

САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ЯК ЧИННИК НАБУТТЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ ПІД ЧАС ВПЛИВУ НА НЕЇ АКТУАЛЬНОГО ІНФОРМАЦІЙНОГО СЕРЕДОВИЩА

Ковальова М. Г.

*Полтавське районне управління поліції ГУНП в Полтавській області
kovalovamarina@ukr.net*

Сучасність вимагає від дорослої людини високої стресостійкості та швидкості реакції на зовнішні впливи інформаційного середовища. Наразі інформація заповнила всі сфери людського буття, вимагаючи ресурсності, мобільності, далекоглядності поглядів та толерантності до інновацій. Не всі люди психоемоційно готові вже тут і зараз активно сприймати інформацію та адекватно реагувати.

Мета – сучасна доросла людина, перебуваючи в інформаційному просторі тут і зараз, може сприймати зовнішні впливи та адекватно реагувати на них шляхом опанування навичками саногенного мислення, про які і піде мова у даній статті.

Саногенне мислення широко досліджене в роботах науковців вітчизняного та зарубіжного формату, а саме: А. Гільман, С. Яланська, Н. Сайко, О. Поцулко, Р. Бернс, К. Бютнер, Д. Джампольскі, М. Джеймс, Д. Джонгвард, К. Хорні, Е. ле Шан, М. Раттер, З. Фрейд та інші.

Засновником теорії саногенного мислення як оздоровчого є Юрій Орлов, який говорив «Наші почуття залежать від того як ми сприймаємо почуття образи, сорому, провини, які виникають у взаємостосунках з іншими людьми. Цей досвід дозволить вам зробити крок у самопізнанні. Якщо ви знаєте як ви зазвичай мислите, то можете певною мірою контролювати ваші емоції, заздалегідь передбачати як будете чинити в цих обставинах» [2].

У публікації Т. Ларіної визначено деякі особливості структурно-динамічних характеристик комунікативно-ментального світу особистості в часи адаптації до нових умов соціальної взаємодії та ефективність саногенного мислення в процесі інформаційної 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) [6].

Що стосується впливу інформаційного простору на людину та в результаті то як вона відреагує на даний вплив взаємопов'язую із стресовою реакцією.

Г. Сельє визначив стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу, що надійшла до нього.

Щодо мислення, то можна чітко зазначити, що з психологічного погляду – це одна з функцій свідомого відображення, що продукує знання, які як продукт суб'єктивної діяльності входять до її будови, змінюючи характер реалізації інших психічних функцій – внутрішнього і зовнішнього мовлення, сприймання, пам'яті, уяви, свідомості в цілому [8].

Тобто, мається тісна взаємопов'язаність між впливом стресових факторів і мисленням людини, що впливає на інші психічні функції. Саногенне мислення в своїй особливості є чинником посттравматичного зростання особистості, яка переживає стресові впливи на неї.

Н. 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 [11].

Також, до прикладу ефективності саногенного мислення як чинника посттравматичного зростання особистості є методи психологічної допомоги під час посттравматичного стресу, запропоновані С. Кузіковою. В її доповіді та воркшопі особлива увага приділяється активізації саногенного потенціалу та копінг-ресурсів відновлення психоемоційного стану особистості. Учасникам воркшопу пропонується обмінятися власним досвідом зарадної поведінки в скрутних життєвих ситуаціях [5].

С. Яланська та Н. Атаманчук 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 [9].

Психічна травма як наслідок травмуючих подій супроводжується почуттям високої інтенсивності в умовах неможливості перебороти обставини, які загрожували життю та

здоров'ю людини чи оточуючих її людей. Вона породжує почуття безпорадності, незахищеності, страхи та призводить до погіршення якості життя людини й довготривалого потрясіння в розумінні себе та світу [1].

Т. Дзюба в своїй роботі зазначила, що нагальна потреба в розширенні засобі саморегуляції емоційних станів особистості зумовлює реалізацію ідеї застосування візуальної психоедукації (її суть, – пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні негаразди та їх наслідки для особистості), а також використання різноманітних технологій: профілактики деструктивних інформаційних впливів медіа; психологічної просвіти, опосередкованої візуальним матеріалом; самовідновлення й підвищення соціальної адаптивності [3].

Т. Дудка зазначає, що збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під «ресурсами» мають на увазі внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях [4].

С. Яланська та С. Нечепоренко у роботі про життестійкість та потребу в ній описали дослідження щодо психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб, громадян травмованих війною та серед засобів психосоціальної підтримки різних вікових категорій є: стабілізація особистості; розвиток компетентностей з життестійкості, стресостійкості; використання соціальних ресурсів і соціальна інтеграція (зміна оточення). В їх роз'ясненні розуміння явища життестійкості розширює існуючу традиційну ідею, яка переважно зводиться до трикомпонентної структури та визначає вміння підтримувати здоров'я, оптимальний рівень працездатності й активності в стресових умовах. Вони вбачають потужним конструктором в розвитку життестійкості, стресостійкості саме творчість [10].

