенсивного вивчення українських психологів від початку війни в Україні. Результати відображені в працях багатьох вчених, зокрема, В.Климчука (2021), В. Панка (2019), Т.Титаренко (2018; 2019; 2020; 2024).

Зазвичай позитивні наслідки переживання травми представляються в науковій літературі через поняття «відновлення» та «посттравматичне зростання». Під відновленням розуміють динамічний процес виникнення нових сил в ситуації нових ризиків. Відновлення є процес нерівномірний, що забезпечує повернення особистості до стану, що передував стресу (Werner, 1995; Masten, 1989).

Іншу психологічну реальність відбиває поняття посттравматичного зростання. Під ним мають на увазі досвід позитивних змін, які виникають у результаті боротьби з важкими життєвими кризами. Наслідком потрясіння, стає те, що принаймні в окремих сферах, особистість перевищує рівень, який був до того, як у житті людини виника криза. (Tedeschi, & Calhoun, 1996). Іншими словами у людини з'являються нові здатності. Ці здатності оформляються в процесі утворення нової внутрішньої структури ідентичності.

В нашому емпіричному дослідженні ми спиралися на модель R.G.Tedeschi & L.G.Calhoun (2004), які окреслили шість напрямів змін в наслідок позитивної переробки травми: зростання цінності відносин; відкриття нових можливостей; зростання почуття особистої сили; духовне зростання; підвищення цінності життя. Отже, зростання після травми може торкатися основних сфер життєвих відносин особистості: ставлення до інших; погляд на себе; ставлення до світу. збагачення духовного життя.

Переважає більшість емпіричних досліджень посттравматичного зростання сфокусована на пошуку його чинників та констатації наслідків. Мета нашого дослідження – це емпірично дослідити інтенсивність та напрями зростання особистості в умовах хронічної дії стресорів війни. Додатковою метою стало проаналізувати можливості психологічної підтримки процесів інтеграції ідентичності, після пережитих травматичних подій засобами арт-гештальту.

В дослідження використана порівняльна стратегія, де незалежною змінною виступав фактор часу. Було застосовано якісні та кількісні методи дослідження: нарративне інтерв'ю «Вплив стресу війни моє життя, особистість, діяльність»; шкала посттравматичного зростання (Tedeschi & Calhoun, 2004). Зібраний якісний матеріал підлягав контент-аналізу за заздалегідь визначеними критеріями. Порівняння кількісних даних здійснювалось у відсотковому відношенні.

В результаті проведеного емпіричного дослідження було з'ясовано:

- На різних етапах війни відсоток тих, хто через кризу приходить до нової конфігурації ідентичності коливається від 20% до 45%. Помічено, що процеси кризової зміни ідентичності не припиняються, а навіть інтенсифікуються в часі війни.

- Трансформаційні наративи війни містять декілька ключових ідей: безповоротність змін ідентичності, збалансованість втрат та надбань, а також усвідомлене застосування рефлексивних практик для нової інтеграції «Я». Загалом можна констатувати, що близько третини респондентів розуміють, що війна їх змінила кардинально, що повернення до себе довоєнного вже не буде, що втрати є

болісним досвідом, але позитивне переосмислення відносин з собою, іншими людьми, світом, життям дає ефекти надбання.

- В часі війни актуалізуються різні системи життєвих відносин особистості. Аналіз динаміки напрямів зростання вказує на те, що найбільш інтенсивне переосмислення життєвих відносин відбувається в таких напрямках, як підвищення цінності життя, зростання ваги духовності, відкриття нових можливостей впливу на життя. Однак, виявлено, що приріст відчуття особистої сили є не характерними для нашої вибірки. Тобто, позитивне переосмислення в сфері самооцінки відбувається в нашій вибірці найменш інтенсивно.

- Використання арт-технік в гештальт-підході дозволяє актуалізувати такі ресурси зростання, як досвід прийняття, відчуття контролю, а також когерентність особистості.

Література:

1. Климчук В.О. (2021). *Психологія посттравматичного зростання*. Кропивницький : Імекс-ЛТД.
2. 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.
3. Титаренко Т.М. (2018). *Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації*. Кропивницький : Імекс-ЛТД.
4. Титаренко Т. (ред.). (2019). *Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник*. Кропивницький : Імекс-ЛТД.
5. Титаренко Т. М. (2020). *Посттравматичне життятворення: способи досягнення психологічного благополуччя*. Кропивницький : Імекс-ЛТД.
6. Титаренко Т. М. (2024). *Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах*. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД.

7. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996), The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 9. 455–471.
8. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 15 (1).1–18.
9. Werner, E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*. 4(3).81–85.

Дворник М.С.

кандидат психологічних наук, старший дослідник,
докторант відділу соціальної психології особистості
(Інститут соціальної та політичної психології НАПН України)

ПОКАЗНИКИ ЦИФРОВОГО ДОБРОБУТУ УКРАЇНЦІВ

ПІД ЧАС ВІЙНИ

Під час сучасної російсько-української війни баланс між користуванням і некористуванням електронними пристроями, підключеністю та не-підключеністю до мережі є значущим фактором збереження та відновлення здоров'я населення, адже велика частина травмівних подій шириться саме віртуальним простором.

Досягнення добробуту в умовах високої цифрової залученості є малоартикульованою в науковому дискурсі проблемою, хоча у великих корпораціях на кшталт Google її вирішують одразу практично. Йдеться, зокрема, про інструменти цифрового добробуту – спеціальні додатки, що адаптують налаштування пристрою відповідно до потреб користувача (напр., зміна колірної схеми та яскравості екрану), здійснюють регуляцію екранного часу чи навіть мотивують до офлайн-активності.

Цифровий добробут полягає у практиках «оптимізації амбівалентності» між окремими перевагами та недоліками, які виникають у зв'язку з користуванням цифровими технологіями. При цьому, слід відрізнити цифровий добробут від простого уникання кіберзалученості чи посиленого самоконтролю у протистоянні їй (Lyngs et al., 2019). Наприклад, практики «цифрового детоксу» (відмова від користування соцмережами або певними додатками на смартфоні) не вважаються

повноцінним рішенням для цифрового добробуту: з одного боку, вони можуть знизити напругу від постійної онлайн-присутності, але з іншого – активізувати «страх щось пропустити» (FoMO).

Хоча наразі немає емпіричних підтверджень певної структури цифрового добробуту, він моделюється як динамічна система, в якій враховуються стабільні та мінущі компоненти щодо особистісних рис і станів (напр., рівень імпульсивності, тривога соціального схвалення), поведінка з пристроями (напр., тривалість користування, цифрові репертуари й рутини) та соціальні контексти (напр., відповідальність, покарання та винагороди) (Vanden Abeele, 2021).

У свою чергу, фахівці ініціативи Mind Over Tech (2023) розробили суб'єктивну модель цифрового добробуту:

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

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

3) *комунікація* (чи відбувається ефективний обмін інформацією та підтримання здорових відносин; напр., наскільки добре почувається користувач, обмінюючись повідомленнями);

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

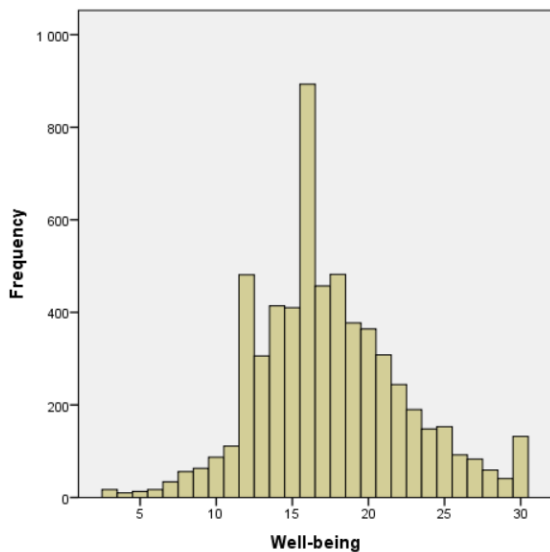
5) *зв'язок із собою* (чи не звужує смартфон простір та умови для натхнення і навчання новому),

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

У межах опитування «Здоровий спосіб життя українців під час війни» (Дворник та ін., 2024) ми перевірили проявленість вказаних компонентів цифрового добробуту за допомогою відповідної анкети з 10-бальним самооцінюванням, сконструйованої на основі перекладу методики «Digital Wellbeing Self Assessment Tool» (Mind Over Tech, 2023). Збір даних відбувався за допомогою сервісу Google Forms з вересня 2023 р. до січня 2024 р. Охоплено 6042 респонденти: середній вік –

38 років; 60% опитаних – чоловіки. Половина вибірки – люди з повною вищою освітою, ще приблизно по 20% мають незакінчену вищу чи середню спеціальну, та повну середню освіту. Найбільша професійна представленість належить фахівцям з цивільної безпеки (44,6%) та соціальних і поведінкових наук (17,9%). Географічно 57,6% опитаних проживають в регіонах, віддалених від прифронтових зон, ще понад 20% мешкає у регіонах, наближених до лінії фронту. Найбільша кількість респондентів мають сім'ї, з них живуть у парах із дитиною або дітьми понад 40%, і суто в парі – майже 22%, а наодинці проживає 13,2% опитаних. Свій дохід на місяць у порівнянні з середніми заробітними платами в Україні на 2023 рік оцінюють як тією чи іншою мірою низький 60% вибірки.

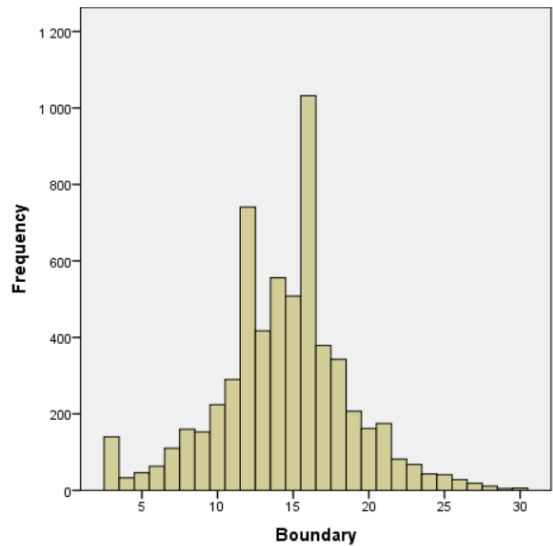
Кожна шкала анкети мала прямі та обернені питання, після впорядкування, перекодування та підсумовування яких було підтверджено внутрішню узгодженість шкал (показник Альфа-Кронбаха 0,67), що дало підстави для подальшого аналізу. За кожною шкалою також окремо обчислювалися внутрішньогрупові норми та визначено рівні прояву ознак – низький, середній, високий.



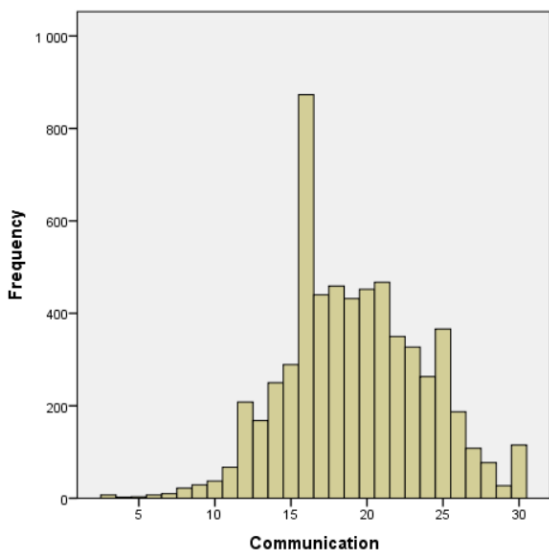
До першої шкали *Загальний добробут* (Well-being) увійшли питання: 1) Як часто Ви відчуваєте, що користування смартфоном позитивно впливає на Ваш загальний добробут?; 7) У порівнянні з Вашими близькими друзями та родиною, чи користування смартфоном покращує Ваш добробут?; 13) Як часто Ви відчуваєте, що використання смартфона шкодить Вашому

добробуту? (оцінювання від 1 – Ніколи до 10 – Завжди). Виявилось, що середній рівень прояву загального добробуту у користуванні своїми смартфонами (13-22 бали) демонструють 70,4% респондентів. Високий прояв ознаки (23-30 балів) мають 14,8%, а низький (3-12 балів) – 14,7% опитаних.

За шкалою *Обмеження* (Boundary) групувалися такі запитання: 2) Як часто Ви дотримуетесь обмежень щодо того, коли користуватися смартфоном? (наприклад, не користуватися перед сном); 8) Як часто Ви користуєтеся смартфоном, не враховуючи жодних обмежень? (наприклад, обмеження за часом доби чи Вашим поточним заняттям) (оцінювання від 1 – Ніколи до 10 – Завжди);

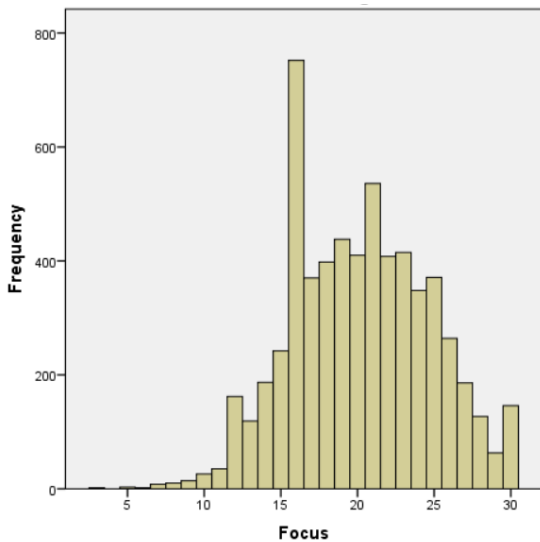


14) Наскільки Вам важливі межі для визначення того, в яких ситуаціях користуватися своїм смартфоном? (наприклад, без смартфона в ліжку, без смартфонів під час вечері) (оцінювання від 1 – Зовсім не важливі до 10 – Повністю важливі). Так, середній рівень прояву обмежень у користуванні своїми смартфонами (10-18 балів) демонструють **74,3%** респондентів. Високий прояв цієї ознаки (19-30 балів) спостерігається у 14%, а низький (3-9 балів) – у 11,6% вибірки.



До третьої шкали *Комунікація* (Communication) увійшли питання: 3) Як часто Ви відчуваєтеся пригнічено, читаючи повідомлення у своєму смартфоні? (оцінювання від 1 – Ніколи до 10 – Завжди); 9) У цілому, чи добре Ви відчуваєтеся, перевіряючи смартфон на наявність повідомлень? (оцінювання від 1 – Зовсім недобре до 10 – Повністю добре); 15) Як часто

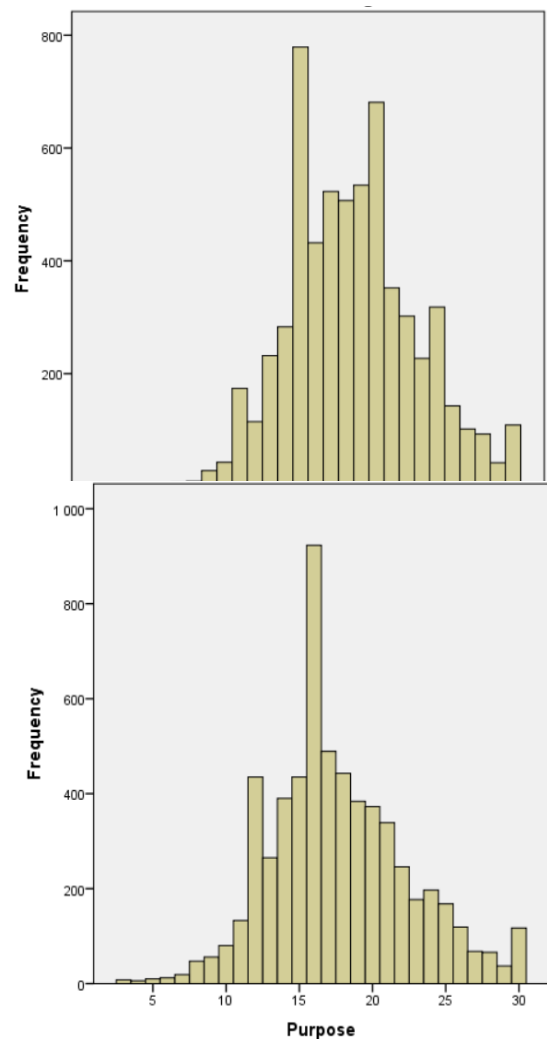
Ви радієте, читаючи повідомлення у своєму смартфоні? (оцінювання від 1 – Ніколи до 10 – Завжди). Середній рівень прояву позитивного комунікування при користуванні своїми смартфонами (15-23 бали) демонструють 67,7% респондентів. Високий прояв цієї ознаки (24-30 балів) спостерігається у **18,9%**, а низький (3-14 балів) – у 13,4% вибірки.



Шкала *Зосередженість* (Focus) вмістила такі запитання: 4) Як часто Ви на тривалій проміжок часу справді занурюєтеся у те, чим займаєтеся? (оцінювання від 1 – Ніколи до 10 – Завжди); 10) Порівняно з оточуючими, чи здатні Ви залишатися зосередженими на головному завданні, поставленому перед Вами? (оцінювання від 1 – Зовсім не здатен (-на) до 10 – Повністю здатен (-на); 16) Як часто

Ви відволікаєтеся, займаючись чимось важливим? (оцінювання від 1 – Ніколи до 10 – Завжди). Середній рівень прояву здатності зосереджуватися на справах, не пов'язаних із користуванням смартфонами, (16-24 бали) демонструють 67,4% респондентів. Натомість високому рівню (25-30 балів) відповідає **19,1%**, а низькому (3-15 балів) – 13,4% вибірки.

П'ятій шкалі *Зв'язок із собою* (Connection) відповідають такі запитання: 5) У цілому, як часто Ви використовуєте смартфон, щоб дізнатися щось нове? (оцінювання від 1 – Ніколи до 10 – Завжди); 11) Якою мірою Ви відчуваєте, що користування смартфоном позбавляє Вас натхнення? (оцінювання від 1 – Зовсім не позбавляє до 10 – Повністю позбавляє). 17) Якою мірою Ви відчуваєте, що використання смартфона допомагає налагодженню Вашого зв'язку із самим собою? (оцінювання від 1 – Зовсім не допомагає до 10 – Повністю допомагає). Середній рівень прояву здатності використовувати свій смартфон для налагодження зв'язку із собою (16-24 бали) демонструють 71,7%



респондентів. Низький прояв цієї ознаки (3-15 балів) спостерігається у 14,9%, а високий (25-30 балів) – у 13,4% вибірки.

Шоста шкала *Слідування меті* (Purpose) включила такі запитання: 6) Якою мірою Ваш смартфон відволікає Вас від справді важливих речей? (оцінювання від 1 – Ніколи до 10 – Завжди); 12) У цілому, наскільки використання смартфона допомагає Вам досягати Ваших цілей? (оцінювання від 1 – Зовсім не допомагає до 10 – Повністю допомагає). 18) Як часто ваш смартфон підтримує виконання того, що Ви намагаєтеся досягти за день? (оцінювання від 1 – Ніколи до 10 – Завжди). Тож середній рівень прояву здатності слідувати своїм цілям завдяки користуванню смартфоном (13-22 бали) демонструють 71% респондентів. Натомість високому рівню (23-30 балів) відповідає 15,7%, а низькому (3-12 балів) – 13,3% вибірки.

Отже, за усіма шкалами значно переважає середній рівень прояву, тобто більшість опитаних оцінюють свій цифровий добробут як достатній. Найбільше найвищих показників представлено за шкалами *Зосередженість* (19,1%) та *Комунікація* (18,9%), що може свідчити про уміння опитаних відсторонюватися від своїх смартфонів за потреби фокусуватися на нагальніших справах та користування гаджетом насамперед як джерелом позитивного афекту від соціальних взаємодій. Найімовірніше, саме тому опитані українці мають найбільше усереднених відповідей (74,3%) зі зміщенням до низьких за шкалою *Обмеження*, тобто не надто обмежують себе в екранному часі та різних ситуаціях використання смартфона.

В умовах війни такі результати обнадіюють: фахівці з цивільної безпеки та соціальних і поведінкових наук, які складають левову частку вибірки, мають достатній рівень цифрового добробуту, аби ставати дороговказом для населення у протистоянні викликам надмірної цифрової залученості. У подальшому результати порівнюватимуться з іншими показниками ставлень до здоров'я та здорового способу життя під час війни.

Література:

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

Lyngs, U., Lukoff, K., Slovak, P., Binns, R., Slack, A., Inzlicht, M., ... & Shadbolt, N. (2019, May). Self-control in cyberspace: Applying dual systems theory to a review of digital self-control tools. In *proceedings of the 2019 CHI conference on human factors in computing systems* (pp. 1-18).

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

Дворник, М.С., Лазоренко, Б.П., Ларіна, Т.О., Громова, Г.М., Погорільська Н.І., Савінов, В.В., & Гундертайло, Ю.Д. (2024). Здоровий спосіб життя українців під час війни: первинний аналіз даних опитування. *Психологічні перспективи*, (43), 80-102.

Андрєєва Я.Ф.

зав.кафедрою психології, кандидат психологічних наук, доцент
(кафедра психології Чернівецького національного університету
імені Юрія Федьковича)

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Проблема підтримки і забезпечення ментального здоров'я особистості під час війни – актуальний напрямок психологічних досліджень. Дана проблематика обумовили **мету** нашої науково-прикладної розвідки: емпірично дослідити вияви ментального здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах війни. Представляємо результати **пілотного дослідження**, яке проводилось восени 2024 року в очній формі. Отримані дані дозволяють нам коригувати подальше вивчення досліджуваного феномену з метою покращення психологічного супроводу учасників освітнього процесу.

