

Національний Університет  
Львівська Політехніка



**МАТЕРІАЛИ МІЖНАРОДНОГО  
КРУГЛОГО СТОЛУ**

**МУЛЬТИДИСЦИПЛІНАРНІ ПІДХОДИ ДО АНАЛІЗУ  
СУСПІЛЬНО-ПОЛІТИЧНИХ ПРОБЛЕМ В УМОВАХ  
РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ГІБРИДНОЇ ВІЙНИ**

**28 КВІТНЯ 2022 РОКУ**



Міністерство освіти і науки України  
Національний університет «Львівська політехніка»  
Навчально-науковий інститут права, психології та інноваційної освіти  
Кафедра теоретичної та практичної психології  
Лабораторія організаційної психології



**МАТЕРІАЛИ МІЖНАРОДНОГО  
КРУГЛОГО СТОЛУ**

**МУЛЬТИДИСЦИПЛІНАРНІ ПІДХОДИ ДО АНАЛІЗУ  
СУСПІЛЬНО-ПОЛІТИЧНИХ ПРОБЛЕМ В УМОВАХ  
РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ГІБРИДНОЇ ВІЙНИ**

28 квітня 2022 р.

Львів  
Видавництво Львівської політехніки  
2022

УДК 303.833.5:355.4(477:(470+571))

М 11

*Рекомендовано до друку та поширення через мережу Інтернет кафедрою теоретичної та практичної психології (протокол № 9 від 9 травня 2022)  
Вченою радою Інституту права, психології та інноваційної освіти Національного університету “Львівська політехніка” (протокол № 10/22 від 13 червня 2022)*

**Упорядник:**

Свідерська О. І., канд. політ. наук, доц. кафедри ТПП Національного університету “Львівська політехніка”

М 11

**Мультидисциплінарні підходи** до аналізу суспільно-політичних проблем в умовах російсько-української гібридної війни: матеріали міжнародного круглого столу: 28 квітня 2022 р. — Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2022. — Режим доступу: <https://lpnu.ua/news/vyishov-zbirnyk-materialiv-mizhnarodnoho-seminaru-shchodo-suspilno-politychnykh-problem-v> вільний. — Заголовок з екрана. — Мова укр. і англ.

ISBN 978-966-941-734-3

Збірка матеріалів містить розвідку науковців сфери соціальних комунікації, політології, психології щодо актуальних проблем, які виникли у світовій спільності через повномасштабну російсько-українську війну. Мультидисциплінарний підхід із міжнародним досвідом дає змогу розширити уявлення про роль кожного наукового напрямку у боротьбі українського суспільства проти російського агресора. До збірки увійшли роботи українських та закордонних колег, зокрема представників таких ЗВО: університету імені Адама Міцкевича в Познані, університету Марії Курі-Скłodовської м. Люблін, Католицького університету у Любліні, Національного університету «Львівська політехніка», Львівського національного університету імені Івана Франка, Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, Львівського державного університету внутрішніх справ, Волинського національного університету імені Лесі Українки, Комунального закладу Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

УДК 303.833.5:355.4(477:(470+571))

*Матеріали подано у авторській редакції.*

ISBN 978-966-941-734-3

© Національний університет  
“Львівська політехніка”, 2022

## ЗМІСТ

<i>Ярина Андрушко</i>	5
<i>Історія уявлень про посттравматичний стресовий синдром</i> . . . . .	
<i>Анастасія Бойко</i>	7
Роль самоефективності особистості у процесі адаптації до умов війни . . . . .	
<i>Олена Василевська</i>	9
Казкотерапія – важливий засіб збереження психічного здоров'я особистості в умовах війни . . . . .	
<i>Алла Вознюк</i>	14
Система вправ психологічної самопомоги для збереження психічного здоров'я особистості в умовах війни . . . . .	
<i>Євгенія Вознюк, Антоніна Шуляк</i>	18
Початок активного російсько-українського протистояння в кіберпросторі . . . . .	
<i>Світлана Гальцова</i>	21
Роль надання першої психологічної допомоги для збереження психічного здоров'я в умовах війни . . . . .	
<i>Ігор Галян</i>	24
Інформаційно-сміслова війна в сучасному світі . . . . .	
<i>Bartosz Hordecki, Jędrzej Skrzypczak, Natalia Wojtowicz</i>	27
Narracje medialne dotyczące uchodźców z Ukrainy w Polsce po 24 lutego 2022 roku – szanse i wyzwania . . . . .	
[ <i>Бартош Гордецький, Єнджей Скишпчак, Наталія Войтович</i>	30
Наративи ЗМІ про біженців з України в Польщі після 24 лютого 2022 року - можливості та виклики] . . . . .	
<i>Вікторія Гупаловська</i>	34
Підтримка резиліентності у роботі зі стресом в період війни за допомогою травма-терапії . . . . .	
<i>Наргіз Насраддін кизи Гурбанова</i>	35
Звуження прав і свобод громадян під час війни: нормативний аспект . . . . .	
<i>Monika Daska</i>	37
Fake news, Deepfake as Increasingly common elements of Information Warfare . . . . .	
<i>Лілія Імбіровська-Сиваківська</i>	40
Журналіст на війні: морально-етичні вимоги . . . . .	
<i>Зіновія Карпенко</i>	42
Інформаційна валідність і проблема фактологічної верифікації в сучасних смислових війнах . . . . .	
<i>Марія Клименко</i>	45
Динаміка психічних захистів особистості у ситуації гострої психологічної кризи . . . . .	
<i>Юлія Крижанівська</i>	48
Детермінанти розвитку стресостійкості особистості . . . . .	
<i>Анна Мгалоблішвілі</i>	
Основні технології впливу на масову свідомість у сучасних соціальних інтернет мережах . . . . .	50
<i>Андрій Моренчук, Євгенія Вознюк</i>	53
Кіберпротистояння Японії (досвід України) . . . . .	

<i>Ксенія Недоліз</i>	
Особливості психологічної підготовки військовослужбовців до виконання бойових завдань в умовах війни . . . . .	56
<i>Лідія Орищин-Буджиган</i>	
Психологічні аспекти прийняття ризику . . . . .	59
<i>Неоніла Партико, Анастасія Хоменко</i>	60
Ціннісні орієнтації керівників в умовах суспільних ризиків . . . . .	63
<i>Ліана Пачковська, Ольга Свідерська</i>	
Основні характеристики інформаційної війни . . . . .	64
<i>Ірина Пилипів</i> Психологічні особливості емоційного інтелекту психологів-практиків, які надають психологічну допомогу під час війни . . . . .	68
<i>Любомира Пілецька, Ольга Свідерська</i>	
Особливості психологічної підтримки : досвід міжнародних організацій на прикладі Польщі . . . . .	70
<i>Ірина Піхович</i>	74
Підтримання та відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни . . . . .	74
<i>Тетяна Поліщук</i>	
Значення свідомого вибору професій для психологічного здоров'я особистості в умовах війни . . . . .	76
<i>Зоя Романець</i>	80
Можливості подолання наслідків стресогенного впливу війни на психічне здоров'я дітей та дорослих людей . . . . .	80
<i>Божена Садова</i>	
Психологічні чинники сприйняття повідомлень про терористичні акти . . . . .	82
<i>Ольга Свідерська</i>	
Образи героя та антигероя у російсько-українській інформаційній війні . . . . .	85
<i>Кіра Терещенко</i>	
Комунікативний самоконтроль як чинник забезпечення психологічного здоров'я педагогічних працівників . . . . .	86
<i>Sara Filipiak</i>	
On the Brighter side of Life. Inclusion of Ukrainian children in Polish Educational system-challenges and opportunities . . . . .	89
<i>Нігора Хазратова</i>	
Війна як каталізатор російської імперської ідентичності . . . . .	90
<i>Олександр Чорній</i>	
Діпфейки як новітній метод психотехнологій впливу . . . . .	92
<i>Мар'яна Швед</i>	
Аналіз сучасних концепцій та втручань для розвитку стійкості в дітей, які постраждали від війни . . . . .	96
<i>Ірина Щудлик</i>	
Формування життєвих цінностей студентської молоді під час війни під впливом ЗМІ. . . . .	98
<i>Anna Jurowicz-Ginalska</i>	
#standwithukraine: Polish media reaction to the war in Ukraine from a media marketing perspective (the indicatory study) . . . . .	

## ІСТОРІЯ УЯВЛЕНЬ ПРО ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ СИНДРОМ

Під час війни важливо пам'ятати про своє психічне здоров'я. Сучасні дослідження в сфері ментального дослідження засвідчують, що війна має довготривалі наслідки для особистості. Сучасні уявлення про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) склалися остаточно до 1980 року, проте інформація про дію травматичних переживань фіксувалася впродовж століть.

Розлади, що розвиваються в результаті пережитої катастрофи (на відміну від «звичайних» психогенних станів), описувалися і діагностувалися і раніше. Так, ще в 1867 р. J. E. Etichsen опублікував роботу «Залізнична та інші травми нервової системи», в якій описав психічні розлади в осіб, що пережили аварії на залізниці. У 1888 р. Н. Oppenheim ввів у практику широковідомий діагноз «травматичний невроз», в рамках якого описав багато симптомів сучасного ПТСР (Смутьовіч 1983).

На особливу увагу заслуговують роботи швейцарського дослідника E. Stierlin (1909, 1911), які стали основою всієї сучасної психіатрії катастроф. Великий вклад в неї внесли і ранні вітчизняні дослідження, зокрема вивчення наслідків кримського землетрусу в 1927 р. (Брусилівський і ін., 1928). Важливі дослідження з'явилися у зв'язку з Першою світовою війною (1914–1918). E. Kraepelin (1916), характеризуючи травматичний невроз, вперше показав, що після важких психічних травм можуть залишатися постійні розлади, що посилюються з часом. Пізніше Майерс в роботі «Артилерійський шок у Франції 1914–1919» визначив відмінності між неврологічним розладом «контузії від розриву снаряда» і «снарядним шоком». Контузія, викликана розривом снаряда, розглядалася ним як неврологічний стан, викликаний фізичною травмою, тоді як «снарядний шок» Майерс розглядав як психічний стан, викликаний сильним стресом. Реакції, обумовлені участю в бойових діях, стали предметом широких досліджень в ході Другої світової війни. Це явище у різних авторів називалося по-різному: «військова втома», «бойове виснаження», «військовий невроз», «посттравматичний невроз».

Після Другої світової війни (1939–1945) над цією проблемою активно працювали і російські психіатри: В. Е. Галенко (1946), Е. М. Залкінд (1946, 1947), М. В. Соловьева (1946) і ін. У 1941 р. в одному з перших систематизованих досліджень А. Кардінер назвав це явище «хронічним військовим неврозом». Відштовхуючись від ідей З. Фрейда, він вводить поняття «Центральний фізіоневроз», який, на його думку, служить причиною порушення ряду особовістисних функцій, що забезпечують успішну адаптацію до навколишнього світу. Кардінер вважав, що військовий невроз має як фізіологічну, так і психологічну природу. Ним вперше було дано комплексний опис симптоматики: 1) збудливість і дратівливість; 2) нестримний тип реагування на раптові подразники; 3) фіксація на обставинах події, що травмувала; 4) відхід від реальності; 5) схильність до некерованих агресивних реакцій (Kardiner, 1941). Подібні типи розладів спостерігали у в'язнів концентраційних таборів і військовополонених (Etinger, Strom, 1973). Війна у В'єтнамі послужила потужною стимул-реакцією для досліджень американських психіатрів і психологів. До кінця 70-х років вони накопили значний матеріал про психопатологічні і особистісні розлади у учасників війни. Схожа симптоматика виявлялася і в осіб, які пострадали в інших ситуаціях, близьких по важкості до психогенної дії. У зв'язку з тим, що цей симптомокомплекс не відповідав жодній

із загальноприйнятих нозологічних форм, в 1980 р. М. Горовіц (Horowitz, 1980) запропонував виділити його як самостійний синдром, назвавши його «посттравматичним стресовим розладом» (posttraumatic stress disorder, PTSD). Надалі група авторів на чолі с М. Горовіцем розробила діагностичні критерії ПТСР, прийняті спочатку для американських класифікацій психічних захворювань (DSM-IV і DSM-III), а пізніше (практично без змін) – для МКБ-10. Дослідження ПТСР-синдрому в 1980-х рр. стали ще ширшими. В цілях розвитку і уточнення різних аспектів ПТСР в США були виконані багаточисельні дослідження. Серед них виділяються роботи Егендорфа із співавторами (Egendorf et al., 1981) і Боуландера із співавторами (Boulander et al, 1986). Перша з них присвячена порівняльному аналізу особливостей адаптаційного процесу у в'єтнамських ветеранів і їх невоюючих ровесників, а друга – вивченню особливостей відстроченої реакції на стрес в того ж контингенту. Результати цих досліджень не втратили своєї важливості до нашого часу. Основні підсумки міжнародних досліджень були узагальнені в колективній двотомній монографії «Травма і її слід» (Figley, 1986), де разом з особливостями розвитку ПТСР військової етіології наводяться і результати вивчення наслідків стресу у жертв геноциду, інших трагічних подій або насильства над особою.

Війна в Україні, яка розпочалась в 2014 році засвідчує появу нової лінії досліджень симптоматики посттравматичного стресового розладу. Повномасштабна війна в Україні провокує нову хвилю проблем психосоціальної адаптації, при якій психічні стани українців набувають нових якісних та кількісних характеристик. В будь-який момент стрес може виявитися несподівано, що становить загрозу життю людині. Неврози, емоційні зриви та інші посттравматичні явища виявляються в людини з посттравматичним синдромом.

Українські воєнні реалії визнала як проблему, виклик, ризик ПТСР та його наслідки та вплив на майбутнє як сімей, так і нації в цілому. Психологам, психотерапевтам представникам охорони здоров'я потрібно активно приймати рішення та інтенсивно впроваджувати відповідні заходи, ефективність і якість яких буде оцінена через роки якістю розвитку суспільства та наступних поколінь.

### **Література:**

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Revision. 4th ed. Washington, 2000. URL: <https://cutt.ly/UJKk98Q>
2. Ben-Ezra M. Trauma 4000 Years Ago. Am. J. Psychiatry. 2002. No 159. P. 1437 - 1437.
3. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM - 5). URL: <https://cutt.ly/kJKlgAl>
4. Erichsen J. E. On Railway and Other Injuries of the Nervous System. Philadelphia : Henry C. Lea. 1967. P. 173 – 179.
5. Friedman M. J. Handbook of PTSD: Science and Practice. New York : Guilford Pubn, 2010. P. 6 – 12.
6. Hovens J. E. Research into the psychodiagnostics of posttraumatic stress disorder. Trauma Stress. 1996. No 9 (2). P. 399 – 400.

## **РОЛЬ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ ВІЙНИ**

З огляду на суспільно-політичну ситуацію в Україні та розгортання на її території активних військових дій, життя кожного громадянина, який проживає у нашій державі опинилося в небезпеці. Численні загрози ракетних ударів та артилерійських обстрілів, ризик втрати майна, роботи, хвилювання за власне життя і здоров'я та благополуччя своїх близьких, загроза окупації – це неповний перелік стресорів, із якими щодня стикаються українці. Однак, попри такі обставини, кожному із нас важливо залишатися самоефективними, здатними виконувати поставлені перед собою завдання, адже це важлива умова підтримання функціонування психіки та профілактика формування посттравматичного стресового розладу. Раптовість стресогенного впливу, нездатність особистості впоратися з новими життєвими завданнями, реальна втрата важливих об'єктів із життєвого простору можуть призводити до психосоматизації, негативізму, подавленості, депресії. Одним із головних адаптаційних психологічних ресурсів особистості є відчуття самоефективності, що підвищує толерантність особистості до стресу та відіграє важливу роль у вибудовуванні конструктивних копінгів.

Поняття самоефективності особистості було введено у психологію у працях засновника соціально-когнітивного підходу А. Бандури та закріпилось у психологічній науці у другій половині ХХ століття. Вікові та гендерні особливості самоефективності, її ресурси та місце у процесах регуляції поведінки вивчалися такими науковцями-психологами: А. В. Бояринцева, Ю. Н. Гончаров, Р. Л. Кричевський, Є. О. Могильовкін, О. А. Шепелева, М. І. Гайдар, Д. Сервон, М. Ш. Магомед-Емінов, В. Г. Ромек, М. Єрусалем, Р. Шварцер, Р. Хевігхерст, Б. Альмудевер, А. Асхарі, Ф. Бастані, Дж. Капрара, С. Купер та ін.). В українській психології проблема самоефективності особистості ще тільки починає розроблятися, переважно супровідно з іншими психологічними проблемами (А. Е. Хурчак, Т. І. Кремешна, Т. М. Зелінська, І. В. Брунова-Калісецька, В. Н. Кобець, Є. В. Диса та ін.).

Самоефективність – це міра вираженості переконання людини у тому, що вона може успішно здійснювати необхідну для неї діяльність та досягати поставленої цілі. Уявлення особистості щодо самоефективності функціонують як важлива сукупність детермінант людської мотивації, емоційної сфери та поведінки, які виражаються в життєдіяльності людини через мотиваційні, когнітивні та афективні процеси.

Згідно з А. Бандурою, основоположником цього поняття, самоефективність – переконання особистості у своїй спроможності бути успішною в певному виді діяльності, це суб'єктивна оцінка власної компетентності виконувати завдання та досягати цілей. Самоефективність передбачає усвідомлену здатність бути ефективним, керувати своїми діями чи долати перешкоди.

Д. Прохазка у своїй праці «Психологія позитивних змін», розглядає самоефективність як міру успіху. Самоефективність, згідно з цим автором, визначає здатність людини вирішувати завдання, пов'язані із проблемою, яку вона ставить перед собою. Самоефективність пов'язана із самооцінкою і впевненістю у собі та значною мірою впливає на сприйняття особистістю себе.



Згідно з дослідженнями Т. Титаренко, критеріями відновлення психологічного здоров'я особистості, яка перебувала в зоні тривалих бойових дій є наявні можливості досліджуваних: досягати більш високого рівня особистісної цілісності і безперервності, віри в себе, здатності самопідтримки і самодопомоги; підвищувати самоефективність; посилювати потребово-мотиваційні, ціннісно-сміслові ресурси особистості як джерела самозмін; відновлювати конструктивні стосунки з оточенням.

К. Мирончак у своїх працях виділила чотири фактори, які детермінують відчуття самоефективності в конкретних ситуаціях. Першим фактором є досягнуті результати. Очікувана ефективність залежатиме, головним чином, від попереднього досвіду протистояння труднощам, викликам, випробуванням. Досвід успіху значно підвищує позитивні очікування, а досвід поразки, навпаки, знижує їх. В умовах актуальної ситуації, що склалася в державі, відчуття того, що людина все ще може досягати поставлених цілей і отримувати здобутки від їх реалізації є дуже важливим. Саме тому, постановка планів на день, що може містити список справ, які необхідно зробити – ефективна техніка, що допомагає не лише структурувати свій час, а й вести моніторинг досягнутих результатів за день. Важливо вносити у список щоденних задач реалістичні цілі, які можливо виконати за день і які будуть пов'язані з особистісною активністю людини, а не залежати від зовнішніх умов, які зараз є невизначеними.

Другий фактор – опосередковані переживання. Це суб'єктивні відчуття, які проживає людина у відповідь на реалізацію власної активності та її результати. Тут важливо згадати про холістичність когнітивного, афективного та поведінкового компонентів самоефективності. Важливим є не лише фактичний результат діяльності, а й те, що людина думає про це (оцінка значущості досягнення, його актуальність, оцінка відношення здобутку до кількості сил, які були на нього витрачені і т. п.), які емоційні переживання у неї виникають (відчуття задоволення від отриманого чи розчарування через невідповідність результатів і очікувань), та які поведінкові коупінги застосовані (не лише під час втілення активності у реальність, а й після того, як результат уже отримано). Якщо очікування від результатів діяльності є нереалістичними або особистість фокусується лише на негативних аспектах цих результатів, то досягнення може викликати негативні емоції і суб'єктивне переживання неуспіху. Тому важливим є вміння особистості ставити цілі, які є адекватними до реальності, здатність тестувати свої когніції, а також можливість регулювати свої емоційні стани.

Третім фактором є словесне переконання. Це здатність людини завірити себе у тому, що вона може втілити в життя задумане. Важливим компонентом словесного переконання є соціальна підтримка. Тому наявність у людини оточення, яке буде надавати підтримку та допомагати підтримувати суб'єктивну віру у спроможність успішної реалізації цілей здатна підвищувати рівень самоефективності.

Четвертий фактор – надмірна емоційна активація. В умовах, коли є значна кількість стресорів, підвищена чутливість до подразників є важливою умовою для виживання. Тривога і обережність допомагають залишатися сфокусованими і вчасно помічати загрози, що насуваються і можуть загрожувати життю. Однак, інколи емоцій стає надміру – тривога переростає в паніку, а обережність у параноїдальні тенденції. За таких умов стає складно зберігати самоефективність і зосереджуватися на реалізації задуманого. Тому навички емоційної регуляції є вкрай необхідними. Дієвими є дихальні техніки самозаспокоєння, медитативні практики, арт-терапевтичні техніки вираження емоцій. Підтримка і можливість розділити емоції із близькими теж є ефективними. Врахування зазначених вище факторів

істотно збільшує шанси на відновлення рівня самоефективності особистості, що позитивно впливає на загальний показник фізичного здоров'я та психологічного благополуччя.

**Висновки.** Отже, самоефективність представляє собою важливу особистісну характеристику, яка проявляється у почутті власної компетентності та ефективності, а також у вірі у власні можливості справитися із поставленими перед людиною завданнями та труднощами. Вона включає в себе когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Почуття власної ефективності та компетентності є важливою детермінантою поведінки людини, внаслідок чого має значний вплив на успішність її діяльності, а також є необхідним компонентом не лише успішності у професійній сфері, а й психологічного благополуччя особистості загалом.

#### **Література:**

1. Bandura A. Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*. 1982. 37. P. 122–147.
2. McAlister, A. L., Perry, C. L., & Parcel, G. S. How individuals, environments, and health behaviors interact: Social cognitive theory. 2008.
3. Мирончак К. В. Відчуття самоефективності як психологічний ресурс особистості. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя. 2017. 177 с.
4. Титаренко Т. М. Можливості підтримання та відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах довготривалої травматизації. Особистість в умовах кризових викликів сучасності : матер. методол. семінару НАПН України. Київ. 2016. С. 42–51. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/704987/>

*Олена Василевська*

Комунальний заклад Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, Україна

### **КАЗКОТЕРАПІЯ – ВАЖЛИВИЙ ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

За умов надзвичайної ситуації, якою і є воєнні дії, важливо розглянути проблематику психологічної адаптивності в екстремальних умовах, шляхи подолання надмірного стресового навантаження. Непродуктивно пережитий інтенсивний або травматичний стрес може негативно позначитись на подальшому житті особистості, впливати на життєві стратегії, поведінкові реакції, соціальну взаємодію, спровокувати психосоматичні захворювання. Сучасна реальність є невичерпним джерелом травмуючих ситуацій, зокрема, екстремальні критичні події, ситуації загрози, які потужно і негативно впливають на індивіда та вимагають екстраординарних зусиль для подолання наслідків цього впливу. Складність надання психологічної допомоги в під час воєнних дій полягає в тому, що число і джерела травмуючих ситуацій багатомірні. Постає дуже складне і відповідальне завдання: знизити деструктивні стресові навантаження на особистість. Психічне здоров'я особистості, яке забезпечує повноцінну життєдіяльність, під час воєнних подій зазнає постійних руйнівних

впливів і його збереження є однією з найскладніших завдань сучасної психології. А відтак теоретичні і практичні дослідження психічного здоров'я набувають неабиякої актуальності.

У сучасній психології психічне здоров'я досліджували у руслі таких проблем, як адаптація (М. Громбах, Ю. Олександровський); вікові і життєві кризи (С. Громбах, Г. Малейчук, Р. Сірко); військова служба (М. Корольчук, В. Крайнюк, Є. Потапчук); повноцінне функціонування особистості (М. Бачеріков, К. Домбровський, О. Калітеєвська, П. Лушин, А. Маслоу, В. Розін, Ю. Яцишина); соціальні проблеми (Г. Балл, Г. Залевський, Г. Ложкін, Е. Фромм, К. Хорні, Л. Юр'єва); надзвичайні ситуації (Ю. Олександровський, Л. Юр'єва).

Слід зазначити, що міждисциплінарний статус досліджуваної проблеми, яка знаходиться на стику філософії, психології, соціології, психіатрії та інших галузей знання, розширює коло проблем, зумовлених станом психічного здоров'я особистості і пошук шляхів їх вирішення. Зокрема, робота з казковими образами, символами. У зарубіжній психології відсутній термін «казкотерапія», проте вивчається бібліотерапія. Роботи польських науковців М. Молицької, Б. Вознічки-Парузель, присвячені розробці терапевтичних, релаксаційних казок. Також значного поширення набуває і сторітеллінг як варіант повчальної казки. Закордонні корпорації використовують сторітеллінг з метою неформального навчання працівників. Українські науковці Ю. Алімова, О. Бреусенко-Кузнецов, М. Заброцький, О. Мартиненко, Г. Мікляєва, В. Солодухов, Л. Терлецька, Р. Ткач, І. Страцинська ґрунтовно вивчають теоретичні та практичні аспекти казкотерапії, форми і особливості її впровадження в індивідуальну та групову роботу. Зазначимо, що в цей трагічний для нашої країни час науковці Р. Ткач, О. Чебан активно розробляють методи і прийоми, пов'язані з казкотерапією, цілющі терапевтичні казки для роботи з дітьми і дорослими.

Дослідники А. Антоновський, Б. Братусь, П. Лушин, Л. Терлецька визначають психічне здоров'я в термінах активності, особистісного розвитку. Враховується не тільки зовнішня, а й суб'єктивна, внутрішня реальність, робиться акцент на відносинах людини із власним внутрішнім світом.

Б. Петраков і Л. Петракова, вказуючи на складність і багатоаспектність визначення психічного здоров'я, розглядають його як динамічний процес психічної діяльності, якому властиві детермінованість психічних явищ, гармонійний взаємозв'язок між відображенням обставин дійсності і ставленням індивіда до неї, адекватність реакцій на оточуючі соціальні, біологічні, психічні і фізичні умови, завдяки здатності людини самоконтролювати поведінку, планувати і здійснювати свій життєвий шлях у мікро- і макросоціальному середовищі.

О. Калітеєвська підкреслює, що психічне здоров'я слід презентувати в термінах активності та особистісного розвитку – як зрілість, захищеність і активність механізмів особистісної саморегуляції, які забезпечують людині повноцінне функціонування.

Спираючись на позитивний аспект розуміння психічного здоров'я як збереження здатності до розвитку і збагачення особистості, психологічна практика звертається до засобів, пов'язаних із образами, символами, а саме – до казкотерапії.

Терапевтична цінність казкотерапії полягає в тому, що казка може сприяти становленню емоційної регуляції через розвиток самосвідомості. Позитивні зміни в самосвідомості потребують від особистості саморозуміння.

Символи виникають тоді, коли образи, створюючи міст між свідомим і несвідомим, трансформуються в символи. У процесі цього складного руху людина створює власну символічну здатність, відбувається налагодження зв'язку і регуляції між свідомим і несвідомим.

Послідовниця К.Юнга М.-Л. фон Франц наголошувала, що герой казки символізує здорову й доступну для усвідомлення ситуацію, виражає оптимістичну установку, втілює повернення до нормального й здорового функціонування. Ілюструє казкотерапію як засіб підтримки психічного здоров'я і можливість налагодження діалогу між Тілом і Розумом, що свідчить про холистичний підхід до особистості, який характеризує психологічну модель психічного здоров'я. Тому так важливо у час воєнних дій читати дітям казки народні, авторські, в яких головний герой перемагає зло, наприклад «Котигорошко», можна звертатись і до аудіо казок.

Казки в метафоричній формі позначають конфлікт головного героя; в образах друзів і помічників (які ототожнюють можливості і здатності головного героя) втілюються підсвідомі процеси, через образи розбійників і перешкод передаються страхи і невпевненість героя; у просторі казки створюються аналогічні ситуації, в яких герой перемагає; розглядається метафорична криза з обов'язковим позитивним вирішенням (герой долає всі перешкоди і перемагає); створюється можливість для усвідомлення героєм свого нового буття як переможця.

У терапевтичній роботі доцільно звертатись до складання казок психологом, враховуючи особливість ситуації малюка. Складові терапевтичної казки: жили собі, були собі; і ось трапилась проблема; зразок її конструктивного вирішення; мораль казки. Наприклад, дитина переїхала в іншу країну, дуже сумує за рідними, домівкою, вони з мамою вимушені були це зробити, рятуючись від жахів війни. Доречно буде скласти казку про маленьку тваринку, або пташеня, яке знайшло прихисток в іншому, безпечному лісі.

У роботі казкотерапевта особливе значення відіграють клієнтські казки. З підлітками, юнацтвом, дорослими працюють з казкою, використовуючи, наприклад, техніку «Шлях героя». Клієнту пропонують написати казку, взявши до уваги наступний алгоритм: 1. Місце події. 2. Час дії. 3. Головний герой. 4. Основний противник. 5. Основна подія. 6. Ситуація, яку потрібно вирішити. 7. Помічники головного героя. 8. Кульмінація. 9. Розв'язка (перемога героя).

Після закінчення казки клієнту можна запропонувати намалювати ілюстрацію до неї та обов'язково дати казці назву. Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу: Які труднощі виникали під час складання казки? Яка частина казки Вам найбільше подобається (не подобається) і чому? Яке Ваше ставлення до головного героя казки? Як Ви можете оцінити його шлях в житті? Що Вам імпонує в характері та поведінці головного героя? Що не подобається в характері та поведінці головного героя? Прокоментуйте назву казки. Чи можете провести паралелі подій казки із Вашим життям?

Розглянемо техніку «Спонтанна казка». Клієнту пропонують за 1 хв. написати довільну кількість слів. Коли час закінчиться, слід вибрати одне слово, яке найбільше емоційно зачіпає. Після цього із колоди метафоричних карт вибрати зображення, що найбільше підходить до цього слова або асоціативно відповідає йому. Зображення на карті буде виступати головним героєм казки, яку потрібно скласти клієнту.

Основною умовою складання казки є використання усіх слів, що були написані протягом хвилини. Після складання казки обов'язково дати їй назву і намалювати ілюстрацію до неї. Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу: Які емоції та почуття викликає у Вас головний герой казки? Чим займається головний герой? Яке у нього життя? Про що він мріє? Яка основна мораль цієї казки?

Слід зазначити, що процес створення казки, навіть із примітивним сюжетом, дозволяє дорослим і дітям зробити важливий крок до глибинних основ емоційного життя, створюється підґрунтя для розвитку соціальних емоцій, впевненості у власних можливостях, подолання

страхів. Складні ситуації можуть обмежувати адаптивні можливості людини, проте архетипічний, глибинний рівень казок і метафор дозволяє звернутися до ресурсів раннього дитинства.

Отже, кожний вік має свої особливості в складанні казок: для дошкільника доречно ввести образ улюбленої іграшки; молодший школяр тяжіє до чарівних казок; у підлітковому віці необхідно розглянути шлях героя, схвалення його унікальності; для юнацтва, дорослих – сюжет, пов'язаний з тим, як пережити війну і жити далі.

Складні, стресові ситуації сьогодення потребують зняття напруги, як варіант можливе використання релаксаційних казок. Релаксаційна (розслаблююча, заспокоююча) казка – короткий твір, його читання займає від трьох до семи хвилин. Релаксаційна казка базується на візуалізації (створенні зорового образу). Розглянемо особливості складання релаксаційної казки для дитини. На початку казки для створюється маленький герой. Найкраще, щоб це було маленьке звірятко, рослинка, іграшка. Герой відпочиває на галявині, у лузі, у лісі, біля моря, насолоджуючись краєвидом, квітчастою лукою, золотим піском, зеленню дерев, блакиттю води або неба. Краєвид впливає на усі його органи чуття: він бачить, чує і відчуває усе, що діється навколо. Він може спостерігати хмари, що пливуть небом, відчуваючи легкість і свободу або слухати шум хвиль, налаштовуючи своє дихання під ритмічні приливи та відливи. Герой не є пасивним: дії, які він виконує, розслабляють, а потім додають енергії для виконання нових завдань (наприклад, пиття води з джерела, купання під водоспадом, вживання соковитих фруктів і т.д.). Розповсюдженими елементами казки, що знімає напруження, є колисання та плавання, що викликають відчуття спокою, свободи. Текст повинен містити характерні опису стану героя: «відчував глибокій спокій», «відчував приємне тепло». Після відпочинку, який переривається, наприклад, краплею дощу на носіку, дзвоном дзвіночків, співом птахів, мамусини закликанням, тощо, герой робить нові кроки, від спокою переходить до активних дій, він може злетіти на килимі-літаку, або зайнятися запусканням повітряного змія, енергії йому додає гірський підйом, або просто повернення додому. У казці, що знімає психічне напруження, необхідно вживати теперішній час, для трохи старших малят – можна використовувати і минулий час. Бажано вживати повтори (наприклад, хмари пливуть, пливуть, пливуть..., дерева шумлять, шумлять, шумлять...), прикметники, що означають кольори, але кольорів не повинно бути забагато. Момент виходу із стану спокою треба означувати реченнями на кшталт: «Раптом він відчув на носіку краплинки дощу». Казка може закінчуватись, наприклад, так: «Потягнувся, позіхнув, із радістю вирушив додому, щоб розповісти всім про чудову пригоду».

Особлива роль в роботі по збереженню психічного здоров'я в стресовій ситуації відводиться парадоксальним і смішним казкам, які пропонуються складати як дітям, підліткам, так і дорослим. Українська психологиня О.Зайва підкреслює, що гумор розглядається як психологічний конструкт, що характеризується стресозахисним потенціалом. Авторка робить висновок про те, що реакція на складну життєву ситуацію, опосередкована зверненням до почуття гумору, може виявлятися двома шляхами: у психологічному захисті або психологічному подоланні. У разі психологічного захисту використання гумору є результатом дії несвідомого, тому адаптивна функція гумору належно не оцінюється людиною. Коли ж особистість свідомо звертається до гумору як ресурсу подолання стресу, то визнає роль гумору як засобу опанування деструктивних емоцій та думок.

Так, Р.Мартин зазначає, що, гнучкі розумові процеси, які задіяні в обробці невідповідності в гуморі, можуть сприяти різноплановому мисленню яке є необхідним для креативності, крім того, пов'язані з гумором позитивні емоції можуть послаблювати занепокоєння і напруження, що, в свою чергу, зменшує ригідність мислення і підвищує

здатність зв'язувати і поєднувати різнорідний матеріал. Також вчений відзначає, що позитивні емоційні стани, у тому числі і пов'язана з гумором радість, впливають на міркування, когнітивну організацію і процес вибору поведінкових стратегій.

Гумор може допомогти зняти емоційне напруження, подолати тривогу, страждання. Також, гумор дозволяє особистості захистити особистісний простір, подолати тиск зовні, підтримати почуття внутрішньої рівноваги. Наприклад, у сучасній складній, трагічній ситуації воєнних дій ми спостерігаємо позитивний ефект від промовлянок, так званих «кричалок», гумористичних пісень, малюнків.

Жартівливі прояви часто виконують саме функції метафори: мають прихований зміст; добре запам'ятовуються; стають посередником у ситуації конфронтації; дозволяють подивитись на свої проблеми зі сторони; показують нові моделі поведінки у складних ситуаціях; утворюють контрконцепцію.

**Висновки.** Отже, психічне здоров'я як цілісний, багаторівневий феномен, інтегрована характеристика особистості, що забезпечує саморегуляцію психофізичних функцій організму і сприяє гармонійному включенню в соціум, є підґрунтям внутрішньої рівноваги. Теоретичною основою розгляду засобів підтримки психічного здоров'я особистості виступають положення про можливість символічної репрезентації психіки суб'єкта в єдності свідомих і несвідомих проявів, використання символічного змісту емпіричного матеріалу для цілісного пізнання психіки, про функції та роль казкотерапевтичного підходу в самопізнанні, саморозумінні, активізації власного потенціалу людини. У ході казкотерапії виникає психотерапевтичний ефект: особистість раптом відкриває в собі джерело сили, відбувається активізація ресурсів, потенціальних можливостей у кризових ситуаціях, під час воєнних дій.

#### Література:

1. Баер У. Терапевтическая работа со сказками и историями. *Практична психологія і соціальна робота*. 2014. № 11(188). С. 70–71.
2. Братусь Б. С. Психологическое и нравственное пространство нормы. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 3 (46). С. 1–4.
3. Бреусенко-Кузнецов А. А. О совместном сочинении сказки как вербальной технике в пространстве арт-терапии. Київ : КИТ, 2005. 135с.
4. Вознічка-Парузель Б. Мистецтво створення релаксаційних казок. *Острів безпеки у світі небезпеки : на допомогу бібліотерапевту*. Львів, 2012. С. 89–91.
5. Діти і дорослі. Між миром і війною. *Психолог*. 2015. № 11-12. 81 с.
6. Заброцький М. М. Казка як важливий чинник розвитку людства. *Вісник Житомирського державного університету*. 2001. № 8. С. 96–100.
7. Моліцька М. Терапевтичні казки. Львів : Свічадо, 2009. 200 с.
8. Терлецька Л. Г. Психічне здоров'я особистості. Технологія самоаналізу. К.:Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет». 2003. 150 с.

## СИСТЕМА ВПРАВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Події, які останнім часом відбуваються в Україні, свідчать про те, що кожен може опинитися в небезпечній для життя ситуації. Тому сьогодні доволі складно залишатися абсолютно спокійним. За таких умов людина піддається суттєвому впливу негативних стрес-факторів, наслідком яких можуть бути стресові розлади та психічна травма. Для людей, які перебувають у стані війни можуть спостерігатися перепади настрою, неможливість відчувати позитивні емоції, байдужість до того, що раніше приносило задоволення. Люди можуть плакати, агресувати або бути в стані «ступору». Ці стани можуть змінюватися, відступати і наступати знову. І як наслідок, виникає проблема збереження психічного здоров'я людей.

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що загальні питання психічного здоров'я знайшли відображення в роботах зарубіжних та вітчизняних учених. Так, наприклад, проаналізовано особливості психічного здоров'я в роботах таких авторів як В. І. Алещенко, О. Д. Сафін, Є. М. Потапчук, С. Д. Максименко та ін. Питаннями психічного здоров'я педагогів займалися такі вчені як Н. В. Піковець, С. А. Тітаренко, а дослідження психічного здоров'я серед керівників освітніх організацій проводили Л. М. Карамушка, А. М. Шевченко.

На основі аналізу літератури та досвіду надання першої психологічної допомоги населенню під час війни, нами було підібрано систему вправ психологічної самопомоги, які сприятимуть збереженню психічного здоров'я особистості в умовах війни.

*Дихальні вправи.* Рахуємо до 4 вдих/ до 4 затримка дихання/ до 4 видих. Якщо виходить, то робіть більше раз по колу. Так мінімум 1 хвилина.

Можете дихати разом із «підопічним»:

Повільно вдихнути на 1-2-3-4.

Пауза 1-2-3-4.

Видихнути на 1-2-3-4.

Пауза 1-2-3-4.

При цьому малюй очима квадрат.

Робіть дуже глибокий вдих. Настільки глибокий, щоб аж щось залоскотало в середині між бровами. Коли відчуєте дискомфорт між бровами, можете робити плавний та повільний видих і так кілька разів.

Одразу після вдихів і видихів у попередніх пунктах проговоріть в голос такі слова: “Я призначена(ний) собі”(хоч зараз це і не зовсім так, і мозок та тіло може давати супротив, і це нормально в такій ситуації). Ще фрази які бажано озвучувати і робити це разом з дітьми в ігровій формі, так легше буде дорослій свідомості адаптуватися та виконувати ці завдання собі на благо.

