

НАЦІОНАЛЬНО-ВИЗВОЛЬНИЙ ФОРМАТ ЦІННІСНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬНИХ ВІДНОСИН В УКРАЇНІ

Збірник тез
Міжнародного наукового семінару
21 квітня 2023 р.



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Львівська політехніка»
Кафедра теоретичної та практичної психології
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України
Асоціація політичних психологів України

**НАЦІОНАЛЬНО-ВИЗВОЛЬНИЙ ФОРМАТ
ЦІННІСНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬНИХ
ВІДНОСИН В УКРАЇНІ**

**Збірник тез
Міжнародного наукового семінару**

21 квітня 2023 р.

УДК 316.64 :159.95 – 32
Н 35

Редактор-упорядник:

Карпенко З. С., доктор психологічних наук, професор
кафедри теоретичної та практичної психології, Національний
університет «Львівська політехніка»

*Рекомендувала до друку та поширення через мережу
Інтернет кафедра теоретичної та практичної психології
(протокол № 9 від 22.04.2023 р.)*

*Вчена рада Інституту права, психології та інноваційної освіти
Національного університету «Львівська політехніка»
(протокол № 9 від 8.05.2023 р.)*

Національно-визвольний формат ціннісної трансформації
Н 35 суспільних відносин в Україні: збірник тез Міжнародного наукового
семінару, 21 квітня 2023 р. – Режим доступу:
<https://lpnu.ua/tpp/zbirnyky-materialiv-naukovykh-konferentsii> вільний.
– Заголовок з екрана. – Мова укр.
ISBN 978-966-941-828-9

Збірник містить тези доповідей учасників Міжнародного наукового семінару, який відбувся в онлайн-режимі 21 квітня 2023 року в Інституті права, психології та інноваційної освіти Національного університету «Львівська політехніка».

Представлено широкий спектр поглядів на психологічні механізми, засоби й умови конструктивної ціннісно-сміислової динаміки індивідуальної та масової свідомості українців в умовах воєнного протистояння.

УДК 316.64 :159.95 – 32

ЗМІСТ

Ірина Сняданко	
Передмова.....	5
Галина Бахматова	
Національно-визвольний формат ціннісної трансформації особистості в окупованій Херсонщині (свідчення херсонців).....	7
Богдан Бевза	
Плюралізм порядків дискурсу у контексті конструювання української національної ідентичності	12
Світлана Білозерська	
Віра як внутрішній ресурс особистості в умовах війни	15
Ярослава Бугерко, Владислав Греченко	
Віра як психодуховний ресурс життєстійкості особистості	19
Надія Буняк	
Наслідок воєнного стану в Україні: невроз та його прояви.....	24
Ігор Галян	
Ціннісні уподобання української молоді в період суспільних трансформацій.....	27
Олена Завгородня, Оксана Краєва	
Психологічний стан біженців та чинники їх самовідновлення	32
Валерій Зливков	
Роль шкільного навчання у формуванні мілітарної ідентичності учнів	37
Олена Злобіна	
Специфіка стресового стану війни: щоденні стресори vs соціальна підтримка.....	39
Юлія Железнякова	
Роль лідера у формуванні національних цінностей сучасних українців.....	43
Зіновія Карпенко	
Перформативна протидія масовому мілітаристському психозу в сучасній Росії.....	46
Олег Кокун	
Особливості впливу негативних чинників перших місяців війни на психічне здоров'я населення України	51
Ольга Коробанова	
Ціннісні засади самореалізації молоді у міжгруповій взаємодії	54

Сергій Корсун	
Кристалізація національної ідентичності	58
Євгенія Костюченко	
Феномен імпостора як стратегія збереження і реконструкції національної ідентичності в контексті смислової війни з Росією	63
Ольга Кочубейник	
Соціальна згуртованість і довіра: перевірка на міцність в умовах війни.....	67
Борис Лазоренко	
Стратегія посттравматичного зростання та суб'єктного життєтворення спільнот комбатантів, волонтерів та їхніх близьких в умовах продовження війни	70
Світлана Лукомська	
Історичні та колективні травми у контексті російсько-української війни	75
Софія Маркіна	
Професійне становлення психологів-консультантів в умовах воєнних загроз	79
Анастасія Мартинюк	
Відмінності прояву втоми від співчуття та супутніх станів у медичних сестер, які працюють та не працюють з військовослужбовцями	81
Світлана Мащак	
Особливості посттравматичного зростання української спільноти	85
Юрій Назар	
Посттравматичне зростання в контексті ціннісних трансформацій Особистості	89
Людмила Омельченко	
Вплив екстремальних ситуацій на систему сімейних цінностей студентської молоді	92
Анна Редькіна	
Збереження здоров'я як базової цінності особистості: формування резилієнтності у здобувачів вищої освіти.....	96
Олена Рибалка	
Емоції та здоров'я людини в умовах воєнного протистояння	100
Мирослав Савчин	
Метаметодологічний аналіз проблем розвитку психологічної науки та психологічної практики: нові завдання у контексті післявоєнної перебудови.....	104
Микола Семиліт	
Динаміка емоційних настанов та очікувань громадян України в умовах війни	108

ПЕРЕДМОВА

Віроломне російське вторгнення 24 лютого 2022 року актуалізувало проблеми, які, здавалося б, давно мали б бути відкинуті на маргінес цивілізаційного поступу людства. Як діяти в умовах затятого прагнення до реставрації колоніальних загарбань неоімперського диктаторського режиму Росії? Що може психологічна наука і практика протиставити ксенофобській ідеології рашизму? Як боротися з розповсюдженням псевдоісторичних міфів і новітніх некрофільських наративів держави-агресора?

Ці та інші проблеми були предметом обговорення Міжнародного наукового семінару «Національно-визвольний формат ціннісної трансформації суспільних відносин в Україні», який відбувся 21 квітня 2023 р. на базі кафедри теоретичної та практичної психології Інституту права, психології та інноваційної освіти у Національному університеті «Львівська політехніка» в онлайн-режимі. Потужну інтелектуальну підтримку семінару надали Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Асоціація політичних психологів України, які виступили співорганізаторами заходу.

Доповіді учасників семінару стосувалися напрямів:

1. Російсько-українська війна як чинник, детектор і фасилітатор ціннісної трансформації суспільних відносин в Україні.
2. Психологічні механізми ціннісно-сміслової динаміки індивідуальної та масової свідомості в умовах воєнного протистояння.
3. Специфіка спричинених війною соціальних неврозів й передумови посттравматичного зростання осіб і спільнот.
4. Конструювання національної ідентичності громадян України в контексті смислової війни з Росією.
5. Психологічні засоби протидії колективному психозу, індукованому тоталітарними режимами.

У програмі семінару відображено теми доповідей 12 докторів наук, професорів; 16 кандидатів наук, докторів філософії, доцентів; 4 аспірантів і 2 магістрантів різних галузей знань. Крім психологів, до семінару долучилися філософи, соціологи, політологи, педагоги, філологи.

Географія доповідей охоплювала Київ, Львів, Одесу, Луцьк, Тернопіль, Дрогобич, Запоріжжя, Кам'янське; деякі учасники репрезентували Польщу, Словаччину, Італію.

За результатами роботи семінару підготовлено збірник тез, поданих в алфавітному порядку за прізвищами їхніх авторів. Сподіваюся, що цей науковий доробок буде колективним внеском у наближення Перемоги українського народу і всього цивілізованого світу над відновленим у російсько-імперській подобі фашизмом.

Завідувач кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
доктор психологічних наук, професор
Ірина Сняданко

Галина Бахматова

доцент кафедри світової літератури та культури
Херсонського державного університету,
кандидат філологічних наук
galina.bakmatova25@gmail.com

НАЦІОНАЛЬНО-ВИЗВОЛЬНИЙ ФОРМАТ ЦІННІСНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ОКУПОВАНІЙ ХЕРСОНЩИНІ (СВІДЧЕННЯ ХЕРСОНЦІВ)

1. Війна і ціннісні трансформації суспільних відносин в Україні

Цінність мужності та сміливості як основа самопорятунку

Окупація Херсонщини зміцнила, згуртувала та проявила людей: сміливі та мужні акції протесту з перших днів окупації, мітинги перед озброєними до зубів окупантами тривали досить довго.

Цінність солідарності, взаємодтримки та синергії.

В перші дні березня люди йшли пішки в центр міста, на площу Свободи, і коли почули автоматні постріли, не розбіглися, а лише пришвидшили крок у напрямку тих пострілів. Перелякані очі окупантів, коли перед ними скандувало море людей.

Цінність нових лідерів.

Першим, хто підняв місто після ступору перших днів війни, став зовсім неочікувано режисер Херсонського драмтеатру Сергій Павлюк, зовсім не політик і не депутат, і за ним пішли люди, і вийшли на мітинги, і відбили своїх.

Цінність історичного символізму.

13 березня 2022 року, в день визволення Херсону від німецько-фашистських загарбників відбулася найбільша хода мітингувальників по центральних вулицях міста – більше 15 тисяч осіб. Назустріч виїхала колона росіян, їй скандували: «Руський солдат – фашист і окупант». Коли проходили повз слідчий ізолятор, ув'язнені кричали з камер: «Слава Україні!» Тільки каральні заходи зупинили масові протести в кінці квітня, але зрідка мітинги тривали до кінця травня. Запрацювала репресивна машина ФСБ, росіяни шукали активістів, організаторів мітингів, і було багато затримань «на підвал».

2. Війна і ціннісно-сміслово динаміка індивідуальної та масової свідомості

Цінність рідної землі: не віддавати рідну землю.

Психологічні мотиви тих, хто не виїхав з міста: необхідність доглядати за родичами, за домашніми тваринами; але найголовніша причина, яка тримала

багатьох людей в окупованому Херсоні, – це небажання віддавати рідну землю окупантам. Свідчення: «Коли наприкінці березня – у квітні-травні люди стали масово покидати Херсон, ставив собі просте запитання: чому я повинен виїжджати? Херсон – це Україна, і якщо всі покинуть його, то що? Залишимо місто росіянам? Як ми доведемо, що це українська земля, якщо всі херсонці поїдуть звідси?»

Цінність довіри.

Серйозний виклик окупації: хто перед тобою – друг чи ворог? На загальному рівні була довіра до херсонців, більшість яких проукраїнські. Окупанти проводили різні кампанії з приборкання проукраїнської Херсонщини, але всі вони буксували. Однак з часом окупантська машина запрацювала ефективніше, і люди мінялися, щоб вижити. Електоральні проросійські настрої 10% херсонців теж впливали. З'явилася недовіра і розроблялася конспірація.

3. Посттравматичний синдром – через виклики окупації

Цінність випробування своїх сталих цінностей.

Окупація – психологічне випробування, яке не кожному під силу. Людям доводиться не просто змінювати свій звичний ритм життя, а фактично відмовлятися від нього. «2-3 тижні» Арестовича спочатку психологічно підтримували, і була надія, що в середині травня відбудеться перелом. Коли цього не сталося, прийшло розуміння, що саме зараз Україна переживає найтяжчі моменти у психологічному плані.

Найголовніша проблема окупації – збереження життя та гідності.

Перебуваючи у тенетах «руського міра», українці були позбавлені невід'ємного права на життя та права на його гідний рівень. Посилення цінності того, щоб вижити і кожної хвилини почуватися живим.

Найтяжчим викликом окупації була відсутність інформації – це один із проявів тортур.

Найстрашніший виклик окупації – відчуття несвободи.

Свідчення херсонця: «Тяжко дихалося. Коли нас звільнили 11 листопада, фізично відчув, що навіть повітря змінилося, мені стало легко дихати на фізичному рівні. Перші кілька днів я не міг надихатися. От що таке вільна Україна та окупація. Зараз я до цього звик, але перші дні це було неймовірне щастя – просто вільно дихати». Свідчення херсонки: «Щодня тут я насправді чіпляюся душею за віру, церкву, Дніпро та хороших людей, які залишилися і для яких можна щось зробити (чи вони підтримують мене). А ще допомагає впорядковувати думки стара література, бо вона дає зрозуміти, що й не таке було, але й воно минуло. Українці пережили не одну імперію. Тому що можна завоювати територію та людей, змусити їх мовчати... Але душі окупувати неможливо – вони вільні».

Свідчення херсонця: «Понедельник. Оглядаюся, чтобы понять, что произошло за прошлую неделю, и ничего не помню. Моя жизнь похожа на путь в тумане, в котором я бреду, медленно передвигая ноги. Несколько шагов в сплошном молоке тумана вперёд, под ногами попадают камни, я спотыкаюсь, потом натыкаюсь на стену, ещё пару шагов, какая-то лужа, и сзади такая же стена тумана, как и впереди. Вот и жизнь у меня сейчас такая: не вижу куда иду, не помню, откуда пришел. Граница видимости – только пальцы вытянутой руки. И слышишь своё прерывистое дыхание. И извне, из морока доносятся жуткие звуки и что-то страшное иногда пролетает мимо».

4. Цінність національної ідентичності громадян України в контексті смислової війни з Росією

Цінність Української мови як маркер «свій – чужий».

Попри всі застережні заходи, при зустрічі зі своїми, перевіреними людьми, херсонці одразу переходили на українську мову і тихенько віталися: «Слава Україні!»

Цінність Самовіддачі та гідності.

Кожен робив те, що міг. У час випробувань проявилися згуртованість і стійкість громад – два неймовірних ключових явища: чоловіки з найперших днів «штурмували» військкомати; звичайні люди, які ніколи раніше не тримали зброї в руках, ставали на захист рідного міста як тероборона та вступали в бій з окупантами.

