

3. Прихожан А.М. Тривожність у дітей та підлітків: психологічна природа та вікова динаміка. Київ, 2016. 304 с.
4. Козинська Д.О., Чебикін О.Я. Вплив рівня тривожності на пізнавальну мотивацію учнів. *Актуальні проблеми сучасної психології* : матеріали II Всеукр. наук. інтернет-конф. Одеса, 2021. С. 72–80.
5. Чуйко О.В., Іванова І.В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць. Т. 11. Вип. 16. Київ, 2021. С. 215–226.

САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Марусич О. Т.

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

Сучасний світ неспинно змінюється та впливає на стан як фізичного так і психічного здоров'я людини. У зв'язку з війною у населення України часто виникають стресові стани. Для подолання цього фактору та якісного покращення життя, необхідно: прийняти реальність та сфокусуватись на тому, що можна контролювати; розвинути навички емоційної регуляції; підтримувати соціальні зв'язки; вміти протистояти стресовим станам.

Крім того, українці опинилися під значним тиском через загрозу власному життю та життю близьких, вимушену зміну місця проживання, нестабільність освітнього процесу та фінансові труднощі через військову агресію. Війна є найбільш вираженим негативним чинником, який впливає на життєдіяльність людини. Тому, особливо гостро постає питання пошуку ресурсу, здатного допомогти особистості підтримувати власне здоров'я та психологічне благополуччя на належному рівні. Одним із таких ресурсів є саногенне мислення. Саногенне мислення сприяє подоланню негативних емоцій та психологічному оздоровленню людини, допомагає людині реалізувати свої внутрішні ресурси, справлятися зі стресами, бути активною і працездатною. Саногенне мислення покращує стан як психічного так і фізичного здоров'я людини [1].

М. Корольчук доводить, що саногенне мислення є психічним процесом, метою якого є вирішення складних життєвих ситуацій і зміцнення власного емоційного стану, який є необхідною умовою збереження ментального здоров'я та сприяє підтримці соматичного здоров'я особистості [2].

Б. Пахоль, зазначав, що думки, які виникають під впливом емоцій, дозволяють реалізувати програму емоції (заздрісні або гнівні

думки засліплюють людину, відривають від реальності). В емоційному стані людина мимоволі вибирає той хід думок до якого вона звикла, так як будь-яка емоція має деяку готову програму послаблення її негативного впливу в думках, і таким чином втрачається зв'язок з реальністю, що призводить до виникнення патогенного мислення [3].

Кожного разу, коли людина відчуває негативні емоції (страху, гніву, образи тощо), необхідно чітко усвідомити природу цих емоцій, зосередитись на причинах і механізмах їх виникнення, припинити уявлення можливих негативних наслідків та варіантів розгортання ситуації, абстрагуватися від спогадів і думок, які породжують негативні емоції, спробувати надати раціональну інтерпретацію ситуації та побудувати раціональні стратегії виходу з неї. Як стверджує А. Тат'янчиков, суттєво знизити руйнівний вплив стресорів на особистість можна зміною власних думок, рефлексією, розумінням важливості збереження здоров'я та зміною власного ставлення до ситуації [4].

Особливо підлягають впливу стресу працівники підприємства з видобутку нафти та газу, які є критичною інфраструктурою, працюють у динамічному, часто стресогенному середовищі, що включає роботу в важких умовах праці, взаємодію в команді, обробку великих обсягів інформації, тиск термінів та високі ризики прийняття рішень, ризик виникнення аварійних ситуацій, ризик ворожих влучань та ін. Працівники таких організацій часто стикаються з високим рівнем стресу, що потребує ефективних стратегій його подолання (копінг-поведінки).

Саногенне мислення впливає на вибір продуктивного копінгу, який знижує дію стресу на особистість, тим самим підвищуючи її стресостійкість. Ключовими елементами психічного здоров'я людини є ефективні копінг-стратегії, життєстійкість та психологічне благополуччя. Вони являють собою систему стійких позитивних рис індивіда, що є ресурсами особистості, які сприяють успішному пристосуванню людини до навколишнього світу й практичному оволодінню ним, а також виконують важливу буферну функцію, тобто перешкоджають розвитку психічної патології, девіантної поведінки, особистісних порушень тощо.

С. Мадді у своїх дослідженнях звертає увагу на те, що життєстійкість впливає на вибір копінг-стратегій тільки через них – опосередковано – на ефективність діяльності, здоров'я й перебіг хвороби.

Р. Лазарус і С. Фолкман розглядають копінг як динамічний процес, що визначається суб'єктивністю переживання ситуації, стадією розвитку конфлікту, зіткненням суб'єкта із зовнішнім світом. Вони визначили психологічне подолання як когнітивні й поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу. Індивід оцінює для

себе, обсяг потенційного стресора, зіставляє вимоги середовища з власною оцінкою ресурсів, якими він володіє, щоб з оптимальною ефективністю впоратися із цими вимогами [5].

В дослідженні рівня саногенного мислення та вибору способів стрес-долаючої поведінки брали участь 70 працівників робочих та інженерних спеціальностей підприємства критичної інфраструктури, серед яких 35 жінок і 35 чоловіків. Використано наступні методики: Методика визначення рівня саногенного мислення, Опитувальник «Способи стрес-долаючої поведінки» Р. Лазаруса, С. Фолкмана.

Результати свідчать, що працівники у більшості випадків використовують адаптивні копінг-стратегії для подолання стресу. Зокрема, 52% респондентів обрали планування вирішення проблеми як основну стратегію, а також 47% обрали стратегію прийняття відповідальності. Це свідчить про їхню здатність ефективно аналізувати ситуації, знаходити рішення та контролювати обставини. Ці стратегії є показником високого рівня когнітивної організованості та професійної впевненості. Працівники, які віддають перевагу цим стратегіям, демонструють високу когнітивну гнучкість, здатність до раціонального мислення та фокусування на майбутніх цілях. Такі люди прагнуть впливати на ситуацію шляхом пошуку рішень та прийняття відповідальності, що знижує рівень безпорадності та допомагає уникнути емоційного вигорання. У виробничій сфері ці стратегії є одними з найбільш конструктивних, адже вони забезпечують прийняття обґрунтованих рішень у складних і невизначених обставинах.

Позитивна переоцінка як стратегія, яка також виражена у 43% учасників, вказує на їхню схильність до оптимістичного сприйняття ситуацій, що сприяє збереженню емоційної рівноваги та мотивації навіть у складних умовах. Ця стратегія характерна для респондентів із високим рівнем емоційного інтелекту.

Позитивна переоцінка допомагає знижувати суб'єктивне сприйняття стресу, адже людина фокусується на потенційних можливостях навіть у складних ситуаціях. Такий підхід сприяє формуванню оптимістичного настрою та підтриманню мотивації, що є важливим для стабільності у професійній діяльності.

Пошук соціальної підтримки є значущою стратегією для 43% респондентів, що підкреслює важливість міжособистісних стосунків і взаємодії для подолання стресу. Працівники, які звертаються до цього копіngu, володіють вираженими соціальними навичками та усвідомлюють важливість взаємодії з іншими для подолання стресу. Залучення до соціальної підтримки сприяє зменшенню почуття ізоляції та допомагає знайти нові перспективи для вирішення проблеми. У колективі такі особи можуть виконувати роль зв'язкових, що сприяє координації та налагодженню командної роботи. Так 43% респондентів

демонструють високий рівень самоконтролю, але це все одно вказує на потребу в розвитку навичок емоційної регуляції для збереження стабільності та ефективності в умовах тривалого стресу. Низький рівень самоконтролю у респондентів може свідчити про обмеженість навичок емоційної регуляції, що впливає на здатність зберігати стабільність у критичних умовах. Підвищення цього показника може стати ключовою метою тренінгів з управління стресом.

Проте, 37% респондентів застосовують стратегію уникнення, яка хоч і дозволяє тимчасово зменшити рівень напруження, може бути неефективною у довгостроковій перспективі, оскільки супроводжується відтермінуванням вирішення нагальних проблем. Вона свідчить про схильність до пасивного уникнення конфліктів або складних завдань, що може уповільнити вирішення проблем. У контексті безперервного виробництва така поведінка може бути небажаною, адже відкладення важливих рішень може мати критичні наслідки.

Конфронтаційний копінг, характерний для 29% респондентів, свідчить про схильність до активної, але часом емоційно забарвленої реакції на виклики, що може ускладнювати міжособистісну взаємодію. Респонденти, які застосовують цю стратегію, демонструють тенденцію до активного, але іноді агресивного реагування на проблеми. Така поведінка може бути ефективною за умови термінової необхідності дій, але в тривалих кризах вона здатна підвищити рівень міжособистісних конфліктів.

Отже, отримані дані вказують на важливість розвитку адаптивних копінг-стратегій для формування саногенного мислення серед працівників критичної інфраструктури. Раціональне планування, позитивна переоцінка та соціальна підтримка є найбільш ефективними інструментами для підтримання продуктивності та психічного здоров'я. Впровадження психологічних програм і тренінгів, спрямованих на розвиток адаптивних стратегій копінг-поведінки, не лише сприятиме зменшенню емоційного навантаження, але й підвищить ефективність професійної діяльності, поліпшить міжособистісну взаємодію, запобігатиме емоційному вигоранню та формуванню саногенного мислення серед працівників підприємства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Калошин В. Ф. Позитивне мислення: щастя, здоров'я, успіх. Х.: «Основа», 2008. 256 с.
2. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посіб. К.: Фірма «ІНКОС», 2002. 272 с.
3. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал: збірник наукових праць. 2017. № 1. С. 80–104.

4. Татяничков А. О. Саногенне мислення як засіб збереження психологічного здоров'я. *Європейський вибір України, розвиток науки і національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів XXI століття: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. / за заг. ред. С. Ківалова. Одеса: Вид-во «Гельветика», 2022. С. 307–310.*
5. Кулакевич Т. В. (2014), Основні підходи до управління стресовими станами. *Психологічні науки: проблеми і здобутки, №5. С. 147.*

ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕНСИВНОСТІ БОЙОВОГО ДОСВІДУ ВІЙСЬКОВИХ

Маслова А. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Масштабність психотравмуючих наслідків конфлікту на всій території України зумовили гостру необхідність глибокого вивчення психічної травматизації в аспекті феномена бойового стресу, який, безсумнівно, переживають кожні учасники військових операцій, пошуку дієвих копінг-стратегій особистості до бойових умов і вивели аспект надання психологічної допомоги військовослужбовцям на новий рівень наукових досліджень.

Дана проблематика розробляється багатьма науковцями, психологами в різних куточках світу, а в Україні її розкривають такі вчені, як: В. Афанасенко [4], О. Блінов [1], С. Вірний [2], З. Кісарчук, О. Кокун [3], М. Корольчук, В. Крайнюк, К. Кравченко, Н. Лозінська, К. Островська, Я. Омельченко, І. Приходько, В. Стасюк, І. Сулятицький, Т. Титаренко, Ю. Ширококов та ін. Разом із тим, проблема вивчення чинників переживання бойового стресу військовими є актуальною, а її вивчення зумовлене вимогами сучасності.

У дослідженні взяли участь 60 військовослужбовців різних бригад, які мають досвід участі в бойових діях. Для діагностики особливостей бойового стресу і досвіду військових використано методику «Шкала оцінки інтенсивності бойового досвіду» Т. Кіна (Combat Exposure Scale).

Отримані за підсумком дослідження результати дозволяють зробити певні висновки щодо інтенсивності бойових дій та, відповідно, частоти стресових впливів на військовослужбовців, що зумовлюються такими аспектами: кількістю перебування у військовому дозорі, виконанням бойових завдань в умовах підвищеної небезпеки, участю в обстрілі противника, тривалістю перебування в зоні обстрілу з боку противника, в оточенні ворога, кратністю спостережень за вбивствами чи пораненнями своїх побратимів у підрозділі, їх зникненням безвісти під час воєнних дій, а також кількістю ситуацій щодо себе бути вбитим чи пораним вогнепальною зброєю, артилерією, ракетами, холодною зброєю, можливістю потрапити в засідку.