Заземлення – відчуття тіла. Міцно поставте ноги на землю, концентруйте увагу на відчуттях в ногах, що вони міцно стоять на землі, як ви тримаєте рівновагу, відчуйте тіло. Якщо можете, то поприсідайте, повідтискайтесь, покачайте прес, поскачайте – зробіть елементарні фізичні вправи та сконцентруйте увагу на фізичних відчуттях свого тіла. Також

можна з дітьми потанцювати, як би парадоксально зараз це не звучало. Якщо ж не має фізичної змоги робити вправи, концентруйтеся на диханні. Чим частіше, тим краще.

*Вправа «Протитривожне дихання».* Ця техніка – з групи дихальних вправ, яка поєднується з методом десенсибілізації та переробки з допомогою руху очей. Для виконання цієї вправи нам знадобиться будь-який квадратний чи прямокутний предмет. Підійде будь-що – двері, вікно, шафа, чотири точки на стіні. Людина має слідкувати за предметом (умовно – рухом олівця) або в уяві вимальовувати вектори згідно сторін геометричної фігури і виконувати ритмічні вдихи та видихи. Цю вправу варто робити під час сильної тривоги. При помірній тривозі його варто робити двічі-тричі на день – у такому випадку протитривожний захист виникає завдяки накопичувальному ефекту. Для цього варто практикувати вправу протягом трьох тижнів.

*Вправа «Повітряна кулька».* Уявіть собі, що у ваших грудях знаходиться повітряна кулька. Вдихніть через ніс і повністю заповніть легені повітрям. Видихніть його ротом і відчуйте, як воно виходить з легень. Повторюйте, не поспішаючи. Дихайте та уявляйте, як кулька наповнюється повітрям і стає все більшою та більшою. Повільно видихніть ротом, ніби повітря тихенько виходить з кульки. Зробіть паузу і порахуйте до десяти. Знову вдихніть і наповніть легені повітрям. Затримайте його, порахуйте до 3-х, уявляйте при цьому, що кожна легеня – це надута кулька. Видихніть. Відчуйте, як тепле повітря проходить через легені, горло, рот. Повторіть 3 рази, вдихаючи та видихаючи повітря. Зупиніться та відчуйте, що ви сповнені енергії, а все напруження зникло. Вправи на візуалізацію Образи пам'яті, що штучно створюються уявою людини, по різному впливають на її психічний стан. Чим приємнішим є образ, що викликається, тим більший позитивний емоційний стан він створює. Психологами виявлений так званий «ефект Пігмаліона»: людина поводить себе так чи інакше, керуючись тим, якою вона себе уявляє. Уявляє себе людина спокійною, впевненою, повною сил і енергії, і поведінка її стає аналогічною. Уявляє активною, сильною, енергійною, і справи робляться швидко і якісно.

*Вправа «Прогресивна м'язова релаксація».* Техніка, спрямована на роботу м'язів. Коли вони напружені, і їм важко розслабитися, то варто вдатися до принципу «клин клином». Це означає напружити м'язи ще більше, а потім розслабити – за інерцією вони розслабляються ще більше. Коли у крові багато стресових гормонів, то вегетативна система вмикається і починає їх перепрацьовувати. М'язи також залучені в цей процес, тому часом у нас болить спина, затискає шию, з'являється відчуття дискомфорту тощо.

*Вправа «Рахунок».* Цю вправу можна робити в будь-якому місці. Потрібно сісти зручніше, скласти руки на колінах, поставити ноги на землю й знайти очима предмет, на якому можна зосередити свою увагу. Почніть рахувати від 10 до 1, на кожній цифрі роблячи вдих і повільний видих (видих має бути помітно довшим, аніж вдих). Заплющіть очі. Знову порахуйте від 10 до 1 затримуючи подих на кожному рахунку. Повільно видихайте, уявляючи, як з кожним видихом зменшується й нарешті зникає напруження. Не розплющуючи очі, рахуйте від 10 до 1. Цього разу уявіть, що видихуване вами повітря пофарбоване в теплі пастельні тони. З кожним видихом кольоровий туман стає густішим, перетворюється на хмари.

*Вправа «Самоконтроль зовнішнього прояву емоцій»* В момент дії стресових факторів, при зростанні емоційного напруження, необхідно запустити питання самоконтролю: «Як виглядає моє обличчя? Чи стиснуті мої зуби? Як я сиджу? Як я дихаю?». Якщо виявлені ознаки напруження, необхідно: 1. Довільно розслабити м'язи, для розслаблення мимічних м'язів використовуйте наступні формули: м'язи обличчя розслаблені; брови вільно розведені;



лоб розгладжений; розслаблені м'язи щелепи; розслаблені м'язи рота; розслаблений язик, крила носа; все обличчя спокійне і розслаблене. 2. Зручно сісти, встати. 3. Зробити 2–3 глибоких вдихи і видихи.

*Вправа «Висока енергія».* Мета: заряд короткотривалої енергії і її оптимальне використання. Необхідний час: 3 хв. Уявіть собі яскраве нічне зоряне небо. Виберіть собі найяскравішу зірку. А тепер проковтніть її... Вона вибухає в вас, наповнюючи весь організм енергією. Енергія проникає в усі клітини вашого організму, наповнюючи його бажанням щось зробити, змінити, виправити. Сміливіше, не чекайте, дійте!

*Вправа «Поплавок в океані».* Сядьте зручно. Дихання спокійне та рівне. Закрийте очі і розслабтеся. Уявіть, що ви маленький поплавець в океані. У вас немає мети, компасу, карти, керма, весел. Ви рухаєтеся туди, куди несе вас вітер і океанські хвилі. Велика хвиля може на якийсь час накрити вас, але ви знову виринате на поверхню... Спробуйте відчути ці поштовхи і виринання... Відчуйте рухи хвиль, тепло сонця, краплі дощу... пружність товщі моря під вами, яка підтримує вас. Прислухайтесь до свого тіла, які відчуття виникають у вас, коли ви уявляєте себе маленьким поплавцем у великому океані?

*Вправа «Метелик».* Схрестіть руки, щоб долоні були на ключиці – це нагадуватиме метелика. По черзі легенько й ритмічно пристукуйте по ключиці. Через внутрішні вібрації ви будете чути звуки, як гучне серцебиття – це заспокоюватиме вас. Продовжуйте цю вправу, поки не відчуєте, що дихання вирівнялося. Під час цієї вправи відбувається взаємодія на виході черепних нервів, які отримують перехресні сигнали. Амигдала зменшує свою активність, префронтальна зона активується, мозок переходить в більш адаптивний режим.

*Вправа «Техніка звільнення емоційної свободи» («Emotion freedom tecnics»).* Вона призначена для зниження неприємних сильних почуттів, не лише тривоги та неспокою, але й гніву, почуття самотності, образи, заздрості, невпевненості тощо.

Алгоритм виконання цієї вправи складається з п'яти кроків.

Крок перший – знайти тривожну думку або думку про негативне відчуття (злість, розчарування, страх), запитати себе, як вона звучить і записати її або ж просто запам'ятати.

Крок другий – виміряти інтенсивність цієї тривожної думки в балах за десятибальною шкалою. «Десятка» – максимально високий бал, «одиниця» – мінімальний. Запам'ятовуємо або записуємо це значення.

Крок третій – з'ясувати, у якому місці тіла «локалізується» ця тривожна думка, тобто які частини організму «відгукуються» на неї. Після виконання вправи варто перевірити, чи думка все ще знаходиться в цьому місці.

Крок четвертий – скласти словесну формулу, яку потрібно повторювати під час виконання вправи. Ця формула складається з двох частин. У першій – наша тривожна думка, в іншій – постійний елемент, що складається зі слів «приймаю» і «люблю». Ці слова викликають активність певних ділянок мозку, що запускають більш адаптивний, ніж тривога, процес переорієнтації на ресурс, відчуття контролю та здатності впоратися.

Крок п'ятий – повторювати формулу, постукуючи по певних точках на тілі.

У разі потреби повторіть вправу ще раз або кілька разів, аж доки не відчуєте, що рівень тривожності впав. Досить, аби він опустився нижче «п'ятірки» за десятибальною системою.

*Вправа «Таємний тапінг».* Тапінг (від англійського – «tap») означає «постукування». Робочою областю для цієї вправи є останні фаланги пальців на правій та лівій руках. Натискаючи великим пальцем на фаланги, ми стимулюємо нервові закінчення. Ці імпульси пригнічують активність амигдали (або ж мигдалеподібного тіла) – мозкового центру, який відповідає за тривожність. Цей вид тапінгу називають таємним тому, що його можна

виконувати в будь-якій обстановці, не привертаючи зайвої уваги. Повторювати цю вправу можна стільки, скільки потрібно і в будь-який час, відчувши тривогу або інші неприємні емоції.

*Вправа «Піджак на вішаку».* Зняти напруження в м'язах можна не лише, лежачи або сидячи, а й стоячи чи навіть ідучи. Для цього достатньо уявити себе «без кісток», зробленим ніби з гуми, або уявити своє тіло піджаком, що висить на вішалці. Порушайте тілом, яке, наче вільно висить на хребті. Відчуйте, як вільно гойдаються руки, плечі, тазовий пояс. Коли людина хвилюється, її дихання прискорюється і стає поверхневим. Щоб не допустити надмірної емоційної реакції під час стресових ситуацій, потрібно стежити за тим, щоб дихання залишилося глибоким і повільним.

*Вправа «Стирання інформації».* Розслабтеся. Заплющте очі. Уявіть, що перед вами лежить чистий аркуш паперу, олівці, гумка. Подумки намалуйте на аркуші негативну ситуацію, яку б вам хотілося забути. Це може бути реальна картинка, образна ситуація. Подумки візьміть гумку й послідовно «втирайте» з аркуша цю негативну інформацію, доки не зникне ця картинка. Знову заплющте очі й уявіть собі той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку й «втирайте» її до повного зникнення.

*Вправа «Море».* Заплющте очі, зручно сядьте, покладіть руки на коліна долонями до гори. Уявіть собі берег моря, зробіть глибокий вдих, повільний видих. Шумить морська хвиля, заспокоює і заколисує. Ви сидите на березі моря, ноги торкаються морські води. Повільно зробіть вдих і видих. Відчуйте прохолоду морської води. З кожним видихом вода повільно входить у вас, через ступні ніг піднімається в гору по тілу аж до талії, як приплив. А з кожним видихом повертається з гори в низ, як відплив. І знов приплив-вдих, відплив-видих... Вашому тілу приємно, спокійно. Вода очищує і очищує кожен частинку вашого тіла і ззовні, і з середини. Ви відчуваєте себе берегом моря, ви розчиняєтесь в піску, і вас омиває вода... Вдих-приплив, видих-відплив. Ви злилися з природою. Ви – частина природи. Вам добре і приємно відчувати себе природою. Рухаючись у зворотному напрямку, на слові «один» розплющте очі (5,4,3,2,1).

*Вправа «Поза кучера на дрожках».* Це допоможе тобі заспокоїтися, ефективно зняти фізичну і психічну напругу, що має величезне значення для профілактики перевтоми, неврозів і психосоматичних захворювань джерелом яких є стрес. Відновлення сил в аутогенному стані (при регулярному виконанні цієї вправи) йде набагато швидше, ніж під час сну або простого відпочинку. Ця поза для аутогенного тренування застосовується найчастіше тому, що в ній можна займатися практично всюди, де є стілець, табурет, ящик відповідної висоти та ін. Критерій придатності підручних засобів для занять в позі «кучера на дрожках» – розташування сидіння і стегон того, хто займається паралельно підлозі. Для того, щоб прийняти «позу кучера на дрожках», необхідно: у Сісти на край сидіння так, щоб край стільця (або того, на чому ти сидиш) припав на складки сідниць; у Широко розставити ноги, щоб розслабити м'язи, які зводять стегна; у Гомілки поставити перпендикулярно підлозі (якщо після цього залишається напруга в гомілках, посуňte стопи вперед на 3–4 сантиметри до зникнення напруги); у Голову опустити вперед, щоб вона висіла на зв'язках, і згорбити спину; у Погойдуючись назад-вперед, переконавшись, що поза стійка за рахунок рівноваги між опущеною головою і згорбленою спиною; у Покласти передпліччя на стегна так, щоб кисті м'яко огинали стегна і не торкалися одна одної; спиратися передпліччями на стегна не треба, оскільки поза стійка і без цього (див. пункт «д»); у Закрити очі; у Дихати спокійно, як уві сні, роблячи вдих і видих через ніс. Спочатку поза здається незручною, але у міру її освоєння

виявляються її достоїнства: невибагливість і універсальність; опущена голова робить невидимим обличчя, що важливе багатьом тим, хто займається.

**Висновки.** Підібрана система вправ психологічної самопомоги буде сприяти збереженню психічного здоров'я особистості в умовах війни.

#### **Література:**

1. Аптечка самопомоги. Як підтримати себе в стресовий період. URL: <https://cutt.ly/OJK1alH>

2. Горбунова В. Психологічна самопомога у час війни: як взяти під контроль думки, тіло та емоції. URL: <https://cutt.ly/VJK1ztv>

3. Мартинюк І. Психологічна самопомога в умовах війни. URL: <https://nubip.edu.ua/node/106216>

4. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. та ін. Психолого- організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості: монографія. Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська. 2021. 278 с.

5. Психологічна аптечка самопомоги у негативних станах від українських психологів. URL: <https://cutt.ly/vJK0va4>

6. Психологічна самопомога Вправи на зняття психічного напруження. URL: <https://cutt.ly/HJKOTBL>

*Євгенія Вознюк, Антоніна Шуляк,  
Волинський національний університет імені Лесі Українки,  
Україна*

### **ПОЧАТОК АКТИВНОГО РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОГО ПРОТИСТОЯННЯ В КІБЕРПРОСТОРИ**

Ми живемо в більш технологічно просунутому світі, ніж десятки років тому. Зростання широкого використання технологій призвів до різкого збільшення кіберзлочинності. Не може бути кращого місця, щоб стати свідком кібер-конфлікту в дії, ніж сьогодні Україна. Відкрита війна з Росією, вразливе політичне, економічне та ІТ-середовище зробили країну ідеальним майданчиком для тих, хто хоче протестувати нову кіберзброю, тактику чи інструменти ведення кібервійни.

Кібератака – це зловмисна і навмисна спроба окремої особи або організації порушити інформаційну систему іншої особи або організації. Зазвичай зловмисник шукає якусь вигоду від порушення роботи мережі жертви [8]. Хакерські атаки є одним із інструментів ведення гібридної війни і яким вдало користується Російська Федерація.

«Україна – це простір для стрільби» – говорить Кеннет Гірс, досвідчений експерт з кібербезпеки і старший науковий співробітник Атлантичної ради, який консультує Талліннський кіберцентр НАТО. І мова йдеться не про військові дії, хоча війною це можна назвати, а про кібератаки. Кеннет Гірс провів своє дослідження щодо кіберконфліктів, перебуваючи в Україні. Подібно до того, як світові держави вели проксі-війни на Близькому

Сході або в Африці під час холодної війни, Україна стала полем битви в гонці озброєнь кібервійни за глобальний вплив.

З іншого боку віртуальної лінії фронту знаходяться не тільки досвідчені російські хакерські групи, такі як Fancy Bear, Cosy Bear і Sandworm – група, що стоїть за «NotPetya», найбільш руйнівною кібератакою на сьогоднішній день, але також і безліч інших урядових, неурядових і кримінальних гравців, які тестують свої можливості в мережах України.

Російська Федерація заздалегідь почала готуватися до гібридної війни з Україною (активно з 2014 року). Про це свідчить той факт, що перед захоплення Криму, Росії вдалося проникнути майже на всі українські урядові сайти і порушити роботу важливих систем зв'язку українських сил, що базуються на півострові. Деякі атаки також наносили шкоду новинним сайтам і соціальним мережам. Українська компанія «Укртелеком» оголосила, що безіменні бойовики здійснили кібератаку на об'єкти інфраструктури компанії, що призвело до обвалення всіх комунікацій [5]. У поєднанні з припиненням мовлення українських ЗМІ в Криму, це створило комфортні умови для захоплення території Російською Федерацією. Навесні 2014 року, коли російські танки перетнули фізичний кордон зі східною Україною, афілійовані з Росією хакери надсилали шкідливий код в українські ІТ-системи, тим самим відвертаючи увагу української влади від подій на сході держави.

Анексія Криму та військові дії на сході України створили політичну нестабільність в середині країни. Ці всі події сприяли перетворенню української території на магніт для гравців усіх типів, які хочуть перевірити свої кібер-можливості. В період з 2014 по 2019 рік відбулося чимало кібератак на інфраструктуру України, найбільші з яких проаналізовано у таблиці 1. На думку українських фахівців із кібербезпеки, до усіх цих атак може бути причетна Росія.

Наймасштабніша атака і найнебезпечніша на сьогоднішній день в світі – сталася в 2017 році, коли хакери об'єднали код, протестований в атаках на енергосистему України із шкідливим програмним забезпеченням, відомим як «Petya». Вона завдала шкоди не тільки Україні, але і багатонаціональним корпораціям, таким як датський судноплавний гігант Maersk, логістичний гігант FedEx, фармацевтична компанія Merck та іншим потужним компаніям світу. За словами Кеннета Гірса [7] атака NotPetya, яка коштувала світу близько \$10 мільярдів, була надзвичайно філігранною та близькою до повномасштабної кібервійни. Це була найбільш руйнівна атака в історії, масштаб і вартість якої набагато перевищують ракету, випущену з Донбасу до Києва.

Таблиця 1

**Найбільші кібератаки проти України з 2014 року\***

Дата	Загальні відомості	Збитки від атаки
2014 рік		
21–25 травня	DDoS-атаки, внаслідок яких злам сайту Центральної виборчої комісії під час президентських виборів.	Внаслідок кібератак на сайті з'явилися помилкові результати. Ці дані були оприлюднені на російському «Першому каналі» як справжні результати президентських виборів в Україні.
2015 рік		
23 грудня	за допомогою програми BlackEnergy3 було відключено близько 30 підстанцій «Прикарпаттяобленерго». Водночас синхронних атак зазнали «Київобленерго» і «Чернівціобленерго».	«Прикарпаттяобленерго»: внаслідок атаки понад 200 тисячі жителів Івано-Франківської області залишилися без електроенергії тривалістю від однієї до п'яти годин. «Київобленерго»: було відключено 30 вузлових підстанцій від яких живиться низка стратегічних об'єктів.

Дата	Загальні відомості	Збитки від атаки
2016 рік		
6 грудня	хакерська атака на внутрішні телекомунікаційні мережі Міністерства фінансів України, Державної казначейської служби, Пенсійного фонду.	Кібератака знищила критично важливі бази даних, що призвело до затримки бюджетних виплат на сотні мільйонів гривень.
15 грудня	українськими хакерами на замовлення невстановленої особи з Санкт-Петербурга здійснена DDOS-атака на сайт «Укрзалізниця»	Протягом дня повністю заблокована робота сайту. На думку профільного міністра, атака була націлена на крадіжку даних про пасажироперевезення.
17 грудня	кібератака на підстанцію Північна компанії Укренерго.	Атака призвела до збою в системі управління. Внаслідок дій хакерів більше години знеструмленими залишалися райони північної частини правобережного Києва і прилеглі райони області.
2017 рік		
27 червня	масштабна хакерська атака за допомогою вірусної програми Petya.A.	Постраждали більше 100 як приватних, так і державних компаній по всій Україні. СБУ заявляла про ймовірну причетність до атаки російських спецслужб. Атаку вважають однією з найбільш руйнівних у світі. За оцінками, шкода від NotPetya сягнула 10 млрд дол.
24 жовтня	масова атака вірусом-хробаком BadRabbit. Дещо згодом голова кіберполіції України Сергій Демедюк заявив, що атака із застосуванням вірусу Bad Rabbit послужила прикриттям для атаки на підприємства-користувачів російських програм сімейства 1С.	Справжньою метою атаки було отримання несанкційованого доступу до конфіденційних та фінансових даних користувачів програмного забезпечення 1С. Всього відомо про 15 підприємств, які постраждали внаслідок здійснення цієї атаки

\*Складено автором за матеріалами: [1, 2, 3, 4, 6].

Отже, після масштабного та руйнівного вірусу NotPetya активність хакерів не спала, проте їх атаки стали не такими руйнівними як раніше. Протягом 2018-2019 років в Україні була зафіксована хвиля масових повідомлень про замінування низки об'єктів, таких як лікарні, торговельні центри, учбові заклади, які передбачають велике скупчення людей. За даними міністерства внутрішніх справ повідомлення надходили з території Російської Федерації та ОРДЛО з використанням тимчасових електронних скриньок.

З огляду на сучасне активне протистояння українського кібервійська разом із Центром протидії дезінформації, Службою безпеки України, Центру стратегічних комунікацій та інформаційної безпеки, Міністерства цифрової трансформації України та багатьох громадських об'єднань можна зробити висновок щодо гібридності російсько-української війни, а також щодо росту (порівняно із 2014-2017 рр..) активності, масованості постійних прямих хакерських атак на критичні інфраструктури та державні, новинні сайти.

#### Література:

1. Крамінська М. Міненерговугілля: перший у світі випадок вдалої кібератаки на об'єкти енергетики зареєстровано в Україні URL: <https://cutt.ly/7J32xk4>

2. Найбільші кібератаки проти України з 2014 року. Інфографіка URL: <https://cutt.ly/JJ32vkB>
3. Некрасов В., Полякова А. Це війна: Україну потрясла найбільша в історії кібератака URL: <https://cutt.ly/EJ32nd1>
4. Стеценко С. Росія і кібератаки. Україна поділилася досвідом кіберзахисту з чеськими колегами URL: <https://cutt.ly/FJ32WLs> Analysis of Russia's information campaign against Ukraine URL: <https://cutt.ly/jJ32UjH>
5. Bad Rabbit – новий вірус-шифрувальник, що атакував Україну URL: <https://cutt.ly/vJ32I48>
6. Cerulus L. How Ukraine became a test bed for cyberweaponry URL: <https://cutt.ly/GJ32PvS>
7. What Are the Most Common Cyber Attacks? URL: <https://cutt.ly/CJ32Sq1>

*Світлана Гальцова*  
Комунальний заклад Сумського обласного  
інституту післядипломної педагогічної освіти  
Україна

## **РОЛЬ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ**

Буремні потрясіння останніх десятиліть: збільшення кількості техногенних катастроф, природних руйнувань, поява нового виклику для людства – пандемії, збройна агресія російської федерації та оголошення в Україні воєнного стану, актуалізують потребу мінімізувати втрати та завдану шкоду, підтримати людей у непрості моменти їхнього життя, тому психосоціальна підтримка постраждалих є пріоритетним та невідкладним завданням. Для планування першої психологічної допомоги (ППД) та підготовки осіб, які можуть її надавати, розроблено низку керівництв на загальносвітовому та державному рівнях, а також у межах міжнародних медичних товариств з надання допомоги постраждалим. Від якості та швидкості перших психосоціальних інтервенцій залежить швидкість відновлення постраждалих, стабілізація їхнього психологічного стану та розв'язання їхніх проблем.

У світовому масштабі ППД являє собою суспільну форму доступної підтримки, яка надається в перші години і дні надзвичайних та кризових ситуацій і включає дії щодо захисту постраждалих; з другого – ППД включено як складову в готовність до надзвичайних ситуацій (НС) як пересічних громадян, так і спеціалістів певного профілю.

Уперше термін «перша психологічна допомога» було використано в монографії Американської психіатричної асоціації в 1954 році, де було зазначено, що під час будь-яких катастроф, природних чи ворожих нападів, люди зазнають стресового навантаження, якого немає в буденному житті, тому важливо, щоб усі працівники рятувальних служб були ознайомлені із загальними закономірностями реакції на надзвичайний емоційний стрес, а також знали фундаментальні принципи ефективної допомоги постраждалим людям. Починаючи з 2005 року у світі було розроблено понад 30 керівництв з надання першої психосоціальної допомоги. У більшості країн створено багаторівневі системи допомоги постраждалим від конфліктів та інших руйнувань. Їхньою метою є не лише психосоціальна

підтримка окремої особи, а й відновлення психологічного здоров'я та благополуччя громад. Найвідомішим і найпоширенішим є Керівництво ВООЗ з ППД для працівників на місцях (2009), створене відповідно до Резолюції Генеральної Асамблеї ООН (46/182) від 19 грудня 1991 року щодо зміцнення координації надання невідкладної гуманітарної допомоги в умовах складних надзвичайних ситуацій та стихійних лих. До розроблення цього документа долучилися й інші організації, зокрема Фундація травми війни та World Vision International (Велика Британія). Керівництво схвалено 24 міжнародними організаціями та підрозділами ООН, перекладено 33 мовами, зокрема й українською.

ППД призначена для людей у стані дистресу внаслідок нещодавно пережитої складної кризової події. Ви можете надавати таку допомогу і дорослим, і дітям. Однак не кожна людина, що пережила кризову подію, потребує ППД або прагне її отримати. Не нав'язуйте допомогу тим, хто не хоче її отримувати, але будьте доступні для тих, кому підтримка може знадобитися.

За визначенням ВООЗ, перша психологічна допомога (ППД) – гуманна, підтримуюча та практична допомога людям, які нещодавно постраждали від дії значних стресових чинників. ППД охоплює: ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки; оцінювання потреб і проблем; надання допомоги в задоволенні базових потреб; уважне слухання, не примушуючи людей говорити; втішання та заспокоєння; надання доступу до інформації, послуг та соціальної підтримки; захист від подальшої шкоди. Для ефективного надання ППД працівникам на місцях важливо керуватися основними принципами, а саме: 1) *готуватися* – означає зібрати якнайбільше інформації про конкретну кризову подію, про доступні служби надання психосоціальних послуг та підтримки, особливості безпеки та охорони; 2) *дивитися* – означає наглядати за безпекою, власною та інших людей, розпізнавати тих, хто потребує невідкладного піклування та задоволення базових потреб, і постраждалих з ознаками значних стресових реакцій; 3) *слухати* – передбачає встановлення контакту з тими, хто може потребувати підтримки, прояснення їхніх потреб і тривог, активне слухання та заспокоєння; 4) *поєднувати* – означає допомагати постраждалим у задоволенні базових потреб та доступі до служб надання психосоціальних послуг, у подоланні їхніх проблем; інформувати й поєднувати з родичами та колом соціальної підтримки [4].

Як зазначає Каплуненко, з посиланням на MSF Mental Health International Working Group (Велика Британія), хронограму психічних реакцій на стресову подію та надання ППД допомоги постраждалим у межах міжнародних медичних організацій рекомендовано поділити на чотири фази: фаза 1 (24 години), фаза 2 (1–3 дні), фаза 3 (1–4 тижні), фаза 4 (1–3 місяці). Розглянемо їх більш широко. ФАЗА 1 (24 години). Для постраждалих характерні звичайні гострі реакції на надмірну стресову подію: напруженість, тривога, паніка; приголомшеність, зневіра, розпач; ейфорія «тих, що вижили»; занепокоєність, розгубленість; перезбудження, плач, закляклість; провина «того, хто вижив» тощо. На цьому етапі основне завдання осіб, які підтримують, – структурування хаосу. Фокусом допомоги постраждалим є задоволення базових потреб та практична підтримка, а саме: дати поїсти чи попити, підтримати під час розмови з представниками мас-медіа чи поліцією, допомогти зв'язатися з родиною, вислухати без засудження та недоречних запитань, прояснити потреби; визнавати почуття; підготувати до можливих порушень сну, допомогти нормалізувати симптоми; за можливості домовитися про наступну зустріч. У більшості постраждалих такі реакції згодом минають. ФАЗА 2 (1–3 дні). Основні реакції постраждалих на цьому етапі: боязкість, надпильність, настороженість; стурбованість, зневіра, флеш-беки; смуток; позитивні реакції (участь у відновлювальних роботах, піклування про інших); прийняття «природності» події як частини життя. Не всі реакції постраждалих є неадаптивними, або потрібні незначні

психосоціальні втручання, щоб вони нормалізувалися. Основним завданням цієї фази є емоційна підтримка та психологічна просвіта. Фокус допомоги – уважне слухання та заохочення постраждалого й родини до побудови розповіді про подію, допомога в узагальненні інформації, прояснення того, що сталося. За наявності попередніх травм важливо їх визнати, але поки що глибинно не обговорювати. Наступним кроком є складання розповіді про подію і більш ґрунтовна психологічна просвіта: підготовка сім'ї та постраждалого до можливих реакцій оточення, навчання навичок саморегуляції та позитивних стратегій подолання. ФАЗА 3 (1–4 тижні). У цій фазі у постраждалих можуть тривати попередні симптоми, крім того, проявляться неспокій, паніка, інтенсивний смуток, розпач; бездіяльність, ізольованість, закритість; тривожні прояви тощо. Для психосоціальних працівників метафорою допомоги в цій фазі є: «Будьте як терапевт», що передбачає більш складний рівень когнітивно-емоційної підтримки: перевірка симптомів і тяжкості проблем від першого дня до сьогодні; чи досі є прояви надпильності, уникання, пережиття досвіду і порушень сну; перевірка розпорядку дня, чи відповідає він тому, який був до травми. Будь-що, що повертає людині відчуття контролю та безпеки є корисним та має заохочуватися. Негативні копінг-стратегії підтримувати не варто, але без засудження, їх слід визнати як спроби подолання, але з пошуком альтернативних, більш адаптивних, стратегій. ФАЗА 4 (1–3 місяці). На цьому етапі зазвичай постраждалі з достатньою психологічною здатністю до відновлення вже повертаються до свого звичного життя, майже як і до події. Основним завданням на цьому етапі є складання точної і стислої розповіді про подію; віднайдення сенсу подальшого життя, психологічна підготовка постраждалих до можливого поновлення симптомів у дати, близькі до пережитої події. Якщо контроль над тілесними реакціями та думками в постраждалих відновлено; емоції прийнято, самооцінку та впевненість у собі відновлено та з'явилося відчуття майбутнього, можна сказати, що людина успішно адаптувалася до травматичної події й готова рухатись далі [2].

Для задоволення інтересів зацікавлених сторін (постраждалих і тих, хто надає допомогу) на міжнародному рівні (і безпосередньо в Україні) затверджено технологію, яка має алгоритм і певну послідовність надання ППД непрофесіоналами у сфері психічного здоров'я. Її мета – зменшити гостроту первинного посттравматичного дистресу та допомогти постраждалим адаптуватися до умов НС. Технологія складається з восьми дій: 1) налагодження контакту та взаємодії; 2) сприяння безпеці та комфорту; 3) стабілізація стану; 4) збирання інформації; 5) практична допомога; 6) налагодження зв'язків із службами соціальної підтримки; 7) надання інформації про підтримку в подоланні труднощів; 8) налагодження взаємодії із суміжними службами [1].

На різних етапах свого життєвого шляху людина зіштовхується з ситуаціями, які можуть призвести до появи певного кризового стану. Криза виникає, коли у людини звичайні механізми опанування стресовими ситуаціями не в змозі впоратися із проблемою. Це тимчасовий період, який дає можливість як для особистісного росту, так і для підвищеної уразливості психічного здоров'я. Найважливішим фактором, що обумовлює кризу, є невідповідність складності й важливості проблеми і ресурсів, наявних для її вирішення.

Причиною кризи можуть бути не лише негативні ситуації, а й радісні, позитивні події, наприклад, народження дитини, закоханість, одруження або підвищення по службі. Деякі автори зазначають, що причину кризи знайти досить складно. В людини з'являється відчуття внутрішньої зміни й сьогодні вона вже не може жити так, як жила учора. Дуже часто подія, що провокує настання кризи, може бути абсолютно незначною, вона спрацьовує за типом «останньої краплі» [5].



Якщо важкі ситуації є масштабними – місцевого, регіонального чи загальнодержавного рівня – їх називають надзвичайними чи екстремальними, такими, що виходять за межі звичайного, нормального людського досвіду. І екстремальні, й надзвичайні ситуації можуть стати психотравмівними для тих, хто їх переживає. Психотравмівна ситуація / подія – це будь-яка особисто значуща ситуація (явище), що має характер патогенного емоційного впливу на психіку людини і може, у разі недостатньої сформованості захисних психологічних механізмів, зумовити психічні розлади [3].

Психотравмівними вважаються події, що загрожують життю і фізичній цілісності людини: поранення, контузії, фізичне травмування; важкі медичні процедури; загибель чи смерть близьких людей, побратимів, мирного населення; картини смерті, поранень і людських страждань; суїциди і вбивства тощо.

**Висновки.** Щоб звести до мінімуму руйнівні наслідки травмівних ситуацій, сприяти збереженню психічного здоров'я, необхідна психологічна допомога та психологічна підтримка постраждалих як в умовах екстремальної/надзвичайної ситуації, так і після повернення із зони ризику. Психологічна допомога і психологічна підтримка – важливі складові мінімального реагування (безпосередньо в екстремальній ситуації) та комплексного реагування (на етапі стабілізації та раннього відновлення).

#### Література:

1. Довгань Н.О. Перша психологічна допомога: основні дії. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи*: мат. VI Міжнар. конф. «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи» (24-25 вересня 2021 р.). С. 45-48.
2. Каплуненко Я. Ю. Перша психологічна допомога: досвід міжнародних організацій. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. Том 3. С. 36-41. URL: <https://cutt.ly/MJK259v> (дата звернення: 12.04.2022).
3. Оніщенко Н. В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти: монографія. Х.: Право, 2014. 584 с.
4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. Заг. ред. Н. Пророк. Т. 1. Київ, 2018. 208 с. URL: <https://cutt.ly/6JK2MrF> (дата звернення: 15.04.2022).
5. Перша психологічна допомога. Посібник для працівників на місцях. Київ Університетське видавництво «Пульсари». 2017. 66 с. URL: <https://cutt.ly/HJK23zj> (дата звернення: 17.04.2022).

*Ігор Галян*

Національний університет «Львівська Політехніка», Україна

## ІНФОРМАЦІЙНО-СМИСЛОВА ВІЙНА В СУЧАСНОМУ СВІТІ

Питання національної безпеки є засадничим для існування будь-якої країни. Одним із її компонентів є інформаційна безпека, що набула своєї значущості з розвитком інформаційних технологій. У цьому контексті для протидії інформаційним технологіям, що активно використовуються проти України, застосовуються спеціальні інформаційні операції. Щоб диференціювати

різноманітну інформацією, що наповнює інформаційний простір, потрібно орієнтуватися у технологічних прийомах, які застосовують фахівці в галузі інформаційних воєн для впливу на суспільну свідомість, що, зрештою, і становить *мету* нашої публікації.

Різні аспекти інформаційних воєн цікавили науковців у галузі філософії, соціології, психології, політології, військовій та технічній галузях. Не вдаючись до переліку науковців, що займалися цією проблемою, значимо напрямки, які вони досліджували. Це проблеми спеціальних інформаційних воєн, інформаційних операцій, інформаційних впливів, функціонування соціальних комунікацій тощо. Особливо актуальними ці питання стали в період переходу від замаскованих до відкритих російських інформаційних атак проти України, наслідком чого стала окупація Криму та пряме військове вторгнення на нашу територію.

З огляду на перебіг подій варто визнати, що Україна поступово набуває досвіду боротьби на інформаційному фронті проти достатньо вишколеного інформаційного агресора. У цьому контексті важливим є виокремлення технологій, які застосовуються в інформаційній війні та пошук шляхів протидії їй.

З-поміж різних типів воєн інформаційна війна є особливою, позаяк стосується боротьби за свідомість великих мас людей. У цьому контексті заслуговує уваги окремий тип інформаційної війни – смислова війна. В часовому вимірі це тривала війна, яку цікавлять не самі факти, а зміна їх інтерпретації. Вона займає віртуальний простір і впливає на всю психічну сферу: пізнавальну, емоційну та вольову.

Механізм цього впливу загальновідомий. Пізнання починається із відчуття та сприймання, які на фізіологічному рівні переносять фізичні стимули до головного мозку, де в первинних, вторинних і третинних кіркових полях відбувається різна за складністю їх обробка, по завершенню якої з долученням мотиваційно-потребової сфери та емоцій формується психічний образ (первинний асоціативний комплекс). Звідти інформація надходить до фронтальних ділянок мозку, що відповідають за когнітивні функції й формують програму дій (вторинний асоціативний комплекс), а зрештою і до третинного асоціативного комплексу, що здійснює оцінку відповідності сприйнятої інформації (створеної програми дій) конкретній ситуації та ціннісно-смисловим настановам людини. У випадку невідповідності дія або не виконується загалом, або передається на «доопрацювання». Якісне раціональне доопрацювання можливе за умови розвиненого критичного мислення та стійкої системи цінностей і смислів, що містять переконання людини.

Цінності та смисли формуються упродовж життя людини з моменту її народження. Їх зміст визначається інформацією, яку людина щоденно отримує через різні системи (візуальну, аудіальну) та життєві практики. Тому основні атаки інформаційно-смислового впливу безпосередньо спрямовані на систему цінностей і смислів, на формування індивідуальної та масової свідомості. Отже, цілком доречно інформаційно-смисловою війною назвати війною свідомості.

Одним із засобів такого впливу в інформаційному суспільстві є інформаційно-комунікаційні технології, які формують інформаційний простір. І саме в цьому просторі формується та зберігається контент, який трансформує дійсність. Цим простором переміщається різноманітна інформація, розібратися в якій людині з недостатньою критичністю мислення, без стійких ціннісних переконань, схильній до навіювання доволі складно.

Інформаційні впливи здійснюють з урахуванням соціально-психологічних процесів. Явища соціальної психіки, суспільної свідомості формуються завдяки дії загальновідомих соціально-психологічних механізмів: психологічного зараження, навіювання, переконання, наслідування, моди тощо. Кожен із них є ефективним стосовно вікової категорії та індивідуально-психологічних особливостей реципієнтів, рівня їхньої освіченості, ціннісної спрямованості, психологічної стійкості тощо. Для формування суспільної свідомості, впливу на неї як в умовах інформаційно-

смісловій війни, так і в мирний час під час політичної боротьби з метою зменшення рейтингу опонентів застосовуються різноманітні технології. Деякі з них представлені у дослідженнях інформаційних впливів [1; 2].

*Технологія інформаційної блокади* розрахована на створення інформаційного вакууму для громадян задля безальтернативного просування контенту про події. Її метою є одностороння інтерпретація подій. Ця технологія може містити: контекстуальне блокування (блокування окремих висловлювань, вербальних позначень та використання обтічних понять (не війна, а «військова операція», не бомбардування міст і сіл, а «зачищення території»); *контроль візуальної картинки* (уникання небажаних сюжетів) та *контроль спільності інтерпретації подій* (відсутність в ефірі думки опонента) тощо.

*Використання в медіапросторі «лідерів думки»* розраховано на донесення до певної категорії населення «необхідних меседжів», думок із залученням неформальних лідерів, політиків, священників, представників культури, науки та мистецтва тощо. *Технологія анонімного авторитету* ґрунтується на повідомленні того факту, що інформація отримана з анонімних джерел (тепер модний термін – «інсайдерська інформація»). *Цікавою є* техніка інсценованих заходів як різновид зворотного зв'язку (ґрунтується на спілкуванні «важливих» осіб з «простолюдинами»: пряме – «*пряме спілкування*» президента з народом з відповідями на їх питання; опосередковане – брифінги, прес-конференції).

*Прийом «тримай злодія»* діє за принципом «хто перший зчинить гвалт» і спрямує думку невдоволення в певне русло. Згадаймо відомі рашистські верески на кшталт: «нацифікація суспільства» чи «переслідування російськомовного населення». Підкріплюється це *технікою ефекту присутності*, що ґрунтується на «репортажах з місця події», коли спотворюється реальність та транслуються штучно змонтовані сюжети. Ця техніка часто посилюється *технікою класифікації*, коли класифікатори, які описують події, так форматують інформацію, що реципієнт несвідомо (мимовільно) сприймає подане йому трактування події чи ситуації. Техніка ґрунтується на використанні термінів, співзвучних з *власною «позитивною і конструктивною позицією»* (ми – партія миру, а вони – партія війни; я – президент миру, а не війни; ми – братні народи, нам нічого ділити). Водночас застосовуються «контрастуючі слова», що негативно висвітлюють опонента (українські націоналісти, хунта тощо).