Цінність взаємодопомоги як чинника сенсу життя – коли ти комусь потрібен. Весь Херсон приносив одяг, ліки, медикаменти для перших поранених біля Антонівського мосту, люди йшли на станцію переливання крові здавати кров.

Цінність безпосереднього народовладдя та самоврядування.

Найсправжніша згуртованість народилася у найстрашніші часи, коли на кожен виклик одразу виникала громадська ініціатива. Звичайні люди не чекали влади, не чекали депутатів – кожен робив те, що міг.

Моніторинг ситуації та збір фактів злочинів.

Це інтелектуальна праця на Перемогу з боку політологів та соціологів в окупації та важливий чинник майбутнього судового Процесу.

Окупація зцементувала український народ.

Українці взагалі й херсонці зокрема платять неймовірну ціну для підтвердження своєї українськості. Свідчення херсонського соціолога: «Якщо говорити відсторонено, об'єктивно, то ми бачимо, як зараз у нас, в Херсоні, відбулося народження української суб'єктності, вже ніхто в жодній частині України не скаже, що це зросійщений південь, де живуть колаборанти й сепаратисти».

Цінність яскравих моментів життя:

наш земляк із українським прапором заскочив на російський БТР в центрі міста, який їхав по вулицях поруч з мітингувальниками.

5. Психологічні засоби протидії колективному психозу

Окупанти діяли за стандартами НКВС.

Свідчення: «Я дуже часто застосував знання, здобуті з роману Солженіцина «Архіпелаг ГУЛАГ», Солженіцин детально описав особливості діяльності НКВС, а російська ФСБ працює за стандартами НКВС, перші тижні було важко втямити, а далі все стало зрозумілим».

Найскладнішим психологічно, як виявилось, для деяких було перестати поважати цілий народ, це призводила до інфарктів та смерті.

Час пошуку нових смислів існування.

Свідчення: «Хто я? Кому я потрібна? Чому кращі за мене вмирають, а я живу? Зникнення продуктів, грошей, поява чужих людей у масках та зі зброєю – сприймалося, наче страшне кіно, яке крутять на фоні стін Херсона. Довго звикала до того, що це і є нова реальність». «Розуміючи, що переживають люди у місті, з 1 березня почала щовечора виходити в ефір, як тільки починалися обстріли... Для дітей читала українські казки, а для дорослих – Псалтир, Євангелія, книги Соломона та Пророків, вечірні молитви тощо».

Меседжі свідків з окупованого Херсона: «Від усього Херсона до України: Не забувайте про нас, вірте в нас та не судіть нікого з нас заочно і завчасно. Бо МИ – Україна! Попри те, що тут дійсно трапляються ті, хто з переляку, образи чи заради шматка хліба «прилип» до «руського міра». Не судить нас по них. Не вони – серце Херсона, а ми!». «Від себе до українців: як би нам не було важко, найважливіше, б'ючись із драконом, – не стати драконом самим. Ми повинні нести в собі не тільки гнів та помсту, а й передовсім людяність та правду. Інакше Перемога не матиме цінності. Бог допомагає тільки тим, хто має в собі боже – не на словах, а в душі».

Ще одне свідчення херсонця із ЗСУ

Ранок. 24 лютого. Цінність захисту Батьківщини

Зродились ми великої години,

З пожеж війни, із полум'я вогнів...

Під синьо-жовтим прапором свободи

З'єднаєм весь великий нарід свій...

Коментар друга: «Мы с тобой. Завали этих мудаков».

Шостий день війни. 1 березня. Цінність порятунку людства та збереження життя на землі.

Кажуть, Бог на шостий день створив людину. Скоро настане день, коли він знищить нелюдів.

Сьогодні в наших школах мав розпочатися місяць, присвячений компетентності Helicopter View. В ніч перед нападом русні якраз робив презентацію. «Взаємодія, взаємодовіра та співдружність світової спільноти в освіті, культурі, науці, бізнесі – це майбутнє людства. Ми обираємо цивілізацію», – так я хотів розпочати.

РФ оголосила війну всьому цивілізованому, побудованому на довірі та співрозвитку. Вони намагаються повернути курс людства в первісний стан.

Одинадцятий день війни. 6 березня. Цінність зміни вектору життя.

Я – українець. Я не маю ілюзій, ми не наддержави. Але і Мордор зруйнували не ельфи. Довго думав, чи виставляти такі фото.

Але зрозумів, що варто показувати, КОМУ довелося взяти зброю в руки. Я – психолог, працюю в освіті. Я вчився, як допомагати людям, а не вбивати. Як розвивати, а не травмувати. Але до нас прийшла кривава русня, щоб знищити саме наше існування, наш розвиток та нашу культуру. І сотні тисяч людей, які хочуть жити своє звичайне чи надзвичайне життя, взяли в руки автомати. Невміло, без досвіду, але зі злістю на загарбника.

Мої незлічені плани саморозвитку в експериментальній педагогіці, аксіології, епістемології та гносеології, психології розвитку кардинально змінили вектор: тепер єдине, що я хочу, це навчитись, як ефективніше вбивати окупантів і як виживати, щоб мати змогу довше робити перше, захищаючи свій дім і своє майбутнє.

Коментар колеги: «Ти розбив мені серце цією зміною вектору, бо ти маєш такі величезні здібності як освітянин та психолог. Твоє серце прекрасне».

Тридцять шостий день війни. 30 березня Цінність сенсу життя, або Філософія стоїцизму в окопах.

Після вахти на блокпосту, укріплення позицій камазом піску, тренувань по веденню бою, провели з хлопцями та дівчатами хевруту. Обговорили в окопах між боями кілька листів до Луцилія Сенеки.

Вийшла рефлексія надзвичайних обставин, в яких кожен із нас, за своєю волею, опинився. Хоч і обставини були створені злом, ненавистю та гнилістю орків, але ми обрали своє місце в нових умовах самостійно.

Тому перше обговорення присвятили гартуванню духу, і стоїки найкращі наші в цьому помічники.

Говорили про смерть, про її сприйняття. Про цінування життя, відвоювання себе для себе, внесок у спільне благо. Про те, як задовольнятися необхідним, прагнучи достатнього, працюючи для більшого.

Як і завжди, невизначеність дезорієнтує. Тому керуємося порадою Сенеки: «Запанувавши над сьогоднішнім днем, не так залежатимеш од завтрашнього» – і зміцнюємо себе.

Ну, і хочу передати своє захоплення тими, хто поруч: повернутися, навіть на годину, у світ сенсів, думок, інтерпретацій та глибини світосприйняття Людей – безцінно.

Коментар колеги: «Я просто не можу зняти посмішку з обличчя. Ти був би не ти».

Богдан Бевза

аспірант Львівського національного університету
імені Івана Франка
bogdanbevza99@gmail.com

ПЛЮРАЛІЗМ ПОРЯДКІВ ДИСКУРСУ В КОНТЕКСТІ КОНСТРУЮВАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ

Одним із важливих аспектів дослідження дискурсивного конструювання української національної ідентичності є взаємодія порядків дискурсу у формі плюралізму. Ми зосередимося на когерентності, доповнюваності, опозиційності та домінуванні як основних форм плюралізму нині. Для початку сформуємо визначення терміну.

На думку Н. Феркло, «порядок дискурсу є соціальне структурування семіотичних відмінностей – виняткове соціальне упорядкування відносин між різними способами творення значень (тобто дискурсами, жанрами та стилями)» (Fairclough N, 2001). Л. Філліпс та М. В. Йоргенсен, розвиваючи позицію Н. Феркло, стверджують, що «порядок дискурсу, який включає в себе низку інших дискурсів, формується в той же час і в такий же спосіб, як і дискурси. Якщо предмет дослідження – це відносини між традиційною медициною та альтернативними методами лікування, то «лікування хворіб» можна означити порядком дискурсу, всередині якого оперують дискурси «медицина» і «альтернативне лікування». І якщо, наприклад, інтерес радше в тому, як витворюється медична істина всередині медичної науки, «медична наука» постає порядком дискурсу, у якому різні дискурси «борються» за виробництво істини» (Йоргенсен М. В., Філліпс Л., 2004). Саме можливість співіснування двох протилежних, частково дихотомічних, позицій і відрізняє порядок дискурсу від дискурсу, адже в межах дискурсу протилежні позиції не визнаються рівними темі дискурсу, відображеній у ключовій позиції, і є колективно несхва-

люваними у дискурсивних практиках. Зазначимо, що за допомогою дискурсивних стратегій протилежні позиції в межах порядку дискурсу можуть бути штучно сконструйовані, що відображено у більшості прикладів, наведених нижче.

Відносини когерентності між порядками дискурсу окреслюються з позиції лінгвістичного розуміння поняття «когерентність». О. Ільченко та О. Шаля описують це так: «Дискурсивну когерентність розглядають як загальний взаємозв'язок між різними елементами тексту, а також як цілісність та зв'язність значення та контексту. Під когерентністю розуміють концептуальні відносини, котрі адресат використовує для побудови цілісної ментальної репрезентації, яка адаптується до інформації, що повідомляється у дискурсі» (Ільченко О., Шаля О., 2012). Отже, окреслюючи когерентну взаємодію порядків дискурсу в українському дискурсивному просторі, ми спираємося на результуючу такої взаємодії – витворювану дискурсами цілісність.

Так, наприклад, існування дискурсу «русского мира» на теренах Одещини та Харківщини до 2022 року було зумовлене когерентною взаємодією порядків дискурсу «новоросії», яка нібито існує з XVIII століття, та «російських царів-об'єднувачів», за допомогою яких ці землі нібито й опинилися у кордонах України. Ми окреслюємо це «порядками дискурсу», а не суто дискурсами чи просто маніпулятивними елементами, оскільки «новоросія» – це не просто історичний фейк чи використовуваний термін, це велика структура пояснювальних схем, що об'єднує в собі дискурс «споконвічно російських територій», «великого руського (російського) народу», «відсутності України як нації, держави чи території» та інших. Ці дискурси, об'єднуючись, формують систему ідей і мисленнєвих схем, яка разом із порядком дискурсу «російських царів» (який включає в себе дискурс «єдиного правителя», «братніх народів» та ін.) формував дискурс «русского мира» на теренах Одещини та Харківщини. Це можна візуалізувати як два кола, що, дотикаючись, формують нове коло – менше, проте самодостатнє. Таким чином, за допомогою умілого використання дискурсивних стратегій російська ідентичність була вплетена у порядок дискурсу «русского мира», що поширився на теренах України. Інструментально він виконував різні функції і поза цільовими регіонами – і всі вони слугували утвердженню російської (імперської) ідентичності.

Інтуїтивно можна припустити, що логіка доповнювальної взаємодії порядків дискурсів подібна, проте це не так. Когерентна взаємодія порядків дискурсів витворює цілісність, яка до цієї взаємодії не існувала, доповнювальна ж лише розширює існуючий дискурс чи порядок дискурсу. При цьому порядки дискурсів, що взаємодіють, можуть доповнювати як один одного, так і інші елементи дискурсивного простору.

Так, наприклад, порядок дискурсу, що означає Крим як «святиню російського християнства», доповнює порядок дискурсу «Москви як III Риму», доповнює порядок дискурсу «споконвічно російського Криму» і доповнює дискурс «повернення свого». Тут ми віднаходимо порядок дискурсу, який окрім прямого інструментального спрямування – виправдання анексії Криму – виконує також інші функції, а саме: деконструє українську ідентичність, руйнуючи її релігійний аспект (ця функція залишилася актуальною і після створення Православної Церкви України), конструє російську ідентичність в Україні, доповнюючи цивілізаційну ідею «свого шляху» та езотеричну «історичну місію».

Домінування одного порядку дискурсу над іншим означає суттєве переважання потенціалу порядку дискурсу до перетворення соціополітичної реальності. Воно може бути виражене у ситуації, коли соціальні репрезентації об'єктів, створені у конкретному порядку дискурсу, є більш поширені у дискурсивному просторі, ніж соціальні репрезентації тих же об'єктів, створені у іншому порядку дискурсу.

Відносини опозиційності порядків дискурсу можна означити у разі відсутності однієї поширеної соціальної репрезентації об'єктів, ключових у межах порядків дискурсів, і наявності декількох репрезентацій цих об'єктів, по-різному відображених у різних порядках дискурсів, що перебувають у стані протиборства.

Прикладом відносин опозиційності може слугувати артикульоване багатьма політичними і культурними діячами різних епох (М. Міхновський, Є. Маланюк, І. Дзюба, Л. Лук'яненко, В. Чорновіл, Л. Кучма, В. Ющенко, П. Порошенко) твердження «Україна – не Росія», що лежить в основі порядку дискурсу «самостійності України» та опозиційне твердження В. Путіна «України ніколи не існувало», що лежить в основі порядку дискурсу «Україна – це Росія». Відносини опозиційності між цими порядками дискурсу (тобто стан невирішеного протиріччя) зумовлені відсутністю колективно схвалюваної структурованої відповіді на запитання «А хто тоді ми, якщо не росіяни?», яке постає в результаті прийняття дискурсу самостійності. Більшість пропонованих проектів, наприклад «Третій шлях» і «Україна – це Європа», не були вписані в порядок дискурсу самостійності з різних причин. Це зумовило кризу спільної політичної ідентичності. На мікрорівні поставала проблема того, що якщо у дискурсі відображена негативна українська ідентичність, на протиположній якій пропонується російська, а людина при цьому свідомо проти російської, то вона потрапляє у кризу (або обирає базовою регіональну ідентичність – галичанин, західняк), адже не хоче приписувати себе ні до існуючої негативної, бо

вважає, що вона такою не має бути, ні до запропонованої на противагу. Таким чином, відсутність спільної колективної ідентичності відчужує людину від суспільства та в результаті звужує уявлення про країну до меж власного порогу. Після повномасштабного вторгнення Росії в Україну у 2022 році процеси самоідентифікації пришвидшилися, проте досі не набули системного характеру і наразі не оформлені у структурний колективно схвалюваний дискурс.

