

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА**



**ОСОБИСТІСНІ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ
РЕСУРСИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ**

Матеріали V Науково-методичного семінару

19 вересня 2024 року

м. Київ

УДК: 159.922:159.938

Особистісні та психофізіологічні ресурси життєстійкості: Матеріали V Науково-методичного семінару (м. Київ, 19 вересня 2024 р.). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2024. 59 с.

ISBN 978-617-7745-57-9

Збірник містить матеріали доповідей учасників V Науково-методичного семінару "Особистісні та психофізіологічні ресурси життєстійкості", який відбувся на базі лабораторії вікової психофізіології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України 19 вересня 2024 року. У представлених матеріалах висвітлено широке коло питань, дотичних до проблем загальної та професійної життєстійкості людини, а також особистісних та психофізіологічних ресурсів, які забезпечують життєстійкість в стресових умовах воєнного стану.

Збірник адресовано науковцям, викладачам, здобувачам вищої освіти, фахівцям у галузях психології праці, психології особистості та психофізіології.

Рекомендовано до друку вченою радою Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (протокол № 11 від 26 вересня 2024 року)

ISBN 978-617-7745-57-9

© Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024

Бахмутова Л. М.

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

СИНДРОМ УЛІССА – ПСИХОЛОГІЧНЕ ПОРУШЕННЯ ХАРАКТЕРНЕ ДЛЯ БІЖЕНЦІВ

З досвіду біженства мирного населення від численних військових конфліктів, що відбувалися в останні десятиріччя в різних країнах, вченими виявлено, що отримані психологічні травми часто проявляються та «працюють» протягом усього наступного життя, впливаючи на стан здоров'я людей, сприйняття ними різних подій, соціуму та буття в цілому. Більш ніж 60% цивільного населення воюючих країн, згідно досліджень Cardozo та ін (2004); Mollica та ін. (2001); Murthy & Lakshminarayana (2006), мали симптоми тяжкої депресії, тривожності, посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Наслідки цих розладів вчені виявляють навіть через 10-20 років. Показники їх поширеності тісно пов'язані зі ступенем травматизації, тривалістю перебування у стані військових дій чи в окупації, вчасності надання фахової фізичної, медичної, психологічної допомоги і підтримки.

Через повномасштабне військове вторгнення Російської Федерації в Україну – мільйони українців стали біженцями. Вони по різному переживали військові події. Бахмутова & Неска (2022), досліджуючи психологічний стан українських біженців в Польщі, виявили порушення їх психофізіологічного та емоційного стану, соціальної та професійної дезадаптації.

На третьому році війни багато біженців продовжують перебувати у тимчасовому життєвому сценарії типу «скоро все закінчиться, і я повернуся!» Але тимчасові сценарії заважають розвиватися, знаходити друзів, роботу, давати хорошу освіту своїм дітям. Більшість цих людей страждає від депресії, тривоги, краху горизонту, втрати важливих особистих стосунків, живе в невпевненості щодо свого майбутнього, відчуває освітні втрати у дітей, зниження соціального і професійного статусу та проблеми з отриманням стабільного доходу (Креденцер, 2023; Kravchenko & Strömpl, 2024).

Наразі особливості психологічних порушень, що характерні для біженців найчастіше проявляються у вигляді «синдрому Улісса» («Ulysses syndrome»). Як наукове поняття синдром Улісса було введено у 2002 році іспанським спеціалістом з психотерапії, психічного здоров'я та міграції, психічного здоров'я громади та еволюційної психології, психіатром і автором психотерапевтичних технік – професором Joseba Achotegui з Університету Барселони. Після 20 років роботи з біженцями він вперше описав їх душевні страждання і муки, назвавши ці прояви «синдромом Улісса» (Achetegui, 2005; 2014).

Науковці виділяють чотири основних стресора Улісса. Це:

- вимушена самотність;
- невиправдані очікування;
- відчуття пережитої небезпеки під час евакуації;
- боротьба за виживання в іншій країні.

Без вчасно наданої психологічної допомоги при наявному синдромі Улісса спостерігається розвиток певних ускладнень. Так, досліджуючи психологічний стан курдських біженців старшого віку Cummings та ін. (2011) виявили тісну кореляцію між виникненням синдрому Улісса і розвитком депресивних станів. Взаємозв'язок між високим рівнем стресу, що переживають біженці, та проявом психопатологічних симптомів виявив Achotegui (2005).

Постійний стрес і несприятливі умови життя біженців, відсутність соціально-психологічної підтримки і допомоги у майбутньому можуть призвести до розвитку у деяких людей іпохондричних, депресивних та параноїдальних розладів, а у членів їх сімей, особливо у дітей та підлітків, можуть сформуватися різні види залежностей. Тому своєчасні профілактичні та корегуючі психологічні заходи для усіх членів родин біженців можуть запобігти, або зменшити прояви синдрому Улісса, запобігти розвитку його наслідків у вигляді ускладнень. Ці заходи мають бути спрямовані на формування психічної стійкості, налагодження соціальних зв'язків, адаптацію і інтеграцію в нове суспільство, формування психологічного сприйняття біженства як можливості особистісного і професійного зростання (Кокун та ін. 2024).

Отже, означені проблеми українських біженців вказують на високу потребу в їх психологічній підтримці за кордоном. Для цього існує як об'єктивна, так і суб'єктивна потреба у розробці загальнодержавних і локальних програм соціально-психологічної підтримки індивідуального, сімейного, та групового характеру. Ці програми повинні забезпечувати корекцію та збереження психічного здоров'я, підвищувати життєстійкість, сприяти особистісному розвитку українців різних вікових категорій за кордоном. Теоретичні знання, практичні рекомендації та методи запобігання розвитку синдрому Улісса у біженців запропоновані О. Кокун та ін. (2024) у практичному посібнику «Забезпечення психофізіологічної стійкості різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення», що є критично важливими в умовах сьогодення.

Список використаних джерел

- Бахмутова, Л. М. & Неска, А. (2022). Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Випуск 22, 3–18. <https://lib.iitta.gov.ua/732780/>
- Кокун, О. М., Бахмутова, Л. М., Кружева, Т. В., Войтович, М. В., Савченко, Т. Л., Коробейнікова, І. Г. & Лупанець, О. М. (2024). Забезпечення психофізіологічної стійкості різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення: практичний посібник за ред. О. М. Кокуна. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 110 с. <https://lib.iitta.gov.ua/742066/>

- Креденцер, О. (2023). Емпіричне дослідження психологічних проблем українців, що перебувають в Німеччині у зв'язку з війною. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(28), 45-55. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.5>
- Achotegui, J. (2005). Emigrar en situación extrema. El Síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (Síndrome de Ulises) [Emigration in hard conditions: the Immigrant Syndrome with chronic and multiple stress (Ulysses' Syndrome)]. *Vertex*. Mar-Apr; 16(60):105-13. Spanish. PMID: 15912217.
- Achotegui, J. (2014). *The Ulysses Syndrome: The immigrant Syndrome with Chronic and Multiple Stress*. *El Mundo de la Mente*.
- Cardozo, BL. Bilukha, OO. Gotway Crawford, CA, et al. (2004). Mental health, social functioning, and disability in postwar Afghanistan. *JAMA.*, pp. 575–584.
- Cummings, S.; Sull, L., Davis, C., & Worley, N. (2011). Correlates of Depression among Older Kurdish Refugees. *Social Work*. 56(2): 159–168. <https://doi.org/10.1093/sw/56.2.159>.
- Kravchenko, Y. & Strömpl, J. (2024). Ukrainian Refugee Children in the Estonian Education System During the Russian Invasion of Ukraine: Vulnerable, Traumatized and Displaced. In: Kutsar, D., Beilmann, M., Nahkur, O. (eds) *Child Vulnerability and Vulnerable Subjectivity. Children's Well-Being: Indicators and Research*, vol 27. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-61333-3_12
- Mollica, R., Sarajlic, N., Chernoff, M., et al. (2001). Longitudinal study of psychiatric symptoms, disability, mortality, and emigration among Bosnian refugees. *JAMA*, 286, 546–554.
- Murthy, R. S. & Lakshminarayana, R. (2006). Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*, 5(1) 25–30 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1472271/>

Болотнікова І. В.

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ ЯК ЧИННИКИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Різкі негативні зміни існування нашого суспільства, спричинені повномасштабною довготривалою війною, здійснили значний вплив на стан життєстійкості та психологічного здоров'я кожного українця. Аналіз наукових досліджень дозволяє визначити життєстійкість як системну особистісну властивість, яка визначає особливості взаємодії з навколишнім світом, дає змогу протистояти руйнівній для психіки дії стресу, тримати контроль над власними емоціями та керувати ними, ефективно здійснювати професійну діяльність та сприймати виникаючі складні негативні ситуації як можливість набуття корисного досвіду та поштовх до особистісного зростання (Кокун, 2020).

Життєстійкою можна назвати людину, яка володіє та раціонально використовує такі основні складові поняття «hardiness», як залученість, контроль та прийняття ризиків; застосовує життєздатні копінги у подоланні негативних ситуацій та переживань; піклується про власне фізичне та психологічне здоров'я; спрямована на особистісне та професійне зростання. Психологічними характеристиками життєстійкої людини виступають такі якості, як оптимізм, сильний характер, емоційна стійкість, комунікабельність, соціальна адаптованість. Базуючись на індивідуально-психологічних особливостях особистості, життєстійкість виявляється в системі її світогляду, усвідомленні життєвих сенсів, цінностей, а також у позитивних й активних життєвих установках (Cash & Gardner, 2011).

Життєстійкість визначає здатність особистості повз різних несприятливих умов діяти адекватно та ефективно, захищає людину від негативного впливу довготривалого стресу, формує успішну поведінку у відповідності до конкретних умов та поставленої мети, розвиває впевненість у собі та у власному майбутньому. Самоповага, оптимізм, соціальна активність, особистісна спрямованість у майбутнє відіграють суттєву роль у виборі ефективних стратегій поведінки у критичних ситуаціях. Сформованість конструктивних поведінкових стратегій, разом з вольовими якостями, сприяє ефективності будь-якої діяльності, досягання поставленої мети, а звідси – зростанню впевненості у власних можливостях, зростанню самооцінки та професійної компетентності, підвищенню особистісного потенціалу.

Раціональні та конструктивні поведінкові стратегії сприяють не лише розвитку життєстійкості особистості до важких стресових впливів, а й загалом зберегти власну особистісну цілісність та ідентичність.

Конструктивний копінг підвищує рівень ефективності професійної діяльності та загальної життєдіяльності, вдосконалює соціальні взаємозв'язки та поліпшує стан здоров'я. Все це вельми необхідно українцям саме зараз, коли численність важких ситуацій, стресів та втрат не припиняється, а навпаки, зростає з кожним днем війни. Таким чином, наразі вельми актуальним є питання визначення та оволодіння особистістю ефективними поведінковими копінгами, спрямованими на подолання негативних ситуацій. Наукове дослідження цієї проблеми дозволить розробити ефективні технології психологічної підтримки наших людей.

Поняття «копінг» («долання») вперше з'явилося у науковій літературі в 1962 році завдяки роботам Л. Мерфі, присвяченим проблемам дорослішання. Копінгом він назвав намагання людини конструктивно перетворити ситуації, які становлять загрозу та вимагають важкого напруження всіх особистісних ресурсів. Копінг-поведінка – це прояв певної форми активності, який використовується людиною у будь-яких важких та невизначених ситуаціях. Важкі стресові ситуації сприймаються людиною як такі, що несуть у собі надмірні виклики та загрозу її здоров'ю або ментальному благополуччю, перевищуючи її адаптивні можливості. Л. Фолкман вважав копінг-поведінку безперервними та мінливими поведінковими спробами подолати специфічні внутрішні або зовнішні вимоги, що сприймаються людиною як зависокі або

такі, що виходять за межі людського ресурсу (Folkman & Lazarus, 1988). Копінг-стратегії людини базуються як на її внутрішніх ресурсах, так і на її життєвому досвіді, що дозволяє їй швидко оцінити негативну ситуацію та використати найефективніший спосіб поведінки заради її подолання. Виділяють 3 основні види копінг-стратегій:

- Самостійне вирішення проблем – це активна стратегія поведінки, коли заради ефективного вирішення проблеми людина використовує виключно власні сили та ресурси.

- Пошук соціальної підтримки – це теж активна стратегія поведінки, коли з метою ефективного вирішення проблеми людина звертається по допомогу до оточуючого соціуму: колеги, сім'я, друзі, тощо.

- Уникнення – це пасивна поведінкова стратегія, в якій людина намагається уникнути вирішення виникаючих проблем. Така стратегія є проявом деструктивної та дезадаптованої поведінки, чий рівень особистісного розвитку та зрілості є низьким.

С. Хобфолл визначив такі різновиди напрямків долаючої поведінки: активний – пасивний; просоціальний – асоціальний; прямий – непрямий. Ефективний та конструктивний копінг є активним, просоціальним і прямим (Сліра, 2017).

Копінг-стратегії поведінки висвітлюють навички соціальної адаптації людини, які виявляються у здатності підтримувати емоційну стійкість, вмінні найбільш адекватним чином реагувати на зовнішні негативні подразники та у здатності швидко адаптуватися до нових умов дійсності (Amirkhan, 1990).

Таким чином, результати аналізу наукових досліджень дозволяють зробити висновок про те, що ефективні копінг-стратегії поведінки допомагають подолати негативні наслідки важких стресових ситуацій та виступають чинниками успішної самореалізації, саморегуляції, соціальної адаптації та психологічного здоров'я.

В якості перспектив подальших досліджень вбачається розробка та впровадження інноваційних технологій формування та корегування копінг-стратегій поведінки з метою підвищення життєстійкості як системної особистісної властивості, що позитивно впливає на ефективність та благополуччя особистості у різних сферах її життєдіяльності.

Список використаних джерел

Коун, О.М. (2020). Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Випуск 20. С.68 – 81.

Amirkhan, J.H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: the coping strategy indication. *J. Person. Soc. Psychol*, 59(5), 1066–1074. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.1066>

- Cash, M. L. & Gardner, D. (2011). Cognitive hardiness, appraisal and coping: comparing two transactional models. *Journal of Managerial Psychology*, 26(8), 646–664.
- Clipa, O. (2017). Teacher Stress and Coping Strategies. *15th edition of the International Conference on Sciences of Education, Studies and Current Trends in Science of Education*, 9–10 June 2017, Suceava, Romania : LUMEN Proceedings. pp. 120–128. <https://doi.org/10.18662/lumproc.icsed2017.14>.
- Folkman, S., Lazarus, R. (1988). *Manual for the Ways of Coping Questionnaire*. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press.

Войтович М. В., Лупанець О. М.

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ НАСЕЛЕННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ ЗА ДОПОМОГОЮ ТЕЛЕФОННОГО Й ОНЛАЙН КОНСУЛЬТУВАННЯ

Війна в Україні є серйозним випробуванням для кожного українця, призводячи до значних особистих втрат: згідно з дослідженням, яке проводилось у 2022 р., майже 80% опитаних українців мали особистий досвід, пов'язаний з війною, понад половину зазнали небезпеки для свого життя, а 58,8% відчули погіршення стану здоров'я, 86,7% - погіршення емоційного стану (Кокун, О.М., 2022).

Життєстійкість відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресогенних життєвих ситуацій (Maddi, S., 2004). Життєстійкість людини під час війни значною мірою визначає її виживання, допомагаючи швидко адаптуватися та відновлюватися після стресу.

Серед основних складових життєстійкості виділяють стресостійкість, моральну стійкість, фізичну і психологічну витривалість, вміння використовувати методи саморегуляції. Навички життєстійкості включають здоровий спосіб життя, рефлексію, аналіз інформації, комунікативні та побутові вміння.

Складові та чинники життєстійкості тісно переплетені, їх важко розмежувати, оскільки вони часто виконують обидві ролі одночасно. На думку О.М. Кокуна, більшість складових життєстійкості є чинниками, що лежать в його основі. Зокрема, фізична і психологічна витривалість, стресостійкість і моральна стійкість виступають і як чинники, і як ознаки життєстійкості (Кокун, О.М. та ін., 2021). Війна як великий стрес-чинник впливає деструктивно на всі аспекти життєстійкості, незалежно від їхньої ролі, що може призводити до різних психофізіологічних порушень.

В умовах військової агресії онлайн та телефонні психологічні консультації забезпечують українцям доступ до своєчасної та кваліфікованої

допомоги. Ці форми психологічного консультування є важливими інструментами підтримки психічного здоров'я українців та важливими формами психофізіологічного забезпечення їхньої життєстійкості під час війни.

Онлайн та телефонні психологічні консультації забезпечують доступність психологічної допомоги, навіть коли традиційні форми терапії недоступні через бойові дії; гарантують анонімність та конфіденційність, що важливо для подолання стигматизації; дають гнучкість формату (голосові дзвінки, текст, відео) залежно від потреб; є ефективними у зменшенні стресу, покращенні благополуччя та збереженні життєстійкості; мають масштабованість, дозволяючи охопити більше людей порівняно з традиційними методами; загалом, ці консультації стають критично важливими для надання своєчасної та кваліфікованої психологічної підтримки населенню в умовах війни (Войтович та Лупанець, О.М., 2023, 2024).

Отже, можна констатувати, що розвиток телефонних та онлайн психологічних консультацій населення є одним з необхідних чинників підтримки психофізіологічної стійкості українців в умовах війни.