Методика дослідження. Для проведення емпіричного дослідження використовувалась:

1. Анкета, розроблена Л. Карамушкою «Психічне здоров'я персоналу в умовах війни» (2022), модифікована нами відповідно до мети і вікової особливості досліджуваної вибірки.

Запитання анкети були спрямовані на: 1) виявлення суб'єктивного оцінювання стану ментального здоров'я досліджуваних; 2) якість емоційних станів, які переживались в останній час, як типові; 3) досвід отримання фахової психологічної допомоги і причини (бар'єри) не звертання за психологічною допомогою; 4) ресурси відновлення особистості;

2. Шкала методика «Шкала позитивного ментального здоров'я (Positive mental health (pmh- scale)) (J.Lukat, JMargraf, WM Van Der Veld&Becker) (адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко)

Вибірка дослідження. Дослідженням було охоплено 43 студенти ЧНУ ім. Юрія Федьковича 2-ого курсу навчання, віком 18-20 років.

Аналіз і інтерпретація отриманих результатів

Таблиця 1.

Порівняння результатів суб'єктивного оцінювання ментального здоров'я досліджуваними і шкали методики «Шкала позитивного ментального здоров'я» (у % від загальної кількості опитуваних)

Суб'єктивне оцінювання ментального здоров'я	Шкала позитивного ментального здоров'я
Добре 48%	Високий рівень 7%
Скоріше добре 32%	Середній рівень 50%
Скоріше погано 15%	
Погано 5%	Низький рівень 43%

Порівняння отриманих результатів свідчить про те, що самооцінювання досліджуваними свого стану, як позитивного, значно вище, ніж отримані результати за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я». В подальшому дослідженні, з метою прояснення отриманих результатів, вважаємо необхідним додати в опитувальник запитання щодо критеріїв, на які спираються досліджувані при оцінюванні свого ментального здоров'я. В цілому, результати засвідчують недостатній рівень психічного здоров'я студентів.

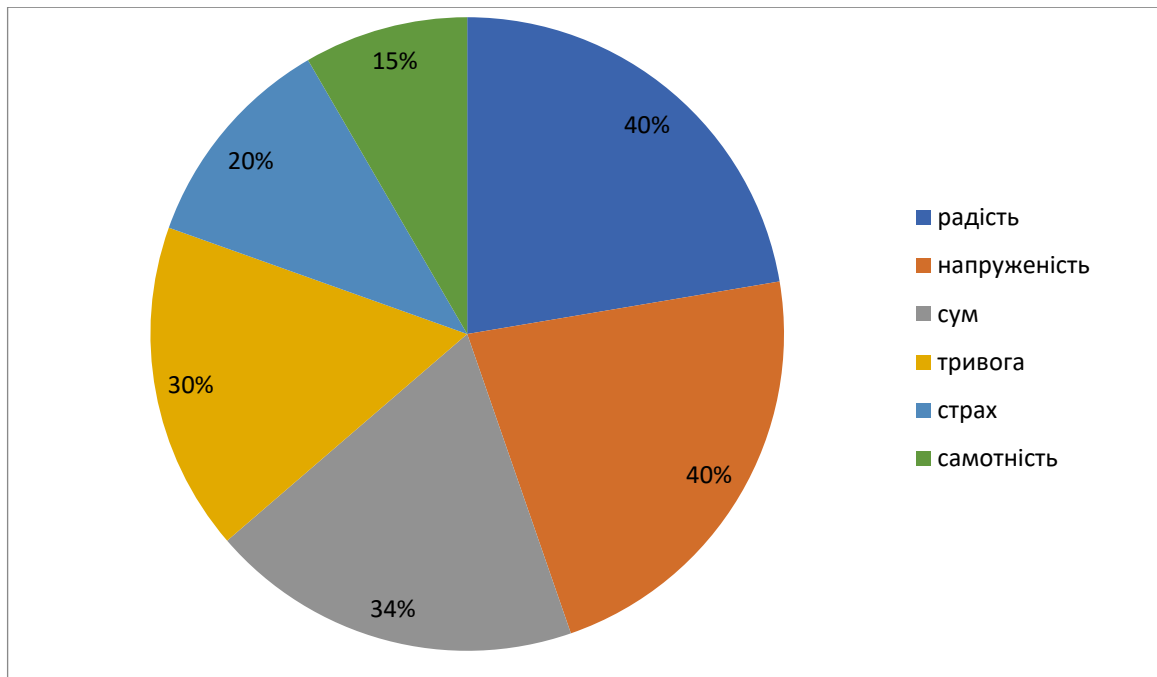


Рис. 1. Результати оцінювання емоційного стану досліджуваними (у % від загальної кількості опитуваних)

Отримані результати (поєднання станів напруженості і тривоги у значних відсотках) свідчать про вияви емоційного стресу; також можемо говорити про амбівалентність емоційних станів (значні відсотки емоцій радості – суму), що може бути негативною тенденцією, ознакою внутрішнього особистісного конфлікту.

Щодо досвіду отримання психологічної допомоги, то **100% досліджуваних не звертаються за психологічною допомогою в теперішньому часі**, і **2% досліджуваних мали досвід отримання психологічної допомоги в минулому**.

Таблиця 2.

Причини не звертання за психологічною допомогою до фахівця (у % від загальної кількості опитуваних)

Не відчуваю потреби	80%
Хочу впоратись сам(а)	43%
Боюсь	4,6%
Упередження родини	1,2%

Аналіз емоційних станів досліджуваних і причин не звертання до фахівців яскраво свідчать про те, що необхідною умовою допомоги покращення стану ментального здоров'я здобувачів вищої освіти є, в першу чергу, розвиток культури

психічного здоров'я, посилена психоедукація і просвіта повинні стати кроками в цьому напрямку.

Таблиця 3.

**Ресурси ментального здоров'я досліджуваних
(у % від загальної кількості опитуваних)**

Близьке соціальне оточення (родина, друзі, кохана людини)	100%
Внутрішні ресурси (стресостійкість, оптимізм)	43%
Ресурси організації (факультет, студентська група)	5,6%

Отримані результати свідчать про те, що провідна роль у підтримуванні ментального здоров'я належить близькому соціальному оточенню і внутрішньоособистісним ресурсам; підтримка організації є зовсім незначною. Ці дані потребують поглибленого вивчення специфічності організаційної культури, студентського середовища, з метою посилення її позитивного ресурсного впливу на ментальне здоров'я здобувачів вищої освіти.

Висновки: результати проведеного пілотного дослідження проявів ментального здоров'я здобувачів вищої освіти під час війни дозволяють нам коригувати подальші дослідження у напрямках виявлених проблемних місць; дані, отримані в ході дослідження, однозначно свідчать про необхідність посилення впроваджень технологій психологічної підтримки студентської молоді.

Література:

1. Карамушка, Л., Креденцер, О., Терещенко, К., Лагодзінська, В., Івкін, В., & Ковальчук, О. (2023). *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум*. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Лазоренко Б. П.,
провідний науковий співробітник,
кандидат філософських наук, доцент,
старший науковий співробітник,
(відділ соціальної психології особистості,
ІСПП НАПН України),

ДУХОВНО-ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОБРОБУТУ ТА ЖИТТЄЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Дослідженню добробуту, зокрема психологічному, присвячена численна зарубіжна та вітчизняна наукова література. Як правило, в ньому виокремлюється соціальна, психологічна та соціально-психологічна складові та виокремлюються його духовно-психологічні світські та релігійні стратегії забезпечення. Поняття духовного добробуту та стратегії його забезпечення вивчаються головним чином в релігійних дослідженнях, а також в окремих психологічних, в контексті релігійного світогляду досліджуваних. Актуальність теми зумовлена необхідністю надання духовно-психологічної допомоги та реабілітації віруючих представників збройних сил та інших силових структур військовими капеланами в умовах війни [2].

Метою тез є виокремлення світських та релігійних духовно-психологічних стратегій та особливостей їх використання щодо постраждалих зокрема в умовах війни.

Згідно узагальнюючого дослідження сучасних психологічних підходів, таких, як психоаналітичний, диспозиційний, транзакційний та ресурсний, щодо застосування копінг стратегій опанування негараздів та забезпечення психологічного добробуту особистості С. Грабовською та Єсип М. визначено більш загальні стратегії їх застосування. Це стратегія психологічного захисту; стратегія долаття труднощів, спираючись на особистісні риси; стратегія використання сукупності когнітивних і поведінкових засобів вирішення проблеми; стратегія залучення особистих ресурсів [1].

Зарубіжні автори зазначають використання постраждалими духовно-психологічних стратегій у рамках релігійного світогляду, релігійних копінг-

стратегій. Такі зарубіжні дослідники, як K. Pargament, H. Koenig, L. Perez дослідили релігійні різновиди копінг-стратегій вирішення життєвих проблем та забезпечення духовного благополуччя. Також на основі теорії та програми дослідження K. Pargament автори розробили коротку форму опитувальника RCOPE і на основі його застосування виокремили дві загальні релігійні духовно-психологічні стратегії - позитивну та негативну. Позитивна духовно-психологічна стратегія базується на безпечних стосунках з трансцендентною силою, зв'язку з іншими та доброзичливому світогляді. Негативна духовно-психологічна стратегія реалізує глибинну духовну суперечливість та внутрішню конфліктну боротьбу з собою, з іншими та з божественним [5].

Результати емпіричних досліджень підтвердили дієвість духовно-психологічної стратегії позитивного релігійного додання, зокрема використання особистих духовних практик та допомоги релігійної спільноти сприяли зменшення важкості проявів ПТСР та забезпечили зміцнення психологічного добробуту ветеранів бойових дій і, навпаки, негативна стратегія утруднювала процес психологічної реабілітації [6].

Проте поняття духовності не вичерпується релігійною свідомістю та світоглядом, а має також суттєвий світський зміст. Зокрема, серед стратегій забезпечення ЗСЖ та психологічного добробуту комбатантів та волонтерів в умовах війни нами виокремлено стратегію використання психотравми як ресурсу духовного посттравматичного зростання особистості, а серед засобів її реалізації у духовно-психологічній сфері – опанування станів ненависті, жаги помсти, зневіри, відчаю, безсилля, безсенсовності та набуття позитивних станів спокою, зміцнення сили волі, стійкості, впевненості в собі та віри в перемогу [3].

Також у застосуванні ресурсоорієнтованої моделі стресодолення BASIC Ph на основі змістовного і смислового аналізу питань за шкалою А визначено її духовно-психологічну стратегію «віри у власні сили, допомогу сприятливого середовища та вищі сили у досягненні життєвих цілей, вирішенні життєвих завдань». В ній, поряд із вірою у вищі сили, акцентується увага на вірі у власні сили та допомогу сприятливого середовища [4].

Таким чином, щодо застосування духовно-психологічних стратегій забезпечення добробуту та життєздійснення особистості в умовах війни маємо зазначити необхідність у наданні психологічної допомоги постраждалим брати до уваги їхні світоглядні настанови, творчо застосовувати духовно-психологічні стратегії, а серед них світські та релігійні відповідно до світогляду та релігійних конфесій постраждалих.

Література:

1. Грабовська С., Єсип М. (2010) Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. // *Соціогуманітарні проблеми людини*, №4 [26]. С. 188-199. <http://dspace.nbu.gov.ua/handle/123456789/27423>
2. Гридковець Л., Климишин О. (2018). Духовно-психологічна реабілітація ветеранів війни. // *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи*. Навчальний посібник/ Заг. ред. Гридковець Л. Том 3. – Київ, С. 32 – 34. [430841.pdf \(osce.org\)](http://osce.org)
3. Лазоренко, Б. (2022). Стратегії здорового способу життя комбатантів і волонтерів в умовах війни. // *Проблеми політичної психології*, 12(26), 162-172. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol26-Year2022-108>
4. Лазоренко Б.П. (2024). Стратегії забезпечення психологічного добробуту курсанток військових психологів в умовах війни. // *Відновлення ментального здоров'я військовослужбовців : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю* (Гисовець, 12-14 червня 2024 року). Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2024. 91 с. С. 31 – 36.
5. Pargament K., Koenig H., Perez L. (2000), The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. // *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 56, No. 4. P. 519–543.
6. Smith-MacDonald, L., Norris, J. M., Raffin-Bouchal, S., & Sinclair, S. (2017). Spirituality and mental well-being in combat veterans: A systematic review. // *Military Medicine*, 2017 Nov;182(11):e1920-e1940. doi: 10.7205/MILMED-D-17-00099.

Громова Г. М.
науковий співробітник,
(Відділ соціальної психології особистості,
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України)

СТРАТЕГІЇ ПІДТРИМКИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У РЕСПОНДЕНТІВ З РІЗНИМ СТАВЛЕННЯМ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Вже багато років фахівці у сфері медицини та психології шукають шляхи вдосконалення методів промоції здорового способу життя з тим, щоб інтервенції, скеровані на запобігання та лікування різноманітних захворювань, ставали більш ефективними. Нажаль, дослідження досі свідчать, що простої поінформованості щодо хвороб або наслідків шкідливих звичок недостатньо для зміни поведінки щодо здоров'я (Berrigan et al., 2023).

Серед багатьох чинників, які пов'язані із рішеннями щодо здоров'я, важливим та недостатньо вивченим є ставлення до невизначеності. В умовах війни, коли було зруйновано сталий стиль життя, звиклі ритми та буденні звички, толерантність/інтолерантність до невизначеності (ГН/ІГН) є властивістю, яка каталізує наші реакції на несподівані зміни та непередбачуваність обставин. Низька ІГН дозволяє спокійно витримувати тривалі періоди незнання або непередбачуваності, при високому рівні ІГН людина реагує підвищеною тривогою, стресовими реакціями, розгубленістю на непрогнозовані обставини.

Дослідження, проведене відділом соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології у 2023 році (Дворник та ін., 2023), охопило 550 осіб. Середній вік склав 40 років ($SD=13,5$, $min=16$, $max=77$), 78,7% жінок і 20,7% чоловіки. 62% респондентів мають вищу освіту та 89,8% працевлаштовані. Респонденти відповіли на 4 опитувальника, питання щодо 9 сфер буденних практик (Гитаренко, 2024) та питання щодо чинників, які полегшують або заважають дотримуватися здорового способу життя. Ставлення до невизначеності оцінювалося за допомогою тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона, коротка версія (Громова, 2021). Тест має хорошу надійність шкал, альфа-Кронбаха за тестом склав $\alpha=0,89$ для загальної шкали, для гнітючої тривоги $\alpha=0,81$, для

прогностичної тривоги $\alpha=0,83$. Середній рівень для загального балу склав 37,9 (SD=9,3), для гнітучої тривоги 14,9 (SD=4,4) та для прогностичної тривоги 23 (SD=5,7). За ставленням до невизначеності група була поділена на тих, хто досить добре витримує невідомість (8,5%), осіб із середнім рівнем толерантності до невизначеності (63,3%) та тих, хто дуже важко сприймає несподіванки (28,2%).

В результаті узагальнення даних порівняльного аналізу підгруп за усіма відповідями про звиклі способи підтримки здорового способу життя, буденні практики та перепони на шляху до здорових звичок було виокремлено відмінності у способах підтримки здорового способу життя респондентами з різним ставленням до невизначеності.

Структурована стратегія контролю (характерна для респондентів з високою ІТН). Респонденти з високим рівнем інтолерантності до невизначеності прагнуть до контролю і передбачуваності у всіх контекстах свого життя, включаючи турботу про здоров'я. Для цих людей важливо, щоб їхній щоденний режим, харчування та фізична активність були чітко структуровані та контрольовані. Основними рисами цієї стратегії є **1) прагнення до чітких планів і передбачуваності**: люди з високою ІТН уникають змін і непередбачуваних ситуацій, тому надають перевагу дотриманню фіксованих графіків фізичної активності та харчування; **2) тенденція до самостійного вирішення проблем**: уникнення звернення за допомогою є однією з основних рис людей з високою ІТН; вони частіше шукають інформацію самостійно, воліють вирішувати психологічні чи фізичні труднощі без залучення інших, що проявляється також в небажанні брати участь у групах підтримки або звертатися до психологів; **3) уникнення соціальної взаємодії**: участь у групових формах взаємодії (групи підтримки, спортивні заходи, звернення до наставників) значно менша серед респондентів з високою ІТН, що може бути пов'язано з їхнім небажанням бути в ситуаціях, де неможливо контролювати всі аспекти та де існує непередбачуваність результатів взаємодії з іншими людьми; **4) емоційні труднощі**: забезпечення позитивних емоцій є складним завданням для респондентів підгрупи з високою ІТН, які про наявність важкого психологічного стану звітували у п'ять разів частіше за тих, хто спокійніше витримує невідомість.

Гнучка стратегія адаптації (характерна для респондентів з низькою ІТН).

Респонденти з низькою ІТН є більш гнучкими та відкритими до змін у своєму житті, що значно впливає на їхні стратегії підтримання здорового способу життя. Їхня здатність адаптуватися до нових умов і не боятися невизначеності дозволяє їм підтримувати ЗСЖ, навіть коли їхнє середовище змінюється. Основними рисами цієї стратегії є 1) **відкритість до нових можливостей і змін**: люди з низьким рівнем ІТН не потребують суворого контролю над ситуацією, тому вони легше адаптуються до нових обставин, можуть змінювати свої харчові звички або фізичну активність без значного стресу, що дозволяє їм бути більш гнучкими в підтримці ЗСЖ; 2) **соціальна залученість і підтримка**: респонденти з низькою ІТН частіше звертаються за психологічною допомогою, беруть участь у групах підтримки, а також звертаються до наставників; вони не бояться взаємодіяти з іншими людьми, визнають значущість зовнішньої допомоги та соціальних зв'язків для підтримки емоційного й фізичного благополуччя; 3) **акцент на психологічному благополуччі**: респонденти, які добре витримують невідомість, більше уваги приділяють позитивним емоціям і психологічному благополуччю; вони легше знаходять способи справлятися зі стресом і знижувати тривогу через соціальну взаємодію або участь у спільних активностях, таких як спортивні заходи чи організаційна волонтерська діяльність; 4) **готовність звертатися за допомогою**: люди з низькою ІТН частіше звертаються за допомогою, не сприймаючи це як ознаку слабкості.

Таким чином, основна стратегія людей з високою ІТН — це максимальний контроль над усіма аспектами життя, включно зі здоров'ям. Вони покладаються на стабільність і структуру, та уникають будь-яких непередбачуваних змін та ситуацій. Стратегія респондентів з низькою ІТН базується на гнучкості, відкритості до змін і активному використанні зовнішніх ресурсів підтримки. Вони менше залежать від жорсткої послідовності або структури і не бояться втратити контроль над ситуацією, що дозволяє їм легше адаптуватися до непередбачуваних умов.

Ці відмінності підкреслюють важливість індивідуального підходу до розробки програм підтримки здорового способу життя, оскільки різні групи респондентів мають різні потреби та виклики в контексті ЗСЖ.

Література:

1. Berrigan D, Dean D Jr, Senft Everson N, D'Angelo H, Boyd P, Klein WMP and Nan PKJ (2023) Uncertainty: a neglected determinant of health behavior? *Front. Psychol.* 14:1145879. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1145879
2. Дворник, Марина & Лазоренко, Борис & Ларіна, Тетяна & Громова, Ганна & Погорільська, Наталія & Савінов, Володимир & Гундертайло, Юлія. (2024). ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ПЕРВИННИЙ АНАЛІЗ ДАНИХ ОПИТУВАННЯ Healthy lifestyle of Ukrainians during war: primary analysis of survey data. *Psychological Prospects Journal.* 80-102. 10.29038/2227-1376-2024-43-dvo.
3. Громова Г.М. (2021) Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 47(50), 115-130. DOI: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi47\(50\).217](https://doi.org/10.33120/ssj.vi47(50).217)
4. Титаренко Т. М. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах [Електронний ресурс] : монографія / Т. М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД , 2024. – 130 с.

Гундертайло Юлія Данилівна
(молодший науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості,
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України)

ПРОБЛЕМИ МЕНТАЛЬНОЇ ПСИХОГІЄНИ УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Психогієна - це галузь психологічної науки, що вивчає вплив різних факторів на психологічне здоров'я та добробут людини. Психогієна включає превентивні програми, психологічна підтримку та психологічну реабілітацію людей у випадку психологічних проблем.