Отже, ми визначили явище порядку дискурсу як соціальне структурування семіотичних відмінностей – виняткове соціальне упорядкування відносин між різними способами творення значень (тобто дискурсами, жанрами та стилями), означили варіанти відносин між порядками дискурсу у дискурсивному просторі, а саме: відносини когерентності, доповнюваності, опозиційності та домінування і продемонстрували їх на прикладі України.

Світлана Білозерська

доцент кафедри психології

Дрогобицького державного педагогічного університету
імені Івана Франка, кандидат психологічних наук

Lana_sun@meta.ua

ВІРА ЯК ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна – це переживання горя та втрати на всіх рівнях буття, від втрати коханої людини та дому до втрати можливості повернутися до звичного життя (навіть якщо фізично є куди повернутися, еміграція або втрата звичного оточення, втрата улюбленої роботи, колективу і здатності робити звичні речі). Війна змінює не лише фізичний світ, а й душевний, внутрішній простір. Руйнується уявлення про всесвіт, світ, про себе.

Коли повномасштабна війна тільки почалася, значна частина українців вірила в її швидке завершення. Ця віра дещо гальмувала потребу внутрішніх змін і адаптації. Здавалося, можна завмерти, почекати, трохи потерпіти і все буде як раніше. Після більше як одного року війни майже всі зрозуміли, що настав час адаптуватися до життя на війні. До життя з відчуттям постійної загрози, неможливості планувати більше одного дня і неможливості отримати той самий результат, докладаючи ті ж зусилля, що й раніше.

Готуватися до війни неможливо. Навіть досвідченому військовому буває важко опанувати собою. Наша психіка була просто не готова до такого

розвитку подій, тому зараз ми дуже вразливі до різного ступеня почуттів. Коли в житті трапляється щось вкрай несподіване і жахливе, виникає паніка і шоківий стан, дії стають автоматичними, спрямованими на виживання. Коли шок поступово згасає, почуття та емоції повертаються. Тоді у нас ще вистачає розумових ресурсів. Однак цей стан вимагає від організму багато енергії, яку ми інколи не в змозі генерувати.

В такі моменти ми розраховуємо на внутрішні резерви, які можуть бути інтелектуальними, релігійними, моральними, екзистенційними. Саме внутрішні опори і пошуки внутрішніх смислів дозволили Віктору Франклу вижити в концтаборі.

Важливим каналом, який може надавати людині внутрішньої сили та значно послабити вплив зовнішніх чинників, є духовні практики. Вони забезпечують можливість випробувати змінені стани свідомості та пояснити цей досвід, інтегруючи його у свою систему світогляду. Духовні практики, з одного боку, дозволяють у кожній практичній ситуації відрізнити те, що нам підвладне, від того, що поза нашим контролем, з іншого – бачити світлу сторону навіть у похмурих ситуаціях. Невдача – це неприємно, вона може нашкочити. Але якщо я знаю, як на це правильно реагувати, то я можу відчувати задоволення і навіть гордість від того, як я сприймаю і переживаю свою поразку. Важливо не те, що зі мною сталося, а те, як я на це відреагував.

Мікі Дорон, головний психіатр армії оборони Ізраїлю, звертає увагу на психологічну стійкість людини і всього суспільства. Він визначив модель психологічної стійкості, яка складається з трьох компонентів: фізичної осі, ментальної осі та осі соціальної. Всі вони взаємопов'язані і переплетені. Ми по-різному реагуємо на травму: одні плачуть, інші виконують якусь монотонну роботу, треті моляться. Кожен використовує свій метод. Фізична вісь – людина прагне до фізичної активності. Вісь соціальної системи – сім'я, праця, діяльність у громаді. Ментальна вісь – це наша здатність працювати зі змінами, наше відчуття універсальних законів світопорядку. Людина звертається до релігії, медитації, прикмет, намагаючись зрозуміти символічний сенс того, що сталося. Наприклад, релігійні люди відчувають загальний універсальний порядок у світі: якщо щось стається, вони вірять, що цього захотів Господь (так мене Бог випробовує). Вчений наголошує, що для кожної людини дуже важливо вірити, що суспільство має здатність до виживання.

Водночас війна включає автоматичні інстинктивні програми реагування, виживання, а також глибинні ресурси. І ці глибинні ресурси часто породжують із звичайної людини справжнього героя чи героїню. Ці ресурси дають силу для рішучих дій та вчинків. І що більше внутрішніх ресурсів є у людини,

то більше вона має можливостей для виживання та збереження психічного здоров'я, кращої адаптації.

Зазвичай ресурси черпають зі сфери несвідомого. Це те, що людина не усвідомлює, те, що «вмикається» автоматично, коли це необхідно. Є особистісні ресурси людини, а є колективні, наприклад, народу однієї країни чи землян загалом. Колективні ресурси завжди розширюють можливості кожної окремої людини, суспільства.

Особистісні ресурси зберігаються у сфері особистого несвідомого. Але кожна людина також може отримати доступ до колективного несвідомого, розширивши тим самим свої можливості, підсиливши енергію для дії.

Внутрішнім, особистісним ресурсом є віра. Вона надає особливої значущості тим чи іншим сенсам людського життя та є невід'ємним атрибутом індивідуальної й суспільної свідомості, без чого людина не може повноцінно діяти та вчитися. Така віра є джерелом та опорою особистісної екзистенції, і тому, коли мовиться, що єдино вірою жива людина, треба розуміти віру як таку, що рятує від сну та омертвіння. Тільки для людини, яка має таку віру, життя розкривається як процес нескінченного творчого становлення, в іншому випадку – це невідомість, забарвлена переживаннями страху та тривоги.

Непрямий вплив розуму на почуття (через віру) призводить до феномену: можна не знати, але вірити, а можна знати, але не вірити. Коли людина не має віри, її знання не стають переконанням, і без зовнішнього примусу, стимулювання вона не здатна досягти своєї мети, виправдати свої очікування.

Віра формує позитивний погляд особистості на майбутнє і поточне життя, стимулює її схильність до самоактуалізації, сприяє активізації її внутрішніх ресурсів та особистісного зростання. Продуктивна форма особистісної віри поділяється на такі види: 1) духовно-релігійну віру – у Бога, душу та її безсмертя, вічне життя, сенс існування, руйнівну дію смертних гріхів, карму, вищі сили, можливість існування сил Добра та Зла; 2) міжособистісну віру, що характеризує систему цінностей, які регулюють міжособистісні взаємини; 3) особистісну – віра в себе та свої можливості, зокрема в успіх, інтелектуальні здібності, волюві якості, фізичну привабливість, здоров'я, можливість благополучного існування, почуття власної гідності. Досвід, знання, набуті людиною в процесі її розвитку та дорослішання, стають основою розумної віри, віри у себе; 4) віра у соціальні цінності – майбутнє України, в перемогу, принципи справедливості, суспільні ідеали, свободу слова та віросповідання, норми мужності, патріотизму, краси, естетичні ідеали, демократичні права, моральні принципи організації суспільство, сім'ї тощо.

Сьогодні для багатьох українців важливою є віра духовного виміру, зокрема релігійна віра, що базується на ідеях, вищих за знання і глибших за

мислення. У цьому сенсі віра виступає першоджерелом, а тому сильніша за все. Релігійна віра забезпечує задоволення потреби людини у турботі, захисті, допомозі, заступництві й компенсує її безсилля перед реальністю. Наявність віри в людині надає життю сенс, вона може надихнути, може вдихнути життя у змучену душу, що веде до відчуття внутрішньої підтримки і захисту в усіх екстремальних ситуаціях. Віра в Бога створює природний захист людини від будь-яких впливів, що руйнують особистість і душу, вона надихає людину на подвижництво, тривалу і кропітку працю духовного вдосконалення.

У багатьох дослідженнях доведено, що релігійність та духовність впливають на здоров'я людей (Greenberg D., 2002). Д. Грінберг справедливо зазначає, що у ситуації, коли молитва зміцнювала здоров'я хворого, нам важко з'ясувати, завдяки яким чинникам це сталося. Поліпшення могло статися тому, що людина намагалася змінити ситуацію або якимось контролювала її, закликаючи на допомогу вищі сили. Не виключено також, що діє ефект плацебо, ефективність якого доведена численними психологічними та медичними експериментами. Може бути і так, що вся сила полягає саме в словах молитви, їх послідовності чи звучанні.

На перший погляд здається, що питання, пов'язані з вірою та релігією, далекі від реального життя. Проте психологічна практика доводить протилежне. Досвід психотерапевтів показує, що вони часто шукають причину хворіб, орієнтуючись на свій духовний і релігійний досвід. Вона як сила духу, стрижень особистості людини і «без цієї об'єднуючої та мобілізуючої сили людина позбавлена цілісності, аморфна, слабка, вона готова повірити у будь-що і легкою здобиччю для різного роду маніпуляторів у побуті, бізнесі, політиці, скрізь» (Максименко С., 2007). З іншого боку, будь-яка наукова гіпотеза є і вірою в існування певних законів.

Отже, релігійна віра та індивідуальна система переконань людини однаково важливі для самозбереження у критичних життєвих ситуаціях. Безперечною роллю віри, як внутрішнього, особистісного ресурсу (в усіх вимірах), полягає у збереженні психологічної стійкості та цілісності, аж до фізичного виживання. Здебільшого це можна спостерігати у критичних, кризових, стресових станах, тобто перед загрозою руйнації. В такі моменти саме віра залишається єдиним бастионом, опорою, ресурсом, здатним порятувати особистість від внутрішньої моральної і духовної руйнації. Втрата віри в себе, в інших людей, в ідеали добра, Бога призводить до неможливості подальшого цілеспрямованого здійснення своєї екзистенції внаслідок втрати орієнтирів та смислів життя.

Війна – це гонка на довгі дистанції. Тому бережіть і відновлюйте свої ресурси. Вони вам знадобляться.

Ярослава Бугерко

доцент кафедри психології та соціальної роботи
Західноукраїнського національного університету (м. Тернопіль),
кандидат психологічних наук
buhenko.jm@gmail.com

Владислав Греченко

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності 053 Психологія Західноукраїнського
національного університету (м. Тернопіль)
vladgrechenko@gmail.com

ВІРА ЯК ПСИХОДУХОВНИЙ РЕСУРС ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

24 лютого 2022 року змінило українське суспільство: відбувся ціннісно-ідентифікаційний злам у свідомості українців. Війна, яку змушений вести наш народ, це не війна через внутрішні розбіжності чи будь-які інші зовнішні проблеми двох країн, це війна свободи проти рабства, безпеки проти постійної загрози, розвитку проти занепаду, минулого проти майбутнього. Переможець не просто вплине на світовий порядок, а й визначить характер та цінності нового світу. Власне, вже зараз формується нова ціннісна архітектура Європи і світу під визначальним впливом тих процесів, які зараз потужно та інтенсивно відбуваються в українській нації.

Процес ідентифікації / самоідентифікації нації складний і багатоплановий, як багатогранне саме буття народу. Він починається зі з'ясування самої ідеї особи, нації, народу, основних сфер і параметрів її прояву у сферах матеріального і духовного життя і дозволяє дослідити й усвідомити їх історичне покликання, а відтак і сенс того, що відбувається.

Український науковець, керівник Львівського регуляторного хабу Тарас Хавунка зазначає, що «виразний та безкомпромісний рух українців до свободи та самоідентифікації зіткнувся із закономірним та невідворотним, як з історичної, так і зі світоглядної точки зору явищем – війною за незалежність» (Хавунка Т., 2022). Це відкрите протистояння, на думку дослідника, глибоко вкорінене в історичній пам'яті українців, і сьогодні воно набуло нового формату еволюційного етапу кристалізації нації – процесу трансформації його в цілісну, об'єднану оновленою національною ідеєю націю переможців. Війна показала, що комплекс меншовартості українців розвіяний та відійшов в небуття. Сьогодні формується нова українська історична парадигма: Ми вільні. Ми сильні. Ми непереможні.

Аналіз сьогоднішньої ситуації в українському суспільстві дозволяє стверджувати, що війна йде не тільки на фронті і не тільки в тилу. Вона йде у *свідомості*. І саме тут, якщо врахувати, що типологія війни має, як мінімум, сім рівнів, знаходиться ключовий із них – *цивілізаційний вимір*. Саме він визначає зміни, які відбуваються сьогодні в українському суспільстві. Попри всі складнощі, які переживає зараз Українська держава, можна з упевненістю стверджувати, що те, що зараз відбувається у свідомості громадян України, – це точка неповернення до минулого. І особливо величезну відстань усвідомлення проходять громади в східноукраїнських містах (Глібовицький Є., 2022).

Високі і постійно зростаючі обсяги та інтенсивність інформаційних потоків в час війни зумовлюють необхідність індивідуального вибору в якості пріоритетного такого способу прийняття і фільтрації інформації, в якому б адекватно поєднувалися економія ресурсів і контроль за сприйнятим змістом. Особливу роль в системі орієнтації людини відіграє віра, яка серед багатьох своїх форм має в своєму розпорядженні подібні засоби: прийняття відбувається поза раціональною аргументацією, а контроль-селективна функція віри забезпечує певний рівень соціально-психологічної та інформаційної безпеки. Водночас зростає значення вірувань і переконань, які містять у собі найбільш загальні життєві принципи і погляди особистості, що свідомо й активно стверджуються та відстоюються.