Список використаних джерел

- Кокун, О. М. (2022). *Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»*: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/731505>
- Кокун, О.М., Корніяка, О.М., Панасенко, Н.М. та ін. (2021). *Сприяння підвищенню життєстійкості фахівців соціономічних професій: методичні рекомендації*. Київ–Львів: Видавець Вікторія Кундельська. https://lib.iitta.gov.ua/728311/1/Kokun_metod.pdf
- Лупанець, О.М., Войтович, М.В. (2023). Загальні психологічні та фізіологічні порушення і зміни в українців, спричинені війною (з практики консультування). *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Випуск 23. 82 – 89. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/737012/>
- Maddi S., 2004. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 279–298.

Гомонюк В.О.

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ПІДХОДИ ДО НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ФАХІВЦЯМ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ З ЛЮДЬМИ У ЗОНАХ ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ

Проблема підтримки психологічного благополуччя фахівців, які працюють у районах, наближених до зони бойових дій, в останні роки привертає дедалі більше уваги. Ці професіонали, включаючи соціальних та педагогічних працівників, волонтерів та медичний персонал, часто стикаються з сильним психологічним стресом через постійний вплив факторів насильства, травм та невизначеності, властивих таким зонам. Подібний вплив може призвести до значних проблем з психічним здоров'ям, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривога та депресія (Greene et al., 2020). Ефективна психологічна підтримка є надзвичайно важливою для підтримки психічного здоров'я та оперативної ефективності цих фахівців.

Незважаючи на критичну потребу, забезпечення адекватної психологічної підтримки цих професіоналів стикається з унікальними викликами. Такі фактори, як тимчасовий характер їхніх завдань, культурні відмінності та стигматизація, пов'язана з пошуком психічної допомоги, можуть заважати ефективності програм підтримки (Roberts, 2019). Крім того, логістичні труднощі у наданні підтримки в конфліктних зонах ще більше ускладнюють ситуацію. Основною метою нашого аналізу стало узагальнення світового досвіду надання психологічної підтримки фахівцям, які працюють з людьми, у районах наближених до зони бойових дій.

Психологічні наслідки роботи в зонах конфлікту на фахівців, виклики, з якими вони стикаються, а також стратегії, що використовуються для надання підтримки, вивчалися в численних дослідженнях. Глобальний погляд на це питання охоплює різноманітні підходи та інтервенції, розроблені різними країнами та організаціями для задоволення унікальних потреб психічного здоров'я фахівців, які працюють у цих високостресових середовищах.

Сполучені Штати. У Сполучених Штатах Міністерство оборони впровадило комплексні програми психічного здоров'я для військовослужбовців, включаючи підготовку перед відправкою в зону бойових дій, підтримку на місці та консультування після повернення. Ці програми призначені для підготовки осіб до психологічних стресів, з якими вони можуть зіткнутися, надання підтримки під час виконання завдань та продовження підтримки після повернення. Noge та ін. (2006) відзначають, що такі інтегровані підходи допомагають знизити частоту ПТСР та інших психічних розладів серед. Крім того, такі організації, як Адміністрація охорони здоров'я ветеранів (VHA), розробили спеціалізовані послуги для задоволення довгострокових потреб психічного здоров'я ветеранів,

наголошуючи на використанні науково обґрунтованих методів терапії, таких як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) та терапія тривалого впливу.

Європа. В Європі різні країни та організації здійснюють аналогічні зусилля для підтримки своїх військових та гуманітарних працівників. Наприклад, Міністерство оборони Великобританії надає потужні послуги із забезпечення психічного здоров'я своїм збройним силам, включаючи доступ до професіоналів з психічного здоров'я під час розгортання та комплексні сесії зворотного зв'язку після повернення (Greenberg & Jones, 2011). Європейська служба цивільного захисту та гуманітарної допомоги (ЕЧНО) також підтримує ініціативи з психічного здоров'я для гуманітарних працівників, підкреслюючи важливість першої допомоги психологічної та постійної психологічної підтримки.

Близький Схід. На Близькому Сході, який часто стає центром конфліктів, були здійснені значні зусилля для задоволення психологічних потреб фахівців, що працюють у цих регіонах. Гуманітарні організації, що діють у таких країнах, як Сирія та Ірак, впровадили системи віддаленої психологічної підтримки через високий рівень ризикованості навколишнього середовища. Ager et al. (2012) докладно обговорюють те, як мобільні технології та платформи онлайн-консультування можуть використовуватися для надання підтримки працівникам, які не мають доступу до традиційних послуг з психічного здоров'я. Ці віддалені інтервенції включають телетерапію, онлайн-групи підтримки та цифрові ресурси з психічного здоров'я, адаптовані до потреб професіоналів у зонах конфлікту.

Африка. В Африці підхід до психологічної підтримки часто включає втручання на рівні громади та навчання місцевого персоналу для надання базових психологічних послуг. Наприклад, Міжнародний комітет порятунку (IRC) у Південному Судані розробив програми, що навчають членів громади надавати психологічну першу допомогу та базове консультування, таким чином розширюючи доступ до послуг з психічного здоров'я в районах з обмеженими ресурсами (Panter-Brick et al., 2014). Ця модель не тільки задовольняє нагальні потреби фахівців у психічному здоров'ї, але й сприяє розширенню місцевих можливостей.

Азія. В Азії такі країни, як Афганістан і Пакистан, також перебувають на передовій розробки систем психологічної підтримки для фахівців, що працюють у зонах конфлікту. Мережа розвитку Ага Хана (AKDN) впровадила програми психічного здоров'я, які зосереджуються як на негайній підтримці, так і на побудові довгострокової стійкості. Ці програми включають навчання для працівників на передовій з управління стресом і травмоінформованого підходу, а також надання доступу до професіоналів з психічного здоров'я для постійної підтримки (Amiri et al., 2018).

Некомерційні Організації (НКО). Некомерційні організації (НКО) такі, як Лікарі без кордонів (MSF) та Міжнародний комітет Червоного Хреста (ICRC), відіграють важливу роль у наданні психологічної підтримки фахівцям у всьому світі. MSF, наприклад, розробила комплексні протоколи з психічного здоров'я, які включають психологічну першу допомогу, системи

підтримки з боку колег та доступ до професіоналів з психічного здоров'я для свого персоналу (Cardozo et al., 2005). ICRC зосереджується на створенні безпечних та підтримуючих умов для своїх працівників, забезпечуючи регулярні оцінки психічного здоров'я та включаючи психологічну підтримку як невід'ємну частину своєї загальної стратегії місії (Mollica et al., 2004).

Порівняльні дослідження показали, що багатофункціональні програми підтримки, які поєднують різні форми психологічної підтримки, зазвичай є більш ефективними. Наприклад, Pfefferbaum et al. (2019) виявили, що програми, які інтегрують індивідуальну терапію, групове консультування та підтримку з боку колег, були більш успішними у зменшенні симптомів ПТСР та депресії серед фахівців. Більше того, інтервенції, які є культурно чутливими і адаптованими до місцевого контексту, демонструють кращі результати, як показало дослідження Hassan et al. (2015) про служби психічного здоров'я для сирійських біженців.

Глобальний погляд на надання психологічної підтримки фахівцям, що працюють у зонах конфлікту, підкреслює важливість комплексних, культурно чутливих та контекстно відповідних інтервенцій. Вивчаючи ці різноманітні підходи, ми можемо підвищити ефективність програм психологічної підтримки та краще задовольнити потреби психічного здоров'я професіоналів, що працюють у цих складних умовах.

Список використаних джерел

- Amiri, S., Moghaddam, J. F., & Sharbafshaaer, M. (2018). Psychological resilience among healthcare professionals: The role of self-efficacy. *Journal of Community Health Research*, 7(4), 239–245.
- Ager, A., Pasha, E., Yu, G., Duke, T., Eriksson, C., & Cardozo, B. L. (2012). Stress, mental health, and burnout in national humanitarian aid workers in Gulu, northern Uganda. *Journal of Traumatic Stress*, 25(6), 713–720. <https://doi.org/10.1002/jts.21770>
- Cardozo, B. L., Crawford, C. G., Eriksson, C., Zhu, J., Sabin, M., Ager, A., ... & Olf, M. (2005). Psychological distress, depression, anxiety, and burnout among international humanitarian aid workers: A longitudinal study. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(12), 821-828. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000188973.83788.ff>
- Greenberg, N., & Jones, N. (2011). Optimizing mental health support in the UK Armed Forces. *Journal of the Royal Army Medical Corps*, 157(3 Suppl 1), S45-S49. <https://doi.org/10.1136/jramc-157-03s-02>
- Greene, T., Gelkopf, M., & Ehlers, A. (2020). The effects of exposure to war-related trauma on mental health: A longitudinal study of humanitarian workers. *Journal of Traumatic Stress*, 33(4), 512-520. <https://doi.org/10.1002/jts.22547>
- Hassan, G., Kirmayer, L. J., Mekki-Berrada, A., Quosh, C., el Chammay, R., Deville-Stoetzel, J. B., ... & Jefee-Bahloul, H. (2015). Culture, context and the mental health and psychosocial wellbeing of Syrians: A review for

- mental health and psychosocial support staff working with Syrians affected by armed conflict. Geneva: UNHCR.
- Hoge, C. W., Auchterlonie, J. L., & Milliken, C. S. (2006). Mental health problems, use of mental health services, and attrition from military service after returning from deployment to Iraq or Afghanistan. *JAMA*, 295(9), 1023-1032. <https://doi.org/10.1001/jama.295.9.1023>
- Mollica, R. F., Cardozo, B. L., Osofsky, H. J., Raphael, B., Ager, A., & Salama, P. (2004). Mental health in complex emergencies. *The Lancet*, 364(9450), 2058-2067. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(04\)17519-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(04)17519-3)
- Panter-Brick, C., Eggerman, M., Gonzalez, V., & Safdar, S. (2014). Violence, suffering, and mental health in Afghanistan: A school-based survey. *The Lancet*, 374(9692), 807-816. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(09\)61080-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(09)61080-1)
- Pfefferbaum, B., Nitiéma, P., & Newman, E. (2019). Community resilience and recovery: Building community resilience and recovery from major disasters. *Current Psychiatry Reports*, 21(4), 30. <https://doi.org/10.1007/s11920-019-1019-8>
- Roberts, B. (2019). Mental health and well-being in humanitarian aid workers: An overview of evidence and challenges. *Intervention*, 17(1), 35-45. https://doi.org/10.4103/INTV.INTV_10_19

Гуменюк Г. В.

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК УМОВА ПРОФЕСІЙНОЇ УСПІШНОСТІ СУЧАСНОГО ФАХІВЦЯ

Вступ. Життя і праця в умовах війни вимагає від українців швидкого пристосування і постійного осмислення, що є менш важливим, неактуальним – й відкидання цього. Дуже багато часу та зусиль іде на наведення фокуса, намацування себе в цих нових умовах: із кожною новою обставиною і болісним досвідом ми намагаємося знайти внутрішню точку відліку, а вона постійно збивається. І в цих умовах ми не завжди маємо ресурс для глибоких внутрішніх змін, живемо в режимі виживання, від одного складного моменту до іншого. Війна несе із собою лише втрати і непередбачуваність навколишнього світу, що катастрофічно швидко руйнує усталені системи переконань та звичні способи життя людини, викликає у неї відчуття невпевненості, тривоги, загрози та глобальної невизначеності. Збільшення міри невизначеності та хаосу у житті будь-якої людини прирікає її до втрати життєвої енергії, а в її діяльності до дезорганізації та зниженні кількісних і якісних показників роботи.

Виклад основного матеріалу. Подібні умови життєдіяльності вимагають від людини прояву психологічної гнучкості та витриманості, вміння приймати рішення в ситуаціях надлишкового або обмеженого доступу до інформації, застосування внутрішніх ресурсів для успішного

функціонування у невизначених ситуаціях, здатності до повсякчасної особистісно-професійного розвитку тощо. На думку багатьох дослідників, невизначеність і непередбачуваність являють собою вагомі адаптивні виклики для фахівців будь-якої професії, тому люди сильно мотивовані на утримання її на прийнятному рівні (Hirsh et al., 2012). Вміння втримувати такий рівень – діяти за умов постійного браку інформації, відсутності чітких і зрозумілих орієнтирів для аналізу та знайомих алгоритмів дій – розвиває у фахівця толерантність до невизначеності.

Уперше поняття «толерантність до невизначеності» розроблялося Frenkel-Brunswik (1948.), яка визначала невизначеність як емоційну та перцептивну змінну, що відіграє суттєву роль під час оцінювання ймовірнісних наслідків ухвалення рішення й опосередковує емоційне тло цього процесу. У свою чергу, Budner (1962) розглядав толерантність до невизначеності як «тенденцію сприймати невизначені ситуації як бажані». Ситуацію невизначеності дослідник розглядає через ознаки новизни, складності та суперечливості. На його думку, реакція людини на сприйняття невизначеності проявляється у таких формах поведінки, як: репресія та заперечення; занепокоєння, дискомфорт; деструктивна поведінка; поведінка уникнення. Відповідно до запропонованої методологічної моделі Budner (1962) пропонує класифікувати невизначені ситуації на:

- нову, невідому, нестандартну (зумовлену недостатньою кількістю або відсутністю стимулів/подразників, сприймається як відсутність причинно-наслідкових закономірностей);

- комплексну (яка містить надміру стимулів чи подразників);

- суперечливу (утворену взаємосуперечливими стимулами).

Серед ряду істотних характеристик, які виділив учений, слід зазначити:

- велика кількість можливостей, виборів і рішень;

- непередбачуваність – неможливість прогнозування розвитку;

- неконтрольованість – суб'єктивна неможливість керувати розвитком подій, протистояти несподіванкам;

- відсутність категоризації ситуації й інформації;

- непрозорість – не все те, що хоче бачити людина, вона бачить (непрозорість є одним з елементів невизначеності в ситуаціях планування і прийняття рішень) (Budner, 1962).

Враховуючи вищевикладене, можна сказати, що ситуації невизначеності у професійній діяльності – це своєрідні перехідні/кризові стани, які спонукають фахівця реагувати по-новому в нових неструктурованих, неоднозначних ситуаціях, а розвиток толерантності до них – здатність витримувати напруження кризових, проблемних ситуацій, сприймаючи їх не як загрозу, а як такі, що кидають виклик, з яким можна впоратися. Це вимагає від фахівця бути у стані готовності до прийняття відповідальних рішень в умовах невизначеності, суперечливості, новизни ситуації, неповноти інформації, невідомості наслідків вибору тощо.

Практика сьогодення диктує нагальне питання – якими якостями чи можливостями має володіти фахівець, щоб долати виклики невизначеності й бути професійно успішним?

Однією з важливих складових толерантності до невизначеності як професійної компетентності сучасного фахівця виступає вміння керувати ризиками, тобто регулювати свою діяльність на зменшення впливу випадкових чинників та активних протидій на якість рішення; підтримання ризику на рівні, не вищому за заданий й мінімізація ризику при певних заданих умовах тощо. Толерантність до невизначеності завдає обрис «нової повсякденної діяльності», в якій професійна життєстійкість займає одну зі стрижневих позицій. Оскільки професійна життєстійкість є тим особистісним утворенням фахівця, який відображає міру подолання заданих професійною діяльністю обставин, самого себе, а також міру докладених зусиль у роботі над собою і для вирішення професійних завдань, забезпечуючи стабільну та успішну організацію діяльності.

Професійна життєстійкість – це системно особистісно-професійна властивість, що формується у фахівця впродовж професійного життя, виявляючись у певному рівні включеності в професійну діяльність, контролі за нею та прийнятті «професійних ризиків», а також забезпечуючи його здатність протистояти несприятливим обставинам у роботі, запобігаючи розвитку професійної дезадаптації, розладам здоров'я та забезпечуючи особистісно-професійне зростання (О. Кокун, 2020).

Організація та методи дослідження. Беручи до уваги, що вектор спрямованості професійної життєстійкості і професійно важливих якостей орієнтований на успішне розв'язання професійних задач, цілком закономірною є необхідність виявити особливості цього взаємозв'язку. З цією метою проведено емпіричне дослідження (n=63 – науковці: психологи та педагоги), під час якого був використаний «Опитувальник професійної життєстійкості» (автор О. Кокун) та методика визначення професійно важливих якостей «Лист Ліпмана» (ПВЯ). Остання була нами дещо модифікована (досліджуваними здійснювалася самооцінка ПВЯ для обраної діяльності).

Результати дослідження. Встановлено:

- 1) виокремлено ПВЯ вчених, які розподілено на три основні групи:
 - абсолютні ПВЯ, які вкрай необхідні для виконання науково-дослідної діяльності, – це вольові якості, мисленнєві та комунікативні;
 - відносні ПВЯ, які визначають можливість досягнення вченим високих («наднормативних») кількісних та якісних показників діяльності, – мнемічні, емоційні, спостережливість, мовленнєві, імажинативні та атенційні;
 - нейтральні, які не чинять значного впливу на успішне виконання діяльності, – моторні та сенсорні якості;
- 2) встановлено певна ієрархія зв'язків між ПВЯ та професійною життєстійкістю, що дозволило виявити неоднозначну їх роль у функціонуванні професійної життєстійкості, а саме одного з її

сутнісних компонентів – «прийняття виклику»; решта її показників не виявили особливих зв'язків з професійно важливими якостями, тобто мають автономний характер функціонування;

- 3) вірогідна негативна кореляція професійно важливих якостей (ПВЯ) лише з одним показником професійної життєстійкості – «прийняття виклику», який корелює майже з усіма якостями вчених, окрім мнемічних та сенсорних. Найбільша величина негативних зв'язків виявлена з комунікативними якостями ($r=-0,680$, $p \leq 0,01$); імажинативними ($r=-0,670$, $p \leq 0,01$); вольовими ($r=-0,660$, $p \leq 0,01$). Найменша величина негативних зв'язків виявлена із спостережливістю ($r = -0,55$, $p \leq 0,01$) та з моторними якостями ($r = -0,53$, $p \leq 0,01$);
- 4) наявна негативна кореляція свідчить про те, що чим вище вдосконалення ПВЯ фахівців, тим менша потреба активізації у них такого показника професійної життєстійкості, як «прийняття виклику». Припускаємо, що наявність ПВЯ високого рівня сформованості є достатніми для вирішення певних професійних завдань без залучання такого особистісного ресурсу, як професійна життєстійкість;
- 5) відсутність вірогідного зв'язку між рештою показників професійної життєстійкості з ПВЯ доводить, що розвиток цих якостей не впливає на рівень прояву структурних одиниць професійної життєстійкості;
- 6) припущено, що наявність ПВЯ високого рівня сформованості є достатніми для вирішення певних професійних завдань без задіяння такого особистісного ресурсу, як професійна життєстійкість.