Нами було розроблено теоретичну модель практик психогієни, які знижують вплив травматичного стресу і його негативних наслідків на психічне здоров'я та формують підґрунтя для посттравматичного зростання. (Рис.1)

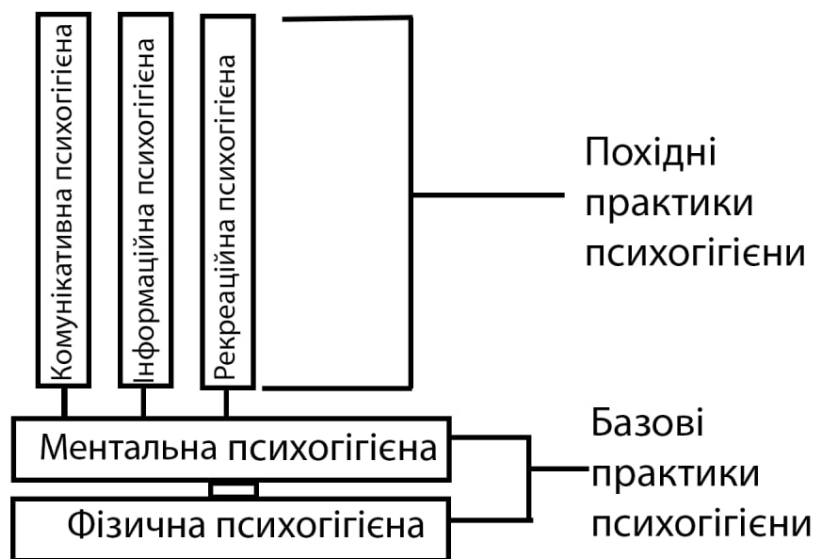


Рис. 1. Модель практик психогієни

У розробці нашої моделі ми спирались на біопсихосоціальну модель психічного здоров'я. Згідно цієї моделі людина є цілісним організмом, у якому біологічні, психологічні та соціальні фактори перебувають у постійному взаємозв'язку. [1]

Ми виділили дві основні групи практик. До базових ми віднесли фізичну та ментальну психогієни. Ментальна психогієна особистості – це сукупність

практик, які забезпечують адекватну роботу мозку та забезпечують емоційну та розумову саморегуляцію. Найбільш відомі для нас практики - молитви, медитації, візуалізації, дихальні практики, наративні практики – все, що сприяє відновленню психічної рівноваги.

З цими практиками тісно пов'язаний феномен стресу. Стрес (від англ. *Stress* — напруга, тиск) — це неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже інтенсивний подразник зовні, що перевищує норму, відповідна реакція нервової системи. [2] Біологічною функцією стресу є адаптація до навколишнього середовища. Тобто по суті, стрес є реакцією напруження і мобілізації всього організму для формування нової стратегії поведінки в новочасних умовах.

Однак в організаціях, які займаються підтримкою психічного здоров'я, психосоціальною підтримкою є дуже поширена теза «боротьба зі стресом»

На фразу «Боротьба зі стресом» гугл видає 1 220 000 джерел, хоча по суті, ця фраза є абсурдною з біологічної точки зору. Сотні тисяч авторів пропонують людині боротися зі своєю нервовою системою. Очевидно, понятійна мішанина вкрай заплує пересічну людину, яка переживає складні почуття - вона постає перед задачею боротися не дуже зрозуміло з чим.

Відповідно до біологічних механізмів, після напруження має настати етап розслаблення і відновлення стану психологічної рівноваги. Якщо людина змогла знайти тактику адаптації до нових умов – цей процес відбувається автоматично. Якщо ні - особа продовжує перебувати в стані нервово-психологічного напруження. Так як ми живемо в складноорганізованій реальності, завершення адаптаційного процесу може займати довгий час, іноді – роки (наприклад, отримання професії відповідно до потреб ринку праці). Таким чином, для благополуччя сучасній людині необхідні *спеціальні практики саморегуляції*, застосування яких відновить стан спокою через психологічні механізми.

Так звана «боротьба зі стресом» є невдалим фразеологізмом, який за логікою, мав би бути замінений на словосполучення «практики саморегуляції», та допомагав зрозуміти пересічним людям своє завдання у випадку настання стресових ситуацій, розвернути фокус. Якщо говорити чітко, то генеральним шляхом збереження

психологічного здоров'я на фоні різноманітних стресових ситуацій є практики ментальної психогієни, а конкретно індивідуальні практики, які допомагають *розслабитися, і відновити психологічний гомеостаз.*

Східні культури, на відміну від західних, з дитинства пропонують особистості широкий спектр практик саморегуляції, включаючи дихальні вправи, масаж і точковий масаж, візуалізації, медитації статичні і динамічні і т.д.

Для західних культур найбільш традиційною практикою є молитва, в Україні також. Дорослі вимагають від дітей наприклад, заспокоїтися, але ніхто не пояснює докладно конкретні техніки. Багато людей спонтанно використовують для саморегуляції візуалізації чи дихальні вправи, але однак є особи, які користуються тим, що простіше і що пропонує нинішня споживацька культура - деструктивні практики саморегуляції.

Деструктивні практики саморегуляції – це практики, які допомагають розслабитися, однак мають негативний вплив на здоров'я особистості, зокрема вживання психоактивних речовин, куріння, зловживання їжею чи цифровими продуктами, селфхарм. Наприклад, станом на 1 січня 2017 р. 694 928 жителів України перебували на обліку у зв'язку з розладами психіки, пов'язаних із вживанням алкоголю та наркотиків. («Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року», 2021) Поширення конструктивних практик ментальної психогієни сприятиме профілактиці психічних розладів, що виникають в результаті деструктивних способів релаксації. Особливо важливим стає це завдання під час війни, так як кількість напружених ситуацій, з якими доводиться стикатися людині росте в геометричній прогресії.

Практики ментальної психогієни ми віднесли також до базових, бо людина в напруженому емоційному стані не здатна ефективно організувати інші практики, і тільки стан психічної рівноваги дає простір більш складній діяльності.

Практики ментальної психогієни уже стали використовуватися в школах і садочках, . Мабуть, у наш час складовою загальної культури також має стати культура уваги: навички концентрації уваги, зосередження, довільне переключення уваги.

За даними опитування «Здоровий спосіб українців під час війни», що проводилося спільно з колегами, ми виявили такі дані щодо ментальної психогієни українців, усього до аналізу було включено 6042 відповіді респондентів (чоловіків 60,3% , жінок 39,7%).

Серед українців найбільш поширеною практикою ментальної психогієни виявилася молитва (37,4 %), що було цілком очікувано, адже цю практику активно підтримує як релігія, так і культура.

Із початком війни (2014) завдяки різним психоедукаційним програмам та програмам навчання кризових психологів в нашій країні почали поширюватись інші практики. З початком повномасштабного вторгнення кількість програм підтримки суттєво зросла, однак, як показує проведене опитування, ситуація з практиками все ще залишається складною.

Так серед українців використовують дихальні практики 4,6 % вибірки, медитують 4,5 %. Хоча дані практики є ефективними для стабілізації в стресових умовах, у протидії панічним атакам їх поширення все ще є досить незначним. Лише 3,9 % людей використовують вправи на візуалізацію. На наш погляд, така частка практики візуалізації зумовлена культурними впливами, адже часто такі практики можуть називати просто байдикуванням. Також виявилось, що лише 2,3 % вибірки ведуть щоденник особистого досвіду, і наш погляд, це закономірність. Ведення щоденнику вимагає зосередженості та дисципліни, а під час воєнного стану це зробити складніше, чим у мирний час. Власне майндфулнес-медитації практикують тільки 1,4 % вибірки. Буддійські практики, адаптовані до сучасного світського життя, є добре дослідженим шляхом для самодопомоги і очевидно, що цей напрямок потребує значної підтримки для поширення в українському суспільстві.

Деструктивні практики саморегуляції – так звані «погані звички» не були окремо присутні в нашому дослідженні, однак виявилось, що 21,5 % осіб

намагаюся позбутися шкідливих звичок, що є ознакою того, ці люди мають такі звички. Таким чином, ми можемо зауважити, що 5 частина вибірки користується деструктивними практиками саморегуляції. Такі цифри демонструють нам, що є

люди, що намагаються змінити свої практики і для них промоція конструктивних практик була б дуже актуальною.

Загалом, ми можемо зробити висновок, що поширення практик ментальної психогієни є перспективним напрямком промоції ЗСЖ серед українців, так дослідження показало, що більшість вибірки не використовує таку можливість.

Література:

1. Карамушка А. Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. Психологічний часопис. 2021. № 7(5), С. 26–37. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.5>. (дата звернення: 25.11.2023).
2. McEwen S. B., Huda A. Revisiting the Stress Concept: Implications for Affective Disorders. Journal of Neuroscience. 2020. No. 40 (1). P. 12–21. URL: <https://www.jneurosci.org/content/40/1/12.full> (date of access: 25.11.2023).

Ларіна Т.О.

Кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник
відділу соціальної психології особистості.
*(Інститут соціальної та політичної
психології НАПН України, м. Київ)*

ВМОТИВОВАНІСТЬ СТРЕСОМ, МАЙНДФУЛНЕС ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сьогодні є актуальним говорити про певні паралелі між масштабуванням практик зцілення, майндфулнес імпульсів людської свідомості, інтеграцією катастрофічних наслідків воєнного часу у буденне сприйняття життя та чинників, що спонукають до збереження здорового способу життя в умовах війни. Роль майндфулнес у формуванні здорового способу життя під час війни визначається такими ключовими принципами як: принцип реальності і прийняття та принцип відповідальності і вибору (Мирончак) [1]. Під час війни людині майже щодня доводиться «перетравлювати» критичну кількість страждань, пов'язаних із втратами та раптовими змінами у сталому життєвому устрою. Отже, постає завдання вивчення

способів ефективної адаптації до катастрофічних умов життя, збереження здоров'я людини та психологічного благополуччя особистості. З цього приводу, доречно звернутися до моделі М. Стробе та Х. Шут щодо подвійних процесів у вправлянні з втратою під кутом воєнних реалій. Модель Маргарет Стробе та Хенк Шут, на нашу думку, влучно описує механізм посттравматичного зростання особистості, що переживає травмівний досвід втрат. Провідним аспектом цієї моделі є динамічний процес переключення уваги під час горювання від ситуації, що вимагає орієнтацію на втрату до ситуацій, орієнтованих на відновлення та навпаки. Відповідно до вказаної моделі здатність ефективно справлятися із втратою передбачає ефективну адаптацію до втрати, тобто коливання поміж цими двома орієнтаціями відбувається доти, поки не буде знайдено сенс як у втрачених відносинах, так і в новому (повторно) побудованому житті [2]. Отже, в умовах війни людина змушена, з одного боку вправлятися із втратами, а з іншого фокусуватися на самовідновленні, побудові нового життя та нової ідентичності.

З метою вивчення особливостей прояву майндфулнес-стану, усвідомленості страждань та скорботи як імпульсу до відновлення, посттравматичного зростання особистості в умовах війни ми провели емпіричне дослідження. Ми виходили з припущення, що дотримання ЗСЖ в умовах війни, в умовах психічного та психологічного виснаження є проявом орієнтації на відновлення. А усвідомлення руйнівного впливу надмірного стресу як мотивуючого чинника досягнення ЗСЖ запускає механізми посттравматичного зростання.

Отже, для емпіричного вивчення рівня вмотивованості стресом задля дотримання ЗСЖ під час війни, до загального опитувальника «Здоровий спосіб життя українців під час війни» було включене питання: «Спонукає дотримуватися здорового способу життя усвідомлення руйнівного впливу надмірного стресу». Для збору даних було залучено 6077 респондентів, до аналізу включено 6042 відповіді [3].

Виходячи з того, що наше дослідження проводилось безпосередньо у військовий час, і має характер наукової розвідки ми ставили за мету статистично перевіряти чи з однаковою імовірністю досліджувані обирають як спонуку щодо

дотримання ЗСЖ усвідомлення руйнівного впливу надмірного стресу відповідно до різних соціодемографічних категорій.

Для перевірки гіпотези ми застосовували критерій узгодженості Пірсона або критерій згоди χ^2 (хі-квадрат), якій доцільно використовувати для номінальних шкал. Обчислення проводилось за допомогою статистичного пакету SPSS Statistics, версія 27.0.

Аналіз результатів. Серед соціодемографічних характеристик статистично значущі відмінності було виявлено для *статі, віку, рівня освіти, поточного стану проживання та типів професій*.

Так, серед вмотивованих стресом очікувана кількість чоловіків є більшою за ту, яку спостерігаємо у нашій виборці. А для жінок очікувана кількість респондентів є нижчою за наявну кількість. Отже, жінки частіше в якості спонукального чинника дотримання ЗСЖ послуговуються усвідомленням руйнівного впливу надмірного стресу ніж чоловіки. А чоловіки відповідно частіше ігнорують руйнівний вплив надмірного стресу при дотриманні ЗСЖ в умовах війни (таб. 1).

Таблиця 1.

Частота розподілу рівня вмотивованості стресом (усвідомлення руйнівного впливу надмірного стресу) за для дотримання ЗСЖ та статтю

			Стать		
			чоловіки	жінки	Особи, що визначаються інакше
Спонукає дотримуватись ЗСЖ усвідомлення руйнівного впливу надмірного стресу	так	%	50,1%	49,%	0,1%
	ні	%	64,9%	35%	0,1%

χ^2 квадрат = 119,623, $p < 0,001$.

Також, вмотивованих стресом задля дотримання ЗСЖ більше серед юнаків (до 20 років), молодих (від 20 до 30 років), зрілих (від 50 до 60 років) та людей літнього віку (60 років та більше). Тих, хто ігнорує наслідки руйнівного впливу надмірного

стресу при дотриманні ЗСЖ більше серед молодих людей (від 30 до 40 років) та зрілих (від 40 до 50 років) (таб. 2).

Таблиця 2.

Частота розподілу рівня вмотивованості стресом (усвідомлення руйнівного впливу надмірного стресу) за для дотримання ЗСЖ та віком

		Вік					
		Менше 20 років	20+	30+	40+	50+	60 років та більше
Спонукає дотримуватись ЗСЖ усвідомлення руйнівного впливу надмірного стресу	так	1,6%	20,2%	37,7%	30,2%	7,9%	2,4%
	ні	1,2%	15,8%	38,2%	36,1%	6,7%	2%

χ^2 квадрат = 32,551, $p < 0,001$.

Серед вмотивованих стресом очікувана кількість осіб з неповною середньою, повною середньою та незакінченою вищою/середньо спеціальною є більшою за ту, яку спостерігаємо у нашій виборці. А для респондентів з повною вищою освітою та з науковим ступенем очікувана кількість респондентів є нижчою за наявну кількість. Отже, особи з вищою освітою та науковим ступенем частіше в якості спонукального чинника дотримання ЗСЖ послуговуються усвідомленням руйнівного впливу надмірного стресу ніж ті, хто має неповну середньою, повну середню та незакінчену вищу/середню спеціальну освіту. Відповідно чим вищій є рівень освіти, тим більша імовірність, що людина не буде ігнорувати руйнівні наслідки надмірного стресу при дотриманні ЗСЖ в умовах війни (таб. 3).

Таблиця 3.

Частота розподілу рівня вмотивованості стресом (усвідомлення руйнівного впливу надмірного стресу) за для дотримання ЗСЖ та рівнем освіти

		Рівні освіти				
		неповна середня	повна середня	незакінчена вища/середня спеціальна	повна вища	науковий ступень

Спонукає дотримуватись ЗСЖ усвідомлення руйнівного впливу надмірного стресу	так	%	1,3%	16,1%	21,4%	59%	2,1%
	ні	%	3,2%	24,2%	26,1%	45,6%	0,9%

χ^2 квадрат = 130,027, $p < 0,001$.

Більша частка вмотивованих стресом серед респондентів, що мешкають у Києві/ області та за кордоном. А серед тих, хто мешкає у прифронтових зонах/ окупації та в інших частинах України більша частка тих, хто ігнорує руйнівні наслідки надмірного стресу у дотриманні ЗСЖ під час війни (таб.4).

Таблиця 4.

**Частота розподілу рівня вмотивованості стресом (усвідомлення
руйнівного впливу надмірного стресу)
за для дотримання ЗСЖ та місцем проживання**

			Місце проживання				
			Прифронтові зони/ окупація	Інші частини України	Київ та область	Захід України	За кордоном
Спонукає дотримуватись ЗСЖ усвідомлення руйнівного впливу надмірного стресу	так	%	20,1%	55,7%	11,1%	11,1%	2%
	ні	%	21,9%	59,2%	6,4%	11,8%	0,8%

χ^2 квадрат = 59,118, $p < 0,001$.

Отже, вмотивованих стресом більше серед осіб з типом професій «людина-знакові системи» та «людина-художній образ». А тих, хто ігнорує стрес більше серед осіб з типом професій «людина-людина», «людина-техніка» та «людина-природа» (таб.5).

Таблиця 5.

Частота розподілу ступеня вмотивованості стресом (усвідомлення руйнівного впливу надмірного стресу) за для дотримання ЗСЖ та типами професій (за Є. О. Клімовим)

		Типи професій (за Є. О. Клімовим)				
		Людина-природа	Людина-техніка	Людина-людина	Людина-знакові системи	Людина-художній образ
Спонукає дотримуватись ЗСЖ усвідомлення руйнівного впливу надмірного стресу	так	1,9%	5,9%	68,5%	21,6%	2,1%
	ні	3%	11%	69%	15,6%	1,4%

χ^2 квадрат = 57,665, $p < 0,001$.

Висновки. В результаті емпіричної перевірки гіпотези щодо впливу соціодемографічних ознак на вмотивованість стресом задля дотримання ЗСЖ під час війни ми отримали наступні висновки. Отже, жінки частіше в якості спонукального чинника дотримання ЗСЖ послуговуються усвідомленням руйнівного впливу надмірного стресу ніж чоловіки. А чоловіки відповідно частіше ігнорують руйнівний вплив надмірного стресу при дотриманні ЗСЖ в умовах війни. Серед юнаків (до 20 років), молодих (від 20 до 30 років), зрілих (від 50 до 60 років) та людей літнього віку (60 років та більше) більше вмотивованих стресом ніж серед молодих людей (від 30 до 40 років) та зрілих (від 40 до 50 років). Особи з вищою освітою та науковим ступенем частіше в якості спонукального чинника дотримання ЗСЖ послуговуються усвідомленням руйнівного впливу надмірного стресу ніж ті хто має неповну середньою, повну середню та незакінчену вищу/середньо спеціальну освіту. Вмотивованих стресом більше серед осіб з типом професій «людина-знакові системи» та «людина-художній образ». А тих, хто ігнорує стрес більше серед осіб з типом професій «людина-людина», «людина-техніка» та «людина-природа». Більша частка вмотивованих стресом серед респондентів, що

мешкають у Києві/ області та за кордоном. А серед тих, хто мешкає у прифронтових зонах/ окупації та в інших частинах України більша частка ігноруючих руйнівні наслідки надмірного стресу у дотриманні ЗСЖ під час війни.

Література:

1. 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)*, 28–33. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732876/1>.
2. Stroebe M, Schut H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death Stud.*, 23(3), 197-224. DOI: [10.1080/074811899201046](https://doi.org/10.1080/074811899201046).
3. Дворник, М. С., Лазоренко, Б. П., Ларіна, Т. О., Громова, Г., Погорільська, Н. І., Савінов, В. В., & Гундертайло, Ю. Д. (2024). Здоровий спосіб життя українців під час війни: первинний аналіз даних опитування. *Психологічні перспективи*, (43), 80-102. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2024-43-dvo>.

Кресан О.Д.

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної та практичної психології
(*Ніжинський державний університет імені М.Гоголя*)

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ПРОЯВ СТІЙКОСТІ ЛЮДИНИ ДО СТРЕСУ ПІД ЧАС КРИЗОВИХ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ

Кризові ситуації, які повсякчас відбуваються в житті кожної людини, значним чином впливають на її стан та подальшу життєдіяльність. Сьогодні у нашому суспільстві спостерігається глибока криза внаслідок повномасштабного вторгнення РФ, військових дій на території нашої країни та всіх інших об'єктивних та суб'єктивних труднощів, які з цим пов'язані. Однією з серйозних проблем є постійне переживання стресу кожним, хто так або інакше пов'язаний з подіями в Україні. У зв'язку з цим використовується окремий термін «військовий стрес» або «стрес війни» [7], що безперечно позначається на психологічному здоров'ї та

самопочутті кожного українця. Тому проблема стійкості людини до стресу під час кризових подій набуває особливої актуальності.

У психології криза визначається як раптова кардинальна зміна, серйозна проблема, що пов'язана з сильним стресом, труднощами та викликами (Г.Титаренко, Є.Варбан, О.Столярчук та ін.). Відповідно **кризові життєві події** можемо визначити як події, що виникли в контексті кризи та кризових життєвих ситуацій і пов'язані з переживанням людиною стресу та/або негативних емоцій, суб'єктивних та об'єктивних труднощів і усвідомлюються людиною як певні випробування чи складнощі [2].

Наявність у людини стресу та почуттів, які з ним пов'язані, під час криз і кризових подій відзначали вітчизняні та зарубіжні науковці, такі, як Т.Титаренко, І.Черезова, О.Ткачишина, Н.Петрук, L.L.Black & S. V.Flynn, B. R. Wainrib & E. L. Block та ін. [2; 3; 4; 6]. Кризові події безумовно передбачають наявність стресу та необхідність його подолання, тому важливо проаналізувати поняття стійкості до стресу.

Під **стійкістю до стресу** розуміємо сукупність когнітивних, емоційних, психологічних та психофізіологічних властивостей людини, що сприяють протидії стресорів та допомагають долати стресові або кризові ситуації. Отже, стійкість до стресу як сукупність психологічних якостей та властивостей виявляються у поведінці, пов'язаній зі свідомою чи несвідомою протидією стресу або його несприйняттям. Це дозволяє з одного боку витратити менше зусиль на функціонування у стані стресу, не сприймати стресори як щось катастрофічне і відповідно не боятися труднощів, а з іншого – відновлюватися від стресових ситуацій швидко та успішно й збагачувати свій життєвий досвід, а не зіптовхуватися з дією психологічної травми чи іншими негативними наслідками.