Поняття «віра», «вірування», «переконання» часто вживаються в повсякденній практиці та входять у термінологічний апарат багатьох доктрин. Аналіз сучасних наукових праць засвідчує відсутність універсальної дефініції поняття віри в психології, при цьому широко застосовуються більш детерміновані поняття, такі як довіра, переконання, переконаність. У психологічних дослідженнях останніх десятиліть віра, як правило, розглядалася в своєму релігійному аспекті і найчастіше зводилась виключно до нього. Цей факт, одночасно з фактом нестачі досліджень нерелігійної віри, сприяв розвитку традиції сприйняття змісту поняття віри у релігійному контексті. Відсутність чіткості у визначенні терміну «віра», розмитість обсягу і змісту зазначеного поняття зумовлюють методологічні проблеми. Досі не досягнуто консенсусу щодо розуміння невольової і несвідомої природи феномену віри. Невирішеною проблемою є віднесення віри до певного класу психологічних феноменів, оскільки вона не зводиться до процесу, явища або стану. В різних підходах трактування віри варіюються. В одних її визначають як особливе почуття, супроводжуване ілюзією пізнання, а основним механізмом вважають уяву. Інша група концепцій трактує віру як продукт навіювання, предмет віри представлений змістом, верифікованим несвідомим як значимим і достовірним. У

форматі західноєвропейської школи (праці французького психолога Фабріса Клемана) вважається, що в основі віри лежить потреба в отриманні задоволення, яке індивід відчуває при знаходженні пояснень для не пояснених раніше явищ. Водночас послідовники Огюста Ле Бона однозначно відносять віру до феноменів несвідомих і невольових. У той час як знання здобуваються свідомо і їм передують акт воління, результат віри набувається неусвідомлено і невольовим способом. Іншими словами, віра є якоюсь неусвідомленою активністю, яка може впливати на когнітивну структуру особистості, її афекти і поведінку без спеціального воління особистості. Вона є феноменологічним явищем: це ресурсозберігаючий (позасвідомий) спосіб отримання інформації і визначається як потреба, як провідник несвідомої енергії та як здатність.

Отже, аналіз сучасних наукових праць засвідчує відсутність універсальної дефініції понять віри і вірувань у психології. Характерною особливістю досліджень даної проблематики є їх мозаїчність та проблемно-декларативний характер. У зарубіжних психологічних дослідженнях поняття віри позначається двома словами: «faith» і «belief». Віра в сенсі «faith» означає спосіб реагування особистості або групи на трансцендентні цінності і сили, усвідомлені через форми кумулятивної традиції. Поняття «belief» на українську мову найчастіше перекладається як «переконання» і означає утримання певних ідей. Існують значні відмінності у наукових напрацюваннях вітчизняної та європейської психологічних шкіл. У вітчизняних працях з психології віри недостатньо розроблений термінологічний апарат, існуючі моделі не є універсальними, нерідко суперечать одна одній і носять швидше описовий, аніж аналітичний характер. Західноєвропейська психологічна школа має достатньо багато напрацювань в дослідженні феномену віри, однак дослідження значною мірою спеціалізовані і охоплюють досить вузький предмет розгляду. Результати європейських і американських досліджень, як правило, поширюються на локальні частини проблеми, що не дає бачення перспектив дослідження феномену в його цілісності. Таким чином, у науці складається ситуація, коли одна частина напрацювань з даного питання не відповідає науковим критеріям і тому не може бути основою досліджень, але володіє більш широким предметом, тобто вигідно відрізняється за обсягом знань і кількістю аспектів дослідження; інша частина праць є в строгому сенсі науковою, але при цьому надзвичайно бідна за обсягом і змістовністю висновків та кількістю розглянутих аспектів проблеми.

Відтак існує потреба методологічного осмислення зазначених понять. Перспективним в даному розгляді є використання циклічно-вчинкового підходу (Фурман А.В., 2013), котрий розширює грані пізнання і глибину осмислен-

ня досліджуваних феноменів, дає ту засаду пізнання, котра виходить з уявлень про межові, кінцеві смисли буття і сенси життя людини, її роль і призначення в цьому світі. Аналіз наукового матеріалу з проблематики вірувань у логіці циклічно-вчинкового підходу А. В. Фурмана дозволив систематизувати одержані знання у вигляді мислєсхеми «Віра як психічна реальність внутрішнього світу людини» (Бугерко Я.М., 2020) з виділенням чуттєво-ірраціональних та раціонально-дієвих складників віри та чотирикомпонентним їх аналізом: віра як внутрішній емоційно-почуттєвий стан людини, «стан переконаності в ще не доказаному» (Е. Фромм) – ситуаційний компонент, віра як внутрішня установка людини, особистісна орієнтація на служіння ідеалам Істини, Краси, Добра (мотиваційний компонент), віра як провідник між почуттями і знаннями, «згода розуму» (Дж. Локк), основа рішень і дій у випадках, коли достовірне знання недоступне (дієвий компонент), та віра як екзистенційна відкритість трансцендентному, «спосіб долучення до вічності» (К. Ясперс), в якому реалізується людська сутність (післядієвий компонент).

Вірування і переконання є важливими характеристиками психодуховного світу особистості. Саме вони скеровують поведінку і вчинки людини і, будучи специфічним критерієм її духовного розвитку, є суб'єктивно важливими регуляторами її активності та поведінки. У 2020 році на базі Західноукраїнського національного університету (тоді ще ТНЕУ) було проведено дослідження спільно з магістранткою Л. Лукач стосовно ролі вірувань і переконань у професійному становленні майбутніх фахівців соціальної сфери серед студентів-бакалаврів 1, 3 курсів та студентів-магістрів 1 року навчання спеціальності «Соціальна справа». На основі дослідницької програми, розробленої німецькими вченими М. Бондом і К. Леунгом (Leung K., Bond M., 2004), вивчено загальні вірування особистості, за допомогою соціальних аксіом та низки методик визначено генералізовані вірування про себе, соціальне та фізичне середовище, духовний світ особистості майбутнього соціального працівника, проаналізовано ставлення і розуміння студентами поняття справедливості (методика К. Дальберта «Віра в справедливий світ»), визначено їх чутливість до справедливості (особистісну і загальну за методикою М. Шмітта «Чутливість до справедливості»).

Результати проведених досліджень засвідчили наявність прямого зв'язку між показниками загальної віри в справедливий світ та особистісної справедливості. Загальні показники віри в особистісну справедливість у студентів всіх курсів виявилися значно вищими за показники віри в загальну справедливість світу. Варто врахувати, що саме показники особистісної справедливості позитивно пов'язані з психологічною адаптивністю, більш високою задоволеністю

особистості життям, її емоційною стабільністю, відкритістю; водночас вони негативно корелюють з переживаннями депресії, невротичністю. Зазначене особливо важливе, оскільки професійна діяльність представників соціономічних професій безпосередньо спрямована на роботу з різними категоріями людей, які потребують допомоги. Важливе значення має стиль поведінки, професійна компетентність і особистісна зрілість майбутнього фахівця, його погляди і переконання, які визначають індивідуальні особливості його діяльності. А щонайважливіше, особиста віра є важливим внутрішнім ресурсом людини, особливо в складних критичних ситуаціях. Вона надає людському життю цінність і смисл в будь-яких обставинах і слугує своєрідним вектором її життєстійкості.

В сучасній психологічній літературі багато публікацій присвячено вивченню феноменів резилієнтності, психологічної ресурсності, їх зв'язку із життєстійкістю особистості. Існують різні визначення останньої, зокрема як сукупності ціннісних установок і диспозицій, що дозволяють сформулювати позитивний життєвий проєкт, раціонально оцінити наявні та потенційні ресурси, актуалізувати свої можливості; як інтегральної психологічної власливості особистості, котра формується і розвивається завдяки активній взаємодії із життєвими ситуаціями; як здатність до соціально-психологічної адаптації на основі смислової саморегуляції; як ресурсний потенціал особистості, який може бути затребуваний у певних ситуаціях; врешті, за визначенням автора поняття, С. Мадді, життєстійкість – це система переконань про себе, про світ, та про стосунки зі світом, що включає в себе три компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику.

Однак, попри різноманітні визначення, поза увагою дослідників залишається той факт, що значення життєстійкості не зводиться лише до буферної ролі в стресовій ситуації, а є одним із ключових параметрів індивідуальної здатності до зрілих і складних форм саморегуляції особистості. А відтак потребує подальшого вивчення здатність особистості до трансформації несприятливих обставин свого розвитку через актуалізацію екзистенційних ресурсів віри, надії, любові.

Надія Буняк
професор кафедри психології та соціальної роботи
Західноукраїнського національного університету,
доктор психологічних наук
buniak_n@ukr.net

НАСЛІДОК ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ: НЕВРОЗ ТА ЙОГО ПРОЯВИ

Військові сутички, на жаль, були, є і, вірогідно, будуть частиною життєпису людства. Події України нинішньої описані якраз такими скорботними сторінками – воєнними діями на Сході нашого краю.

Збройна агресія та введення воєнного стану чинить різнобічний вплив на психіку, особистість і поведінку людини. Для осібних її учасників війна є особливою «миттю істини», «першорядною подією життя» та пізнанням сенсу свого буття на Землі. Проте, в основному, війна визначається тим, що нівечить, а не вершить, людські долі, а людська особистість є вельми вразливою перед цими потужними стресовими факторами (Винник М.І., Тодорів І.В., 2020).

Метою статті виступає теоретичний аналіз впливу воєнного стану на форму реакції нервової системи особистості на ситуацію, що травмує психіку.

Поняття «невроз» наукові школи в психології та в медицині інтерпретують виразно та до того ж розбіжно. Полярність поглядів на це поняття зумовлена тим, що реакції людини як наслідок тяжких потрясінь, конфліктів (в тому числі військових), соматичних захворювань або інакших колізій, дуже різноманітні, а їх симптоми віддзеркалюються на особистості та особливостях її характеру.

Для того, щоби точніше уявляти проблему, що вивчається, доцільно взяти до уваги два погляди на поняття невроз – з боку медицини та психології.

Погляд на це поняття з боку медицини вказує, що невроз – захворювання, в основі якого лежать нетривалі зворотні розлади психіки функціонального характеру, зумовлені перевантаженням основних нервових процесів (збудження та гальмування) або перенапруженням їх і зміни динаміки внаслідок впливу травми психіки, тривалої перевтоми тощо.

Погляд на це поняття з боку психології вказує, що невроз – це психогенний (той, що виникає внаслідок впливу психіки) нервово-психічний розлад, який формується в результаті негараздів у особливо значущих царинах життя та діяльності людини (Терещенко Л.А., Олінковська Т.А., 2018).

Серед обставин, що зумовлюють цей психогенний нервово-психічний розлад, вагома роль відведена впливу соціалізації. Під цим поняттям розуміють варіанти порушень розвитку, що можуть відбуватися через зовнішній вплив чи вплив інших осіб, матеріальних факторів чи необхідності у новій адаптації (приспособування до змін чи нових ситуацій, які виникли раптово).

Конфлікт на Сході зумовлює порушення цілісності країни та втрати (житла, колег, друзів, родичів, соціальних зв'язків) не тільки в учасників бойових дій, а й у членів їх сімей, вимушених переселенців, медиків, тих, хто має на сході родину чи друзів.

Зазвичай сам невроз і його перебіг безпосередньо залежить від типу особистості. Під час істерії – демонстративність, прагнення звернути увагу на себе (без контролю свідомості), що найчастіше є характерним для особистості художнього типу. За наявності неврозу нав'язливості – тривожні побоювання, страх, найчастіше є характерним для особистості інтелектуального типу (педантичної і раціональної). Відчуття втоми, виснаження, тривоги є характерними для будь-якого типу неврозу.

У розвитку неврозу виокремлюють: невротичну реакцію, гострий та затяжний невроз та саме невротичний розвиток. Подана на розгляд схема дозволяє чітко спостерігати та аналізувати можливість та плавність переходу: реакція – невроз – розвиток.

Невроз частіше виникає в результаті конфлікту внутрішніх особистісних процесів. Зовнішні фактори та обставини, що спонукають до певної реакції, часто є лише останньою краплею, своєрідним пусковим механізмом розвитку невротичних порушень. У людини, яка схильна до цієї недуги, виробляється своєрідна здатність нервово реагувати на життя. Причини для переживання (конфлікти, включаючи військові) з часом зникають, стають не такими важливими, проте досить швидко їх місце займають інші, і недуга поновлюється.

Слід наголосити на тому, що специфічним почуттям, яке супутнє неврозу, є самотність, тобто спосіб відчуженого існування особистості, що не існує поза цим розладом. Умови відокремленості, ізольованості від звичних для існування особистості соціальних зв'язків іноді здатні (чи можуть) позбавити її стійкості щодо неврозу.

Особистість, що страждає від неврозу, як і від самотності, залишається наодинці із собою, роздумує, як їй жити далі, усвідомлюючи неминучість довготермінового ув'язнення наодинці із собою.

Особистостей із неврозом також вирізняє певний стиль мислення, що має характер непохитності. Їх погляди категоричні, події, що відбуваються довкола, для них не мають жодного відтінку – все інтерпретується в контексті «погано – добре».

