

Вочевидь, духовна природа людини є матрицею всіх потенційних здатностей людського “Я” як людини і як особистості. Віра стає могутньою психодинамічною силою, межевою трансцендентною диспозицією, що відкриває перед людиною можливості повноцінного звершення її життя. Повноцінного – у значенні наповненого граничним сенсом, який пронизує усе життя людини, – хвилини радості і розпачу, хвилини падіння і злету, роблячи людину стійкою і мужньою

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Климишин О.І. Психологія духовності особистості: християнсько-орієнтований підхід: монографія. Івано-Франківськ: Гостинець, 2010. 440 с.
2. Frankl Viktor E. The unconscious God. Psychotherapy and Theology. New York. Simons and Schuster. 1975. 162 p.

САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК ЇЇ ПОСТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ В УМОВАХ ПОСТІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ

Ковальова М.Г.

*Старший психолог сектору кадрового забезпечення Полтавського
районного управління поліції ГУНП в Полтавській області*

kovalovamarina@ukr.net

Говорячи про посттравматичне зростання особистості, то однозначно сучасність вимагає посилення формування допомагаючих практик, які будуть ефективними та доступними для широкого кола людей, які зазнали руйнівного впливу критичних для їх психіки ситуацій. Під впливом стресових ситуацій людина так чи інакше отримує травматизацію, яка проявиться в її подальшому способі життя, особливостях прийняття рішень, взаємодії з оточуючими.

У публікації Т.О. Ларіної визначено деякі особливості структурно-динамічних характеристик комунікативно-ментального світу особистості в часи адаптації до нових умов соціальної взаємодії. Вона висвітлила результат дослідження щодо організації соціально-психологічного супроводу комунікативно вразливих осіб, які перебувають у зоні комунікативного ризику (автор уточнює, що небезпека комунікативного ризику для особистості полягає у надмірному напруженні наших ментальних ресурсів, які відповідають за своєчасну та правильну оцінку небезпечності інформації. Як наслідок, ми маємо сильно виражені негативні емоції, злість, крик, блокування спілкування, категоричність у висловлюваннях, вербальну та невербальну агресію). Їм бажано слідувати певному алгоритму підтримування особистості у колі саногенної комунікації. Найбільш вразливою у часи переходу суспільства від війни до миру є сфера “навчання/робота”. Тому саме у діловому та навчальному спілкуванні проявляється найбільша комунікативна вразливість особистості. Ділова та учбова комунікація в умовах переходу від війни до миру потребує фахового

соціально-психологічного супроводу [4].

З метою кращого розуміння суті саногенного мислення слід порівняти його з протилежним, а саме патогенним мисленням.

У працях Е. Берна, Д. Джонгварда і М. Джеймса, Д. Фонтана і Г. Перрі, Ф. Перлза і ін. найбільш повно визначені особливості патогенного (такого, що породжує хворобу) мислення. Патогенне мислення має риси: відірваність від реальності, відсутність рефлексії, тенденція зберігати в собі образу, ревності, сором, страх, тенденція жити спогадами, займатися «самоїдством», постійне очікування негативних подій, програмування себе на негатив, тенденція «ховати своє справжнє обличчя під маскою», невміння і небажання бути самим собою, невміння ефективно використовувати свої інтелектуальні здібності і тому подібне.

Визначення мислення, що сприяє підвищенню рівня психічного та соматичного здоров'я, у закордонній та вітчизняній літературі використовуються такі терміни як «продуктивне мислення», «саногенне мислення», «раціональне мислення», «критичне мислення». Але ці терміни не можна вважати однаковими, так як вони все ж різні [1].

Ю.М.Орлов визначає саногенне мислення як філософію буденного життя, що сприяє фізичному та психологічному здоров'ю. Він, являючись основоположником теорії саногенного мислення, спираючись на зарубіжні та вітчизняні дослідження, приходять до висновку про те, що будь-яка емоція, що виникає у людини, пов'язана з його мисленням і специфікою розумових операцій. Таким чином, довільна регуляція емоцій і зміна стану людини пов'язана з формуванням особливих розумових схем, що запобігають виникненню негативних емоцій або сприяють цьому.

Повертаючись до вивчення саногенної комунікації людини, яка зазнала психотравмуючої ситуації, як процесу формування взаємодії з оточенням то для людини головне значення мають не самі події, які відбуваються з нею, а той смисл, яким наділяє людина ці обставини, а також її ситуативні смислові єдності, котрі виникають на основі осмислення ситуації [2].

Велика увага дослідників приділяється взаємозв'язку емоційних станів та копінгу, а саме як і з якою інтенсивністю емоційний стан у момент виникнення стресогенної ситуації впливає на формування копінгу. І навпаки, як копінг-стратегії впливають на емоційний стан людини. У даному контексті копінг-стратегії набувають сенсу ефективності та неефективності, де ефективність розуміється як зниження вразливості до стресу та підвищення емоційної стійкості.