Ключовим проявом та фактором стійкості людини до стресу, на наш погляд, є резильєнтність – набута особистісна якість, яка передбачає непіддатливість, швидке відновлення або цілковиту стійкість людини до впливу стресорів. **Резильєнтність** (резилієнс) – також розуміють як пружність, стійкість. Дослідниця Molly Birkholm (2019) визначає це явище як «здатність протистояти труднощам, відриватися від них,

долаючи негаразди, та вчитися на своєму досвіді. Це ключ до процвітання і щасливого життя» [5]. На наш погляд, явища стійкості до стресу та резильєнтності є досить близькими між собою. Проте вважаємо, що стійкість до стресу є більш широким поняттям, оскільки включає властивості особистості (психофізіологічні, когнітивні та ін.), що можуть мати генотипічне чи фенотипічне походження, а також поведінкові прояви людини під час реагування на стресори, кризові життєві події та інші виклики. Водночас резильєнтність вважають набутою якістю, коли людина навчається протидіяти стресовим ситуаціям і протистояти труднощам у процесі розвитку (F. Giordano, Steven M. Southwick, Dennis S. Charney, & Jonathan M. DePierro та ін.).

F. Giordano визначає резильєнтність як процес, а не постійну якість, на відміну від інших трактувань цього поняття [Цит. за: 1]. В її дослідженнях наведені основні характеристики резильєнтності як процесу:

- Резильєнтність становить нелінійний, мінливий процес, зі злетами та падіннями, ніколи не абсолютний;
- Часто несвідомий;
- Тривалий;
- Основна тенденція резильєнтності – розвиток, що наростає [Цит. за: 1, с.91].

Під час кризових життєвих подій резильєнтність виявляється у трьох психологічних характеристиках, які водночас є її проявами (*рис. 1*). Це:

- 1) *позитивна адаптація* як здатність людини пристосовуватись до ситуацій без шкоди для свого психологічного здоров'я, проте з користю для себе та середовища;
- 2) *відновлення* – здатність швидко та успішно відновлюватися після кризових подій, стресів та травм. Водночас варто зазначити, що відновлення не означає, що людина повертається до попереднього стану, який був до кризової події. У такому разі повне повернення назад неможливе. Йдеться про відновлення нормального функціонування та життєдіяльності після кризових подій, проте внаслідок пережитого людина збагачується, зростає та отримує новий життєвий досвід. У

такому розумінні відновлення пов'язане з особистісним зростанням та саморозвитком людини.

3) *стійкість*, під якою ми розуміємо резистентність, здатність витримувати емоційні навантаження без шкоди для здоров'я чи негативних наслідків.

Отже, можемо стверджувати, що резильєнтність у такому розумінні є проявом стійкості людини до стресу, хоча водночас стійкість також є однією з характеристик резильєнтності. Водночас варто зазначити, що в зарубіжній психології переважно не розрізняються такі психологічні категорії, як стійкість до стресу та резильєнтність, зазвичай поняття «*resilience*» і означає стресостійкість, стійкість до стресу. А такі терміни як, «*resistance*» та «*resilience*» вживаються як синоніми [5; 1; 8 та ін.].

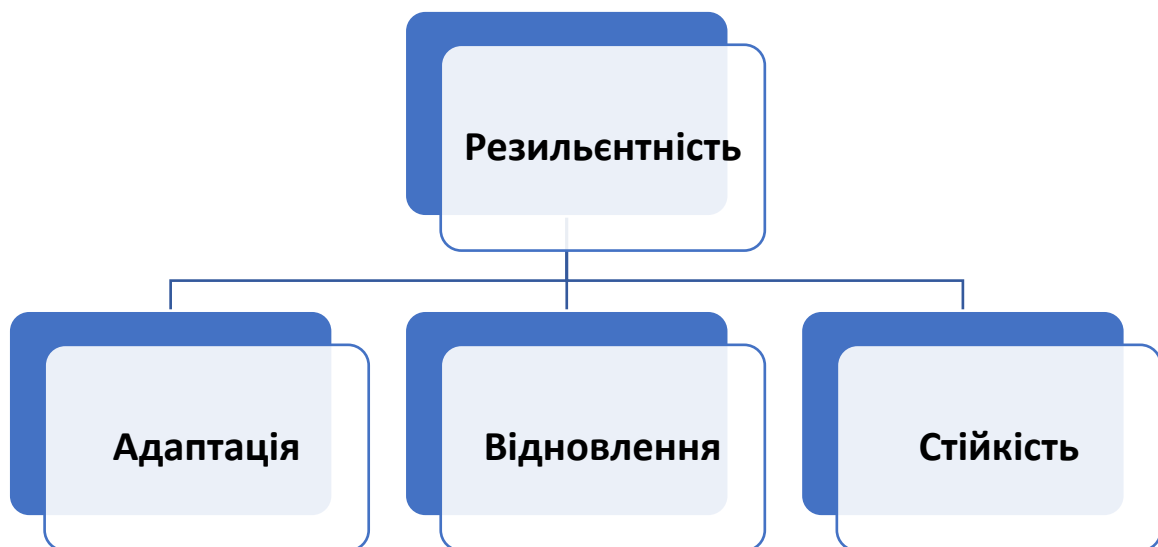


Рис. 1. Психологічні складові резильєнтності особистості під час кризових життєвих подій

З наведеного аналізу можемо зробити висновок, що стрес під час кризових життєвих подій є неминучим явищем, якого дуже важко уникнути. Проте, розвиваючи стійкість до стресу та резильєнтність особистості, людина здатна не лише подолати кризу, стресові ситуації та успішно пережити складні життєві події, а й розвиватися, особистісно зростати і збагачувати свій досвід.

Література:

1. Жданюк, Л. О. (2023) Резильєнтність як психологічний інструмент відновлення і розвитку особистості. *Proceedings of the 9th International Scientific and Practical Conference «Science, Education, Innovation: Topical Issues and Modern Aspects»* (August 26-28, 2023). Tallinn, Estonia. С.90-92.
2. Кресан, О.Д. (2020) Переживання та усвідомлення людиною травматичних і кризових подій. Психологія переживання подій : збірник наукових праць / за ред. М.В.Папучі. Ніжин: НДУ ім.М.Гоголя. С.86-110.
3. Петрук, Н. Ю. (2024) Концептуальне обґрунтування понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях. Наукові записки. Серія: Психологія, (1), с. 108–115. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-15>
4. Ткачишина, О.Р. (2020) Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. Теорія і практика сучасної психології. 2020, №1. Т.3. С.116-120. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/31392/1/O_Tkachyshyna_TPSP_1%20%28Т3%29_IL.PDF
5. Birkholm, Molly (2019) Building Your Resilience Finding Meaning in Adversity. Course Guidebook. Teaching Company,
6. Black, L.L. & Flynn, S. V. (2021) Crisis, Trauma, and Disaster. A Clinician's Guide. Los Angeles – London – Washington DS – Melbourne. Sage Publication. 345 p.
7. Kresan, O., Smolianinova, S., & Kresan, T. (2023) Psychological aspects of experiencing war stress by students when learning a foreign language. *European Humanities Studies: State and Society*. (1). P.74-86. URL: <https://ehs.eeipsy.org/index.php/ehs/article/view/361/349>
8. Southwick, Steven M., Charney, Dennis S., & DePierro, Jonathan M. (2023) Resilience. The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. Third Edition Cambridge University Press, Cambridge. 284 p.

Погорільська Н.І.
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної психології
(*Київський національний університет
імені Тараса Шевченка м. Київ, Україна*)

МОЛИТВА ЯК ДУХОВНА ПРАКТИКА ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

В межах наукової теми «Соціально-психологічні стратегії формування здорового способу життя особистості в умовах суспільної нестабільності» відділу соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології було проведене дослідження, мета якого полягала у перевірці проявлення окремих аспектів реалізації стратегій промоції здорового способу життя українців в умовах війни. Збір даних тривав з вересня 2023 р. до січня 2024 р. і був реалізований за допомогою Google Forms. Загалом у дослідженні прийняла участь 6042 особи. Серед респондентів переважали чоловіки, складаючи 60% вибірки. Дослідження охопило учасників віком від 16 років і вище. Середній вік респондентів становив 38 років.

У даному дослідженні поняття духовності розглядалось через вивчення психологічного змісту духовного розвитку особистості. Досліджуваним було запропоновано наступний перелік духовних практик: читаю духовну літературу, комунікую зі своїм духовним наставником, переглядаю / слухаю програми про духовність, беру участь у житті духовних громад (напр., відвідую церкву), дотримуюсь духовних ритуалів, молюся, наставляю інших. Учасник міг обрати один чи декілька варіантів практик, міг додати і свій варіант.

Частотний аналіз отриманих результатів виявив, що найважливішою духовною практикою для підтримання здоров'я українців є молитва - 37,4% вибірки загалом обрали саме її як духовну практику, яку застосовують. Нами було визначено і вікові особливості звернення до молитви. Так, 24,5 % опитаних віком 16-24 рр. обрали молитву як духовну практику підтримки психологічного здоров'я; 37,4 % опитаних з вікової групи 25-44 рр.; 42,1 % вибірки віком 45-64 рр. та 35,1 % вибірки

віком старше 64 років відповідно. Отже, до молитви більше звертаються особи вікової групи 45-64 рр., а не представники більш зрілої групи, що найчастіше стереотипно припускається в контексті молитви.

Іншими, менш значущими, духовними практиками виявились читання духовної літератури (17,6%) та перегляд чи слухання програм про духовність (14,1%). Ще по 13% вибірки дотримуються духовних ритуалів та беруть участь у житті духовних громад. З іншого боку, 7,6% вибірки не звертаються до духовних практик взагалі, з них, зокрема, 2,1% не вірять у духовність або вважають, що їй не місце під час війни. Отже, молитва дійсно є переважаючою духовною практикою, оскільки інші запропоновані практики суттєво менше обирались учасниками опитування.

Наукові дослідження вказують на позитивне значення молитви для життя людини, її благополуччя. Так, М. Levine розкриває молитву як копінг, який сприяє полегшенню страждань, покращенню здоров'я та психологічного благополуччя людини, яка молиться (М. Levine, 2008). Молитва може зменшити почуття ізоляції, тривоги та страху, може сприяти відчуттю зв'язку, чи то з вищою силою, чи з тим, що людина вважає важливим у житті, чи з її цінностями (Bremner, R. H., Koole, S. L., & Bushman, V. J. (2011). Молитва може допомогти людям побачити ситуації «в новому світлі» або з іншої точки зору» (V. Bushman, 2011). Ж. Філіп вказує, що молитва «є чудовим «об'єднуючим центром» життя людини, допомагаючи різні події та обставини «переварювати» (Ж. Філіп, с. 33). Деякі дослідження вказують на те, що частота коливань під час молитви може бути близько 8 Гц, що відповідає частоті коливань магнітного поля Землі. Це явище може пояснюватися тим, що молитва сприяє переходу мозку в альфа- і тета-діапазони, які асоціюються з розслабленням і зниженням стресу. Таким чином, можемо побачити, що молитва допомагає заземлитись, зустрітись з собою, структурувати своє життя, і як результат, знизити відчуття стресу, розслабитись. Саме завдяки молитві (М. Чернявська, 2019) може бути отриманий необхідний для формування фундаментальної довіри «психологічний захист, потрібний для досягнення стійкого стану “можу бути” в цьому світі» (Соціально-психологічні технології..., 2019, с. 163).

Молитва може мати різне наповнення. Для когось молитва допомагає розуму «пильнувати і усвідомлювати те, за що ти молишся і що кажеш», для когось «тримати хиткий розум за щось» (Отець Йосиф Ісихаст), що є значно більшим за людину і в такий спосіб триматись; ще для когось – можливість вилити свій біль, страх, тощо і наповнити душу спокоєм, можливо і радістю. Надмірні емоції заважають людині впорядкувати думки, молитва ж може стати саме тим засобом, який не лише стишить, але і сприятиме саногенним думкам за потреби.

У молитві людина може звертатись до вищої сутності, до Бога. Намагаючись контролювати максимальну кількість ситуацій свого життя, людина приречена множити свої тривоги та страждання. Ще Тома Аквінський навчав, що щоденна молитва є засобом формування довіри до Бога, яка, в свою чергу, знижує тривогу. Таким чином, особа, що молиться, навчається розділяти відповідальність з Богом, а точніше, навчається розділяти те, що підвладне її контролю та відповідальності, від того, що не належить до її сфери впливу.

У більшості буденних ситуацій значна, а можливо, і переважна більшість людей не звертає уваги на свій внутрішній світ. У молитві, в її змісті, з'являється відображення внутрішнього світу людини. У предметі саморефлексії молитва стає своєрідним дзеркалом, демонструючи людині саму себе, з її переживаннями, цінностями, прагненнями. Молитва не лише констатує, але може виступати і засновком для зростання. Так, на думку французького філософа Теряра де Шардена саме у «рефлексії свідомість відкриває простір для здійснення свободи і персоналізації».

В умовах війни значущою метою є вижити і зберегти психічне здоров'я. В психологічному сенсі – вижити, це не лише зберегти те, що є, але і подолати наслідки травмуючих ситуацій, що найчастіше стає можливими через набуття нових форм поведінки та створення нових сенсів. Отже, згідно результатів дослідження, молитва є найбільш розповсюдженим способом саморегуляції особистості, яка є «свідомою активністю індивіда, спрямованою на приведення внутрішніх резервів у відповідність з умовами зовнішнього середовища задля успішного досягнення значущої мети» (М. Боришевський, ст. 154) і «необхідною умовою й засобом

реалізації суб'єктом сенсу його дій, вироблення нового морального сенсу (смыслеутворення) (М. Боришевський, 2010, с.149).

Таким чином, молитва може стати найбільш природнім та найбільш доступним способом приведення внутрішніх резервів у відповідність через реальне і щире бачення своїх переживань; стишення емоційного навантаження через визнання, прийняття, розуміння стану; відчуття захищеності через приєднання до сили, більшої за людину; зміну емоційного стану через ділення своїми переживання з цієї силою, тощо.

Література:

1. Боришевський М. (2010). Дорога до себе. Від основ суб'єктності до вершин духовності. : монографія. К.: Академвидав, 416 с.
2. Філіп Ж. (2015). Молитись, щоб любити. Львів: Свічадо, 136 с.
3. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник (2019). / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
4. Bremner, R. H., Koole, S. L., & Bushman, B. J. (2011). "Pray for those who mistreat you": Effects of prayer on anger and aggression. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 37(6), 830-837. doi:10.1177/0146167211402215.
5. Levine M. (2008). Prayer as Coping: A Psychological Analysis. *Journal of Health Care Chaplaincy*. Volume 15. Issue 2. Pages 80-98.

Олександра Бешлей,
магістр спеціальності “Психологія”,
ОП “Соціальна психологія управління”
ЧНУ імені Юрія Федьковича
Гайсонюк Н.А.
кандидатка психологічних наук,
асистентка кафедри психології
ЧНУ імені Юрія Федьковича

ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В НЕСТАБІЛЬНИХ УМОВАХ ЖИТТЯ

Актуальність досліджень особливостей реагування на стрес, передумови посттравматичного зростання, вплив реагування на стрес та нестабільні життєві умови зумовлені зокрема необхідністю прогнозування програм реабілітації, освіти, виховання, психопрофілактики різних груп населення України, у зв'язку з їхнім досвідом проживанням війни. Внаслідок стресу у людей можуть виникати різні соматичні реакції, які можуть істотною мірою бути зумовлені психологічним станом. Зауважено, що під дією сильного та тривалого психологічного навантаження на людину, у неї можуть розвинутих невротичні реакції, які і є деструктивними способами реагування внаслідок тривалого стресу.

Наше дослідження ґрунтувалося на працях таких вчених як: векторна теорія психосоматики (F.Alexander, 1950), концепція «особистісних профілів» (F. Dunbar, 1943), концепція «нібито» особистості (H. Deutsch, 1934), «Проблеми людської природи» (A.Adler, 1929) та інші. З українських вчених ми взяли до уваги такі праці, як: “Психосоматичні особливості впливу стресу на фізичний стан особистості” (М.Тесельська, 2022), “Психосоматичні розлади: сучасний стан проблеми” (Л.Перетятко, М.Тесленко, 2017), “Самоефективність особистості у виборі копінг-стратегій поведінки” (О.Сидоренко, Т.Ханецька, А.Федоренко, 2019).

Нестабільні умови життя чинять негативний вплив на внутрішнє відчуття стабільності в людини, що викликає стресові реакції. Сучасний світ характеризується не щопередбачуваністю, що ставить перед людьми завдання адаптації та самоактуалізації в таких умовах. Це навантаження вимагає передусім психологічної готовності: готовності до неочікуваних змін, швидкого перегляду

власних компетенцій, потреб, а навіть іноді цінностей та установок [2]. Тож такі зміни для психіки можуть спричиняти вагомий вплив на розвиток особистості та її самоактуалізацію.

Метою нашого дослідження стала емпірична перевірка припущення про те, що основні типи реакції на нестабільні умови життя в умовах війни, зокрема: соматизація, дистрес, тривожність та депресія, можуть впливати на особливості реагування та на особливості самоактуалізації.

До основних типів деструктивних способів реагування на нестабільні умови життя ми відносимо: соматизацію, дистрес, тривогу та депресію. Соматизація - це психологічний механізм, коли емоційне напруження виражається через фізичні симптоми. У людей з психосоматичними розладами недостатньо розвинена здатність виражати тривогу та емоційне напруження лише на емоційному рівні.

Стрес є адаптаційною реакцією, спрямованою на забезпечення виживання в критичних ситуаціях, завдяки позитивному мобілізаційному впливу. Проте ця реакція корисна для організму лише при короткочасному стресі. Тривалий стрес призводить до виснаження захисних механізмів та розвитку патологічних змін у багатьох органах і системах. Залежно від типу, тривалості та інтенсивності стресу може виникати різноманітний вплив, починаючи від порушень гомеостазу і закінчуючи серйозними ускладненнями органів і систем [8].

Нестабільність у сфері особистого, соціального та економічного життя стає все більш поширеною явищем, що має значний вплив на психологічний та фізіологічний стан людини. Перш за все, нестабільність умов може включати такі аспекти, як соціальні зміни, економічна нестабільність, політичні конфлікти, небезпека для здоров'я, природні катастрофи та інші негативні фактори, які можуть викликати стресові реакції у людей. Багато типових ситуацій в житті можуть також викликати стрес. Це може бути конфлікти в сім'ї або на роботі, втрата роботи, фінансові проблеми, розлучення, втрата близьких людей, а також будь-які кризові ситуації, такі як природні лиха чи глобальні кризи, наприклад, пандемія і ,врешті-решт, нестійка суспільно-політична ситуація у світі. На сьогодні багато українців втратили домівку, змушені були емігрувати в інші країни, адаптуватись до нового

життя, шукати новий спосіб заробітку та утримання сім'ї. Зміна оточення, розрив звичних зв'язків, несприятливі умови нового місця проживання - все це може спричинити почуття тривоги, невпевненості та суму. Людина може відчувати себе відокремленою від звичного середовища, що може призвести до появи депресивних симптомів.

Такі події не можуть не залишити відбиток на психологічному благополуччі суспільства. В екстремальних умовах життя у діяльності функціональних підсистем організму відбуваються зміни, які виходять за рамки оптимального функціонування адаптаційної системи. Це може супроводжуватися почуттям емоційного дискомфорту та стресу [4]. Перш за все, глобальні події можуть спричиняти широкий спектр емоційних реакцій у людей. Деякі можуть відчувати страх, тривогу та невизначеність стосовно майбутнього. Емоційна нестабільність відноситься до схильності відчувати негативні емоції, такі як гнів, тривога або апатія, і збільшує вразливість до стресу. Таке психологічне навантаження може викликати різноманітні психологічні проблеми, такі як тривожність, депресія, втома, розлади сну та погіршення загального самопочуття.

З-поміж респондентів можна виокремити наступні підгрупи: стать (у дослідженні брали участь 49 респондентів), вік (від 15 до 30 років), рід занять (студенти, працюючі, самозайняті).

Оскільки особливості реагування на нестабільні умови життя є дуже індивідуальним явищем, ми підібрали комплекс психодіагностичних методик, серед них:

- 1) П'ятифакторний опитувальник особистості (5PFQ);
- 2) Опитувальник щодо тривоги та здоров'я «HAI-S»;
- 3) Чотиривимірний опитувальник для оцінки дистресу, депресії, тривоги та соматизації (The Four-Dimensional Symptom Questionnaire — 4DSQ);
- 4) Методика визначення загальної та соціальної самоефективності (М.Шерр, Дж. Маддукс).

Ми використали п'ятифакторну модель особистості за опитувальником Р. Маккраї та П. Коста для виокремлення особистісних диспозицій притаманних

людям, що самоактуалізуються і подальшого їхнього зіставлення з особливостями відреагування на нестабільні умови життя.

Розроблена М.Шеєром та Дж. Маддуксом методика визначення загальної та соціальної самоефективності призначена для оцінки власної ефективності у певній сфері діяльності.

Також тривога за здоров'я ($r=-0,310$, $p=0,03$) та негативні наслідки захворювання ($r=-0,298$, $p=0,037$) мають помірну зворотню кореляцію зі шкалою самоефективності. Це свідчить про те, що чим вищий рівень тривоги за здоров'я і негативні наслідки захворювання, тим нижча у людини самоефективність, що також підтверджує те, що людина може відчувати за це почуття провини.