Соматичними розладами неврозу є:

- ◆ невротичні розлади серцево-судинної системи: щем у серці (кардіалгія), синдром порушення серцевого ритму (аритмія), судинна дистонія (надмірні скорочення серцевого м'язу) та часті перепади артеріального тиску;

- ◆ невротичні розлади шлунково-кишкового тракту (абдомінальний синдром): біль у животі чи шлунку, відчуття важкості у шлунку, нервова анорексія (втрата апетиту) чи булімія (вовчий апетит);

- ◆ невротичні розлади дихання: відчуття нестачі повітря, страх задихнутися;

- ◆ невротичний розлад сечовидільної системи: часте сечовипускання, енурез (мимовільне сечовипускання під час сну), болі в сечовому міхурі;

- ◆ невротичні рухові розлади: гіперкінези (мимовільні рухи голови, тулуба, кінцівок), посмикування м'язів, афонія (неможливість говорити через спазм), заїкання (вада у вимові);

- ◆ невротичні розлади сну: безсоння (довге перебування без сну).

Також для неврозу є характерними часті спади (чи підйоми) настрою, розлюченість, почуття внутрішнього дискомфорту, кволість, апатія тощо.

Вищеописана симптоматика, супроводжується загальним нездужанням, незвичними тілесними відчуттями, вегетативними розладами (рясним потовиділенням, прискороною частотою серцевих скорочень, тремором пальців рук чи ніг, сухістю в роті тощо).

Прояви неврозів загалом можна охарактеризувати також як стійку втрату душевного спокою. За наявності неврозу людина зберігає прозору та чітку критику, переймається власним станом, але самостійно не здатна його змінити (покрощити).

Оскільки головною причиною недуги є внутрішньо-особистісний конфлікт в підсвідомості особистості, то для успішного зцілення потрібно знайти причину цього конфлікту і спробувати усунути його.

Отже, поняття неврозу тепер є привабливим не лише для медицини та медиків, а й психології та психологів, тому незаперечною аксіомою стає твердження: «Не сподівайся на медицину – вона лікує безліч недуг, проте не здатна вчинити так, щоб людина була здоровою».

Невроз – це психологічне складне і багатогранне захворювання особистості, яке виникає на тлі її своєрідних особливостей. Воно зумовлене невротичним конфліктом як наслідком невирішеного зовнішнього конфлікту та травмою психіки особистості. Заглиблення в переживання травматичної ситуації зумовлює появу різноманітних функціональних розладів: емоційних, вегетативних та соматичних.

Ігор Галян

професор кафедри теоретичної та практичної
психології НУ «Львівська політехніка»,
доктор психологічних наук
halyan@ukr.net

ЦІННІСНІ УПОДОБАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ В ПЕРІОД СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

Актуальність дослідження. Світові глобалізаційні процеси, окрім матеріальних благ, частково знецінили те, що сформувало цивілізацію – культуру, зразки добродесної поведінки, сімейні та суспільні традиції тощо. Зменшення ролі традиційної та національної культурної спадщини сприяло розквіту космополітизму, створило перекіс у бік технократизації. А поширення ціннісного релятивізму спричинило занепад духовних цінностей, на яких почасти ґрунтувалася культура етносів. Особливо актуально це для країн, що тривалий час перебували під гнітом тоталітарних режимів. Нові технології консцієнтальної війни під виглядом турботи про «інших» (толерантність, космополітизм, синкретизм), але через «інструментальні», нижчі цінності (речі, їжа) формували у людині пристрасть до консюмеризму, зменшуючи вагомість термінальних, вищих духовно-моральних цінностей (добро, совість). Цим вправно скористалися функціонери тоталітарних режимів, формуючи ідеологію штучних державних утворень. Так, у колишньому радянському союзі домінувала ідея створення «нової радянської людини», що мало розмити межі етнічних спільнот, які входили до цього утворення, їхню ідентичність. З розпадом радянського союзу московити продовжили цю практику в межах власної імперії. Справжні цінності часто підмінялися надуманими концептами «руського міра», «визволителів» народів від нацизму тощо. Останнім часом в московських пропагандистських колах активно просувається наратив «святої Русі». Так вибудовується нове ідеологічне обґрунтування суті московитів та їхньої агресії в Україні – боротьба з сатанізмом. Тут московити продовжують презентувати себе як єдиних борців за духовні святині, експлуатуючи ідеї християнства.

Сучасні дослідження засвідчують обскураційні процеси у царині цінностей, які постають у формі синдромів «втраченого» та «обдуреного покоління» колишнього союзу. Країни, що отримали незалежність і будують власну державу, перебувають на важкому шляху формування етнічної спільноти. Відтак назріла необхідність в актуалізації автентичних цінностей, що відновили б

рівновагу в суспільстві, повернули цінність етносу, загальнолюдських вартостей. Окрім цього, повнота буття потребує утвердження цінностей, які сприятимуть реалізації стратегії виживання людства у футурологічному майбутньому.

Метою публікації є теоретико-емпіричний аналіз динаміки цінностей молодих людей в період суспільних трансформацій.

Методи та організація дослідження. Дослідження організоване за принципом теоретичного аналізування та емпіричного вивчення ціннісних уподобань сучасної молоді. У публікації представлено результати власного дослідження, а також використано результати: світового дослідження цінностей в Україні (Світове дослідження цінностей в Україні. Український центр європейської політики. Київ, 2020). Метод опитування – анкетування (Анкета для сьомої хвили WVS (2017-2021 роки), n=1289; репрезентативного дослідження становища молоді в Україні 2021 (Становище молоді в Україні 2021. Міністерство молоді та спорту України. 2021). Метод дослідження – *особисте опитування методом обличчям до обличчя у всіх регіонах країни*, n=2000; сімнадцятого загальнонаціонального опитування: Ідентичність. Патріотизм. Цінності (17-18 серпня 2022 року). Метод опитування: САТІ (Computer Assisted Telephone Interviewing – телефонні інтерв'ю з використанням комп'ютера), соціологічна група «РЕЙТИНГ», n=1000; на основі випадкової вибірки мобільних телефонних номерів. Порівнювані конструкти діагностовано за методикою Ш. Шварца, а також за тестом СЖО Д. Леонтєва.

Результати дослідження. Проблемі трансформації цінностей присвячені праці багатьох вчених. М. Хайдеггер визначав цінності як псевдопоняття (Вегас, 2007). А. Маслоу цінності співвідносив із потребами, а моральні цінності вважав «психопатологією» (фанатизмом). Для Маслоу цінності створюють плутанину і невдовзі мають застаріти (Маслоу, 1999). Для А. Дерінга цінністю є задоволення і тому «квантифікація цінностей об'єктів визначається інтенсивністю та тривалістю відповідних задоволень чи невдоволень» (Döring, 1888). Т. Рібо вважає цінність пристрастю, що опановує людиною пропорційно силі бажання (Рібо, 1905). Т. Ріккерт доводить, що «сутність цінностей полягає в їхній значущості, а не в їхній фактичності» (Ріккерт, 1998). У згаданих авторів цінності постали крізь призму утилітарності та релятивізму. Така природа цінностей простежується і у працях дослідників аксіогенезу другої половини ХХ століття пострадянського простору, погляди яких формував детермінізм Р. Декарта.

Принцип «буття визначає свідомість» не повинен бути визначальним для аксіогенезу, позаяк речі матеріального світу є мінливими, а їхні причини мають бути незмінними. У міфах про печеру з твору «Держава» Платон зазна-

чає, що істинні цінності буття утворюють особливий *позафізичний* світ (ейдоси). Ейдоси не рукотворні, вони вічні, незмінні й непорушні. Спостережуваний світ утворюється завдяки втіленню ейдосів у хаотичну, плінну, змінну *хору* (матерію). Світ, який ми знаємо – це лише тіні світу ейдосів. Отже, речі можна бачити, але не мислити, а ідеї (ейдоси), навпаки, можна мислити і не бачити (Платон, 2000).

Засадничими для формування аксіологічного ядра будь-якої культури є система цінностей та смислів, які узгоджуються з чуттєвою, ідеалістичною та ідеаційною суперсистемами. Процес культурогенезу супроводжуються ламанням наявних зразків та утвердженням нових ідеалів. Тому виважена оцінка «критичних» ситуацій суспільного розвитку допоможе розуміти реальність та необхідність конструювання такої аксіосистеми, в якій нові елементи сьогодення не ламали б, а доповнювали б усталені цінності та сприяли саморозвитку етносистеми. Саме завдяки динамічній рівновазі відкритої саморегульованої системи (гомеостаз) можна вибудувувати акматичну фазу розвитку суспільств.

Трансформація цінностей, як виразник нестійкості суспільства, виявляється у розв'язанні суперечності між *бажаним* (інтерес) і *необхідним* (цінність). Ситуація невизначеності детермінує мотиви внутрішнього хаосу, який здається позитивним, але структурно задає наслідувальні елементи зовнішньої системи (Ахієзер, 1997) маніпулювання. Цінності мають бути не лише мотивом людського вчинку, але й фундаментальними нормами будь-яких видів дій (Вебер, 1990), оскільки «світ» оцінюється за «цінностями» (Хайдегер, 1993), як і кожна людина – за її діями.

Результати нашого дослідження засвідчили цілеспрямованість сучасної молоді, яка попри різноманітні труднощі прагне до осмисленого життя. Життя видається їй осмисленим, цікавим та емоційно насиченим. Окрім наповненого стражданнями і небезпеками, молоді люди оцінюють сьогодення як своєрідне вікно можливостей. Саме спрямованість на майбутнє робить їх життя осмисленим. Вони володіють достатньою свободою вибору, щоби побудувати своє життя відповідно до обраних цілей і завдань та уявлень про його сенс. Здатність до самоконтролю допомагає їм втілювати задумане у життя.

Порівняльний статистичний аналіз не виявив значущих відмінностей між хлопцями та дівчатами у прояві смисложиттєвих орієнтацій. Водночас доцільно вказати на деякі тенденційні особливості. Так, у хлопців виявилися вищі результати ($M=29,96$) за шкалою «процес життя» (методика СЖО), що вказує на їхнє прагнення максимально включатися в життя саме сьогодні. Дівчата в цьому контексті стриманіші ($M=26,89$). Минулий період життя –

шкала «результативність життя» – хлопці теж оцінюють вище ($M=26,46$), ніж дівчата ($M=23,79$). Це свідчення достатньої самореалізації хлопців та їхніх високих очікувань від життя. Такий результат ми пояснюємо війною в Україні, що зменшує для чоловіків коло можливостей і підвищує вартість життя. Загалом можна констатувати дещо вищий загальний рівень смисложиттєвих орієнтацій у хлопців. Проте відмінності не виходять за межі статистичної похибки.

Зміст смисложиттєвих орієнтацій молодих людей розкривається через їхні ціннісні уподобання. Найістотніший змістовний аспект, що є основою відмінностей між цінностями, на думку Ш. Шварца, це тип мотиваційних цілей, які вони виражають (Шварц, 2001). Детерміновані певним типом цінностей дії мають психологічні, практичні і соціальні наслідки і можуть не узгоджуватися або узгоджуватися між собою. З огляду на сказане проаналізовано динаміку ціннісних уподобань української молоді за останні 10 років (зіставлено результати досліджень молоді в 2015 та 2021-22-х роках) за методикою Ш. Шварца з визначення ціннісних орієнтацій. Вибірка неоднорідна, отже, можемо говорити не про трансформацію цінностей конкретних людей, а тенденційні особливості динаміки цінностей в Україні загалом. Для аналізу використано як власні дослідження (2012-2015), так і результати сімнадцятого загальнонаціонального опитування: Ідентичність. Патріотизм. Цінності (соціологічна група «Рейтинг», 2022), світового дослідження цінностей в Україні (опитування в межах 7-ї хвили WVS, 2020), репрезентативного дослідження становища молоді в Україні (міністерство молоді та спорту України, 2021).

Усі діагностовані цінності були високо оцінені молоддю у 2013-2015 роках. Найвищими балами були наділені такі з них, як *доброта* ($M = 4,84$), *безпека* ($M = 4,46$), *самотійність* ($M = 4,5$) та *універсалізм* ($M = 4,43$). Дещо меншою вагою, порівняно з іншими, наділено *владу* ($M = 3,17$), *гедонізм* ($M = 3,17$), *конформізм* ($M = 3,73$) і *традиції* ($M = 3,71$).

У 2021 році загальна тенденція ціннісних уподобань збережена, проте дещо знизилася сама вага цінностей. Зокрема, втратила позиції цінність *самотійність* з ($M=4,5$ (2015) до $M=3,6$ (2022)), *досягнення* ($M=4,1$ (2015) до $M=3,4$ (2022)) та *стимуляція* ($M=4,0$ (2015) до $M=2,8$ (2022)). Незначні коливання помічено за цінністю *доброта* ($M=4,8$ (2015); $M=4,4$ (2021); $M=4,6$ (2022)) та *безпека* ($M=4,5$; (2015); $M=4,0$ (2021); $M=4,1$ (2022)). З початком війни (2022 рік) порівняно з 2021р., спостерігається деяке зростання традиційності ($M=3,6$ (2021) проти $M=4,0$ (2022)), гедонізму ($M=3,3$ (2021) проти $M=3,6$ (2022)), універсалізму ($M=4,5$ (2021) проти $M=4,8$ (2022)), конформізму ($M=4,1$ (2021) проти $M=4,3$ (2022)) та самотійності ($M=3,6$ (2021) проти $M=4,2$ (2022)).