Для створення суспільних настроїв *застосовується техніка констатації факту* (завершився перший етап військової операції; все йде за планом). Результат не повідомляється, головне – констатація бажаного для слухача результату. *Технологія підміни («подвійні стандарти»)* використовує евфемізми (позитивних термінів) для окреслення негативних дій і, навпаки (захист світу від третьої світової війни).

*Техніка сенсаційності* спрямована на максимальне зниження психологічного захисту. Постійне переживання кризи знижує критичність сприйняття ситуації та підвищує сугестивність людей. *Прийом створення загрози* (небезпека «руському миру» від українців). Далі застосовується *технологія упередженого удару*, що передбачає анонсування в ЗМІ майбутньої події як бажаної для населення.

Запобігти цьому можна завдяки повноцінній інформаційній політиці держави з чітким акцентуванням на ціннісних пріоритетах, що формують світогляд громадян. Її механізмом мають стати інтелектуальні дискусії щодо шляхів розвитку суспільства, орієнтованого на загальнолюдські цінності, національні традиції та прагнення, урахування історичних подій, їх помилок та преваг. Такі дискусії формуватимуть ідеальні моделі поведінки, які варто інтегрувати в реальні життєві події. У такий спосіб може формуватися критичне мислення у громадян, де оцінка ситуації відбувається не з позиції відсторонення від проблем, а їх вирішення та запобігання. Це

стане засадничим для формування життєвих смислів, які в ситуації складності та невизначеності, в критичні моменти життя мають сприяти прийняттю адекватного рішення. Зрештою, це упереджуватиме громадян від пагубного впливу інформаційних технологій як засобу ведення інформаційно-сислової війни.

**Висновки.** Отже, інформаційно-сислова війна є різновидом воєн, які проводяться у світі. Її сутність полягає у зміні інтерпретацій фактів, впливові на свідомість реципієнтів, проти яких вона ведеться задля формування необхідної суспільної думки. Наявні різні технології інформаційно-сислової війни. Нейтралізувати їх дію можна цілеспрямованою державною інформаційною політикою, формуванням критичного мислення у громадян та їх психологічною стійкістю до подібних впливів.

### **Література.**

1. Верголяс О. Правове забезпечення спеціальних інформаційних операцій: автореф. дис ... канд. юрид. наук: 12.00.07. Київ, 2020. 21 с.
2. Інформаційні виклики гібридної війни: контент, канали, механізми протидії: аналіт. доп. / за заг. ред. А. Баровської. Київ: НІСД, 2016. 109 с.

*Bartosz Hordecki, Jędrzej Skrzypczak*

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Polska

*Natalia Wojtowicz*

Lwowski Narodowy Uniwersytet im. Iwana Franki, Ukraina

## **NARRACJE MEDIALNE DOTYCZĄCE UCHODźCÓW Z UKRAINY W POLSCE PO 24 LUTEGO 2022 ROKU – SZANSE I WYZWANIA**

Celem wystąpienia jest wstępna prezentacja medialnych wyzwań i szans narracyjnych, które wiążą się z przybyciem do Polski po 24 lutego 2022 roku kilku milionów uchodźców z Ukrainy. Ich obecność w Polsce stanowi bezpośrednio następstwo inwazji Federacji Rosyjskiej na terytorium państwa ukraińskiego, stanowiącej kontynuację agresji realizowanej przez Rosję od roku 2014.

Skala aktualnej migracji, a także powaga i tragizm towarzyszących im okoliczności wymagają intensywnego, lecz jednocześnie wyjątkowo ostrożnego relacjonowania w mediach. Wiąże się to z potrzebą pogłębionego namysłu oraz szerokiej debaty dotyczącej potencjalnych sposobów kreowania narracji medialnych na temat uchodźstwa Ukraińców do Polski.

Podjęmując planowane przez nas badania, staramy się aktywnie zareagować na wskazany powyżej problem. Zakładamy, że powinny mieć one charakter dwustronny – polsko-ukraiński, co pozwoli na zestawienie i wymianę perspektyw badaczy z obu państw. Z tego względu, nasze studium projektowane jest jako wspólny projekt reprezentantów Wydziału Nauk Politycznych i Dziennikarstwa Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu oraz reprezentantów Wydziału Dziennikarstwa Lwowskiego Uniwersytetu Narodowego im. Iwana Franki.

Studia nad podejmowanym przez nas tematem, a w szczególności proponowane interpretacje materiału empirycznego, wymagają pogłębionej kontekstualizacji. Oznacza to przede wszystkim konieczność uwzględnienia dotychczasowych doświadczeń mediów polskich oraz ukraińskich w zakresie relacjonowania zjawisk migracyjnych na wielką skalę.

Istotne w toku prowadzonych studiów są także wybory dotyczące siatki terminologicznej.

Pojęciem kluczowym jest pojęcie „narracji”. Posiada ono bogatą tradycję i wiele silnych konotacji – implikujących istotne konsekwencje epistemologiczne oraz etyczne.

Uznajemy, że mówiąc o „narracjach” w odniesieniu do interesującej nas tematyki, należy z dystansem podejść do postmodernistycznych sposobów rozumienia tego pojęcia. Narratologia w wydaniu postmodernistycznym ma potencjał, by zachęcać do ogólnej nieufności w stosunku do jakichkolwiek wysiłków narracyjnych. W rezultacie może sprzyjać pochopnym sugestiom, w świetle których należałoby zrezygnować z podziału narracji na uprawnione i nieuprawnione.

Chcąc uniknąć powyższego, wyrażamy pogląd, że w studiach nad narracjami zwrócić się wypada ku niektórym elementom narratologii klasycznej. W ich świetle narracja jest opowieścią, w ramach której jej części powiązane są wspólnym wątkiem lub wątkami. Narracje na ogół kreuje się w celach perswazyjnych, uwypuklając w ich toku wybrane aspekty rzeczywistości, które składają się na określony jej obraz. Obraz ten oddziałuje na postawy odbiorców danej narracji, co przekłada się na całokształt budowanych przez nich relacji. Sieć relacji wpływa natomiast na wybory tożsamościowe oraz jakość życia zarówno na poziomie wspólnotowym, jak i indywidualnym.

Współczesnej refleksji narratologicznej towarzyszy szeroka oraz intensywna debata dotycząca dezinformacji medialnej. Kategorię tę uznajemy za kluczową w toku analizy oraz oceny współczesnych przekazów medialnych, w tym odnoszących się do uchodźstwa ukraińskiego w Polsce po 24 lutego 2022 roku. Przyjmujemy, że ma ona charakter pojęcia ogólnego, które obejmuje wiele odmian i wariantów umyślnego oraz nieumyślnego zniekształcania percepcji współczesnych audytoriów. Uważne rozróżnianie typów i podtypów tego zjawiska stanowi istotną część badań nad szansami i zagrożeniami, które wynikają z potrzeby ekspozycji medialnej migracji ukraińskiej do Polski.

Odnosząc się do potrzeby kontekstualizacji tematyki podejmowanych przez nas badań, pamiętamy o kilku kwestiach podstawowych:

- media ukraińskie mierzą się z wyzwaniem relacjonowania masowego uchodźstwa z Ukrainy już od 2014 r. (przy czym charakter i kierunki migracji w latach 2014-2022 były znacząco różne od obserwowanych aktualnie),

- media polskie mają doświadczenie dotyczące relacjonowania masowej migracji zarobkowej z Ukrainy do Polski, lecz prezentacja wielomilionowego uchodźstwa wojennego z terytorium państwa-sąsiada to dla nich *novum*,

- media polskie oraz ukraińskie aż do lata 2021 roku nie spotykały się z koniecznością relacjonowania bezpośredniego napływu uchodźców do Polski czy Ukrainy; jednocześnie lato i jesień 2021 r. stały się czasem stymulowanej przez Białoruś wielotysięcznej migracji z Bliskiego Wschodu w kierunku Polski oraz państw bałtyckich (narracje medialne dotyczące tych migrantów były ambiwalentne, w tym często zdecydowanie negatywne; media polskie wielokrotnie podkreślały wówczas udział reżimu Łukaszenki w sprowadzeniu migrantów na wschodnią granicę UE i NATO; wskazywano także na fakt, iż ruch migracyjny jest wykorzystywany przez Białoruś (wspieraną przez FR) do destabilizacji sytuacji wewnętrznej na wschodniej granicy UE i NATO),

- media polskie posiadają doświadczenie z kreowaniem narracji dotyczących masowych migracji z Afryki Północnej oraz Bliskiego Wschodu do państw UE w 2016 roku; migranci nie docierali wówczas bezpośrednio na terytorium Polski – toczyła się jednak rozmowa dotycząca możliwości udzielenia pomocy określonej ilości migrantów przez państwo polskie; ton narracji medialnej dotyczący tej możliwości był ambiwalentny, często negatywny).

Linie narracyjne wybierane przez media w Polsce i na Ukrainie w związku z wielomilionowym uchodźstwem Ukraińców do Polski po 24 lutego 2022 r. rozwijają się w kilku płaszczyznach.

Są to:

- a) **płaszczyzna geopolityczna** (na tym poziomie pojawia się pytanie o możliwość budowania oraz upowszechniania narracji: 1. ukazującej migrację z Ukrainy jako rezultat inwazji rosyjskiej na Ukrainę, 2. stanowiącej rzetelne i dogłębne wyjaśnienie agresywnej polityki FR),
- b) **płaszczyzna stosunków polsko-ukraińskich** (na tym poziomie pojawia się pytanie o możliwość budowania oraz upowszechniania narracji ukazującej migrację z Ukrainy jako tragedię, której oba narody mogą i powinny stawić czoła, odnajdując jednocześnie nowe wzorce współpracy, otwierając się na siebie nawzajem, budując polsko-ukraiński dialog i porozumienie),
- c) **płaszczyzna polityczna** (na tym poziomie pojawia się pytanie o możliwość budowania oraz upowszechniania narracji ukazującej migrację z Ukrainy do Polski jako kwestię, której rozwiązanie wymaga porozumienia ponad politycznymi podziałami),
- d) **płaszczyzna społeczna** (na tym poziomie pojawia się pytanie o możliwość budowania oraz upowszechniania narracji, która zachęcać będzie do praktykowania solidarności oraz otwartości na drugiego człowieka, przełamywania dotychczasowych schematów obojętności czy wręcz niechęci międzyludzkiej),
- e) **płaszczyzna indywidualna** (na tym poziomie pojawia się pytanie o możliwość budowania oraz upowszechniania narracji, która rozbudzałaoby zarówno wśród Polaków, jak i Ukraińców poczucie podmiotowości, a także wiarę w możliwość aktywnej autorealizacji wyrażanej w działaniach na rzecz dobra wspólnego).

W każdej z tych płaszczyzn budowanie zobiektywizowanej, lecz jednocześnie konstruktywnej narracji medialnej nie jest łatwe. Identyfikacja skutecznych praktyk komunikacyjnych w tym zakresie stanowi więc szczególnie istotne zagadnienie. Od efektywnej ich implementacji zależy, na ile media polskie oraz ukraińskie będą:

- a. informować albo dezinformować, wyjaśniać albo zaciemniać interesującą nas rzeczywistość,
- b. wzmacniać albo osłabiać dialog pomiędzy Polakami i Ukraińcami,
- c. depolityzować albo polityzować procesy związane z uchodźstwem ukraińskim do Polski,
- d. wspierać integrację albo dezintegrację społeczną w Polsce i w Ukrainie,
- e. humanizować albo dehumanizować uczestników aktualnych procesów migracyjnych w Polsce i w Ukrainie.

### **Bibliografia**

Anita Adamczyk, Andrzej Sakson, Cezary Trosiak (eds.), Migranci jako obcy i swoi w przestrzeni polityczno-społecznej, WNPiD UAM 2019

Elisabeth Eide, Kaarina Nikunen (eds.), Media in Motion: Cultural Complexity and Migration in the Nordic Region, Routledge 2016

Erik Bleich, Irene Bloemraad, Els de Graauw (eds.), Migrants, Minorities, and the Media: Information, representations, and participation in the public sphere, Routledge 2018

Journalism, fake news & disinformation: handbook for journalism education and training, <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000265552>

Kevin Smets, Koen Leurs, Myria Georgiou, Saskia Witteborn, Radhika Gajjala (eds.), *The SAGE Handbook of Media and Migration*, SAGE 2019

Leen d'Haenens, Willem Joris, François Heinderyckx (eds.), *Images of Immigrants and Refugees in Western Europe: Media Representations, Public Opinion and Refugees' Experiences*, Leuven University Press 2019

Lorella Viola, Andreas Musolff (eds.), *Migration and Media: Discourses about identities in crisis*, John Benjamins Publishing Company 2019

Mateusz Adameczyk, Sylwia Czubkowska, *Jak pisać i mówić o uchodźcach. Poradnik dla dziennikarzy i dziennikarek*, <https://zamenhof.pl/wp-content/uploads/2021/08/Poradnik-uchodzcy-.pdf>

Michał, Głowiński (ed.), *Narratologia, słowo/obraz terytoria* 2004

Michał, Głowiński, *Narratologia - dzisiaj i nieco dawniej*, „Teksty Drugie” 2001, nr 5, s. 20-30

*Migration in the Media*, The Migration Observatory, <https://migrationobservatory.ox.ac.uk/projects/migration-in-the-media/>

Myria Georgiou, Rafal Zaborowski, *Media coverage of the “refugee crisis”: A cross-European perspective*, Council of Europe report DG1(2017)03, [https://edoc.coe.int/en/module/ec\\_addformat/download?cle=dce4eef05fb6a56fa54b1a36e6b1fce7&k=f74672d4ade56b0feccf60201e928013](https://edoc.coe.int/en/module/ec_addformat/download?cle=dce4eef05fb6a56fa54b1a36e6b1fce7&k=f74672d4ade56b0feccf60201e928013)

Nadia Bellardi, Brigitta Busch, Jonas Hassemer, Helmut Peissl, Salvatore Scifo, *Spaces of Inclusion - An explorative study on needs of refugees and migrants in the domain of media communication and on responses by community media*, Council of Europe report DGI(2018)01, [https://edoc.coe.int/en/module/ec\\_addformat/download?cle=544defa9fddff50c53b71c43e0da72be&k=f74672d4ade56b0feccf60201e928013](https://edoc.coe.int/en/module/ec_addformat/download?cle=544defa9fddff50c53b71c43e0da72be&k=f74672d4ade56b0feccf60201e928013)

*Reporting Migrants Refugees. Handbook for Journalism Educators*, UNESCO 2021, <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000377890>

Omotayo O. Banjo (ed.), *Immigrant Generations, Media Representations, and Audiences*, Palgrave Macmillan 2021

Russell King, Nancy Wood (eds.), *Media and Migration: Constructions of Mobility and Difference*, Routledge 2013

Sai Felicia Krishna-Hensel (ed.), *Migrants, Refugees, and the Media: The New Reality of Open Societies*, Routledge 2018

*Бартош Гордецький, Єнджей Скішпчак*  
Університет імені Адама Міцкевича в Познані, Польща,  
*Наталія Войтович*  
Львівський національний університет імені Івана Франка, Україна

## **НАРАТИВИ ЗМІ ПРО БІЖЕНЦІВ З УКРАЇНИ В ПОЛЬЩІ ПІСЛЯ 24 ЛЮТОГО 2022 РОКУ - МОЖЛИВОСТІ ТА ВИКЛИКИ**

Мета дослідження – представити медіа-виклики та наративи, які пов’язані з приїздом кількох мільйонів біженців з України до Польщі після 24 лютого 2022 року. Їхня присутність у Польщі є прямим наслідком вторгнення Російської Федерації на територію Української держави, що є продовженням агресії, яку Росія здійснює з 2014 року.

Масштаби нинішньої міграції, а також серйозність і трагізм супутніх обставин вимагають інтенсивного, але водночас надзвичайно ретельного висвітлення в ЗМІ. Це пов'язано з необхідністю поглибленого вивчення та широкої дискусії щодо потенційних шляхів створення медіа-нарративів про українських біженців до Польщі.

Проводячи дослідження, ми намагаємося активно реагувати на зазначену вище проблему. Заплановане дослідження буде двосторонніми – польсько-українськими, що дозволить порівняти та обмінятися поглядами дослідників обох країн. Тому наше дослідження розроблено як спільний проект представників факультету політології та журналістики Університету ім. Адама Міцкевича в Познані та представників факультету журналістики Львівського національного університету ім. Івана Франка.

Дослідження за темою, яку ми проводимо, і, зокрема, запропоновані інтерпретації емпіричного матеріалу, потребують глибокої контекстуалізації. Це означає, перш за все, необхідність врахування досвіду польських та українських ЗМІ у сфері широкомасштабного висвітлення міграційних явищ. Ключовим поняттям є поняття «нарративу», який має не лише глибинну історію, а й багато сильних конотацій, що можуть мати важливі епістемологічні та етичні наслідки.

Визнаємо, що, говорячи про «нарративи» стосовно предмету нашого дослідження, слід підходити до постмодерністських способів розуміння цього поняття опосередковано. Постмодерністська наратологія продукує загальну недовіру до будь-якої нарративної діяльності. Як наслідок, це може сприяти поспішним висновкам у поділі нарративів на правомірні та неправомірні.

Щоб уникнути вищесказаного, висловлюємо думку, що при вивченні нарративів доцільно звернутися до деяких елементів класичної наратології. У цьому трактуванні нарратив – це історія, частини якої пов'язані між собою спільними лініями або лінією. Наративи зазвичай створюють з метою переконання, висвітлюючи вибрані аспекти дійсності, які складають конкретний образ. Цей образ впливає на ставлення реципієнтів даного нарративу, що проявляється у загальних відносинах, які вони будують. Сукупність стосунків, з іншого боку, впливає на вибір ідентичності та якості життя як на рівні громади, так і на індивідуальному рівні.

Сучасна наратологічна рефлексія супроводжується широкою та інтенсивною дискусією щодо медіа-дезінформації. Ми вважаємо цю категорію ключовою в аналізі та оцінці повідомлень сучасних ЗМІ, у тому числі щодо українських біженців у Польщі, які прибули після 24 лютого 2022 року. Ми припускаємо, що це загальне поняття, яке включає безліч різновидів і варіантів навмисних і ненавмисних викривлень сприйняття сучасної аудиторії. Ретельна диференціація типів і підтипів цього явища є важливою частиною дослідження можливостей і загроз, які є результатом необхідності висвітлення в ЗМІ української міграції до Польщі.

Говорячи про необхідність контекстуалізації предмета нашого дослідження, ми беремо до уваги кілька основних питань:

- з 2014 року українські ЗМІ висвітлюють питання масової міграції з України (характер і напрями міграції у 2014-2022 роках суттєво відрізнялися від тих, що спостерігаємо зараз),

- польські ЗМІ мають досвід висвітлення масової трудової міграції з України до Польщі, але висвітлення теми багатомільйонної міграції через військове вторгнення з території сусідньої країни для них є чимось новим,

- польські та українські ЗМІ до літа 2021 року не мали причин повідомляти про прямий вплив біженців до Польщі чи України; водночас літо та осінь 2021 року стали періодом прибуття тисячі мігрантів з Близького Сходу, яких стимулювала Білорусь, до



Польщі та країн Балтії (матеріали ЗМІ про цих мігрантів були амбівалентними, часто різко негативними; тоді польські ЗМІ неодноразово наголошували участь режиму Лукашенка у перевезенні мігрантів на східний кордон ЄС і НАТО, а також вказувалося, що міграційний рух використовувався Білоруссю (за підтримки Російської Федерації) для дестабілізації внутрішньої ситуації на східному кордоні ЄС і НАТО),

- польські ЗМІ мають досвід створення наративів про масові міграції з Північної Африки та Близького Сходу до країн ЄС у 2016 році. Тоді мігранти безпосередньо на територію Польщі не потрапляли – проте розмова йшла про можливість надання допомоги певній кількості мігрантів польською державою (тон наративу ЗМІ щодо такої можливості був амбівалентним, часто негативним).

Наративні лінії, обрані ЗМІ в Польщі та Україні у зв'язку з багатомільйонною імміграцією українських біженців до Польщі після 24 лютого 2022 року, розвиваються у кількох площинах.

Це:

а) геополітична площина (на цьому рівні постає питання про можливість побудови та поширення наративу: 1. показ міграції з України в результаті російського вторгнення в Україну, 2. надання достовірного та ґрунтового пояснення агресивної політики Російської Федерації),

б) рівень польсько-українських відносин (на цьому рівні постає питання про можливість побудови та поширення наративу, що показує міграцію з України як трагедію, з якою можуть і повинні зіткнутися обидві нації, знаходячи нові моделі співпраці, відкриваючи один одного, вибудовуючи польсько-український діалог та взаєморозуміння),

в) політичний рівень (на цьому рівні постає питання про можливість побудови та поширення наративу, що показує міграцію з України до Польщі як питання, вирішення якого потребує згоди щодо політичних розбіжностей),

г) соціальний рівень (на цьому рівні постає питання про можливість побудови та поширення наративу, який заохочуватиме практику солідарності та відкритості стосовно інших людей, зламавши існуючі моделі байдужості чи навіть міжособистісної неприязні),

д) індивідуальний рівень (на цьому рівні постає питання про можливість побудови та поширення наративу, який би пробудив як у поляків, так і в українців почуття суб'єктивності, а також віру в можливість активної самореалізації, виражену в діяльності на загальне благо).

У кожній із цих площин побудувати об'єктивований, але водночас конструктивний медіа-наратив нелегко. Тому визначення ефективних комунікаційних практик у цьому відношенні є особливо важливим питанням. Наскільки польські та українські ЗМІ будуть:

а) інформувати або дезінформувати, пояснювати або приховувати реальність, яка нас цікавить,

б) посилити чи послабити діалог між поляками та українцями,

в) деполітизувати або політизувати процеси, пов'язані з українськими біженцями до Польщі,

г) підтримувати соціальну інтеграцію або дезінтеграцію в Польщі та Україні,

д. гуманізувати чи дегуманізувати учасників поточних міграційних процесів у Польщі та Україні.

### Література

1. Anita Adamczyk, Andrzej Sakson, Cezary Trosiak (eds.), *Migranci jako obcy i swoi w przestrzeni polityczno-społecznej*, WNPiD UAM 2019

2. Elisabeth Eide, Kaarina Nikunen (eds.), *Media in Motion: Cultural Complexity and Migration in the Nordic Region*, Routledge 2016
3. Erik Bleich, Irene Bloemraad, Els de Graauw (eds.), *Migrants, Minorities, and the Media: Information, representations, and participation in the public sphere*, Routledge 2018
4. *Journalism, fake news & disinformation: handbook for journalism education and training*, <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000265552>
5. Kevin Smets, Koen Leurs, Myria Georgiou, Saskia Witteborn, Radhika Gajjala (eds.), *The SAGE Handbook of Media and Migration*, SAGE 2019
6. Leen d'Haenens, Willem Joris, François Heinderyckx (eds.), *Images of Immigrants and Refugees in Western Europe: Media Representations, Public Opinion and Refugees' Experiences*, Leuven University Press 2019
7. Lorella Viola, Andreas Musolff (eds.), *Migration and Media: Discourses about identities in crisis*, John Benjamins Publishing Company 2019
8. Mateusz Adamczyk, Sylwia Czubkowska, *Jak pisać i mówić o uchodźcach. Poradnik dla dziennikarzy i dziennikarek*, <https://zamenhof.pl/wp-content/uploads/2021/08/Poradnik-uchodzczy-.pdf>
9. Michał, Głowiński (ed.), *Narratologia, słowo/obraz terytoria* 2004
10. Michał, Głowiński, *Narratologia - dzisiaj i nieco dawniej*, „Teksty Drugie” 2001, nr 5, s. 20-30
11. *Migration in the Media*, The Migration Observatory, <https://migrationobservatory.ox.ac.uk/projects/migration-in-the-media/>
12. Myria Georgiou, Rafał Zaborowski, *Media coverage of the “refugee crisis”: A cross-European perspective*, Council of Europe report DG1(2017)03, [https://edoc.coe.int/en/module/ec\\_addformat/download?cle=dce4eef05fb6a56fa54b1a36e6b1fce7&k=f74672d4ade56b0feccf60201e928013](https://edoc.coe.int/en/module/ec_addformat/download?cle=dce4eef05fb6a56fa54b1a36e6b1fce7&k=f74672d4ade56b0feccf60201e928013)
13. Nadia Bellardi, Brigitta Busch, Jonas Hassemer, Helmut Peissl, Salvatore Scifo, *Spaces of Inclusion - An explorative study on needs of refugees and migrants in the domain of media communication and on responses by community media*, Council of Europe report DGI(2018)01, [https://edoc.coe.int/en/module/ec\\_addformat/download?cle=544defa9fdff50c53b71c43e0da72be&k=f74672d4ade56b0feccf60201e928013](https://edoc.coe.int/en/module/ec_addformat/download?cle=544defa9fdff50c53b71c43e0da72be&k=f74672d4ade56b0feccf60201e928013)
14. *Reporting Migrants Refugees. Handbook for Journalism Educators*, UNESCO 2021, <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000377890>
15. Omotayo O. Banjo (ed.), *Immigrant Generations, Media Representations, and Audiences*, Palgrave Macmillan 2021
16. Russell King, Nancy Wood (eds.), *Media and Migration: Constructions of Mobility and Difference*, Routledge 2013
17. Sai Felicia Krishna-Hensel (ed.), *Migrants, Refugees, and the Media: The New Reality of Open Societies*, Routledge 2018

## ПІДТРИМКА РЕЗИЛІЄНТНОСТІ У РОБОТІ ЗІ СТРЕСОМ В ПЕРІОД ВІЙНИ ЗА ДОПОМОГОЮ ПРИЙОМІВ ТРАВМА-ТЕРАПІЇ

Резилієнтність – відносно новий термін у психології, який перетинається із такими поняттями, як життєстійкість, життєздатність, адаптація, саморегуляція, самовідновлення, стійкість до стресу [1, 2, 3, 4]. Однак, саме він найбільш влучно передає усю сукупність прийомів, реакцій, умінь та пристосувань людини задля збереження психічного благополуччя в період війни.

Саме завдяки природній набутій резилієнтності близько 55 % осіб, які стикаються зі стресом подолання наслідків кризових подій таких, як землетруси, аварії, військові конфлікти, за даними японських дослідників [6], долають стрес руйнівних подій самостійно, тобто є резилієнтними до таких впливів. За результатами досліджень Saito T., van der Does F. H. S., Masanogi N. та інших, оприлюднених на DiMiMed Congress у 2020 році та у журналі The British

Journal of Psychiatry, де аналізували траєкторії розвитку ПТСР 53700 японських військовослужбовців-ліквідаторів наслідків землетрусу 2011 року, протягом 72, а потім 84 місяців 25% одужали від ПТСР, у 10% спостерігалось повільне одужання, у 6% спостерігався відкладений у часі початок ПТСР і у 4% зафіксовано хронічний високий рівень посттравматичного стресового розладу [6].

Отже, 45% осіб, які стикаються з наслідками катастрофічних подій, виникає посттравматичний стресовий розлад. А це означає, що майже половина населення України, яке впритул стикнулося з військовими діями, були під обстрілами, на окупованих територіях, працювали з цими людьми можуть мати негативні наслідки для свого психічного здоров'я та психологічного благополуччя. Інша частина населення опосередковано втягнута у стресове реагування на війну. У випадку гострої реакції на стрес застосовуються техніки кризового втручання, протоколи яких детально розроблено ізраїльськими фахівцями [7]. Як відомо, Ізраїль – країна, яка живе у стані локального військового конфлікту десятиліттями. Ефективно працюють «орієнтація», «нормалізація», дихальні техніки, методики «заземлення». З метою ж профілактики посттравматичного стресового розладу ефективно застосовуються прийоми травма-терапії [5, 8].

З метою оптимізації процесів, спрямованих на виживання, необхідно : 1) регулярно калібрувати (зіставляти) очікування і реальність; 2) активувати та захищати мережі прив'язаності; 3) створювати розпорядок життя, який робить його передбачуваним, і захищає ресурси життєздатності; 4) зберігати і захищати надію; 5) здійснювати регулярний скринінг та моніторинг психічних станів та почуттів, які виходять з-під контролю [6, 7, 8].

Сучасна травма-терапія широко застосовує методи та методики імагінативної психотерапії, EMDR, теплінг-терапії, когнітивно-поведінкової психотерапії, BSFT – короткотермінової психотерапії, сфокусованої на вирішенні. Необхідно зазначити, що в якості ефективних себе зарекомендували так звані парапсихологічні методи, духовні практики – візуалізації, майндфулнес, молитви, медитації. Важливо застосовувати якомога ширший спектр методів віднайдення і збереження психічних ресурсів, які конкретна людина вважає адекватними або ж які були чи стали помічними.

### Література:

1. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди Психологія. №64. С.25-41. <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.65.02>*

2. Лазос Г.П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія. № 2-3 (17). 2019. <https://doi.org/10.31108/2.2019.3.17.9>*

3. Хімініч О.М. Резилієнтність: життєздатність, життєстійкість чи резилієнтність? *Вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 6. Т. 2. С. 160-165.*

4. Швалб Ю.М. (2017). Психологічна структура складних життєвих обставин. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій. Психологічна теорія і практика : монографія. Суми: Вид-во СумДПУ. 19–39.

5. Farrell D. Mekong 3 project. *EMDR Level 2 Training Manual (2018)*. URL: <https://cutt.ly/VKepUqw>

6. Saito T., van der Does F. H. S., Masanori N., van der Wee N. J., Shigemura J., Yamamoto T., Takahashi Y., Koga M., Toda H., Yoshino A., Vermetten E. and Giltay E. J. Risk and resilience in trajectories of post-traumatic stress symptoms among first responders after the 2011 Great East Japan Earthquake: 7-year prospective cohort study. February 2022 *The British journal of psychiatry*. 2022. p. 1-8. DOI: 10.1192/bjp.2022.2

7. Shalev A. Y. The Israeli experience of continuous terrorism (2000-2004). *Disasters and Mental Health*. Edited by Lopez-Ibor JJ, Cristodoulou G., Maj M., Santorius N., Okasha A.. London, John Wiley & Sons (2005).

8. Southwick S., Bonanno G., Masten A., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psycho-Traumatology*. – 2014. – I. DOI: 10.3402/ejpt.v5.25338

*Наргіз Насраддін кизи Гурбанова*  
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого  
Україна

## **ЗВУЖЕННЯ ПРАВ І СВОБОД ГРОМАДЯН ПІД ЧАС ВІЙНИ: НОРМАТИВНИЙ АСПЕКТ**

24 лютого 2022 року почалось повномасштабне вторгнення Російської Федерації на територію нашої суверенної держави. 24 лютого 2022 року у зв'язку з військовою агресією Російської Федерації проти України Указом Президента України № 64/2022 введено воєнний стан із 05 години 30 хвилин 24 лютого 2022 року строком на 30 діб. Указом Президента України від 14 березня 2022 року № 133/2022 строк дії воєнного стану в Україні продовжено з 05 години 30 хвилин 26 березня 2022 року строком на 30 діб [3,4].

Питання обмеження прав людини були предметом вивчення таких вчених як Васечко Л., Глушков В.О., Гуляєва О.Є., Максименко С.В., Пунда О.О., Шимчук А.О. та інші. Вітчизняні науковці детально розглядали особливості правового статусу громадян під час збройної агресії. Закордонні вчені доклали зусиль для аналізу проблемних питань обмеження можливостей людини в залежності від характеру війни.

У цих складних умовах перед Україною постає актуальна проблема захисту своєї незалежності та суверенітету, в якому головну роль відіграє безпека її громадян. «Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканість і безпека визначаються в Україні найвищою

соціальною цінністю» [1]. У статті 64 Основного закону вказано, що конституційні права і свободи людини і громадянина не можуть бути обмежені, крім випадків передбачених Конституцією. Конституційний Суд України у своєму рішенні №5-зп від 30 жовтня 1997 року сформулював абсолютно чітку позицію, відповідно до якої «Винятки з конституційних норм встановлюються самою Конституцією, а не іншими нормативними актами».

Так, відповідно до ст. 8 ЗУ «Про правовий режим воєнного стану» (далі Закон) [2] передбачено можливі обмеження: права на працю та права вільно обирати місце роботи; права власності; свободи пересування; права зборів і маніфестацій; права створювати політичні партії та мати в них членство; часткове обмеження свободи слова; свободи підприємництва; права на житло; права на достатній життєвий рівень.

Виходячи з положень ст. 1 Закону, причинами встановлення режиму воєнного стану слугують збройна агресія чи загроза нападу та небезпека державній незалежності України, її територіальній цілісності [3]. Розширеного тлумачення – що варто розуміти під поняттями «збройна агресія», «загроза нападу» чи «небезпека державній незалежності та територіальній цілісності» законодавство не містить. Відтак, режим воєнного стану, по суті, може бути введений з підстав, які вбачаються достатніми членам Ради національної безпеки й оборони (РНБО подає відповідні пропозиції Президенту), самому Президенту (видає указ про введення воєнного стану) та членам парламенту (затверджують указ про введення воєнного стану), що, на нашу думку, не дає достатніх гарантій уникнення зловживань у цій сфері.

Суттєвого звуження зазнає право на пересування. Так, військове командування може встановлювати заборони або обмеження на вибір місця перебування чи місця проживання осіб на території, на якій діє воєнний стан, особливого режиму в'їзду і виїзду, обмеження свободи пересування громадян, іноземців та осіб без громадянства, а також руху транспортних засобів, перевірку документів в осіб, а в разі потреби проведення огляду речей, транспортних засобів, багажу та вантажів, службових приміщень і житла громадян, за винятком обмежень, встановлених Конституцією України. Під час воєнного стану може бути запроваджена комендантська година – тобто заборона перебування на вулицях в певний час доби без спеціальних дозволів.

Більше того корективи вносяться і у сферу регулювання трудових відносин. З метою оперативного залучення до виконання роботи нових працівників, а також усунення браку робочої сили, у тому числі внаслідок фактичної відсутності працівників, які евакуювалися в іншу місцевість або місцезнаходження яких тимчасово невідоме, роботодавці можуть укладати з новими працівниками строкові трудові договори у період дії воєнного стану або на період заміщення тимчасово відсутнього працівника [1]. Тобто, трудові відносини з відсутніми працівниками не припиняються, однак на час їх тимчасової відсутності роботодавець може укласти строковий трудовий договір з новим робітником. На наш погляд така новела є актуальною, особливо на підприємствах критичної необхідності, як от лікарнях.

**Висновки.** Роблячи підсумок слід вказати, що права і свободи громадян зазнають значного звуження під час дії воєнного стану, проте держави мають докладати максимум зусиль для дотримання прав та свобод людей навіть у такі скрутні часи. Також доречним є, щоб обмеження прав людини було в тій мірі, в якій це необхідно, для забезпечення оборони країни та безпеки держави.

#### Література:

1. Конституція України: Закон України від 28 червня 1996 р. № 225к/96-ВР. Відомості Верховної Ради України. 1996. № 30. Ст. 141. URL:

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96%D0%B2%D1%80#Ttxt>(дата звернення 17.04.2022).

2. Про правовий режим воєнного стану. Закон України від 12.05.2015 № 389-VII. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/389-19/paran5#n5> (дата звернення 17.04.2022).

3. Про введення воєнного стану в Україні. Указ Президента від 24.02.2022 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/64/2022#n2> (дата звернення 17.04.2022).

4. Про продовження строку дії воєнного стану в Україні. Указ Президента від 14.03.2022 року. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/1332022-41737> (дата звернення 17.04.2022).

*Dr Monika Dacka*

Katolicki Uniwersytet Lubelski Lublin, Poland

## **FAKE NEWS, DEEPPAKE AS INCREASINGLY COMMON ELEMENTS OF INFORMATION WARFARE**

Nowadays information is important for economic, political, social life of many societies. The Internet and social media undoubtedly constitute the main source of news. They are perceived as extremely fast means of information transfer, but at the same time not very reliable. Information manipulation is becoming a more common and dangerous phenomenon because of the possibility of using technological achievements. It poses a serious threat to democracy, a nation, or journalism (Zhou, et al., 2019). Technological advancements enable instantaneous, wide-ranging communication containing elements of fake news and deepfake.

A serious threat of today is ubiquitous disinformation, which is part of information warfare. It increasingly uses diplomacy, psychological campaigns, manipulation of the mass media, and propaganda (Aleksandrowicz, 2016). Disinformation is not an end in itself, but a tool to achieve certain benefits, e.g. in the form of attaining certain political objectives of a given state (Legucka, 2020). Increasingly, wars involve not only military, economic, but also information and technological tools (Daniluk, 2019). Information warfare is becoming more and more common in everyday life. It is sometimes used by various actors both inside and outside the state. Increasingly, it is an important and strategic component of hybrid warfare.

Recently, fake news and deepfake have gained popularity in the media. Fake news is perceived as a media message that is neither true nor false (Dąbrowska, 2020). Another term is an 'alleged fact' that may be completely false or partially true. Fulgoni and Lipsman (2017) define fake news as 'digital pollution,' making it difficult for viewers to filter information. A broader definition of the term is deception, propaganda, manipulation, and news parody (Khaldarova & Pantii, 2016). The task of fake news is to mislead the audience in order to obtain certain propaganda, financial, political benefits (Dąbrowska, 2020). Tandoc, Lim, and Ling (2018, p. 11) believe that 'fake news appropriates the look and feel of real news.' There are misrepresentations, overinterpretations in the content of this information (Lalik, 2017). The purpose of introducing fake news is to create information chaos (Bąkiewicz, 2019). Fake news is a part of psychological warfare, mainly focused on manipulating public opinion in order to implement certain content, further to induce certain behaviours, attitudes, reactions (Aldwairi & Alwahedi, 2018). According to Jeffries

(2019), fake news in a way resembles a rumor that is willingly propagated despite the fact that the people who spread it are not sure whether it is true or not.

Deepfake gained popularity in the early 21st century. It is a modern technology that uses artificial intelligence to create, edit images, video content with the goal of learning about something that never occurred (Young, 2019). Deepfake creators use authentic footage and combine it with artificially created images (Wasiuta & Wasiuta, 2019). Hyper-realistic videos utilise artificial intelligence to show people doing, talking about things that never occurred (Westerlund, 2019). An application that employs artificial intelligence allows users to combine, replace, overlay images, video clips, with the goal of creating fake videos that look like the real thing when properly processed (Maras & Alexandrou, 2018).

Deepfake is used as an increasingly common element of information warfare, political blackmail, or a propaganda tool (Wasiuta & Wasiuta, 2019). Deepfakes can pose a serious threat to societies, political, and economic systems. They undoubtedly influence journalists, threaten political security by spreading propaganda, affecting elections. They undermine the credibility of information provided to citizens by the authorities of a country (Westerlund, 2019).

The term hybrid warfare is not a new one, but has existed for many years. It is a war that coordinates different modes of warfare both violent (military) and unconventional tactics e.g. information warfare, psychological operations, sabotage (Renz, 2016). Almänga (2019) defines hybrid war as an armed conflict that ranks between peace and war in its intensity. The modern framing of information warfare has been heavily influenced by political conditions during World War I, World War II, and the Cold War. During this period of warfare, certain manifestations of information warfare were formed and developed, including psychological warfare, radio warfare, and propaganda (Daniluk, 2019). A state that has been using disinformation for a long time in political clashes is the Russian Federation. Russia's primary strategic goal is to expand its empire, become a global power, and weaken NATO's operations in Europe. Since 2014, disinformation, propaganda policy has been conducted by the Russian Federation against Ukraine as an element of hybrid warfare as part of political-military operations. Hybrid warfare includes military action, propaganda, political action, military action, and online campaigns (Thomas, 2014). Disinformation is a particularly prominent element of this form of war. Information warfare is a type of confrontation in which opposing sides of a conflict use special economic, diplomatic, military, and political tools to influence the opponent's information environment (Fridman, 2020). The purpose of actions carried out in this way is to fuel conflicts, which are a dangerous mixture of nationalism, political, geopolitical psychology (Smoor, 2017). Disinformation primarily serves to hide the real goals of the Russian state. Propaganda to be successful must be clever, intelligent, and effective. The propaganda campaign significantly hinders military analysts' ability to estimate the state of real armaments, ongoing operations, military techniques used.

