

та відмова від токсичних джерел; 4) створення медіаресурсних ініціатив – платформ з позитивним та підтримуючим контентом.

Усвідомлене медіаспоживання та розвиток критичного мислення допомагають перетворити медіа з джерела тривоги на ресурс психологічної підтримки.

Література:

1. Ytre-Arne B., Moe H. Doomscrolling, Monitoring and Avoiding: News Use in COVID-19 Pandemic Lockdown. *Journalism Studies*. 2021. Vol. 22. No. 13. P. 1739–1755. DOI: <https://doi.org/10.1080/1461670X.2021.1952475>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-73>

ОСОБЛИВОСТІ ЗМІНИ В РЕСУРСАХ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Ріффа Олександр Георгійович

аспірант кафедри загальної психології

і психологічного консультування,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова,

м. Одеса, Україна

Балан Михайло Анатолієвич

аспірант кафедри загальної психології

і психологічного консультування,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова,

м. Одеса, Україна

Бурденюк Ростіслав Володимирович

аспірант кафедри загальної психології

і психологічного консультування,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова,

м. Одеса, Україна

Адаптація охоплює широкий спектр явищ – від біологічного пристосування до складних психологічних та соціальних процесів взаємодії і врівноваження суб'єкта з навколишнім середовищем. Кожному рівню адаптації відповідають ресурси, які мають системну природу та динамічну взаємодію [2, с. 4]. Згідно з загальною

класифікацією, ресурси поділяються на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх ресурсів відносяться соціальна підтримка та інформаційні ресурси. До внутрішніх – фізіологічні (тип нервової системи, загальний стан здоров'я), психічні (особистісні ресурси, ресурси стійкості, саморегуляції, мотиваційні та інструментальні) ресурси. Особистісні ресурси включають індивідуально-психологічні особливості, які сприяють більш ефективному здійсненню різних видів діяльності та досягненню вищого рівня психологічного благополуччя. Психічні ресурси стійкості та саморегуляції забезпечують надійний захист від несприятливих обставин життя. Вони відображають динаміку життєвої ситуації, яка характеризує рівень благополуччя та загальну якість життя особистості, і впливають на подальшу успішність і ефективність життєдіяльності [2, с. 5]. До ресурсів стійкості та саморегуляції належать: життєстійкість (S. Maddi), оптимізм (M. Sheier, Н. Carver, M. Seligman), почуття зв'язності (A. Antonovsky), резильєнтність (M. Rutter, C. Bonnano, K. Connor і R. Davidson, S. Vanistendael), віра (E. Fromm), надія (E. Fromm, Snyder), особистісна гідність (Peterson, M. Seligman) та інші. Ресурси (А. Антоновський) можна розглядати як такі, що проявляються в життєвому досвіді.

Під час війни порушується баланс у взаємодії системи «людина – середовище», що спричиняє відчуття загрози існуванню людини та веде до виникнення екзистенційної тривоги. Цей психічний стан є одним з основних у респондентів усіх вікових категорій як на початку, так і через рік після вторгнення [1]. Тривога активує адаптаційні механізми і виконує мотиваційну функцію в процесі зміни поведінки, цінностей, сенсів і способу життя (наприклад, переїзд у безпечнішу місцевість). Встановлено, що 18% досліджуваних мають стан сильного й тривалого стресу протягом останніх 6 місяців. Імовірно у цих досліджуваних спостерігається «алостатичне навантаження». В емпіричному дослідженні продемонстровано, що з ростом досвіду переживання війни статистично збільшується рівень стресу на рівні $p < ,037$.

Резильєнтність як ресурс стійкості залишається на стабільному рівні протягом першого, другого та третього року після повномасштабного вторгнення. Зокрема, високий рівень резильєнтності спостерігається у 26% досліджуваних першого року війни, 29% респондентів з двохрічним досвідом і у 38% респондентів з трирічним досвідом переживання війни, тоді як середній рівень відповідно становить 48%, 51,8% та 50,9%. У досліджуваних спостерігається здатність адаптуватися до тривалих екстремальних умов та ефективно долати стрес. Таким чином, респонденти зберігають психологічну стійкість, прагнуть подолати стрес і відновити нормальний спосіб життя в умовах постійної загрози.