Такі особливості аксіодинаміки пояснюються низкою подій, що сталися в Україні в останній чверті ХХ століття. Домінування у 2013-2015 роках «стимуляції», що характеризує прагнення новизни, необхідності змін, глибоких переживань, а також «досягнення» є наслідком соціально-політичних процесів тих років. Прагнення до Євросоюзу, бажання високих стандартів життя, особистого успіху, самостійності ухвалення рішень формували світогляд молодих людей того часу. Ці бажання молодих людей наштовхнулися на опір влади, що зрештою стало поштовхом до «Революції гідності». Усе це загостило потребу в безпеці та стабільності суспільства (цінність «безпека»).

Попри різноманітні катаклізми і випробування, які випали на долю українському народу, упродовж останніх десятиліть властива українському народу цінність «доброта» не втратила своєї актуальності. Якщо у 2021 році ця цінність трохи «просіла», то в 2022 році вона знову піднялася у рейтингу. Найвищий її прояв спостерігався в 2012-2015 роках. Піклування про збереження і підвищення добробуту близьких людей під час війни актуалізував цю цінність. Це підтверджується і такою цінністю, як *універсалізм*, що характеризує терпимість, захист благополуччя усіх людей і природи.

Зміст життєвих смислів формують різні чинники. Одним із них є різні джерела інформації. На питання «Які, на вашу думку, джерела інформації для вас є найбільш надійними»? були отримані такі відповіді: батьки та сім'я (74%), друзі, однолітки, брати і сестри (69,2%), інтернет-сайти, інформаційні портали (47,9%). Відтак заклади освіти (47,8%), соціальні мережі (47,2%), лідери думок (38,1%). Найменше респонденти довіряють політичним і громадським діячам та різноманітним організаціям, блогерам та телебаченню. Інформаційні потреби молоді забезпечують Facebook (в т.ч. Messenger), Instagram та Viber. Кожен з них по-різному використовується молодими людьми. Проте найчастіше перелічені ресурси використовуються для спілкування з друзями та іншими людьми. Новинами діляться через Facebook.

Висновки. Ціннісні трансформації можуть відбуватися як природно (згідно з циклічним історичним розвитком людства), так і штучно (через детермінацію різноманітними політичними процесами). Війна знизила прагнення молодих людей до новизни, зменшила глибинні переживання. Неважливим стало прагнення досягти особистого успіху та відповідати соціальним стандартам, домінувати над людьми та ресурсами (йдеться про пересічних громадян України). Водночас зросла вага терпимості, захисту людей, їхнього благополуччя. Люди стали більш схильними до конформізму (йдеться про прийняття готових стандартів у поведінці, визнання наявного стану речей, законів, норм, правил). Найвпливовішими ресурсами, що формують їх смисложиттєві орієнтири, є Facebook (в т.ч. Messenger), Instagram та Viber.

Олена Завгородня

провідний науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
доктор психологічних наук
zolen1958@gmail.com

Оксана Краєва

старший науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
кандидат психологічних наук
krae_koa@ukr.net

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН БІЖЕНЦІВ ТА ЧИННИКИ ЇХ САМОВІДНОВЛЕННЯ

Актуальність. Анексія Криму та російська агресія на сході України почалися в 2014 році, призвели до міграції великих груп населення (внутрішньо переміщених осіб) та психосоціальних проблем. Повномасштабне вторгнення у 2022 році спричинило численні людські страждання та руйнування, призвело до смертей і травмування багатьох українців, зокрема через звірства російської армії, включаючи неспровоковані вбивства мирних жителів, тортури та згвалтування (United Nations High Commissioner for Refugees, 2022). Переміщення та досвід біженця зазвичай пов'язані зі втратою рідних домівок, майна, надій, руйнуванням особистих, родинних та фахових проєктів. Крім того, загострити адаптаційний процес після переміщення у відносно безпечну зону може накопичення тригерів – пережитих травмівних подій, таких як перебування під обстрілами, спостереження за смертю або травмами близьких, полон, тортури. Вимушено переміщені особи також зазнають багатьох чинників стресу під час міграції та після неї. Основні загрози після прибуття до приймаючих країн можуть включати дискримінацію, економічні труднощі, мовні бар'єри, втрату підтримки сім'ї та суспільства, недостатній доступ до соціальних, освітніх та медичних послуг, а також невизначені (нерегламентовані) процедури подання заяви на отримання притулку (Sijbrandij, 2018; Jannesari, Hatch, Prina, Oram, 2020). Проблеми з психічним та психосоматичним здоров'ям, що впливають на здатність сім'ї оптимально функціонувати, зберігаються ще довгий час після пережитих травмівних подій (Vogel J.M., Pfefferbaum B., 2014).

Метою дослідження є аналіз психологічних проблем, з якими стикаються українці, вимушено переміщені внаслідок російської агресії, чинників їх стійкості та здатності самовідновлення.

Результати. Біженці втікають від війни, насильства, конфліктів чи переслідувань, не маючи ресурсів для самозахисту, зазнаючи економічних труднощів та нестачу ресурсів під час шляху міграції та після переміщення. Як наслідок, може актуалізуватися прояв посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який є дуже поширеним. Середні оцінки показують, що близько третини біженців долають діагностичний поріг ПТСР, депресії та тривоги (Mesa-Vieira et al., 2022). Окрім зазначеного, люди в такій ситуації переживають сильний гнів, занепокоєння, мають порушений сон; їх лякає невизначеність, тривога про своє здоров'я та близьких, невпевненість у своєму майбутньому. Хоча можна й припустити, що віддалення від військового інформаційного контексту автоматично має полегшити невидимі психологічні ураження біженців, дослідження свідчать про зворотне. До прикладу, дослідження біженців, які залишили свою країну в середньому за два роки до цього, показало, що рівень ПТСР серед дорослих становить 30%, а більше 30% переживають сильну депресію (Steel Z., Chey T., Silove D., Marnane C., Bryant R. A., and Van Ommeren M., 2009). У багатьох біженців наслідки травми не проходять, якщо їх не усунути, і можуть продовжувати впливати на психічне здоров'я, а також посилювати низку соматичних захворювань. На психічний стан біженців впливають також постміграційні стресори, такі як життя в підвішеному стані та невизначеності (Posselt M., Eaton H., Ferguson M., Keegan D., and Procter N., 2018), бідність, безробіття/неповна зайнятість, соціальна та культурна роз'єднаність та забобони (Weiser, Hou, 2017).

До початку повномасштабного вторгнення російської федерації в Україну дослідження переважно зосереджувалися на біженцях – представниках бідного населення, вихідцях з умовного глобального Півдня. В 2022 році почали з'являтися дослідження, спрямовані на вивчення психічного здоров'я та благополуччя українських біженців (Kokun O., 2022; Rizzi D., Ciuffo G., Sandoli G., Mangiagalli M., de Angelis P., Scavuzzo G., Nych M., Landoni M., Ionio C., 2022). Результати досліджень, проведених у центрах підтримки біженців Перемишля у Польщі та у центрах вимушено переміщених у Львові, узгоджуються з попередньою літературою щодо стану біженців в ситуаціях криз в інших країнах (Fazel M., Wheeler J., Danesh J., 2005). Більша частина респондентів свідчила про високий рівень тривоги, депресії, гніву, порушень сну; війна спричинила у них почуття невпевненості в майбутньому, похитнула їхнє почуття безпеки. Біженці хвилюються, чи зможуть вивчити нову мову,

знайти житло, чи вистачить їм грошей, щоб вижити. (Rizzi D., Ciuffo G., Sandoli G., Mangiagalli M., de Angelis P., Scavuzzo G., Nych M., Landoni M., Ionio C., 2022).

Проте даних, що стосуються поточного психічного стану та перебігу особистісних криз українських біженців у 2022 році, недостатньо, тому ми звернулися до детальніших попередніх досліджень психологічних проблем внутрішньо переміщених осіб внаслідок агресії росії на сході України в 2014 році, оскільки передбачається аналогічний вплив сучасних подій повномасштабного вторгнення на людей.

Зокрема, вимушені переселенці (ВПО з 2014 р.) частіше за респондентів постійного місця проживання перебувають у стані кризи ідентичності, на що вказує статус мораторію. Враховуючи зазначене, ймовірно, досліджувані респонденти активно намагаються подолати кризу, використовуючи різні варіативні стратегії, перманентно перебувають у стані пошуку інформації, необхідної для її вирішення. Відтак вимушені переселенці мають вирішувати питання, пов'язані з розв'язанням задач статусу мораторію, а отже й кризи ідентичності, що найчастіше за несприятливих умов може призводити до набуття псевдоідентичності. Окрім вказаного, вимушене переселення впливає безпосередньо й на фізичне здоров'я (скарги внаслідок пережитого стресу, недостатнього часу на сон, неякісного та недостатнього харчування, загострення залежностей – надмірного вживання алкоголю, куріння тощо). Переселенці на противагу респондентам постійного місця проживання частіше виражають невпевненість у значущості власної думки для інших людей, мають сумніви стосовно наявності достатнього кола друзів і приятелів; їм притаманні складнощі у побудові планів, оскільки травматичний досвід дається взнаки та заважає повноцінному розвитку особистості. Переселенці відрізняються більшою мірою заниженою самооцінкою, невпевненістю в собі та власних силах; спрямованістю у минуле, розмитою перспективою; невдоволенням робочим місцем, відсутністю внутрішнього задоволення від виконання професійних обов'язків, зниженням показників фізичного здоров'я, наявністю складнощів у побудові планів на майбутнє, підвищенням цінності безпеки (Краєва О.А., 2022).

Актуальними постають питання, пов'язані із можливістю пом'якшення впливу потрясінь війни та міграції. М. Ungar описує *резильєнс* так: це здатність людей в контексті серйозних негараздів – чи це психологічні, екологічні чи й інші – шукати шлях до ресурсів, підтримуючи здоров'я, певний рівень внутрішнього благополуччя, а також здатність забезпечити ці ресурси культурно виробленими способами (Ungar M., 2008). Родина й сприятливе

соціальне середовище може сприяти емоційній стабільності, здоровій динаміці змін ідентичності, подоланню кризових явищ в зазначеному контексті, пост-травматичному зростанню та посиленню ресурсів резильєнсу для дорослих і дітей у важких умовах. Хоча травмівний досвід може призводити до дисфункції родини й порушення взаємин, частина родин виживають і відновлюються після негативних подій. Такі родини демонструють здатність своїх членів – дорослих та дітей – стабілізувати свій стан і «ефективно діяти в умовах екстремальних труднощів, індивідуального, сімейного та структурного стресу (Vogel J.M., Pfefferbaum B., 2014).

Окрім зазначеного, чимало дослідників намагалися краще зрозуміти, як біженці можуть подолати свої проблеми та відносно добре жити після переселення. Так, в дослідженнях адаптації біженців в новому середовищі виокремлюють такі ресурси і стратегії: соціальна підтримка, стратегії акультурації, освіта, релігія, уникнення та надія (Sleijpen M., Mooren T., Kleber R.J., Voeije H.R., 2017); автономна дія, ефективність у школі, сприйняття підтримки від інших і участь у новому суспільстві (Bouchard J.-P., Stiegler N., Padmanabhanunni A., Pretorius T.B. (2022); взаємини, внутрішнє життя, діяльність, терапія, позитивний досвід, гарні очікування (Oviedo Lluís, Berenika Seryczynska, Josefa Torralba, Piotr Roszak, Javier Del Angel, Olena Vyshynska, Iryna Muzychuk and Slava Churpita, 2022).

Резильєнс сприяє розширенню можливостей спілкування, зміцнення родинних зв'язків і дружби через доступність якісних засобів комунікації: наприклад, турбота про адекватне функціонування телефонів та інших платформ, які дозволяють біженцям підтримувати зв'язок зі своїми близькими, а також добрі стосунки з тими, хто допомагає переселенцям (Seryczynska B., Oviedo L., Roszak, P., Saarelainen S.-M.K., Inkild H., Torralba J., Anthony F.-V., 2021). Здатність до стійкості є результатом комплексу та системної взаємодія між середовищем і внутрішніми ресурсами (Ungar M., Theron L., 2020). *Резильєнс* є результатом конвергенції різних факторів та працює набагато краще, коли 1) біженці зустрічаються з людьми доброї волі, 2) можуть підтримувати свої контакти чи спілкування зі своїми близькими, 3) здатні розвивати інтенсивне внутрішнє життя, зокрема з допомогою духовних практик (Oviedo Lluís, Berenika Seryczynska, Josefa Torralba, Piotr Roszak, Javier Del Angel, Olena Vyshynska, Iryna Muzychuk and Slava Churpita, 2022).

Хоча в багатьох випадках ментальне здоров'я біженців підтримується за рахунок зміцнення соціальної мережі та духовних практик, окрім цього, за необхідності має надаватися професійно обґрунтована психотерапевтична допомога (Bouchard J.-P., Stiegler N., Padmanabhanunni A., Pretorius T.B., 2022);

також необхідно дотримуватися принципів профілактичної психологічної підтримки та своєчасного надання первинної психологічної допомоги. Тому в контексті досліджуваної проблеми актуальним є питання пошуку шляхів і засобів психологічної підтримки зазначених осіб та їх родин з урахуванням їх особливостей як суб'єктів та реципієнтів впливу оточення в період міграції та в постміграційний період. Методологічною основою наших пошуків виступив інтегративно-екзистенційний підхід (Завгородня О.В., 2018), що передбачає спирання на напрацювання концептуально різних практик; водночас провідне значення ми надаємо духовно-екзистенційним вимірам людини (не ігноруючи інші, але й не редукуючи людину до них). Запропоновано інтегративну модель психологічної підтримки осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії, що спирається на можливості різних версій психодинамічного, поведінкового, когнітивного, гуманістично та екзистенційно орієнтованих підходів, спрямовується на мобілізацію особистісних ресурсів, досягнення екзистенційної сповненості, також – на опанування здоров'язберезувальними психотехніками та формування опірності деструктивним впливам середовища. Гнучкість та різноманітність методів можуть допомогти подолати культурні бар'єри та стигматизацію при роботі з різними рівнями травматичної дії.