On February 24, 2022 Russia launched an armed invasion of Ukraine. These actions were immediately condemned by many world leaders and members of the EU and NATO (McGee & Princewill, 2022). From the beginning of the armed invasion, news reports began to emerge that were often manipulated. One such piece of news was the false information spread that biological weapons were being developed in Ukrainian laboratories (Pavlyshenko, 2022). Prior to the armed intervention, cyberattacks were undertaken by the Russians on January 14, 2022 against the Ministry of Defence and two major Ukrainian banks: PrivatBank and JSC Oschadbank. Disinformation efforts by the Russian state continued at the time of the military invasion (Scott, 2022). Information operations were also conducted by Ukraine, using social media to show the situation in their country and to gain support and assistance from other countries. Social media was

involved in efforts to combat disinformation in a conflict situation (Cohen 2022). A few days after Russia's armed invasion of Ukraine, certain platforms e.g. Facebook, Youtube, Twitter reported that they terminated online accounts that spread false information (Bushwick, 2022). The actions taken in the first days of the armed conflict by the United States helped to reduce the importance of disinformation by responding harshly to real events in Ukraine. This significantly reduced the information vacuum in which the Russians were able to convey their information. Additionally, the Ukrainian government skillfully conveyed information about the Ukrainian resistance, demonstrating the extraordinary will to fight and the courage of Ukrainian soldiers.

An extremely important action in the fight against fake news, deepfake is great caution in approaching this type of information. It is also important to disclose and compare news from various sources. When reviewing information, it is worth checking the source, authors (the possibility of verifying their credibility), date of publication (it allows us to check the authenticity and accuracy of the presented news). In the case of information warfare, education plays an important role. Making citizens aware of the threats that may arise and are occurring can help to avoid the occurrence of a depressed, apathetic, aggressive society with a slavish consciousness.

### Bibliography

1. Aldwairi, M., & Alwahedi, A. (2018). Detecting Fake News in Social Media Networks. *Procedia Computer Science*, 141, 215–222.
2. Aleksandrowicz, T.R. (2019). Podstawy walki informacyjnej
3. [Fundamentals of information warfare]. Editions Spotkania.
4. Almäng, J. (2019). War, vagueness and hybrid war. *Defence Studies*, 19(2), 189-204.
5. Bąkiewicz, K. (2019). Wprowadzenie do definicji i klasyfikacji zjawiska fake newsa. [Introduction of the fake news phenomenon to the definition and classification]. *Studia Medioznawcze*, 20(3), 280-289.
6. Bushwick, S. (2022, March 8). Russia's information war is being waged on social media platforms. *Scientific American*. <https://www.scientificamerican.com/article/russia-is-having-less-success-at-spreading-social-media-disinformation/>
7. Cohen, R. (2022, March 3). A surge of unifying moral outrage over Russia's war. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2022/03/01/world/europe/zelensky-ukraine-war-outrage.html>
8. Daniluk, P. (2019). Wojna informacyjna – złożona przeszłość i niepewna przyszłość. [Information warfare – a complex past and an uncertain future]. *Rocznik Bezpieczeństwa Międzynarodowego*, 13(2), 149-168.
9. Dąbrowska, I. (2020). Deepfake nowy wymiar internetowej manipulacji. [Deepfake a new dimension of online manipulation]. *Zarządzanie Mediami*, 8(2), 89-101.
10. Fridman, O. (2020). "Information War" as the Russian Conceptualisation of Strategic Communications. *The RUSI Journal*, 165(1), 44-53.
11. Fulgoni, G., & Lipsman, A. (2017). The Downside of Digital Word of Mouth and the Pursuit of Media Quality: How Social Sharing Is Disrupting Digital Advertising Models and Metrics. *Journal of Advertising Research*, 57(2), 127-131.
12. Jeffries, J. (2019). What's Fake News? KidHaven Publishing.
13. Khaldarova, I. & Pantti, M. (2016). Fake news. *Journalism Practice*, 10(7), 891 -901.
14. Lalik, E. (2017, January 13). Czym są „fake news” i dlaczego walczymy z nimi dopiero od kilku miesięcy? [What is 'fake news' and why have we only been fighting it for a few months?]. <https://www.spidersweb.pl/2017/01/fake-news.html>



15. Legucka, A. (2020). Dezinformacja jako element wojny informacyjnej Federacji Rosyjskiej – założenia i efektywność.[Disinformation as an element of information warfare of the Russian Federation – assumptions and effectiveness]. *Sprawy Międzynarodowe*, 73(4), 159-186.
16. Maras, M-H., & Alexandrou, A. (2018). Determining authenticity of video evidence in the age of artificial intelligence and in the wake of Deepfake videos. *The International Journal of Evidence & Proof*, 23(3), 255-262.
17. McGee, L., & Princewill, N. (2022, February 24). World leaders respond to Ukraine invasion, as fresh sanctions await Russia. CNN. <https://edition.cnn.com/2022/02/24/europe/global-response-to-russia-ukraine-intl/index.html>
18. Renz, B. (2016). Russia and 'hybrid warfare', *Contemporary Politics*, 22(3), 283-300.
19. Scott, M. (2022, March 10). As war in Ukraine evolves, so do disinformation tactics. *POLITICOPRO*, <https://www.politico.eu/article/ukraine-russia-disinformation-propaganda/>
20. Smoor, L. (2017). Understanding the Narratives Explaining the Ukrainian Crisis: Identity Divisions and Complex Diversity in Ukraine. *Acta Universitatis Sapientiae European and Regional Studies*, 11(1), 63-96.
21. Pavlyshenko, B.M. (2022, April 11). Methods of Informational Trends Analytics and Fake News Detection on Twitter. <https://arxiv.org/abs/2204.04891>
22. Tandoc Jr. E.C., Lim, Z.W., & Ling, R. (2018). Defining "Fake News" A typology of scholarly definitions. *Digital Journalism*, 6(2) 137-153.
23. Thomas, T. (2014). "Russia's Information Warfare Strategy: Can the Nation Cope in Future Conflicts?" *The Journal of Slavic Military Studies*, 27(1), 101–130.
24. Wasiuta, O., & Wasiuta, S. (2019). Deepfake jako skomplikowana i głęboko fałszywa rzeczywistość. [Deepfake as a complex and deeply false reality]. *Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis, Studia de Securitate*, 9(3), 19-30.
25. Westerlund, M. (2019). The Emergence of Deepfake Technology: A Review. *Technology Innovation Management Review*, 9(11), 39-53.
26. Young, N. (2019). *DeepFake Technology: Complete Guide to Deepfakes, Politics and Social Media*. Independently Published.
27. Zhou, X., Zafarani, R., Shu K., & Liu, H.(2019). Fake news: Fundamental theories, detection strategies and challenges. *Proceedings 12th ACM Int. Conf. Web Search Data Mining*, 836-837.

*Імбіривська-Сиваківська Лілія*

Львівський національний університет імені Івана Франка, Україна

## **ЖУРНАЛІСТ НА ВІЙНІ: МОРАЛЬНО-ЕТИЧНІ ВИМОГИ**

Професія журналіста надзвичайно важлива і відповідальна, особливо коли це стосується такого важливого аспекту його діяльності як висвітлення війни. Вимоги до поведінки воєнного кореспондента набагато вищі, ніж до тих, хто працює в редакціях чи телестудіях. На жаль, багато журналістів, які прямують у зону бойових дій, є готові до того, що вони там зустрінуть. Вони не знають напевне як їм поводитися, як працювати з отриманим матеріалом. Такий журналіст повинен вдумливо вбачати ситуацію, в погоні за сенсацією не нашкодити військовим. Осмислювати що, ціна за невдало сказані слова надто велика, тому військові кореспонденти мають бути дуже обережними.

За всіма писаними етичними стандартами журналіст має об'єктивно описувати події, вислуховувати всі сторони, бути стороннім спостерігачем, а не прямим учасником, не давати власних оцінок [1]. Можливо, для італійського кореспондента, який висвітлює збройні події в Палестині це і може бути нормою, проте українські воєнні реалії заперечують таку поведінку. Не зважаючи на політику редакції чи зацікавлених осіб журналіст завжди має бути на світлій стороні, поводитись згідно із стандартами журналістики, діяти за принципами, які допомагають перемогти ворога [2].

Журналіст має відстоювати ідею державності своєю країни. Якщо військові роблять це із зброєю в руках, то в арсеналі журналіста повинні бути слова.

Декларація принципів поведінки журналістів, прийнята на II всесвітньому Конгресі Міжнародної федерації журналістів, Кодекс етичних норм, прийнятий Товариством професійних журналістів, Хартія свободи преси, підписана учасниками Всесвітньої конференції Голос Свободи, - всі вони прописують, які права і обов'язки мають журналісти перед своєю аудиторією в мирний час. Проте зовсім мало інформації про те, як репортерам поводитись під час війни. В Україні досі тривають суперечки про морально-етичні правила, якими має керуватися журналіст. На чий він має бути стороні? Чи має право застосовувати мову ворожнечі? Чи може залишитись нейтральним у своїх судженнях? Українська журналістика все ще перебуває на етапі становлення: прямими ознаками цього є відсутність чітких етичних стандартів та моральних норм діяльності воєнного журналіста.

У 2015 році Верховна Рада визнала Російську Федерацію державою-агресором та закликала міжнародних партнерів України не допустити безкарності винних за злочини проти людяності вчинені від початку російської агресії проти України а, так звані "ДНР і ЛНР" визнала терористичними організаціями. Збройний конфлікт в якому знаходиться Україна з 2014 року – це російсько-українська війна, а не громадянська. Тут йдеться про порушення суверенітету України і якщо Росія досягне своєї мети то не те,що української журналістики не буде, а й такої держави загалом.

Правда, яка не віддільна від категорії добра, справедливості, має стати запорукою у роботі журналіста, вона не є від'ємною від об'єктивності і не суперечить жодним стандартам. Хоча у справі збройного конфлікту правда як і іноді мораль залишається похороненою під завалами і уламками війни. Лише після завершення конфлікту прийде час перетрусити попіл у пошуках правди і справедливості [3].

### Література:

1. Іванов В. Ф. Журналістська етика: підручник. Київ: Вища школа, 2006. 214 с.
2. П'ять головних дилем журналіста в зоні військових дій: поради новозеландської репортерки Емми Білз. *MediaSapiens*. 2016 URL: <https://cutt.ly/zKefIH3>
3. Professionalism and patriotism. *Ethical Journalism Network*. 2016. URL: <https://cutt.ly/kKefDET>

## **ІНФОРМАЦІЙНА ВАЛІДНІСТЬ І ПРОБЛЕМА ФАКТОЛОГІЧНОЇ ВЕРИФІКАЦІЇ В СУЧАСНИХ СМИСЛОВИХ ВІЙНАХ**

Актуальні проблеми політичної психології в умовах російсько-української гібридної війни можуть бути розв'язані з урахуванням кардинальних змін на методологічному ландшафті сучасної психології – як академічної, так і практичної. У підготовленому до публікації рукописі статті нами встановлено:

1) природничо-наукова орієнтація в дослідженні результативності психотерапії веде до абсолютизації експериментально-діагностичних і математико-статистичних методів верифікації психотерапевтичних ефектів, що виключає з розгляду безліч парціальних незалежних змінних, які суттєво впливають на сукупний результат психотерапії, але не піддаються строгому контролю і врахуванню з боку дослідника. Відтак класичний канон досліджень ефективності психотерапії, покликаний установити лінійні причинно-наслідкові залежності між методами психотерапії та змінами в поведінці й самопочутті клієнтів (пацієнтів), сформулював модерністські засади доказової психотерапії, яка базувалася на об'єднанні та експертизі численних експериментальних даних – мета-аналізів, які прогнозовано засвідчили ефективність окремих видів когнітивно-поведінкової терапії;

2) в період кризи модерну, пов'язаної з розчаруванням у спробі підпорядкувати психотерапевтичні дослідження логіці класичної раціональності, набули популярності герменевтичні критерії та процедури обґрунтування ефективності психотерапевтичних впливів. Запроваджено неklasичний канон досліджень у царині психотерапії, що спирався на холістичне розуміння й телеологічну інтерпретацію прихованих мотивів поведінки людини.

Розповсюдилися якісні дослідження клінічного (психотерапевтичного) матеріалу, які широко застосовувалися в цілому гроні терапій психодинамічного спектру, засвідчивши цим свою вузькоекспертну самодостатність і відмежувались від редукаціоністських схем психотерапевтичних квазіекспериментів;

3) епоха раннього постмодерну запропонувала постнекласичний канон оцінки ефективності психотерапії, який враховував комплексний вплив різних психотерапевтичних чинників (специфічних психотехнік і умов, особистісних якостей і цінностей психотерапевта) на свідомість і поведінку клієнта. В цей час широко застосовується екзистенціально-феноменологічний аналіз психотерапевтичних випадків (метод case study), який дозволяє ідентифікувати холістичні одиниці (сенси на рівні переживань, інтуїтивних інсайтів і рефлексивних висновків) суб'єктивного досвіду клієнтів і на цій багатій експериментальній базі зробити змістовні узагальнення щодо ефектів тих чи інших психотерапевтичних факторів;

4) лінгвістичний поворот у психотерапії зрілого постмодерну базувався на ідеях соціального конструкціонізму, теорії мовленнєвих актів, психосемантичної та семіотичної функцій мови як засобу конструювання самості, я-концепції, еґо-ідентичності. Цьому періоду притаманне запозичення психолінгвістичних методів, насамперед дискурсивного й інтенціонального аналізів з метою оцінки ефективності психотерапії. Констатуємо фактичне ототожнення вищезазначених аналізів, підміну дискурсивних дій (впливів) психотерапевта його інтенціями, які класифікуються за функціонально-цільовим призначенням використуваних психотехнік, число яких постійно зростає в міру все ширшого охоплення різних психотерапевтичних «територій»;

5) універсализація і тотальне впровадження психолінгвістичних методів приводить до спроб знаходження компромісу між попереднім – екзистенційно-феноменологічним – і дискурсивним трендами в оцінці ефективності психотерапії, що виразилося в наративному аналізі як різновиді методологічної тріангуляції, що підлягає принципу взаємного детермінізму. Наративний аналіз залучає до розгляду не лише вербалізовані історії життя, а й дорефлексивні образно-метафоричні репрезентації темпорального (ціннісно-цільового) і топічного (діяльнісно-поведінкового) векторів людського життєздійснення.

Найбільш сильне і виразне втілення цього хронотопу в його ментально-аксіологічних й утилітарно-прагматичних вимірах знаходить у так званому перформативному повороті у психології та психотерапії, який означає настання ери метамодерну;

б) перформативний поворот у психотерапії означає заміну споглядання дією, в процесі якої людина переживає «досвід лімінальності», здобуваючи який, людина здійснює внутрішню трансформацію. Через «подвійне кадрування» естетично оформленого контексту – первинне наочно-чуттєве представлення проблеми і наступне аналітичне пояснення – клієнт приходять до розв'язання своїх психологічних проблем. Відтак арт-терапія – лікування мистецтвом – стає найбільш релевантним і найпридатнішим психотерапевтичним засобом в епоху метамодерну, який у своїх методологічних настановах балансує (принцип осциляції) між біосоціальним детермінізмом і свободою самовираження людини, ієрархічними пояснювальними конструктами і плинними образно-символічними інтуїціями «сутнісного ядра» особистості, між кількісними і якісними методами дослідження ефективності психотерапії тощо. Нова методологічна орієнтація вимагає поважного ставлення до методів художньо-естетичного освоєння дійсності, які у природно-спонтанний спосіб вивільняють енергію творчої трансформації особистості в обраному нею напрямі [4].

Постає питання, яким чином таке представлення парадигмальних історико-культурологічних віх розвитку методологічних засобів валідації істинних психологічних феноменів з метою якомога точнішої й адекватнішої оцінки їх динаміки в процесі психотерапії може прислужитися ціннісно-смісловій протидії російській агресії в глобальному Інтернет-просторі?

У пошуку відповіді на це питання відштовхнімося від важливих концептуальних висновків Г. Почепцова. Провідний український дослідник у царині історії виникнення та розвитку методології інформаційних воєн уводить таке розрізнення сучасних воєн: фізичні (збройні), інформаційні та смислові [5]. Якщо фізичні війни націлені на окупацію територій, інформаційні – на селективне представлення фактів і тенденційне висвітлення подій, то смислові війни спрямовані на структурну перебудову світоглядної, ціннісно-сміислової матриці масової свідомості, апріорне формування в населення певних ментальних фільтрів, крізь призму яких буде здійснюватися таким чином запрограмована особиста інтерпретація сприйнятого подієво-фактологічного контенту. Причому «віртуальні (сміслові – З.К.) інтервенції працюють на стратегічні зміни, тоді як інформаційні – на тактичні» [6, с. 37].

Відтак смислова війна не лише супроводжує, а й передує і пролонгує два інші типи воєн, створює для них потужний семантичний егрегор й енергетичний портал, який під'єднує і втягує в себе доступну для сприймання інформацію, тлумачачи її у спосіб, узгоджений з нав'язаною системою ціннісних координат. «Якщо раніше в основі інформаційної війни стояло повідомлення, то сьогодні базою стає інтерпретація... Раніше ми бачили в світі те, про що нам розповідали. Тепер ми розуміємо те, що нам інтерпретують» [6, с. 286].

Отож лінгвістичний поворот у психології періоду пізнього постмодерну призвів до такого зрівнювання суспільно-політичних нарративів, що це утруднило розрізнення дійсного й вимушеного, «твердих» фактів та їх «податливих» версій, змісту реальних вчинків й атрибуції

намірів їх здійснення, істинних медіафеноменів та інфошуму, правди й пост-правди тощо. Це наділило фальшивою валідністю будь-які суб'єктивні (зокрема й політичні) інтерпретації тих чи тих фактів, затерши, образно висловлюючись, оцінну демаркаційну лінію між добром і злом, нападом і обороною, агресором і жертвою. Приклади подібного жонгливання морально-етичними категоріями рясно представлені в російському інформаційному полі, що, втім, не може мати стійкого успіху в ширшому цивілізаційно-культурному контексті [5].

Перформативний поворот у психології, в інших соціально-поведінкових та гуманітарних науках і в цьому разі суголосний реалізм гібридної російсько-української війни в її смисловому вимірі, яка фактично відбувається «у прямому ефірі», позаяк доступна супутниковому спостереженню і трансляції. Численні оприявлення радіоперехоплень розмов російських загарбників, фото- і відеосвідчення, що проходять кваліфіковану технічну валідизацію, дають змогу відновити гармонію між дискредитованими ворожою пропагандою і ще донедавна власним політичним самопоборенням цінностями і смислами, реконструювати релятивну реальність (умовно аполітичну, резонерську, «ватну») в холістичну ієрархію смисложиттєвих пріоритетів універсального значення. Таким чином здобуває пошанування автентичність переживання – «нова щирість» і внутрішня психологічна правда, надія на світле майбутнє («новий романтизм») [1; 7], які приходять на зміну іронічно відкинутій постмодерністами «наївній щирості» «пошукувача достотних кольорів у пастці з'яв клішованих колізій» [3, с. 76].

У цьому зв'язку варто нагадати, який колосальний ефект мало звернення Президента України В. Зеленського до Генеральної Асамблеї ООН, його виступи перед парламентами десятків держав світу, регулярні брифінги і прес-конференції, які демонструють гаму складних емоцій, що їх переживають українці в часи неймовірних випробувань свого права на життя та суверенне існування як держави. Привертає увагу й візуальне позиціонування української та російської делегацій на перемовинах: практичний мілітаризований одяг членів української делегації та офіційні костюми росіян як презентація протиставлення неприкрашеної правди життя, чесності, з одного боку, та фальші й оманливої пристойності, з другого боку. Окремий «жорсткий перформанс» – відвідання представниками провідних світових медіа та чиновниками найвищого рангу різних держав місць злочинів проти людяності – Бучі, Бородянки, Ірпеня, Гостомеля та ін.

Наведені атрибути метамодернізму притаманні не лише методології сучасної гуманітаристики, вони міцно вплетені у вітакультурну тканину нашого сьогодення, визначають дипломатичні успіхи й актуальність меседжів сучасних українських політиків на міжнародній арені та для «внутрішнього вжитку», що забезпечує яскраве і переконливе представлення єдності ЗСУ і народу в їх героїчному спротиві російській агресії, що зрештою зробило Україну лідером ідеологічного впливу, носієм морального авторитету і суб'єктом військової потуги, яка відстоює базові загальнолюдські цінності й окреслює контури майбутнього світового порядку.

### Література:

1. Гребенюк А.А. Основы метамодернистской психологии. *Метамодерн: журнал о метамодернизме*, 2017. URL = <http://metamodernizm.ru/metamodernism-psychology/> .
2. Гусельцева М.С. Метамодернизм в психологии: новые методологические стратегии и изменения субъективности. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*. 2018. Т. 8. Вып. 4. С. 327–340.
3. Карпенко З. Дорогою причастя. *Вибрані поезії*. Івано-Франківськ, 2009.

4. Карпенко З.С. Методологічні тренди дослідження ефективності психотерапії в культурно-історичному вимірі (рукопис). 33 с.
5. Карпенко З.С. Проблеми медіасоціалізації в епоху пост-правди. Сучасні соціокультурні та психолого-педагогічні координати розвитку дитини: Матеріали Всеукраїнської (з міжнародною участю) науково-практичної конференції (19-20 квітня 2018 року) / за заг. ред. Б. Б. Буяка, В. П. Чайки, М. О. Орап. Тернопіль, 2018. С. 50–52.
6. Почепцов Г. Сучасні інформаційні війни. Київ, 2015. 497 с.
7. Metamodernism: Historicity, Affect, and Depth after Postmodernism. Eds R. van den Akker, A. Gibbons, T. Vermeulen. London, 2017. 304 p.

*Марія Клименко*

Національний університет «Львівська політехніка»

### **ДИНАМІКА ПСИХІЧНИХ ЗАХИСТІВ ОСОБИСТОСТІ У СИТУАЦІЇ ГОСТРОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КРИЗИ**

Психологічний захист, спосіб психічної саморегуляції особистості, її пристосування до змінних умов сьогодення, ресурс відновлення ментального здоров'я, особистісної цінності та психічної неперервності, набуває специфічного розуміння в актуальній реальності українського суспільства, яке перебуває у агресивно-нищівній фазі Російсько-Української війни.

Психологічна криза, за визначенням Г. Олпорта — ситуація емоційного та розумового стресу, яка потребує значних змін в уявленнях про світ та себе за короткий період часу [4]. Криза у фреймі війни - реакція на значний стрес, що містить вагомий елемент фрустрації: від базових фізичних потреб до потреб нового смислового осягання дійсності. “Перегляд” індивідуально-життєвих уявлень людини веде також до змін у структурі її особистості, зміни шаблонних та зрозумілих способів реагування.

Кризова ситуація, яка зараз панує в Україні, передбачає: наявність зовнішньої, у стосунку до суб'єкта, загрози, ворожих, небезпечних для життя обставин; супроводжується блокуванням цілеспрямованої життєдіяльності. Внутрішньо особи можуть переживати гострий дефіцит сенсу, втрату почуття неперервності свого існування, брак безпеки, що паралізують їх звичну життєву активність. Психологічна криза здатна ставати хронічною та завдавати психічної травматизації при тривалому збереженні небезпечних обставин та за умов низького адаптивного потенціалу особи [4].

Психодинамічне розуміння психологічних механізмів захисту передбачає врахування досвіду їх дослідження А. Фройд [8], і аж до сучасного визначення запропонованого Н. Мак-Вільямс, у теоретико-емпіричному огляді якої захисти — це глобальні, закономірні, здорові, адаптивні способи переживання світу [2]. Н. Мак-Вільямс також схильна розділяти психічні захисти на більш зрілі та такі, що тяжіють до архаїчності та є примітивними, сформованими швидше на довербальних періодах розвитку особи [2]. Примітивні захисти існують у всіх індивідів апіорі, проте особистісний розвиток, не обтяжений значною психічною травматизацією на ранніх етапах, супроводжується нашаруванням специфічних способів оволодіння ситуацією, що містять більш виразний раціональний компонент та меншу вагу

несвідомої дисоціації. Дисоціація як “розщеплення” Я — схильність до усвідомлення себе, оточуючих та світу в діалектично протилежних, навіть протиставлених категоріях.

Психологічний захист може набувати індивідуальних особливостей, що визначаються структурою організації особистості, яка містить увесь онтогенетичний досвід розвитку людини, генетичні предиспозиції, функціональні можливості нервової системи у пристосуванні до змінних умов середовища. М. Бонд вказує, що психологічні захисти як особливості індивідуального життєвого стилю особистості можуть бути виявлені у саморефлексії людини щодо свідомого чи несвідомого конфлікту, а також через розпізнавання проявів захисної поведінки у інших (за базовим принципом проекції як феномену, який особа загалом схильна використовувати для пізнання світу) [5, 6].

Чим вищим є рівень структурної організації особистості, тим більш зрілим буде психічний захист. Проте зустрічаючись із проблемами, що ставлять під загрозу базові екзистенційні цінності особистості, психічні захисти можуть “мігрувати” у своїй структурній складності до більш примітивних та архаїчних. Тривога стає ядром та стабільною супровідною ознакою кризи, яку переживають українці зараз. Тривога загострює конфлікт між смертю та буттям, свободою та обмеженістю, ізоляцією та єдністю з іншими людьми, осмисленістю життя та абсурдною безмістовністю подій сьогодення. Таку тривогу також можна назвати сигнальною тривогою (у категоріях психоаналізу), що несе інформацію про значну загрозу існуванню людини: “Мене може просто не бути”. Сигнальна тривога спонукає індивіда до використання захисних механізмів задля зменшення напруги, що спровокована небезпекою ззовні та переживанням втрати смислів, звичного бачення життя, переоцінки цінності всередині, вона існує у нормі для запобігання переживанню спустошеності, руйнації рівноваги Его, є адекватною відповіддю на ризики буття [3].

Припускається, що гостра криза характеризуватиметься регресією до більш примітивних типів психічного захисту, оскільки ситуація війни передбачає підрив базових буттєвих смислових орієнтирів та цінностей, уявлень про вагомість безпеки (за умови попередньо збереженого психічного здоров'я особистості та перебування на таких рівнях розвитку структури психіки, що не передбачають психотичної організації). Примітивні захисти діють недиференційованим чином, змішуючи сфери когнітивного, афективного та поведінкового у структурі Я особистості.

До примітивних захистів належать: примітивне занурення в себе, заперечення, всемогутній контроль, примітивну ідеалізацію та примітивне знецінення, примітивну проекцію та інтроекцію, проєктивну ідентифікацію, розщеплення Его, дисоціацію. До захистів більш зрілого рівня відносять: витіснення, регресію, ізоляцію, інтелектуалізацію, раціоналізацію, моралізацію, анулювання, поворот проти себе, заміщення, реверсію, реактивну формацію, ідентифікацію, відреагування назовні, сексуалізацію, сублимацію [2].

Первинне наростання напруги через війну, переживання паніки та втрати життєвих орієнтирів може супроводжувати регресією до реакції заперечення як часткової відмови від власних почуттів, переживань (в кризових обставинах - перше “рятівне коло” психічного захисту), примітивного занурення в себе (фантазійна байдужість до подій без їх викривлення) чи примітивної ідеалізації (потреби в ідеалізованому кумирові, політичному чи з оточення, що рятуватиме від глибоко пережитого розчарування, вселятиме віру у захист, безпеку, даватиме відчуття контролю ззовні), розщеплення Его та дисоціації (осмислення стресово-травмуючих переживань протилежними категоріями, зокрема викривлення та заперечення об'єктивної дійсності). Первинний стан кризи характеризуватиметься зростаючою реактивністю, імпульсивністю, інтуїтивністю у опануванні дійності. Подальше

наростання напруги у кризі, зростання тривоги можуть супроводжуватись актуалізацією примітивних форм проєкції та інтроекції (приписування ворожих почуттів близьким та оточуючим, оперування такими тезами відчаю як “моя втрата руйнує увесь світ, світу більше не існує” і що найгірше - можлива ідентифікація з агресором). Зростаюча реактивність повинна бути втілена в поведінковій активності, що перетворює пасивну “абсорбацію” стану війни на діючий досвід [1,2,3,7]. Ще більше наростання напруги, що набуває значення дистресу, характеризуватиметься консолідацією морбідної дисоціації, що поглиблюватиме дезадаптаційний досвід у травматизації особистості.

Стадія опанування гострої кризи особистістю буде характеризуватись поверненням до більш звичних форм захисних механізмів вищого порядку. В ідеалі прожиття кризи та віднайдення адаптаційних ресурсів буде характеризуватись зростаючим раціональним компонентом у “самопоясненні” обставин, що виникли, а “голос розуму” виявлятиметься у тенденційному осмисленні інтегровано досвіду війни у власну цілісну структуру Я. Тривожні думки можуть далі зазнавати репресій, латентна тривога — трансформуватись у форми реактивних утворень, компартаменталізації, повороту проти себе, зміщення, реверсії, більш зрілих форм ідентифікації та відреагування, й, нарешті, сублімації.

Актуалізація захисних механізмів відбувається на ґрунті нарцисичної саморегуляції, адже нарцисична саморегуляція — сукупність психологічних механізмів, що забезпечує стабільність та цілісність Я-системи, здорову адекватну самоцінність особи, кристалізацію самоповаги. Також вона виступає базою емоційно-оцінкових ставлень суб’єкта до себе, до різних сфер свого життя, допомагає розпізнавати суб’єктивне смислове наповнення буття [7]. На етапі первинної гострої кризи нарцисична саморегуляція відтінятиме дерелізаційно-деперсоналізаційний контекст “особистості у період війни”, адже така дестабілізація зачіпає екзистенційне коріння Я, її основи саморозуміння та усвідомлення свого місця у вимірі щоденної дійсності. Дисоціативний контекст має ставати слабшим на більш пізніх етапах переживання кризи (із актуалізацією базового потенціалу надії, сили Я, укріплення ідеалу цінностей та самодостатності), і якщо цього не відбувається — дезадаптивність цього захисту обумовлена тим, що деперсоналізація і дереалізація (втілені власними силами Я) сприйматимуться як загрозові, посилюючі дестабілізацію у замкненому колі “розщеплення”. Тож важливою характеристикою психічних захистів буде їх динамічність, тяжіння від дисоціації до раціоналізації, виконання таких завдань як оволодіння загрозовим почуттям тривоги, що дезорганізує емоційні переживання людини, паралізує її можливості оволодіння ситуацією змінених обставин у результаті розгортання війни; збереження самоповаги та конструктивної грандіозності для знову віднайденної самоефективності та довіри до себе.

### Література:

1. Кернберг О. Ф. Тяжелые личностные расстройства. Стратегии психотерапии. М.: Класс, 2000. 464 с.
2. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика. Понимание структуры личности в клиническом процессе. М.: Класс, 2007. 480 с.
3. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки. Навч. книга - Богдан, 2021. 552 с.
4. Allport G. Pattern and Growth in Personality. Harcourt College Publisher, 2019. 608 p.
5. Andrews G., Singh M., Bond M. The Defense Style Questionnaire. *Journal of Nervous and mental Disease*. 1993. P. 246-256.
6. Bond M., Paris J., Zweig-Frank H. Defense styles and borderline personality disorder. *Journal of Personality Disorders*. 1994. Vol. 8. No 1. P. 28-31.



7. Deneke F.-W., B. Hilgenstock. Das Narzissmusinventar. Bern: Hans Huber, 1989. 84 p.
8. Freud A. The Ego and the Mechanisms of Defence. Routledge, 1992. 204 p.

*Юлія Крижанівська*

Національний університет «Львівська політехніка»

*Науковий керівник: канд. пол. наук, доцент каф. ТПП Свідерська О.І.*

## **ДЕТЕРМІНАНТИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

Кожен з нас щоденно зіштовхується із величезною кількістю стрес-факторів, наслідком чого може стати домінування негативних емоцій над позитивними. Психологи та психотерапевти називають такий стан переживанням постійного стресу. Абсолютно зрозумілим є те, що неможливо повністю усунути стрес з нашого життя, адже ми регулярно зіштовхуємося з проблемами, які досить часто мають незалежний від нашої дії характер і не віддаються коригуванню. Однак, працювати над зміцненням захисту себе від надмірного стресового впливу може практично кожен. Саме тому, досить актуальним постає питання стресостійкості, «оборонної системи», яка може ефективно протистояти стресу, якщо розвинути її до високого рівня. Відбудова стресостійкості є надзвичайно важливою сьогодні, у період повномасштабного вторгнення Росії та територію України. У психології стресостійкість визначається, як загальна якість особистості, яка характеризується здатністю протистояти стресовим факторам під час періоду, що необхідний для формування нових умов, в яких стрес-фактор перестане бути загрозливим [4].

Важливо зазначити, що проблема стресостійкості не є новою у психології. Головні положення знайшли своє відображення у напрацюваннях Е. Вернера, С. Лугара, А. Хантера, Г. Нікіфорова, Г.Ришко, В. Мартинюка та інших.

В основі стійкості окремої особистості до дії стрес-факторів лежать генетично детерміновані індивідуально-психологічні особливості та подальший психічний розвиток, що протікає в умовах певного соціального оточення [5]. Біологічна складова особистості, що включає весь комплекс функціонування головного мозку, є первинною стійкістю особистості до дії стресогенних чинників та суттєво впливає на загальний рівень стресостійкості. Чим вищою є первинна стресостійкість особистості, тим у важчих умовах вона може перебувати, чинити опір і долати стрес. Однак, поведінкові, соціальні та особистісні компоненти можуть певною мірою компенсувати слабкі сторони вроджених особливостей нервової системи, що відіграє вирішальну роль у формуванні стресостійкості особи.

До соціальних факторів, що впливають на формування стресостійкості, у першу чергу, відноситься ранній дитячий досвід у відносинах з батьками або особами, які опукуються дитиною. Дослідження свідчать, що любов, підтримка та емоційна доступність батьків, відчуття безпеки вдома, почуття значущості та впевненість в тому, що завжди можна знайти психологічний та фізичний захист зі сторони батьків сприяють розвитку стресостійкості дитини, що у подальшому полегшує соціалізацію особистості та загальний рівень психічної стійкості. Для осіб, які мають міцний психологічний захист притаманні позитивні уявлення про себе та оточуючий світ. Вони швидше знаходять опору у зовнішніх чинниках при надмірному стресі, відповідно й краще справляються із різними психотравмуючими подіями у житті. На противагу цьому, особи, які у дитячому віці переживали неглект, аб'юз, або ж їм не вдалося

здійснити надійної прив'язаності у дитячому віці, мають набагато нижчу здатність до психотравмуючих подій. У таких осіб наявні сформовані базові переконання про несправедливість та недоброзичливість оточуючого світу, а отже рівень стресостійкості є надто низьким, і це є однією з причин розвитку посттравматичних стресових розладів. Таким чином, однією з набутих детермінант стресостійкості особистості є система базових переконань, що включає глибинні уявлення про себе та доброзичливість чи ворожість світу, який її оточує, через призму яких вона сприймає будь-які події у своєму житті, в тому числі травматичні. Так, пропрацювання травмуючого дитячого досвіду та негативних переконань, що сформувались під їхнім впливом, і заміна їх на позитивні, збільшують стресостійкість особистості [2].

Когнітивне оцінювання ситуації сприяє вибору поведінкової стратегії, оскільки початком процесу подолання стресової ситуації є те, як людина її сприймає. Науковці стверджують, що моделі поведінки особистості під час зіткнення із стрес-факторами закладаються у ранньому віці, коли дитина стає свідком переживання стресових ситуацій її батьками. Таким чином, дитина несвідомо переймає домінуючі реакції дорослих, та у дорослому житті схильна відтворювати їх автоматично, потрапляючи у подібну ситуацію. Окрім цього, важливим соціальним фактором, що має вплив на стресостійкість особистості є соціальна підтримка. Дослідження свідчать, що люди, які мали в своєму оточенні осіб, з якими могли поділитися емоціями та переживаннями під час проходження через травмуючу подію та отримати від них підтримку, були менш схильні до формування психотравми[3].

Особистісні характеристики людини, центральним компонентом яких є Я-концепція, є наступним компонентом, що впливає на стресостійкість особистості. Головним чином, Я-концепція характеризується уявленнями людини про себе, і є базовим ресурсом подолання стресу. Особи з позитивною Я-концепцією мають змогу сприймати себе в складній ситуації здатними до ефективної діяльності та послабити негативний вплив стресу на організм, вони усвідомлюють свої психічні ресурси та вміють знайти і прийняти підтримку від оточуючих; також вони володіють достатнім внутрішнім ресурсом до самовідновлення. На противагу цьому, особи, у яких наявна негативна Я-концепція, володіють низькою здатністю до стресостійкості та часто страждають на посттравматичний стресовий розлад. Також важливим фактором стресостійкості особистості є толерантність до невизначеності, що характеризується здатністю приймати рішення в умовах суперечності, невизначеності та новизни ситуації. Це дає нам психологічний ресурс, щоб впоратися із стресовою ситуацією.

Варто також зазначити, що на здатність особистості успішно справлятися із стресом впливає також рівень розвитку емоційного інтелекту, локус суб'єктивного контролю, комунікативна компетентність, зокрема афіліація, когнітивно-інтелектуальні якості та вольова саморегуляція [1].

**Висновки.** Підводячи підсумки, хочемо сказати, що рівень розвитку стресостійкості є результатом комплексу психофізіологічних, соціально-психологічних та індивідуально-особистісних властивостей людини. Варто також наголосити на тому, що не зважаючи на вроджені особливості нервової системи та негативний дитячий досвід, окрема особа все-таки має змогу розвивати особисту стійкість, пропрацьовуючи психотравмуючий досвід у минулому та змінюючи глибинні переконання щодо сприйняття оточуючого світу та самого себе, результатом чого є оптимальна когнітивна оцінка стресової ситуації.

#### Література:

1. Афанасенко Л., Мартинюк І. Психологія стресостійкості студентської молоді. Видавничий центр НУБіП України. 2018. 198 с.

2. Корольчук В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. Проблеми екстремальної та кризової психології. № 14. 2013. С. 153 – 162.
3. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості. Київ: Ніка-Центр. 2007. 432 с.
4. Levine S. Psychological and social aspects of resilience: a synthesis of risks and resources. Dialogues Clin Neurosci. 2003. 5(3). С. 273-280.
5. Resilience and Child Traumatic Stress. The National Child Traumatic Stress Network. URL: [www.NCTSN.org](http://www.NCTSN.org)

*Анна Мгалоблішвілі*  
Національний університет «Львівська політехніка»  
Україна

### **ОСНОВНІ ТЕХНОЛОГІЇ ВПЛИВУ НА МАСОВУ СВІДОМІСТЬ У СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНИХ ІНТЕРНЕТ МЕРЕЖАХ**

В умовах світової кризи, економічної нестабільності та зростання популярності тероризму, військових конфліктів сучасна спільнота зазнає нових суттєвих змін. Основними факторами, що формують систему механізмів захисту від впливу на спільноту є ґрунтовний аналіз технологій психологічного впливу у соціальних інтернет мережах. Соціальні мережі стали новим інструментом ведення інформаційної війни. Проблема впливу на масову свідомість та ведення інформаційних війн за допомогою соцмереж потребують ґрунтовного аналізу та реалізацію кібербезпеки, створення умов для безпечного та ефективного використання соціальних інтернет мереж для інтересів особи та держави.

Маніпуляцію масовою свідомістю досліджували І. К. Мельник, Г. В. Грачев, С. Г. Кара-Мурза. Питання кібербезпеки висвітлювались у працях Н. П. Литвиненка, Є. О. Нагорного, Г. Г. Почепцова. Вплив на масову свідомість через призму інформаційної війни досліджували Б. А. Грушин, Г. Ділігенський, Е. Фром, І. М. Панарін, С. Г. Московіч та ін.