Висновки. Сучасні умови реалізації професійної діяльності вимагають від українських фахівців наявності толерантності до невизначеності, яка передбачає у них стан готовності приймати рішення в умовах невизначеності/суперечливості, що робить таких працівників більш адаптованими, а діяльність – більш організованою без втрат кількісних і якісних показників роботи. Толерантність до невизначеності з одного боку, завдає нову конфігурацію професійній діяльності, «загартовуючи» опірність професійно-важливі якості фахівця, а з іншого – формує «нові кордони» його особистості, в якій життєстійкість «загартовує» його стійкість, стабільність у характері сприйняття професійних викликів не як загрозливих і катастрофічних, а як нових можливостей для самовдосконалення шляхом саморозкриття, розширення спектра можливостей своїх дії, максималізації внутрішніх ресурсів та потенційних смислів тощо.

Список використаних джерел

- Кокун, О. М. (2020). Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, 20, 68-81.

- Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*. № 30 (1). P. 29–50. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x>.
- Frenkel-Brunswik, E. (1948). Tolerance of ambiguity as a personality variable. *American Psychologist*. Vol. 3. P. 268.
- Hirsh, J.B., Mar, R.B., Peterson, J.B. (2012). Psychological Entropy: A Framework for Understanding Uncertainty-Related Anxiety. *Journal: Psychological Review*, 119(2), 304–320.

Дзвоник Г. П.

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ЗАХОДИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МЕНЕДЖЕРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах воєнного стану в країні набуває необхідності проблема визначення заходів психофізіологічного забезпечення професійної життєстійкості особистості менеджера, що надає можливості зберігати свій особистісний потенціал в складних умовах сьогодення. Життєстійка поведінка особистості менеджера слугує показником психофізіологічної витривалості та спрямованості на подолання труднощів, здатності гнучко та мобільно реагувати на зміни ситуації, визначати умови взаємодії та оптимальні шляхи щодо самоздійснення та саморозвитку у складних життєвих обставинах. Життєстійкість особистості є способом виживання та здатності максимальної мобілізації в екстремальних умовах. Поняття життєстійкості, на перший погляд, сприймається як тотожне до адаптаційних особистісних характеристик як стресостійкість, емоційна стійкість, психологічна надійність. Безумовно, адаптаційні можливості особистості, що забезпечують оптимальний психофізіологічний рівень здоров'я є складовими життєстійкості. Так, життєстійкість можна розглядати в якості особистісного потенціалу ефективного саморозвитку в стресових ситуаціях та екстремальних життєвих умовах. Таким чином, кризові ситуації призводять людину до переживання стресового напруження та депресії. Тому стійкість людини до життєвих та професійних труднощів передбачає, що особистість має рівновагу між самосприйняттям та сприйняттям системи взаємодії.

Сучасне життя настільки нестабільне та непрогнозоване в умовах воєнного стану, що страх та тривога стають майже невід'ємними супутниками життя людини. Тривога може бути як *деструктивною*, так і *конструктивною*. Нормальна тривога виникає, коли щось значуще для особистості знаходиться під загрозою. Таке відчуття тривоги є нормальним і цілком конструктивним почуттям. Нормальна тривога завжди пропорційна загрозі, вона не потребує витіснення та інших форм психологічного захисту. Вона часто зникає сама по собі при зміні об'єктивної ситуації. Патологічна ж

тривога завжди непропорційна причині виникнення і є наслідком того, що людина свого часу не змогла прийняти нормальну тривогу. Така тривога запускає різні психологічні захисні механізми людини.

Прикладом патологічної тривоги є невротична тривога як наслідок того, що людині не вдалося впоратись з попередньою кризою. Зустрічаючись з тривогою, людина не тільки вчиться внутрішній вірі, дійсній впевненості та досягати зрілості, вона здобуває власну життєстійкість як потенціал для саморозвитку. Отже, високий рівень усвідомлення тривожності супроводжує більш високий рівень інтелектуального потенціалу. Здатність відчувати та усвідомлювати розрив між очікуваннями та реальністю є одночасно умовою як тривоги так і творчості. При невротичній тривозі людина вдається до невротичного спотворення реальності, а при продуктивній тривозі вона трансформує реальність у відповідності до власних очікувань, не відчуваючи при цьому невротичної тривоги. Таким чином, у складних життєвих умовах життєстійкість особистості проявляється у таких рисах, як мужність, сміливість, готовність діяти, ризикувати, здатність, не вагаючись, здійснювати прийняте рішення, ініціювати власні дії та вчинки. Незалежно від рівня загрози людина відчуває тривогу та у відповідь на неї готовність протистояти. Якщо ситуація суб'єктивно оцінюється як потенційно загрозна у фізичному або психологічному сенсі, то з'являються первинні прояви стресу.

Виділяють різні види реакції на стрес: *психологічні реакції* (страх, депресія, смуток; роздратування та розчарування; зміни у поведінці: зловживання їжею, алкоголем, куріння тощо) та *фізіологічні реакції* (підвищення активності нервової системи, збільшення рівня адреналіну/нор-адреналіну у крові, що викликає серцебиття та підвищення тиску, головний та шлунковий біль). Шкідливим для життєдіяльності особистості стрес виникає на деяких стадіях свого розвитку, коли екстремальний вплив перевищує індивідуальні ресурси, особливо коли незважаючи на тривалу мобілізацію внутрішніх сил, позбутися впливу стрес-фактору не вдається. Після впливу на організм стресового подразника активізується функція гіпофізу. Він починає в підвищеній кількості виділяти адренкортикотропний гормон, який стимулює діяльність кори наднирників, які починають виробляти більше гормонів зокрема кортикостероїдів. Кортикостероїди стимулюють механізми, завдяки яким організм адаптується до нових умов. Однак, перш ніж досягти цього крайнього стану, людина проходить три стадії розвитку стресової реакції: тривожності, резистентності (опір) та виснаження.

I. *Стадія тривожності* – це максимальна мобілізація адаптаційних ресурсів організму та стан напруженої готовності боротися або бігти від небезпеки. Характеризується зменшенням розмірів виличкової залози, селезінки, лімфатичних вузлів, що пов'язано з активацією глюкокортикоїдів.

II. *Стадія резистентності* – розвивається гіпертрофія кори наднирників зі стійким підвищенням секреції кортикостероїдів та адреналіну. Вони збільшують кількість циркулюючої крові, підвищують артеріальний

тиск, підсилюється утворення печінкою глікогену. В цій стадії зазвичай підвищується стійкість та протидія організму до надзвичайних подразників. У людини на цій стадії активізується розумова та м'язова діяльність, мобілізується воля та бажання подолати незвичні обставини або надзвичайну ситуацію. Якщо дія чинника на цій стадії припиняється або слабшає, зміни, які він викликав, поступово нормалізуються.

III. *Стадія виснаження*. Однак, якщо вплив стресового фактора не припиняється, він продовжує бути надто сильним і тривалим, розвивається стійке виснаження кори наднирників. При виснаженні обмінні процеси порушуються на фізіологічному рівні. Це призводить до зниження загальної опірності організму і його здатності до адаптації при несприятливих умовах. Знову з'являються реакції тривожності. Це найнебезпечніша стадія, яка може призвести до інфаркту міокарда, інсульту та порушень імунної системи.

Так, виділяють дві форми стресу: *продуктивний стрес* (eustress) дозволяє не тільки впоратися з ускладненням, а й накопичити корисний досвід щодо вирішення «складних» ситуацій. *Деструктивний* (distress) руйнує поведінку, є джерелом багатьох неприємних переживань та захворювань. Для людей, що перебувають у стані стресу найбільш характерні наступні типи захисних механізмів:

- агресія (безпосередня атака на стресор, у тому числі і напад, спрямований проти самого себе та інших людей).
- регресія (повернення до минулого стану, прийняття моделі поведінки, яка колись була успішною).
- репресія (витіснення із свідомості, заперечення стресора, нехтування стресором або його переоцінка).
- вихід (захисний механізм, який може мати як психологічну, так і фізичну форму).
- фіксація (уперто триматися вибраної реакції, не зважаючи на її дієвість).

Залежно від того, наскільки ефективною є обрана стратегія управління стресом, проблемна ситуація або успішно вирішується, або ж навпроти, ще більше поглиблюється. У першому випадку переживання спричинені стресом закінчуються і поповнюють «скарбничку» корисного досвіду, у другому - накопичуються і переходять у деструктивну фазу.

Виявлено, що в управлінні стресом найбільший ефект надає застосування особливої ієрархії підходів. Зрозуміло, що найкращий спосіб управління стресом - усунути або мінімізувати стресори, створюючи чи запроваджуючи для людини нове середовище, яке не містить стресорів. Таке рішення проблем стресу називаємо *інактивною* (enactive) стратегією. Люди почуватимуться краще, якщо зможуть усунути шкідливі стресори і потенційно негативні ефекти частих, сильних реакцій на стрес. Проте, здебільшого, не маючи повного контролю над своїм середовищем чи обставинами, рідко вдається позбутися шкідливих стресорів. Тому наступна найкраща альтернатива – поліпшити спроможність протистояти негативним ефектам стресу і мобілізувати енергію генеровану стресорами. Розвиток

особистісної життєстійкості, яка допомагає організму швидше повернутися до нормальних рівнів активності або спрямувати енергію у продуктивне русло, є наступною після цілковитого усунення стресорів найкращою стратегією.

Підхід, що характеризується посиленням загальної спроможності людини долати стрес шляхом підвищення їхньої особистої життєстійкості, називаємо *проактивною* (proactive) стратегією, яка має на меті ініціювати дію, яка опирається негативним ефектам стресу. Напруженість пов'язана з великими психологічними навантаженнями при виконанні професійної діяльності в складних умовах та впливу різного роду стрес-факторів. Таким чином, необхідно застосування методів психологічної саморегуляції, прийомів релаксації, подолання стресу та зняття емоційної напруженості особистості в складних життєвих та професійних обставинах.

Для зняття емоційного напруження рекомендовано застосування вправ та технік релаксації від стресу спрямовано на заспокоєння шляхом психофізіологічної розрядки організму.

Вправа «Дихання животом». Правильне дихання для заспокоєння - це перший крок до успіху. Спробуйте робити вдихи-видихи через живіт, а чи не легкими, то округляючи його, то «здуваючи» і втягуючи. Для регулювання рухів покладіть руки на пупок. Тривалість процедури складає 5 хвилин. Уповільнене дихання.

Одна з найпростіших фізичних вправ для зняття стресу та напруження. На 4 секунди глибоко вдихніть, потім затримайте дихання на такий же період. Повторюйте по черзі протягом 5 хвилин, повністю розслабившись під час психогімнастики.

Вправа «Ескімо». Встаньте рівно, поставивши ноги на ширину плечей. Напружте тіло, витягнувшись вгору. У такій позиції затримаєтесь, поки не звикнете до стану напруги та не втомитеся від нього. Спробуйте відчути себе замороженим. Потім уявіть, ніби над Вами нависло сонце, і ви під його променями повільно танете. Поступово розслабляйте кисті рук, плечі, шию, обличчя, останні будуть ноги. Витримуйте правильне дихання.

Вправа «Сім свічок». Ця процедура включає елементи гімнастики та візуалізації (гімнастика проти стрес). Уявіть, що перед Вами запалені сім свічок, які потрібно по черзі задуть. Візуалізувавши, неспішно проробіть це з кожної по черзі, представляючи все в найдрібніших подробицях. «Задувши» всі сім свічок, пориньте у темряву і дайте голові відпочити від нав'язливих думок. «Все вийде». Цей метод допоможе зосередитись на проблемі та вирішити її. Покроково обміркуйте дії, концентруючись на відчутті, яке виникає після кожного виконаного кроку. Запам'ятайте свій теоретичний план і втілюйте його у життя.

Вправа «Малюнок». Спробуйте зобразити на альбомному аркуші ситуацію, яка Вас так турбує. Малюйте не тільки особи та предмети, а й емоції: малювання допоможе зняти напругу. На звороті паперу напишіть кілька фраз, характеризуючи загальний стан справ або власні почуття та відчуття з цього приводу. Порвіть або спалить папір, позбавляючись проблеми.

Вправа «Вижатий лимон». Прийміть позу лотоса або будь-яку іншу зручну для Вас сидячи на дивані або на підлозі. Уявіть, ніби в одній із рук Ви стискаєте лимон. Напружтеся і виявіть зусилля, «вижимаючи» з нього сік. Потім «перекладіть» фрукт в іншу руку, дотиснувши його до кінця.

Вправа «Гойдалки». Сядьте на рівну поверхню і обхопіть коліна руками, наблизивши їх до обличчя. Спину округліть. Розгойдуйте з боку в бік, ніби на хвилях. Така гімнастика для зняття стресу через повільні рухи налаштує вас на мирний лад.

Вправа «Піджак на вішалці». Зняти напруження в м'язах можна не лише, лежачи або сидячи, а й стоячи. Для цього достатньо уявити себе «без кісток», зробленим ніби з гуми, або уявити своє тіло піджаком, що висить на вішалці. Порухайте тілом, яке, наче вільно висить на хребті. Відчуйте, як вільно гойдаються руки, плечі, тазовий пояс, коли Ви рухаєте хребтом. Коли людина хвилюється, її дихання прискорюється і стає поверхневим. Щоб не допустити надмірної емоційної реакції під час стресових ситуацій, потрібно стежити за тим, щоб дихання залишилося глибоким і повільним.

Вправа «Ритмічне дихання». Помітивши, що Ви починаєте хвилюватися, напружуватися, обурюватися, починайте дихати за таким принципом: *вдихаючи*, рахуйте до трьох, *видихаючи*, також рахуйте до трьох. Потім спробуйте зробити видих тривалішим: *видихаючи*, рахуйте до п'яти, до семи тощо.

Вправа «Рахунок». Цю вправу можна робити в будь-якому місці. Потрібно сісти зручніше, скласти руки на колінах, поставити ноги на землю й знайти очима предмет, на якому можна зосередити свою увагу.

- почніть рахувати від 10 до 1, на кожному рахунку роблячи вдих помітно довше повільний видих;

- заплющіть очі. Знову порахуйте від 10 до 1, затримуючи подих на кожному рахунку. Повільно видихайте, уявляючи, як з кожним видихом зменшується й нарешті зникає напруження;

- не розплющуючи очі, рахуйте від 10 до 1. Цього разу уявіть, що Ваш видих пофарбовано в теплі пастельні тони. З кожним видихом кольоровий туман стає густішим, перетворюється на хмари, пливить ласкавими хмарами доти, поки очі не розплющатся самі. Щоб знайти потрібний ритм рахунку, дихайте повільно й спокійно, не хвилюйтесь. Цей метод добре послаблює прояви стресу. Через тиждень почніть рахувати від 20 до 1, через тиждень від 30 і до 50.

В основу наступних методів психологічної саморегуляції покладено роботу з образами уяви для регуляції емоційного стану людини. Свідомо створені образи впливають на організм людини майже, як і реальний досвід. Такі методи використовують також задля зниження концентрації уваги на стресогенному чиннику.

Вправа «Стирання інформації». Розслабтеся. Заплющіть очі. Уявіть, що перед Вами лежить чистий аркуш паперу, олівці, гумка. Намалюйте на аркуші негативну ситуацію, яку б вам хотілося забути. Це може бути реальна картинка, образна ситуація. Візьміть гумку й послідовно «втирайте» з

аркуша цю негативну інформацію, доки не зникне ця картинка. Знову заплющте очі й уявіть собі той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку й «вितिрайте» її до повного зникнення

Вправа «Ворона на шафі». Якщо певна людина викликає у вас негативні емоції, а Вам доводиться взаємодіяти з нею, можна зменшити своє напруження, подумки домальовуючи реальну картину ситуації. Наприклад, уявіть цю людину дуже маленькою, у смішному вбранні або розташуйте її на значній відстані від себе, у дивному місці, змініть в уяві тембр її голосу тощо. Тобто віднайдіть такі доповнення до психотравмувальної ситуації, що зроблять її кумедною або незначущою для Вас.

Вправа «Морське узбережжя». Зручно сядьте на дивані, уявіть, ніби ви сидите на березі моря. Вас обдує легкий вітерець, з неба світить сонце, і Ви ніжитесь під його променями. Відкиньте всі проблеми, ні про що не думайте. Закінчуйте тоді, коли відчуєте розслаблення.

Вправа «Настрій». Кілька хвилин тому Ви почули погану новину чи закінчилася неприємна розмова. Як зняти неприємний осад? Візьміть фломастери. Розслаблено, лівою рукою намалюйте абстрактний малюнок: кольорові нитки, лінії- сюжети, фігури. Важливо при цьому повністю зануритись у свої переживання, вибрати колір і провести лінії так, як Вам хотілося б, щоб вони цілком збігалися з Вашим настроєм.