Висновки. Пом'якшити вплив потрясінь, пов'язаних з війною та міграцією, можуть як індивідуальні ресурси стійкості, так і ресурси середовища нової локації проживання осіб, що постраждали від війни. Як чинники самовідновлення ми розглядаємо: поінформованість, можливість доступу до профілактичних процедур щодо здоров'я, конструктивні впливи соціального оточення, надання психологічної допомоги (що може здійснюватися і на основі сучасних інформаційних технологій – веб-семінари, онлайн-консультування, тощо). Поглиблене розуміння проблем переміщених осіб, сприяння їх психологічному благополуччю, посттравматичному зростанню через надання необхідної психологічної підтримки (реалізація інтегративної моделі) тісно пов'язане з формуванням гуманізованого підтримувального середовища.

Валерій Зливков

завідувач лабораторії методології і теорії психології
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
кандидат психологічних наук, доцент
vzlivkov@gmail.com

РОЛЬ ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ У ФОРМУВАННІ МІЛІТАРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ УЧНІВ

Актуальність. Формування колективної пам'яті нації є невід'ємною частиною процесу її розбудови. Потужний зв'язок між історією та пам'яттю особливо помітний в системі освіти, яка відповідає за прищеплення знань і цінностей молодому поколінню. Передбачається, що знання історії своєї країни, її перемог, поразок і базових національних цінностей сприятиме формуванню соціальної ідентичності та патріотизму дітей та підлітків в процесі навчання в школі.

Метою даного дослідження є психологічний аналіз досвіду повоєнних країн у формуванні мілітарної ідентичності учнів у процесі шкільного навчання.

Методи та організація дослідження. У даному дослідженні використано аналіз сучасної наукової літератури з проблем формування мілітарної ідентичності дітей та підлітків під час навчання в загальноосвітніх школах.

Результати дослідження. Середина 90-х років ХХ століття ознаменувалася посиленням уваги до ролі освіти у розбудові постконфліктного суспільства. Тобто як школи, залучені до конфліктів, базованих на ідентичності, використовують досвід війни для виховання учнів та як допомагають дітям долати індивідуальні та колективні травми. Звідси актуалізуються три напрямки розвитку школи після війни: відбудова зруйнованих будівель навчальних закладів, створення нових, таких, що враховують досвід війни, підручників та організація психосоціальної допомоги учням та вчителям. Всі повоєнні суспільства у своєму розвитку проходить від стадії кризи до стадії реконструкції. Цей розвиток буде продуктивним, якщо базується на принципах демократії, толерантності, поваги до прав людини та утвердження Миру.

Ще у 1996 році В. Arnhold, аналізуючи систему освіти повоєнної Німеччини, наголосив, що найбільший ризик для повоєнних шкіл – це зміна системи освіти відповідно до виграшу чи програшу у війні. Щоб цього не відбулося, реконструкцію освітньої галузі слід здійснювати одночасно у чотирьох напрямках: навчальних планів, відбудови будівель (у випадку загрози

повторного військового конфлікту – обладнання в них бомбосховищ), ідеологічного та психологічного. Найменших труднощів при найвищих матеріальних витратах потребує відбудова будівель навчальних закладів, однак оскільки школи є агентами формування національної ідентичності, створення нових повоєнних навчальних планів неможливо без ідеологічної та психологічної складових.

Повоєнні суспільства стикаються з двома безпосередніми проблемами, коли мова заходить про навчальні програми з суспільних дисциплін: одна полягає в перегляді існуючих матеріалів, щоб усунути упереджений та неоднозначний зміст; інша полягає в тому, щоб оновити їхній зміст, спираючись на останні історичні дослідження та включити дискусії про недавнє минуле. Це складна та трудомістка робота, особливо у випадках, коли навчальні програми не переглядалися десятиліттями. Зіткнувшись із цими завданнями, численні країни світу обрали, принаймні тимчасово, так званий «амнезійний» або «мовчазний» підхід до історичної освіти, особливо у зв'язку з найбільш суперечливим і болісним нещодавнім минулим. Цей підхід було офіційно впроваджено, наприклад, в Афганістані (Sarwari, 2012), Боснії та Герцеговині (Ahonen, 2013), Камбоджі (Du, 2008, 2013), Гватемалі (Bellino, 2014), Лівані (van Ommerring, 2015), Лівії (Duncan, 2011), Руанди (Bentrovato, 2015) і Південній Африці (Weldon, 2010) – їх часовий проміжок коливається від кількох років до кількох десятиліть. У той час такі країни, як Хорватія та Південно-Африканська Республіка, поступово відійшли від нарративного мовчання та намагалися всебічно аналізувати своє минуле у навчальних програмах загальноосвітніх шкіл.

Вибір «риторики мовчання» (Ondek, Laurence, 1993) був зумовлений низкою міркувань, більшість із яких підкріплені переконанням про вигоду від плину часу (De Baets, 2015). Зацікавлені сторони в усьому світі регулярно наводять принаймні чотири основні аргументи, щоб узаконити цей підхід. По-перше, він раціоналізований як необхідність національного відновлення після колективних травм та примирення, нібито даючи суспільству час примиритися з минулим. Стратегії ухилення були продиктовані занепокоєнням щодо того, що відразу після насильницького конфлікту, коли рани ще свіжі, а спогади та спадщина насильства повсюдні, зіткнення з болісним минулим може спровокувати як індивідуальну вторинну травматизацію, так і перешкодити міжгруповому примиренню (актуалізація травми свідка, Hamber, 2009). Тобто, замовчування подій війни для безпосередніх її учасників начебто сприяє мінімізації емоцій (що, як раніше вважалося, для школи дуже важливо, оскільки там домінує раціональна складова) та більш об'єктивного висвітлення подій вже наступним поколінням. По-друге, висвітлення болючої, особистісно

значущої історії може зумовити зростання агресивності та конфліктності учнів. По-третє, потрібно дати час для наукового, правового дослідження та документування, щоб розкрити «правду» та досягти консенсусу щодо минулого. По-четверте, і ця позиція видається найбільш прагматичною, у короткостроковій перспективі післявоєнні країни зазвичай стикаються з багатьма різними викликами, включаючи незахищеність, бідність та інституційну слабкість, що перегляд навчальних програм не може розглядатися як пріоритет, натомість набагато важливішими є відновлення занедбаної системи після руйнування освітніх закладів і втрати освітнього персоналу та науковців. Водночас замовчування особистісного минулого мілітарного досвіду та страждань може сприйнятися як нова несправедливість і, таким чином, зумовити посилення конфліктів в освітньому середовищі. Це застереження перегукується із застереженнями, широко сформульованими в літературі про мир і конфлікт, щодо небезпеки, яку становить для миру політика забуття, що сприяє колективній амнезії, запереченню та безкарності (наприклад, Bar-Tal, 2004; Minow, 1998).

Висновки. Отже, навчальні програми у повоєнних суспільствах мають включати не лише знання та навички, а і цінності, актуалізовані воєнним досвідом. Врахування локальних особливостей досягається шляхом децентралізації системи освіти, розвінчуванні локальних і глобальних національних міфів. Ми наголошуємо, що безпека і стабільність, властиві довоєнному суспільству, у воєнній та ранній повоєнній реальності більше не актуальні. Це має враховуватися при організації освіти, основними компонентами якої повинні стати надання першої медичної та психологічної допомоги і адаптація до умов невизначеності.

Олена Злобіна
завідувачка відділу Інституту
соціології НАН України,
доктор соціологічних наук,
ezlobina@ukr.net

СПЕЦИФІКА СТРЕСОВОГО СТАНУ ВІЙНИ: ЩОДЕННІ СТРЕСОРИ VS СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА

Війна є постійною надзвичайною ситуацією, що забарвлює всю мережу відносин у суспільстві (Summerfield, 1999) травматичною подією, яка спрямована не на окремих осіб, а на населення загалом, тобто породжує «колективну

травму», яку отримують не лише ті, хто безпосередньо постраждав внаслідок військових дії. В таких умовах населення переживає подовжений травматичний стрес (ПТС), коли травма є водночас поточною та реалістично передбачуваною в майбутньому, а не локалізована у минулому. На відміну від традиційних хронічних стресорів, які пов'язані з відносно тривалими проблемами, конфліктами та погрозами, з якими люди стикаються щодня, такими як фінансова напруженість, міжособистісний стрес, стрес на роботі тощо (Pearlin, 1989), типи стресорів, яким піддаються члени спільноти в контексті ПТС, є екстремальними та включають види загрози життю та тілесній цілісності, які, як правило, вважаються більш травматичними, ніж хронічні стресори (Eagle & Kaminer, 2013).

Постійні стресові стани, які переживає населення під час війни, що триває, відрізняються від посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який зосереджується на фізіологічних і психологічних реакціях, центрованих на минулих травматичних подіях, які продовжують вторгатися в сьогодення (Diamond et al., 2010; Lahad & Leykin, 2010). Водночас тривалий вплив має сильніший зв'язок із симптомами ПТСР порівняно з обмеженим у часі впливом (Eagle & Kaminer, 2013).

Специфіку ПТС визначають такі його характеристики, як контекст, дія стресорів в часовій перспективі, складність розрізнення між реальною та уявною загрозою та відсутність зовнішніх захисних систем (Eagle & Kaminer, 2013).

Контекст ПТС характеризується непередбачуваністю, всепроникністю та суттєвістю небезпек та загроз. Зокрема він характерний для зон, уражених конфліктом, де відбуваються часті терористичні атаки, у тому числі на цивільні цілі.

ПТС породжує занепокоєність поточною та майбутньою безпекою, а не минулими подіями. Основна увага людей, що переживають ПТС, зосереджена на передбачуваній небезпеці (Diamond et al., 2010), відповідно стресовий стан залежить від ефективності керування тривогою, пов'язаною з цією перспективою.

Однією з визначальних особливостей ПТС є реалістична (на відміну від перебільшеної) оцінка майбутньої загрози. Однак попри консенсус щодо небезпечності середовища (наприклад, у районах, які часто зазнають ракетних обстрілів), існує суб'єктивна оцінка ризику, тобто інтерпретація загрози може варіюватися від законної заклопотаності до реакцій параноїдального типу, в яких загроза стає перебільшеною та надмірно узагальненою. Таким чином, на відміну від ПТСР, де тривога пов'язана з переживанням симптомів травматичного стресу, тривога у випадку ПТС пов'язана із точним чи спотвореним

сприйняттям загрози. Як свідчать результати досліджень людей, які живуть в умовах постійної загрози, внесок реакцій страху в посттравматичні реакції на стрес (наприклад, емоційний дистрес та порушення функціонування) більш значний, ніж вплив фактичних загроз (Nuttman-Shwartz, 2013).

ПТС характеризують труднощі взаємодії зі світом, який виглядає принципово несправедливим. Це може спричиняти стан пасивності та відчуття безсилля або агресивність та застосування насильства. Крім того, незважаючи на те, що ключовим механізмом буферизації тривоги є міцне збереження значущого світогляду, те, що добре для індивідуального контролю над тривогою (наприклад, жорсткий захист світогляду), іноді може мати шкідливі наслідки для суспільства (наприклад, посилене групове упередження, яке може підживлювати недовіру та розкол у суспільстві (Kesebir et al., 2011).

ПТС має набагато більшу ймовірність ослаблення, якщо індивідууму вдається уникнути небезпечного середовища або загроза зменшується. Зокрема підтверджено, що в осіб, що перебувають у зоні безперервного впливу ракетних обстрілів, було менше симптомів травматичного стресу, якщо інтенсивність зовнішньої травми була нижчою (Diamond et al., 2010). Це свідчить про більш гнучкий тип адаптації до впливу стресорів такого типу. Однак всі симптоми дистресу, що триває, можуть негативно впливати на якість життя і функціонування людей, навіть якщо вони не відповідають критеріям психічних розладів і є адаптивними в контексті дії ПТС (Nuttman-Shwartz & Shoval-Zuckerman, 2016). Дослідження впливу ПТС на населення на прикладі Ізраїлю надають докази широких поведінкових, емоційних і функціональних наслідків, пов'язаних із впливом подовженого стресу протягом життєвого циклу (Pat-Horenczyk & Schiff, 2019), а також фіксують відмінності у реакціях жителів демографічно, соціально-економічно та географічно порівнянних контрольних вибірок, що перебували під впливом постійних стресорів та не піддавалися такому впливу (Gelkopf et al., 2012).

Особливістю ПТС є те, що тривалий вплив стресорів радше може збільшити рівень симптоматики, ніж викликати нові випадки посттравматичного стресового розладу. Це актуалізує необхідність постійних зусиль, спрямованих на підвищення ресурсів психологічної стійкості, щоб сприяти ефективному подоланню наслідків ПТС (Hobfoll et al., 2009).

У дослідженнях, що присвячені військовим стресам, розглядають різні чинники, які підсилюють, або послаблюють ресурси протидії стресорам, причому їхній вплив найчастіше оцінюється як нелінійний. Найбільші загрози для психічного здоров'я є, крім безпосереднього впливу насильства та руйнувань, так звані «щоденні стресори», під якими розуміють стресові со-

ціальні та матеріальні умови, які спричинені або посилюються збройним конфліктом і відтворюються рівномірно та безперервно. Ресурси протидії стресу блокуються через низку опосередковуючих проблем, таких як економічні труднощі (бідність, втрата засобів до існування); дестабілізація соціальних мереж; соціальна ізоляція; зниження якості життя (погіршення умов проживання для ВПО); маргіналізація вразливих груп та ін. (Gartner and Kennedy 2018; Miller & Rasmussen, 2010a).