По мірі освоєння середовища існування у свідомості кожної людини формується певна «віртуальна» картина оточуючого світу, яка описує та пояснює все, що відбувається з нею самою та іншими людьми, а також з усією природою. Якщо ж реальність вступає у протиріччя з нашими уявленнями про можливе та необхідне, то виникає стрес, причому досить сильний. Вперше це явище описав психолог Леон Фестингер, який ввів поняття когнітивного дисонансу – протиріччя між двома реальностями – об'єктивною реальністю світу та віртуальною реальністю нашої свідомості, яка описує світ. Якщо певну подію неможливо описати у системі існуючих у людини уявлень про світ, то людина вкрай рідко змінює модель світу. Набагато частіше людина створює додаткові конструкції, які закріплюють модель, або ж ігнорує реальність [7].

Тож на пряму вплив стресових факторів на людину виражає назовні його світогляд про стан об'єктів навколо нього і спосіб реагування на них.

Саногенне мислення як чинник оздоровлення, зміни способу реагування та покращення психоемоційного стану людини в процесі постійного сприйняття зовнішньої інформації будь-якого змісту неодмінно має бути атрибутом навчання сучасної людини. Оволодіння навичками саногенного мислення призведе до автоматичного самозахисту людини від деструктивного впливу стресових обставин інформаційного простору довкола неї.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вознесенська О. Л. Можливості арт-терапії в подоланні психічної травми. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей / Ін-т соціальної та політичної ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. К. : Міленіум, 2015. С. 98–110.
2. 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.
3. Дзюба Т. М. Візуальна психоедукація як засіб саморегуляції емоційних станів особистості в травмі війни. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті* : зб. наук. матеріалів І Міжнарод. наук.-практ. форуму (1-3 листопада 2023 р., м. Полтава). Полтава, 2023. С. 162–165.
4. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. *Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки* : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., присвяч. 150-тій річниці з дня заснування Одеськ. Нац. ун-ту імені І. І. Мечнікова, (м. Одеса, 5 лют. – 5 бер. 2015 р.).
5. 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 р.). С. 6, 13.
6. 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.).
7. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
8. Пасічник І. Д. Мислення як предмет психології: наукові записки [Національного університету; Острозька академія]. Сер.: Психологія і педагогіка. 2013. Вип. 25. С. 3–9.
9. Яланська С. П., Атаманчук Н. М. Психологія стресостійкості: ресурс арт-практик. 2021.
10. Яланська С. П., Нечепоренко С. Психосоціальна підтримка дітей і дорослих в умовах військової агресії. *Соціальна робота: реалії та перспективи* : зб. наук. пр. Всеукр. наук.-практ. конф., присвяч. 110-річчю Полт. нац. пед. ун-та імені В. Г. Короленка, (м. Полтава, 9-10 трав. 2024 р.) / за заг. ред. Н. О. Сайко, В. І. Березан. Полтава, 2024. С. 218–221.

11. Ярош Н. С. Саногенна рефлексія як внутрішній ресурс особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2017. Вип. 62. С. 35–38.

ВІРТУАЛЬНИЙ ПРОСТІР ЯК ФАКТОР ПОСИЛЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО СТРЕСУ В ОСІБ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ

Колбаса В. Л.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
vkolbasa@gmail.com*

Російське вторгнення в Україну є безумовно війною, що має найбільший «цифровий слід» серед усіх військових конфліктів знаних дотепер. Ніколи ще ніхто і ніде не мав змоги спостерігати за військовими діями практично у режимі реального онлайн, ніколи ще військові не створювали і публікували медіа контент самостійно, знаходячись безпосередньо на бойових позиціях. Соціальні мережі та інші нецентралізовані цифрові медіа, що використовують платформи третіх сторін наразі великою мірою витіснили джерела інформації, які до того вважалися традиційними. Саме їх ми маємо на увазі під терміном «*віртуальний простір*» винесеному у заголовок.

Вал медіаконтенту різного типу, як такого, що спрямований на підтримку українського суспільства, так і такого що має на меті обернену ціль, створює, так би мовити, на своєму шляху «*інформаційні бульбашки*», і так звані «*ехо-камери*», що можуть мати особливо негативний вплив на осіб, що страждають від ментальних розладів, зокрема пост-травматичного стресового розладу (ПТСР).

Інформаційні бульбашки формуються завдяки вибірковості контенту, вирахованої за допомогою спеціалізованих алгоритмів, що формують стрічку користувача таким чином аби новий контент був пов'язаний за змістом з контентом з попередніх переглядів. (дж) Створена таким чином бульбашка може стати певною мірою заклятим колом ретравматизуючого та тригеруючого контенту, що в свою чергу може спричинити підвищення інтенсивності таких проявів ПТСР як хронічна втома, тривожність, дратівливість, порушення сну. Стрес спричинений таким інформаційним перенавантаженням може спричинити викривлене сприйняття реальності та відчуття покинутості та безпорадності.

Подібний же ефект заклятого кола можуть створювати так звані *ехо-камери*, що також формуються завдяки схожим алгоритмам, але означають явище коли особа завдяки вибіркованості контенту людина так би мовити «чує» тільки «ехо» своїх власних думок і може втратити довіру до інформації, що походять з «поза» такої *ехо-камери*. Якщо ж