Соціальні інтернет мережі виступають віртуальним майданчиком для реалізації інформативно-комунікативної функції для певної групи людей. Вчені, що займаються вивченням впливу інтернет технологій [3; 9; 10] виокремлюють такі найпопулярніші методи впливу на масову свідомість:

- технологія ствердження (змі надають тільки одну вигідну для них думку, яка є без доказовою, яскравим прикладом є російська пропаганда ("бандерівці з'їли немовля", "розп'ятий хлопчик", відстрілювання снігурів, бо мають забарвлення прапора Росії). ЗМІ практикують часте повторення таких абсурдних новини, вони повторюються декілька разів на день та закріплюються у свідомості людини.

- технологія фокусування на почуттях та емоціях (блокування критичного мислення, гра на почуттях).

- техніка відволікання уваги (ЗМІ відволікають від політичних та економічних новин, через перенасичення простору менш важливими новинами).

- техніка дезінформації;

- техніка міфу (технологія впливу яка прямо спотворює факти, замовчує важливу інформацію, поширення брехні і наклепу);

- технологія забруднення (пряма негативна подача інформації з метою висвітлення подій та особистості в негативному аспекті, вигідної для іншої сторони, приклад "влада наркоманів");

- технологія стереотипізації (наклеювання ярликів, приклад, "неофашисти", "бандерівці", "особи кавказької національності", "кадіровці");

- технологія створення проблем та вирішення проблем.

На сучасному етапі розвитку інформаційних технологій, варто виокремити засоби маніпулятивного впливу у просторі Інтернет. Електронна пошта під час політичного та воєнного конфлікту є найпопулярнішою інтернет технологією впливу на масову свідомість. Розсилка шахрайських електронних листів від імені фінансових установ, банків, міністерств, державних органів та створення "фейкової" сторінки сайту банку чи іншої установи з метою пізнати у користувача логін/пароль від його акаунта (фішинг). Зараз це популярне шахрайство для завладівання коштами з банківського рахунку жертви на власний рахунок [4]. Електронна пошта може бути платформою інформаційного протиборства, маніпулювання свідомістю. Надсилаються електронні листи з проханням перейти на лінк, якщо відкрити такі шахрайські лінки, можна отримати медіа вірус, "злити особисті дані" і т. д. В Інтернеті з інформаційними вірусами (сленгові вирази) існують небезпечні віруси (віруси тоталітаризму, бандитизму, фашизму). Такі віруси можуть програмувати свідомість людини на завдання максимальної шкоди людям або самогубства.

У віртуальному просторі реальність часто спотворена ілюзіями. Така реальність "деградує" особистість, вводить в стан зниженої критичності свідомості, тобто людина може сприймати інфорінфор, яку споживає зі соціальних інтернет як за чисту правду.

Ще одним засобом маніпуляції маси стали боти. Їх у соціальних мережах можна створювати цілі армії, вони використовуються для того, щоб впливати на громадську думку, прикладом є "порохоботи", які були популярні у часи виборчої компанії П. О. Порошенка. Боти пишуть численні повідомлення, коментарі, які змінюють сприйняття певних подій людиною [2]. Таке штучне керування думкою маси називають астротурфінг [8].

Чати стали засобом маніпуляції. Чат - це відкрита група яка створена для спілкування, в режимі реального часу, користувачі можуть використовувати псевдонім [4]. Вплив у чаті використовується для відволікання уваги від актуальних проблем. Виявлено, що люди в онлайн мережі поведуться не так як у реальному житті. Віртуальне спілкування зтрає соціальні бар'єри (вік, зовнішність, соціальний статус). Анонімність та безособність створила основу для інтернет тролінгу який є проявом психологічної маніпуляції в Інтернеті. Основна ціль тролінгу внести в суспільство розлад, хаос. Повідомлення "троля" (провакаційні, гумористичного, іронічно-саркастичного характеру) направлені на залучення інших користувачів до безкорисної конфронтації.

Ще однією платформою для маніпуляцій, варто зазначити блог - мережевий щоденник подій, головний зміст блогу регулярна авторська інформація, де висловлюється власне ставлення і суб'єктивна думка автора). Зараз навіть з'явилась нова професія - блогер. Для блогів характерні короткі записи та зворотній зв'язок з аудиторією у вигляді коментарів, повідомлень, прямих ефірів (Instagram, Facebook, Tik-tok). Вплив блогу на сприйняття особистості інформації виглядає: 1. Захоплення уваги користувача (яскравий пост, важливе повідомлення, неочікуване фото) 2. Довіра (ті хто підписаний на блог автора, так чи інакше дослуховуються до особистої думки автора). 3. Автор має репутацію, часто є популярним. 4. Здійснюється несвідомий вплив на свідомість Інтернет користувача [10]. Довіра та репутація в Інтернеті забезпечує маніпулятивний вплив. Прикладом такого впливу може бути реклама

у популярних блогерів, де вони рекламують та ніби самі використовують продукцію. Довірлива аудиторія, яка кожен день спостерігає за “відкритим життям” автора, скоріше всього довіриться та перейде на сторінку продукції яку рекламує блогер. Маніпулятивний потенціал блогів, що заснований на їхній принциповій настанові на довіру, відкритість і комунікацію, високо оцінили політики, військові, економісти, громадські активісти.

Соціальні мережі стали платформою для маніпуляції масовою свідомістю. Інстаграм, Фейсбук, Тік-ток об'єднують в неформальне спілкування мільйони людей, дають можливість створювати спільноти, створювати власний віртуальний образ, комунікувати. За допомогою мереж можливе застосування різноманітних технологій маніпулювання свідомістю: пропаганди, реклами, піару, перекручування інформації, дезінформації й її замовчування тощо [5].

У нашому дослідженні, щодо особливостей використання соціальних інтернет мереж, було виявлено, що 60% досліджуваних (віком від 20 - 40 років) у соціальних мережах переглядають саме новини міста та країни, а також - 47% спостерігають за авторськими блогами. Також було виявлено, що 70% опитаних довіряють інформації яку отримали через соціальні інтернет мережі, але зауважують, що перевіряють її достовірність. Варто зазначити, що такі паблікі які публікують новини міста, країни користуються попитом та репутацією і як правило користувачі на 90% довіряють інформації яка там публікується. Отже, може зазначити, що такі паблікі мають прямий маніпулятивний вплив на масову свідомість та можуть нести пропагандську, насильницьку мету.

Очевидно, що нині соціальні мережі стали складним інструментом маніпулювання [1; 7]. Цей інструмент за допомогою використання новітніх технік передачі інформації дозволяє впливати на настрої окремих груп суспільства, активізувати ті чи інші події.

**Висновки.** Проаналізувавши популярні техніки маніпулювання свідомістю особи, суспільства та держави, що в умовах формування глобального інформаційного простору і розвитку інформаційного суспільства усі сфери життєдіяльності особи, суспільства, держави та міжнародної спільноти безпосередньо пов'язані з засобами маніпулювання свідомістю за допомогою сучасних Інтернет мереж. За рахунок широкого охоплення аудиторії соціальні мережі продовжують активно використовуватися для застосування методів маніпулятивного впливу, формування певних стереотипів у свідомості людини. Тому виявлення медіа-вірусів, методів вербального та сугестивного впливу на підсвідомість людини, грубих пропагандистських прийомів потребують перегляду базових причин війн і революцій, тероризму, фанатизму та одержимості, а також ролі релігій, ідеологій, преси, радіо та телебачення.

### Література:

1. Ассанж Дж. Шифропанки. Свобода и будущее Интернета. Москва: Азбука Бизнес. 2014. 240 с.
2. Баранюк К. Приємний співрозмовник чи інтернет-бот? URL: <https://cutt.ly/iJLmdqt>
3. Вайншенк С. Законы влияния. Как побудить людей делать то, что вам нужно. Москва: Изд-во Манн, Иванов и Фербер. 2014. 272 с.
4. Вострецова В.О. Спілкування в чатах як один із видів електронного спілкування. URL: <https://cutt.ly/GJLmDB1>
5. Гвоздик О. Соціальні мережі – вільний обмін думками чи маніпулювання свідомістю? URL: <http://xpress.sumy.ua/article/society/5700>

6. Грачев Г. Манипулирование личностью : организация, способы и технологии информационно-психологического воздействия. Москва : Алгоритм. 2002. 228 с.
7. Грингард С. История вещей. Будущее уже здесь. Москва: Альпина Пабlishер. 2016. 188 с.
8. Данько Ю. А. Астротурфінг як інструмент віртуальної маніпуляції та політичної пропаганди в умовах інформаційної доби. *Сучасне суспільство : політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки*. 2015. Вип. 2 (1). С. 38-49.
9. Кара-Мурза С.Г. Манипуляция сознанием. Москва : Изд-во: Эксмо. 2005. 832 с.
10. Компанцева Л. Ф. Принципи сугестивної лінгвістики в інтернетній комунікації. *Філологічні науки*. 2013. Кн. 3. С. 13-20.

*Андрій Моренчук, Євгенія Вознюк*  
Волинський національний університет імені Лесі Українки,  
Україна

### **КІБЕРПРОТИСТОЯННЯ ЯПОНІЇ (ДОСВІД УКРАЇНИ)**

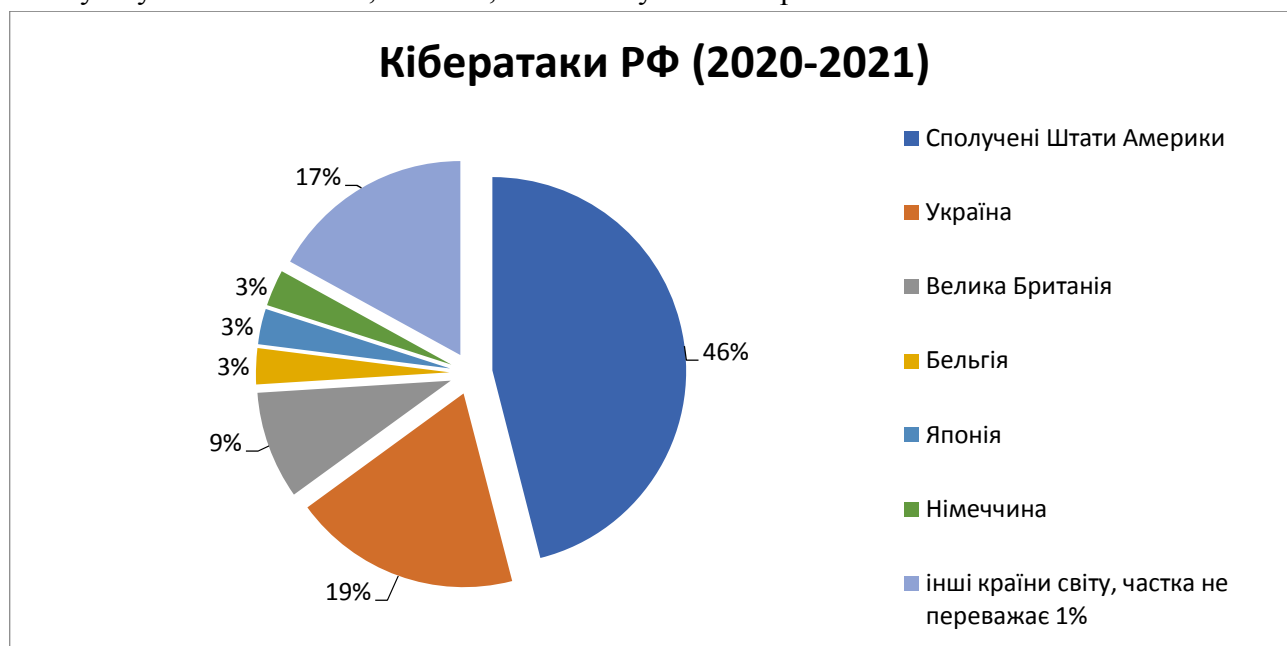
Японія позиціонувала себе однією з найрозвиненіших інформаційних країн світу і для того, щоб зберегти свою репутацію в сучасних умовах, вона повинна забезпечити гідний рівень кібербезпеки, з огляду на постійне протистояння України та значні гібридні загрози з боку Російської Федерації. Діапазон груп, які уже постраждали від кібератак (від фізичних осіб та окремих сімей до складних підприємств соціальної інфраструктури) швидко розширюється. Незважаючи на всі зусилля японського уряду, ризик інформаційних атак збільшується із-за постійної та значної підтримки Києва у російсько-українській війні. Він впливає на такі сфери, як національна безпека, управління ризиками та конкурентоспроможність їхньої економіки. Японська промисловість відстає від своїх американських та європейських аналогів щодо оцінки кіберзагроз, а також за словами прем'єр-міністра Японії Фуміо Кішиди, на сьогоднішній день вона значно позаду і від українських кібервоїнів, що на практиці показують прогресивність та гнучкість до вимог протистояння.

РФ все ще намагається якимось чином впливати на геополітику, використовуючи засоби гібридної війни, а особливо кібертероризму. Кібертероризм – використання комп'ютерних і телекомунікаційних технологій (особливо Інтернету) для терористичних цілей. Законодавство України визначає «Кібертероризм – це терористична діяльність, що здійснюється в кіберпросторі або з її використанням». Це вбивча атака, спрямована на залякування для досягнення політичних результатів або пошкодження комп'ютерних мереж, особливо персональних комп'ютерів, підключених до Інтернету, з використанням таких засобів, як комп'ютерні віруси [3, 169]. Проте всі експерти впевнені в одному: інформаційний тероризм – це передусім негативний вплив на людину, суспільство і стан всіх наявних видів. До кібертероризму відносять також деструктивні дії щодо інформаційних систем, які створюють умови для проведення актів тероризму (хакерських / кібератак).

Згідно з державною статистикою лише 55% японських компаній проводять оцінки ризиків кібербезпеки, порівняно з приблизно 80% в США і 65% у Європі. 10 червня 2013 року Рада з політики інформаційної безпеки Японії прийняла Стратегію кібербезпеки. Японський уряд раніше використовував формулювання «інформаційна безпека» для своєї

політики і основоположних планів. Однак у зв'язку зі зростаючим числом кіберзагроз, які виходять за рамки інформаційної безпеки, таких, наприклад, як диверсія щодо об'єктів життєзабезпечення населення, в Токіо було прийнято рішення використовувати термін «кібербезпека» для того, щоб вперше розглянути всі ці проблеми. Стратегія спрямована на розвиток «провідного в світі», «сталого» і «динамічного» кіберпростору і перетворення Японії у світового лідера в області кібербезпеки. Для реалізації цих цілей в документі передбачені чотири основні принципи: забезпечення вільного обміну інформацією; забезпечення нових заходів у відповідь на те, що ризики стають більш серйозними; прийняття адекватних заходів щодо кіберзагроз на підставі оцінки ризиків; вжиття заходів і взаємодія з іншими державами на підставі їх власної соціальної відповідальності. Державним органом, що регулює взаємовідносини в галузі кібербезпеки є Національний центр інформаційної безпеки (NISC), який розробляє проекти урядових стандартів щодо заходів з інформаційної безпеки, формулює рекомендації на основі результатів оцінки стану кібербезпеки та сприяє впровадженню заходів щодо покращення стану кібербезпеки [1].

У кінці 2021 року компанія Microsoft опублікувала загальний звіт щодо хакерських атак протягом 2020-2021 років, згідно усіх даних роботи їхніх систем безпеки, де прослідковується тенденція швидкого зростання кількості кібератак, які здійснює Росія (58% від загальної кількості). З діаграми (рис. 1) видно, що переважна більшість кібератак (за досліджуваній період) була спрямована проти США, України, Великобританії, хоча не оминули увагою і Бельгію, Японію, Німеччину та інші країни.



**Рис. 1** Кібератаки РФ (2020-2021).

Складено автором за: [4].

Microsoft також виділила перелік найактивніших та «ефективних» хакерських груп і серед них лідирує російська група Nobelium, яка, зокрема, й здійснювала атаки на галузі державного управління, дипломатичні установи, оборонні об'єкти.

У другій половині 2021 року стало відомо, що у 129 японських урядових установах та компаніях відбувся витік усіх даних після того, як невідомі хакери отримали повноцінний доступ до програми обміну інформацією компанії Fujitsu. Вона оновила дані щодо несанкціонованого доступу до її програми ProjectWEB, яка досить широко використовувалася багатьма урядовими

установами та бізнесом, а саме секретаріатом Кабінету міністрів, Міністерством закордонних справ і Міністерством національних земель, інфраструктури, транспорту та туризму [5].

З цього випливає нагальність прийняття нової стратегії кібербезпеки Японії, як і свого часу в Україні. Над її розробкою та удосконаленням працювали тривалий період і в проекті вперше наголосили на важливості погроз з боку Російської Федерації, Китаю та Північної Кореї. Визначено, що за останній час Москва досить активно використовує усі хакерські атаки у своїх військових та політичних цілях. Японія задля зміцнення кібербезпеки держави готова проводити активні та регулярні навчання зі спеціалістами з Сполучених Штатів Америки, створювати новітні стандарти безпеки для ІТ-обладнання та значно нарощувати японський потенціал широкого захисту від хакерів, вести тісну співпрацю з учасниками діалогу з безпеки, в який входять Австралія, Індія та США та членами Асоціації держав Південно-Східної Азії, для того, щоб зміцнити свій кібернетичний потенціал [6].

Нова стратегія кібербезпеки схвалена 27 вересня 2021 року на засіданні штабу кібернетичної безпеки Японії терміном на три роки та оприлюднена того ж дня на сайті японського відомства. Токіо вперше прописав конкретну країну як реальну загрозу в стратегії кібербезпеки, беручи до уваги негативний досвід України. Запропонований проект стратегії кібербезпеки Японії передбачає значне посилення обороноздатності країни в кіберпросторі, боротьбу з хакерами, зокрема за допомогою кримінального переслідування або дипломатичних каналів. У подальшому для захисту у сфері кібербезпеки держава планує використовувати повністю штучний інтелект, сприяти поглибленню дослідженням та розробкам для вирішення питань дешифрування на основі квантових обчислень [2].

По прикладу України, а саме створення великої кількості громадських організацій, що стоять на захисті інформаційного та кіберпростору, а також задля регулювання галузей у Японії ініціювали недержавні, неприбуткові організації за підтримки комерційних компаній: Форум мобільного контенту (MCF); Асоціація оцінки та моніторингу вмісту; Японська асоціація сприяння безпеці в Інтернеті (JISPA); Японська асоціація соціальних ігор (JASGA) та інші подібні організації. Найчастіше вони відповідають за визначення неприйнятності контенту та блокування забороненого контенту, наприклад, такого як дитяча порнографія.

У технічному плані основні організаційні особливості системи інформаційної безпеки Японії: це високий рівень інформаційних загроз; широкий і об'ємний ринок; загальний аутсорсинг інформаційної безпеки; сервісний підхід; висока вартість репутаційних ризиків; низька участь державних регуляторних структур в управлінні Інтернетом; велика частка внутрішнього трафіку, його переважна величина над зовнішнім; висока залученість кримінальних структур до інформаційної безпеки країни.

На сьогоднішній день Японія, як і Україна, посідає високі місця за кількістю кібератак і на даний момент знаходиться на 11 місці в списку країн світу серед джерел кібератак і 16 серед одержувачів кібератак. Загальною характерною рисою інтернет-індустрії в Токіо є добровільне саморегулювання учасників. На відміну від нашої держави, у Японії досі не існує незалежної комісії чи державного органу, безпосередньо відповідального за регулювання Інтернету.

Отже, Японія у сучасних реаліях по своєму протистоїть впливу Росії, яка намагається змінити систему міжнародних відносин. Відчуваючи вплив також і в інформаційній сфері, відбиваючи зростаючу кількість кібератак та намагаючись не лише допомогти Україні, а й



забрати свої території Курильських островів, Японія набирає політичного іміджу Великобританії тільки на Сході.

#### Література:

1. Аналіз стану кібербезпеки в провідних країнах світу URL: <https://cutt.ly/fJLvpVg>
2. В Японії схвалили стратегію кібербезпеки, в якій згадані РФ і КНР URL: <https://cutt.ly/wJLvxXr>
3. Глосарій: навч. енцикл. слов.-довід. із питань інформ. безпеки / за заг. ред. д-ра політ. наук, проф. А. М. Шуляк. – Київ : МПБП «Гордон», 2019. 580 с.
4. Країни-жертви та країни-агресори у хакерських війнах URL: <https://cutt.ly/gJLvUSL>
5. У Японії понад 100 урядових установ і компаній зазнали атаки хакерів – стався витік даних URL: <https://cutt.ly/dJLvHxJ>
6. Японія вперше згадала про погрози з боку Росії в проєкті Стратегії Кібербезпеки URL: <http://opk.com.ua>.

*Ксенія Недоліз*

Національний університет «Львівська політехніка», Україна  
наук. керівн: к. пол н., доц. Свідерська О.І.

### **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Тема психологічної підготовки військовослужбовців до виконання бойових завдань є актуальною для нашої країни ще з 2014-го року, коли почалася війна на сході України. Сьогодні ж, після початку повномасштабного вторгнення РФ, її значимість тільки збільшилась.

Психологічна підготовка українських військових надзвичайно важлива, адже від неї великою мірою залежить успішність виконання поставлених перед ними завдань, а отже, і перемога нашої країни. Якими б майстерними не були військовослужбовці, наскільки б їхнє озброєння не було якісним і сучасним, вони не зможуть виграти війну, якщо їхня психіка не здатна протистояти впливу психотравмуючих чинників та інформаційно-психологічному впливу ворога, а мотивація до боротьби є низькою. У війнах перемагає не зброя, а люди, які навчилися нею користатись, люди, які є стійкими і готовими до випробувань.

У всі історичні періоди основним завданням вояків було формування «духу воїна», адже моральний стан військового є найпотужнішою зброєю, замінити яку не можуть жодні танки чи літаки. Армія без належної психологічної підготовки схожа на гірлянду без батарейок: неважливо, наскільки вона якісна, в яку ціну обійшлася і скільки в неї лампочок – вона все одно не здатна випромінювати світло. Але якщо вставити у спеціальний отвір батарейки – гірлянда освітить темне приміщення. Для військовослужбовців психологічна підготовка має таке саме значення, що й для гірлянди батарейки – вона є обов'язковою.

Проблемою формування психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в умовах воєнних дій займалися багато науковців, зокрема О. Колесніченко, М. Корольчук, В. Крайнюк, В. Осьодло, О. Поканевич, В. Стасюк, О. Тімченко, М. Томчук, О. Хміляр, Н. Мась, О. Кокун, Н. Лозінська, В. Андерсен та інші.

Більшість психологів називають психологічною підготовкою процес формування у військовослужбовців психологічної стійкості, емоційних і вольових якостей, які забезпечують їх психологічну готовність до активних та ефективних дій у бою. Психологічна готовність до бою є одним із найважливіших компонентів готовності особового складу до негайних бойових дій. Її цілями є розуміння воїном особистої відповідальності за долю Батьківщини та безпеку рідних, упевненість у собі, довіра до своїх товаришів, прагнення боротися і перемогти ворога. Серед ознак психологічної готовності виділяють наступні: відсутність метушні або замкнутості, розважлива, рівна поведінка; чітке, безпомилкове виконання наказів і команд; нормальний фізіологічний стан (частота пульсу, дихання, колір обличчя тощо) [2].

Одним із важливих завдань під час проведення психологічної підготовки до бойових дій під час війни є підтримання і розвиток бойового духу військовослужбовців. Під цим поняттям розуміють постійну націленість воїнів на перемогу, яку не здатні похитнути жодні труднощі. Чинником бойового духу є впевненість у правильності дій, єдність цілей і образу думок війська [3].

Для того, щоб бойовий дух особового складу залишався на належному рівні, необхідно дбати про захист від негативного інформаційно-психологічного впливу противника. Це передбачає проведення комплексу узгоджених і взаємопов'язаних заходів для забезпечення духовної та психологічної безпеки військовослужбовців шляхом прогнозування, запобігання та зриву негативного інформаційно-психологічного впливу ворога, нейтралізації його наслідків, недопущення намагань дезінформувати, деморалізувати особовий склад, дезорганізувати його бойову діяльність. Для запобігання негативних наслідків інформаційно-психологічних дій ворога необхідно викривати такі дії, роз'яснювати їх мету, розвінчувати способи і прийоми, виховувати у військовослужбовців єдність і здатність протистояти подібним впливам. Крім того, важливо проводити інформаційно-пропагандистську роботу методами переконання та заохочення. Пояснення військовим важливості виконання бойових завдань відіграє значну роль, адже з'ясування важливості та значення бойового завдання додає особисту значущість їх діяльності та формує в особового складу почуття відповідальності. В результаті успішного інформаційно-пропагандистського забезпечення також формується дисциплінованість, мотивація та готовність до самопожертви заради Вітчизни [8].

В. Андерсен дослідив, що досягнення вмотивованості військовослужбовця є важливою частиною психологічної підготовки до виконання бойових завдань [1]. Саме тому необхідно роз'яснювати необхідність бойових дій, наповнювати їх цінністю особисто для військового, переконувати в правоті та значущості діяльності, що позитивно вплине на стійкість психіки перед стресовими чинниками бойової обстановки [2].

Під час психологічної підготовки військовослужбовців потрібно навчити їх методам попередження психотравмування, саморегуляції, виявлення ознак отримання психологічних травм; адаптувати до бойових умов; підвищити рівень психологічної витривалості; сформувати негативні установки до противника та підвищити рівень патріотичності [4].

Під час проведення психологічної підготовки військових використовуються вербальні і практичні методи. Вербальними є переконання, навіювання і психологічна консультація, які викликають бажані зміни у психіці воїна і психології колективу і на цій основі формують стійкі звички поведінки. Практичні методи – це моделювання психологічних факторів бою, психологічні вправи і тренування.

Для психологічної підготовки особового складу до бою важливо проводити психологічну просвіту – систематичне та організоване розповсюдження серед військовослужбовців

психологічної інформації заради формування в них розуміння закономірностей функціонування людської психіки і поведінки людей в екстремальних умовах бойової обстановки, знання способів управління можливостями своєї психіки та оволодіння навичками надання психологічної допомоги іншим військовослужбовцям. Крім цього, необхідно організувати психотренінги та навчати прийомам саморегуляції [4].

Н. Мась називає п'ять складових компонентів, які має включати в себе психологічна підготовка військовослужбовця: впевненість у перемозі; готовність до самовідданих дій та надання допомоги місцевому населенню; правильне розуміння характеру миротворчої місії; впевненість в силі своєї зброї й ефективності засобів захисту від зброї противника; віра в свою військову майстерність та командирів. Розвиток таких якостей позитивно впливає на психологічну готовність військовослужбовців до виконання бойових завдань [6].

Важливою частиною психологічної підготовки особового складу є робота з пристосування психіки до нічних бойових дій, оскільки вони забирають багато моральних і фізичних сил. Розвиток психічної стійкості до нічних дій залежить від надання чіткого уявлення про бій у таких умовах та набуття військовослужбовцями досвіду виконання дій вночі.

Психологічна готовність особового складу залежить від того, наскільки добре військовослужбовці розуміють картину професійної діяльності, чи впевнені вони у зброї та засобах захисту. У процесі підготовки важливо проводити вправи з формування емоційно-вольової стійкості, застосовувати тренажери для відпрацювання різних якостей [6].

Існує низка психологічних вправ і прийомів, які використовуються під час занять з бойової підготовки або для покращення психологічного стану вже безпосередньо під час бойових дій. В результаті багаторазового повторення вправ у ситуаціях, які постійно стають складнішими, рівень контролю над психологічними станами та діями збільшується, формується психологічний механізм нейтралізації страху і невпевненості [5].

Серед таких вправ є, наприклад, вправа «Регулювання психоемоційного стану за допомогою дихання». Вона має два варіанти: «Заспокійливе дихання» і «Мобілізує вихання». Перший варіант дозволяє знизити психофізіологічне навантаження, подавити стан паніки, страху, а другий – збільшити психоемоційну готовність до виконання різних завдань. Використовують також психологічні вправи під назвами «Дзеркало», «Свіча», «Інвентаризація», «Приємно згадати», «Засідка» та багато інших [7].

**Висновки.** Отже, можна зробити висновок, що психологічна підготовка військовослужбовців до виконання бойових завдань в умовах війни є складним і важливим процесом, від якого залежить перемога. Оскільки для України боездатність армії є гарантом безпеки та незалежності, підвищення рівня психологічного забезпечення військових – це одне з основних завдань нашої держави та психологів, виконання якого позитивно позначиться на перебігу російсько-української війни.

#### Література:

1. Андерсон В., Свенсон Д., Клей Д. Управління стресом для співробітників правоохоронних органів. Englewood Cliffs. Нью-Джерсі, 1995. С. 133–151.
2. Бойко В. Психологічна підготовка військових фахівців у конфліктах сучасності. *Військова освіта*. 2017. № 2. С. 19-27.
3. Будагьянц Л. М. Феномен бойового духу і сучасна наука. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. Вип. 4. С. 22-26.

4. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ. 2015. 170 с.

5. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : метод. посіб. Київ : 7БЦ. 2021. 170 с.

6. Мась Н. М. Психологічна підготовка військовослужбовців до дій у особливих умовах. *Вісник Національного університету оборони України*. - 2014. Вип. 3. С. 280 – 285

7. Методичні рекомендації з психологічної підготовки військовослужбовців Збройних сил України щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки URL: <https://cutt.ly/VKрНА9Н>

8. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України: Підручник: у 2 ч. Ч.1. / колектив авторів; за заг. ред.. В. В. Стасюка. Київ: НУОУ. 2012. 682 с.

*Лідія Орищин-Буждиган*

Львівський державний університет внутрішніх справ, Україна

## **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРИЙНЯТТЯ РИЗИКУ**

Почуття безпеки є основним компонентом психологічного благополуччя, однією з основних потреб, та виступає формотворчим елементом системи цінностей людини. Приймаючи рішення вона завжди шукає шляхи його реалізації, які були б найбільш корисними та найменш вартісно – затратними у діяльнісно- ціннісній системі особистості. Ситуація соціальної загрози спричинена війною спонукає до загостреного сприйняття непевних ризикованих ситуацій. Тому важливо розглянути самі ситуації, та умови, при наявності яких, люди приймають рішення пов'язані з ризиком. Які психологічні особливості та характеристики властиві ситуації прийняття рішення, щоб особа надала перевагу прийняттю ризику? Які психологічні детермінанти модифікують ставлення людини до ситуації ризику.

До загальних особливостей, які стосуються прийняття рішень А. Беля відносить дві ситуації: у реальному вимірі часу, властивому для конкретної людини у визначеному довіллі та у гіпотетичному часовому зрізі, коли особа, що приймає рішення, чи ситуація, в якій приймається рішення є тільки гіпотетичними, уявними. З метою кращого розуміння прийняття рішення у ситуації ризику розгляньмо загальні особливості процесу прийняття рішення. Основними чинниками процесу прийняття рішення, на думку вченого, потрібно вважати: особисті характеристики людини, зокрема інтелектуальні особливості, загальні пізнавальні здібності до об'єктивної оцінки дійсності, патерни практичного мислення та мотиваційна сфера людини [1].

С. Вінх виділяє такі критерії, за яких здійснюються прийняття рішень:

1. Критерій певності – коли наявна точна і повна інформація про те, що має трапитися, в якій послідовності та до яких наслідків це рішення призведе.

2. Критерій ризику – коли будь-яка дія завершується конкретним наслідком із усього обсягу передбачуваних наслідків, при цьому кожен з цих варіантів має свою ймовірність виникнення.

3. Критерій непевності – це ситуація, коли неможливо передбачити чи спрогнозувати гіпотетичні способи дії та їх можливі наслідки [3].

М. Борисевич та А. Марковські виділяють такі варіанти прийняття ризику:

1. Ризик, що не приймається людьми, повністю ними відкидається та оцінюється як дуже негативне явище.

2. Ситуації прийняття ризику, які приймаються людьми та допускаються як шанс для нових можливостей і оцінюються дуже позитивно.

3. Варіант ризику, який толерується, або ситуації які з ним пов'язані знаходяться ніби поміж прийняттям та не прийняттям. Відповідно оцінка такого ризику не є однозначною та простою, часто вона може коливатися від позитивної до негативної, та у підсумку залишається амбівалентною [2].

Вище описані способи прийняття ризику можуть мати свою реалізацію на різних рівнях. Тому комплексно оцінюючи ситуації ризику, використовуючи вище описані критерії та варіанти, зменшуючи негативні наслідки ризику та непевності людині необхідно систематично узгоджувати цілі особистості та засоби їх досягнення, отримувати соціальну апробацію прийнятих рішень. При дотриманні відповідних умов ситуація ризику може стати ціннісно бажаною і прийнятною, навіть бути звичайним елементом міжособистісних стосунків та співпраці. У такій ситуації можна оцінювати ризик як новий шанс, а не як загрозу [4]. Люди йдуть на ризиковані рішення, коли прогнозують отримання певної користі від їх наслідків. Рішення про ризик може стосуватися як індивідуального так і на групового рівня. Прийняття ризику завжди відбувається відповідно до суб'єктивної системи оцінювання та пов'язано з особливостями емоційно-вольової сфери людини.

#### **Література:**

1. Biela A. Informacja a decyzja. Badania eksperymentalne z zakresu psychologii rozwojowej. Warszawa, 1976. 253 s.
2. Borysiewicz M., Markowski A. Kryteria akceptowalności ryzyka poważnych awarii przemysłowych. Warszawa, 2002. 344 s.
3. Walesa Cz. Podejmowanie ryzyka przez dzieci I młodzież. Badania rozwojowe. Lublin, 1988. 304 s.
4. Winch S. Społeczne aspekty ryzyka z zarządzaniu. Warszawa. 991. 154 s.

*Неоніла Партико, Анастасія Хоменко*

Національний університет «Львівська політехніка», Україна

### **ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ КЕРІВНИКІВ В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ РИЗИКІВ**

Сформувавши свою ціннісну картину світу, людина зберігає її незмінною впродовж усього життя. Вона переважно формується на етапі соціалізації індивіда, що передує періоду зрілості. Надалі система цінностей людини змінюється лише в кризові періоди. Це стосується здебільшого структури цінностей і відображає зміни пріоритетів, внаслідок чого одні цінності стають більш значущими, інші – поступаються їм місцем. У суспільствах, що трансформуються, ця система не спрацьовує, оскільки суттєві зміни в суспільній системі цінностей породжують для більшості людей нагальну потребу сприйняти нові орієнтири,

перебудувати особистісну систему цінностей. Це є актуальним для сучасного керівника, який намагається досягти взаєморозуміння у стосунках.

У наукових розвідках вітчизняних науковців, серед яких І. Бех, В. Андрущенко, Л. Виготський, М. Головатий, Долинська Л. В., Г. Дубчак, М. Пірен, Коберник Л. О., М. Савчин, Носенко Е.Л., В. Тугарінов, П. Таланчук, В. Хмелько, Я. Щепанський, Н. Партико, І. Бондар та інші, питання цінностей вивчається через призму їх асиміляції в цілому в структурі особистості. Тоді як роль і вплив цінностей та ціннісних орієнтацій на становлення особистості розкрито в працях І. Зязюна, Є. Барбіної, В. Вербець, В. Гриньової, В. Леонтьєва, Л. Хомич, Є. Шиянова тощо.

Із сучасної української соціологічної літератури найдоцільнішим є визначення ціннісних орієнтацій Хмелька В. Є. Серед зарубіжних науковців Р. Дарендорф, Т. Парсонс, П. Сорокін, Д. Узнадзе, І. Кон, А. Ребер, М. Рокич внесли свій важливий вклад у дослідження цінностей як інтегративної складової характеру особистості, зокрема. Зроблено спроби описати складові та властивості ціннісних орієнтацій керівників різних рівнів. За результатами наукових розвідок проф. Сапогової О.Є., основними особливостями професійно-психологічної свідомості є: інтуїтивність; гнучкість; діалогічність; екзистенціальність; екологічність; полісемантичність; креативність; символічність. Проте, вважаємо недостатньо висвітленим у сучасних наукових дослідженнях питання ціннісних орієнтацій керівників в умовах суспільних ризиків. Це є актуальним та постало метою нашого дослідження.

Для вирішення емпіричних завдань нашого дослідження та підтвердження чи спростування гіпотез нами було застосовано методику вивчення ціннісних орієнтацій, розроблену американським дослідником М. Рокичем. У дослідженні взяли участь 80 осіб, з них 30 осіб – керівники різного рівня, та 50 – підлеглі працівники. У віці до 35 років – 18,8% досліджуваних, 36-45 років – 43,8%, 46-55 років – 31,3 %, 56-65 років – 6,3%; з них жіночої статі – 41,3%, чоловічої - 58,7%, серед яких 37,5% - неодружені/незаміжні, 62,5% - одружені/заміжні; зі стажем роботи до 5 років – 20,0% , від 6 до 10 років – 25,0%, більше 10 років – 55,0% досліджуваних.

За результатами дослідження найбільш важливими термінальними цінностями (ТЦ) керівників виявилися переважно конкретні та індивідуально-орієнтовані цінності: активне діяльне життя (повнота та емоційне насичення життя), життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд, життєвий досвід), здоров'я (фізичне та психічне), цікава робота, краса природи та мистецтва (переживання прекрасного в природі й у мистецтві), любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною).

Найменш важливі термінальні цінності керівників (ТЦ) переважно абстрактні та орієнтовані на інших людей – творчість (можливість творчої діяльності), свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках), щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому), щасливе сімейне життя, розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків), пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток).

Найбільш вагомими інструментальними цінностями (ІЦ) керівників виявилися переважно цінності «справи» і «самоствердження»: вихованість (гарні манери), ефективність у справах (працелюбність, продуктивність у роботі), чуйність (дбайливість), акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах, високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання), непримиренність до недоліків у собі та інших.

Найменш вагомими інструментальними цінностями (ІЦ) керівників - етичні та пізнавальні: самоконтроль (стриманість, самодисципліна), незалежність (здатність діяти самостійно,

рішуче), раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення), життєрадісність (почуття гумору) відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати своє слово), освіченість (широта знань, висока загальна культура).

Щодо соціально-демографічних чинників ціннісного самовизначення керівників у нашому дослідженні виявлено статистично значущі відмінності в ціннісному самовизначенні керівників залежно від статті, віку, стажу роботи, сімейного стану.

За допомогою критерія U Манна-Уїтні встановлено, що для жінок-керівників більш важливими порівняно з чоловіками є такі цінності: життєва мудрість, продуктивне життя, сміливість у відстоюванні думки, чуйність (дбайливість). Для керівників чоловічої статі більш важливими цінностями виявилися розвиток, творчість, терпимість.

За допомогою критерія Краскела-Уоллеса встановлено, що молодші керівники (до 45 років) більше цінують здоров'я, ніж старші (46-55 років). Ті, кому до 35 років, порівняно із старшими за 35 років більше цінують матеріально забезпечене життя, щастя інших і менше цінують цікаву роботу, щасливе сімейне життя, чесність (правдивість, щирість).

**Висновки.** Отже, загалом чинниками ціннісного вибору керівників є їх стать і вік, при цьому стать впливає на термінальні та інструментальні цінності, а вік – переважно на інструментальні цінності.