Сенс саногенного мислення в даному контексті полягає у тому, що особистість конструктивно переосмислює минулий досвід, виявляє неефективні рефлексивні стратегії. Завдяки рефлексії особистість здатна припинити дію неефективних, але звичних, стереотипних програм поведінки, усвідомити їх не конструктивність, що сприяє формуванню нової, адекватної ситуації, поведінки. Направленість саногенної рефлексії на джерело виникнення негативних емоцій є

рушійною силою саморегуляції негативних емоційних станів.

Для уточнення ефективності саногенного мислення для людини, яка застосовує його на практиці Н.С. Ярош провела формуючий експеримент та виявила, що навички саногенної рефлексії дозволяють особистості розмислити кризову ситуацію та надати їй нового сенсу, тим самим подолати стрес. Під розмисленням ситуації розуміється когнітивна переробка інформації, що дозволяє особистості вдало розподілити власні ресурси для збереження здоров'я та використання ефективних та адаптивних стратегій долаання стресу. У результаті навчання саногенному мисленню, підвищується ефективність та адаптивність стрес-долаючої поведінки, змінюється її характер на більш продуктивний [6].

Також, до прикладу ефективності саногенного мислення як чинника посттравматичного зростання особистості є методи психологічної допомоги під час посттравматичного стресу, запропоновані С.Б. Кузіковою . В її доповіді та воркшопі соблива увага приділяється активізації саногенного потенціалу та копінг-ресурсів відновлення психоемоційного стану особистості. Учасникам воркшопу пропонується обмінятися власним досвідом зарадної поведінки в скрутних життєвих ситуаціях [3].

Яланська С.П. та Атаманчук Н.М. визначили важливість кожній людині володіти позитивним, оздоровчим мисленням для успішного переживання впливу психотравмуючих факторів. А саме саногенним мисленням, яке сприяє стресостійкості особистості. Важливим для розвитку стресостійкості є ресурс арт-практик, які викладені в програма «Арт-екопсихопрактики та життєвий простір особистості» за їх авторством [5].

Виходячи з прикладів застосування людиною саногенного мислення як чинника її посттравматичного зростання можна впевнено стверджувати про його ефективність під час перебування людини в умовах постійної психологічної травматизації. Саногенне мислення охоплює широкий спектр психологічних практик із залученням особистісних ресурсів людини, тим самим змінюючи її буденне життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Гільман А. Ю. Проблема саногенного мислення в зарубіжній науці. Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». Харків, 2015. Вип. 57. С. 64–68.
2. Кривоконь Н. І. Соціально-психологічне забезпечення соціальної роботи / Н. І. Кривоконь. – Харків: ФОП Олійник, 2011. – 480 с.
3. Кузікова С.Б. Позитивні патерни поведінки і мислення особистості в контексті війни//Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: VIII Міжнародна науково-практична конференція (Суми, 28-30 квітня 2022). С.6,13.
4. Ларіна Т.О. Алгоритми підтримання саногенного комунікативного простору особистості під час переходу суспільства від війни до

миру//Породжені війною спільноти як соціальні донори і реципієнти: матеріали міждисциплінарного наукового семінару, м. Київ, 25 березня 2021 р.

5. Яланська С.П., Атаманчук Н.М. Психологія стресостійкості: ресурс арт-практик. 2021.
6. Ярош Н.С. Саногенна рефлексія як внутрішній ресурс особистості. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія».2017. Випуск 62. С. 35-38.

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Козирь А. В.

Полтавський національний педагогічний університет

імені В. Г. Короленка

alisik0103@gmail.com

Згідно з Міжнародною класифікацією хвороб, «вигорання» описується як наслідок хронічного стресу на робочому місці [4]. Деякі фахівці вважають його хворобою, але з 2019 року ВООЗ вживає цей термін лише у контексті роботи, класифікуючи його як синдром.

Синдром емоційного вигорання – це стан, який характеризується виснаженням на фізичному, емоційному та мотиваційному рівнях. Він зазвичай виникає як реакція на хронічний стрес, що пов'язаний з високими вимогами на роботі та емоційним навантаженням.

Згідно з Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), емоційне вигорання характеризується трьома ключовими симптомами [4]:

– Почуття виснаження або втоми. Цей стан проявляється порушенням сну, зниженням імунітету та проблемами з концентрацією уваги. Людина відчуває себе вичерпаною як фізично, так і емоційно, не має сил на виконання навіть найпростіших завдань.

– Інтелектуальна й емоційна дистанція з роботою. Це виражається у відчутті негативу та цинізму щодо роботи та робочих ситуацій. Людина відчуває себе відірваною від колективу, втрачає мотивацію та сприймає все, що пов'язано з роботою, у негативному світлі.

– Зниження професійної ефективності. Людина відчуває, що не може впоратися зі своїми робочими обов'язками, що призводить до сумнівів у власних здібностях і компетентності. Це може призвести до зниження продуктивності, помилок у роботі та, зрештою, до втрати роботи.

Робота педагога сповнена численних стресових факторів: постійна оцінка з боку учнів, батьків, колег та керівництва, невизначеність, рутинні завдання (обробка документації тощо).

Сучасні соціальні, політичні, економічні та культурні зміни висувають до педагогів нові, складніші вимоги. Це посилює емоційне напруження, провокує виникнення професійних стресів та внутрішньоособистісних конфліктів.

Вигорання у педагогів може виникати через [2]: