

НАПРЯМ 7. СВІДОМЕ Й НЕСВІДОМЕ: ПРОБЛЕМА СПІВВІДНОШЕННЯ В ПСИХІЧНІЙ ОРГАНІЗАЦІЇ ІНДИВІДА, СУЧАСНІ ТЕРАПЕВТИЧНІ ПРАКТИКИ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-48>

Ващенко О. П.,

*магістр кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

Копилова С. В.,

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МЕНЕДЖЕРІВ НА ОСНОВІ ПРАКТИК УСВІДОМЛЕНОСТІ

Анотація. Одним зі способів керування психосоціальними ризиками в умовах війни та післявоєнного відновлення є розширення шляхів забезпечення ментального здоров'я особистості. З цією метою здійснюється обґрунтування Програми підтримки ментального здоров'я менеджерів засобами майндфулнес-практик.

Ключові слова: *психосоціальний ризик, майндфулнес-практики, ментальне здоров'я, усвідомленість, системно-еволюційний підхід.*

Vashchenok O., Kopylova S. Substantiation of a program to support managers' mental health based on mindfulness practices

Summary. One of the ways to manage psychosocial risks in war and post-war recovery is to expand the ways to ensure the mental health of the individual. For this purpose, the Program for supporting the mental health of managers using mindfulness practices is substantiated.

Key words: *psychosocial risk, mindfulness practices, mental health, awareness, systems-evolutionary approach.*

Актуальність. В умовах зростання цивілізаційних викликів ХХІ століття (епідемія COVID, війна, інформаційні маніпуляції тощо) загострюється проблема збереження здоров'я людини в усіх його

проявах. Тривалий час поза увагою залишалась така складова як ментальне здоров'я (зустрічається також термін «психологічне здоров'я»). Воно має провідне значення для зниження депресії, тривожності, стресу, а також для підвищення якості життя в цілому.

Ментальне здоров'я особистості є не тільки важливим чинником індивідуального благополуччя, а й суттєво позначається на ефективності праці. З урахуванням цього цілком зрозуміло, чому психосоціальне здоров'я та благополуччя працівників стало новою сферою діяльності для менеджерів. Ця вимога відображена у стандарті ISO 45003:2021. Отже, сучасні менеджери потребуватимуть спеціального або додаткового навчання для керування психосоціальними ризиками в умовах війни та післявоєнного відновлення. Це сприятиме відновленню й підтримці ментального здоров'я працівників, що необхідно як для ефективного виконання професійних завдань, так і для власного психологічного благополуччя.

Як зазначають Г. Мешко, О. Мешко, сучасному менеджеру потрібне те, що дає змогу протистояти стресу, конструктивно долати професійні труднощі. Щоб встояти перед викликами сучасного суспільства й ускладненими умовами життя і професійної діяльності, відновитися після стресу і зберегти професійне здоров'я, потрібен високий рівень стресостійкості і резильєнтності [3, с. 42].

Існують два основні варіанти вирішення проблеми: запобігти стресовій ситуації або допомогти отримати навички пошуку й застосування оптимального для себе способу подолання стресу. Як показав попередній аналіз наукової літератури, другий спосіб набув найбільшого поширення. Через численність стресорів, а також неперервність їх впливу, кожен українець має володіти навичками регуляції емоцій і протидії стресу. Другий варіант, на нашу думку, є більш перспективним, оскільки орієнтований не на подолання проблеми, що вже виникла, а на її запобігання. Реалізувати цей підхід можна на основі використання майндфулнес-практик. Отже, для розширення шляхів забезпечення ментального здоров'я особистості (і української нації в цілому) виникає необхідність обґрунтування відповідної Програми підтримки ментального здоров'я менеджерів засобами практик усвідомленості.

У розробці Програми підтримки ментального здоров'я менеджерів засобами майндфулнес-практик ми ґрунтуємось на системно-еволюційному методологічному підході. Це дозволяє виділити й обґрунтувати цільовий, змістовий, дієво-практичний і контрольний результативний компоненти.

При визначенні цілей і завдань, а також критеріїв і показників результативності програми ми керувались моделлю ментального

здоров'я [2]. Виходимо з припущення, що у складі ментального здоров'я взаємодіють атенційний, когнітивний, афективний і поведінковий компоненти. Останній набуває специфіку з урахуванням проявів духовності, соціальності й творчості особистості.

Метою Програми є: сприяння відновленню внутрішнього балансу власного життя учасників засобами майндфулнес-практик. Завданнями Програми є: відновлення гармонійного стану нервової системи через тренування та регулярне застосування практик медитації і йоги; сприяння удосконаленню ментальних моделей світу через рефлексивні дії; набуття досвіду усвідомлення тілесних проявів, навколишнього середовища, думок, емоцій, перебуванню в моменті «тут і зараз»; розширення можливостей творчої й просоціальної поведінки в умовах професійної взаємодії.

Критерії та показники результативності програми: суб'єктивне відчуття щастя (усунення симптомів хронічного нещастя), характер активності (фізична активність, підвищення порогу чутливості до тригерів на реакцію новизни, просоціальна поведінка: розвиток доброзичливості; зміцнення відносин); ментальні моделі як результат розуміння (осмислення індивідуального буття: рефлексія дій, думок, емоцій; здібність до розуміння і толерантного сприйняття іншої особистості); повнота усвідомленості (самооцінка, емпатія, прийняття себе і відповідальності за своє життя)

Зміст Програми ґрунтується на сукупності майндфулнес-практик, які склались практично і узагальнені теоретично Джоном Кабат-Зінною. У розумінні майндфулнес ми керуємось визначенням Американської асоціації психологів, у якому цей термін інтерпретується як усвідомлення своїх внутрішніх станів і навколишнього середовища.

Проте, з урахуванням специфіки ментального здоров'я (зв'язком із вищими проявами людського духу, у тому числі просоціальним і творчим характером), а також сучасних підходів до майндфулнес-терапії, до складу класичного варіанту дій було уведено соціальну складову. Умовно можна виділити такі аспекти змісту: самопізнання й самоактуалізація, саморегуляція, самоусвідомлення, самореалізація.

Форми методи і засоби програми, з одного боку, визначаються специфікою професійної діяльності менеджерів, з іншого – адаптовані до умов використання на робочому місці. Передбачається сполучення фронтальних (психоедукація) і групових (соціально-психологічні тренінги) форм роботи, а також виконання домашніх завдань і індивідуальна робота. Друга представлена неформальними практиками міжособистісної взаємодії (взаємопідтримка і взаємодопомога в колективі).

Реалізація Програми ґрунтується на використанні таких основних методів: метод самоспостереження, методи медитації і йоги, метод

тренінгової роботи, метод самоусвідомлення. Метод релаксації у даній Програмі виступає як засіб дослідження власного внутрішнього світу, а не спосіб заспокоєння. У програмі також використано елементи танцювально-рухової терапії і гештальт-терапії.

Методичною специфікою є широке використання відео- і аудіо-матеріалів, які дозволяють увести майндфулнес-практику у повсякденне життя учасників програми. На тренінгових заняттях використовуються метафори як засоби символізації власного внутрішнього досвіду.

З урахуванням актуальності проблеми керування психосоціальними ризиками в екстремальних умовах війни виникає необхідність підтримки ментальним здоров'я фахівців на робочому місці. З цією метою розроблена Програма підтримки ментального здоров'я менеджерів засобами майндфулнес-практик. Для розробки й обґрунтування програми застосовано системно-еволюційний підхід, який дозволив її структурувати й адаптувати до умов застосування; теоретичні положення щодо сутності і проявів ментального здоров'я особистості; досвід використання майндфулнес-практик, а також відповідні інноваційні методичні системи.

Список використаних джерел:

1. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
2. Костюк Д., Костюк В. Психічне та психологічне здоров'я особистості: поняття, зміст та критерії. *Вісник Національного університету оборони України* . 2018. № 2 (50). С. 45–50.
3. Мешко Г., Мешко О. Формування soft skills майбутніх менеджерів як ресурсу їх стресостійкості та резильєнтності. *Матеріали міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки»*. 2021. С. 42–44.
4. Мотрук Т. О. Практика майндфулнес у психотерапевтичній практиці. *Слобожанський науковий вісник. Серія : Психологія*. 2023. № 2. С. 30–34.
5. Христюк О. Л. Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2018. № 1. С. 153–161.