Установлено, що у респондентів з різним досвідом переживання війни провідною адаптивною стратегією є копінг, орієнтований на вирішення проблем. Проте з набуттям досвіду переживання війни спостерігається зниження використання цієї стратегії та збільшення застосування емоційно орієнтованих стратегій копіngu, уникнення, відволікання та соціальної підтримки. Виявлено статистичні розбіжності у використанні копінг-стратегій залежно від досвіду переживання війни ($p < 0,03$).

Порівняно респондентів з двоохрічним досвідом переживання війни з респондентами, які мають трирічний досвід щодо іншиз ресурсів. Виявлено статистичні розбіжності між групами з двоохрічним і трирічним досвідом переживання повномасштабного вторгнення за такими змінними: саморегуляція ($p < 0,01$), часова перспектива ($p < 0,04$), оптимізм – песимізм ($p < 0,01$), ресурс соціальної підтримки ($p < 0,04$), патерни реагування ($p < 0,00$). Дослідження показало спотворення часової орієнтації у респондентів: минуле не є представленим в актуальній свідомості, проте у досліджуваних третього року збільшується кількість орієнтованих на майбутнє до 12,6% респондентів, проти 6,3% респондентів з двоохрічним досвідом переживання війни. Відомо, що досліджувані з майбутньою часовою орієнтацією мають найвищі шанси на виживання в умовах несприятливого середовища. щодо даних до повномасштабного вторгнення, то досліджуваних орієнтованих на майбутнє було 14,9% держслужбовців з високим рівнем ригідності, у 32,6% жінок з ускладненою вагітністю та у 23% юнаків. Під час війни, майбутнє сприймається як невизначене та ймовірне. Основною часовою орієнтацією є сьогодення, у якому людина переживає унікальний досвід.

Таким чином, адекватно реагувати на стресові ситуації, труднощі та невдачі, а також стиль особистості, який підтримує психологічне благополуччя. Попри хронічний стрес збільшується кількість реалістів з 1,4% респондентів з 2-х річним досвідом до 49% респондентів з 3-х річним досвідом переживання війни досліджуваних реалістів. Така кількість оптимістів і реалістів дає можливість стверджувати, що в вибірці присутні особи з оптимістичним реалізмом, як формою позитивного мислення, яка полягає в аналізі та оцінці реальності, а також у уявленні ймовірних результатів. Така форма мислення є ознакою психічного здоров'я, коли індивід не застосовує когнітивні спотворення. Під час війни суттєво знижується кількість респондентів, які виконують завдання вчасно, лише 53% з трирічним досвідом проти 83% з дворічним досвідом, й зростає кількість прокрастинаторів. Тобто ці досліджувані, використовують стратегію уникнення, як таку що є

менш витратною з точки зору енергетичних витрат. Це може свідчити про виснаження ресурсів.

Таким чином, встановлено статистичні розбіжності досліджуваних з різним досвідом переживання війни, проте рівень резильєнтності залишається середньо-високим.

Література:

1. Кіреєва З.О., Швайкін С.А., Балан М.А. Детермінанти й особливості адаптації та психічних ресурсів людини під час повномасштабного вторгнення. *Український психологічний журнал*. 2023.1(19). С. 60-82.

2. Особисті ресурси людини на різних етапах життя: колективна монографія/заг. ред.З.О.Кіреєва – Одеса : Одес.нац.ун-т ім. І.І. Мечникова, 2023. 256 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-74>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ

Скубицька Інна Олександрівна

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія» кафедри психології
та особистісного розвитку,*

*Навчально-науковий інститут менеджменту та психології
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
м. Київ, Україна*

Актуальність даного питання обумовлена зростаючою роллю установ соціального обслуговування в організації соціальної підтримки дітей та осіб з інвалідністю в сучасних умовах. Емоційне вигорання є одним із найпоширеніших феноменів у професійному середовищі, особливо серед фахівців, які працюють у сферах, пов'язаних з постійною взаємодією з людьми, зокрема в центрах комплексної реабілітації для дітей та осіб з інвалідністю. У сучасному суспільстві спеціалісти, які працюють в соціальній сфері, щоденно зіштовхуються з високим рівнем емоційного та психологічного стресу. Така інтенсивна робота часто призводить до розвитку емоційного вигорання, що є серйозною проблемою для фахівців. Важливість даної проблеми зумовлена передусім тим, що своєчасне вирішення цього питання