Особистість із розвиненою життєстійкістю може адекватно переживати життєві та професійні негаразди й долати труднощі. Варто пам'ятати, що у складних життєвих ситуаціях важливо не зупинятися. Можливість будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку та самоздійснення особистості менеджера, удосконалення засобів психологічної саморегуляції, психологічної допомоги враховуючи вікові, соціальні та соціокультурні особливості особистості менеджера в умовах воєнного стану. Отриманий досвід успішного подолання кризових ситуацій, сприяє зростанню особистісної життєстійкості менеджера та його психічного здоров'я. Так, допомога фахівцям в умовах воєнного стану полягає у вирішенні стабілізації емоційного і психофізіологічного стану особистості, зниженні рівнів стресу та тривожності, подоланні травматичного досвіду, зниженні рівнів конфліктності, подоланні бар'єрів у спілкуванні, оптимізації адекватної самооцінки, формуванні навичок успішної поведінки, успішної соціальної інтеграції та виконання професійної діяльності. Таким чином, важливо зміцнювати життєстійкість особистості менеджера в умовах воєнного конфлікту, як здатність швидко пристосуватися до будь-яких життєвих змін.

Список використаних джерел

Балабанова, К. В. (2016). Феномен життєстійкості в професійній діяльності осіб ризиконебезпечних професій. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 53, 5–12.

- Волобуева, Н. М. (2013). Жизнестойкость как ресурс современного руководителя. *Научный вестник Полтавского университета экономики и торговли*, 56(1), 144–147.
- Коун О. М. (2020). Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, 20, 68–81.
- Маннапова, К. Р. (2012). Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 44(1), 143–150.
- Чиханцова, О. (2018). Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*, 42, 211–231.

Карамушка Л.

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

«HEALTHY ORGANIZATIONS»: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЛЬНОСТІ

Актуальність дослідження. Для забезпечення ментального здоров'я персоналу організацій в умовах війни важливим є пошук та використання нових організаційно-психологічних підходів. Одним із таких підходів є впровадження концепції «Healthy organizations» («Здорових організацій»).

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати психологічні особливості «Healthy organizations».
2. Основні завдання діяльності «Healthy organizations».
3. Визначити організаційно-психологічні умови забезпечення діяльності «Healthy organizations».

Методи дослідження. Вивчення зарубіжної та вітчизняної літератури по проблемі; аналіз результатів власної консультативної та тренерської роботи в організації.

Результати дослідження.

Психологічні особливості «Healthy organizations».

Психологічні особливості «Healthy organizations» полягають в тому, що у таких організаціях культура, клімат та практика створюють середовище, сприятливе не лише для успішного бізнесу, організаційної ефективності, але і для ментального здоров'я та благополуччя працівників (Карамушка, 2021).

Концепція «Healthy organizations» почала активно розроблятися в зарубіжній науці і практиці, зокрема, в рамках менеджменту та психології професійного здоров'я, з середини 1990-х років, після того, як ВООЗ були закладені основи розуміння ментального здоров'я.

Спочатку в управлінні організаціями акцент було зроблено на вивченні «здорових» робочих місць, працюючи на яких працівники/працівниці мають комфортні умови праці, відчувають себе в безпеці, досягають високих показників (виробляють високоякісну продукцію та надають високоякісні послуги), де враховують їх індивідуально-психологічні особливості, цінують та використовують їх здібності, а також отримують високе задоволення від роботи та відчувають добробут. Потім в рамках концепції «Healthy organizations» було розширене розуміння проблеми безпеки, і аргументовано необхідність врахування не лише фізичних, але і психосоціальних чинників для забезпечення ментального здоров'я в робочому середовищі, таких як клімат, міжособистісні стосунки, підтримка колег, менеджерів та ін. Отже, концепція «Healthy organizations» передбачає поєднання та тісну взаємодію підходів, які сприяють створенню в організації «здорових» робочих місць та «здорового» робочого середовища.

Ідеї «Healthy organizations» тією чи іншою мірою почали впроваджуватись в українських організаціях протягом останніх десяти років. Потреба в «Healthy organizations» особливо зросла в умовах війни, оскільки наряду із «загальними» ризиками, які існують для ментального здоров'я персоналу, які виділені в документах ВООЗ, існує ряд «специфічних» ризиків (Карамушка, 2023).

Основні завдання діяльності «Healthy organizations».

Можна виділити так основні завдання діяльності «Healthy organizations».

По-перше, підтримка та збереження ментального здоров'я персоналу повинна бути одним із важливих напрямків управління організаціями, зокрема, в умовах війни. Цей напрямок роботи відображається у спеціальних програмах та практиках діяльності організації та реалізується на всіх рівнях управління (топ-менеджмент, середній, лінійний менеджмент).

По-друге, в «Healthy organizations» повинна бути створена культура «відкритості», яка передбачає, що проблема ментального здоров'я є предметом відкритого обговорення. При цьому враховуються психологічні особливості ментального здоров'я різних груп персоналу, які працюють в організації (вікових, гендерних, професійних тощо).

Особлива увага у вітчизняних організаціях сьогодні має приділятися працівникам, які зазнали негативного впливу війни на їхнє ментальне здоров'я (працівникам, котрі втратили на війні рідних; працівникам, чії рідні зараз воюють на фронті, чи перебувають в полоні; ветеранам, які повернулись із фронту; внутрішньоопереміщеним особам та ін.).

По-третє, у фокусі уваги «Healthy organizations» має бути формування позитивного ментального здоров'я. Мова йде про те, що акцент робиться не на негативних його виявах, недоліках і проблемах, які можуть існувати в організації (організаційна фрустрованість, тривожність, песимізм, інтолерантність до невизначеності тощо), а на позитивних організаційних настроях, таких, як організаційна стійкість, оптимізм, надія, толерантність до невизначеності тощо.

Адже позитивна спрямованість ментального здоров'я в організації позитивно «забарвлює» життєву активність персоналу, що дозволяє, на відміну від так званого «негативного психічного здоров'я», зберігати стресостійкість, бачити свої психологічні ресурси та обмеження, гармонійно поєднувати роботу та інші сфери життя, встановлювати соціальні контакти та надавати допомогу іншим людям. Для оцінки загального показника позитивного ментального здоров'я можна використовувати «Шкалу позитивного ментального здоров'я (Карамушка, Терещенко & Креденцер, 2022).

В-четвертих, у «Healthy organizations» повинні постійно аналізуватися можливі ризики психічного здоров'я персоналу, зокрема, в умовах війни, з урахуванням змісту та напрямку професійної діяльності та професійних ролей, які виконує персонал. З цією метою здійснюється регулярний моніторинг психічного стану персоналу, проблем які бачать та «відчувають» працівники (за допомогою проведення анкетування, колективних обговорень, спостережень тощо).

Організаційно-психологічні умови забезпечення діяльності «Healthy organizations».

Насамперед, важливим є формування компетентності менеджерів та персоналу з проблеми ментального здоров'я. Для цього необхідно проводити спеціальне їх навчання (за допомогою офлайн та онлайн-вебінарів, тренінгів, майстер-класів тощо) щодо особливостей «Healthy organizations», змісту ментального здоров'я та його структури, основних його виявів в умовах війни, методів та засобів їх підтримки та збереження. Для цього можна, зокрема, використовувати розроблену нами тренінгову програму «Як зберегти та підтримати психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни?» (Карамушка, 2022).

Суттєвою умовою є досягнення організацією організаційної зрілості, під якою слід розуміти такий стан розвитку організації, при якому: працівники чітко знають цілі своєї організації та беруть участь у їх визначенні; вносять нові ідеї та пропозиції в удосконалення організаційних процесів; можуть проявляти ентузіазм в роботі та свої здібності. І усе це базується на тому, що в організації: створено сприятливі умови праці; переважає демократичний стиль управління; налагоджене ефективне ділове спілкування; розроблена прозора система оцінювання результатів та ін. (Карамушка, 2015).

Визначити рівень організаційної зрілості або проблемності в розвитку організації, які, як показують результати наших досліджень, впливають на рівень ментального здоров'я, можна за допомогою методики «Як розвивається ваша організація?» (Карамушка, 2015).

Також важливим є створення позитивної підтримуючої організаційної культури. Відомі, зокрема, такі види організаційних культур, як «культура завдань», «культура ролей», «культура влади», «культура особистості». Наші дослідження з колегами показали, що «культура завдання» та «культура особистості» знижують негативні психічні стани персоналу

(тривожність, фрустрацію, агресивність, ригідність), в той час, культура «влади» сприяє підвищенню агресивності персоналу (Карамушка, 2015).

Суттєвим при цьому є використання лідерами/лідерками таких стилів управління, в яких реалізуються позитивні установок по відношенню до працівників/працівниць: дотримання справедливих підходів щодо розподілу завдань; приділення уваги винагородам, які людина отримує за свою роботу (мова йде не лише про заробітну плату працівника/працівниці, але і про визнання його/її заслуг); сприяння здійсненню професійної кар'єри («вертикальної», «горизонтальної», «змішаної»). Реалізація такого стилю сприяє забезпеченню суб'єктивного благополуччя персоналу. Для вимірювання основних показників суб'єктивного благополуччя («психологічне благополуччя», «фізичне благополуччя», «стосунків») можна використовувати «Модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (Карамушка, Терещенко & Креденцер, 2022).

Важливим є включення персоналу в інноваційну діяльність (розробка нових напрямків діяльності, створення нових продуктів, розробка нових послуг, створення нових можливостей для професійної кар'єри («вертикальної», «горизонтальної», «змішаної» та ін.). Наші дослідження з колегами показують, що включення персоналу в інноваційну, творчу діяльність сприяє зниженню негативних виявів ментального здоров'я. Те, наскільки організація сприяє розвитку креативного потенціалу персоналу, можна дослідити за допомогою «Методики для дослідження креативного потенціалу організації» (Карамушка, 2015)

Ще однією умовою є дотримання балансу між роботою та іншими сферами життєдіяльності персоналу, зокрема, сім'єю, оскільки напруженість між сім'єю та роботою, відсутність підтримки вдома) може мати негативні наслідки для ментального здоров'я персоналу. Тому суттєвим є здійснення впровадження психологами практик, які сприяють забезпеченню балансу між роботою та сім'єю (наприклад, провадження «Дня відкритих дверей», коли члени сім'ї можуть ознайомитися з діяльністю організації, де працюють їхні рідні; використання гнучкого графіку роботи для батьків, які мають малих дітей; підтримка сімей, чий рідні на фронті та ін.).

Висновки. Таким чином, «Healthy organizations» мають певні психологічні особливості, свої конкретні завдання та потребують конкретних організаційно-психологічних умов для забезпечення їх діяльності. Використання менеджерами організацій та організаційними психологами вказаних підходів може сприяти підтримці та збереженню ментального здоров'я персоналу організацій в умовах війни.

Список використаних джерел

Карамушка, Л.М. (Ред). (2015). *Психологічні детермінанти розвитку організаційної культури: монографія*. Київ: Педагогічна думка. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/10087/1/Монографія_лаб_орг_психол_2015-2.pdf

- Карамушка, Л. (2021). «Healthy organizations»: сутність, основні напрямки та методи активності для забезпечення психічного здоров'я персоналу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2-3 (23), 40-49. <https://doi.org/10.31108/2.2021.2.23.5>
- Карамушка Л. М. (2022). Тренінгова програма «як зберегти та підтримати психічне здоров'я освітнього персоналу в умовах війни: зміст, структура, процедура проведення». *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*, 4, 24-45. <https://lib.iitta.gov.ua/734063/>
- Карамушка, Л. М. (2023). *Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: Навч-методичний посібник*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/737839/>
- Карамушка, Л., Терещенко, К. & Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3-4(27), 85-94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>.
- Карамушка Л.М., Креденцер, О.В., Терещенко, К.В., В. Лагодзінська В.І., Івкін, В.М.& Ковальчук О.С. (2023). *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум*. За ред. Л.М.Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/733813/>

Кокун О. М.

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ТА СТРАТЕГІЇ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Війна є одним з найсильніших чинників, що негативно впливає на фізичне та психологічне здоров'я цивільного населення (Johnson та ін., 2022; Кокун, 2023). Воєнні дії створюють сильні травматичні наслідки для цивільного населення через насилля, тероризм, викрадення, розлуки з родиною, тортури та вимушену міграцію (Бахмутова & Неска, 2022; Shoib та ін., 2022).

Аналіз факторів, що впливають на психофізіологічну стійкість, а також специфіки впливу воєнного часу дозволив визначити основні підходи та стратегії для підвищення цієї стійкості у цивільного населення. У стислому вигляді ми їх викладемо нижче.

- *Розвиток навичок управління наявними ресурсами.* Важливо вміти ефективно розподіляти доступні запаси, такі як вода, їжа і медикаменти. Це передбачає вміння визначати першочергові потреби, знаходити альтернативні джерела та здобувати базові медичні навички.

- *Готовність до надзвичайних ситуацій.* Підготовка до непередбачуваних обставин включає формування комплектів речей, визначення безпечних місць та розробку планів евакуації.

- *Розвиток винахідливості та навичок швидкого прийняття рішень.* Це стосується швидкої оцінки ризиків, коригування планів відповідно до мінливих обставин, а також творчого підходу до розв'язання проблем.

- *Навички ефективної комунікації та побудови союзів.* Важливість навичок комунікації полягає у здатності запобігати конфліктам та вирішувати їх. Крім того, побудова соціальних мереж та зв'язків сприяє не лише емоційній підтримці, але й доступу до ресурсів.

- *Адаптація до нового середовища.* У разі вимушеної міграції навички адаптації допоможуть у пошуку житла, інтеграції до нових громад і опануванні культурних та юридичних аспектів.

- *Навички саморегуляції та подолання стресу.* Такі навички включають опанування методів психічної саморегуляції, звернення за психологічною підтримкою, а також використання оздоровчих практик, таких як медитація, дихальні вправи тощо.

- *Культивування надії та оптимізму.* Підтримання позитивного погляду на майбутнє допомагає зберегти психологічну стійкість і зменшити наслідки стресу.

- *Фізична активність та підтримка гарної фізичної форми.* Регулярні фізичні вправи не лише покращують фізичний стан, але й сприяють зменшенню наслідків стресу.

- *Методи психологічного дистанціювання.* Ці методи допомагають людям зосередитися на першочергових потребах та зменшити емоційний тиск.

- *Уникнення зайвої уваги та мімікрія.* У ситуаціях підвищеної небезпеки здатність залишатися непомітним може забезпечити особисту безпеку.

- *Навчання та освіта.* Освіта, навіть у воєнний час, розвиває критичне мислення та навички, які можуть допомогти підвищити стійкість.

- *Волонтерська діяльність.* Участь у волонтерських ініціативах дозволяє не лише отримати відчуття мети, але й підвищити власну стійкість через допомогу іншим.

Таким чином, здатність поєднувати вищенаведені стратегії та гнучко адаптуватися до обставин воєнного часу є ключовою умовою для підтримання психофізіологічної стійкості цивільного населення в умовах війни.

Список використаних джерел

Бахмутова, Л. М., Неска А. (2022). Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка*

- НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, 22, 3–18. <https://lib.iitta.gov.ua/732780/>
- Johnson, R. J., Antonaccio, O., Botchkovar, E., & Hobfoll, S. E. (2022). War trauma and PTSD in Ukraine's civilian population: comparing urban-dwelling to internally displaced persons. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 57(9), 1807–1816. <https://doi.org/10.1007/s00127-021-02176-9>
- Kokun, O. (2023). The Ukrainian population's war losses and their psychological and physical health. *Journal of Loss and Trauma*, 28(5), 434–447. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2136612>
- Shoib, S., Arif, N., Nahidi, M., Rumiyya, K., Swed, S., & Yusha'u Armiya'u, A. (2022). Nagorno-Karabakh conflict: Mental health repercussions and challenges in Azerbaijan. *Asian Journal of Psychiatry*, 73, 103095. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2022.103095>

Корніяка О. М.

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ВИКЛАДАЧА

Вступ. Життєдіяльність фахівця відбувається у складних відношеннях психічної і соціальної сфер його буття. З плином часу в цих сферах виникає низка проблем, які стосуються подальшого розвитку психіки людини у зв'язку з її професійною діяльністю. Маємо тут на увазі проблеми, пов'язані з необхідністю вияву особистістю адаптаційного потенціалу у формі *психологічної стійкості* для усунення психоемоційного напруження або емоційної деформації, зумовлених складною професійною ситуацією чи екстраординарними соціальними обставинами. Дослідження показало, що психологічно стійкий суб'єкт діяльності в умовах психотравмуючої реальності спроможний не тільки зберегти свою здатність до фізичної адаптації, а й реалізувати себе як компетентного й ефективного професіонала. В цьому процесі надзвичайно важливу роль відіграє емоційне самовладання, емоційна стійкість фахівця.

Нині викладачеві вищої школи доводиться здійснювати свою професійну діяльність у нових дидактичних умовах воєнного стану, працювати з новими наративами, забезпечувати психоемоційну стійкість і внутрішнє благополуччя не лише власне, а й об'єкта своєї праці – студентів. Інтенсивний вплив нинішніх соціальних і професійних змін, поєднуючись з притаманною викладачеві *підвищеною емоційною чутливістю*, зумовлюють як позитивні, так і негативні моменти в його розвитку, істотно позначаються на реалізації його життєстійкості в діяльності. Позитивний аспект такої чутливості пов'язаний передусім з повноцінною реалізацією в діяльності його «емоційного» інтелекту, виразністю вербальної комунікації, емоційною

пам'яттю та її впливом на процес запам'ятовування матеріалу, а також з усвідомленим пошуком індивідуального (експресивно-емоційного) шляху до фахової самореалізації.