Окрім цього, шкала співпраці також має значну кореляцію зі шкалою самоповаги ($r=0,471$, $p\leq 0,01$). З цього ми можемо зробити припущення, що людині легше співпрацювати з іншими людьми, якщо вона має достатній рівень поваги до себе. Самоповага має відношення до однієї з рис самоактуалізованої особистості за А.Маслоу про прийняття себе. Самоповага формується завдяки усвідомленню особистості своєї здатності здійснювати суспільно значущі вчинки та дії [7]. Самоповага є однією з базових людських потреб і важливою умовою повноцінного функціонування особистості за К. Роджерсом, а також самоактуалізації, оскільки вона ґрунтується на усвідомленні своїх сильних сторін та відчутті особистої ефективності. Люди з високим рівнем самоповаги зазвичай відчуються більш впевнено в собі та своїх можливостях. Це може зробити їх більш відкритими до співпраці, оскільки вони не бояться ділитися своїми думками та ідеями, а також відчують себе комфортно в командній роботі. Натомість спільна робота та успішні досягнення у співпраці можуть підвищити самоповагу [3]. Коли люди відчуються цінними у групі та бачать позитивні результати своєї співпраці, це може зміцнювати їхню власну віру у себе. Також можемо зауважити значну кореляцію за шкалами самоконтроль-відповідальність ($r=0,486$, $p\leq 0,00$). Це може свідчити про те, що у людини з високим рівнем самоконтролю, присутня здатність брати на себе відповідальність. Відповідальність тісно пов'язана з самоконтролем. Коли людина бере відповідальність за події свого життя на себе, це свідчить про

внутрішній інтернальний локус контролю (Д. Роттер). І навпаки, якщо вона приписує відповідальність зовнішнім чинникам (іншим людям, долі, випадку), це вказує на зовнішній (екстернальний) локус контролю [14]. Втім, шкала відповідальності має значну кореляцію зі шкалою старанності ($r=0.710$, $p \leq 0,00$) та зі шкалою передбачливості ($r=0.623$, $p \leq 0,00$). Це може бути пов'язано з тим, що відповідальні люди можуть намагатись передбачити будь-які події та якимось чином вплинути на них. Люди, які виявляють високий рівень старанності, зазвичай мають тенденцію до систематичного підходу до завдань та планування свого часу. Це також означає, що вони частіше беруть на себе відповідальність за виконання покладених на них обов'язків. Також шкала відповідальності показує пряму значну кореляцію зі шкалою «домінантність-підлеглість» ($r=0.485$, $p \leq 0,00$), що доводить те, що люди, які відчувають більше почуття відповідальності прагнуть домінувати над іншими та контролювати навколишні події. Особистісні характеристики, такі як впевненість у собі, екстраверсія, амбіційність і високий рівень самоповаги, часто асоціюються з домінантною поведінкою. І навпаки – тривожність, стурбованість, сором'язливість, невпевненість пов'язуються із рисами підлеглості. Люди з високим рівнем відповідальності часто мають впевненість у своїх здібностях і вміннях. Вони вважають, що можуть краще організувати роботу і досягти результатів, тому прагнуть взяти на себе лідерську роль. Також такі особистості часто мають схильність до прийняття рішень і беруть на себе відповідальність за наслідки цих рішень. Вони можуть прагнути домінувати, щоб забезпечити швидке та ефективне прийняття рішень.

Кореляційний аналіз показав помірний зворотний зв'язок за шкалою самоефективності ($r= -0.477$, $p \leq 0.001$), що дозволяє припустити, що надмірна самокритика змушує людей постійно оцінювати свої дії та досягнення негативно. Це знижує самооцінку та віру у власні здібності, що суттєво погіршує їхню самоефективність. Крім того, люди, які схильні до високого рівня дистресу, важко переносять навіть незначні стресові ситуації. Це може призводити до частих емоційних зривів і зниження продуктивності, оскільки вони не здатні ефективно справлятися зі стресом і зосереджуватись на завданнях.

Також шкала самоефективності має зворотні значущі кореляційні зв'язки зі шкалами депресії ($r=-0.523$, $p\leq 0.00$), тривожності ($r=-0.443$, $p\leq 0.001$), самокритики ($r=-0.538$, $p\leq 0.00$), емоційної нестабільності ($r=-0.396$, $p\leq 0.005$). Це свідчить про те, що особистість, яка вважає себе самоефективною та реалізованою, менше схильна до депресивних, тривожних, лабільних станів. Натомість ці риси лише ускладнюють самоактуалізацію людини.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу показують, що дистрес найбільше впливає на самореалізацію людини. Дистрес супроводжується внутрішнім занепокоєнням, тривогою та напруженням, що робить важким зосередження на самореалізації. Людина може витратити більше енергії на боротьбу зі стресом та збереження психологічного комфорту, ніж на досягнення своїх цілей та втілення потенціалу. Особа може відчувати важкість у визначенні та реалізації своїх планів через внутрішній дискомфорт та відсутність емоційного стимулювання. Довготривалий дистрес також може призвести до емоційного виснаження, коли людина відчуває втому та безсилля відносно своїх емоційних реакцій. Це може обмежувати її можливості виявляти емоційну відкритість та працювати над особистісним розвитком.

Можемо зауважити наявність статистично значущих відмінностей за фактором соматизації за шкалою соціальної самоефективності між групами людей з середнім рівнем соматизації ($M=5$, $SD=2.56$) та високим ($M=6$, $SD=0,408$), це може свідчити про те, що високий рівень соматизації притаманний людям з нашої вибірки незалежно від інших зовнішніх факторів. Такий чинник може ускладнювати соціальну діяльність та самоактуалізацію. Люди з високим рівнем тривожності схильні до постійного занепокоєння та очікування негативних результатів. Це може знижувати їх впевненість у власних силах і перешкоджати виконанню завдань, оскільки вони постійно сумніваються у своїх можливостях і бояться невдачі.

Коли людина перебуває під тиском зовнішніх подій, вона може ставати більш критичною до себе, особливо якщо вона не досягає очікуваних результатів або не відповідає власним стандартам, що особливо супроводжується стресовими станами. Стресові ситуації часто змушують людину сумніватися в собі та своїх здібностях.

Коли людина не може ефективно впоратися зі стресом, це може призвести до зниження самооцінки. Низька самооцінка робить людину більш вразливою до самокритики, оскільки вона починає більш гостро відчувати свої недоліки та невдачі. Під впливом дистресу люди можуть проявляти бажання уникати складних завдань або піддаватись прокрастинації. Це часто викликає ще більшу самокритику, оскільки людина починає звинувачувати себе за невиконані завдання та упущені можливості. Цікаво зауважити статистичні зміни по шкалі допитливості. Ми можемо побачити, що у респондентів з високим рівнем дистресу помірно вищий рівень допитливості ($M=7.52$, $SD=2.21$), аніж у людей з середнім ($M=6.72$, $SD=2.14$) та низьким ($M=5.20$, $SD=2.22$) рівнями. Такі показники можуть показувати те, що у людей з високим рівнем дистресу часто присутні тривога та бажання все контролювати. Допитливість часто призводить до ситуацій, пов'язаних із невідомістю. Коли людина стикається з новими, незнайомими обставинами чи інформацією, це може викликати тривогу. Наприклад, дослідження нової теми чи участь у новому проєкті можуть супроводжуватися страхом невдачі чи помилок. Занадто велика кількість інформації, яку людина намагається освоїти через свою допитливість, може призвести до стресу. Інформаційне перевантаження викликає почуття виснаження і розгубленості. За шкалою самоефективності бачимо статистично важливі відмінності між низьким рівнем дистресу ($M=6.87$, $SD=2.46$) та високим ($M=4.5$, $SD=2.27$) і середнім ($M=5.42$, $SD=2.39$) рівнем. Це свідчить про те, що дистрес чинить більший вплив на самоефективність у людей з високим та середнім рівнем. Вплив дистресу на самоефективність можна розглядати через різні аспекти, включаючи фізичні, емоційні, когнітивні та поведінкові фактори.

Підсумовуючи зауважимо, що профілактика дистресу стає важливим компонентом забезпечення психологічного благополуччя та ефективного функціонування в умовах стресу. Застосування профілактичних заходів дозволяє знизити ризик розвитку негативних наслідків дистресу, таких як погіршення психічного та фізичного здоров'я, зниження ефективності та продуктивності діяльності, збільшення вразливості до стресових ситуацій. Також профілактика дистресу сприяє зміцненню психічної стійкості та адаптації до негативних впливів

зовнішнього середовища. Це дозволяє зберегти робочу ефективність та витримати психологічний тиск в умовах воєнного конфлікту. Дослідження також висвітлило важливість розвитку стратегій адаптації до стресу для підтримання психічного здоров'я та досягнення самоактуалізації. Серед таких стратегій можна виділити використання позитивних копінг-стратегій, розвиток емоційної стійкості та здатності до перспективного мислення.

Література:

1. Кононова М. М., Кучма Т. В. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2021. Т. 1, № 1. С. 28–32. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2021_1\(1\)_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2021_1(1)_8).
2. Лазуренко С. І. Психофізіологічні механізми стресу. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2014. Т. 11. С. 152–165. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlop_2014_11_14.
3. Матеюк О. А. Успішність особистості: сутність та зміст феномену. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. № 4. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_4_31.
4. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді. м. Київ : Міленіум, 2006.
5. Danyliuk I., Burkalo N. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF AN INDIVIDUAL'S SELF-ACTUALIZATION. *Psychological journal*. 2020. Vol. 6, no. 2. P. 183–192. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.2.17> (date of access: 30.10.2024).
6. Dhabhar F. S. The short-term stress response – Mother nature's mechanism for enhancing protection and performance under conditions of threat, challenge, and opportunity. *Frontiers in Neuroendocrinology*. 2018. Vol. 49. P. 175–192. URL: <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2018.03.004> (date of access: 30.10.2024).
7. Maslow A. Self-actualization and beyond. Boston : Center for Study of Liberal Education, University of Boston, 1965.
8. Selye H. The stress of life. New York : McGraw-Hill, 1976.

Ксенія Власенко,
студентка 3 курсу першого рівня вищої освіти
спеціальності “Психологія”, ОП “Соціальна психологія”
(ЧНУ імені Юрія Федьковича)

Гайсонюк Н.А.
кандидатка психологічних наук,
асистентка кафедри психології
(ЧНУ імені Юрія Федьковича)

ТВОРЧИСТЬ ЯК КОНСТРУКТИВНА КОПІНГ-СТРАТЕГІЯ

В умовах повномасштабного наступу росіян на території України, нестабільної економічної ситуації та постійного потоку з новин ми маємо збільшення рівня стресу серед населення. Своєю чергою зростання стресу через неможливість контролю ситуації призводить до виснаження внутрішніх ресурсів та неможливості їх конструктивного відновлення. В зв'язку з цим постає питання щодо формування у населення розуміння про конструктивні копінг-стратегії та сприяння їх активному виробленню. Одним з таких способів може стати творчість завдяки своїм характеристикам, які можуть допомагати боротись зі стресом.

На перший погляд, проблематика творчості є зусібіч дослідженою щодо особистісних характеристик творчої особистості, особливостей перебігу творчого процесу в термінах пізнавальних процесів, креативного потенціалу особистості. Зокрема в межах нашого дослідження ми розглядали праці В.Моляко, С.Максименка, О.Лука, В.О.Енгельгарда, К.Роджерса, Дж.Гілфорда. Так, приміром, К.Роджерс вважав, що рушійною силою творчого акту є бажання показати те, як саме цей конкретний індивід сприймає реальність. «Я» вносить структуру у стосунки з реальністю; в «мене» є свій спосіб сприйняття реальності [9]. Саме визначення К.Роджерса стало основою для нашого припущення про наявність взаємозв'язку між креативністю та її складовими з особливостями копінг-стратегій, якими вона послуговується для опрацювання травмивного чи потенційно травмивного досвіду. Дослідженням копінг-стратегій та особливостями їх формування займались Р.Лазарус та С.Фолкман, Л.Мерфі, Н.Ендлер, Е.Скіннер, Т.Титаренко, Н.Ярош.

Р.Лазарус ділить копінг-стратегії на дві групи: емоційно-сфокусовані(уникнення, мінімізація, дистанціювання, позитивна переоцінка, вибірковість) та проблемно-орієнтовні(планування вирішення проблеми, прийняття відповідальності, конфронтація). Часто вони накладаються один на одного, та працюють в одній ситуації одночасно [8]

Для емпіричної перевірки нашої гіпотези було проведено емпіричне дослідження серед двох груп досліджуваних, віком від 18 до 30 років, які поділялись залежно від того чи займаються вони творчістю, чи ні, за допомогою гугл форм. Варто відзначити, що наші респонденти, зокрема група, що ідентифікувала себе як осіб, що час до часу займаються творчістю входять до числа внутрішньоопереміщених осіб, яким довелося виїжджати у зв'язку з подіями повномасштабного вторгнення. Дослідження проводилось за допомогою: методики психологічної діагностики копінг-механізмів Гайма, опитувальник на визначення ресурсних каналів особистості «Basic-Ph» (за Мулі Лаадом), та методики на креативність [1]. Для тих хто займається творчістю була додана спеціально розроблена анкета, щоб дізнатись яким видом творчості займається той чи інший досліджуваний та, чи впливає вид творчості на розвиток копінг-стратегій.

Аналіз отриманих результатів за допомогою кореляційного аналізу дозволив зауважити наступні особливості взаємозв'язків між складниками креативності та копінг-стратегій. Зокрема зіставлення показників емоційних копінг-стратегій у вибірці творчих респондентів показало кореляційні зв'язки зі шкалою уяви ($r = 0,44$, при $p \leq 0,05$), почуття гумору($r = 0,51$, при $p \leq 0,05$) та творчого ставлення до професії ($r = 0,51$, при $p \leq 0,05$), але відсутня кореляція з ресурсними каналами. Тут ми не бачимо кореляційного зв'язку з ресурсним каналом уяви, але натомість бачимо зв'язок зі шкалою уяви, як характеристики креативності, за методикою дослідження креативності - уява є несвідомою характеристикою, в той час, коли ресурсний канал є усвідомленим, що дає нам зробити припущення, що уява не є джерелом ресурсу боротьби зі стресом у творчих респондентів, але оскільки серед емоційних копінг-стратегій домінують відносно адаптивна пасивна кооперація та придушення емоцій, то уява є джерелом того, що допомагає у творчому процесі й сприяє вивільненню

емоцій під час процесу творчості, не будучи усвідомленою. Кореляційний зв'язок зі шкалою почуття гумору ми можемо пояснити тим, що гумор є відстороненням від ситуації та способом розрядки негативних емоцій. Зв'язок між емоційними копінг-стратегіями та творчим ставленням до професії, можна пояснити тим, що достатньо велика частина вибірки тих, хто ідентифікує себе, як ті, хто займається творчістю, тим, що творчість в них пов'язана з їх професією.

Натомість у не творчих респондентів не виявлено істотних кореляційних зв'язків за емоційними копінг-стратегіями.

За поведінковими копінг-стратегіями у вибірці творчих респондентів виявлені істотні зворотні кореляційні зв'язки зі шкалою емпатії ($r = -0,48$, при $p \leq 0,05$) що значить те, що чим сильніше у респондента виражені поведінкові копінг-стратегії, тим гірший результат за шкалою емпатії.

У не творчих респондентів виявлено істотні зворотні кореляційні зв'язки за поведінковими копінг-стратегіями за шкалами допитливості ($r = -0,53$, при $p \leq 0,05$), оригінальності ($r = -0,54$, при $p \leq 0,05$) та емоційності/емпатії ($r = -0,48$, при $p \leq 0,05$), що значить те, що чим сильніше у респондента виражені поведінкові копінг-стратегії, тим гірший результат за вище перерахованими шкалами.

Зворотній кореляційний зв'язок емпатії та поведінкових копінг-стратегій, зокрема для обидвох вибірок, ми можемо пояснити тим, що одними з основних поведінкових копінг-стратегій є відносно адаптивні відволікання для тих, хто ідентифікує себе, тими хто займається творчістю та компенсація для тих, хто ідентифікує себе, тими хто не займається творчістю, де відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії характеризуються тимчасовим відходом від розв'язання проблем за допомогою сторонніх занять, що сприяє тому, що респонденти не намагаються знайти нові способи розв'язання проблем, надаючи перевагу тому, що вже відоме та зрозуміле. Також, не дивлячись на наявність альтруїзму, як адаптивної копінг-стратегії у 20 відсотків вибірки тих, хто не займається творчістю та 25 відсотків у тих, хто займається творчістю, не вплинув на цей кореляційний зв'язок, і можемо зробити припущення, що це пов'язано з тим, що, альтруїзм є формою поведінки, де людина не займається допомогою іншому через співчуття, а щоб

справитись з власним стресом. Допитливість та оригінальністю мають зворотній кореляційний зв'язок, тому що, як вже було сказано вище відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії є формами поведінки, до яких людина прибігає, знаючи що вони працюють, отже таким чином людина, замість того, щоб шукати та цікавитись новими способами розв'язання проблеми, розробляти та випробовувати нові ідеї, робить те, що вона вже знає, що допомагає їй у стресових ситуаціях.

Варто зауважити, що в дуже багатьох ресурсних каналів є кореляційний зв'язок зі шкалою емоційності/емпатії, що можна пояснити тим, що великий відсоток вибірки це студенти-психологи старших курсів, й оскільки вони повинні швидко емоційно реагувати на ситуації, співчувати та розпізнавати потреби інших для професійної самореалізації, то достатньо очевидно, що в них ця характеристика буде на дуже високому рівні.

По шкалах Basic PH та шкалах методики креативності у представників вибірки тих, хто займається творчістю ми бачимо наступні кореляційні зв'язки.

Соціальний канал корелює із шкалою емоційності/емпатії ($r = 0,48$, при $p \leq 0,05$), що є очевидним результатом, адже емпатія є однією з головних навичок для ефективної соціальної взаємодії за рахунок того, що люди з вищим рівнем емпатії краще розуміють потреби та емоції інших та швидко помічають те як змінюється емоційний стан людини й за рахунок цього, як правило, утворюються більш міцні соціальні зв'язки, а також високий рівень емпатії може сприяти меншій кількості конфліктів. Оскільки значний процент вибірки складають студенти психологи старших курсів, то очікується, що в них вже напрацьовані певні навички по вирішенню конфліктних ситуацій та вміння розпізнавати емоцій та потреби інших.

Ресурсний канал уяви має зворотній кореляційний зв'язок зі шкалою почуття гумору ($r = -0,49$, при $p \leq 0,05$). Мулі Лахад зауважував, що одним із способів здобуття ресурсу у тих, в кого превалює ресурсний канал уяви є гумор [7], тож тут результат вийшов відмінним від того, який міг би передбачатись. Але, можемо зробити припущення, що оскільки, гумор є способом швидкого реагування та розрядкою, а, наприклад створення альтернативних сценаріїв, вигадання історій потребує

більше когнітивних зусиль. В умовах інтенсивного стресу, який переживає більша частина країни, гумор буде швидшим та менш затратним.

Шкала фізіології має кореляційні зв'язки зі шкалами творчого мислення ($r=0,70$ при $p \leq 0,05$), допитливості ($r=0,60$, при $p \leq 0,05$) та оригінальності ($r=0,58$, при $p \leq 0,05$), можемо зробити припущення, що це пов'язано з тим, коли у людини задоволені її фізіологічні потреби, вона може сходити на прогулянку або ж займатися фізичною активністю, це позитивно впливає на її можливість активно займатись пошуком та дослідженням інформації, розробкою нових ідей та їх відтворенням.

У групи ж респондентів, що ідентифікували себе як ті, хто не займається творчістю по шкалах Basic RH та шкалах методики креативності виявлені наступні кореляційні зв'язки.

Шкала віри та цінностей має кореляційні зв'язки зі шкалами творчого мислення ($r=0,55$, при $p \leq 0,05$), оригінальності ($r=0,52$, при $p \leq 0,05$), емпатії ($r=0,61$, при $p \leq 0,05$) та творчого ставлення до професії ($r=0,60$, при $p \leq 0,05$). Мулі Лахад писав про те, що ті в кого превалює ресурсний канал віри та цінностей, то в стресовій ситуації вони спираються на свої вірування, цінності або ж на відчуття значущості та потребу самовираження [7]. Оскільки вибірка тих, хто ідентифікує себе як ті, хто не займається творчістю на 80 відсотків складається зі студентів(фізики, психологи та музиканти), то логічно, що їх потреба у самовираженні та значущості буде виражатись у тому, як вони ставляться до своєї професії та ідей, які вони пропонують. Також можемо зробити припущення, виходячи з того, що у тих у кого головним ресурсним каналом є віра та цінності та істотний кореляційний зв'язок з емоційністю/емпатією, що співчуття іншим є однією з цінностей нашої вибірки, яку вони активно використовують.

Ресурсний емоційний канал має кореляційні зв'язки зі шкалами уяви ($r=0,45$, при $p \leq 0,05$) та емпатії/емоційності ($r=0,54$, при $p \leq 0,05$), де уява, як несвідома характеристика може допомогти в переживанні емоцій, наприклад Мулі Лахад виділив одним зі способів отримання ресурсу у тих в кого домінує емоційний канал

читання книг, а гарний рівень уяви стимулює активне переживання емоцій при уявленні ситуацій з книги та думок героїв [7].

Шкала ресурсного каналу уяви має істотні кореляційні зв'язки із шкалою уяви ($r = 0,45$, при $p \leq 0,05$) та емпатії ($r = 0,50$, при $p \leq 0,05$), це неочікуваний результат, бо даний кореляційний зв'язок ми очікували побачити у вибірці тих, хто ідентифікує себе, як ті, хто займається творчістю. Але він нам показує, що при високому рівні уяви, вона дійсно може використовуватись як джерело ресурсу.

Шкала когнітивного ресурсного каналу має кореляційний зв'язок зі шкалою творчого мислення ($r = 0,48$, при $p \leq 0,05$), де когнітивний ресурсний канал передбачає, що людина отримує свій ресурс за допомогою складання плану для вирішення проблеми або ж пошуку інформації, де в методиці дослідження креативності шкала творчого мислення включає в себе рівень рефлексії та те, наскільки респондент може планувати свою творчість.