### *Література*

1. Бутківська Т. В. Проблема цінностей у соціалізації особистості / Т. В. Бутківська // Цінності освіти і виховання : наук.-метод. зб. / [за заг. ред. О. В. Сухомлинської] ; АПН України. – К., 1997. – С. 27–31.
2. Волошина Н.В. Ціннісні орієнтації сучасних керівників в умовах трансформації українського суспільства [Електронний ресурс] / Н. В. Волошина, І. В. Бондар, О. В. Шакіб // Науковий вісник Херсонського державного університету. – 2017. – Вип. 3. Т. 1. – Режим доступу: [http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1&Image\\_file\\_name=PDF/nvkhp\\_2017\\_3%281%29\\_\\_10.pdf](http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/nvkhp_2017_3%281%29__10.pdf)
3. Головатий Н. Ф. Соціологія молодіжності : Курс лекцій / Н. Ф. Головатий. – К. : МАУП, 1999. – 224 с.
4. Долинська Л. В. Психологія ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя : [навч. посіб.] / Л. В. Долинська, Н. П. Максимчук. – Кам'янець-Подільський : ФОП Сисин О. В., 2008. – 124 с.
5. Коберник Л. О. Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості. Наука і освіта / Л. О. Коберник // Науково-практичний журнал південного наукового центру АПН України. – 2008. – № 4-5. – С. 28–33.
6. Савченко Л. Вивчення ціннісних орієнтацій сучасної студентської молоді / Л. Савченко // Рідна школа. – 2005. – № 8. – С. 39–41.
7. Vansteenkiste M. On the relations among work value orientations, psychological need satisfaction and job outcomes: A self-determination theory approach / B. Neyrinck, Christopher P. Niemic, Bart Soenens, Hans De Witte & Anja Van den Broeck // Journal of Occupational and Organizational Psychology. – 2007. – № 80. – 251–277.

## **ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ВІЙНИ**

Сучасна російсько-українська війна дедалі більше здійснює негативний вплив на людську свідомість. Будучи досить складним механізмом дії вона спрямована на руйнування сили ворога із середини. Аналізуючи історичні події, можна стверджувати, перемога рівним чином залежить і від матеріального фактора, і від морального. Саме тому, серед стратегії військової підготовки важливу частину займають саме психологічні спецоперації.

Людина практично ніколи не споживає інформацію пасивно. З розвитком цифрових технологій та вдосконаленням можливостей штучного інтелекту, сьогодні ми можемо говорити, що достатньо швидким темпом суспільство може відмовлятися від ряду професій. З іншого боку – алгоритми мереж сприяють будь-якому психологічному впливу, кінцевим результатом якого, як правило, є прийняття рішення. Акт пізнання будь-чого можливий лише з допомогою складної психічної діяльності. Споживаючи нову інформацію ми інтегруємо її з тією, яка вже була здобута нами раніше, якщо говорити про психологічний вплив, то тут надзвичайно важливим є досвід, який відображений у колективному несвідомому, здобутому нашими предками задовго до нашого народження. Маючи в своїй основі дію, спрямовану на певні когнітивні системи психіки людини інформаційну війну проактивно неможливо вивчати, оминаючи тематики маніпуляції, технології пропаганди та дезінформації.

Одні із найцікавіших розвідок, які спрямовані на вивчення психології впливу, масової свідомості, маніпуляції та інформаційної війни є Е. Бернейз, С. Кара-Мурза, М. Кастельс, Г. Почепцов, Є. Магда, та ін.

Розвиток інформаційних систем сприяє веденню активних інформаційних війн у сучасному світі. Однак, попри загальну думку, що інформаційні війни – це те, що появилось на початку XXI століття, використання викривленої інформації завжди було елементом воєнної боротьби. Офіційно вважається, що вперше поняття «інформаційна війна» було введено Томасом Роном у 1976 році під час його доповіді: «Система озброєнь. Інформаційна війна». Досліднику вперше вдалося окреслити основні елементи інформаційної війни, які не втрачають своєї актуальності й сьогодні: збір персональних та даних розвідки, Big Data, дезінформація та деморалізація противника, ускладнення доступу до правдивої інформації, виготовлення та розповсюдження фейкової інформації як достовірної.

Водночас дослідник вважає, що вплив на інформаційні канали противника може призвести до таких наслідків: відмова від наступу і агресивних дій; блокування доступу до інформації; відсутність чіткості та узгодженості через дезінформацію або брак необхідної інформації, що суттєво може вплинути на хід війни [1].

Психологічний та комунікативний підхід до розуміння інформаційної війни поєднує український дослідник Г. Почепцов. Він стверджує, що з одного боку інформаційна війна дозволяє маніпулювати людською свідомістю за допомогою інформації. Це дає можливість впливати на прийняття рішень певними людьми, які впливають на суспільні процеси. З іншого ж боку, інформаційна війна відіграє роль «комунікативної технології впливу на масову свідомість, яка має короткочасні та довготривалі цілі» [1,2]. У методичці НАТО із проведення інформаційних спеціальних операцій таке використання інформації належить до стратегічних операцій, метою яких є тривалий вплив на масову свідомість цільової аудиторії, шляхом поширення чуток, формування потреб, цінностей та переконань.



Г. Почепцов у своїх роботах, аналізуючи поняття «інформаційна війна», стверджує, що вона все ще не має однозначних визначень чітких моделей її впливу. Водночас, на його переконання, саме чітке визначення цих аспектів дали б можливість дослідникам говорити однією мовою у даній сфері. Також вчений приходить до висновку, що інтенсивне застосування інструментів інформаційної війни у сучасному світі на жаль не призводить до такого ж розвитку теоретичного знання із цієї теми. Одночасно дослідник визначає інформаційну війну у центр розвитку таких вагомих систем функціонування суспільства як політика, економіка, військова справа. У контексті інформаційної війни також важливим є визначення об'єкту впливу, який змінюється залежно від характеру військової, політичної, економічної ситуації держави. Загалом виділяють такі характеристики об'єктів впливу: національно-психологічні особливості, індивідуально-психологічну групову приналежність; особливість морально-психологічного стану осіб або групу людей [1,2]. Дослідники інформаційно-психологічної війни вважають найважливішим національно-психологічні особливості, оскільки їх варто враховувати для досягнення максимального ефекту інформаційно-психологічного впливу.

**Висновок.** Отож питання інформаційної війни у сучасному суспільстві викликає чималу цікавість із боку наукової спільноти, визначення даного питання, термінологічна база, призначення, форми, методи та засоби ведення інформаційної війни, до кінця чітко не окреслені, та потребують принаймні групування наукових підходів за принципами розуміння сутності та особливостей феномену. Дослідження ведення інформаційної війни РФ проти України є надзвичайно актуальним для українського суспільства, адже вона спрямована на масову свідомість, українську ідентичність та політичні цінності. Взаємозалежність інформаційної війни та національно-психологічних характеристик українців є надзвичайно складним питанням, що потребує залучення набагато більше наукових досліджень із різних галузей знань.

#### **Література:**

1. Почепцов Г.Г. Информационные войны. Москва: Рефл-бук, Ваклер, 2000. 576 с. С. 20.
2. Почепцов Г.Г. Информационная война: определения и базовые понятия. *Психологический фактор*. URL: <https://cutt.ly/qJ97Vsy>.
3. Rona Th. P. Weapon Systems and Information War. *Boeing Aerospace Co.* Seattle, WA, 1976. URL: <https://cutt.ly/8J97G0n>.

*Ірина Пилипів*

Національний університет «Львівська політехніка», Україна  
*Науковий керівник: канд. пол. наук, доцент каф. ТПП Свідерська О.І.*

### **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПСИХОЛОГІВ-ПРАКТИКІВ, ЯКІ НАДАЮТЬ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Термін «емоційний інтелект» є відносно новим для вітчизняної науки і досі не має достатньої концептуалізації. Проте, в світлі вимог сьогодення до швидкого та якісного всебічного розвитку особистості останнім часом даному соціально-психологічному феномену

приділяється особлива увага, адже в епоху розвинених технологій в більшості випадків високого рівня загального інтелекту виявляється недостатньо.

Емоційний інтелект є важливою інтегральною характеристикою особистості, яка реалізується в її здібностях розуміти емоції, узагальнювати їх зміст, виокремлювати емоційний аспект у міжособистісних стосунках, регулювати емоції у такий спосіб, щоб сприяти успішній пізнавальній діяльності та спілкуванню з оточуючими.

Проблема вдосконалення професійної діяльності психологів на основі більшого задіяння емоційного інтелекту є складною проблемою системного вивчення ролі емоційного інтелекту у професійних діях фахівців, психологічних закономірностей емоційного функціонування особистості, особливостей його реалізації у взаємодіях різних типів, психофізіологічних аспектів переживань почуттів, передумов якості емоційного розпізнання проблем, вербалізації почуттів та знаходження засобів адекватного впливу на емоційно-чуттєву сферу людини з боку психолога.

Особливо актуальним сьогодні, у час російсько-української війни, постає питання взаємозв'язку емоційного інтелекту та стресостійкості, зокрема у контексті інформаційної війни. Дану проблему було розглянуто у дослідженні “Емоційний інтелект як чинник запобігання інформаційному стресу” Бойко С. Т., де було виявлено певні закономірності залежності рівня стресостійкості в інформаційному просторі від рівня емоційного інтелекту. Тому глибше дослідження емоційного інтелекту та його особливостей, у даному випадку серед спеціалістів сфери психології, є актуальним на даний момент.

Дослідженню емоційного інтелекту присвячені праці як зарубіжних: Г. Гарднер, Дж. Майер, П. Саловей, Д. Карузо, Р. Бар-Он, Д. Слайтер, Д. Гоулман, Р. Купер, Г. Орме та ін.; так і вітчизняних авторів: Г. Г. Гарскова, Д. В. Люсін, Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига, О. І. Власова, І. М. Андрєєва, М. А. Манойлова, С. Д. Дерев'янка, М. А. Кузнецов, Н. Ю. Діомідова, М. М. Шпак та ін.

Метою даної роботи було дослідити рівень та психологічні особливості емоційного інтелекту психологів-практиків. З цією ціллю було обрано опитувальник “Емоційного інтелекту” Н. Холла, “Діагностику рівня емпатії” В.В. Бойко, діагностику особистісної установки «альтруїзм-егоїзм», опитувальник NPI-16 та “Опитувальник зрілості особистості” О.С. Штепи.

Вибірку склали 25 психологів-практиків, які на даний момент проходять навчання, або вже завершили і практикують у певному психотерапевтичному підході. Демографічно-вікові дані показують охоплення доволі широкого вікового спектру респондентів, від 21 до 45 років. Зокрема, в дослідженні взяли участь 32% осіб віком 21-25 р., 20 % віком 26-30 р., 24% віком 31-35 р., 24% віком 36-45р. Щодо гендерного розподілу, то 72% респондентів – жінки, 28% - чоловіки. У дослідженні взяли участь 9 психотерапевтів у напрямку когнітивно-поведінкової терапії (37%), 7 представників психодинамічного підходу (психоаналіз, символдрама, транзактний аналіз) (29%), 3 представників гуманістичного напрямку (позитивна психотерапія, травматерапія) (13%), 2 гештальттерапевтів (8%) та 3 представників інтегративного підходу (КПТ у поєднанні з глибинними методами: психоаналіз, символдрама, гештальттерапія) (13%).

Аналізуючи усі наведені вище дані, виявлено, що попри достатній загальний рівень емоційного інтелекту у всіх респондентів, існує вагома різниця між психологічними особливостями та критеріями цього поняття у представників різних психотерапевтичних шкіл. Відтак, можна виокремити загальний орієнтовний профіль емоційного інтелекту психологів-практиків з різними підходами.

Загальний ЕІ психолога-практика когнітивно-поведінкового підходу характеризується середнім і вище рівнем прояву, при тому, серед компонентів переважають емоційна

обізнаність та емпатія. Це свідчить про те, що така особистість добре ідентифікує свої емоції, вміє їх називати та розуміє їхню функцію, при тому, розуміє інших людей на інтуїтивному рівні, вміє “приєднуватися” до них емоційно та співпереживати. Емпатія такої людини характеризується високою проникною здатністю та ідентифікацією, тобто це дозволяє створювати атмосферу відкритості, довірливості, задушевності. Ідентифікація допомагає спеціалісту розуміти іншого на основі співпереживань, поставити себе на його місце. Такій особистості притаманний як альтруїзм, так і здоровий егоїзм, тобто властиво прагнути допомагати людям у досяганні значимості у суспільстві, не жертвуючи власним благополуччям. Відповідно до отриманих даних, середній представник когнітивно-поведінкового підходу характеризується найвищим рівнем нарцисизму серед інших, при тому це не є підставою для визначення нарцисичного розладу особистості. В даному випадку нарцисизм розглядається як риса особистості в межах норми. Це свідчить про те, що така людина любить бути в центрі уваги, коли її заслуги визнають та надає перевагу керівній позиції. Особистісна зрілість такої людини знаходиться на середньому і вище рівні, при тому характеризується особливою рисою відповідальності.

Рівень ЕІ представників психодинамічного підходу також середній і вище. Особливо виражені такі компоненти, як емоційна обізнаність, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей. Поряд із сказаним вище, така особистість доволі ефективно ідентифікує емоції інших людей за їхніми вербальними та невербальними проявами, що підвищує ефективність комунікації. Емпатія характеризується доволі високим рівнем проникної здатності, тобто, така людина здатна викликати довіру та проявляти відкритість. Середнє значення альтруїзму у респондентів психодинамічної групи дещо вище, це означає готовність допомагати іншим та сильніше почуття соціального обов'язку. Рівень нарцисизму середній та нижче, тобто притаманна схильність не виділятися та змішуватися з натовпом, хоча і бувають ситуації, коли особистість опиняється в центрі уваги, це, ймовірно, не викличе дискомфорту. Особистісна зрілість особливо характеризується критерієм творчості. Це означає, що особистість доволі гнучка, вміє творчо підходити до вирішення ситуації, шукати нові варіанти, здатна виходити за межі, коли вони заважають, їй притаманна спонтанність.

Середньо-статистичному представнику гештальтпідходу властивий середній рівень ЕІ з яскраво вираженим компонентом емоційної обізнаності. Він доволі ефективно ідентифікує власні емоції та розуміє їх. Емпатія знаходиться на середньому рівні з виокремленням критеріїв проникної здатності та ідентифікації, як і у когнітивно-поведінкових терапевтів. Установка альтруїзму переважає над егоїзмом, рівень нарцисизму знаходиться на гранично низькому показнику. Такій особистості не притаманно привертати до себе увагу. Особистісна зрілість характеризується чітко вираженими критеріями децентрації та толерантності. Тобто, така особистість здатна подолати егоцентризм, не зосереджується лише на собі та здатна приймати інші точки зору, вона терпима та з розумінням ставиться до інших. При тому, у представників цієї групи нижчий, у порівнянні з іншими, критерій креативності, їм більше притаманна ригідність, вони схильні йти уже перевіреними шляхами і не хочуть ризикувати.

Емоційний інтелект психологів-практиків гуманістичного підходу, загалом, також на середньому рівні. Поміж інших критеріїв виділяються емоційна обізнаність та емпатія, також, виділяється розпізнавання емоцій інших людей. У порівнянні з іншими, емпатія характеризується більшим проявом інтуїтивного каналу, що свідчить про здатності респондента бачити і передбачати поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід, що зберігається в підсвідомості. Притаманна

схильність до альтруїзму, так і здорового егоїзму. Рівень прояву нарцисичних рис – низький. Особистісна зрілість, загалом знаходиться на середньому рівні з особливо виділеними ознаками децентрації. Тобто схильності приймати точки зору інших людей, розширювати свій кругозір.

У представників інтегративного підходу рівень EI, як і в інших, середній, з особливо вираженими компонентами емоційної обізнаності та розпізнавання емоцій інших людей, що дозволяє максимально ефективно використовувати емоційну грамотність у комунікації. Серед каналів емпатії провідну роль займає проникна здатність, тобто здібність створювати довірливу обстановку. При тому канал ідентифікації знаходиться на нижчому рівні ніж в інших. Це мож створити труднощі із ефективністю комунікації, через невміння поставити себе на місце іншого. В даному випадку егоїзм переважає над альтруїзмом, хоча все ще знаходиться у здорових межах. Нарцисизм характеризується низьким рівнем. Особистісна зрілість знаходиться на середньому рівні з переважаючими каналами автономності та контактності. Така особистість гармонійно поєднує в собі і самостійність, здатність приймати відповідальність за своє життя, і вміння співпрацювати з іншими та просити по допомогу у разі потреби.

**Висновки.** У результати дослідження було визначено рівень емоційного інтелекту психологів-практиків з різними напрямками психотерапевтичних шкіл. Також, ми дослідили сумісні з поняттям EI критерії, такі як емпатія, альтруїзм, нарцисизм та особистісна зрілість. Аналіз та систематизація отриманих даних дозволив виявити ряд спільних закономірностей, які притаманні психологам-практикам загалом, незалежно від напрямку підготовки. Окрім того, нам вдалось визначити індивідуальні особливості психологічного інтелекту представників різних психотерапевтичних напрямків, що дозволило скласти узагальнений профіль спеціаліста того чи іншого методу. Отже, завдяки отриманим вище даним можна стверджувати, що у психологів-практиків представників різних підходів є як спільні риси особливостей EI, так і індивідуальні, які в більшій мірі притаманні саме їм. Це дозволяє припустити, що існує тісний взаємозв'язок між психологічними особливостями емоційного інтелекту особистості психотерапевта та професійними орієнтаціями стосовно вибору пріоритетного підходу для подальшого професійного становлення та розвитку.

### *Література:*

1. Бойко С. Т. Емоційний інтелект як чинник запобігання інформаційному стресу. Наукова дискусія: питання педагогіки та психології : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (1–2 грудня 2017 р., м. Київ). Київ : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології». 2017. URL: <https://cutt.ly/mJ3rcPo>
2. Носенко Е. Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену. Монографія. Київ. 2003. 159 с.
3. Петридес К. В., Фернхам А. Особливості емоційного інтелекту: Психометричне дослідження з посиланням на встановлені систематичні ознаки. Євро. Дж. Особистий. 2001. С. 425–448.
4. Шпак М. М. Психологія розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. *Наука і освіта*. 2016. №5. С. 266-270.
5. Bar-On R., Parker JDA, ред. Довідник з емоційного інтелекту. Джоссі-Басс; Сан-Франциско, Каліфорнія, США: 2000. С. 343–362.
6. Averill J. R. Emotional creativity. *International review of studies on emotion* : in 2 vol. Chichester, 1991. Vol. 1. P. 269 – 299.

7. Averill J. R. A tale of two Snarks : emotional intelligence and emotional creativity compared. *Psychological Inquiry*. 2004. № 15. С. 228 – 233.

*Любомира Пілецька*

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна*

*Ольга Свідерська*

*Національний університет «Львівська політехніка», Україна*

## **ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДЛЯ БІЖЕНОК З УКРАЇНИ: ДОСВІД ПОЛЬЩІ**

Від 24 лютого 2022 року одним із ключових партнерів у підтримці українських біженців стала Польща. Із початком повномасштабного вторгнення на території цієї країни розгорнулися великі пункти волонтерської допомоги. З одного боку постійно відбувається формування гуманітарних конвоїв, які спрямовані на допомогу військовослужбовцям, лікарям та іншим громадянам України, які залишаються на її території. З іншого боку, Польща відкрила велику кількість можливостей для науковців, осіб із особливими потребами, дітей та їх сімей.

Сьогодні можна говорити про безліч психологічних проектів, які діють на території Польщі, основною метою яких є надання психологічної підтримки українським біженцям. Волонтерські центри, котрі відкриті практично на кожному вокзалі мають можливість скерувати людей для отримання безкоштовної психологічної допомоги. Одним із перших центрів, які почали надавати психологічну допомогу біженцям був медичний центр Даміана. Тут громадяни України мають змогу скористатися телефоном довіри, за яким надають психологічну підтримку українською, польською, російською та англійською мовами. Ще одним із пунктів психологічної допомоги є варшавські психолого-педагогічні консультації, основним завданням яких є надання безкоштовних консультацій дітям та батькам-іноземцям. На повну підтримку можуть розраховувати і учні з України, які починають навчання у школах м. Варшави.

Центр кризового втручання у Кракові також пропонує безкоштовну цілодобову підтримку через службу телефону довіри, консультаційну підтримку для біженців через онлайн платформи, а також під час персональної зустрічі. Також психологічну підтримку можна отримати від психотерапевтичного центру HELP польською та англійською мовами. Платформа психологічної підтримки Helping Hand пропонує безкоштовні вебінари, відкриті онлайн-зустрічі (польською, українською, англійською мовами), чати взаємопідтримки. Спеціалісти, котрі працюють із перших днів війни зазначають, що більшість людей, які перетинають кордон із Польщею, перебувають у дуже поганому психічному стані. Окрім очевидних причин, тобто загрози життю, причинами такого стану вважають розлучення із близькими (наприклад, з чоловіком, який залишився захищати Україну), залишення речей, помешкань, невпевненість у завтрашньому дні та страх за близьких – це лише частина проблем, з якими потрапляють українські біженці до центрів надання психологічної допомоги у Польщі [3].

Загалом, розуміємо, що проблеми, з якими необхідно впоратися українським біженцям носять дуже різноманітний характер. Адже окрім проблем, пов'язаних із війною в

Україні існує цілий ряд інших, зокрема адаптації до нового мовного та нормативно-правового середовища, відчуття відірваності, атомізованості, самотності, інколи безсилля, труднощі із адаптацією дітей, та постійна тривога за близьких, які залишилися в Україні. Зрозуміло, що цього неможливо компенсувати у повній мірі, однак численні організації працюють над тим, аби забезпечити відносну стабільність та відчуття впевненості у завтрашньому дні.

До прикладу UNICEF разом із партнерськими організаціями у більшій мірі зосереджує свою допомогу на підтримці дітей та їхніх родин. У пріоритеті для цієї організації залишається забезпечення доступу до чистої води, надання медичної, харчової, освітньої та психологічної допомоги. Згідно офіційного звіту, на 100-тий день повномасштабної війни понад 610 тис. дітей та їхніх опікунів отримало психологічну допомогу від організації. У Молдові, Румунії, Польщі, Італії, Болгарії та Словаччині ЮНІСЕФ та УВКБ ООН запустили загалом 25 Blue Dots (Центри підтримки матері та дитини), які розташовані на основних транспортних маршрутах і спрямовані на надання важливої підтримки дітям та сім'ям, які прибувають із зони бойових дій [4].

Також на території Польщі функціонують громадські організації та фундації, котрі надають різноманітну психологічну підтримку українським біженцям за кошти грантодавців. Яскравим прикладом є Fundacja Pro Bono Societas, основним завданням якої є проведення заходів, що сприяють розвитку дітей: навчання соціальних навичок, арт-терапія, освітні денні та тижневі табори. Так, із початку липня 2022 року у рамках надання психологічної допомоги, фундація запускає проект «Позитивний рестарт», який передбачає організацію чотирьох 10-денних таборів (виїзних освітніх семінарів) для українських жінок – біженок та їхніх дітей. У рамках цього проекту передбачені численні психологічно-інтеграційні практикуми, тренерські майстер-класи з розвитку особистості, асертивності, формування самооцінки, створення «особистого бренду», використання власного потенціалу, навичок прийняття рішень та ведення переговорів. Окрім вироблення навичок соціальної взаємодії проект передбачає навчання мотивації, самопрезентації, написання резюме, та інших корисних знань, які мали б допомогти адаптуватися українським біженкам до нових умов перебування. Водночас для позитивного рестарту пропонується взяти участь у арт-терапевтичних зустрічах та майстер-класах, що мають на меті підтримати уважність, допомогти впоратися зі стресом, а також пропрацювати отриманий травматичний досвід [1]. Загалом це зовсім невеликі приклади того як Польща реагує на потреби українців у психологічній допомозі. Історія, яку пережила Європа у часи II Світової війни, навчила розуміти її громадян, що народ, по відношенню до якого здійснюється військова агресія потребує розуміння, терпеливості і підтримки. Цілком очевидно, що частина персональних історій українських біженців пов'язана із втратою ідентичності, відчуття дому, відчуттям безсилля та самотності. Ці всі процеси не є новими, і свого часу всі вони, подекуди абсолютно руйнівні для психіки, знайшли відображення у численних розвідках Х. Аренд, Е. Фромма та В. Франкла. Зокрема, Е. Фромм зазначав: «Найвища сила індивіда ґрунтується на максимальному розвитку його особистості, а це передбачає максимальне розуміння самого себе» [2, с. 240]. Це спонукає сьогодні усвідомити вагомість тих можливостей, які надає для українців Польща. Як би дивно це не звучало у наших реаліях, війна, як і будь-яка інша кризова ситуація має дві сторони прояву. З одного боку вона приносить розруху, трагічність у практичну кожную українську домівку, з іншого ж сприяє саморозвитку та самовдосконалення й відкриває нові можливості для того, хто їм не опирається, а навпаки, шукає.

**Висновки.** Підсумовуючи, акцентуємо, що психологічні проблеми і рівень загальної травматизації українського населення є надзвичайно високими. Сьогодні численні європейські

країни працюють на те, аби не тільки підтримати Україну шляхом поставки важкого озброєння, незлічених тон гуманітарної допомоги, але й намагаються підтримати всіма можливими способами психічне благополуччя українських біженців. Намагаючись боротися за проєвропейське майбутнє українцям варто розуміти, що боротьба за націю це передусім боротьба за себе, за свої цінності, свободу, ідентичність та цілісність. На нашу думку, саме усвідомленість того, що Європа дає величезну можливість для саморозвитку і вміння цією можливістю скористатися й бути за це вдячним є однією із детермінант благополучного виходу із кризової ситуації, в якій сьогодні є наша держава.

### **Література:**

1. Позитивний перезапуск - освітні майстер-класи для українських біженців URL: <https://cutt.ly/5J7PFps>
2. Фромм Е. Втеча від свободи. Харків: Клуб сімейного дозвілля. 2019. 285 с.
3. Bezpłatna pomoc psychologiczna dla Ukraińców URL: <https://cutt.ly/4J7PIe9>
4. Od 24 lutego 2022 r. co najmniej 262 dzieci zostało zabitych, a 415 rannych na skutek ataków na Ukrainie. Sto dni wojny przyniosły katastrofalne skutki dla dzieci na skalę niespotykaną od czasów II wojny światowej, alarmuje UNICEF URL: <https://cutt.ly/AJ46W17>

*Ірина Піхович*

Національний університет «Львівська політехніка», Україна  
*науковий керівник: канд. пол. наук, доцент каф. ТПП Свідерська О.І.*

## **ПІДТРИМАННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Наше суспільство ще остаточно не усвідомило, наскільки велика кількість людей вже потребують і потребуватимуть у майбутньому систематичного психологічного супроводу, короткострокових чи довготривалих реабілітаційних заходів. Сьогодні, під час війни, гостро стоять питання до чого всі ми маємо бути готовими в майбутньому, щоб максимально зберегти певний рівень психологічного здоров'я населення. Своєчасні відповіді на ці болючі запитання мають підготувати підґрунтя для комплексної підтримувальної і відновлювальної роботи з тими, хто постраждав, чи ще постраждає внаслідок активних воєнних дій на території України.

Війна – це невичерпне джерело перманентної і тотальної травматизації, оскільки вона розхитує, а інколи й руйнує саму основу, фундамент особистісного буття, примусово вносячи у життєві світи всіх і кожного великі зміни. Особливий, гібридний характер війни, яку ми всі переживаємо, її відмінності від війни традиційної, фронтальної – це насамперед неоголошеність, що дає змогу країні-агресору маніпулювати міжнародною думкою та індивідуальними переконаннями пересічних громадян протягом усіх цих років. Численні провокації, сфальшовані інтерв'ю, відверті постановочні дії, які спеціально знімаються для телевізійних новин, – усе це утруднює сприймання різними верствами населення того, що відбувається, стаючи ключовим джерелом тривалої травматизації. Тому маємо справу з потужною інформаційно-психологічною війною, спрямованою проти України, до якої агресор цілеспрямовано готувався протягом багатьох років. У тих людей, хто потрапляє під

гіпнотичну дію відповідних мас-медіа та інтернет-ресурсів, непомітно втрачається адекватність відображення світу і себе в ньому, деформуються особистісні цінності, орієнтації, інколи навіть змінюється таке усталене утворення, як світогляд.

На основі аналізу результатів дослідження Т. Титаренко [6, С.196-215], виділяють дві категорії наслідків тривалої воєнної травматизації: негативні – ПТСР, зниження рівня психологічного здоров'я особистості, та позитивні - посттравматичне зростання, активізація життєтворення.

Відповідно, основною умовою збереження психологічного здоров'я є готовність особистості до творчого конструювання власного життя. Засобом відновлення психологічного здоров'я має стати соціально-психологічна реабілітація як комплексний процес активізації життєтворення та підвищення суб'єктивного благополуччя. Здатність особистості керувати власним життям базується на відновленні її готовності до самотрансформацій та реалізації оновлених проєктів майбутнього в сімейній, особистій, професійній сферах. Реабілітація передбачає варіативність інтервенцій з урахуванням життєвої історії особистості, її ресурсів та характеру травми, можливостей відновлення частково втрачених функцій, запобігання ускладненням.

Чи можемо ми щось робити, щоби в умовах такої тривалої і підступної війни все ж підтримувати і оновлювати психологічне здоров'я? Це безумовно можливо. Завжди знайдеться хоча б «невеличкий острівець позитиву», на якому людині вдасться «зачекінитися» і перепочити від емоційних штормів, як слушно формулює І. В. Березко [1, С.31-35]. І нехай перші спроби самостабілізації будуть непевними, хиткими, але з них поступово пробуджуватимуться нові ресурси і розростатиметься більш стабільне підґрунтя життєстійкості.

Ефективність відновлення психологічного здоров'я забезпечується такими векторами реабілітаційної роботи, як спрямування на досягнення стійкого самоприйняття, відновлення самоефективності, здатності до ціннісно-сислового оновлення та підвищення рівня комунікативної компетентності.

Найбільш ефективними практиками сприяння посттравматичному зростанню визначено: розвиток здатності позитивно переінтерпретувати життєві випробування, ставитися до пережитого як до ресурсу; апробація нових, ефективніших способів взаємодії з оточенням, переформатування симпатій-антипатій; відновлення здатності до пошуку смислу власного буття, до сенсотворення; поглиблення відповідальності за все, що відбувається, зміна ставлення до причин і наслідків певних подій у житті; зростання готовності до змін, постійне самонавчання, більш конструктивне ставлення до власних помилок.

Умови тривалої травматизації призводять до того, що особистість надто жорстко вибудовує свої межі, надто пильно намагається захищати їх, не дуже враховуючи прагнення інших, не беручи до уваги домагання оточення. У результаті освоєні комунікативні території із зонами близьких і далеких, своїх і чужих руйнуються, спотворюються чи, навіть, розпадаються.

Час, що відтворює ціннісно-сисловий рівень життєтворення та наповнюється значущими подіями, теж починає відчутно модифікуватися [4, С.132-148]. Від того, як особа на певних етапах свого життєвого шляху ущільнює, розширює, прискорює або уповільнює плин свого психологічного часу, від того, як вона відчуває переходи між минулим, теперішнім і майбутнім, великою мірою залежить те, наскільки вона приймає і розуміє саму себе, своє оточення, навколишній світ, як ставиться до труднощів, які виникають, обирає продуктивні або непродуктивні стратегії збереження і відновлення власного здоров'я, підвищення психічного благополуччя.



Для того, щоб реабілітація особи відбувалася успішно, дуже бажаним є інтенсивне заохочення її родичів, членів сім'ї до комплексних реабілітаційних заходів. Використання природного реабілітаційного потенціалу сім'ї передбачає допомогу психолога постраждалим під час війни у створенні, відновленні, збереженні, розвитку довірливих, емпатійних між-особистісних стосунків.

Здійснення психологічної реабілітації передбачає навчання прийомам та методам саморегуляції, самовиховання, самонавчання з метою зниження впливу негативних психічних станів в реальних умовах життєдіяльності, формування позитивної мотивації, активних соціальних настанов на життя та професійну діяльність. Людям, які є частиною близького оточення осіб. Що проходять реабілітацію після травматичних подій, слід пам'ятати наступне: 1) будь-які стресові реакції є нормальні для людини, яка пережила ненормальні катастрофічні події; 2) багаторазові повторення одних й тих самих жахливих історій – це нормально і навіть корисно, тому помилкою є прохання забути, не думати, переключитися; 3) неприпустимо відмовляти постраждалій людині у зустрічах, розмовах, посилаючись на власну зайнятість. Лише відкритість, терпіння, безумовне прийняття з боку близьких стають тим живильним середовищем, яке дає змогу постраждалій людині поступово повернути собі віру у себе.

У дослідженні М. С.Дворник [7, С. 53-67] було приділено увагу ролі мобільних телефонів у психологічній допомозі постраждалим. Адже за даними 2016 року, кількість власників мобільних телефонів в Україні вже перевищила 35%, а серед молоді їх більше 70 %. Взаємодія психотерапевта і клієнта все частіше супроводжується використанням електронного листування, онлайн-консультування, застосування спеціальних комп'ютерних програм для експертної оцінки і тривалого моніторингу психічного стану. Мобільні додатки як програмне забезпечення портативних пристроїв можуть допомагати як самій людині, так і психологу чи психотерапевту відстежувати динаміку розладів та попереджати ускладнення. Цьому сприятимуть, наприклад, спеціально розроблені електронний «щоденник настрою» та серії «домашніх завдань» для відпрацювання корисних навичок. Завдяки поставленим на телефон чи планшет реабілітаційним програмам можна долучатися до спільнот взаємодопомоги, контролювати спалахи гніву, панічні атаки, будувати оптимістичні плани на майбутнє.

Також, однією з найбільш вразливих груп людей, чиє психологічне здоров'я постраждало під час війни, є проблемна молодь, яку вивчає Б. Лазоренко [8, С.134-148]. Він виявив соціально-психологічні чинники, які деструктивно впливають на адаптацію (фрагментація, дисоціація і відчуження) та знайшов способи трансформації негативних станів у позитивні. Це і навчання майбутній професії, робота за фахом, і збереження існуючої або створення нової сім'ї, і робота у групах взаємодопомоги, організованих за принципом «рівний рівному». Але в таких умовах проблемна молодь ефективніше опановує навички ефективного спілкування, продуктивніше вирішує конфліктні ситуації.

Вивчення можливостей одночасного надання психологічної допомоги великим групам людей є предметом дослідження В. В.Савінова [5, С.53-65]. Він апробує такий метод, як плейбек-театр, в якому травмована людина може розповісти власну історію, а глядачі разом із нею бачать акторську імпровізацію з приводу пережитого і по-новому осмислюють набутий досвід. Відновлювальні ефекти плейбек-театру полягають у саморозкритті, що відбувається легко і невимушено, оновленому самовизначенні у наративі, коли людина реконструює свою ідентичність та переосмислює певний фрагмент життєвого шляху; відреагуванні складних почуттів та відчуженні травматичного досвіду.

Спеціальну увагу приділено психологічній допомозі внутрішньо переміщеним особам у роботі Ю. Д. Гундertaйло [2, С.61-69]. Розглянуто потенціал арт-терапії як найдоступнішого, гнучкого інструменту роботи з постраждалим населенням, що сприяє відновленню особистісної цілісності та неперервності, підвищуючи емоційний інтелект та сприяючи більшій самореалізації у нових життєвих обставинах.

**Висновки.** Отже, соціально-психологічну реабілітацію можна визначити як мульти-факторний, комплексний процес відновлення і підтримання психологічного здоров'я особистості, і насамперед, її здатності відчувати психологічне благополуччя. Реабілітація передбачає варіативність інтервенцій з урахуванням як характеру отриманої травми, так і природи особистості, її життєвої історії, значущого оточення, наявного потенціалу, намірів.

Комплексний підхід до збереження і відновлення психологічного здоров'я особистості, що постраждала внаслідок тривалих воєнних дій, передбачає роботу в трьох напрямках: дослідження специфіки психологічного здоров'я особистості та особливостей його підтримки і відновлення; розроблення технологій реабілітації постраждалих, зокрема учасників бойових дій і внутрішньо переміщених осіб; визначення способів мобілізації ресурсів особистості, що забезпечують ефективність соціально-психологічної реабілітації. Головною умовою збереження психічного здоров'я є готовність особистості до творчого конструювання власного життя, а засобом відновлення – реабілітаційний процес, що сприяє активізації життєтворення, підвищує рівень суб'єктивного благополуччя в сімейній, особистій, професійній сферах.

### Література

1. Березко І. В. Зміна ідентичності особистості під час важких соматичних захворювань. Ракурси психологічного благополуччя особистості: тези доповідей на Всеукраїнському науково-практичному семінарі. Ніжин, 2017. С.31-35.
2. Гундertaйло Ю. Д. Арт-терапевтичні технології надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам. URL: <https://cutt.ly/dJ3Yq1z>
3. Заворотний В. І. Посттравматичні стресові розлади у учасників антитерористичної операції (бойові психогенії, клінікопсихопатологічна характеристика). *Український вісник психоневрології*. 2017. Том 25. Вип. 1(90). С.48 – 50.
4. Малхазов О. Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2018. № 2(12). С. 132–148.
5. Савінов В. В. Використання плейбек-театру в роботі з внутрішньо переміщеними особами. *Простір арт-терапії*. 2018. № 1(23). С.53–65.
6. Титаренко Т. М. Індикатори психологічного здоров'я особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2016. Вип. 9. С. 196–215.
7. Dvornyk M. S. Using mobile apps as a socio-psychological strategy of rehabilitation. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2017. № 10. Р.53–67.
8. Lazorenko B., Kalnytska K. The experience of psychosocial assistance school: re-adaptation of ukrainian veterans and their wives. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2018. №1(12). Р.134–148.

## ЗНАЧЕННЯ СВДОМОГО ВИБОРУ ПРОФЕСІЇ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

З початку повномасштабного вторгнення російських військ, Україна пережила ряд вагомих економічних, політичних та суспільних трансформацій. Зміни відбулися як в масштабах країни, так і в житті кожного українця, хто спостерігав за розгортанням війни або постраждав від неї. В контексті даної ситуації цілком доцільно порушити проблему психологічного здоров'я особистості в кризових умовах, а також зазначити, що саме може стати рятівним для підтримання стійкості та морального стану в часі активних бойових дій на території нашої країни.

Тематику психологічного здоров'я та благополуччя особистості в умовах війни розглядають багато вітчизняних та закордонних науковців. Ця тема спровокувала особливий інтерес зі сторони українських вчених з початку 2014 року, тож питання гібридної війни аналізують Магда Є. В., Дорошевич А. С., Попович К. В., Яворська Г. М. та інші. Питання психологічного здоров'я через теми життєстійкості особистості, сприйняття змін, засоби самопомоги та стратегії протидії розглянули, зокрема, Титаренко Т. М., Марчук А. В., Оришин-Буждиган Л. С., Маркова М. В. та інші науковці. З боку світової спільноти інтерес до подій в Україні також зростає, за останні два місяці статті на дану тему опублікували Martin McKee, David A. Leon, Richard A Bryant, Paula P Schnurr, David Pedlar, R. Srinivasa Murthy, Rashmi Lakshminarayana, Andrew Lee та багато інших. Більшість авторів концентруються саме на темах інформаційної війни, травматизації населення та впливу війни на ментальне та психічне здоров'я українців, але майже ніхто не приділяє належної уваги темі професійного вибору, яка, на нашу думку, має вагомий вплив на психологічне благополуччя не лише молоді, яка в цей складний час опинилася в ситуації невизначеності, а й дорослих людей, які свідомо обирали професію та вже сформували власну професійну ідентичність.

Вибір професії – це вступ на нову сходинку суспільної ієрархії, зміна соціальної ситуації розвитку та важливий етап формування свідомої незалежної особистості, яка прагне самореалізовуватися та досягнути визнання. В школі діти ідентифікуються з роллю учня, однак вибір професії є кроком в нове життя. В певному сенсі, це вперше, коли дитина перестає цілковито залежати від бажань батьків чи опікунів та робить вибір самостійно, бере на себе *відповідальність* за власне майбутнє. Свідомість дитини змінюється, її розуміння світу та своєї ролі в ньому – трансформується, а перший досвід вибору разом із відповідальністю дає їй відчуття контролю над власним життям, що зміцнює впевненість у власних силах, дає відчуття самоефективності та незалежності, свободи. Свідомий вибір професії зумовлює особистісний ріст, дає можливість подорослішати та знайти власний вектор розвитку не тільки школярам, що обирають подальший напрямок, але й всім людям, які так чи інакше, вперше чи знову, опинилися перед цим вибором.