Разом з тим *емоційна уразливість* викладача та низька стресостійкість можуть заважати адекватному перебігу спілкування з оточенням, породжувати різні соціально-психологічні проблеми – особливо у ситуації емоційного перенасичення, «професійного вигорання». Так, у разі емоційного виснаження (через безумовну залежність між психоемоційним станом викладача як суб'єкта педагогічної взаємодії й якістю його професійної діяльності) зменшуються ступінь гнучкості його емоційного реагування в проблемних ситуаціях і рівень урахування ним вимог актуальної професійної діяльності, що деструктивно позначається на професійній стійкості фахівця (див. детальніше: Корніяка, 2022). Крім того, ці емоційні деформації можуть утруднювати реалізацію особистісних здібностей та професійно зумовлених якостей фахівця.

Тим часом сформованість професійної життєстійкості, а в її складі емоційної стійкості, дає змогу забезпечити певну рівновагу між психічними витратами і відновленням особистісних ресурсів цього фахівця, а також успішно протистояти стресогенним впливам у складних умовах професійної діяльності, зберігаючи при цьому її ефективність.

Вагома роль емоційної чутливості та емоційної стійкості у професійній діяльності викладача, відчуття ним розумової сили та самовладання через успішну реалізацію в ній «емоційного» інтелекту актуалізують необхідність розробки дієвої системи психологічного супроводу розвитку професійно-емоційної стійкості цього фахівця. Проте вирішення названої проблеми залишається і досі складним завданням. Бо у багатьох випадках розвивальна робота в цьому напрямку не ведеться постійно, вона не має комплексного характеру, а зазвичай обмежується вирішенням назрілих професійних проблем лише окремих фахівців. Тому однією з важливих *цілей* дослідження стала розробка низки першочергових заходів щодо психологічної підтримки емоційного самовладання фахівця у процесі професійної діяльності.

Виклад основних результатів дослідження. У професійній діяльності викладача (в тому числі у структурі його психологічної стійкості) особливе місце займає *емоційна* сфера. Адже викладачі вищої школи зазнають подвійного емоційного навантаження у процесі професійної діяльності. Перше є вимогою фаху, бо емоційний чинник належить до провідних у сфері професійної взаємодії викладача зі студентами, виражаючись у їх різних афективних переживаннях під час передавання-сприймання інформації і впливаючи на її засвоєння. При цьому надлишкова емоційність заважає підійти раціонально та виважено до вирішення конкретної проблеми. Через надмір емоцій педагогічні впливи можуть стати необґрунтованими та ірраціональними. Друга складність емоційно насиченої педагогічної взаємодії є результатом впливу різних стресогенних чинників поза межами професійного середовища.

Дослідження показало, що професійна життєстійкість виступає як стабілізуюча властивість системи особистості фахівця, надійний психологічний засіб подолання складнощів у міжособистісній взаємодії та досягнення професійного ефекту. На різних етапах професіоналізації психологічна життєстійкість сприяє набуттю і трансформації певного набору професійних характеристик, необхідних фахівцю-соціоному для розв'язання специфічних завдань: формування професійного менталітету (в нашому випадку – «емоційного» інтелекту), налагодження толерантної, емоційно виваженої професійної взаємодії; для розвитку та інтеграції соціально і професійно важливих якостей та вмінь задля якісного виконання професійної діяльності. Тому доцільно розпочинати процес психологічної підтримки розвитку емоційної стійкості фахівця зі зміцнення його професійної стійкості в цілому.

У зв'язку з цим вкажемо також на необхідність врахування об'єктивних законів, які управляють психічними явищами і процесами – зокрема, закону про розвиток психологічних особливостей людини як єдиного цілого у взаємозв'язку його частин. Цей закон є підґрунтям для віднайдення оптимальних шляхів вирішення не тільки теоретичних, а й практичних завдань. Відтак, зміни у психологічній стійкості, як і в її складових – йдеться тут про емоційну стійкість, відбуваються передусім у процесі закономірних змін («закон соціогенези» вищих психічних функцій, за Л.С. Виготським) у складній структурі індивідуально-психологічного людини. І це виражається в кількісних, якісних та структурних перетвореннях психічних явищ.

Разом з тим дослідження засвідчило, що професійна – й емоційна – стійкість може піддаватися більшою чи меншою мірою розвитку і корекції не тільки в результаті генетично зумовлених змін особистості (її психіки). Ефекту розвитку можна досягти і через цілеспрямований вплив на індивіда з допомогою професіонала. Можливим є також самостійне та усвідомлене застосування носієм психологічної стійкості різних методів та прийомів для саморозвитку і самозміни у процесі професійної діяльності.

З урахуванням сказаного до найбільш ефективних способів та показників розвитку (і психокорекції) професійно-емоційної життєстійкості відносимо *успішне професійне самоздійснення фахівця*, ефективне виконання ним професійних обов'язків і набуття професійно зумовленого досвіду. Адже, за даними емпіричного дослідження, саме професійне самоздійснення (зокрема, такі його складові, як «переважаюче задоволення власними професійними досягненнями», «наявність проєкту власного професійного розвитку») стало достатньо вираженим чинником сприяння розвитку професійної життєстійкості викладача (див. детальніше: Корніяка О.М., 2022).

Спільно з трансформаційними впливами професійного самоздійснення до найбільш доцільних форм психологічної підтримки розвитку професійно-емоційної стійкості викладача в нинішніх соціальних умовах відносимо й такі:

- діагностику (самодіагностику) поточного психічного стану, оцінку рівня емоційного самовладання особистості;

- використання чинника «емоційної винагороди» в якості мотивації: розвиток почуття задоволення самим собою в результаті виконаного професійного завдання;

- тренування чи вироблення в індивіда емоційно збалансованих навичок, виконання спеціальних вправ для емоційного «розвантаження» та послаблення професійного напруження;

- формування стійкого настановлення на систематичний рефлексивний аналіз поточних, психологічно складних та емоційно напружених, ситуацій і професійно-педагогічної діяльності в цілому;

- психологічне консультування, що є невід'ємною складовою цілісної технології психологічного супроводу професійного життя фахівця.

До важливих аспектів психологічної підтримки самовладання у просторі професії належить *інформаційна обізнаність* фахівця-соціонома з особливостями емоційно-соціального реагування. Як відомо, соціальна перцепція виступає однією з основних ланок комунікативно-професійної діяльності викладача. Звідси доцільним стає з'ясування свого психічного стану для усвідомлення власних можливостей і подальшого більш-менш адекватного реагування на проблемну чи емоціогенну реальність. З цією метою можливе використання відповідних методик, а також залучення спеціальних знань і власного досвіду емоційного реагування.

У зв'язку зі сказаним важливим напрямком діагностування фахівців у плані професійної стресостійкості, яка опосередковано свідчить про ступінь їх емоційної та психологічної стійкості в цілому, є вимірювання рівнів психоемоційного напруження (за О.С. Коніною, К.О. Суисловою, Е.В. Заїкою, 1995), а також визначення стресостійкості та соціальної адаптації (за Т.Х. Холмсом & Р.Х. Раге, 2000).

Прикладом забезпечення адекватного емоційного реагування є, крім оцінки свого поточного психічного стану, ще й врахування фахівцем особливостей власних, соціально зумовлених, позицій. Як відомо, у внутрішньому світі людини під впливом суспільної реальності формується система відношень: за своїм характером вони являють собою соціально-емоційні утворення, або позиції. Науковці, зокрема Б.А. Душков (1999), виокремлюють такі можливі позиції реагування та особливості їхнього впливу на ухвалення людиною рішення:

- пасивно-споглядальну;
- активно-оборонну;
- пасивно-оборонну;
- змішаний тип (позиція).

Так, *пасивно-споглядальна* позиція дає змогу ухвалювати рішення з обережністю та інертно. Це зумовлено тим, що в цій позиції у людини фіксується висока чутливість до зовнішніх впливів, відбувається розрізнення нюансів у почуттях, у взаєминах з оточенням і в оцінці життєвих явищ. Таким стилем емоційного реагування послуговуються нерідко викладачі.

При перебуванні в *активно-оборонній* позиції реагування слід пам'ятати, що ухвалення рішення тут пов'язане (поряд із тверезістю в

оцінках і раціоналізмом) з елементами суб'єктивізму, надчутливості до критичних зауважень, оскільки ця позиція викликає недовіру, відчуття небезпеки у зв'язку з недоброзичливістю деякого з людей.

Слід тут враховувати й особливості нинішнього воєнного стану, в умовах яких має місце ще й інформаційна небезпека: спотворення фактів, маніпуляція, пропаганда тощо – через ведення супротивником «гібридної війни». Протидія цій загрозі потребує реалізації саме активно-оборонної позиції особистості – раціонального, активного, критично виваженого спротиву з боку об'єкта впливу пропаганди.

Тим часом у *пасивно-оборонній* позиції людина виявляє неабияку завзятість у відстоюванні власних інтересів, що викликає підвищену дратівливість, призводить до появи тривожної невпевненості, втоми та погіршення самопочуття. Налаштування людини на такий спосіб емоційного реагування нерідко перешкоджає виконанню професійних завдань через ускладнення міжособистісних контактів та ситуативне ментальне нездоров'я.

Нарешті, у разі *змішаного* типу реагування має місце яскраво виражена емоційна нестійкість, відбувається швидке переключення уваги, легке «входження» в різні соціальні ролі, але наявний усвідомлений контроль за ірраціональними поведінковими реакціями. Якщо змішаний тип з вираженою емоційною нестійкістю є домінуючим у реагуванні, то треба виробити у себе потребу в розслабленні та відпочинку. При цьому слід позбавитись (через налагодження контакту і досягнення взаєморозуміння) від можливих, напружених за характером, відносин, які переживаються як недружні, недоброзичливе ставлення до вас з боку оточення.

Уявлення про способи емоційного реагування у взаємодії з оточенням і вияв (вдосконалення) професійно-емоційної стійкості формуються у фахівців значною мірою під впливом соціально-професійних чинників, які або сприяють розвитку останньої або ускладнюють його. Сформована професійна стійкість – і зокрема, така її якість, як включеність у діяльність, – веде до розширення соціальних контактів, до налагодження ефективної та емоційно насиченої соціальної взаємодії. Це також посилює ймовірність адекватного емоційно-поведінкового реагування особистості на стресогенні обставини, збагачує її соціально-професійний досвід новими знаннями та вміннями.

У процесі поступального розвитку психологічної науки вироблено комплекс *правил та рекомендацій* щодо психологічної підтримки емоційного балансу та нормалізації психічного стану індивіда навіть у складних умовах життєдіяльності. Профілактична робота з урахуванням низки наведених нижче правил та рекомендацій сприятиме зміцненню психологічно стійкої поведінки, відмінної від звичного стереотипу ментальної (й емоційної) поведінки людини. Зміна моделі поведінки відповідно до обставин дає змогу фахівцеві зберігати ефективність своєї діяльності попри їх можливий стресогенний вплив.

У наш час для позбавлення від професійно зумовленого емоціогенного впливу можна скористатися різними новітніми психологічними

технологіями, методиками або спеціальними вправами з елементами тренінгу. Більше того, емоційний, наочний, конкретний і почуттєвий фон тренувальних (ігрових) методик може бути базою для розв'язання проблемного завдання. Бо, як показали дослідження, стан емоційної активації включається у процес вирішення проблеми, виконання тих чи інших дій. А сама емоція передує етапу розв'язання завдання і виступає «паливом для психофізіологічного казана», де готується це розв'язання і де логічне знання присутнє у «згорнутій» формі (Тихомиров О.К., 1984). Але тут треба розуміти, що використання таких методик і вправ – це, як заявляють психологи, усвідомлена психологічна гра в штучно створених умовах. Соціальна реальність набагато складніша.

Основні ж способи усунення небажаних емоційних станів були у свій час розроблені К. Ізардом (1980): вони пов'язані з когнітивною регуляцією. Така регуляція включає використання мислення й уваги для придушення небажаної емоції або встановлення контролю над нею. Вона передбачає переключення свідомості на події й діяльність, які викликають у людини інтерес, позитивні емоційні переживання, а також застосування моторної регуляції (фізичної активності) як способу розрядки емоційного напруження.

Крім того, до основних стратегій подолання емоціогенного стресу, згідно з класифікацією Р. Лазаруса і С. Фолкман (1991), відносяться емоційно й предметно орієнтовані стратегії. Дієвим є також спосіб подолання стресу через трансформацію його в експертний продукт. Стрес стає експертним, коли ви зрозумієте, як можна з ним боротися і далі продовжувати здійснювати свої професійні функції.

Разом з тим рух суб'єкта діяльності до досягнення своєї професійної мети може скеровуватись й емоціями – через *спонукання* до діяльності. Дослідники виокремлюють три стадії опанування емоцій: урівноваження (гармонія), зруйнування або усунення шкідливого емоціогенного впливу і, нарешті, творення емоційного фону, сприятливого для перебігу когнітивних процесів. Спираючись на третю стадію опанування емоцій, можна трансформувати емоційно насичене почуття задоволення собою (приміром, при досягненні мети) у *мотивацію* подальшої діяльності через моделювання та програвання ситуацій виконання професійного обов'язку. Це програвання пов'язане з аналізом можливих варіантів подолання складнощів, яке породжує приємне відчуття своєї сили, успішності у вирішенні проблеми і є незмінно позитивним.

Як спонука, мотиватор певної, професійно зумовленої, поведінки може виступати також постановка особистих проблем, подолання – через своєрідне змагання фахівця з самим собою – власних викликів та їхнє задоволення через розширення спектра своїх можливостей. У результаті з'являється приємне відчуття усвідомлення того, що ти спроможний вирішувати проблеми. До того емоційна «винагорода» (як мотивація) веде до поліпшення психофізичної форми і появи досить стійкого й емоційно насиченого почуття задоволення собою, яке так само може ставати мотивуючим чинником досягнення мети, виконання завдання.

Поза тим важливий аспект психологічної підтримки розвитку професійно-емоційної стійкості пов'язаний з однією з найпоширеніших періодизацій професійного становлення, запропонованою Е.Ф. Зеєром у 2005 році. Так, у фахівця, починаючи з етапу первинної професіоналізації, який триває від 23 до 30 років, відбувається вироблення (спільно зі здійсненням кваліфікованої праці) індивідуального стилю діяльності і спілкування. Реалізація викладачем професійно зумовленого прагнення віднайти індивідуальний шлях професійного сходження, подолання складних проблем потребує наявності багатого емоційного тезаурусу й адекватного емоційного регулювання професійної діяльності та взаємодії. Адже викладач вельми зосереджений на процесі професійної комунікації, що вимагає повсякчас вияву емоцій та почуттів для адекватного засвоєння студентами репрезентованих ним знань.

У цей період викладач з достатнім рівнем розвитку професійної й емоційної стійкості здатний – на основі набутого досвіду, знань і вмінь – до суб'єктивного здійснення професійної діяльності різної складності – в тому числі в проблемних ситуаціях. Збалансованість психологічної структури професійної стійкості – передусім її емоційного компонента – великою мірою підтримується завдяки емоційній чутливості, лабільності та психологічній гнучкості поведінки викладача в нестандартних ситуаціях педагогічної взаємодії. Саме сформованість професійно-емоційної стійкості спонукає викладача до прийняття виклику в професійній сфері, активного включення в діяльність, веде до самоконтролю та результативності.

В цих умовах обрання викладачем *індивідуального шляху* досягнення емоційної збалансованості й стійкості в професійній діяльності може здійснюватися двома основними способами: через власну постійну *рефлексивну діяльність* і створення індивідуальних програм емоційно лабільної поведінки у взаємодії або з допомогою *фасилітативної діяльності* консультанта-психолога і програвання (тренування) складних ситуацій професійної комунікації. Цей процес має бути усвідомленим і мотивованим відповідно до завдань того чи того періоду професіоналізації, а також враховувати вплив соціальних змін.

У підсумку ми дійшли **висновку**, що профілактика, розвиток і корекція індивідуально-психологічного в особистості – і зокрема, її емоційної стійкості, яка істотно позначається на перебігу та результатах професійної діяльності, – має здійснюватися з урахуванням особливостей функціонування її професійної та соціальної сфер. Для розвитку почуття емоційної стійкості й збереження експресивно вираженого самовладання мають відбуватися зміни: професійно-середовищні та внутрішньоособистісні. Тому особистості слід постійно працювати над самовдосконаленням, аби ефективно впливати на умови професійної діяльності та спілкування, і поглиблювати свій внутрішній світ.

Список використаних джерел

Корніяка, О.М. (2022). Провідні чинники впливу на розвиток професійної життєстійкості викладача (С. 87 – 103). *Актуальні проблеми психології*:

збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Київ. Випуск 22. 177 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/732780/>

Корніяка, О.М. (2023). Особливості емоційного компонента професійної життєстійкості викладача. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 23, 64–81. <https://lib.iitta.gov.ua/737012/>

Barton P.T., Roland R.R., Picano J.J., Williams T.J. (2008). Psychological Hardiness Predicts Success in USA Army Special Forces Candidates. *International Journal of Selection and Assessment*, 16(1), 78–81.

Кружева Т.В.

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН, ЯК РЕСУРСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Наше сьогоднішнє, яке перенасичене надмірними, стресовими ситуаціями (військові дії на території України), актуалізувало проблему протистояння стресу, виявлення факторів, індивідуальних властивостей, що обумовлюють стійкість до його дії.

В аспекті долаючої поведінки, розвитку та ефективного функціонування особистості у сучасному світі, розглядають життєстійкість. В узагальненому вигляді, життєстійкість – це міра здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість, не знижуючи успішної діяльності (С. Мадді). В даному матеріалі загальна життєстійкість конкретизована даними експериментального дослідження професійної життєстійкості спеціалістів соціономічного профілю.

В ході констатуючого експериментального дослідження, на основі якісного та кількісного аналізів, виявили індивідуальну варіативність компонентів професійної життєстійкості, достовірні кореляції з професійно-важливими характеристиками.

