

проявляються значно ефективніше в осіб із високим рівнем адаптивності та здатності до відновлення [1].

Особливе значення резильєнтність має для фахівців, що працюють у сфері продажів і консалтингу. Високе навантаження, часті відмови, необхідність швидкого реагування на мінливі запити ринку та клієнтів, багатозадачність, непередбачувані ситуації та необхідність щоденної взаємодії з великою кількістю людей створюють середовище підвищеного стресу. Тому менеджер-консультант із високим рівнем резильєнтності демонструє:

- стабільність результатів у довгостроковій перспективі;
- гнучкість продажних стратегій;
- здатність підтримувати позитивну взаємодію з клієнтом навіть у конфліктних ситуаціях;
- високу залученість і проактивність;
- готовність навчатися, самовдосконалюватися й адаптуватися до нових умов.

Окремі дослідження (К. Коннор, Дж. Девідсон; В. Fredrickson; S. Maddi) показують, що розвиток резильєнтності є можливим і піддається тренуванню. Ефективними підходами є тренінги стресостійкості, програми розвитку емоційної компетентності, когнітивно-поведінкові інтервенції, вправи майндфулнес, техніки саморегуляції та рефлексивний коучинг. Для менеджерів-консультантів особливо корисними є практики когнітивної переоцінки, відпрацювання гнучких стратегій взаємодії з клієнтами та техніки швидкого відновлення [5; 6; 7].

Резильєнтність як компонент soft skills набуває стратегічної ваги в діяльності сучасного менеджера-консультанта. Вона визначає професійну ефективність не лише в умовах криз, а й у повсякденній роботі, впливаючи на комунікацію, прийняття рішень, мотивацію та якість клієнтського сервісу. Розвиток резильєнтності має стати пріоритетним напрямом корпоративної підготовки фахівців сфери продажів та консалтингу, оскільки підвищує не лише індивідуальну результативність, а й конкурентоспроможність організації загалом.

Література

1. Карабін Т.О. Резильєнтність як фактор професійного розвитку особистості: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 280 с.
2. Кокун О. Психологія професійної стійкості. Київ: НаУКМА, 2012. 200 с.
3. Лазос Г.П. Психологічні особливості розвитку гнучкості поведінки у професійній діяльності менеджера. Київ, 2019. 168 с.
4. Смеречинська Л. Формування життєстійкості в умовах професійного розвитку. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2020. 192 с.
5. Титаренко Т. Життєстійкість особистості: сучасні концепції. Київ: Либідь, 2018. 76 с.
6. Хоменко О. Розвиток стресостійкості сучасних фахівців. Київ: Академвидав, 2020. 180 с.
7. Чепелева Н.В. Психологічна адаптація особистості в умовах професійної діяльності. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2017. 220 с.

УДК 159.9

В.В. Вишньовський, к.психол.н., доцент; В.П. Салайджак

(Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна)

МЕДІАРЕЛІГІЙНІСТЬ ЯК СТРАТЕГІЯ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ВІЙНИ

Феномен медіарелігійності, що активізувався в українському суспільстві після початку повномасштабної війни, постає як одна з найвиразніших форм адаптації особистості до умов хронічного стресу. Війна створила середовище постійної загрози, невизначеності та психологічної нестабільності, що провокує сильні емоційні коливання, тривогу, депресивні стани та втрату відчуття контролю над власним життям. У таких обставинах особистість закономірно шукає нові ресурси, здатні стабілізувати її психоемоційний стан і повернути відчуття внутрішньої опори. Одним із таких ресурсів стає релігійність, але трансформована медіареальністю, що надає їй цифрових форм і нового змістового забарвлення. За визначенням Хайді Кемпбелл, медіарелігійність охоплює весь спектр явищ, у яких традиційні релігійні практики та символи інтегруються в мережевий простір і переживаються через медіа. В умовах війни ця інтеграція стає не просто культурним трендом, а життєво необхідною стратегією виживання [2].

Хронічний стрес війни має свої специфічні характеристики, які суттєво відрізняють його від звичайних повсякденних стресорів. Він триває невизначено довго, постійно підживлюється новими загрозами, травматичними повідомленнями, втратами та руйнуваннями. Як зазначає С. Гобфолл, у тривалих кризових ситуаціях людина переживає системну втрату ресурсів, що охоплює емоційний, мотиваційний, когнітивний і соціальний рівні. У таких умовах пошук духовних орієнтирів і можливостей для психологічного відновлення не є лише традиційним проявом релігійності, а стає способом відновлення базових відчуттів безпеки та смислу. Медіапростір, на відміну від фізичного простору, доступний завжди й усюди: під час повітряних тривог, у підвалах, у тимчасових укриттях, у ситуаціях вимушеного переселення. Тому саме медіа забезпечують людині безперервний доступ до джерел духовної стабілізації, які раніше могли бути досяжними лише в межах храму чи релігійної громади [5].