Вибір професії – це один із способів, яким людина інтегрується в суспільство, знаходить своє місце та ідентифікується з певною роллю. В професійній сфері вона знайомиться з однодумцями, реалізує свої можливості та контактує з власними цінностями, що дає їй психологічний ресурс. Згідно з пірамідою потреб А. Маслоу, сприятливе оточення задовольняє соціальні потреби, а також дає відчуття приналежності та безпеки. Самі ж

цінності є вектором для самореалізації та здобутків у вибраній професії, вони наповнюють життя радістю та сенсом, стають цінним джерелом сил та енергії для праці.

В умовах війни свідомий вибір професії не втрачає свого значення, а швидше набуває нового, глибшого та важливішого. В кризових ситуаціях, через невизначеність та постійні зміни, особистість втрачає колишні вектори руху, відбувається «обвал фону» в термінах гештальт-терапії, а сама людина опиняється посеред нової реальності, розгублена та дезорієнтована, налякана та безпорадна перед подіями, які ніяк не здатна контролювати. Саме ця втрата контролю, можливості впливати на своє життя та на світ навколо, визнається науковцями найбільш травматизуючим для психіки фактором. За принципом єдності психіки і діяльності активні дії в кризових умовах повертають відчуття контролю над ситуацією та зменшують травмуючий вплив, а бездіяльність провокує відчуття безпорадності й дестабілізує психічний стан особистості. Саме тому деякі науковці визначають основною умовою збереження психологічного здоров'я можливість самостійно будувати своє життя, відчувати контроль над самим собою [1, 2].

Особистість, яка свідомо обрала професію, відчуватиме більшу впевненість у значимості своєї роботи та швидше адаптує її під нові умови війни. Така людина діятиме активно та впевнено, повертаючи собі частку можливого контролю над ситуацією, а також розумітиме свою користь для суспільства, відчуватиме зв'язок з іншими людьми та важливість власного посильного вкладу. В термінах логотерапії В. Франкла, така особистість знайде для себе *сене* в часі війни: у допомозі та зв'язку зі своїм народом, професійній діяльності або ж у стражданні, якщо умови її праці є незадовільними чи навіть жахливими. В ході війни професія стає зброєю. Кожна людина звертається до того, що вміє робити найкраще і що хоче робити найбільше, тож це дає відчуття приналежності до спільної справи, власного внеску та контролю за ситуацією. Таким чином, особистість може відчути не тільки власну корисність та єдність зі спільнотою, а й сконтактувати з глибинними цінностями, обрати для себе *сене* діяльності та навіть зрости.

В контексті війни набирає популярності тема посттравматичного зростання. Даний термін був запропонований у 1990-х роках Р. Тедескі та Л. Калхун і включав в себе віру в адаптаційні можливості людини і її гуманістичний потенціал. Зростання після травматизації означає зміну ставлення особистості до світу та до себе в контексті глибшого розуміння власних цінностей, усвідомлення своїх можливостей та сильних сторін, визнання вагомості свого життя, цінування стосунків з близькими людьми та відповідей на основні екзистенційні питання [3]. Особистісна криза під час війни здатна дати відповіді на багато запитань, в тому числі і при виборі професії. Правильно та свідомо обрана професія додає людині сил та можливості боротися, але помилковий вибір змушує її почуватися ще більш незахищеною, невпевненою та безпорадною перед зовнішніми обставинами, оскільки бракує внутрішньої опори, відчуття сенсу, єдності з обраною спеціальністю. Така особистість переживає дві кризи: війни та професійної самоідентифікації – а це деструктивно впливає на її психологічне здоров'я, викликає комплекс негативних емоцій і в подальшому може призвести до професійного вигорання. Тим не менш, в контексті зростання, важливо розуміти, що будь-яка криза є також можливістю щось здобути. Для когось здобутки полягають у глибшій впевненості у власному виборі, а для когось – у можливості переобрати.

Таким чином, свідомий вибір професії відіграє значну роль у підтриманні психологічного здоров'я особистості та здатен укріпити її моральне благополуччя, допомогти знайти в своїй діяльності *сене* та опору, здійснити вклад у боротьбу з загарбником та віднайти глибший зв'язок зі своїм народом. В свою чергу, помилковий вибір професії може спричинити

життєву кризу, втрату сенсу та внутрішніх орієнтирів, почуття безпомічності, безвиході та безпорадності, негативні емоції до своєї роботи, що в подальшому може призвести до вигорання. Кожна особистість має право обирати, і цей вибір є її контролем над власним життям. Незалежно від того, обирає людина реалізацію в обраній професії чи вирішує змінити її, вона завжди має можливість зрости. Кожна особистість може обирати особистісний ріст, прагнути до кращого та піклуватися про своє психологічне здоров'я навіть в теперішньому часі війни.

### Література:

1. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 2018. 160 с.
2. Титаренко Т. М. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. Вип. 43. С. 54-62.
3. Тохтамиш О. Посттравматичне зростання в реабілітаційному процесі. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Соціальна робота»*. 2018. № 1(3). С. 57-63.

Зоя Романець

Національний університет «Львівська політехніка», Україна

## МОЖЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ СТРЕСОГЕННОГО ВПЛИВУ ВІЙНИ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ

Сьогоденна війна має свої особливості і ознаки. Завдяки телебаченню, інтернету, соціальним мережам інформація про воєнні дії, їх наслідки розповсюджується з неймовірною швидкістю. І вочевидь психіка кожної людини піддається шаленому впливу, надзвичайно потужному, масивному, інтенсивному, і, оскільки війна має, окрім реальних воєнних дій ще й інформаційний вплив, її називають – гібридною. Отже, можна стверджувати, що люди, окрім того що стають безпосередніми учасниками впливу війни, або спостерігачами наслідків воєнних дій, також стають об'єктами інформаційного впливу, який відображає і подає тлумачення воєнних дій та їх наслідків.

Метою даних тез є окреслити можливості захисту особистості власної психіки і збереження психічного здоров'я в умовах війни, якої ще не було на земній кулі у ХХІ сторіччі, оскільки війна між Росією і Україною страшна не тільки масштабом і різноманіттям застосування військової зброї, але й інтенсивністю інформаційного впливу, оскільки людство на сьогоднішній момент досягнуло такого рівня технічної озброєності, що практично увесь світ стає свідком тих звірств, які коїть Росія на території нашої країни, щодо цивільних мешканців, жінок, дітей, людей похилого віку, однак, інформація про такого роду події, може подаватись і тлумачитись по-різному, продовжуючи впливати на формування ставлення, практично людей цілого світу і зокрема, громадян Росії, коли її засоби масової інформації називають жахливі кадри про замордованих людей міст і сіл України фейками, сценічними постановками.

Збереження психічного здоров'я під час війни пов'язане із упередженням, запобіганням виникненню психічних розладів, відновленням після дії травмуючих факторів, наслідком яких є переживання почуття втрати, гострого інтенсивного страху за власне життя і здоров'я, за життя і здоров'я своїх близьких, а також переживання власного безсилля, безпорадності, відданості на поталу руйнуючим факторам, до яких належать не тільки сучасні засоби масового знищення людей, але й самі озброєні військові люди із втраченими людськими якостями, натомість, із садистськими рисами, які отримують задоволення від катувань, знущань та вбивств невинних людей.

Проблема збереження психічного здоров'я дітей надто ускладнюється під час війни, оскільки від самого народження дитини повинні бути задоволені чотири базисні потреби, згідно з П.Кріттенден [4]: 1) потреба у безпеці, 2) потреба у комфорті, 3) потреба у близькості до найважливішої спорідненої особи, 4) потреба у передбачуваності світу. Йдеться про те, що позитивним є досвід, коли дитина отримує адекватний відгук на власний сигнал про певну потребу, в наслідок чого отримується досвід щодо керованості світу і своєї зарадності у ньому.

За умов війни, діти не раз знаходяться біля наляканих стривожених батьків і близьких, які не можуть захистити власну дитину і за екстремальних умов вповні не можуть володіти власними емоціями – страхами за життя і здоров'я як своєї дитини чи дітей, так і за своє власне життя. В результаті, діти опиняються в умовах, коли немає можливості отримати належний захист і підтримку з боку батьків для опрацювання стресогенного досвіду. Для нормального розвитку, в разі наявної небезпеки і переживання стресу, дитина повинна отримати від батьків чи інших піклувальників почуття захищеності від даної небезпеки і втіху, заспокоєння, завдяки якому стресова ситуація буде опрацьована, тобто вписана у загальну картину світу і структуру психіки. Створена Шкала небезпеки із рівнями можливостей опрацювання небезпеки, в залежності від того, чи дитина була захищена, і втішена чи тільки захищена, але не втішена, чи не захищена і не втішена, чи загалом, весь час перебуває в умовах загрози і небезпеки [5]. Розроблена шкала дозволяє зробити висновки і прогнози щодо психічного здоров'я і здорового розвитку дитини на основі критеріїв захищеності і втішеності дитини після дії травмуючих факторів.

Результати невеликого дослідження досвіду переживання сьогоденних наслідків війни Росії в Україні у групі студентів 3-го курсу (15 чоловік), спеціальності «Психологія», що проживають у різних регіонах України, під час навчального практичного заняття онлайн методом самоспостереження і рефлексії, можна сформулювати у наступних тезах [3]:

практично в усіх студентів спостерігаються ознаки травматичного стресового розладу, що виявляється у порушеннях сну за двома типами. 1) менша кількість студентів говорить про надлишкове збудження і неможливість заснути, тобто, у них спостерігається втрата сну. 2) більшість наголошувала на підвищеній сонливості, і специфічному стані, при якому сон настає відразу, але є неглибоким, нерідко із тривожними сновидіннями, а після пробудження – у наявності почуття втоми. Такого роду явища можна тлумачити як перевантаженість психіки і нервової системи, яка загальмовується, однак у неї не вистачає ресурсу опрацювати наявну інформацію, пов'язану із переживаннями безвиході, неможливості подолати або заховатися, забезпечити себе;

був представлений досвід переживань подій війни, що полягає у запереченні реальності, із збереженням оптимістичного ставлення тощо;

студенти також говорили про способи саморегуляції, що полягають у зверненні до певної позитивної діяльності, якою займалися раніше для самозаспокоєння, і яка створює переживання захищеності, комфорту.

Загальним висновком щодо психічних станів, що виникають за стресогенних травматичних умов воєнних дій, які супроводжуються переживанням страху, паніки, дезорганізацією поведінки, загального психічного функціонування є те, що кожній людині в залежності від рівня безпосередньої загрози життю, доводиться здійснювати саморегуляторні дії, того чи іншої ступеня усвідомленості.

Видається слушним навести деякі матеріали з книги «Навички для психічного відновлення», розроблені американським Національним центром ПТСР, Національною спільнотою дитячого травматичного стресу, Міністерством охорони здоров'я та соціальних служб (NHS), США, які мають за мету прискорити, відновити, підвищити самоефективність особистості. НППВ –це кілька ключових наборів навичок, які виявились найбільш корисними у різних посттравматичних ситуаціях. Такого роду навички мають доказову базу, перевірені дослідженнями. Вони є можливими для застосування у польових умовах, підходять різним віковим групам, враховують культурні особливості [2]. Усі навички психічного відновлення укладаються у декілька груп: 1. Перебуваючи у травмі, люди забувають про свої здатності і звички вирішення проблем, тому застосовується група методів визначення проблем і цілей, мозковий штурм варіантів рішення, 2. Заохочення позитивної діяльності – спосіб поліпшити настрій і діяльність. 3. Управління реакціями - навички справлятися з фізичними та емоційними реакціями на неприємні стресові події. 4. Розвиток конструктивного мислення. 5. Відновлення соціальних зв'язків, позитивних взаємин.

Як профілактика і засіб для реабілітації після дії стресогенних травматичних подій під час війни на заняттях з «Практикуму з психотерапії» у студентській групі третього курсу з навчальною метою було застосовано елементи психодрамотерапії, а саме, техніки інсценізації внутрішніх конфліктів через надання ролі сторони внутрішнього конфлікту, наприклад, «кривдника», чи «жертви» певному студенту малої групи, на які була поділена студентська група для виконання навчального завдання, з подальшим діалогом між елементами особистості студента, внутрішній конфлікт якого розігрується та «обміном ролями», що дозволило опрацювати внутрішні рольові конфлікти особистості студентів, які актуалізувались в наслідок переживання стану жертви через військові дії Росії на території України. Незалежно від того, чи піддавались студенти безпосередній загрозі бомбардувань і руйнації, чи були свідками зазначених такого роду подій травматичних подій, або дізнавались про їх наслідки з інформаційних джерел, можна стверджувати що у кожній з цих категорій студентів, актуалізувались внутрішньо-особистісні ролі «кривдника», «жертви», «рятівника», з гідно з Еріком Берном[1].

Для роботи з людиною в стресовій ситуації необхідно актуалізувати її внутрішньо-особистісні ресурси до такого роду ресурсів можуть відноситись певні особистісні властивості, характеристики, наприклад: рішучість, інтелектуальність, сміливість, організованість, тощо.

Метод психодрамотерапії дозволяє створити діалог із певною рисою особистості, як виступає у ролі ресурсу, коли роль «ресурсу» зіграє інша людина (студент групи).

За результатами наведених виконаних вправ студенти сказали, що відчули себе впевненіше, комфортніше, яскравіше відчули у собі зазначені властивості посиливши позитивне самовідчуття, у наслідок чого знизилось почуття тривоги.

**Висновки.** Для профілактики психічних розладів через травматичний вплив воєнних дій, слушним є застосування наступних рекомендацій [4]:

- бути терпимими до власних страждань. Не звинувачувати себе свій страх, проблеми зі сном, дратівливість, оскільки люди схильні почувати себе радше винними, ніж

безпорадними. Очевидно, що український народ тут є жертвою. Потрібно намагатися пам'ятати про це, коли проявляється схильність звинувачувати себе.

- контролювати те, що можливо контролювати, важливо, тому потрібно намагатися контролювати принаймні частину своєї фізичної реакції на травму. Є способи дихання, які можуть допомогти заспокоїтися. Отже, потрібно глибоко вдихнути, а потім повільно - повільно видихнути, і це називається циклічним диханням. Воно дозволяє трохи заспокоїти своє тіло, і сповільнити серцебиття.

- якщо можливо, до певної міри, контролювати фізичне збудження, то для відчуття себе дещо комфортніше можна на кілька хвилин закрити очі та уявити, щось приємне, наприклад, перебування у іншому місці в інший час. Наприклад, відправитися у своїй уяві до озера чи океану, чи до якогось мальовничого місця і просто відчути себе добре на кілька хвилин. Людина має ці спогади всередині тебе, які можуть дати перепочинок, навіть за умови поточної загрози.

- Великою силою українського народу – є зв'язок один з одним, із спільнотою, і він може бути дійсно корисним у конкретній спільній діяльності, а також емоційно корисним, оскільки може дати відчуття, спільності з іншими. Йдеться про зв'язок з друзями, сім'єю, спільнотою людей, які роблять щось важливе разом. І це також може сприяти глибокому заспокоєнню.

- Також складання плану боротьби з усім, що відбувається, є хорошим способом боротьби зі стресом, навіть за умов, коли повністю не можна захиститися, однак, можливість захисту від конкретних загроз може знижувати рівень переживання стресу.

#### *Література:*

1. Берн Е. Ігри, у які грають люди. Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля». 2016. 256 с.

2. Навички для психічного відновлення. Керівництво для роботи. Національний центр ПТСП, Національна спільнота дитячого травматичного стресу, Міністерством охорони здоров'я та соціальних служб (NHS), США, 2000. Переклад і видання Львів 2021. MN4U Mental Health Service. 190 с.

3. Романець З.О. Рефлексії щодо можливостей опанувати себе: психологічний інструментарій саморегуляції // \* Щастя та сучасне суспільство : \*збірник матеріалів третьої міжнародної наукової конференції (Львів, 20 березня 2022 р.). – Львів : СПОЛЮМ, 2022. - С. 107 - 112.

4. Як зберегти психологічне здоров'я під час війни - поради від американського психіатра URL: <https://cutt.ly/uJ3I4JG>

5. Crittenden, P.M. and Landini, A. (2011). Assessing Adult Attachment: A dynamic-maturational approach to discourse analysis. New York: Norton.



## **ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СПРИЙНЯТТЯ ПОВІДОМЛЕНЬ ПРО ТЕРОРИСТИЧНІ АКТИ**

Незаконні збройні формування, що діють на тимчасово непідконтрольній території України, широко використовують терористичну тактику, яка мало чим відрізняється від дій організацій, визнаних терористичними на міжнародному рівні (як «Аль-Каїда» або «Ісламська держава»). Бойовики, які діють в Україні, користуються постійною підтримкою з території РФ, що здійснює масштабні поставки озброєння, військової техніки, боєприпасів, надає значні матеріальні та фінансові ресурси, а також проводить їх підготовку на своїх військових полігонах.

У нинішніх умовах діяльність міжнародних терористичних організацій не лише негативно позначається на безпековому середовищі, а й становить безпосередню загрозу для національної безпеки України. Можливість використання міжнародними терористами території нашої держави для транзиту, відпочинку і оздоровлення, незаконного перевезення зброї, людей, наркотичних речовин в умовах збройного конфлікту на Донбасі та відсутності контролю за ділянкою державного кордону в районі проведення антитерористичної операції може бути використана РФ як для виправдання можливих агресивних дій, під виглядом боротьби з тероризмом, так і у ході інформаційної кампанії проти нашої держави.

Тероризм – це суспільно небезпечна діяльність. Тобто тероризм – це терористична діяльність. А остання, відповідно до ст. 1 Закону України “Про боротьбу з тероризмом”, – це діяльність, яка охоплює: планування, організацію, підготовку та реалізацію терористичних актів; підбурювання до вчинення терористичних актів ... організацію незаконних збройних формувань ... вербування, озброєння, підготовку та використання терористів; пропаганду і поширення ідеології тероризму; фінансування ... терористичних груп (організацій) або інше сприяння їм. Таким чином, терористична діяльність формально реалізується в терористичних актах [3].

У наш час інтенсивність тероризму зростає відповідно до накопичення невирішених світових проблем, бездіяльності влади та невиважених, хибних, іноді – безвідповідальних політичних рішень, які вона приймає. За таких сприятливих умов тероризм дедалі частіше виявляє свою схильність до утворення нових і непередбачуваних мутацій. Небезпечним доповненням діяльності радикальних організацій стали віднедавна прояви екстремізму одинаків, які значно важче попередити. Дедалі частіше послуговується тероризм набутками науково-технічного прогресу, наполегливіше шукає й знаходить для себе теоретичну базу та ідеологічне підґрунтя, які вже у найближчій перспективі можуть виявитися ще небезпечнішими, ніж конкретні антисуспільні насильницькі дії [2].

Ставлення суспільства до тероризму залежить від багатьох чинників: від ступеня консолідації навколо політичних цілей терористичних організацій, від сприйняття у суспільстві цінності людського життя, від рівня правової свідомості населення. Терористичні рухи за відсутності будь-якої підтримки частини населення швидко припиняють свою діяльність. Як наслідок, вирішення соціальних проблем позбавляє тероризм соціальної бази, що ускладнює його розгортання. Комплексний аналіз існуючих досліджень і наукових підходів до вивчення передумов і причин виникнення терористичних рухів дозволяє наблизитися до розуміння мотивації сучасного тероризму [4].

Науковці встановили, що існує прямий зв'язок між тривожністю і симптомами ПТСР, що виникли після терактів 11 вересня, і їх телевізійним висвітленням. Кризові стани, котрі виникають під час переживання наслідків терактів, характеризуються високою інтенсивністю, короткотривалістю і динамічністю. До клініко-психологічних наслідків тероризму належать також порушення сну і концентрації уваги, дратівливість, нічні жахи, постійні сумні думки і спогади про подію. Найбільш вираженими формами психічних порушень, що виникають після впливу теракту, є ПТСР і розлад адаптації. Це підтверджується численними незалежними крос-культурними дослідженнями [4].

Психологічний вплив інформаційних повідомлень стосовно терористичних актів підтверджували в Італії (Apolone, 2002), Індії (Ray, 2005), Бельгії (Speckhard, 2002, 2003), Англії та Ізраїлі. Високі оцінки почуття небезпеки терористичної загрози (55%) отримано після вибухів 7 липня 2005 р. у Лондонському метро (Rubin, 2005) [5].

Восени 2021 року повідомлення про фейкові замінування українських шкіл, супермаркетів та найбільших торгових центрів по всій Україні практично не сходили із шпальт місцевих електронних ЗМІ та інтернет-порталів. Ще до повномасштабного вторгнення, звертаючи увагу на різко зростаючу частоту про можливі терористичні акти, ми вирішили дослідити психологічні чинники сприйняття повідомлень про терористичні акти та загрози життю. Наприклад на питання які емоції виникали від інформації про гіпотетичні терористичні акти, респонденти вказували на страх (31%), сум (27,6%), спантеличення (17, 2%) . Для проведення аналізу також досліджувались кореляційні зв'язки між шкалою тривожності, шкалою толерантності до невизначеності, шкалою соціальної фобії, шкалою вторинної травматизації та шкалою інформатизації.

За допомогою проведеного аналізу було виявлено кореляційний зв'язок між шкалою вторинної травматизації та шкалою інформатизації ( $r = 0,902$ ;  $p < 0,05$ ). Отже, можна стверджувати, що інформація, яка надходить про ймовірні терористичні акти може спричиняти травматизацію.

**Висновки.** За результатами проведеного дослідження виявлено, що повідомлення про ймовірні замінуванні різних інфраструктур відображалось певним чином на емоційному стані респондентів. Важливо зауважити, що певні зображення досліджувані визначали як такі, що травмують. Водночас, кореляційний аналіз дав змогу виявити, що інформація, яка надходить про гіпотетичні замінування може спричиняти вторинну травматизацію. Абсолютно всі учасники дослідження отримували повідомлення про замінування чи іншу терористичну загрозу. Оскільки збільшення інформації про гіпотетичну загрозу відбувалися напередодні повномасштабного вторгнення, очевидно, що вони були частиною стратегічних ІПСО, які здійснювала РФ по відношенню до України.

### Література:

1. Дроздов О. Ставлення студентської молоді до тероризму. *Соціальна психологія*. 2004. № 1. С. 91-100.
2. Паславський І. Терористичні акти у Норвегії та особливості їх медійного висвітлення *Вісник Львівського університету. Серія Журналістика*. 2015. Випуск 40. С. 258 – 270
3. Про боротьбу з тероризмом: Закон України від 20 березня 2003 р. №638-IV . *Урядовий кур'єр*. 2003. С. 5–11.
4. Цыцарев С. Террористическое сознание может накрыть общество вслед за криминальным URL: <http://terroristica.info/node/884>

5. Boscarino J. A. PTSD onset and course following the World Trade Center disaster: findings and implications for future research. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol. 2009. Vol. 44 (10). P. 887 – 898.

*Ольга Свідерська*

Національний університет «Львівська політехніка», Україна

## **ОБРАЗИ ГЕРОЯ ТА АНТИГЕРОЯ У РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКІЙ ВІЙНІ**

Інформаційне суспільство, вільний доступ до глобальної мережі інтернет взаємопов'язаний із багатьма нормами та особливостями забезпечення суспільного порядку. Передусім, звісно це стосується зміщення акцентів міжкультурної комунікації, реалізацію публічної політики, міжнародних конфліктів. Наявність онлайн «точок дотику» інформації та її споживача збільшує не тільки канали, якими ми отримуємо інформацію, але й кількість індивідуальних та спотворених дій у віртуальному світі. Інтернет сприяє формуванню альтернативних реальностей, у яких неможливе стає можливим, а нереальне – реальним. Доведено, що роль соціальних мереж у інформаційних та гібридних війнах є беззаперечною: по-перше будь-яка інформаційна війна є війною смислів та наративів, відтак виграє та сторона конфлікту, яка є швидшою, продуктивнішою, масовішою і діє чітко згідно плану; по-друге наявність відкритого доступу до інтернету відкриває можливості для активістів у питанні мобілізації громадян (волонтерство, організація територіальної оборони, формування груп підтримки, боротьба на інформаційному рівні); по-третє дозволяє формувати зв'язок між політиками та громадянами, адже під час воєнних дій надзвичайно важливими є можливість отримання достовірної інформації; формувати контрпропагандистські повідомлення, як відповідь на пропаганду, яка надходить з боку агресора, та ін. Повідомлення, залишені у соціальних мережах дають змогу формувати наративи війни, висвітлювати достовірні події, будувати нові сенси, відігравати роль легальних ЗМІ. Унаслідок постійного та глобального впливу новин, альтернативних думок, віртуалізації субкультур, поширених за допомогою інтернету, відбувається масштабна мобілізація людей, яка може перерости у численні акції підтримки, політично вмотивовані флеш моби та ін.

Російсько-українська війна – є символом кілька столітньої боротьби за мову, культуру та українську ідентичність. Ранок 24 лютого 2022 року по суті став новим відліком в українській історії, принаймні такі думки простежуються як і серед української еліти і серед представників іноземних держав. Надзвичайно важливою для української боротьби є боротьба за правду, оскільки столітня російська пропаганда настільки глибоко сягнула масової свідомості, що й досі, навіть коли в Україні є страшні втрати цивільного і військового населення, образи війни й уявлення про героїв та антигероїв є достатньо полярними.

У науковому дискурсі цікавими роботами даного напрямку є напрацювання Г. Почепцова, М. Кастельса, М. Фуко, Е. Бернейза, та ін. Загалом актуалізація даного дослідження тісно переплітається із поняттями дискурсу, постмодерної філософії, та психоаналізу. Адже коли ми говоримо про щось метафоричне, звертаємося швидше до несвідомих образів, до архетипів, до культурних кодів, які й визначають наше сприйняття політичних реалій, їхню інтерпретацію, зрештою і нашу політичну поведінку.

Боротьба смислів тісно пов'язана із розвитком інформаційного суспільства, із трансформацією глобальної культури комунікації, зміною психології користувача, із збільшенням цінностей гедонізму, індивідуалізму, нарцисизму. Парадокс функціонування інформаційного суспільства полягає у його амбівалентності. З одного боку він відкриває доступ до безлічі інформації, з іншого, сприяє тому, аби ця інформація була максимально заплутаною та хаотичною, а отже сприяє поширенню абсурдизації; віртуальна реальність – середовище, яке ізолює індивіда від соціуму, водночас це ж середовище здатне мобілізувати. XXI століття актуалізує ще одну проблему – збільшення швидкості інформаційного потоку. Численні повідомлення з елементами психологічних спецоперацій, пропаганда, фейки, дезінформація, та ін. спотворені інформаційні повідомлення настільки заповнили віртуальний простір, що звичайному користувачу стало у кілька разів складніше відрізнити реальність від фантазії. Використання полікодових повідомлень у маркетингових стратегіях допомагає швидше донести інформацію до користувача. Політика, конфлікти, мобілізація, комунікація, революції, політичні акції, все це у переважній більшості перейшло у сферу віртуального, чого тільки коштує метафоричний образ «держави у смартфоні». Популізм став настільки популярним ще й тому, що людство потребує швидких і максимально простих рішень, щось на зразок «просто перестати стріляти», позаяк суспільні зміни провокують появу нових трендів у політичному маніпулюванні.

В інформаційних війнах можна виділити кілька ключових особливостей глобальної культури комунікації: *інформаційну боротьбу між двома сторонами конфлікту*; використання одного і того ж простору звичайними користувачами та пропагандистами, кібер-злочинцями та кібер-військами, провладними партіями та головними опонентами; інформаційна війна є війною когнітивною, де ворог і друг борються за увагу, потреби і емоції споживача, конструюючи при цьому певну реальність. Інформаційне суспільство щораз зміщує комунікацію у бік символізму, адже «символ містить більше інформації, ніж звичайне слово». Цінність символу полягає у його міцному зв'язку із минулим, з міфом, який глибоко вкорінює уявлення про світогляд, ціннісну основу функціонування світу. «Символ – це те, що вже вплинуло на наших предків» [2, с. 6] Сьогодні змушує задуматися над розумінням того наскільки війна реальна сприймається через мову символу, міфу та наративу.

Якщо на початку 60-тих років домінує думка про те, що «хто володіє інформацією, той володіє світом», то на початку XXI ст. її змінює теза: «той, хто керує дискурсом той володіє світом», отже у інформаційній війні надзвичайно важливими є метафори, ототожнення, образи, уявлення, що виражені через меми, пропаганду, хештеги та інші інструменти комунікації. Однією із популярних метафор сьогодні є порівняння війни між росією та Україною із міфом про боротьбу Давида та Голіафа. Це класичне порівняння протистояння двох сторін, одна з яких непорівнянно слабша, порівняно з іншою. У випадку протиборства України з російським агресором воно є абсолютно логічним. Створюючи образ української держави, яка є успішною на полі бою ми звертаємося до героїзму, і першим прикладом є історія про оборонців острова Зміїний, наслідок – створення міфу про мужніх захисників України, які під загрозою власної смерті не складають зброю, а залишаються вірні своїй країні. Водночас героїзм кодується в історія про те, як науковці, актори, співаки, та інші люди, які ніколи раніше не мали відношення до військової справи в один день стають «воїнами світла», змінюючи звичну сцену на військову амуніцію і приймаючи присягу на вірність Україні». Ще одним яскравим образом є маленький хлопчик Лео із Хмельниччини, який переспівав відомий гімн Січових стрільців «Ой у лузі червона калина» й за лічені дні став не лише зіркою соцмереж, а й полонив душі мільйонів українців. У

боротьбі із диктаторською росією, цей образ маленького хлопчика випромінює надію нації на вільне життя та свободу від москальського гніту. Водночас історія про боротьбу Давида та Голіафа підкріплена міфами про героїзм ЗСУ, про хлопців, які до останнього боронили Азовсталь, про пілотів, які доставляли їжу та ліки у найнеможливіші місця, міф про привида Києва, про військових, які ціною власного життя підривали мости, рятували свої бригади і т. д.

Однак у міфології є ще одна історія, яку також можна співставити із сучасної українською боротьбою. Так, у міфі про Прометея вогонь є метафорою світла та розуму. Л. Дзоя трактує цей міф не просто як натяк на прогрес, а розуміння того, що «на відмінно від матеріальних дарів, надбані в будь-якій формі знання вже не можуть бути втрачені» [1, с. 227]. Міф про Прометея – це історія, в якій могутній і злий Зевс карає його за те, що він дав людям вогонь, це покарання настільки жорстоке, що його важко досягнути розумом. Однак, кара Зевса не поширюється на вогонь, він «не намагається відібрати вогонь, розуміючи, що тепер той належить людині». Метафорично можемо припустити, що у намаганні сформувавши наратив про присутність в Україні «неонацистського режиму» в особі влади, росія виправдовує свої жахливі та злочинні дії, як кару ефемерним «неонацистам», які дали можливість українській нації бути іншими: усвідомити європейські цінності, вивести культуру, спорт, науку на міжнародний рівень, заручитися партнерством із найвпливовішими державами, віднайти у хаотичному світі те, чим можна пишатися, ідентифікуючи себе як українець. Власне тому, в російській риториці постійно звучать тези «влада вас кинула», «злочинна влада», «влада це брудно», «влада наживається на війні» і т.д.

Основою цих наративів є радянсько-російські міфи, які досі свідомо чи несвідомо підтримуються частиною населення, що від часу незалежності залишалася у повній владі російської пропаганди. Фінансова криза 90-тих, а пізніше революційні події 2014 року, не тільки створили передумови для нових хвиль трудової міграції, але й сприяли тому, що врешті населення України частково позбулося уявлень про «злих бандерівців», однак про «соросят», «київську хунту», «загниваючий Захід» і т. д. частково залишилися (тут можливо справа у ставленні до держави взагалі, яка історично сприймалася як чужа (російська, польська), і, навіть, ворожа). Ця чужість була перенесена на українську «свою» державу, звідси і «київська хунта» і «зовнішнє управління». До цього додалась неспроможність молодій українській державі вирішити передовсім соціальні питання, олігархічне панування практично – як наслідок міграція і пошук кращої долі в інших державах). Але попри те, що в українському суспільстві й досі зберігається певна частка любові до російського, цінності, прагнення та розуміння своєї унікальності практично вже не можливо забрати. Коди, які звісно, що трансформуються під впливом інших культур та менталітетів, зокрема й під впливом вільного Заходу, де найбільшою цінністю є людина перетворюються у самоідентифікацію, раціональний вибір та прагнення жити краще, ніж 40 чи 50 років тому.

**Висновки.** Підсумовуючи, акцентуємо, що усвідомлення та прийняття реалій, повязаних із російсько-українською війною не можливе без мови метафор, символів та наративів. Від початку повномасштабного вторгнення інтернет-простір заповнили історії про українських героїв: народ, воїнів ЗСУ, політиків, які відстоюють інтереси України на різноманітних міжнародних платформах, а також висміювання та вірвертий хейт тих, хто не підтримує Україну на шляху до такої бажаної перемоги. Доведено, що в умовах розвитку цифрової епохи важливо доносити правду не лише до громадян України, але й до міжнародних партнерів, та громадян цілого світу. Бо одночасно ми боремося не тільки за

фізичне існування, ми боремося із потужною пропагандистською машиною, досвід формування наративів і альтернативних історій в якій є беззаперечним.

#### Література:

1. Дзоя Л. Історія гордині: психологія і межі розвитку. Львів: «Астролябія». 2019. 384 с.
2. Почепцов Г. Г. Пропаганда 2.0. Харків: Фолио. 2018. 796 с.

*Кіра Терещенко*

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Україна

### **КОМУНІКАТИВНИЙ САМОКОНТРОЛЬ ЯК ЧИННИК ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

В умовах дистанційного навчання особлива увага приділяється розвитку комунікативної компетентності педагогічних працівників. Отже, розгляд комунікативних характеристик як можливих чинників забезпечення психологічного здоров'я освітнього персоналу представляється достатньо актуальним питанням. До таких чинників слід віднести комунікативний самоконтроль педагогічних працівників.

Під комунікативними характеристиками особистості розуміють комплекс індивідуальних якостей, що задіяні у процесі спілкування. На значущості комунікативної компетентності та розвитку комунікативних характеристик у професійній діяльності педагогів наголошують О. І. Дворчук, Г. В. Луценко [1], В. Л. Зливков, С. О. Лукомська [2], О. О. Максимова [3] та інші дослідники.

Серед комунікативних характеристик особистості значне місце посідає комунікативний самоконтроль [1; 4]. Розглядаючи таку характеристику особистості, як *комунікативний самоконтроль*, зазначимо, що під комунікативним самоконтролем слід розуміти здатність людини здійснювати контроль над своєю поведінкою і, тим самим, впливати на враження, яке складається про неї в оточуючих.

Варто наголосити, що особливого значення комунікативний самоконтроль набуває в діяльності педагогічних працівників, разом з тим, дослідження, присвячені зв'язку комунікативного контролю з психологічним здоров'ям педагогів, у науковій літературі майже не представлені. Слід зазначити, що в наукових дослідженнях психологічне здоров'я розглядають в термінах гармонії, балансу, рівноваги, благополуччя [5].

*Мета* цього дослідження полягає в аналізі комунікативного самоконтролю як чинника забезпечення психологічного здоров'я педагогічних працівників.

Для дослідження комунікативного самоконтролю використовували «Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні» М. Снайдера. Дослідження рефлексивно-особистісного компоненту психологічного здоров'я здійснювалося за допомогою «Шкали позитивного психічного здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)) J. Lukat et al. [5].

У дослідженні взяли участь 473 працівники закладів середньої освіти з різних регіонів України. За посадою респонденти були розподілені наступним чином: 20,8% – педагогічні працівники початкової школи, 29,6% – середньої школи, 24,5% – старшої школи, 14,4% – керівники, 10,2% – соціальні педагоги та психологи. За віком опитані розподілились наступним чином: 11,4% – до 30 років, 27,7% – від 31 до 40 років, 34,3% – від 41 до 50 років, і 26,6% – понад 50 років. 12,0% – чоловіки, 88,0% – жінки; 76,0% були одруженими, 24,0% – неодруженими.

Розглянемо результати, які стосуються показника комунікативного самоконтролю персоналу освітніх організацій. Встановлено, що в цілому він відповідає середньому рівню розвитку ( $M=4,59$ ,  $SD=1,83$ ).

Результати дослідження вказують на те, що переважна більшість опитаних (53,2%) мають середній рівень комунікативного самоконтролю, лише шоста частина респондентів (16,4%) характеризуються високим рівнем комунікативного самоконтролю.

Проаналізовано зв'язок комунікативного самоконтролю та компонентів психологічного здоров'я освітнього персоналу. У процесі дослідження констатовано позитивний статистично значущий кореляційний зв'язок між цим показником та рефлексивно-особистісним компонентом психологічного здоров'я ( $r=0,100$ ;  $p<0,05$ ).

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) свідчать, що комунікативний самоконтроль позитивно впливає на рівні тенденції ( $p<0,1$ ) на рефлексивно-особистісний компонент психологічного здоров'я, отже, педагогічні працівники з вищим комунікативним самоконтролем мають більш розвинений рефлексивно-особистісний компонент психологічного здоров'я.

**Висновки.** Констатовано, що комунікативний самоконтроль впливає на рефлексивно-особистісний компонент психологічного здоров'я освітнього персоналу на рівні тенденції, отже, його можна розглядати як слабкий чинник забезпечення психологічного здоров'я освітнього персоналу.

Врахування результатів дослідження, на наш погляд, сприятиме розробці стратегій забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій.

#### Література

1. Дворчук О. І., Луценко Г. В. Шляхи формування комунікативності при підготовці вчителя в університеті. *Наука і освіта*. 2010. №2. URL : <https://cutt.ly/pJ31zhX>
2. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Психологія спілкування педагога: інтегративний підхід. Київ, Ніжин: П.П. Лисенко М.М., 2008. 353 с.
3. Максимова О. О. Комунікативна компетентність вчителя початкової школи. *Молодь і ринок*. 2016. № 5 (136). С. 59–63.
4. Поперечна Л. Ю. Комунікативні здібності вчителя як одна з важливих складових його професіограми. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2012. Вип. 1. URL : <https://cutt.ly/TJ31bK3>
5. Lukat, J, Margraf, J., Lutz, R., van der Veld, W. M., & Becker E S. Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). *BMC Psychology*. 2016. № 4(8). DOI: 10.1186/s40359-016-0111-x

dr Sara Filipiak  
Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej Lublin, Poland

#### **ON THE BRIGHTER SIDE OF LIFE. INCLUSION OF UKRAINIAN CHILDREN IN POLISH EDUCATIONAL SYSTEM – CHALLENGES AND OPPORTUNITIES.**

For the last three months, Poland has been witnessing the largest migration crisis of this century. The ongoing war has forced millions of people to flee their homes in Ukraine. They hope to find shelter in different European countries, most often choosing those neighboring ones in the west and south (mainly Poland) as their first destination (Kardas et al., 2022). While the number of

refugees is now declining, 1.7 million people had left Ukraine in the first 12 days of the military operations and nearly 1.1 million of them, mostly women and children, came to Poland. For some of them, Poland is only a transit point on their way to Western Europe but a vast majority of them are expected to stay in Poland. This novel and huge on a massive scale situation poses immense challenges for government, social policy, administration and education. Such a huge influx of people in a short time poses additional challenges to the Polish healthcare system, which was already facing the COVID-19 pandemic burden and shortage of the healthcare staff (Kardas et al., 2022; Sheather, 2022). According to The UN Refugee Agency (UNHRC) which has been working with national authorities, local administrations, municipalities and civil society, durable support and appropriate systemic solutions need to be implemented urgently.