Органічним продовженням констатуючої частини дослідження є зосередження уваги на теоретичному з'ясуванні можливих шляхів оптимізації професійної життєстійкості. В якості можливого корекційного заходу розглядається психофізіологічний стан, як узагальнений ресурсний потенціал людини: як індивіда, особистості, елемента соціуму.

Список використаних джерел

Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3). 160–168.

Музика О. Л.

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

АСЕРТИВНА ВЗАЄМОДІЯ ЯК ЧИННИК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОБДАРОВАНИХ УЧНІВ І СТУДЕНТІВ У СКЛАДНІЙ ЖИТТЄВІЙ СИТУАЦІЇ

Воєнні дії і складна життєва ситуація обдарованих учнів і студентів. Суб'єктивне сприймання життєвої ситуації обдарованими учнями і студентами має певні особливості. По-перше, обдаровані мають вищий рівень когнітивної складності, а отже, більше параметрів для оцінки ситуації. Це дає їм змогу краще прогнозувати і розвиток життєвої ситуації, і власний особистісний розвиток. По-друге, життєва ситуація є невід'ємною частиною життєвих проєктів обдарованих. Їхні життєві проєкти включають високі, але реалістичні, життєві цілі, досягнення яких конкретизовано у планах на близьку, середню і далеку перспективу (Музика, 2023). Одним із критеріїв оцінки життєвої ситуації є її сприяння чи несприяння особистісному розвитку як на даний момент, так і в майбутньому. По третє, обдарованим притаманна регуляція власного розвитку, основана на особистісних цінностях. Отже, одним із параметрів оцінки життєвої ситуації є також висновки про відповідність особистісних цінностей як поточній ситуації, так і цілям особистісного саморозвитку на довготривалу перспективу.

Воєнні дії є одним із тих чинників, які дозволяють кваліфікувати життєву ситуацію як складну. *Складна життєва ситуація для обдарованих осіб* – це сукупність об'єктивних і суб'єктивних чинників саморозвитку, які сприймаються як такі, що утруднюють чи унеможливають реалізацію їхніх життєвих проєктів, вимагають їх коригування або ж переоцінки власних цінностей аж до відмови від них та від дальшого розвитку обдарованості.

Ціннісна взаємодія як чинник розвитку обдарованості. У сучасній психології утвердився підхід до обдарованої особистості як до цілісності, яка інтегрує когнітивні, соціально-емоційні та ситуаційні елементи. Розвиток обдарованості, особливо у складні часи, є результатом взаємодії особистості, її завдань і ситуації (Sternberg & Desmet, 2023).

Українські дослідники показують, що в ситуації стресу, що пов'язаний з війною, найбільшу підтримку для себе люди відчують від родини та друзів (Зликов, Лукомська, Євдокимова & Ліпінська, 2023; Бельська & Мельник, 2023; Palamar et al., 2023). Відчуття єдності з оточенням, яке у короткотерміновій перспективі є дієвим ресурсом долання травмивних впливів, у ситуації довготривалої війни навряд чи може сприяти розвитку обдарованості, оскільки окрім вітальних, решта потреб і цінностей обдарованих осіб та їх контактного оточення, як правило, суттєво різняться. Складність ситуації полягає у тому, що обдарованим, які зазвичай керуються своїми особистісними цінностями і діють на перспективу, доводиться

взаємодіяти з людьми, які вибудовують свою поведінку у межах поточної ситуації. З огляду на це, важливо, щоб учні та студенти розвивали свою обдарованість не «всупереч» оточенню, як це часто буває у мирні часи, а в ситуації підтримувальної ціннісної взаємодії, коли їхня ціннісна «інакшість» визнається і приймається, а досягнення поцінуються.

Життєстійкість і асертивність у складній життєвій ситуації. Дослідження показують, що життєстійкість є доволі стабільною особистісною властивістю, яка суттєво не змінюється навіть під дією травмівних впливів війни. Окремі показники життєстійкості, такі як включеність, можуть навіть зростати (Кокун, 2021).

Для обдарованих осіб додатковим адаптаційним ресурсом у складній життєвій ситуації є високий рівень здібностей і продуктивність діяльності. Навіть тоді, коли продукти їхньої діяльності через докорінні зміни життєвої ситуації не визнаються суспільно корисними, обдаровані особи все ж мають вищі шанси для адаптації завдяки розвиненим навичкам самомотивації і здатності переносити здібності на оволодіння іншими видами діяльності.

Можна припустити, що ресурси підвищення життєстійкості обдарованих, окрім діяльнісних, варто шукати серед соціально-психологічних чинників, насамперед тих, що дозволяють обдарованим особам зберігати ціннісну автономність і спрямованість на саморозвиток. Асертивна взаємодія з контактною соціальною групою може сприяти долаанню самотності і забезпечувати відчуття належності, що пом'якшує травмівні впливи війни (Музика, О.Л., Музика, О.О. & Никончук, 2023).

Дослідники виокремлюють три складники життєстійкості: включеність, контроль, прийняття виклику (Кокун, 2021). Асертивну взаємодію обдарованих учнів і студентів як умову підвищення їхньої життєстійкості у складній життєвій ситуації можна розглядати в контексті кожного з них.

Включеність. Можна припустити, що не лише вікові особливості розвитку, а й ускладнена війною життєва ситуація роблять соціально-психологічні параметри включеності, а саме участь у груповій взаємодії, визнання і підтримку становлення особистісної ідентичності, високий статус у групі не менш важливими, ніж зануреність у діяльність із розвитку здібностей. Щодо останньої, то імерсивність є природною для обдарованих, вона в умовах війни може відігравати позитивну роль, відволікаючи від травмівних впливів, а може ставати причиною конфліктності, уникання соціальних контактів, самоізоляції і, як наслідок, виникнення стресових розладів (Музика, 2023).

Включеність у групову ціннісну взаємодію дозволяє обдарованим відчувати особистісну значимість і самоцінність, упевненість у правильності власних життєвих цілей. Зрозуміло, що ціннісні відмінності з контактним оточенням вимагають від обдарованих асертивної взаємодії, яка заснована на толерантному ставленні до життєвих цінностей членів групи і спрямована на збереження власної ціннісної автономності. Взаємне поцінування і визнання досягнень, ціннісний обмін, взаємна соціальна валідація життєвих цілей, які відбуваються у результаті включеності в асертивну взаємодію, можна

розглядати як джерела підвищення життєстійкості обдарованих осіб у складних життєвих ситуаціях.

Контроль. У процесі реалізації життєвих проєктів обдаровані люди коригують напрямки саморозвитку, зіставляючи власні ціннісні інтенції з параметрами життєвої ситуації. В ординарних ситуаціях їм, як правило, притаманний високий рівень контролю, оскільки вони керуються здебільшого власними особистісними цінностями. У складних життєвих ситуаціях можуть виникати сумніви у правильності обраного шляху і відчуття втрати контролю за ситуацією. У таких випадках необхідна ціннісностверджувальна підтримка, яку обдаровані можуть отримати як від контактної асертивної взаємодії, так і від віртуальної взаємодії зі значимими особами, котрі перебували в подібних ситуаціях.

Прийняття виклику для обдарованих зазвичай пов'язане з їхньою діяльністю з розвитку здібностей, але коли йдеться про можливі зміни у життєвих цілях і напрямках особистісного розвитку, цей процес потребує значно більших ментальних зусиль і, очевидно, соціальної підтримки. Прийняття виклику в складній життєвій ситуації означає вихід за межі ситуації, мінімізацію її травмивних впливів, особистісне зростання, орієнтоване в майбутнє. Асертивна взаємодія тут виконує дуже важливу функцію: з одного боку, вона дозволяє обдарованим донести їхню позицію до членів контактної групи з розрахунку на її розуміння і підтримку, а з іншого, – своїм прикладом впливати на соціальне оточення, заражаючи його оптимізмом і намаганням змінити на краще стан речей.

Список використаних джерел

- Бельська, Н. А., Мельник, М. Ю. (2023). Ресурси та чинники психологічного благополуччя учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*, 4 (91), 17–27. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741904/>
- Зливков, В., Лукомська, С., Євдокимова, Н., Ліпінська, С. (2023). *Діти і війна*: монографія. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734177>
- Коқун, О. М. (Ed.). (2021). *Психофізіологічні закономірності життєстійкості фахівців соціономічних професій*: монографія / О. М. Коқун, В. В. Клименко, О. М. Корніяка та ін. Київ-Львів: Видавець Вікторія Кундельська. <http://lib.iitta.gov.ua/728307>
- Музыка, О. Л. (Ed.). (2023). *Ціннісна підтримка розвитку обдарованої особистості в освітньому просторі. Психологічна технологія: практичний посібник* / О. Л. Музыка, Д. К. Корольов, О. О. Музыка, Н. О. Никончук [та ін.]. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737267>
- Музыка, О. Л., Музыка, О. О., Никончук, Н. О. (2023). Розвиток асертивності обдарованих студентів у складних життєвих ситуаціях. *Modern systems of science and education in the USA, EU and other countries*, 16(1), 139–144. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737601>

- Palamar, B. I., Hrynevych, L. M., Khoruzha, L. L., Bratko, M. V., Palamar, S. P., Muzyka, O. O., & Leontieva, I. V. (2023). Psychoemotional problems of participants in the educational process under martial law: From emergence to overcoming. *Wiadomości Lekarskie*, 76(4), 778–785. <https://wiadlek.pl/wp-content/uploads/archive/2023/WLek202304.pdf>
- Sternberg, R.J. & Desmet, O. (2023). *Giftedness in Childhood*. Cambridge University Press: New York, USA.

Олійник В. О.

Харківський національний університет внутрішніх справ

МЕТОДИКИ ДІАГНОСТУВАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО (ПОСТДОСВІДНОГО) ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЧЛЕНІВ ЇХНІХ СІМЕЙ

Триває російсько-українська війна, яка за десять років принесла незліченну кількість нещасть майже в кожную українську родину, стала життєвим випробуванням для дорослих, дітей, літніх людей: бар'єром на шляху для одних та сходиною до нового для інших. Допомогти людині помітити й усвідомити позитивні психологічні зміни після проживання нею травматичної або негативної стресової події є важливим завданням психолога в роботі з клієнтами, особливо з такою категорією, як військовослужбовці та члени їхніх сімей (дружини/чоловіки, партнери/партнерки, діти, батьки). В процесі психологічного обстеження особистості, формування стратегії надання психологічної допомоги психолог оцінює наявність ознак позитивних психологічних змін, що можуть відбуватися у таких сферах, як поцінування життя, особистісне зміцнення, нові можливості, стосунки з оточуючими, духовні та екзистенційні зміни (Tedeschi, Shakespeare-Finch, Taku, & Calhoun, 2018, p. 26–28), які поєднуються у поняття посттравматичне (постдосвідне) зростання (ПТЗ / ПДЗ). А для цього необхідно володіти валідним психодіагностичним інструментарієм.

Метою дослідження є обґрунтування психодіагностичного інструментарію для оцінювання показників ПТЗ / ПДЗ під час надання психологічної допомоги військовослужбовцям та членам їхніх сімей.

Перший опитувальник ПТЗ Posttraumatic Growth Inventory (PTGI) був опрацьований авторами цієї концепції Tedeschi та Calhoun у 1996 році для вимірювання загального показника ПТЗ та таких його складових, як: нові можливості (New Possibilities), особистісне зміцнення (Personal Strength), поцінування життя (Appreciation of Life), зміни у стосунках з іншими (Relating to Others), духовні зміни (Spiritual Change). Опитувальний включає 21 запитання, кожне з яких оцінюється за шестибальною шкалою Лайкерта від 0 – “я не відчув цієї зміни внаслідок моєї кризи” до 5 – “я відчув цю зміну в дуже великій мірі внаслідок моєї кризи”. Проміжні бали виставляються за дуже низький (1), незначний (2), помірний (3) та значний (4) ступінь прояву

ПТЗ (Tedeschi, Calhoun, 1996). Саме ця версія опитувальника була адаптована на українській вибірці військовослужбовців – учасників АТО Д. Зубовським (2018) зі зміною п'ятифакторної структури оригінальної методики на трифакторну адаптованої версії: 1) зміни у сприйнятті власного «Я» / нові можливості; 2) міжособистісні відносини; 3) життєва філософія.

Представлений у 2009 році Frazier et al. (2009) модифікований опитувальник Current State Posttraumatic Growth Inventory (C-PTGI) спрямований, на відміну від ретроспективного підходу попередніх версій опитувальників, орієнтованих на прив'язку до травматичної події, на визначення поточного стану позитивних психологічних змін. Це відобразилося у зміні формулювань запитань (наприклад, “я став краще цінувати кожен день” змінено на “я цінував кожен день”; “у мене зросла впевненість” змінено на “у мене було відчуття впевненості в собі” тощо). Загалом C-PTGI оцінює почуття, які переживалися респондентами протягом останніх 2-х тижнів перед опитуванням та дозволяє дослідити ПТЗ, використовуючи дані двох і більше часових проміжків.

У 2010 році Cann et al. (2010) створили коротку форму опитувальника ПТЗ Posttraumatic Growth Inventory – Short Form (PTGI-SF) з 10 запитань.

Опитувальники C-PTGI, PTGI-SF мають структуру та оцінювальну шкалу, аналогічну першій версії опитувальника ПТЗ – PTGI, тобто п'ятифакторну структуру та шестибальну шкалу Лайкерта (від 0 до 5) для оцінки.

У 2011 році з'явилася модифікована коротка версія опитувальника C-PTGI під назвою Current State Posttraumatic Growth Inventory – Short Form (C-PTGI-SF), що включає 11 запитань та має 5-факторну структуру (Kaur, Porter, LeardMann, Tobin, Lemus, & Luxton, 2017). Оцінювання здійснюється за семибальною шкалою Лайкерта, де 0 – “зовсім ні”, 6 – “дуже значною мірою”.

Опитувальники “поточного стану” ПТЗ C-PTGI та його коротка форма C-PTGI-SF найчастіше використовуються дослідниками для проведення поперечних і лонгітюдних досліджень.

Результати дослідження духовно-екзистенційних змін в процесі ПТЗ були покладені в основу розробки розширеної версії опитувальника ПТЗ Posttraumatic Growth Inventory – Expanded (PTGI-X), оприлюдненої у 2017 році її авторами Tedeschi, Cann, Taku, Senol-Durak, & Calhoun (2017). В опитувальник були додатково включені 4 запитання, які характеризували екзистенційні аспекти посттравматичного досвіду. Загальна кількість запитань – 25. Структура опитувальника залишилася п'ятифакторною.

У 2018 році австралійські учені Blight & Norris (2018) доопрацювали створений на основі PTGI опитувальник постдосвідних змін Post-Experience Change Inventory (PECI), що включав 21 запитання, додавши до нього 4 запитання щодо духовно-екзистенційних змін з опитувальника PTGI-X та перефразувавши ситуативні підказки відповідно до досвіду антарктичної експедиції. Результатом їхнього дослідження став переглянутий опитувальник ПТЗ Post-Experience Change Inventory – Revised (PECI-R), що складається з 25 запитань та оцінює позитивні психологічні зміни за 5 факторами за шестибальною шкалою Лайкерта (від 0 до 5 балів).

Необхідність кращого розуміння взаємозв'язку позитивних (ПТЗ / ПДЗ) та негативних (“posttraumatic depreciation” – посттравматичної деградації (ПТД)) аспектів посттравматичного досвіду спонукала науковців розробити опублікований у 2020 році 50-пунктовий (по 25 запитань для кожного напрямку змін) розширений опитувальник Posttraumatic Growth and Posttraumatic Depreciation Inventory – Expanded (PTGDI-X), який вимірює зростання або деградацію у згаданих вище п'яти сферах ПТЗ (Taku et al., 2020). Його коротка форма 2023 року під назвою Posttraumatic Growth and Posttraumatic Depreciation Inventory – Expanded – Short Form (PTGDI-X-SF) включає 20 запитань (по 10 для зростання і деградації) з вимірюванням п'яти факторів по кожному напрямку змін (Platte, Wiesmann, Tedeschi, Taku, & Kehl, 2023).

Необхідність оцінки вторинного ПТЗ, що виникає в осіб, які постійно надають допомогу жертвам травматичних подій, наражаючись внаслідок цього на ризик вторинної травматизації (в т.ч. військові медики, психологи, поліцейські), спонукала науковців розробити відповідний опитувальник, що отримав назву Secondary Posttraumatic Growth Inventory (SPTGI). Опитувальник складається з 12 пунктів, за якими оцінюються 4 групи факторів: 1) нові виклики та зростання професійних компетенцій; 2) зростання духовного досвіду та відчуття відповідальності за інших; 3) зростання впевненості в собі та цінування життя; 4) підвищення рівня прийняття та дій для інших (Ogińska-Bulik, & Juczyński, 2022).

Усі зазначені вище опитувальники ПТЗ / ПДЗ застосовуються для діагностики дорослого населення. Опитувальники PTGI, PTGI-SF, C-PTGI-SF широко застосовуються психологами для опитування військовослужбовців і ветеранів, в тому числі Збройних Сил України. Зокрема, опитувальник C-PTGI-SF використовувався армійськими психологами під час епідеміологічного дослідження 2011–2013 років щодо оцінки впливу військової служби на здоров'я військовослужбовців армії США; україномовна адаптована версія опитувальника PTGI та опитувальник PESI-R – для оцінки ПТЗ / ПДЗ різних категорій військовослужбовців – учасників російсько-української війни.

Для вивчення посттравматичного розвитку дітей ще у 2006 році американські дослідники зробили адаптацію опитувальника PTGI під назвою Posttraumatic Growth Inventory for Children (PTGI-C) з 21 пункту та оцінкою за чотирибальною шкалою (від 1 до 4) (Cryder, Kilmer, Tedeschi, & Calhoun, 2006).