Одним із ключових ефектів медіарелігійності стає емоційна регуляція. Молитва, духовні піснеспіви, проповіді та відеофрагменти богослужінь у цифровому форматі допомагають знижувати інтенсивність негативних емоцій, створюють відчуття внутрішнього заспокоєння та захищеності. Стримінг богослужінь, перегляд проповідей чи записів молитов стають тим емоційним «якорем», який утримує людину від дезорганізації, повертає їй можливість сконцентруватися на стабільних духовних орієнтирах і не втратити психологічну рівновагу [3]. Війна руйнує ключові схеми, на яких будувалося сприйняття світу: упевненість у завтрашньому дні, відчуття справедливості, віра в контрольованість життєвих подій. Медіарелігійні повідомлення – цитати зі Святого Письма, відеопрповіді, духовні подкасти – пропонують готові інтерпретаційні схеми, які дозволяють по-іншому розглядати страждання, втрату та загрозу. Через це навіть у найтемніших ситуаціях війни у людини з'являється можливість бачити не лише руйнування, а й шлях до відновлення, що є центральним компонентом психічної резиліентності.

Окремо варто підкреслити роль онлайн-релігійних спільнот, які забезпечують людині соціальну підтримку та відчуття приналежності. За спостереженнями О. Артемової, такі спільноти у соцмережах у часи соціальної кризи виконують функцію нової форми релігійного середовища – не інституційного, але постійно активного і доступного. Учасники таких груп діляться молитвами, свідченнями особистого досвіду, підтримують одне одного у важкі моменти, пропонують духовні поради. Це створює ефект «ми-ідентичності», яка, за сучасними дослідженнями стійкості, суттєво зменшує відчуття самотності та підсилює віру в можливість подолання кризи [1].

Крім того, важливою складовою медіарелігійності є формування ресурсу надії. У ситуації війни надія стає не абстрактною моральною категорією, а практичним психологічним механізмом, що дозволяє людині зберігати активність, долати виснаження та продовжувати життєві дії. У цифровому просторі надія транслюється через обітниця Божої допомоги, символічні образи перемоги добра над злом, історії особистих чудес та свідчення духовної підтримки. Вони формують стійку установку, що навіть найважча ситуація не є остаточною. Важливим інструментом адаптації через медіарелігійність стає також ритуальність. У цифровому форматі ритуали набувають нових форм: перегляд недільної служби у прямому ефірі, щоденна онлайн-молитва, встановлення на телефоні ікон, прослуховування духовної музики перед сном або під час тривоги. Такі дії стають особистим ритуальним простором, який людина може відтворювати навіть у ситуації вимушеної евакуації чи під обстрілами, що значно знижує рівень дезорганізації та тривоги.

У сучасному цифровому середовищі сформувався великий спектр інструментів, які підтримують медіарелігійність: онлайн-трансляції богослужінь на YouTube та Facebook, релігійні Telegram-канали, мобільні додатки з молитвословами, духовні подкасти, короткі мотиваційні відео в Instagram та TikTok, віртуальні молитовні групи. Як зазначає Х. Кемпбелл, цифрове релігійне середовище стає гнучким, персоналізованим і здатним підлаштовуватися під потреби користувача, що робить його особливо релевантним у кризові часи. Саме тому для багатьох українців медіарелігійність стала не просто новою духовною практикою, а невід'ємним компонентом повсякденного психологічного виживання [4].

Попри значний адаптивний потенціал медіарелігійності, існують і певні ризики, які необхідно враховувати. Серед них – поверхневість релігійного досвіду, можливість потрапляння під вплив маніпулятивного або радикального контенту, ризик формування залежності від медіа як єдиного джерела духовної стабільності. Однак за умов критичного мислення та відповідального ставлення до джерел інформації ці ризики можна мінімізувати, зберігаючи позитивні ефекти медіарелігійності.

Таким чином, медіарелігійність в умовах війни постає як одна з найефективніших стратегій психологічної адаптації, що охоплює емоційний, когнітивний, соціальний та екзистенційний виміри. Вона зменшує інтенсивність хронічного стресу, підтримує цілісність особистості, зміцнює відчуття спільності, формує ресурс надії та забезпечує ритуальну стабільність. У цьому контексті медіарелігійність може розглядатися не просто як прояв цифрової культури, а як важливий психосоціальний механізм, що допомагає людині зберегти внутрішню рівновагу та життєву активність у ситуації тривалого воєнного випробування.

Література

1. Артемова О. Медіарелігійність у добу цифрових трансформацій: соціокультурні виміри. *Український соціологічний журнал*, 2022. С. 210–218.
2. Горелов О.П. Цифрова сакральність: релігія в медіапросторі. Харків: Вид-во ХНУ, 2022. 212 с.
3. Зімовець І.В. Медіарелігійність як феномен сучасної духовної культури. Київ: Наукова думка, 2023. 245 с.
4. Коваль С.М. Психологія релігійної поведінки в цифрову епоху. Київ: КНТ, 2023. 192 с.
5. Ковальчук Т.В. Символи опору: релігійність та патріотизм в умовах війни. Львів: Світ, 2023. 215 с.