The aim of this presentation is to point to the main challenges and opportunities that spring from a rapid and massive influx of children and adolescents who come to Poland and need to be incorporated into Polish educational system. Access to education is a basic human right and central component of personal success, socioeconomic growth and better lives of individuals and communities (Dal Zotto & Fusari, 2021). According to Head of Polish Ministry of Education and Science, Przemysław Czarnek, the first months in Polish schools should be focused on adaptation to new environment, school surroundings, new friends and teachers. All situations which are new, unpredictable, and especially connected with trauma, are sources of augmented stress (Pearn, 2003; Pine et al., 2005; Yehuda et al., 2015). Children often bear disproportionate consequences of armed conflict as they do not fully understand the reason why they have to escape, why they had to lose their relatives or face up with death and cruelty connected with war (Pearn, 2003; Qouta et al., 2005). In a letter addressed to Polish teachers, heads of Education Boards, Directors of schools of different levels, Przemysław Czarnek mentioned also about procedures connected with employment of Ukrainian teachers in Polish schools, inclusion of students with special educational needs, and special support with diagnostic and therapeutic procedures which will occur as a result of inclusion of Ukrainian students to Polish schools.

The first great challenge for Ukrainian students, who will stay in Poland and will join to their peers in Polish schools, first months in schools will be associated with intensive Polish language courses. It is an initial condition of full participation in social and cultural life as well as fulfillment of different educational obligations (Sirbu, 2015). It is worth mentioning that research indicate on the role of social media technologies, such as Facebook, in facilitation of foreign language comprehension (Buga et al., 2014). Students use it comfortably and frequently, as a means of genuine communication conveying verbal written messages and visuals. An attempts have been made to create a Facebook account for a foreign language class where digital “home assignments” were displayed (Buga et al., 2014). Employment of Ukrainian teachers is a very good solution in this area, but at the same time poses great challenge for Polish educational system. Many psychologists raise the issue concerning diagnostic procedures with students with e.g. special educational needs or disabilities. Many psychological diagnostic tests are based on language competences (they have for example verbal instruction) which make the diagnostic procedures impractical when a student does not speak Polish. However, there are psychological initiatives which are targeted at establishment of non-verbal psychological tools which measure different cognitive or emotional aspects of functioning.

It has to be noted that classes in Polish schools have been, so far, rather ethnically homogenous. Hence, inclusion of Ukrainian students into Polish classes will make classes more heterogenous and this situation poses great challenge both for students (from Ukraine, also from Poland), teachers, school staff as well as their families. Diversity, however, is a mark of



contemporary world, so it is a great opportunity for students to adapt to each other, meet other culture, traditions and lifestyles. In mixed (in terms of nationalities) classes, children and teachers can easily develop intercultural skills and competences (Romijn et al., 2021) which favor "coexistence, dialogue, and negotiation" (Martorana et al., 2021). It is also worth mentioning that there are many social initiatives which are aimed to help Ukrainian children and adolescents, for example therapeutic books created by psychologists, which are aimed to help children to cope with stress, sense of loneliness, helplessness and feeling lost in a new environment.

### References

1. Buga, R., Căpeneată, I., Chirasnel, C., & Popa, A. (2014). Facebook in foreign language teaching—A tool to improve communication competences. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 128, 93-98. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.03.124>
2. Dal Zotto, E., & Fusari, V. (2021). How can universities commit to designing and implementing inclusive practices for forced migrants?. *Co-creation in Migration Studies: The Use of Co-creative Methods to Study Migrant Integration Across European Societies*, 221.
3. Kardas, P., Babicki, M., Krawczyk, J., & Mastalerz-Migas, A. (2022). War in Ukraine and the challenges it brings to the Polish healthcare system. *The Lancet Regional Health—Europe*, 15. 2022 <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2022.100365>; Published: March 14, 2022
4. Pearn, J. (2003). Children and war. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 39(3), 166-172.
5. Pine, D. S., Costello, J., & Masten, A. (2005). Trauma, proximity, and developmental psychopathology: The effects of war and terrorism on children. *Neuropsychopharmacology*, 30(10), 1781-1792.
6. Romijn, B. R., Slot, P. L., & Leseman, P. P. (2021). Increasing teachers' intercultural competences in teacher preparation programs and through professional development: A review. *Teaching and Teacher Education*, 98, 103236. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103236>
7. Sheather, J. (2022). As Russian troops cross into Ukraine, we need to remind ourselves of the impact of war on health. *bmj*, 376. <https://doi.org/10.1136/bmj.o499>
8. Sirbu, A. (2015). The significance of language as a tool of communication. *Scientific Bulletin" Mircea cel Batran" Naval Academy*, 18(2), 405.
9. Martorana, F., Rania, N., & Lagomarsino, F. (2021). Which intercultural competences for teachers, educators, and social workers? A literature review. *International Journal of Intercultural Relations*, 85, 92-103. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2021.09.003>
10. Qouta, S., Punamäki, R. L., & El Sarraj, E. (2005). Mother-child expression of psychological distress in war trauma. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 10(2), 135-156.
11. Yehuda, R., Hoge, C. W., McFarlane, A. C., Vermetten, E., Lanius, R. A., Nievergelt, C. M., ... & Hyman, S. E. (2015). Post-traumatic stress disorder. *Nature Reviews Disease Primers*, 1(1), 1-22.

### Internet sources:

<https://www.unhcr.org/news/press/2022/3/6234811a4/poland-welcomes-million-refugees-ukraine.html> Retrieved: 07.05.2022

<https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/przyjmowanie-do-polskich-szkol-dzieci-i-mlodziezy-z-ukrainy--list-ministra-edukacji-i-nauki-do-kuratorow-samorzadowcow-i-dyrektorow-szkol> Retrieved: 05.05.2022

## **ВІЙНА ЯК КАТАЛІЗАТОР РОСІЙСЬКОЇ ІМПЕРСЬКОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ**

Російська імперська ідентичність ґрунтується як мінімум на двох психологічних підвалинах: 1) концепті особливої місії росіян (пов'язаном з вірою в «таємничу російську душу») і 2) переживанні постійного соціального порівняння з іншими народами та прагненні зверхності стосовно них.

Ідея російського месіанства найповніше розкрита в творах класичної російської літератури. Так, Ф. Достоєвський, геніальний письменник і носій російської імперської ідеї, пояснює цю ідею на прикладі християнської притчі про Марфу та Марію. Коли Ісус Христос прийшов до сестер, Марфа почала збирати на стіл почастунок для Вчителя, а Марія сіла біля його ніг і слухала. Марфа дорікнула сестрі за ледарювання, а Христос відповів, що Марія робить хоч і нематеріальну, але важливішу справу. Відповідно, Достоєвський проводить аналогію: Марфа – це Європа, а Марія – це Росія. Європі притаманна орієнтація на добробут, а Росії з її злиденністю – особлива духовність, яка потрібна Європі та світу. Ця духовність начебто розкривається в особливостях дуже «широкої» російської натури – готовності грішити і страждати. І якщо глибина гріхопадіння типової російської людини надзвичайна, то й її духовний розвиток може бути вражаючим.

Соціальне порівняння є нормальною функцією групової свідомості, але воно може бути травмуючим та хворобливим у випадках, коли порівняння не на користь інгрупи. Таке нав'язливе порівняння себе із Заходом впроваджене в Росії з часів царя Петра I, що спричинило колективну травму росіян на довгі століття. Цю травму не пропрацьовано та не вичерпано й досі. Тому при порівнянні росіянами власної батьківщини із перцептуально успішною Європою або Америкою виникає надмірний аутгруповий або інгруповий фаворитизм. Не випадково так багато в Європі росіян, які «офранцузилися» або «онімеччилися» тощо – це вияв аутгрупового фаворитизму. І навпаки, росіяни, що постійно мешкають в Росії, переживають виражений інгруповий фаворитизм, який виявляє себе у зверхності стосовно інших народів.

Ця зверхність виявляє себе по-різному до різних націй. Диспозиції до таких супердержав, як США, характеризуються ворожістю конкурентного характеру. Ставлення до націй колишніх республік радянського Союзу передбачає знецінювальний компонент: заперечення їх самобутності, відмінностей від росіян, здатності до самостійності. Ба більше, заперечується навіть їх групове прагнення до суверенного життя. Імперська свідомість підтримує міф про бажання колишніх радянських народів знову об'єднатися під керівництвом Росії. Нарешті, диспозиції щодо «малих народів» Росії (чуків, ескімосів, мордві, тувинців, башкірів, бурятів і т.д.) є знецінювально-геноцидними. У них фактично немає можливостей вияву своєї етнічності.

Отже, імперська ідентичність має характер вираженої психологічної компенсації. «Гріхопадіння» (що виявляє себе у щоденному алкоголізмі, лихослів'ї, сімейному насиллі, булінгу тощо) зумовлює негативні емоції, переживання групою приниження, упослідженості, відсутності позитивного образу майбутнього, редукованої Я-концепції. Характерно, що спроби рефлексії свого становища викликають почуття фрустрації та образи. Звідси виникає прагнення компенсації.

Компенсація у вигляді духовного зростання (яке власне і мав на увазі Достоевський) вимагає надзусиль, особливо в однорідно-проблемному соціальному середовищі. Тому домінує інша альтернатива психологічної компенсації – конформне приєднання до групової позиції зверхності.

Внаслідок вказаного вище російській імперській ідентичності притаманні ознаки патології та психологічного травматизму. Саме тому ця ідентичність спонукає особистість (і групу) до зовнішньої активності, спрямованої на контакт з інонаціональними та інокультурними групами. Конкретною мотивацією може бути конкуренція («догнати і перегнати Америку») або війна як втілення ворожості.

**Висновки:** Війна є каталізатором російської імперської ідентичності: завдяки їй вона зміцнюється і отримує термінальне виправдання (хай навіть ілюзорне). Війна дає тимчасову, але яскраву компенсацію переживання фрустрації та образи інгрупою, вивільнення негативних емоцій ворожості стосовно аутгрупи. Поширення згаданої ідентичності в суспільстві провокує специфічні деградаційні процеси, емоційно забарвлені і поки що недостатньо відрефлексовані.

#### **Література:**

1. Достоевский Ф.М. Романы. URL: <https://cutt.ly/6J312Et>
2. Чуніхіна С. Про денацифікацію та причини колективного садизму росіян URL: <https://cutt.ly/7J30qir>

*Олександр Чорний*  
НУ «Львівська політехніка», Україна

### **ДІПФЕЙКИ ЯК НОВІТНІЙ МЕТОД ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ ВПЛИВУ**

Входження суспільства у цифрову епоху, впровадження та інтеграція нових інформаційно-комунікативних технологій, розгортання широкомасштабних гібридних війн, видозміна методів психологічного впливу та пропаганди – це ті явища, які зараз відбуваються завдяки технологічному поступу і прогресу людства. Цей поступ поступово витісняє нашу реальність, замінюючи її новим, віртуальним світом, де критичне мислення відходить на другий план, а замість нього в дію включаються миттєві емоції. Штучний інтелект, за допомогою якого створюється візуальний контент, підсилює ірраціональність та стає дієвим інструментом впливу на суспільну свідомість.

Проблематикою дослідження ролі штучного інтелекту у сучасних технологіях впливу займалися такі вчені: А. Вальборска, Г. Айдер, Дж. Патріні, Ф. Каваллі, П. Померанцев, О. Свідерська та інші.

Поняття штучного інтелекту розглядається у широкому та вузькому значеннях. У ширшому значенні воно визначається як наука та інженерія створення розумних машин, інтелектуальних комп'ютерних програм. Штучний інтелект – це спосіб створення комп'ютера, робота, керованого комп'ютером [2]. У більш вузькому значенні штучний інтелект – це моделювання процесів людського інтелекту машинами, особливо комп'ютерними системами. Штучний інтелект досягається шляхом вивчення того, як мислить людський мозок і як люди навчаються, вирішують якусь проблему. Пізніше ці

результати лягають в основу розробки інтелектуального програмного забезпечення[2]. У сучасної людини світосприйняття замінене інформацією, завдяки чому їй все важче порівнювати пропоновану інформацію з дійсністю. Дійсність конструюється переважно ЗМІ та соціальними медіа, які дозволяють віртуальному переважати над реальним, позбавляючи таким чином людину суб'єктності.

Сьогодні поширення і вдосконалення ШІ відіграє велику роль у суспільстві, адже із його розвитком з'являються нові можливості для створення і поширення неправдивої інформації, метою якої є заволодіння увагою людини, її поведінкою, думками, установками, стереотипами, та, як наслідок – прийняттям рішення. За допомогою ШІ можна легко маніпулювати візуальним контентом (відео, фото, звук), що створює новий простір для розгортання прихованих впливів. Отже, різний маніпулятивний контент з високою швидкістю поширюється на таких платформах, як Facebook, YouTube, Instagram, Telegram, TikTok, Viber та в інших популярних соціальних мережах і месенджерах.

Сьогодні створенням і поширенням звичайних фейків нікого уже не здивуєш, адже вони стали невід'ємною частиною технологій впливу і методом поширення пропаганди. Особливо це стосується російської пропаганди, яка вже більше 20 років зомбує власний народ і поширює відверті антиукраїнські наративи. Метою цих історій є формування у свідомості російського населення думку про те, що Україна – це не держава. Головна мета російських пропагандистів – підірвати довіру до дій української влади та знайти вигадану причину своїх військових дій.

Головний наратив росії для своїх громадян полягає у тому, що бажання буди вільними – пережиток холодної війни, і прагнучи свободи ніколи вільним і щасливим по-справжньому не будеш. Лише сильна рука здатна об'єднати під собою весь народ – таким прикладом і принципом РФ втілювало свою інформаційну війну в Україні, Грузії, Сирії та інших країнах, тим самим показуючи приклад власному народу, що свободи прагнути не треба. Аби цей наратив став реальністю, росія робить все, щоб Україна ніколи не досягла миру. І ця пропаганда працює - адже використовує все новіші технології, зокрема технологію deepfake.

Термін deepfake походить від двох англійських слів: deep learning - глибинне навчання і fake - підробка [3]. Deepfake - це технологія створення несправжніх, фейкових, відео за допомогою штучного інтелекту, 3D-моделювання та нейросистем для заміни обличчя. Такі технології дозволяють створити відео, якого насправді не було, змусити людину говорити те, чого вона ніколи не говорила [1]. Поширення таких відео набуло популярності від 2017 року. Спочатку це були відео, які не несли жодної загрози: там професійних танцюристів заміняли простими людьми, завдяки чому складалося враження, що звичайна людина вміє чудово танцювати. Лише згодом, всі почали усвідомлювати реальну небезпеку використання ШІ і поширення дипфейків, адже технологія deepfake дозволяє виготовляти дуже правдоподібні фото, відеозаписи в яких високопоставлені політичні діячі, військовослужбовці або співробітники правоохоронних органів, так само як і інші особи, кажуть певні фрази або роблять певні дії з метою психологічного впливу (введення в оману, дискредитації, провокування до певних реакцій і т.д.).

В мережі почали з'являтися відео, де наприклад колишній президент США Барак Обама називає Дональда Трампа «засранцем», або де вже сам Дональд Трамп висміює Бельгію за її вірність Паризькій кліматичній угоді [1]. Найсвіжішим прикладом є відеозвернення президента України Володимира Зеленського, де він нібито повідомляє про капітуляцію та складання зброї.

Причиною використання різних діпфейків також може бути: помста; дезінформація населення; маніпуляція людьми; дискредитація відомих людей; шантаж конкретної людини; політичні баталії, військові дії; нагнітання страху і паніки. Для цього і створюють різні типи діпфейків. Серед них виділяють: заміна обличь актрис в порнографічних роликах на обличчя жінок-знаменитостей; маніпуляція рухами людини (для імітації непристойних, заборонених рухів); підробка голосу і міміки людини; deepnude – перетворення фотографії в зображення оголеної людини; штучні обличчя – створення абсолютно вигаданих, але дуже реалістичних обличь людей; генерація і маніпуляція текстом (створення емоційно налаштованих тем) [1]. Всі ці відео мають одну загальну мету - це провокація та привернення уваги людей до певної людини, явища, події з подальшим збільшенням резонансу. Збільшення резонансу викликають прості користувачі мережі, адже саме на їх психологічні властивості найперше впливають такі відео. Діпфейки спрямовані на емоції - заздрість, ненависть, страх, злобу та ін.

**Висновки.** Підсумовуючи, наголосимо на тому, що небезпека діпфейків полягає у їхній простоті виготовлення та широкомасштабному впливі, якому піддаються всі соціальні групи. Поверхневість мислення, нехтування якісним аналізом, переважання формально-образного узагальнення, помилки в прийнятті рішень через нерозуміння причинно-наслідкових зв'язків, неадекватність планування і прогнозування – це все ті наслідки, які спричинені входженням у цифрову епоху. І саме через це діпфейки стають реальною загрозою людству і застосовуються як зброя для шахрайств, політичної пропаганди. Зараз як ніколи потрібно обережно дивитись на те, що є в соціальних мережах. Потрібно трохи піддавати сумніву весь контент, перевіряти поширеність певного фото чи відео на ресурсах, дивитися на виразність рухів чи міміки на відео, блимання очей, споживати інформацію дозовано, з надійних і офіційних джерел.

### **Література:**

1. Вальорска М. Агнешка. Діпфейк та дезінформація: практ. посіб. пер. з нім. В. Олійника. К. АУП; Центр Вільної Преси, 2020. 36 с.
2. Artificial intelligence. Tutorialspoint simpleeasylearning. Tutorials Point (I) Pvt. Ltd. 2015. 68 p.
3. The State of Deepfakes: Landscape, Threats, and Impact, Henry Ajder, Giorgio Patrini, Francesco Cavalli, and Laurence Cullen, September 2019. 27 p.

*Мар'яна Швед*

НУ «Львівська політехніка», Україна

## **АНАЛІЗ СУЧАСНИХ КОНЦЕПЦІЙ ТА ВТРУЧАНЬ ДЛЯ РОЗВИТКУ СТІЙКОСТІ В ДІТЕЙ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВІЙНИ**

За останніми даними ЮНІСЕФ, війна в Україні руйнівню впливає на більше 7,5 мільйона дітей країни. Понад 5 мільйони дітей були вимушеними залишити свої домівки та переїхати в сусідні країни чи західні області України. Події війни мають психотравмуючий вплив – відтак залишають рани в душі дітей, які проявляються тривогою, страшними снами, спогадами, емоційним дистресом, соціальною дезадаптацією, зниженням психологічної стійкості, страждання від вимушеної розлуки з батьками та родиною. Саме травматична

реальність руйнує захисти психіки дитини та її адаптивні ресурси, що в свою чергу призводить до безпорадності, страху і регресії до архаїчних функцій Я особистості. Незважаючи на те, що тематикою психологічних наслідків війни займалися багато науковців, на сьогодні, існує мало ґрунтовних наукових робіт, які б відображали підходи щодо розвитку психологічної стійкості в дітей, які постраждали від воєнних дій.

Загалом, численні мета-аналізи документують високий ризик виникнення психічних розладів і психопатології для постраждалих від воєнного конфлікту, внутрішньо переміщених осіб і біженців [4]. Мета-аналіз восьми досліджень дітей і підлітків-біженців і шукачів притулку показав 22,7% поширеність посттравматичного стресового стресу, 13,8% депресії та 15,8% тривожних розладів [4]. У зв'язку з цим, ми розглянемо фізичні (включаючи нейробіологічні), психічні, поведінкові та соціальні ефекти травматичного досвіду для психічного здоров'я дітей.

По-перше, практично всі діти, які піддалися негативному впливу війни та втечі, демонструють широкий спектр можливих стресових реакцій, наприклад специфічні страхи, залежну поведінку, тривалий плач, відсутність інтересу до навколишнього середовища, психосоматичні симптоми, а також агресивну поведінку [4].

По-друге, діти внаслідок пережитої війни можуть мати інтрузивні спогади, думки та відчуття. Наприклад, нав'язливі думки про травматичну подію, втрату почуття безпеки та довіри до світу, а також інтрузивні образи переживання чи сни. З метою зниження цих реакцій можна застосовувати такі техніки як: «Безпечне місце», «Кнопка гарного відчуття», «Планувальник снів». На цьому етапі необхідно розвинути у дитини вміння свідомо впускати в думки інтрузивну картинку, змінювати її за допомогою активної уяви та її вимикати [3, с.8].

По-третє, діти намагаються уникати ситуацій, які нагадують травматичну подію. Когнітивні чи поведінкові форми уникнення нагадувань про травматичні події у майбутньому лише посилюють страхи та інтрузивні спогади. У випадку зі симптомами уникнення, важливо відновити відчуття контролю в дітей. Також, можна застосовувати вправи, які спрямовані на проживання травматичних спогадів у контрольований спосіб [2, с.30].

По-четверте, діти можуть проявляти фізіологічну гіперзбудливість, що супроводжується такими симптомами як: підвищений рівень імпульсивності, тривоги, роздратування, засмучення через дрібниці, істерики, проблеми з концентрацією уваги, труднощі зі саморегуляцією та самоконтролем. У цьому випадку перед психологом постає завдання – допомогти дитині розвинути навички релаксації. Для цього можна застосовувати різноманітні дихальні вправи, «Термометр відчуттів», техніки майндфулнес [3, с.20].

З огляду на вищеперераховані симптоми та реакції, перед психологами, психотерапевтами та іншими фахівцями постає завдання допомогти дітям розвинути психологічну стійкість. *Психологічна стійкість (резильєнтність)* є результатом динамічної взаємодії між внутрішніми схильностями й зовнішніми переживаннями, а також, здатністю уникати шкідливих поведінкових і фізіологічних змін у відповідь на хронічний стрес. Резильєнтність як здатність не зламуватися, відновлюватися після важких випробовувань та витримувати життєві виклики [7, с.1]. Стійкість виражається в тому, як працює мозок, імунна система та гени відповідають на досвід протягом розвитку дитини. Незалежно від того, чи вважається це результатом, процесом чи здатністю, суть стійкості полягає в позитивній адаптивній реакції на значний стрес чи травматичну ситуацію [7, с.4]. На біологічному рівні стійкість призводить до здорового розвитку, оскільки вона захищає мозок, що розвивається, та інші органи від порушень, спричинених надмірною активацією систем реагування на стрес.

Простіше кажучи, стійкість перетворює потенційно токсичний стрес у терпимий, що у свою чергу є передумовою до збереження психічного здоров'я як у дітей так і у дорослих під час війни. Навчитися справлятися з керованими загрозами для фізичного та соціального благополуччя є критичним для розвитку стійкості в дітей, які постраждали від війни. Тому давайте розглянемо сучасні концепції та психотерапевтичні підходи для розвитку стійкості в дітей, які постраждали від воєнних дій.

Встановлено, що психосоціальна підтримка та втручання для дітей, постраждалих від війни, мають бути багаторівневими, орієнтованими на потреби дитини, починаючи від базових фізичних потреб і вище, і повинні ґрунтуватися на знаннях про травму та травматичний стрес. Так, питанням психотерапевтичної допомоги дітям та підліткам, які пережили війну займалися такі відомі дослідники, як: П. Сміта, Е. Дирегрова та У. Юле. У своїй роботі «Діти та війна: навчання технік зцілення» автори подають програму психологічних зустрічей з дітьми з метою корекції їх емоційного стану та розвитку психологічної стійкості. Ця програма є розробленою на основі когнітивно-поведінкового підходу терапії посттравматичних розладів у дітей. Вона була реалізована у ряді країн, що були охоплені війною [2, с.7]. Численні клінічні дослідження, проведені щодо її застосування, показали її ефективність та наукову валідність. Ця методика є швидка у застосуванні, вона залучає як дітей, так і батьків, допомагаючи останнім стати надійним джерелом підтримки для дітей у подоланні стресу та травматичних переживань. Цю методику можна освоїти у стислі терміни – що є також важливо, оскільки дозволяє підготувати у швидкі терміни в Україні психологів, що могли б застосувати її у допомозі дітям війни. Кожна зустріч вирішує якусь конкретну проблему, що є у дітей, які постраждали внаслідок військового конфлікту (поліпшення сну, м'язова релаксація, врівноваження дихання, емоційне збудження, техніки саморегуляції).

Слід зазначити, що особливій популярності на теренах України набула арт-терапія, як потужний метод для подолання психічних травм, зниження симптомів посттравматичного стресового розладу, опрацювання травматичного досвіду на символічному та несвідомому рівнях. На сьогодні численні нейробіологічні дослідження підтверджують ефективність використання арт-терапії в роботі з дітьми, які постраждали від воєнних дій [6]. А все у зв'язку з тим, що залученість дітей до творчого процесу підвищує рівень окситоцину, що викликає відчуття безпеки, сприяє відновленню внутрішнього гомеостазу. Також, після створення продукту творчості, у їхньому мозку спрацьовує серитоніновий та ендорфіновий тригери, тобто вони починають любити те, що самі створили. Мозок як дітей так і дорослих в процесі малювання наповнюється ендорфінами – гормонами радості.

Казкотерапія у поєднанні ігровою терапією підтверджує високий терапевтичний вплив на свідомість дітей, які є жертвами збройних конфліктів. Цікаво, що казки виступають завдяки своїй метафоричній мові своєрідним містком між підсвідомістю та свідомістю й розкривають таємниці архетипних сюжетів. Основний механізм впливу метафори ґрунтується на ідентифікації дитини з казковими героями, в процесі якої вона отримує можливість програти різні почуття: страх, сором, образу, невпевненість, гнів, радість.

Маємо на меті презентувати ще один напрямок у роботі з дітьми «Хібукі терапія». Сьогодні Хібукі, чия назва приблизно перекладається як «Huggu» на івриті, є важливим інструментом, який допомагає українським дітям впоратися з травмою війни, що триває. Цей метод був створений ізраїльським клінічним психологом Шай Хен-Гал і професором Аві Саде, з метою допомогти ізраїльським дітям пережити травми Другої Ліванської війни [5]. Вперше вони придумали Хібукі, працюючи в таборі для евакуйованих з півночі Ізраїлю, серед 20-30 психологів у таборі, яким було доручено лікувати близько 3000 травмованих

дітей. М'яка собака з довгими кінцівками і сумним виразом обличчя мала дивовижну цілющу силу для дітей, які пережили травматичні події. Діти можуть обіймати іграшку, піклуватися про неї, створювати разом з батьками чи психологами терапевтичні історії. Також, запитуватися як почувається Хібукі, від чого він сумує та проектувати на іграшку свої почуття. Якщо іграшкова собачка злякається вночі, необхідно буде допомогти йому заснути, заспокоїти його. У такий спосіб діти беруть на себе активну роль, що сприяє самозаспокоєнню. Чим більше вони піклувалися про собачку, тим краще вони почувалися [5].

Окрім того, численні наукові дослідження підтверджують ефективність організації онлайн-груп підтримки особливо з підлітками, які не мають протипоказань до групової роботи. На сьогодні, в Україні вже діє проект психологічної підтримки «Поруч», який має на меті організувати онлайн та очні групи психологічної підтримки для підлітків та батьків, чие звичне життя зламала війна. «Поруч» – це спільний проект Міністерства освіти і науки України, Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та ГО «ВГЦ «Волонтер». У своїй роботі психологи проекту використовують когнітивно-поведінкові техніки, вправи для покращення психічного здоров'я, благополуччя, розвитку стійкості, емоційного інтелекту в дітей віком від 8 – 18 років [1].

**Висновки.** Таким чином, в умовах війни залишається пріоритетним розвиток психологічної стійкості в дітей, що пережили психотравмуючі події. Психотерапевтичні втручання для дітей, які постраждали від війни, мають бути багаторівневими, спеціально націленими на потреби дитини, заснованих на наукових підходах. Саме пошук ефективних методів у роботі з молоддю, яка переживає травматичні події зумовлює подальші наукові дослідження. А також, пришвидшує можливості для співпраці з провідними фахівцями, які продемонстрували успішний досвід у вирішенні цієї проблеми. Важливо пам'ятати, що кожна людина, а особливо кожна дитина, має сильний природний внутрішній компас, який спрямовує її до зростання, що дозволяє успішно долати важкі життєві події. Як зазначав британський психіатр Майк Раттер: «Стійкість – це наша здатність відновлюватися від життєвих викликів і непередбачених труднощів, забезпечуючи психічний захист від емоційних і психічних розладів». Саме стійкість можна розглядати як захисний механізм, який дозволяє людям процвітати перед обличчям негараздів, а підвищення стійкості може бути важливою метою лікування та мати цілющий ефект.

### Література:

1. Поруч (проект психологічної підтримки) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://poruch.me/>
2. Сміт, П. Діти та війна: навчання технік зцілення / Сміт П., Дирегров Е., Юле У. – Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. – 84 с.
3. Сміт П., Дирегров Е., Юле У. Діти та війна: навчання технік зцілення. Для дітей віком від 8 до 18 років/ Львів: Видавничка Спілка, 2022. -108 с.
4. Bürgin D., Anagnostopoulos D. Impact of war and forced displacement on children's mental health—multilevel, needs-oriented, and trauma-informed approaches, 2022.
5. Hibuki therapy [Електронний ресурс].– Режим доступу: <https://www.haaretz.com/israel-news/.premium>.
6. Morison L., Simonds L., Stewart F. Effectiveness of creative arts-based interventions for treating children and adolescents exposed to traumatic events: a systematic review of the quantitative evidence and meta-analysis. 2021.



7. Supportive Relationships and Active Skill-Building Strengthen the Foundations of Resilience. – Center on the Developing Child at Harvard University, 2015. – 16 с.

*Ірина Щудлик*

Національний університет «Львівська політехніка», Україна  
Науковий керівник – канд. психол. н., доц. Мицишин М.М.

## **ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ ПІД ВПЛИВОМ ЗМІ**

Лютий 2022 року кардинально змінив нашу історію та життя. Українці живуть у новій реальності, де нема стабільності і безпеки, де довкола одні розмови про війну. Зараз медіа набуває зовсім іншого стилю, замість звичного для нас контенту – моди, подорожей, саморозвитку, економіки тощо, ми спостерігаємо за жорстокими реаліями сьогодення – статистики смертності, блокади міст і звірство окупантів.

Тотальні зрушення в політичній, економічній, духовній сферах суспільного життя обумовлюють суттєві зміни в системі цінностей і вчинках людей. При цьому головним акумулятором та детермінатором ціннісних орієнтацій суспільного розвитку є молоде покоління.

Особливого інтересу набуває сьогодні вивчення змін, що відбуваються в свідомості сучасної студентської молоді, оскільки саме для неї характерна неминуча переоцінка життєвих цінностей. Водночас важливим залишається й розуміння структури життєвих цінностей студентської молоді та вивчення шляхів їх формування, що дає можливість спрогнозувати, як зміни в суспільстві можуть впливати на розвиток життєдіяльності особистості у подальшому.

На сьогодні багато дослідників говорять не тільки про величезний, але і визначальний вплив засобів масової інформації на розвиток молоді, їх поведінку, свідомість та формування життєвих цінностей. Займаючи лідируюче місце в житті сучасної молоді, засоби масової інформації стають одним з найважливіших агентів виховання, адже транслюють нові погляди, образи, моделі поведінки.

У наукових напрацюваннях українських та зарубіжних дослідників знайшли відображення різні аспекти проблематики життєвих цінностей студентів та впливу ЗМІ, зокрема: питання філософсько-методологічних основ ціннісно-орієнтаційної та смисложиттєвої активності людини (І. Бурцева, І. Галян, І. Субашкевич, А. Фурман та ін.); сутнісних характеристик цінностей та їх значення в житті особистості (Г. Балл, Н. Бреславець, О. Трухан, О. Цукур та ін.); місце життєвих цінностей в системі особистісних якостей студентів (Н. Антонова, І. Бех, М. Боришевський та ін.); комунікації і ЗМІ (Т. Адорно, М. Горкгаймер, П. Ларасфельд, М. Маклюен, В. Шрамм та ін.); вплив ЗМІ на формування громадської думки, громадянської свідомості приділяють (Л. Городенко, О. Гриценко, А. Терлибовка та ін.).

У сучасних словниках категорію цінностей розглядають по-різному. Для нашого дослідження вагомим є трактування цінностей як явища духовної сфери буття, що спрямоване на задоволення певних потреб особистості, суспільства чи окремої людини. Акцентуватимемо увагу і на цінності як результаті активної діяльності молодої людини, спрямованої на трансформацію своїх особистісних смислів життєдіяльності. Крім того, наголошуємо на цінностях як етичних ідеалах, основних переконань та цілей функціонування людини в суспільстві.

Студентський вік є одним із найважливіших періодів інтенсивного формування основних ціннісних орієнтацій, які впливають на подальший професійний, громадянський та життєвий шлях майбутніх фахівців. Це пов'язано з активним розвитком у цей період понятійного мислення та досягненням певного статусу у суспільстві.

Студентська молодь постійно перебуває в епіцентрі посиленої уваги суспільства, адже саме вона обґрунтовано розглядається як інтелектуальний потенціал нації. Період внутрішньої трансформації світогляду студентів, зміна їхньої мотивації та формування ціннісних орієнтацій у поєднання з досить великою чисельністю робить студентську молодь важливим об'єктом впливу та предметом посиленої уваги з боку політичних партій і громадських об'єднань особливо у період війни.

Формування ціннісних орієнтацій студентської молоді залежить від багатьох соціально-психологічних та психолого-педагогічних чинників, серед яких – активне самоствердження; зростання ступеня самостійності молоді в прийнятті рішень; зосередження уваги на обраних цінностях; домінування декларованих цінностей над реальними; юнацький максималізм, бажання змінити світ на краще; категоричність в оцінюванні діяльності інших людей і власних вчинків; матеріальними умовами життєдіяльності; індивідуально-типовими рисами особистості, її нахилами, здібностями, комунікативними вміннями; якістю виховного впливу школи, сім'ї та інших інституцій соціалізації.

З метою дослідження впливу ЗМІ на формування життєвих цінностей студентської молоді під час війни було проведено порівняльне пілотне дослідження, у якому взяли участь 30 респондентів (10- хлопців, 20–дівчат). Вікова категорія 17-22 роки.

У листопаді 2021 року, ми з'ясували, що 73% опитуваних дивляться новини більше, ніж 2 години; 30 хвилин – 20%, а від 30-120 хвилин – 7%. Зараз дивляться 2 години (23,3%), 30 хвилин (27,9%), а 30-120 хвилин (48,8%). Як ми бачимо, студенти почали обмежувати свій час у медіа. Наступне, що нам вдалося з'ясувати, що 90% студентів надають перевагу Інтернету, як засобу масової інформації. Пресу читають 2,7%, телевізор дивляться 6%, радіо слухають 1,3%. Цікавим є те, що студенти почали використовувати більше засобів для перегляду ЗМІ порівняно з минулим роком (Інтернет 90%, преса 10%).

Ще одним важливим висновком є те, що пресу, радіо, телебачення, Інтернет студентська молодь використовує у різних цілях. 89% респондентів завдяки ЗМІ дізнаються новини у світі, а для решти (11%) це можливість отримати професійну інформацію. У 2021 році для 17% опитуваних це була можливість згаяти час, сьогодні це не відстежуємо.

Не менш важливим є те, що ЗМІ впливає на формування життєвих цінностей студентської молоді і так вважають 81,4% респондентів, але 18,6% стверджують, що ніякого відбитку після перегляду ЗМІ немає.

Другий місяць війни посприяв змінам ієрархії цінностей у студентів. Якщо до війни (листопад 2021 року) ми бачили, що переважають професійні, родинні, інтелектуальні, соціальні цінності, то зараз молодь надає перевагу родинним, професійним, соціальним та інтелектуальним цінностям.

Приємним показником є те, що всі респонденти не залежно від цілей перегляду мають високий прояв альтруїзму, що не спостерігалось минулого року, адже більш егоцентровані були ті, хто використовував ЗМІ у професійних цілях.

Сучасна молодь мало використовує телебачення, радіо чи газету як джерело інформації, на сьогоднішній час Інтернет є лідером і несе найбільший вплив на формування ціннісних орієнтацій. Ера мас-медіа й електронної інформації радикально змінює як життя людини, так і її саму.

Актуально згадати піраміду потреб А.Маслоу, де ми повернулися до найнижчих основ, а ці зміни впливають на формування сьогоднішніх цінностей сучасної молоді. ЗМІ має пропагувати ту інформацію, яка допоможе людям забезпечити свої базові потреби у тих умовах у яких ми зараз перебуваємо. І мова йде не лише про фізіологічні потреби, а потрібно дбати і про своє ментальне здоров'я, свою гармонію, тому варто поширювати більше інформації психологічного характеру задля підтримки.

Не забуваємо дотримуватися інформаційної гігієни, не піддаватися медіаманіпуляціям і шукати щастя у кожній дрібниці прожитого дня.

#### **Література:**

1. Боришевський М. Й. Духовні цінності як детермінанта саморозвитку особистості / М. Й. Боришевський // Педагогіка і психологія. – 2008. – № 2. – С. 49–57.

2. Романюк Л. В. Психологічні чинники розвитку ціннісних орієнтацій студентської молоді: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. / Л. В. Романюк. — К., 2004. — 21 с.

3. Сокурянська Л.Г. Ціннісна детермінація становлення соціальної суб'єктності студентства в умовах соціокультурної трансформації : автореф. дис. докт. соціол. наук. 22.00.04. Харків, 2007. 38 с.

4. Сопівник І. В. Крос-культурний аналіз ціннісних орієнтацій сучасної молоді. Науковий вісник НУБіП України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія. К., 2017. № 267. С. 175–181.

*dr hab. Anna Jupowicz-Ginalska*  
University of Warsaw, Poland

#### **#STANDWITHUKRAINE:**

#### **POLISH MEDIA REACTION TO THE WAR IN UKRAINE FROM A MEDIA MARKETING PERSPECTIVE (THE INDICATORY STUDY)**

The war in Ukraine is a tragic and shocking event. The scale of the brutality of the Russian invaders against the independent Ukrainian state has shocked the free world, sparking its well-founded outrage and real objection. On the one hand, we are being confronted with the cruelty of the aggression and the criminal activities of the invader; on the other, we are witnessing the heroic behaviour of Ukrainians and the unprecedented global solidarity between people at the systemic, institutional, and social level. We can also see the strong opposition of a number of industries, which offer their support for Ukraine. One of them is the media industry.

This war, as the most important topic of media reports in the world, is also connected with changes in the media marketing in terms of 7P formula (i.e. the product offer, place, price, promotion, processes, participants and physical evidence; Booms & Bitner, 1981). Polish media reacted promptly, for example by

breaking their programming routines and their distribution, introducing brand new media products, organising special charity events, changing their corporate identity and focusing on corporate social activities.

The main objective of the presentation will therefore be to show the reaction of the Polish media to the war in Ukraine from the perspective of media marketing 7P formula. The following research questions will be answered:

1) how selected Polish media modified their product offer in the context of the war (product)?;

2) was the distribution of the media content changed (place)?;

3) were there any modifications in price of the media (i.e. subscriptions, advertisements)?;

4) did media include communication activities regarding the war (promotion)?;

5) how media engaged their employees and the audience in undertaken activities (people, processes)?;

6) was the media's visual identification changed during the war of the media (physical evidence)?

The methodological approach will be based on case studies of the media marketing 7P formula. The research sample will consist of the most popular Polish media (TV, radio, press and their digital embodiments). Their chosen activities will be analysed using the 7P formula. As mentioned, the aim is to identify and describe cross-sectionally the reactions of the Polish media, not from the perspective of analysing their content, but from the perspective of the management level. The study is indicative, and to my knowledge it is the first attempt to look at these tragic events from a holistic media marketing perspective.

ЕЛЕКТРОННЕ НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**МАТЕРІАЛИ МІЖНАРОДНОГО  
КРУГЛОГО СТОЛУ**

**МУЛЬТИДИСЦИПЛІНАРНІ ПІДХОДИ ДО АНАЛІЗУ  
СУСПІЛЬНО-ПОЛІТИЧНИХ ПРОБЛЕМ В УМОВАХ  
РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ГІБРИДНОЇ ВІЙНИ**

**28 квітня 2022 р.**

Режим доступу:

<https://lpnu.ua/news/vyishov-zbirnyk-materialiv-mizhnarodnoho-seminaru-shchodo-suspilno-politychnykh-problem-v>

*Упорядник* О. І. Свідерська

Видавець і виготівник: Видавництво Львівської політехніки  
*Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4459 від 27.12.2012 р.*

*вул. Ф. Колесси, 4, Львів, 79013*  
тел. +380 32 2584103, факс +380 32 2584101  
vlp.com.ua, ел. пошта: vmr@vlp.com.ua