Kilmer et al. (2009) опублікували переглянута і скорочена до 12 пунктів версію опитувальника ПТЗ для дітей Posttraumatic Growth Inventory for Children – Revised (PTGI-C-R), за якою за чотирибальною шкалою (від 1 до 4) оцінюються п'ять сфер ПТЗ.

Під час проведення дослідження ми не знайшли відомостей про україномовну адаптацію опитувальників ПТЗ для дітей, нагальність якої, зважаючи на реалії воєнного часу і наслідків травматичних подій, не викликає заперечень і зростає з кожним днем.

Отже, для діагностування ознак ПТЗ / ПДЗ у військовослужбовців та дорослих членів їхніх сімей під час надання їм психологічної допомоги

можуть використовуватися різні варіанти методик, перелік яких запропонований у нашому дослідженні. При цьому слід враховувати, що 1) україномовну адаптацію має лише одна методика (PTGI – Опитувальник посттравматичного зростання); 2) для опитування військовослужбовців найдоцільніше застосовувати скорочені форми, зважаючи на специфіку військово-професійної діяльності (дефіцит часу, відсутність належних умов тощо). Для опитування неповнолітніх членів сімей військовослужбовців застосовуються розроблені з урахуванням вікових особливостей опитувальники, які потребують адаптації на українській вибірці. Опитувальники ПТЗ / ПДЗ застосовуються для діагностування, як осіб, які пережили травматичні або негативні стресові події різних вікових категорій, так і фахівців структур всебічного забезпечення (психологів, медичних працівників, капеланів, офіцерів структур психологічної підтримки персоналу тощо).

Список використаних джерел

- Зубовський, Д. С. (2018). Адаптація та апробація україномовної версії методики “Опитувальник посттравматичного зростання”. *Психологічний часопис*, 7(17), 121–135.
- Blight, S., & Norris K. (2018). Positive psychological outcomes following Antarctic deployment. *The Polar Journal*, 8 (2), 351-363. doi:10.1080/2154896X.2018.1541552.
- Calhoun, L. G. (2020). Posttraumatic growth (PTG) and posttraumatic depreciation (PTD) across ten countries: Global validation of the PTG-PTD theoretical model. *Personality and Individual Differences*, 169. doi:10.1016/j.paid.2020.110222.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R.G., Taku, K., Vishnevsky, T., Triplett, K.N., & Danhauer, S.C. (2010). A short form of the posttraumatic growth inventory. *Anxiety Stress Coping*, 23, 127–137. doi:[10.1080/10615800903094273](https://doi.org/10.1080/10615800903094273).
- Cryder, C.H, Kilmer, R.P., Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. (2006). An exploratory study of posttraumatic growth in children following a natural disaster. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76, 65–69.
- Frazier, P., Tennen, H., Gavian, M., Park C, Tomich, P., & Tashiro, T. (2009). Does self-reported posttraumatic growth reflect genuine positive change? *Psychol Sci*, 20, 912–919.
- Kaur, N., Porter, B., LeardMann, C.A., Tobin, L.E., Lemus, H., Luxton, D.D. (2017, Apr. 20). Evaluation of a modified version of the Posttraumatic Growth Inventory – Short Form. *BMC Medical Research Methodology*, 17(1), 69-78. doi:10.1186/s12874-017-0344-2.
- Kilmer, R. P., Gil-Rivas, V., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., Buchanan, T., & Taku, K. (2009). Use of the revised Posttraumatic Growth Inventory for Children (PTGI-C-R). *Journal of Traumatic Stress*, 22(3), 248-53. doi: 10.1002/jts.20410.

- Ogińska-Bulik, N., & Juczyński, Z. (2022). Assessing positive posttraumatic changes among professionals working with trauma victims: The Secondary Posttraumatic Growth Inventory. *Roczniki Psychologiczne*, XXV, 99–120. doi:10.18290/rpsych2022.0006.
- Platte, S., Wiesmann, U., Tedeschi, R.G., Taku, K., & Kehl, D. A. (2023, Jul.). The short form of the posttraumatic growth and posttraumatic depreciation inventory - expanded (PTGDI-X-SF) among German adults. *Psychol Trauma*, 15 (5), 838–845. doi:10.1037/tra0001378.
- Taku, K., Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Krosch, D., David G., Kehl, D. Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic growth : theory, research and applications*. New York, NY : Routledge.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455–471.
- Tedeschi, R.G., Cann, A., Taku, K., Senol-Dirak, E., & Calhoun, L.G. (2017). The Posttraumatic Growth Inventory: A revision integrating existential and spiritual change. *Journal of Traumatic Stress*, 30 (1), 11-18.

Панасенко Н. М.

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ПІДТРИМКА ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Воєнні дії в Україні негативно впливають на професійну життєстійкість і психофізіологічний стан фахівців соціономічних професій. Цей вплив охоплює різні аспекти психологічного, фізіологічного та соціального благополуччя особистості. А впровадження програм підтримки життєстійкості є необхідною умовою для збереження ефективності в роботі та здоров'я фахівців.

При оцінці професійної життєстійкості фахівців соціономічних професій необхідно враховувати фактори, які впливають на їх життєстійкість і психофізіологічну стійкість в умовах воєнного стану: стать; вік; освіта; особистий досвід під час війни; вимушені професійні зміни, що відбулися під час війни; зміни матеріального статусу; ступінь ушкодження житла під час війни; отримання внаслідок війни поранення чи інших фізичних ушкоджень; отримання внаслідок війни поранення чи інших фізичних ушкоджень когось із близьких; загибель внаслідок війни когось із близьких; небезпеку для життя; зміни стану здоров'я за час війни; зміни емоційного стану за час війни; оцінку життєвих перспектив.

Вибірку нашого дослідження склали 76 фахівців соціономічних професій (79% – жіночої статі і 21% – чоловічої). Найбільшу представленість у вибірці досліджуваних мали респонденти 19-30 років (44,7%) та 31-40 років

(23,7%). Переважна більшість досліджуваних мають вищу освіту (71%), 21% мають середню або середню спеціальну освіту, а 8% мають науковий ступінь.

Майже 70% учасників дослідження мали особистий життєвий досвід, пов'язаний із війною (від вимушеного переїзду з постійного місця перебування у межах України до особистої участі у іншій діяльності в зоні бойових дій і волонтерської діяльності). У 36,8% відбулися під час війни вимушені негативні професійні зміни. При цьому, 10,5% зазначили, що вони втратили місце роботи без наявної можливості знайти нову. У 60,5% погіршилося або істотно погіршилося матеріальне становище. А 21% зазнали різного ступеню ушкодження під час війни власного житла.

У 31,6% отримали поранення чи інші фізичні ушкодження внаслідок війни хтось із близьких. А 5,3% такі поранення чи ушкодження отримали самі. Значна більшість наших респондентів (81,6%) зазначили, що вони зазнали різного ступеню небезпеки для власного життя (від епізодичної до надзвичайно сильної). Слід зауважити, що надзвичайно сильної небезпеки зазнали 7,9% респондентів.

За результатами самооцінки змін стану власного здоров'я за час війни, він погіршився або істотно погіршився у 57,9% досліджуваних. Емоційний стан погіршився або істотно погіршився ще у більшій кількості – у 76,4%. Також 26,4% відзначають погіршення або суттєве погіршення власних життєвих перспектив. А 26,3% вважають, що після певного періоду утруднень життя відновиться на попередньому рівні, або близькому до нього.

Було визначено, що важливими факторами життєстійкості фахівців соціономічних професій в умовах війни є наступні: особистісне зростання, професійна життєстійкість, соматичне і психічне здоров'я, ресурси життєстійкості, психофізіологічна стійкість, емоційний і фізичний стан.

Також було з'ясовано, що рівень прояву компонентів професійної життєстійкості фахівців соціономічних професій в умовах війни зумовлюється їх здатністю до поцінування життя, побудовою стосунків з оточуючими, здатністю до подолання стресу через звернення до ментальних здібностей, самоефективністю, станом їх здоров'я.

Пропонуємо наступну структуру "Програми підтримки професійної життєстійкості фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану":

1. Оцінка потреб та початковий аналіз:

- опитування та фокус-групи: проведення анонімних опитувань та організація фокус-груп серед для визначення основних проблем та потреб у сфері психологічного супроводу і психологічної підтримки фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану.

- аналіз особливостей професійної життєстійкості і психофізіологічної стійкості: визначення, які саме особливості мають найбільший вплив.

2. Створення інфраструктури підтримки:

- психологічні консультації: організація регулярних консультацій з психологами, враховуючих особливості та специфіку викликів, з якими стикаються фахівці соціономічних професій.

-гарячі лінії: відкриття гарячих ліній для надання невідкладної психологічної допомоги.

3. Розробка тренінгів:

- створення тренінгів з розвитку професійної життєстійкості і психофізіологічної стійкості, в які включаються техніки управління стресом, методи релаксації та техніки самодопомоги.

- інформаційні кампанії: підготовка та розповсюдження матеріалів, що підвищують обізнаність про життєстійкість особистості, психофізіологічну стійкість, психологічне здоров'я та самоефективність.

4. Підтримка соціальних зв'язків та спільнот:

- підтримка груп: створення та підтримка груп для фахівців, де вони можуть обмінюватися досвідом та отримувати і надавати підтримку.

5. Індивідуальні плани підтримки:

- персоналізовані підходи: розробка індивідуальних планів підтримки для фахівців соціономічних професій з урахуванням їхніх особливостей.

- супровід та моніторинг: регулярний моніторинг стану фахівців та адаптація програм підтримки відповідно до їхніх потреб.

6. Залучення зовнішніх ресурсів:

- співпраця з організаціями: встановлення співпраці з неурядовими організаціями, які спеціалізуються на психологічній підтримці.

- залучення фахівців: запрошення експертів для проведення семінарів, лекцій та тренінгів.

7. Оцінка ефективності програми:

- зворотний зв'язок: регулярний збір відгуків для оцінки ефективності програми.

- аналіз та коригування: внесення змін до програми на основі отриманих даних та результатів.

Програма підтримки професійної життєстійкості фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану має бути гнучкою та адаптивною, щоб ефективно реагувати на змінні потреби фахівців і забезпечувати їм необхідну підтримку в складних умовах.

Список використаних джерел

Кокун О.М. (2022). *Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»*: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 46 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/731505>

Панасенко Н.М. (2023)/ Розвиток творчих ресурсів особистості у період війни: виклики та можливості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Випуск 23, 102–113.

Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія (2020). / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.]; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово».

Linley, P. A., & Joseph, S. (2004) Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11–21. <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e>.

Briere J. (2012) *Principles of trauma therapy: a guide to symptoms, evaluation, and treatment* / J. N. Briere, C. Scott. Second edition, DSM-5 update. University of Southern California, Keck School of Medicine.

Пішко І. О., Лозінська Н. С.

НДЦ гуманітарних проблем Збройних Сил України

ОСОБЛИВОСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ДОСВІДОМ ПЕРЕБУВАННЯ В УМОВАХ ПРИМУСОВОЇ ІЗОЛЯЦІЇ

Війна, вбивство людини людиною, спроба винищення цілого народу – це абсолютний абсурд, важко осмислюваний, який нині, на жаль, є нашою реальністю. Психологічні наслідки цього відчуває на собі практично кожна людина, яка опинилася у вирі цієї війни.

Нарівні з відстроченими психогенними реакціями на психотравму – такими, як ПТСР в усіх його варіантах, відтерміновані стресові розлади, тривожно–панічні розлади та депресії, випадки адиктивної поведінки, ознаки агресії в сім'ях, стресові та особистісні розлади, що корелюють зі злочинністю, тощо – відбуваються й позитивні зміни, які можуть називатися по-різному – «отримання вигоди», «зростання після нещастя», «особиста трансформація», «зростання внаслідок стресу», «процвітання», «посттравматичне зростання».

Термін «посттравматичне зростання» широко використовується в царині досліджень, що присвячена тому, яким чином травма подеколи стає причиною підвищення благополуччя.

Метою нашого дослідження було визначити особливості посттравматичного зростання у військовослужбовців, звільнених з полону, які є особливо уразливою категорією.

Вибірку склали 217 колишніх військовополонених – 209 чоловіків (96,3%) і 8 жінок (3,7%) віком 19–64 роки ($M = 33.8$, $SD = 10.1$), які потрапили в полон після початку широкомасштабної агресії росії проти України 24 лютого 2022 року. Термін полону склав від 24 до 411 днів ($M = 220.6$, $SD = 127.3$). Серед військовополонених: 167 – солдати (76,9%), 34 – сержанти (15,7%), 16 – старшини (7,4%).

За результатами опитування найбільш поширеними видами травматичного впливу, що вони зазнали, були: побиття – 83%; погрози / залякування – 83%; психологічний тиск – 81%; образи – 80%; приниження людської гідності – 76%; зменшення обсягу їжі – 53%; підстригання наголо – 47%; тортури – 42%; цькування собаками – 35%; ненадання медичної допомоги – 21%. До того ж, серед опитаних 71,2% під час перебування в

полоні зазнали від п'яти до дванадцяти видів травматичного впливу. Дослідження проводилось у медичному центрі, де здійснювалися заходи реабілітації та реінтеграції з колишніми військовополоненими впродовж другого-третього тижня після їх звільнення з полону.

В якості основної дослідницької методики було використано Опитувальник посттравматичного зростання – розширений R. Tedeschi зі співавт. (Tedeschi et al., 2017).

На додаток, для встановлення особливостей взаємозв'язків показників посттравматичного зростання військовослужбовців із показниками їх особистісних характеристик та показниками їх психічного здоров'я було використано ще три психодіагностичні методики:

- Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема (Schwarzer, & Jerusalem, 1995) (у модифікації на військово-професійну самоефективність);
- Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Campbell-Sills, & Stein, 2007);
- Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (адаптація М. Кліманської та І. Галецької, 2019 (ТІРІ-УКР)) (Кліманська, & Галецька, 2019).

Математико-статистичне оброблення кількісних результатів здійснювалося за допомогою методів описової статистики (M , SD , %), коефіцієнта кореляції r Пірсона, та перевірки на нормальність розподілу отриманих даних за асиметрією (*Skewness*) та ексцесом (*Kurtosis*). Оскільки за останніми двома статистичними індикаторами переважна більшість діагностичних показників мала близький до нормального розподіл, було використано параметричні статистичні методи.

Результати досліджуваної вибірки за показниками посттравматичного зростання наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати за Опитувальником посттравматичного зростання – розширеним R. Tedeschi зі співавт.

Показники	Оціночний діапазон	M	SD
Загальний показник зростання	0-125	77,65	27,80
Стосунки з оточуючими	0-25	13,98	6,40
Нові можливості	0-25	15,62	5,91
Особистісне зміцнення	0-25	15,42	6,23
Духовні та екзистенційні зміни	0-25	16,58	6,10
Поцінування життя	0-25	16,51	5,76

Загальний показник посттравматичного зростання серед звільнених з полону ($M = 77.65$, $SD = 27.80$) свідчить про те, що пережитий досвід полону, хоч і супроводжується важкими психічними травмами, може сприяти значному особистісному зростанню.

Духовні та екзистенційні зміни та поцінювання життя виявилися виразнішими за інші показники ПТЗ ($M = 16.58$, $SD = 6.10$; $M = 16.51$, $SD = 5.76$), що може свідчити про глибоку переоцінку цінностей та світоглядних установок під впливом пережитих травматичних подій та важливість таких переживань для формування більш глибокої оцінки життя.

Показники шкал нових можливостей та особистісного зміцнення серед звільнених із полону ($M = 15.62$, $SD = 5.91$; $M = 15.42$, $SD = 6.23$) свідчать про те, що вони, в певній мірі попри всі труднощі, здатні знаходити нові можливості та зміцнювати свої особистісні ресурси.

Отримані результати підтверджують, що звільнені з полону військовослужбовці демонструють виражені показники посттравматичного зростання в усіх вимірюваних аспектах, що може бути зумовлено екстремальним досвідом, який було отримано під час полону. Вони можуть страждати, проте їхні погляди на життя, плани на майбутнє змінилися під впливом пережитого на краще. Можливо, важливим чинником запуску посттравматичного розвитку, що виконує роль екзистенційного «дзвіночка» в полоні, було усвідомлення того, що життя незрозуміле, непередбачуване, не піддається контролю, а люди вразливі. Навіть якщо досліджувані, бажаючи уникнути несхвалення, намагалися виставити себе у вигідному світлі, навмисно завищуючи ступінь змін, що трапилися з ними, і їхнє зростання є ілюзорним, ми вважаємо, що «позитивні ілюзії» добре впливають на їхній психологічний стан, тим самим оберігаючи психіку та підвищуючи власну самооцінку (Smith, et al., 2011).

Далі розглянемо дані, отримані за показниками додаткових методик (таблиця 2).

Таблиця 2

Результати за показниками додаткових методик

Показники	Оціночний діапазон	<i>M</i>	<i>SD</i>
Самоефективність	10-40	29,42	5,34
Резильєнтність	0-40	24,69	7,64
Екстраверсія	2-14	9,03	2,19
Дружелюбність	2-14	10,57	2,28
Добросовісність	2-14	10,66	2,45
Емоційна стабільність	2-14	9,24	2,58
Відкритість новому досвіду	2-14	9,75	2,81

За Шкалою самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема військовослужбовці, звільнені з полону показали середні результати ($M = 29.42$, $SD = 5.34$), що може вказувати на закономірне зниження самоефективності внаслідок пережитих фізичних та психічних травм. Однак, вони не втратили віру у власні здібності та можливості діяти для досягнення власної мети, незважаючи на чималу кількість перешкод, з якими їм доводиться стикатися. Вони намагаються адекватно оцінювати ситуацію і готові докладати зусиль у пошуку ефективних способів подолання

труднощів, проте поки що не здатні повною мірою реалізувати свої наміри і отримати бажані результати.