Шкала фізіології має кореляційні зв'язки зі шкалами допитливості ($r = 0,49$, при $p \leq 0,05$), оригінальності ($r = 0,50$, при $p \leq 0,05$), інтуїції ($r = 0,64$, при $p \leq 0,05$) та емпатії ($r = 0,50$, при $p \leq 0,05$).

Підсумовуючи можемо зауважити, що творчість, як і копінг-стратегії є адаптивною поведінкою, що допомагає людині знаходити нові способи та ідеї, на основі вже існуючого досвіду та інтегрувати їх у життя. Творча діяльність – це процес створення нового, оригінального продукту, шляхом переосмислення та зміни стимулу. Для того, щоб творча діяльність була ефективною повинні бути декілька компонентів: відкритість до нового досвіду, внутрішній локус контролю, здібність до того, щоб гратись з елементами та концептами.

Між актом творчості та копінг-стратегією можна провести певні аналогії: відкритість до нового досвіду, породжує переосмислення старого та сприяє створенню нових патернів поведінки; внутрішній локус контролю дозволяє контролювати та інтегрувати напрацьовані патерни у життя та змінювати реакцію на стресову ситуацію; примірювання та аналіз різних стратегій боротьби зі стресом, дозволяє визначити той, що найбільше підходить індивіду.

При проведенні дослідження й використанні однофакторного дисперсійного аналізу ми отримали такі результати: не було виявлено статистичної значущості між копінг-стратегіями у вибірок тих, хто ідентифікує себе, як ті хто займаються творчістю та не ідентифікують себе, як ті хто займаються творчістю, тож можна сказати, гіпотеза не підтвердилась й творчість не впливає на формування конструктивних копінг-стратегій.

Але нам вдалось знайти цікаві кореляційні зв'язки між ресурсними каналами та характеристиками творчості, що відрізняються один від одного у двох вибірках. Так, наприклад використання ресурсного каналу уяви не притаманно вибірці тих, хто ідентифікує себе, як ті хто займаються творчістю, але притаманно вибірці, тих хто не ідентифікує себе як ті, хто займаються творчістю.

Також цікавим є зворотній кореляційний зв'язок з поведінковими копінг-стратегіями та шкалою емоційності/емпатії, де не дивлячись на наявність альтруїзму, як однією з головних копінг-стратегій у респондентів, то ми зробили припущення, що оскільки альтруїзм є формою копінгової поведінки, то він не про свідому допомогу іншому, а про те, щоб допомогти аби людині стало краще і легше у стресовій ситуації.

Література:

1. Зливков В.Л, Лукомська С.О, Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях : посібник. Київ, 2016. 219 с.
2. Карамушка Л.М, Снігур Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегій керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 189 с.
3. Карамушка Л.М, Снігур Ю.С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 1, № 55. С. 23–27.
4. Карпенко Н.А. Психологія творчості : навч. посіб. Львів : Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2016. 156 с.

5. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Герасименко М. В., Ткаченко В. В. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2012. 433 с.
6. Brown S.P, Westbrook R.A, Challagalla G. Good Cope, Bad Cope: Adaptive and Maladaptive Coping Strategies Following a Critical Negative Work Event. *Journal of Applied Psychology*. 2005. Vol. 90, no. 4. P. 792–798.
7. Lahad M. From Victim to Victor: The Development of the BASIC PH Model of Coping and Resiliency. *Traumatology*. 2017. Vol. 23, no. 1. P. 27–34.
8. Lazarus R. S. Stress, appraisal and coping / R. S. Lazarus, S. Folmann. – New York: Springer Publishing Company, 1984. – 460 с.
9. Rogers C. Toward a theory of creativity. *ETC: A review of general semantics*. 1954. Vol. 11, no. 4. P. 249–260.

Гаркавенко Н.В.,

доцент, канд. психол. наук, доц. кафедри психології,

Доскач С.С.

доцент, канд. психол. наук, доц. кафедри психології,

(Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича)

ФЕНОМЕН СМЕРТІ У СВІДОМОСТІ МОЛОДОЇ ЛЮДИНИ В ПЕРІОД ВІЙНИ

Великомасштабне вторгнення на нашу країну змінило свідомість всього українського людства. Жорстокі масові вбивства військових, особливо мирного населення, повна розруха українських міст, містечок, селищ тощо змусили переосмислити сутність та цінність власного життя. Неочікувана війна внесла свої корективи в життя кожної сім'ї, родини та кожної людини.

Велика кількість загиблих, яка щодня все збільшується та усвідомлення можливої неминучості власної смерті неабияк відображається на психологічному сприйнятті молодих українців. Щодо сутності феномену смерті то вона має дві

сторони трактування: природній фактор (біологічне явище) та смерть як неминуче явище під час війни. Страх смерті визначає в молоді саме ставлення до війни.

Аналізуючи ряд джерел психологічної та філософської літератури, ми прийшли до висновків, що в процесі людської життєдіяльності ставлення до смерті та еволюції уявлень людини про смерть лежать вікові відмінності.

А. Захаров, І. Кон у своїх працях звертали увагу на сприйняття смерті, на відношення до цього процесу і стану та ін. Вони стверджують, що ставлення до смерті це не лише відбиток вікових, соціальних, але й релігійних, регіональних та національних особливостей людства.

Щодо вітчизняної науки, такі науковці як К. Абульханова–Славська, Б. Ананьєв розглядали критичні ситуації і пов'язані з ними особистісні зміни саме у структурі життєвого шляху людини. У працях Ю. Заманаєва, Р. Кастенбаум, Д. Морган, Т. Новікова, В. Отрадинської бачимо дослідження психологічної підтримки юнаків і дівчат, які пережили батьківську втрату саме під час війни.

Також дуже важливою та актуальною на даний час є проблема аналізу психологічних особливостей ставлення молоді до смерті в часи війни, хоча сьогодні дуже мало напрацювань з цієї тематики [1, 2, 4]. Також майже немає досліджень за темою соціально-психологічних технологій допомоги молоді в часи війни та розроблених методів уникання гострої травматизації особистості.

Підлітковий вік характеризується першим розумінням смерті, саме з цим розумінням і приходить страх. Тому молодь може турбуватися та по різному міркувати про цей феномен. Але під час жорстокого вторгнення їх ставлення до смерті кардинально відрізняється від того, яке було в мирний час.

За ствердженнями науковців війна змусила молодих людей часто переглядати цінності та сенс власного життя. Гострота та зміст сенсожиттєвих проблем змінюються – особливо в період коротких відрізків життя під впливом ситуації. Події чи ситуації, які змушують різко переосмислювати ставлення до життя що породжують почуття безглуздості подальшого існування – це безумовно кризові ситуації. Не виняток війна. Молоді люди, яким довелося пройти через війну, завжди

відчувають себе старшими і дорослішими за своїх ровесників, які були в безпеці [1, С.48].

Зрозуміло, що пристосуватися до війни неможливо, тому, усвідомлюючи небезпеку щодня, боячись за своє життя та майбутнє, молодь довготривалий час перебуває у стресі. Саме цей чинник (пристосування до війни) виходить за рамки допустимого, виснажує всі захисні сили і стає причиною зниження адаптивних можливостей організму та в цілому впливає на життєдіяльність молодих людей. Тому дія такого стресора може бути причиною прояву різних захворювань людини та її смерті.

Під час проведення психотерапевтичних вправ, підлітки (ВПО) давали зворотній зв'язок щодо феномену смерті в їх розумінні. Виділилися типові ознаки поведінки та реакції їх на смерть: «Я боюся», «Мені страшно», «Я помру», «Я уже помер», «Мене уже нема», «Майбутнє закінчилося» та ін.

Страх, пережиток жахиття, тваринний жах, занепокоєння про майбутнє, неминучість смерті в часи війни. Це все може бути наслідками зниження психологічної стійкості підлітків (йдеться про емоційну рівноваженість та здатність діяти в екстремальних ситуації – ситуації війни).

Смерть у психології вважається невід'ємною частиною життя, але в контексті війни вона може стати реальністю для багатьох людей. Смерть може викликати сильні емоції у людей, такі як жаль, гнів, страх і незнання, що станеться далі [4, С.294].

Психологічні наслідки сприйняття смерті загалом негативно позначаються на поведінці молодих людей. Тому сучасна наука пропонує пізнати страх смерті та прийняти його (тобто проаналізувати його причини і зрозуміти що він є обов'язковим в екстремальних ситуаціях) та накопичувати енергію, яка може з'явитися.

Вивчаючи феномен страху смерті у свідомості під час військових дій, можна погодитись, що ця реакція на небезпеку, яка виробляється людським організмом, є не лише неминучою, а й нормальною та корисною.

Отже, можна стверджувати, що цілком природнім явищем є сприйняття молоддю смерті як щось страшне та неминуче.

Тому, підводячи підсумки, слід звернути увагу на «змушену адаптацію» до умов війни. Зазвичай це визначає їхнє ставлення до власного життя та життя рідних і близьких у небезпечному середовищі. Не слід забувати і про особистий досвід, який безперечно впливає на розуміння феномену смерті (наявність померлих родичів, присутність смертельно хворих у сім'ї). А якщо життя молодих людей було під загрозою або на даний момент існує загроза їх життю, то цілком зрозуміло, що сприйняття феномену смерті у них змінюється.

Отже, становище молодих людей в нашій країні після вторгнення досить напружене і складне. Глибокі сліди в їхньому житті залишає війна та окупація.

Література:

1. Гаркавенко, Н.В., Доскач, С.С. (2023). Психологічні особливості ставлення молоді до смерті в період війни. *Молодий вчений. Вип.2 (114)*. С. 47-50.
2. Медведєва О.В.(2022). Психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій // Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану : зб. наук. пр. (м. Харків, 26 трав. 2022 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. тактич. та спец. фізич. підготовки ф-ту № 3, Наук. парк «Наука та безпека». Харків : ХНУВС, С. 205–207.
3. Мирончак К. В. (2012). Психологічний вплив страху смерті на особистість // *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2012. Вип. 2 (2). С. 361–370.
4. Яблонський І. (2023). Психологічні особливості ставлення молоді до смерті в період війни та реалізація психокорекційних програм з покращення психологічного стану // *Габітус. Вип. 52*, С.293-294.

Гаркавенко Н.В.,

доцент, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
(*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*)

Доскач С.С.

доцент, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
(*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*)

ВПЛИВ ВІЙНИ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ

Проблема ментального здоров'я завжди є актуальною для людей, особливо в ситуації війни, яка завжди має глибокі і тривалі наслідки для їх психологічного благополуччя. В Україні, з початком збройного конфлікту на Сході країни і подальшим військовим втручанням, ситуація з психічним здоров'ям населення стала особливо критичною.

Ментальне здоров'я багато вчених розглядали як психологічне здоров'я особистості. Зокрема, А. Адлер, Р. Ассаджіолі, Л. Бурлачук, А. Елліс, Е. Еріксон, О. Завгородня, І. Коцан, К. Роджерс, В. Франкл, З. Фрейд, Е. Фром, К. Хорні, К. Юнг та інші. Сучасні дослідники одностайні у думці про те, що війна в Україні негативно впливає на ментальне здоров'я населення, а його наслідки відображаються на станах особистості (С. Лагутіна, М. Маркова, О. Хаустова, О. Чабан, Л. Юр'єва та інші).

Результати досліджень проведених науковцями засвідчили, що травмуючі ситуації впливають на емоційні стани людей. Їх прояви визначаються у виникненні низки переживань: тривалий поганий настрій, страх, безпідставні хвилювання, панічні атаки тощо. А результат після дії кризової ситуації, позначається на виникненні: ПТСР, тривожності, депресії тощо.

Для розуміння наслідків впливу війни на ментальне здоров'я українців необхідно проаналізувати його результат після дії кризової ситуації. Мова йде про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Даного типу переживання є одним з найбільш поширених психічних наслідків війни, що виявляється через спогади про травматичні події, які повторно і з певною періодичністю виникають. Він

характеризується наступними проявами: нічні кошмари, відчуття відчуження і підвищена тривожність.

Аналіз впливу війни на ментальне здоров'я українців у цифрах є важливим для розуміння масштабів проблеми та ефективності заходів з реабілітації. Нижче нами представлено статистичні дані з досліджень, що стосуються посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних розладів і депресії.

Тривожні розлади, які пов'язані з пережитими подіями війни притаманні близько 25-30% українцям. Вони страждають від тривожних розладів, включаючи панічні атаки і генералізовану тривожність [4].

Депресивні стани, викликані війною часто проявляються через хронічний сум, втрату інтересу до життя, проблеми з апетитом та сном. Згідно результатів досліджень приблизно у 20-25% осіб, які зазнали впливу війни виникають симптоми депресії [6].

Найбільш поширеним наслідком порушення ментального здоров'я є симптом посттравматичного стресового розладу (ПТСР). У значній кількості опитаних – це 90% і більше мають прояви хоча б одного з його симптомів. Близько 60% населення знаходяться у зоні ризику, тобто розвитку ПТСР [1]. Проблеми з ПТСР спостерігаються у цивільних осіб, особливо у зонах конфлікту. Приблизно у 10-15% цивільного населення спостерігаються симптоми ПТСР [8].

Учасники бойових дій часто страждають на ПТСР, що може проявлятися у вигляді агресії, проблем з концентрацією, депресії та інших симптомів, які серйозно впливають на їхню якість життя. Дані отримані з досліджень, проведених Національним університетом «Острозька академія» та іншими установами, які вивчали ПТСР серед українських ветеранів засвідчили, що від 30% до 40% учасників бойових дій в Україні страждають від ПТСР. Це відповідає міжнародним показникам для військових конфліктів [5].

Цивільне населення, яке потрапило в ситуацію війни або стали свідками насильства, також можуть зазнавати симптомів ПТСР. Це стосується дітей, жінок та людей похилого віку, які переживають стрес і тривогу через військові дії.

Також сім'ї, які пережили втрату близьких або серйозні стресові ситуації, мають підвищений рівень депресії. Так переживання важкої травми спостерігається у 25-30% сімей [9].

Часто сім'ї, що втратили членів або пережили важкі обставини, мають проблеми з ментальним здоров'ям, що призводить до дестабілізації сімейних відносин і погіршення соціальної підтримки. Як зазначають у своїй статті Н.В. Гаркавенко та С.С. Доскач, причинами тривожних розладів стають: постійна невизначеність, страх за своє життя та життя близьких, соціально-економічна нестабільність можуть спричинити тривожні розлади не тільки у дорослих, а й підлітків та молоді [2]. Це проявляється через хронічний стрес, панічні атаки та інші симптоми тривоги.

Війна може спровокувати депресію через постійний стрес, втрату близьких, соціальні та економічні труднощі. Симптоми включають хронічний сум, втрату інтересу до життя, проблеми з апетитом та сном.

Дані досліджень, які зазначені вище демонструють увесь масштаб ментальних проблем, викликаних українсько-російською війною та підкреслюють важливість підтримки і реабілітації для постраждалих.

Важливо зберегти психічне і фізичне здоров'я у період дії кризової або екстремальної ситуації на психіку людини. Для підтримки людей, які постраждали від війни, важливо впроваджувати програми психологічної підтримки, включаючи психотерапію, групову терапію та медичну допомогу. Спеціалізовані центри і психологи повинні забезпечувати допомогу у лікуванні ПТСР, тривожних розладів і депресії.

Програми психологічної підтримки є ефективними у контексті психологічної підтримки і реабілітації, які допомогли зменшити симптоми ПТСР і тривожних розладів у 30-40% їх учасників [10].

Важливою є роль соціальної підтримки з боку родини, друзів та громадських організацій. Саме вона є критично важливою для реабілітації постраждалих. Психологічна підтримка, участь у соціальних групах та волонтерських організаціях можуть допомогти людям адаптуватися до нових умов життя.

Корисними є програми інтеграції, які спрямовані на соціально-психологічну адаптацію ветеранів та внутрішньо переміщених осіб у соціальне життя, що є дуже важливими для покращення їхнього психічного благополуччя. Вони включають підтримку в пошуку роботи, навчанні і соціальних контактах.

Отже, війна має серйозний вплив на ментальне здоров'я українців, проявляючись через ПТСР, тривожні розлади і депресію. Ефективна психологічна допомога, соціальна підтримка і програми реабілітації є критично важливими для подолання наслідків війни і допомоги постраждалим. Суспільство повинно активно підтримувати такі ініціативи для забезпечення психічного благополуччя всіх, хто постраждав від збройного конфлікту.

Література:

1. Бондаренко, В.І. (2020). «Психічне здоров'я в умовах війни: Український контекст». Харків: Основа. <https://moz.gov.ua/uk/v-ukraini-prezentovali-rezultati-pershogo-z-pochatku-povnomasshtabnoi-vijni-doslidzhennja-psihologichnogo-stanu-naselennja-->
2. Гаркавенко Н. В. Доскач С .С. (2023). Психологічні особливості ставлення молоді до смерті в період війни. Науковий журнал «Молодий вчений», (2), 47-50.
3. Гончарова, Н. В. (2021). «Психологічні наслідки війни: досвід українських досліджень». Київ: Наукова думка.
4. Максименко, С., Назар, М., Ірхін, Ю. (2024). Інформаційно-психологічні засади ментального протистояння російській агресії в гібридній війні: науково-експериментальне дослідження. Київ: Видавництво: Людмила.
5. Костенко, С. М. (2023). «Соціальна реабілітація постраждалих від війни: теорія і практика». Київ: Академвидав.
6. Мельниченко, О. С. (2022). «Депресія та тривожні розлади в умовах військового конфлікту». Одеса: Одеський національний університет.
7. Максименко, С. Д, Деркач, Л. М., Ірхін, Ю. Б. (2024). Теоретико-психологічні детермінанти та практичні складові російсько-української гібридної війни : монографія. Київ: Видавництво Людмила, 384 с.

8. «Спокій, але не байдужість»: Як конфлікти та загроза війни впливають на психіку та як не панікувати» (2022) <https://suspilne.media/203742-spokij-ale-ne-bajduzist-ak-konflikti-ta-zagroza-vijni-vplivaut-psihiku-ta-ak-protidiati-panici/>

9. Турбан, В. В., Сердюк, Л. З., Москаленко, В. В. (2023) Соціокультурні детермінанти розвитку психології особистості в Україні: монографія. В. В. Турбан (ред.). Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 296с.

10. Янчук, С. В. (2019). «Посттравматичний стресовий розлад у ветеранів: особливості діагностики і терапії». Львів: Видавництво Львівської політехніки. <https://www.ukrinform.ua/rubric-politics/3862250-medicna-i-psihosocialna-pidtrimka-veteraniv-u-reintegracii-do-civilnogo-zitta-na-aki-problemi-voni-nagolosuut-i-so-proponuut.html>

Горбовань Т. Р.,
студентка кафедри психології
(Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича)
Поліщук О. М.,
доцент кафедри психології, канд. психол. наук
(Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича)

ЧИННИКИ ВІЙНИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я (НА ПРИКЛАДІ РОЗЛАДУ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ)

Останні роки в Україні відбуваються події, які досить сильно впливають на ментальне здоров'я населення країни. Ці події починаються з початку епідемії коронавірусу в березні 2020 року і закінчуючи повномасштабним вторгненням російської федерації на територію України. Ці події вимагають високого рівня резиліентності та вміння шукати ресурси, щоб справлятися з тією кількістю тривоги та стресу, які падають на особистість.

Відповідно до всесвітньої організації охорони здоров'я, ментальне здоров'я - це стан благополуччя, при якому людина може реалізовувати свій потенціал, протистояти життєвим стресам, плідно працювати і здійснювати свій внесок у

суспільне життя. Якщо ментальне здоров'я ігнорувати, то психологічні труднощі можуть посилюватись. Дослідження показують, що війна та конфлікти суттєво підвищують ризик розвитку психічних розладів, включаючи розлад харчової поведінки. До чинників війни, що впливають на ментальне здоров'я можна віднести: *стрес та травму*, яку війна створює через відчуття небезпеки, невизначеності, загрозу життю, втрату близьких, фізичне насильство, знищення помешкання; *психосоціальну дезінтеграцію* через руйнування соціальних зв'язків, загибель близьких, втрат у родині, ізоляцію, порушення соціальної підтримки тощо; *психологічний тиск* через втрату контролю над своїм звичним життям; *обмежений доступ до їжі* через умови війни; *тривалий вплив на психіку* навіть після завершення війни.

На жаль, більшість населення України не мають базових навичок, які допомагають екологічно справлятися з тривожністю та стресом, тому можуть застосовувати деструктивні засоби. Це може відбуватися як свідомо так і несвідомо. Наприклад, якщо брати в приклад розлад харчової поведінки, то не маючи екологічного способу справлятися зі стресом, людина може звернутися до їжі, тобто почати заїдати той стрес та тривожність, щоб себе заспокоїти та відволікти, або навпаки може почати голодувати, бо не може з'їсти навіть маленький шматочок їжі. Тому важливо усвідомлювати свій стан та знати, що може допомогти знизити тривогу та стрес.

Важливо також розрізнити стрес та тривожність. *Стрес* - це фізіологічна чи психічна реакція на зовнішні чинники [2]. Може проявлятися підвищеним серцебиттям, пітливістю, сухістю в роті, нестачею повітря (задишка), швидка мова, втома. Він може бути гострим (короткочасний стрес, який швидко проходить) або хронічним (триває тижні чи навіть місяці).

У той же час *тривога* - це емоційне та соматичне напруження, коли людина очікує небезпеки чи загрози, що насувається [1]. Можна відзначити, що спочатку українці переживали тривогу через загрозу втратити близьких чи за себе під час епідемії, а зараз бояться загрози через війну. Зазначимо, що стрес зазвичай спричинений саме зовнішнім чинником та коли він зникає, то і стрес проходить, у той час тривога виникає через внутрішню напругу та не залежить від того чи є

якийсь стресор [5].

Розлад харчової поведінки - характеризується порушенням в сфері харчування. Серед них присутні: нервова анорексія (самопримус до голодування, що призводить до значної втрати ваги та страху набрати вагу, навіть при незначній масі тіла), компульсивне переїдання (неконтрольоване споживання великої кількості їжі без наступних компенсаторних дій), нервова булімія (періоди переїдання за яким слідує заходи позбавлення їжі, тобто - компенсаторна поведінка, зазвичай блювота або надмірна фізична активність), нервова орторексія (зацікленість на здоровому харчуванні) тощо.

Розлад харчової поведінки починає проявлятися в ті моменти, коли людина, яка переживає стрес чи тривогу не може впоратися з ними. Вона перестає контролювати себе та починає заїдати стрес. Також вона може відчувати, що це єдиний аспект її життя який досі залишається під її контролем, що дає короткострокове відчуття спокою та контролю, і як наслідок знижує відчуття тривоги. На даний момент розлад харчової поведінки тільки починають обговорювати, тому його досить складно помітити на початкових етапах.

Ось декілька симптомів, які можуть свідчити про початок розвитку розладу харчової поведінки:

- Пропускання прийомів їжі чи перекусів;
- Багаторазове надмірне споживання їжі;
- Втрата ваги, яка спричинена недостатньою кількістю їжі;
- Дискомфорт який спричинений труднощами харчування;
- Зміна соціальної активності [4].

Розлади харчової поведінки можуть впливати на психічний стан у таких аспектах, як: *тривожні розлади* (постійне занепокоєння своєю вагою, зовнішністю чи калоріями. Тривожні стани можуть бути як причиною, так і наслідком харчових розладів); *депресія* (погіршення емоційного стану через хронічне почуття провини, сорому або незадоволення собою. Брак необхідних поживних речовин також може впливати на функціонування мозку, що посилює депресивні симптоми); *одержимість контролем* (бажання контролювати своє тіло, життя або емоції, що може призводити

до надмірного стресу, виснаження та почуття безпорадності, коли контроль втрачається); *порушення самооцінки* (самоцінність залежить від ваги чи зовнішності, і супроводжується нездатністю прийняти себе); *соціальна ізоляція* (уникнення сімейних свят, різних ситуацій пов'язаних з трапезою, що також призводить до самотності, ізоляції та погіршення емоційного стану); *психічне виснаження* (думки про їжу, вагу і калорії можуть зумовлювати психічну втома та виснаження, а відчуття боротьби з власним тілом, нав'язливі думки про їжу та тривожні стани - виснажувати ресурси психіки). Часто розлади харчової поведінки співіснують з іншими психічними розладами, такими як обсесивно-компульсивний розлад (ОКР), посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) або залежності (наприклад, алкоголізм чи наркотична залежність). Зокрема, Дж. Свінборн встановила, що принаймні один коморбідний (спричинений, або прямо пов'язаний із основним захворюванням) тривожний розлад був у 65% пацієнтів з розладом харчової поведінки та у 69% пацієнтів з тривожним розладом він існував до діагностування розладу харчової поведінки [6]. У ньому ж виявлено, що у коморбідний розлад харчової поведінки був у 13,5% пацієнтів з тривожністю та у 71% розлад харчової поведінки розвинувся після тривожного розладу. Виявлено, що тривожний розлад є одним із коморбідних розладів спричиненим порушенням харчової поведінки.

Як і для будь-якого психічного захворювання у розладу харчової поведінки немає надійного способу, щоб запобігти його розвитку, але є можливість знизити ризик завдяки профілактиці. Наукові дослідження показують, що лікування розладів харчової поведінки має бути комплексним і включати психологічну підтримку, терапію і медикаментозне лікування, якщо це необхідно. Тому фахівці радять: обирати здорову дієту, а ще краще обговорити її зі своїм лікарем; займатися спортом декілька разів на тиждень; не використовувати дієтичні добавки; вчасно звертатися по психологічну допомогу [3].

Отже, ментальне здоров'я - це стан благополуччя, при якому людина може реалізовувати свій потенціал, протистояти життєвим стресам, плідно працювати і здійснювати свій внесок у суспільне життя і його підтримка є необхідною умовою для стабільності особистості. Потрібно вміти розрізняти стрес та тривогу та мати

навички для того, щоб справлятися з ними та зменшити ризики розвитку розладу харчової поведінки, що може проявлятися як причиною виникнення тривожного розладу так і бути його наслідком. Тому важливо вміти

екологічно справлятися з тривогою, знати її прояви, як подолати та вчасно звертатися по допомогу до лікарів. Важливо вивчати розлад харчової поведінки та тривожний розлад разом, щоб спостерігати, прогнозувати та розробляти методи для покращення психічного стану населення України.

Література:

1. APA Dictionary of Psychology. *APA Dictionary of Psychology*. URL: <https://dictionary.apa.org/anxiety>.
2. APA Dictionary of Psychology. *APA Dictionary of Psychology*. URL: <https://dictionary.apa.org/stress>.
3. Eating disorders - Symptoms and causes. *Mayo Clinic*. URL: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/eating-disorders/symptoms-causes/syc-20353603>.
4. Eating disorders - Symptoms and causes. *Mayo Clinic*. URL: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/eating-disorders/symptoms-causes/syc-20353603>.
5. MPH A. Y. M. What Is Psychological Stress?. *Verywell Health*. URL: <https://www.verywellhealth.com/psychological-stress-5205714>.
6. Swinbourne, J., Hunt, C., Abbott, M., Russell, J., Clare, T. S., & Touyz, S. (2012). The comorbidity between eating disorders and anxiety disorders: Prevalence in an eating disorder sample and anxiety disorder sample. *Australian New Zealand Journal of Psychiatry*, 46(2), 118–131. <https://doi.org/10.1177/0004867411432071>.

Стос К. Ф.,
студентка кафедри психології
(Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича)
Поліщук О. М.,
доцент кафедри психології, канд. психол. наук
(Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича)

МАНІПУЛЯЦІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Під час війни люди зазнають сильного стресу та емоційних потрясінь, що робить їх більш вразливими до маніпуляцій з боку оточуючих, медіа та навіть державних установ. Це стосується як цивільних осіб, так і військових. Маніпуляції страхом, почуттям провини та відданістю можуть бути використані для досягнення певних цілей - як на індивідуальному, так і на груповому рівнях. Дослідження маніпуляцій допомагає розробити стратегії психологічної стійкості для населення, яке переживає військові дії. Важливо зрозуміти, як люди реагують на маніпуляції та як можна захистити їх від таких впливів, особливо в умовах інформаційної війни.

Маніпуляція - це процес впливу на свідомість людей з метою досягнення певних інтересів шляхом прихованих методів, що передбачає використання психологічних прийомів для контролю або зміни думок, емоцій та поведінки особистості. Інформаційна російсько-українська війна давно вийшла за межі звичної пропаганди та набула консцієнтального характеру.

Українська дослідниця А. Колодій визначає зміст консцієнтальної війни як "війну, спрямовану на знищення свідомості, ідентичності та самої здатності людини до самовизначення". Науковці вказують на такі особливості консцієнтальної війни, як: тривала прихованість; різноманітність, гнучкість і непередбачуваність методів впливу; використання викривленої інформації; розмивання меж між "другом" і "ворогом"; руйнування моральних цінностей та уявлень про добро і зло, що знижує здатність до вільної самоідентифікації [1].

Найбільш впливовою маніпуляцією свідомості українців під час війни є пропаганда. Нав'язування комплексу меншовартості, руйнування української національної ідентичності, поширення повідомлень про безвихідне положення України в цій війні, міф про утиск російськомовних громадян в Україні та

підтасування справжньої кількості жертв – все це грає на людському емоційному факторі, підриває опір суспільства, сіє сумніви та неабияк впливає на свідомість, міжособистісне спілкування українців та довіру населення до державних структур.

Пропаганда впливає на свідомість за допомогою психологічних механізмів, що формують певні переконання, емоції та поведінку, які часто не усвідомлюються повною мірою. Вона активує когнітивні спотворення, такі як ефект повторення, коли часто повторювані твердження сприймаються як істинні, навіть без достатньої аргументації чи доказів. Це може поступово впливати на світогляд людини, створюючи спрощену картинку дійсності, в якій основну роль відіграють стереотипи та стійкі переконання, які зазвичай не відповідають реальності.

Ще одним ключовим аспектом впливу пропаганди є використання емоцій. Інформація, яка викликає страх, гнів або гордість, підвищує емоційну залученість та робить сприйнятту інформацію більш переконливою. Страх сприяє швидкій мобілізації громадської думки, викликаючи потребу в простих рішеннях та зміцнюючи підтримку "своїх" сторони.

Пропаганда також здатна маніпулювати соціальними нормами через контрольовані повідомлення, які формують образ "друга" і "ворога". Розмивання цих понять, поширення дезінформації та викривлення фактів руйнують критичне мислення, обмежуючи здатність людини до об'єктивної самоідентифікації і збереження незалежних суджень.

В Україні питанням маніпуляцій під час війни активно займається Оксана Мороз – письменниця, засновниця ініціативи з інформаційної гігієни та боротьби з дезінформацією. Вона звертає увагу на те, що маніпуляції можуть приймати різні форми: від фейкових новин до перекручування правди для підсилення емоційних реакцій, таких як страх або ненависть, як з боку ворога, так і зі сторони українців. [2]

Для розуміння вразливості українського населення до маніпуляційного впливу під час війни можна розглянути та порівняти чутливість учасників Ізраїльсько-палестинського конфлікту, адже палестинці та ізраїльтяни часто потерпають від інформаційних атак одне одного. Страх та тривога виступають основними інструментами, які використовуються для впливу на людську свідомість. Таким

чином палестинці піддаються психологічному тиску через повідомлення від ізраїльтян про попередження ракетних ударів чи інших атак, які в більшості випадків не відбуваються, проте це сіє постійну паніку серед населення. В той же час ХАМАС публікує фейкові новини для Ізраїлю задля впливу на громадську думку та утримування людей в постійній напрузі та страху [4].

Основними відмінностями впливу на свідомість у цих випадках є кінцева мета маніпуляцій: в Україні конфлікт часто подається через призму боротьби за національну ідентичність. Російська пропаганда намагається знищити ідею незалежної української нації, маніпулюючи історією та мовним питанням, а в Ізраїлі конфлікт має релігійно-етнічний контекст, де маніпуляції ХАМАСу базуються на утиску палестинців та ненависті до ізраїльтян, що стимулює конфлікт і страх серед громадян Ізраїлю. Таким чином, попри схожі техніки впливу, кожен конфлікт має свої унікальні риси, зумовлені різницею в історичному, соціальному та політичному контекстах двох країн та силою впливу на свідомість.

Вирішальну роль у протидії маніпуляціям та пропаганді під час війни відіграє критичне мислення, адже воно дозволяє аналізувати, оцінювати і перевіряти інформацію, яка надходить з різних джерел. Пропаганда часто використовує емоційні наративи, що апелюють до страху, ненависті або патріотизму. Критичне мислення дозволяє побачити, коли інформація спеціально перебільшується для того, щоб викликати певні емоції.

Одна з головних загроз пропаганди - це поширення дезінформації, яка має на меті вплинути на думки, переконання або поведінку людей. Критичне мислення допомагає розпізнати фейкові новини, підроблені відео або неправдиві заяви, оскільки вимагає перевірки джерел, аналізу фактів та пошуку альтернативних думок, передбачає вміння розрізняти сильні і слабкі аргументи.

Наративи пропаганди часто будуються на спотворених фактах або логічних помилках. Оцінка таких аргументів дозволяє зрозуміти, наскільки вони правдиві або маніпулятивні. Пропагандистські наративи часто використовують логічні помилки, на які можна звернути увагу, маючи навички критичного мислення.

Український політик Юрій Стець стосовно питання підвищення бойового духу й підтримки спротиву серед українців висловився так: «...безумовно, під час війни пропаганда є виправданою. Але я завжди казав і буду повторювати: найкраща пропаганда - це правда» (цит. з *Detector Media*.2022 [3]) Відповідно думці діяча можна сказати, що позитивна пропаганда має потенціал для корисного впливу, коли вона спрямована на підтримку морального духу, формування єдності та підсилення патріотичних почуттів. Важливо, щоб вона залишалася правдивою і не використовувалася для дезінформації, оскільки це може підірвати довіру до інформаційних джерел.

Отже, свідомість громадян постійно знаходиться під загрозою маніпулятивного впливу ворога, ворожих ЗМІ та медіа і найефективнішим засобом його протидії є розвиток критичного мислення у населення. Водночас варто зазначити, що позитивна пропаганда країни для власного населення є необхідною для підтримки емоційного стану, мотивації до боротьби та збереження позитивних настроїв щодо закінчення воєнних дій.

Література:

1. Колодій, А. Про консцієнтальну війну і тверезий глузд у ставленні до влади. (2015, 5 січня). URL: <https://political-studies.com/?p=1311>
2. Мороз, О. Маніпуляції стають примітивнішими, а люди реагують на них охочіше – Оксана Мороз. *Army Inform*. (2021, 3 березня). URL: <https://armyinform.com.ua/2021/03/03/manipulyacziyi-stayut-prymityvnishymy-a-lyudy-reaguyut-na-nyh-ohochishe-%E2%80%95-oksana-moroz/>
3. *Detector Media*. Сьогодні українська пропаганда ефективніша за російську: Медіаексперти про невинуватий оптимізм і пропаганду під час війни (частина друга). (2022, 4 травня). URL: <https://detector.media/community/article/198922/2022-05-04-sogodni-ukrainska-propaganda-efektyvnisha-za-rosiysku-mediaeksperty-pro-nevypravdanyy-optymizm-i-propagandu-pid-chas-viyny-chastyna-druga/>
4. *Middle East Eye*. Psychological warfare intensifies in Israel-Hamas conflict. (2023) URL: <https://www.middleeasteye.net/news/psychological-warfare-intensifies-israel-hamas-conflict>

Собкова С. І.,
доцент кафедри психології
кандидат психологічних наук, доцент
(*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*)

Драгінда О. Б.
студент-магістрант 212-м групи
кафедри психології
(*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*)

СКЛАДНІ ОБСТАВИНИ ЖИТТЯ ТА ПІДХОДИ ДО ЇХ ВИОКРЕМЛЕННЯ

В умовах, з якими зіштовхуюся сучасні громадяни України, у більшості випадків виникають життєві обставини, які належать до категорії складних через їх тривалість, невизначеність та негативний вплив на психологічне самопочуття людини. І в таких умовах кожен виявляє свої власні індивідуальні механізми і досвід реагування та протистояння труднощам: від зростання конфліктності, частих проявів агресивності, відчуття незадоволеності якістю власного життя, проявів психосоматичних захворювань, руйнування стосунків у родині тощо до прагнення утримувати дружні стосунки, активного вироблення нового життєвого досвіду, обов'язкового збереження належного рівня відносин з оточенням та психологічного здоров'я.

Реалії сьогодення, а саме – соціальні, економічні, політичні та побутові, контрастність яких збільшує воєнне протистояння в нашій країні, демонструють збільшення різновидів та частоти виникнення складних життєвих ситуацій у людей.

У відповідності до законодавства, складні життєві обставини трактуються як такі, що несприятливо впливають на здоров'я, життя та фізичний і психічний розвиток особи, а також на функціонування сім'ї. І такі обставини як особа, так і сім'я, неспроможні подолати власними зусиллями [5].

При дослідженні складних життєвих ситуацій як обставин життя виокремлюють різні підходи до їх кваліфікації, як наприклад: екстремальні,

критичні, нетипові, кризові тощо. У межах напрацювань з цієї проблематики наявні дослідження Я. Андрєєвої [11], Д. Боулбі [14], І. Ващенко [3], Я. Гошовського, Д. Гошовської [4], Б. Іваненка [3], З. Карпенко [6], З. Кіресвої [7], В. Мицько [6], В. Панка [11], Т. Титаренко [13],], Я. Чаплака [11], Н. Чепелєвої [13] та ін.

Таке поняття, як «складна життєва ситуація», стає базовим для тих різновидів обставин життя, при яких вимоги, які ставить до особи реальність, перебувають за лінією межі звичних для неї умов.

Науковці зауважують, що будь-яка ситуація у житті, яка несприятлива для фізичного і психологічного комфорту людини, може кваліфікуватись як складна. При цьому така ситуація має комплект характеристик, якими можуть бути такі [9, с. 10]:

- нова системи особистісних вимог, яка замінює перебіг усталеного і звичного процесу соціалізації і, відповідно, вимагає адаптації до цієї нової ситуації у вигляді набуття чогось нового;
- неспроможність усталених стереотипів соціальної активності як відповідних дій і вчинків бути ефективними і адекватними;
- збій у виконанні звичної домнуючої діяльності;
- руйнування усталених міжособових зв'язків у межах діяльності і комунікації;
- виникнення ситуації, в якій наявна дія стресорів на людський організм і психіку, яка ставить людину в умови перебування у під дією стресу.

Науковці зауважують те, що складники життєвої ситуації, яка належить до категорії складних обставин життя, демонструють її відповідні індикатори і зазначають взаємовідношення і зв'язки. І тут основою стає присутність в таких ситуаціях взаємодії двох груп чинників: внутрішніх і зовнішніх. Ці чинники можуть по-різному впливати на психологічні особливості проживання цих обставин, а саме, вони або сприяють, або перешкоджають індивіду бути успішним у їх подоланні. У свою чергу, зовнішні за своїм характером є автономними, іншими словами, вони не залежать від людини, а визначаються специфікою ситуації і мають відповідні змінні, як ось [9]: обмежений часовий проміжок для їх вирішення, складність обставин для подолання, загрозу для життя і здоров'я індивіда, нерозуміння або прояв небажання

оточення зрозуміти людину в цих обставинах, виникнення нових або видозмінених обставин на тлі попередніх, сприятливі для вирішення обставин умови, відсутність належної або часткової підтримки для поповнення ресурсів.

Наведені компоненти, що належать до зовнішнього чинника, не є повною мірою вичерпними, оскільки вони показані як типові. При цьому варто усвідомити, що кожна окремо взята ситуація є індивідуально неповторною і пред'являє нам тільки суто індивідуальний досвід конкретної особи, яка перебуває в умовах проживання і проходження складних життєвих обставин, зумовлених різними причинами.

Водночас *внутрішній чинник* можна розглядати через призму двох рівнів: на психологічному і на соціально-психологічному.

Психологічний рівень має такі особливості [там само]:

- осмислення та визнання людиною власного безсилля для впровадження тих змін, які допоможуть справитись зі складною життєвою ситуацією;
- усвідомлення присутності ризику, який може спричинити шкоду для здоров'я, а також розуміння здійснення кардинальних змін в усталеному ритмі життя;
- перебування в умовах невизначеності через нерозуміння ситуації, що вимагає пошуку оптимальних шляхів її розв'язку;
- боротьба між тим, що хочу, і тим, що можу;
- вибір між моральним і матеріальним, сумніви у власній спроможності і власних силах, емоційна неврівноваженість, нестабільність, уникнення вольової боротьби;
- усвідомлення перебування в стресовій ситуації, невизначеність у наміченні життєвої мети;
- психологічна перевтома, перевантаження, відчуття тривожності, необхідності пошуку резервів для додання наявних проблем;
- нелогічна динаміка у виникненні різних емоційних переживань та психічних станів, невпевненість у власні спроможності, психологічна неготовність

вирішувати неординарні ситуації, фрустрованість, амбівалентність базових і вищих почуттів та знаження ступеня волевих зусиль.

Соціально-психологічний рівень об'єднує:

- сприймання та опрацювання великої за обсягом інформації;
- нерозуміння вимог, які йдуть від оточення;
- недостатність інформації для орієнтування в ситуації, яка виникла;
- володіння досвідом конкретних дій у цих життєвих обставинах;
- усвідомлення наслідків власних дій та вчинків та шляхів відповідальності за них;
- певна обмеженість у можливостях (фізичних та інтелектуальних), а також брак інструментальних засобів;
- спроможність чи неспроможність власними зусиллями приймати оперативні рішення за нетривалий термін.

Вважається, що складні життєві ситуації загалом варто тлумачити через призму того, що усі вони – це будь-які обставини, наслідками яких стає порушення ступеня працездатності людини, її сформованих соціальних зв'язків, неприємні емоційні прояви і переживання, що, викликаючи дискомфорт, у певних умовах можуть вплинути так, що зумовлять неприємні для особи наслідки у її подальшому особистісному становленні і розвитку [2]. І природно, що зміна усталених і звичних умов стає стресовою ситуацією для людини. Стани, які можуть бути тут присутні, різні за ступенем тиску, за тривалістю та життєвими потенціями [8].

Існують позиції, які вказують на те, що складна життєва ситуація – це початковий старт для усіх решти ситуацій, оскільки в таких умовах вимоги, які пред'явлені до життєдіяльності індивіда переходять за межі звичних умов життя [10]. Власне тому дослідники можуть говорити про те, що будь-яка життєва ситуація, яка кваліфікується як складні обставини у житті, є різновидом обставин соціально-психологічного детермінування, які пред'являють людині вимоги, що змушують її виробляти додатковий особистісний досвід як адаптаційний ресурс задля поліпшення якості взаємодії з новими соціальними умовами [1]. Також зауважується, що складна життєва ситуація – це такі *життєві обставини*, що через певні зовнішні

впливи або внутрішні зміни спричинюють порушення адаптації до умов життя, через що людина відчуває труднощі у задоволенні актуальних потреб, оскільки у неї наявні ті моделі особистісної активності, які вироблені у попередні періоди життєвого шляху [10]. Такого роду ситуації виникають через різні події, як позитивно спрямовані, так і негативні, в яких присутні гострі емоційні переживання.