Результати за Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Campbell-Sills & Stein, 2007), яка має досить високу надійність, щоб забезпечити впевненість у інтерпретації оцінки, показали, що звільнені з полону військовослужбовці мають показник резильєнтності на рівні $M = 24.69$ ($SD = 7.64$) (таблиця 2). Резильєнтність грає важливу роль в пом'якшенні несприятливих наслідків травматичних подій, психічної травми, а також у захисті від розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) або тяжкого депресивного розладу (Agaibi, & Wilson, 2005; Bonanno, 2004; Bonanno, et al., 2007; Southwick, et al., 2005; Bibi, et al., 2018; King, et al., 1998).

Звільнені з полону військовослужбовці демонструють здатність успішно адаптуватися до викликів, які загрожують функціонуванню, виживанню (Masten, et al., 2021), здатність передбачати та реорганізовувати себе в умовах негараздів таким чином, щоб сприяти своєму успішному функціонуванню та підтримувати його (Ungar, 2018), здатність до формування посттравматичного стресового зростання (Лазос, 2018).

Дані за Коротким п'ятифакторним опитувальником особистості ТІРІ показують, що звільнені з полону військовослужбовці мають високі показники за двома глибинними особистісними рисами – дружелюбністю та добросовісністю ($M = 10.57$, $SD = 2.28$; $M = 10.66$, $SD = 2.45$) (таблиця 2).

Високий рівень дружелюбності свідчить про готовність до співчуття, про лагідність, скромність та прихильність до інших і готовність допомогти.

Добросовісність стосується мотивації та наполегливості у ставленні військовослужбовців до цілей та дій. Високий рівень свідчить про відповідальність, розсудливість та надійність.

Результати кореляційного аналізу виявили найбільш значущі позитивні кореляції між посттравматичним зростанням та резильєнтністю ($r = 0.20-0.46$) і самоефективністю ($r = 0.21-0.43$). Це свідчить про те, що навіть після важких травматичних подій – таких, як полон – ці особистісні характеристики залишаються важливими факторами для досягнення посттравматичного зростання. Саме посттравматичне зростання може стати «маяком надії», а резильєнтність і самоефективність – каталізаторами особистого розвитку, якщо ми визнаємо свою внутрішню силу і стійкість, збережімо віру у власні здібності та можливості діяти і досягати своїх цілей.

Це підкреслює важливість даної характеристики для особистісного відновлення після важких травматичних подій – таких, як полон. Терміни після травматичної події видаються важливими для майбутніх досліджень, а також для більш об'єктивного підтвердження ефективності цього інструменту після втручання психіатра, психотерапевта або психолога-консультанта.

Крім того, в досліджуваній групі було виявлено позитивні достовірні кореляції показників посттравматичного зростання з такими особистісними рисами, як дружелюбність та добросовісність ($r = 0.14-0.22$), що може вказувати на те, що ці особистісні характеристики певною мірою сприяють

посттравматичному зростанню, особливо в контексті відновлення стосунків із оточуючими після полону.

У цілому, можна сказати, що травматичний досвід значно впливає на психічний і фізичний стан військовослужбовців. Він може призводити до крижкості психіки та знижувати резильєнтність, особливо враховуючи те, якого травматичного впливу зазнали військовослужбовці під час перебування в полоні. Але незважаючи на ці виклики, можливі різні форми посттравматичного зростання. Дослідження тривають, а це означає, що ми зможемо краще зрозуміти трансформації, що відбуваються, та враховувати результати досліджень під час розроблення програм щодо психологічної підтримки та реабілітації військовослужбовців, зміцнення їхньої психічної стійкості та адаптації в умовах війни.

Список використаних джерел

- Кліманська, М., & Галецька, І. (2019). Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR). *Психологічний часопис*, 5(9), 57–74. <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9.4>
- Лазос, Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Т. 3.: *Консультативна психологія і психотерапія*, (14), 26–64.
- Agaibi, C. E. & Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD, and resilience: a review of the literature. *Trauma Violence Abuse*, 6(3), 195–216.
- Bibi, A., Kalim, S., & Khalid, M. A. (2018). Post-traumatic stress disorder and resilience among adult burn patients in Pakistan: a cross-sectional study. *Burns & Trauma*. 6(8). doi: [10.1186/s41038-018-0110-7](https://doi.org/10.1186/s41038-018-0110-7)
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671–682.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events. *American Psychologist*, 59(1), 20–28.
- Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 1019–1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>
- King, L. A., King, D. W., Fairbank, J. A., Keane, T. M., & Adams, G. A. (1998). Resilience recovery factors in post-traumatic stress disorder among female and male Vietnam veterans: hardiness, postwar social support, and additional stressful life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, (74), 420–34.
- Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*, (17), 521–549. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307>

- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). *Generalized Self-Efficacy scale* / In J. Weinman, S. Wright, M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs.* (p. 35–37). Windsor, UK : NFER-Nelson.
- Smith, A., Joseph, S., & Nair, R. D. (2011). An interpretative phenomenological analysis of posttraumatic growth in adults bereaved by suicide. *Journal of Loss and Trauma*, 16(5), 413–430. <https://doi.org/10.1080/15325024.2011.572047>
- Southwick, S. M., Vythilingam, M., & Charney, D. S. (2005). The psychobiology of depression and resilience to stress: implications for prevention and treatment. *Annual Review of Clinical Psychology*, (1), 255–291.
- Tedeschi, R. G., Cann, A., Taku, K., Senol-Durak, E., & Calhoun, L. G. (2017). The Posttraumatic Growth Inventory: A revision integrating existential and spiritual change. *Journal of Traumatic Stress*, 30(1), 11–18. <https://doi.org/10.1002/jts.22155>
- Ungar, M. (2018). Systemic resilience: principles and processes for a science of change in contexts of adversity. *Ecology and Society*, 23(4), 34. <https://doi.org/10.5751/ES-10385-230434>

Савченко Т. Л.

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

СИСТЕМА ЗАГАЛЬНИХ ЗАХОДІВ, СПРЯМОВАНИХ НА ПІДВИЩЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Концепція життєстійкості в своїй схематичній формі проста. Вона передбачає що є деяке співвідношення стресових зовнішніх факторів і внутрішнього ресурсу. Саме цей баланс визначає, наскільки людина спроможна вижити і будувати своє життя далі. Люди з високою життєстійкістю постійно нарощують ресурс. І під ресурсом вони розуміють не тільки світосприйняття і світорозуміння, свої знання і навички. Вони аналізують та підвищують свій економічний і соціальний ресурс, в тому числі, через контакти з оточуючими (Kobasa, 1987). Соціальний ресурс при цьому не менше важливий, ніж суто психологічний досвід переживання проблем.

Життєстійкість в умовах війни – це вже не тільки пошук психологічних ресурсів для подолання життєвих і професійних труднощів. У даний час це вже вихід за рамки буденного життя, існування на межах психологічного і фізичного виснаження. Кожен день ми стикаємось з реальними загрозами життю, страхом за своїх рідних і близьких людей, невизначеністю майбутнього, нестабільною економічною ситуацією, з масштабними екологічними катастрофами, які відбуваються у межах нашої країни. Тобто, щодня життя кидає нам виклики, долаючи котрі ми згадуємо

відомий вислів Фрідріха Ніцше: “Все, що нас не вбиває, робить нас сильнішими”. Так казав Ф. Ніцше – ідеолог фашизму. Сказав, зійшов з розуму і помер у віці 55 років. Тому що насправді, те, що не вбиває нас відразу, може вбивати нас поступово, потроху руйнуючи нашу психіку і фізичний стан, доти, доки смерть остаточно не поглине нас. І щоб цього не сталося, або сталося якомога пізніше, ми повинні виховувати і загартовувати себе психологічно і фізично. Жити, незважаючи ні на що, всупереч усьому, або загинути.

Отже, ми переходимо до **розробки системи загальних заходів, спрямованих на сприяння життєстійкості під час воєнних дій, яку назвемо: Вісім кроків.**

В першу чергу треба *усвідомити події*, що відбуваються навколо вас. На початку війни, коли відбувалася активна фаза вторгнення російських військ, багато людей не розуміли як таке взагалі можливо. Усвідомлення прийшло для різних людей поступово, залежно від того, де саме вони знаходилися під час вторгнення, підпадало їх розташування, житло чи близькі люди під обстріли, бомбардування, окупаційний режим.

По-друге – знайти в собі сили *прийняти те, що ти не в змозі змінити*. Коли людина розуміє, що реальність неможливо пристосувати під її бажання чи звичний ритм життя, вона впадає в депресивний стан. Приходить заперечення і агресія проти обставин, яка може перейти в свідому чи підсвідому аутоагресію.

Відомий австрійський психотерапевт Віктор Франкл, який провів декілька років у концтаборах, коментує динаміку виживання в умовах табору, серед ув'язнених: «Першими зламалися ті, хто вірив, що все швидко скінчиться. Потім ті – хто не вірив, що це коли-небудь закінчиться. Вижили ті, хто сфокусувався на своїх справах, без сподівань на те, що ще може статися» (Франкл, 2021).

Третій крок. Саме в цей час треба зосередитись на тому, що в нашій владі. Визначити коло дій, які треба виконувати обов'язково і зосередитись на них. Отже, треба зосередитись на виконанні простих справ. Готувати їжу, прибирати, турбуватися про дітей/батьків, йти на роботу.

Четвертий крок. Визначити істинний сенс життя – те, навіщо и заради чого ми маємо жити, задля чого існує світ. У кожної людини це може бути щось особисте: діти, релігія, наука, творчість, інші екзистенційні смисли.

П'ятий крок. Робити щоденні маленькі ритуали, які дають відчуття контролю над реальністю і приносять задоволення. Для когось це може бути випита чашка кави вранці, чи біг у парку, казка дитині перед сном, записи у щоденнику, паління цигарки.

Шостий крок. Не зациклюватися на своєму негативному стані. Спілкуватися з близькими, колегами, психологами. Обговорювати свій стан і проблеми з іншими людьми.

Сьомий крок. Піклуватися про оточуючих – тих, що потребує нашої допомоги. Це може бути допомога дітям, літнім людям, волонтерська діяльність, психологічна допомога.

Восьмий крок. Планувати майбутнє. Коли наш мозок знає, що буде далі, він заспокоюється і працює у звичному режимі.

Стан напруги нервової системи напряму залежить від ступеню залученості людини у війну, а саме:

- На якій відстані ми знаходимось від епіцентру/фактичних воєнних дій;

- Рівень добробуту;
- Самозайнятість чи робота на держпідприємстві;
- Психічне здоров'я;
- Релігійний світогляд;
- Родинні зв'язки;
- Маленькі діти;
- Діти/члени сім'ї військовозобов'язані;
- Родова пам'ять.

Як діяти в кризовій ситуації в якій ви опинилися:

- Переконатися, що реальність в якій ви знаходитесь придатна для життя.

- Уникати зайвої інформації (якомога менше отримувати інформації про події, що відбуваються).

- Уникнення інформаційної брехні – тому що в умовах війни, це інформаційні кулі, які вбивають вас на психологічному рівні.

- Не поширювати чутки і паніку – навчитись контролювати себе і свої емоції.

- Не використовувати алкоголь і наркотичні речовини з метою зняття напруги і полегшення психічного стану.

- Турбуватися про себе.

- Проявляти турботу до оточуючих.

- Перемогти тривогу та страх (молитва, антидеприсанти, психологічна робота з собою).

- Знайти психологічну підтримку – серед своїх рідних, близьких друзів, оточуючих, колег, психологів – людей, які можуть надати моральну підтримку, психологічну допомогу.

- За потреби знайти матеріальну чи/та фізичну допомогу у різних виглядах серед своїх рідних, близьких друзів, оточуючих, колег, громадських та державних організацій.

- Займатися буденними справами, тією роботою, яка повертає нас у наш звичний стан, займає наше тіло і розум, та відволікає від потоку негативних новин і самознищення.

- Пригадати свій сенс життя. Те, на що ми спираємось у будь-якій кризовій ситуації. Якщо нам немає на що спертися, кризова ситуація сприяє тому щоб цей сенс життя набути або переглянути. У кризовій ситуації люди часто розуміють, що більшість сенсів життя хибні: комфортне життя, насолода, слава, подорожі. Криза вбиває хибні смисли життя. Істинний сенс

життя ніколи не знеціниться не при якій кризі, за винятком тих випадків, коли людина втрачає здоровий глузд і входить у стан психічних розладів.

Цілком зрозуміло, якщо ви опинились у небезпечному/критичному стані, першим чином треба проаналізувати усі ці компоненти і спробувати їх зрівноважити.

Психологічні парадокси війни. Цікаво, що люди з підвищеною тривожністю (як риса особистості) і панічними атаками (які виникали до війни), навпаки, часто демонструють внутрішню стійкість і спокій, під час воєнних дій. Це пов'язано з тим, що вони увесь час знаходились в очікуванні чогось поганого, жили в стані регулярного стресу і страху. Коли ж відбулися їх страшні сподівання, вони заспокоїлись. Так реагує тіло і мозок на страшні сценарії, які люди прокручували в голові і до яких себе готували.

Висновки.

- Кожна людина повинна турбуватися про себе, свою безпеку та безпеку своїх близьких.

- Неможна закривати очі на те, що відбувається, яким би складним не було сьогоднішня. Треба дозволити своїй психіці прийняти події.

- Саморефлексія стресових ситуацій допомагає у першу чергу зрозуміти свій психічний стан і шукати шляхи для свого психологічного і фізичного відновлення.

- Життестійкість під час війни великою мірою обумовлена психопрофілактикою стресових станів різного ступеня складності. Вона базується на пошуку і актуалізації особистісного ресурсу.

- На даний час дуже важлива психологічна самопідтримка, яка базується на самоорганізації, спілкуванні з оточуючими, пошуком ресурсних станів, умінні переключати увагу та знаходити позитив навкруги.

- Важливим є інформування населення про механізм і наслідки дії стресу та шляхи його подолання, в тому числі, панічних атак.

- Вкрай важлива організація психологічної допомоги і супроводу населення на рівні територіальних громад.

- Психологічна допомога, на жаль, не може вирішити всіх негайних проблем. Вона повинна здійснюватися паралельно з матеріальною і соціальною допомогою, тому що кількість людей, які перебувають у складних життєвих обставинах і потребують матеріальної допомоги і соціальної підтримки/супроводу продовжує збільшуватися.

Список використаних джерел

Кокун, О. М. (2021). *Психофізіологічні закономірності життестійкості фахівців соціономічних професій*: монографія / О. М. Кокун, В. В. Клименко, О. М. Корніяка та ін.; за ред. О. М. Кокуна. Київ - Львів: Видавець: Вікторія Кундельська.

Франкл, В. (2021). Сказати життю «Так!»: Психолог в концтаборі = ...trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager.

- Kobasa, S. (1987). *Concept of Hardiness*. <https://sloap.org/journals/index.php/irjeis/article/view/243>
- Maddi, S., Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 1, 1994. <https://www.semanticscholar.org/author/D.-M.-Khoshaba/3682410>

З М І С Т

<i>Бахмутова Л. М.</i> Синдром Улісса – психологічне порушення характерне для біженців.....	3
<i>Болотнікова І. В.</i> Копінг-стратегії поведінки як чинники життєстійкості особистості.....	5
<i>Войтович М. В., Лупанець О. М.</i> Психофізіологічне забезпечення життєстійкості населення під час війни за допомогою телефонного й онлайн консультування.....	8
<i>Гомонюк В. О.</i> Підходи до надання психологічної підтримки фахівцям, які працюють з людьми у зонах військових конфліктів.....	10
<i>Гуменюк Г. В.</i> Толерантність до невизначеності як умова професійної успішності сучасного фахівця.....	13
<i>Дзвоник Г. П.</i> Заходи забезпечення психофізіологічної життєстійкості менеджерів в умовах воєнного стану	17
<i>Карамушка Л.</i> «Healthy organizations»: психологічні особливості, основні завдання та організаційно-психологічні умови забезпечення діяльності	23
<i>Кокун О. М.</i> Основні підходи та стратегії підвищення психофізіологічної стійкості цивільного населення під час війни.....	27
<i>Корніяка О. М.</i> Психологічна підтримка розвитку емоційної стійкості викладача.....	29
<i>Кружева Т. В.</i> Психофізіологічний стан, як ресурсний потенціал професійної життєстійкості.....	36
<i>Музика О. Л.</i> Асертивна взаємодія як чинник життєстійкості обдарованих учнів і студентів у складній життєвій ситуації.....	37
<i>Олійник В. О.</i> Методики діагностування посттравматичного (постдосвідного) зростання військовослужбовців та членів їхніх сімей.....	40
<i>Панасенко Н. М.</i> Підтримка професійної життєстійкості фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану.....	44

Пішко І. О., Лозінська Н. С.
Особливості посттравматичного зростання у військовослужбовців з досвідом перебування в умовах примусової ізоляції..... 47

Савченко Т. Л.
Система загальних заходів, спрямованих на підвищення особистісних ресурсів життєстійкості в умовах війни.....52

Наукове видання

ОСОБИСТІСНІ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Матеріали V науково-методичного семінару

Авт. друк. арк. 3,75

Матеріали подані в авторській редакції. Відповідальність за грамотність, науковий та літературний зміст, достовірність фактів і посилань несуть їхні автори

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
01033, м. Київ, вул Паньківська, 2;
тел./факс: (044) 288-33-20

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів
і розповсюджувачів видавничої продукції
№ 6418 від 03.10.2018 р.