Отже, складні обставини життя як такі, що представляють конкретні різновиди ускладненої життєвої ситуації, можуть бути присутні у житті людини з кількох причин: або з причини невірноваженості в організації системи стосунків з оточенням, або з причини невідповідності між цілями, прагненнями та тими реальними можливостями, які наявні у людини для їх реалізації. Усе це відбувається у співвідношенні до властивостей конкретної особистості. Такі ситуації ставлять перед людиною вимоги, які характеризуються складністю вирішення через специфіку наявних здібностей та можливостей, а також особистого потенціалу. Ці обставини мають здатність до стимулювання індивідуальної особистісної активності і стають тим ресурсом, який спонукає до вироблення нового індивідуального життєвого досвіду. І власне цей новий досвід у подальшій перспективі забезпечує відчуття особою емоційного, психологічного і фізичного комфорту.

Література:

1. Амінева Я. Р. (2012). Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка і психологія.* № 20(18). С. 10-14.
2. Андрєєва Я. Ф., Литовченко Н. Ф. (2019). Психологічні особливості конфліктності у юнацькому віці. *Психологічний часопис.* № 1. С. 9-21.
3. Ващенко І., Іваненко Б. (2018). Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць.* № 40. С. 33-49.
4. Гошовський Я., Гошовська Д. (2019). Перевентивно-корекційна допомога депривованим дітям із симптомами психоемоційного вигорання. *Психологічні перспективи.* № 34. С. 24-35.

5. Закон України від 17.01.2019 р. № 2671-VIII «Про соціальні послуги». ЕР. Режим доступу: <https://document.vobu.ua/doc/9180>
6. Карпенко З., Мицько В. (2001). Соціальні неврози особистості перехідного періоду суспільства. *Психологія і суспільство*. № 1. С. 124-132.
7. Кіреєва З., Односталко О. (2018). Відображення проживання важкої життєвої ситуації ("crash-етапу") за допомогою наративу. *Актуальні проблеми психології*. Том Х. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Випуск 32. К. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. С.42-49.
8. Коваленкова А. (2023). Теоретичний аналіз проблеми визначення складної життєвої ситуації та її характерні особливості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 21 (66). Серія 12: Психологічні науки. С. 26-37.
9. Кучер І. О. (2020). Психологічна підтримка жінок, які пережили складну життєву ситуацію. Дипломна робота здобувача освітнього ступеня «магістр». К. Національний авіаційний університет. 115 с.
10. Односталко О. С. (2020). Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя. Автор-т дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Луцьк. 20 с.
11. Панок В., Чаплак Я., Андрєєва Я. (2019). Основи психологічної допомоги : теорія та практика психоконсультації. Навч. посібник. Чернівці. Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. 384 с.
12. Титаренко Т. М. (2020). Посттравматичне життєтворення : способи досягнення психологічного благополуччя. Кропивницький. Імекс-ЛТД. 160 с.
13. Чепелева Н. (1999). Життєва ситуація особистості. Основи практичної психології. К. Либідь. С. 112-136.
14. Bowlby J. (2005). A Secure Base. London, Routledge. Behavioral Science. Ed. 1. 224 p.

Чуйко Г.В.,

кандидат філологічних наук, доцент кафедри психології
(Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича)

Чаплак Я.В.

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

ТРАНСФОРМАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В ІНТЕРНЕТ-МЕРЕЖІ

Важко уявити сучасну людину – типового члена інформаційного суспільства – не представленою тією чи іншою мірою в електронній мережі, яку вона сприймає не лише як джерело інформації та знань (що зараз, в умовах війни, здається, стало основним), але і як засіб самопрезентації та майже необмеженого спілкування. Крім того, наше життя складається так, що людина в Мережі проводить дуже значну його частину, оскільки виявила різні способи її використання та майже безмежні функції. І головні новини про події в Україні також зазвичай отримуються з Інтернету.

Проте Інтернет сучасна людина сприймає як такий, що цілком позбавлений будь-яких заборон, оскільки це світ лише віртуальний, що не має аналогу в реальності; і що б вона не зробила / не скоїла в мережі, це не стане відомим у справжньому житті. Тому людина в Інтернет-мережі почувається вільною, поводить практично без обмежень (не помічає їх), за відсутності необхідності вести себе відповідно до своєї соціальної ролі.

Представляючи себе іншим користувачам Мережі, людина рідко коли задумується про справжнє враження, яке справляє на інших, та наслідки своєї самопрезентації. Адаже насправді більшість хочуть реалізувати в Інтернеті те, що залишається недоступним для них у реальному житті, тому їх самопрезентація надто перебільшена в позитивному / або, навпаки, в негативному плані.

Науковці називають поведінку людини в Мережі *ефектом розгальмування*, суть якого проявляється у відсутності у користувача Інтернету стриманості у поведінці та самоконтролю, які наявні під час його спілкування з іншими людьми в реальному житті, особисто, сам-на-сам. В Інтернеті людина може написати / сказати те, чого

вона насправді не думає, і / або що не зважилася б озвучити реально. Ймовірною причиною, чи, принаймні, приводом до такого безконтрольного розгальмування є анонімність користувача Мережі, адже всесвітня електронна павутина, за суттю, не вимагає авторизації нетизянина (netizen – активний користувач мережі). При цьому того, що насправді з Мережі нічого не зникає і що спеціалісту легко встановити дані користувача, пересічна людина, заходячи до віртуального простору мережі, не знає [1]. Іншими причинами розгальмування науковці вважають асинхронність спілкування в Мережі та відсутність у користувачів проявів емпатії (хоча, на нашу думку, брак емпатії також є результатом анонімності та невидимості користувачів) та відсутності зорового контакту при віртуальному спілкуванні.

Причому ефект розгальмування науковці ділять на позитивний і негативний / токсичний. У першому випадку ефект розгальмування може мати хороші наслідки для людини (до прикладу, це може бути випадок, коли людина може відкритися / розкрити себе в Мережі, висловити те, про що мовчать у реальному житті, звільнившись у такий спосіб від тривожності та невротичних / травматичних переживань; у цьому випадку, ми б сказали, Інтернет виконує психотерапевтичну функцію; або користувач ділиться своєю проблемою – і отримує пораду щодо її розв'язання, чи сама пропонує допомогу іншому користувачеві). Тоді як за умови токсичного розгальмування поведінка людини в Інтернет-мережі виходить за межі соціальної / моральної норми, стає асоціальною й агресивною, що не могло б проявитися у реальному житті людини. Зазначимо, що термін «токсичне розгальмування» у психологію ввів J. Suler [3], який описав Інтернет-поведінку, яка шкодить іншим користувачам Мережі, а іноді – і самій людині та проявляється у ворожих висловах / реакціях на дописи інших людей, користувачів Інтернету, тощо.

Варто також зазначити, що дослідження впливу анонімності на поведінку людини провів автор відомого Стенфордського тюремного експерименту Ф. Зімбардо, довівши, що у випадку безіменності / анонімності людина здатна діяти значно агресивніше, ніж будучи під власним іменем [3].

У Мережі анонімність користувачів найчастіше виступає як відсутність справжньої ідентифікації, що створює у людини враження у її безкарності за токсичні дії у віртуальному просторі. Так, M. Kim, M. Ellithorpe, S.A. Burt [2] показують, що анонімність стає важливим фактором прояву агресивності особистості в Інтернет-мережі, називаючи цифрову агресію «кризою громадського здоров'я». Вона може проявлятися у формі фреймінгу (образливого спілкування), віртуального переслідування, блокування, кіберзалякування (cyberbullying) тощо.

Можна говорити про те, що людина в Мережі здійснює віртуальну ідентифікацію [1], яка зазвичай відрізняється від реальної, проте іноді саме вона пов'язана із саморозкриттям особистості, оскільки в Інтернеті людина частіше буває собою – справжньою, тоді як реальна ідентифікація пов'язана із самопрезентацією людини в групі та соціумі, залежній як від соціальної ролі особистості, так і від того, до якого сприйняття іншими вона готується, представляючи їм себе. За суттю, враженням про себе в Інтернет-мережі людина просто маніпулює, не боячись ні викриття, ні покарання, проте водночас, на нашу думку, проводячи максимально багато часу в Інтернеті, людина поступово втрачає себе – реальну, відбувається її деіндивідуалізація, схожа на аналогічний процес, що трапляється з людиною у натовпі, так само анонімному, як і ситуація в Мережі.

Поява всесвітньої електронної павутини вже початково впливала на людину, тоді як роль, яку зайняла Мережа в житті сучасної людини та суспільства загалом, поступово змінює, трансформує саму людину, яка занурюється в тенета Інтернету та значимі для себе події в мережі практично з моменту, як тільки прокинулася, може перебувати у віртуальному світі, поза реальним часом / не зважаючи на час, і навіть засинає, не виходячи з Мережі, відсутність же інтернету сприймається нею як повномасштабна проблема.

Проте, оскільки тікаючи від того, щоб бути визначеним, з одного боку, та спілкуючись з різними людьми під різними ніками, створеними саме для цього (і, відповідно, презентуючи себе іншим людям по-різному для кожного), – з іншого, користувач Мережі може створювати не одну, а кілька власних віртуальних і реальних ідентифікацій; і питання може стояти не лише / не стільки про

трансформацію людини завдяки Інтернет-мережі, скільки про можливість для людини заплутатися у питанні, якою ж вона є насправді та де – більш реальна: у житті чи в Мережі.

Додамо, що питання, чи впливає на трансформацію особистості Інтернет-мережа, не риторичне: на нашу думку, безумовно, так. І можемо передбачити / припустити, що за умови позитивного розгальмування в Мережі, у реальному житті людина може стати більш врівноваженою та спокійною, тоді як у випадку негативного, токсичного розгальмування вона у реальності біде схильна поводитися більш розкуто, з елементами асоціальної поведінки, частково демонструючи свою віртуальну ідентифікацію, яка перекриватиме реальну.

Мережа своїм впливом, що поступово, але невпинно посилюється, змінює людину, трансформуючи не лише її особистісні прояви, але й сприйняття нею себе; водночас та частина її реального Я, яку вона демонструє іншій людині, перебуваючи поза межами Інтернет-мережі, в реальному світі стає лише одною з можливих презентацій себе з-поміж усіх наявних ідентифікацій людини, у тому числі у віртуальному просторі, причому не найбільш вдалою, оскільки надто віддаляється від внутрішньої сутності Я людини.

Література:

1. Зварич І.М., Чуйко Г.В., Чаплак Я.В. Віртуальна ідентифікація сучасної людини. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7. № 2(46). С. 9–24. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.2.1>.
2. Kim M., Ellithorpe M., Burt S.A. Anonymity and its role in digital aggression: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*. 2023. Vol. 72. P. 101856. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2023.101856>.
3. Lapidot-Lefler N., Barak A. Effects of anonymity, invisibility, and lack of eye-contact on toxic online disinhibition. *Computers in Human Behavior*. 2012. Vol. 28. Iss. 2. P. 434–443. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.10.014>.

Собкова С. І.,
доцент кафедри психології
кандидат психологічних наук, доцент
(*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*)

Тікан А. П.
студентка-магістрантка 212-м групи
кафедри психології
(*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*)

ТИПОЛОГІЧНІ ОСОБИСТІСНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯК УМОВА ЗДАТНОСТІ ДО РОБОТИ В КОМАНДІ

Кожен, хто працює на посаді HR менеджера, щодня може зіштовхуватись з проблематикою, яка пов'язана з цінністю людини. Кожна професійна команда – це люди, абсолютно з різними життєвими та професійними історіями, звичками, проблемами, типами особистості та з різними характерологічними особливостями. Команда – це група людей, яка дає спільний результат. Успіх напряму залежить від правильності відібраних людей в цю команду, інструментів комунікації, взаємодії та методів організації роботи. Але основа успішного проекту, бізнесу чи організації – є людина та її здатність працювати в команді.

На сьогодні тема успішної роботи команди є надзвичайно популярною, її досліджували і досліджують низка науковців, вчених, фахівців в цій галузі, серед яких: Р. Баумейстер [1], П. Горностаї [2], М. Джордж [4], О. Гусева [3], Р. Зайонк [5] та ін.

Кожна людина будує своє життя на певних цінностях. Люди обирають діяльність, виходячи зі своїх поглядів і перебувають у спокої лише у разі, коли діють в унісон з цими цінностями. Власне тому для належної продуктивності у виконанні професійних функцій важливо, щоб робота відповідала саме цим переконанням. Але для успішної роботи саме в команді важливо, щоб усі члени цієї команди розділяли спільні цінності.

Сенс командної роботи в тому, що всі завдання мають вирішуватися колективно та злагоджено. Високоєфективна команда – це команда, в якій учасники один одного чують. Дуже важливо налаштувати внутрішню комунікацію та взаємодію, адже тільки тоді буде створено продуктивну роботу в команді, де кожен гравець команди робить внесок у спільну справу. Коли співробітник почувається комфортно серед колег і може вільно висловлювати свої ідеї, він може генерувати набагато більше варіантів та підходів до вирішення завдань. Такий співробітник не боїться бути незрозумілим чи не почутим, у нього відсутній острах. А створювати та креативити людина може лише, коли діє на комфортного емоційного самопочуття та почувуючись у безпеці. При належно побудованій роботі людський чинник не вплине на кінцевий результат, навіть якщо хтось з команди припуститься помилки. Така командна взаємодія є важливою складовою функціонування трудового колективу.

У соціальній психології під поняттям «колектив» прийнято розуміти як організовану, згуртовану та взаємодіючу групу людей, що досягли високого рівня соціальної зрілості. Її формування безпосередньо пов'язане зі спільною, характерною для даної групи діяльністю на основі спільного сенсу [5]. Трансформація групи у колектив починається з усвідомлення спільних цінностей та цілей, які стають визначальними для всіх її членів. Спільний сенс підсилює індивідуальні можливості кожного члена групи, сприяючи зростанню загальної колективної енергії.

Далеко не кожній групі вдається сформувати таку якість, адже виникає вона як наслідок утворення відповідних групових психологічних характеристик в процесі закономірного розвитку групи та діяльності, важливої для її учасників. Низка авторів, які досліджували дану проблематику, виділили ряд характерних ознак, які вважаються притаманними для колективів. Перш за все, дослідники вважають, що мета, навколо якої згуртувалась група, повинна бути схвалюваною соціумом. Звідси випливає ще одна особливість: антисоціальні (наприклад, злочинні) групи не можуть стати колективом незалежно від рівня їхньої згуртованості. Сама ж згуртованість теж є важливим показником, адже сигналізує про наявність відносин,

добровільно сформованих завдяки спільній справі, і вказує на ідентифіковану соціальну траєкторію групи. Під цим поняттям прийнято розуміти направленість групи у соціальному просторі, яка визначається сукупністю найважливіших цілей, цінностей та інтересів, з якими асоціює себе як група загалом, так і окремі її члени [2].

З цим пов'язаний і наступний показник, а саме – наявність особливої форми відносин, коли індивідуальному розвитку конкретної особи сприяє розвиток групи загалом. Ще важливою є цілісність, котра проявляється у системності діяльності групи, її структури управління, організації, тощо. Відповідно, формування колективу безпосередньо залежить від типу групи, її особливостей та конкретного етапу її розвитку.

Здебільшого, кожній групі властива низка закономірних особливостей, які трапляються впродовж її існування, це: неминучість структурування, розвитку (як позитивного, так і негативного, адже важлива саме наявність динаміки) та ймовірність флуктуації (тобто здатності позиції людини в групі змінюватись). Дані закономірності можуть мати різний ефект залежно від особливостей групи, зокрема, способу, в який організовується взаємодія та поширення інформації між її учасниками [3]. На основі цих особливостей *виокремлюють* такі групи:

– *пірамідального типу*, які часто застосовуються для налагодження виробництва чи в військовій сфері та вирізняються певними ознаками, як ось: наявністю системи з закритим типом управління; ієрархічною структурою, яка передбачає більші повноваження та вплив залежно від посади; передачею інформації переважно за вертикальним принципом, тобто зверху йдуть накази, а знизу – звітність; кожен учасник має чітко окреслені «місце» та роль, а також необхідність поважати внутрішньо-групові традиції; принцип «керівник повинен дбати про членів групи, які натомість йому підкоряються».

– *відкритого типу*, де кожен отримує змогу чітко висловити свою позицію чи ініціювати спільну дискусію стосовно важливих для групи запитань, оскільки в кінцевому результаті для учасників головним є досягнення спільної мети. Тут можуть вільно перетасовуватись ролі членів групи, допускається неформальність

спілкування та його емоційна забарвленість;

– *випадкового типу*, де прийняття рішень відбувається окремим учасником самостійно і відносно незалежно від решти, втім усіх об'єднує щось спільне. Зазвичай характерно для різноманітних творчих груп.

– *синхронний тип* вирізняється чітким розумінням спільної мети та шляхів її досягнення, в результаті чого всі учасники здатні навіть без додаткових обговорень і рішень рухатись в правильному напрямку, не потребуючи безпосередньої взаємодії з рештою.

Кожен з цих типів по-різному реагує на наявні перешкоди, покладаючись на свої особливості та сильні сторони. Якщо пірамідальний тип групи в таких випадках лише посилює контроль і дисципліну, то випадковий тип – навпаки, намагається розкрити особистий потенціал кожного учасника і завдяки цьому знайти ресурс для подолання перешкоди. Відкриті групи здебільшого покладаються на комунікативні здібності, зокрема здатність шляхом переговорів дійти певної згоди чи компромісу, тому в таких групах на перший план виходить вміння співпрацювати, чути співрозмовника і зважати на його думку [1]. А от синхронні групи найбільше покладаються на особу лідера та його авторитет, сподіваючись, що він здатен обрати правильні шляхи вирішення проблеми [4].

Таким чином, можна дійти висновку, що формування команди здатне суттєво варіюватись у межах конкретної групи, а саме – на цей процес впливає наявність як характеристик самої групи, так і особливості властивості і характеристики контингенту її членів.

Література:

1. Баумейстер Р. Ф., Лірі М. Р. (1995). Потреба належати : Прагнення до міжособистісних прихильностей як фундаментальної людської мотивації. *Психологічний вісник*. 1995. №117. С. 497-529.
2. Горностаї П. П., Слюсаревський М. М., Татенко В. О. Титаренко Т. М., Хазратова Н. В. (2018). Основи соціальної психології. К. Талком. С. 327-346.
3. Гусева О. Ю. Проблеми управління стратегічними змінами на вітчизняних

підприємствах. ЕР. Режим доступу: <http://duan.edu.ua/uploads/vidavnitstvo-15-16/13549.pdf>

4. Джордж М. З. (1992). Зовнішні та внутрішні витoki сприйнятого соціального навантаження в організаціях. *Журнал Академії менеджменту*. №35. С. 191-202.

5. Робота з іншими – витрати та переваги соціальних груп. ЕР. Режим доступу: <https://socialsci.libretexts.org/Workbench/%3A/14%3A/14.03%3A>.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Титаренко Тетяна Михайлівна, головний науковий співробітник відділу соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, доктор психологічних наук, професор, дійсний член НАПН України.

Щотка Оксана Петрівна, доцент кафедри педагогіки, початкової освіти, психології та менеджменту Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, кандидат психологічних наук, доцент.

Дворник Марина Сергіївна, завідувачка відділу соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, кандидат психологічних наук, старший дослідник.

Андрєєва Ярослава Федорівна, завідувач кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, кандидат психологічних наук, доцент.

Лазоренко Борис Петрович, провідний науковий співробітник відділу соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, кандидат філософських наук, старший науковий співробітник.

Громова Ганна Михайлівна, науковий співробітник відділу соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.

Гундертайло Юлія Данилівна, молодший науковий співробітник відділу соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.

Ларіна Тетяна Олексіївна, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник відділу соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України

Кресан Ольга Дмитрівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя

Погорільська Наталія Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Гайсонюк Наталія Артемівна, асистент кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, кандидат психологічних наук

Бешлей Олександра Олександрівна, магістрантка кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Власенко Ксенія Віталіївна, студентка кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Гаркавенко Ніна Власіївна, доцент кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, кандидат психологічних наук, доцент

Доскач Світлана Сильвестрівна, доцент кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, кандидат психологічних наук, доцент

Горбовань Тетяна Русланівна, студентка кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Поліщук Оксана Миколаївна, доцент кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, кандидат психологічних наук, доцент

Стос Катерина Федорівна, студентка кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Собкова Світлана Іванівна, доцент кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, кандидат психологічних наук, доцент

Драгінда Орест Борисович, магістрант кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Чаплак Ян Васильович, доцент кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, кандидат психологічних наук, доцент

Чуйко Галина Василівна, доцент кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, кандидат філологічних наук, доцент

Тікан Анастасія Петрівна, магістрантка кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Наукове видання

VII Всеукраїнський науково-практичний семінар
«Виміри особистісних трансформацій в умовах війти і повоєнного
відновлення»

*Матеріали VII Всеукраїнського
науково-практичного семінару*

11 жовтня 2024 року

Літературний редактор О. В. Лупул

Верстка, макетування Г. В. Чуйко

Підписано до друку 21.11.2024. Формат 60×84/16.
Гарн. Times New Roman. Ум. друк. арк. 5,5. Обл. вид. арк. 5,9.
Електронне видання. Зам. 3-013.

Видавництво Чернівецького національного університету
імені Юрія Федьковича
58002, м. Чернівці, вул. Коцюбинського, 2

*Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єкта видавничої справи
ДК № 891 від 08.04.2002 р.*