Людам, які відчують ці щоденні навантаження, часто не вистачає ресурсів, які зазвичай використовуються для того, щоб впоратися, зокрема соціальної та інституційної підтримки. Водночас огляди літератури з питань психічного здоров'я населення, що постраждало від війни, показують, що оцінка джерел страждань, крім прямого впливу війни, проводиться досить рідко (De Jong, 2002; Miller & Rasco, 2004). Натомість Міллер та Расмусен показали, що рівень впливу щоденних стресових факторів на більшість наслідків щодо психічного здоров'я є сильнішим прогностичним фактором, ніж прямий вплив війни.

Натомість важливу роль у буферизації стресу відіграють соціальні відносини, оскільки підтримка взаємодії з іншими є певним «банком» ресурсів, які можна використовувати у важкі часи (Antonucci et al., 2010). Центральним ресурсом є соціальна підтримка, яка набуває особливого значення і змінює характер, коли присутні серйозні стресори (Thoits, 2011). Зокрема під час та після війни фіксуються процеси підсилення просоціальної поведінки.

Для пояснення буферизації стресу Thoits (2011) запропонувала відрізнити вплив основних та вторинних членів групи в соціальній мережі людини. В умовах військового конфлікту змінюється вплив основних та вторинних членів групи в соціальній мережі людини. Роль значущих інших (рідних та друзів), які в мирних умовах є найбільш ефективними надавачами емоційної та інструментальної підтримки особам, що переживають стрес, зменшується через розрив сімейних стосунків внаслідок масової вимушеної міграції. Натомість схожий досвіді стресових подій отримують майже всі навколишні. Відповідно для українського контексту перспективним виглядає психологічний контекст, в якому досвід несправедливості, особливо насильства, пов'язаного з війною, розглядається як підсилювач індивідуальних переваг колективних дій (Wood, 2003), а отже зростає значення вторинних груп (професійних, релігійних, волонтерських) та рольового моделювання з боку подібних інших як буферу для полегшення фізичного та емоційного впливу стресорів.

Процеси, що опосередковують і підсилюють роль цього ресурсу соціальної підтримки на міжособистісному рівні – групова згуртованість, на особистісному – емпатія та альтруїзм.

Подібні інші мають глибоке розуміння багатьох вимірів і нюансів стресової ситуації, що допомагає уявно передбачити емоційні реакції та практичні занепокоєння людей та забезпечує емоційне співпереживання (емпатію). На додаток до емоційної підтримки, подібні інші пропонують активну допомогу впоратися, надаючи інформацію, поради, відгуки оцінки та заохочення до подолання. Членство в групі відіграє ключову роль у формуванні просоціальності в постраждалих від війни громадах: більша емпатія та альтруїзм фіксується по відношенню до членів інгрупи, ніж до членів аутгрупи.

Дослідження підтверджують, що люди реагують на негаразди збільшенням, а не зменшенням відданості важливій для них групі приналежності (Lydon & Zanna, 1990). В українських реаліях війна сприяла посиленню колективної (громадянської) ідентичності, акцентуючи її виразність і високу зовнішню оцінку. Визначеність ідентичності (сильна прихильність до груп приналежності) відіграє позитивну роль у покращенні психічного здоров'я та посттравматичному зростанні (Kira et al., 2018). З'ясовано, що посттравматичне зростання пов'язано з більшою кооперативною тенденцією, а посттравматичний стрес зі зниженим альтруїзмом через нижчу емпатію (Canevello et al., 2022).

Отже, враховуючи особливості війни в Україні, можна вважати найбільш важливими напрямками дослідження чинників буферизації постійного травматичного стресу визначення шляхів мінімізації впливу щоденних стресорів та розробку способів ефективного використання соціальної підтримки через формування групових взаємодій.

Юлія Железнякова
доцент кафедри психології
Запорізького національного університету,
кандидат психологічних наук,
jk99799@ukr.net

РОЛЬ ЛІДЕРА У ФОРМУВАННІ НАЦІОНАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ СУЧАСНИХ УКРАЇНЦІВ

Актуальність. Національно-визвольні рухи постають у зв'язку з бажанням людей звільнитися від зовнішнього або внутрішнього гніту, повернути собі національну гідність, встановити правосуддя та змінити обставини, які завдають шкоди та перешкоджають їхньому розвитку. Україна розпочала такий рух

в 2014 році, коли на Майдані було проведено Революцію гідності, і продовжує його і зараз у війні 2022 р. Лідерство є ключовим фактором в організації та керуванні такими рухами. Тому тема ролі лідерства в контексті національно-визвольного формату є актуальною для вивчення.

Мета – теоретичний аналіз ролі лідерства у формуванні національних цінностей сучасних українців.

Методи та організація дослідження. Для досягнення мети були використані теоретичні методи дослідження матеріалу, аналіз наукових статей та публікацій українських науковців.

Результати дослідження. Україна має довгу та складну історію, яка сформувала її національну ідентичність та цінності. Країна перебувала під владою різних імперій та режимів, у тому числі російської імперії та радянського союзу, які мали значний вплив на культуру та цінності країни. У 21 столітті Україна все ще стикається з проблемами у формуванні своєї унікальної ідентичності та цінностей, і роль лідера в цьому процесі є критичною.

Відомо, що історичні події відіграють вирішальну роль у формуванні національних цінностей. Боротьба за незалежність була і залишається центральною темою української історії, і саме тому українці високо цінують свободу, демократію та незалежність. Важливе значення у формуванні національних цінностей українців надається і соціокультурним факторам, бо Україна має різноманітну культурну спадщину. Релігія, сімейні цінності та мова є важливими соціокультурними чинниками генерації національних цінностей українців (Коростеліна К., 2019). Індивідуальний досвід також впливає на розвиток національних цінностей. Важливим фактором їх формування визначено освіту: особи з вищим рівнем освіти більш схильні надавати високу цінність свободі та демократії (Штомпель В., 2019).

Україна, як багата та різноманітна країна, має свій унікальний культурний спадок, який включає в себе мову, традиції, звичаї та історію. Водночас, згідно з результатами досліджень, українці не завжди відчують сильний національний ідентифікаційний зв'язок зі своєю країною. Це може бути пов'язано зі складним історичним минулим України, а також з відсутністю чіткої національної ідеї та лідера, який міг би об'єднати український народ навколо спільної мети.

Концепція національних цінностей є центральною для розуміння культури та ідентичності нації. Національні цінності – це спільні переконання та погляди, які відображають цілі та пріоритети суспільства. Роль лідера у формуванні цих цінностей є вирішальною. Лідери мають здатність впливати на погляди та переконання своїх послідовників і формувати напрям суспільст-

ва. В Україні роль лідерів у формуванні національних цінностей є особливо важливою через сучасну історію політичних і соціальних потрясінь у країні.

Лідерство в національно-визвольному русі є важливим фактором в організації та керуванні рухом. Лідер здатен зібрати людей навколо спільної мети, визначити шляхи досягнення цієї мети та організувати діяльність народу. Цінності лідера відіграють вирішальну роль у розвитку національного надбання суспільства, бо вони впливають на його рішення та дії, і це може мати значний вплив на формування і розвиток національних уподобань українського народу. Стиль спілкування, як і здатність лідера ефективно доносити своє бачення та цінності може надихнути почуття національної єдності та мети. Саме від лідера залежить почуття єдності як серед його послідовників, так і тих, хто займає нейтральну позицію. Лідери можуть впливати на цінності своїх послідовників, апелюючи до їхніх емоцій і моральних норм і правил, а вони, в свою чергу, впливають на своє близьке середовище. Розповсюдження національних цінностей можливе і через офіційні канали зв'язку, і через близькі стосунки (Івтушок І., 2018).

За словами І. Макарової, політичні лідери використовують символи та риторику для створення відчуття національної ідентичності та просування національних цінностей, таких як демократія, свобода та європейська інтеграція (Макарова І., 2019). Крім того, лідер може бути символом боротьби та гідності, що надає йому авторитету серед прихильників руху. Ефективне лідерство потребує цілого ряду якостей, включаючи чесність, емпатію та стійкість. Лідери з високим рівнем чесності з більшою ймовірністю викликать довіру та впевненість у своїх послідовників. Емпатія дозволяє лідеру розуміти потреби своїх послідовників і реагувати на них. Стійкість дає змогу вистояти перед лицем викликів і невдач. Однак і роль культурних лідерів, таких як письменники та художники, також важлива у формуванні національних цінностей. О. Саган зазначає, що культурні лідери можуть формувати ставлення та переконання своїх послідовників, пропагуючи національні цінності своєю роботою (Саган О., 2019).

Однак лідерство може мати і негативний вплив на національно-визвольний рух. Наприклад, якщо лідер занадто авторитарний, він може пригнічувати думки та ініціативи інших учасників руху, що призведе до розколу в групі та зменшення її ефективності. Крім того, лідерство може призвести до заміщення одного режиму на інший, якщо лідер прагне до влади без зміни політичних та економічних структур.

Іншими потенційними негативними наслідками лідерства є поширення корупції і просування екстремістських ідеологій. Корумповані керівники можуть підривати верховенство права та сприяти культурі нечесності та власних

інтересів (Коваленко М., 2020). Ця культура може зрештою знищити національні цінності, такі як чесність, порядність і відповідальність. Лідери, які дотримуються екстремістських поглядів, можуть створити вороже середовище, яке підриває національну єдність. Це середовище може сприяти дискримінації та нетерпимості, руйнуючи такі цінності, як рівність, свобода та повага до різноманітності і відмінностей (Семененко І., 2021).

Висновки. Формування національних цінностей у сучасних українців є складним процесом, на який впливають історичні, соціокультурні та індивідуальні фактори. Роль лідера у формуванні національних цінностей країни є вирішальною, особливо у випадку України. Лідер повинен не тільки пропагувати національні цінності, але й сам бути їх носієм. Ефективне лідерство потребує цілого ряду якостей, включаючи чесність, емпатію та стійкість. Саме через дії та поведінку лідерів люди приходять до розуміння того, що цінується в їхньому суспільстві. Однак негативна лідерська поведінка може мати згубний вплив на психологічне благополуччя як окремих людей і громад, так і української нації в цілому. Тому для лідерів важливо пропагувати цінності, які відповідають цінностям українського народу, і уникати поведінки, яка може підірвати ці цінності.

Отже, лідери повинні визнати свою роль у формуванні національних цінностей і працювати над просуванням позитивних. Пропагування національних цінностей має важливе значення для розвитку та прогресу України та може допомогти подолати виклики, з якими зіткнулася країна.

Зіновія Карпенко

професор кафедри теоретичної та практичної психології НУ «Львівська політехніка»,

доктор психологічних наук

Zinoviia.S.Karpenko@lpnu.ua

ПЕРФОРМАТИВНА ПРОТИДІЯ МАСОВОМУ МІЛІТАРИСТСЬКОМУ ПСИХОЗУ В СУЧАСНІЙ РОСІЇ

Актуальність дослідження. Повномасштабне російське вторгнення на українські етнічні й інституційно визнані терени, крім емоційно-поведінкових реакцій аверсивного й інвективного спектру, не перестає викликати відчуття абсурдності того, що відбувається, шоку від ірраціональної інтерпретації

нападниками мотивів їхніх бузувірських вчинків, розчарування від марності сподівань, принаймні першопочаткових, переважної частини українців на громадянський спротив населення держави-агресора розв'язаній кремлівськими імперцями війні проти суверенної сусідньої («братньої» в лукавих наративах російських можновладців та ЗМІ) держави. Вчергове з'ясувалося, що психопатологія – не лише екстремальний феномен індивідуальної психіки, а й контекстуально інспірований масовий феномен соцієтальної психіки. Особливо актуально це для країн, що тривалий час перебували під гнітом тоталітарних режимів.

Метою цього дослідження є окреслення можливих варіантів протидії причинам і наслідкам масового психозу в контексті актуального нині перформативного повороту у психотерапії, породженого глобалізаційними процесами з використанням інформаційно-комунікативних технологій.

У дослідженні застосовано якісні **методи**. Це – аналіз повсякденного дискурсу та медіаконтенту з вилученням провідних інтенцій (прихованих мотивів) соціальної поведінки спільнот, а також включене спостереження й порівняльний аналіз ефективності різних психотерапевтичних методів.

Результати дослідження, що охоплюють широке проблемне поле та валідні методи його експлорації, потребують підготовки окремої монографії. Наразі обмежимося констатацією ключових постулатів як наріжних каменів, з яких може початися розбудова власне аксіотерапевтичної концепції масового психозу.

Насамперед зазначмо, що термін «психоз» є достатньо умовною назвою, що об'єднує різноликий спектр розладів. Як стверджує А. Ребер, у сучасній психіатричній нозології визначальною рисою цих розладів є грубе порушення оцінки реальності, тобто людина робить неправильні висновки про навколишню дійсність, неправильно оцінює своє мислення та сприймання і продовжує робити ці помилки, навіть зіштовхуючись із доказами протилежного. Класичні симптоми містять маячню, галюцинації, регресивну поведінку, невідповідний ситуації настрій та помірно незв'язне мовлення. Розрізняють біполярний розлад, короткочасний реактивний психоз, шизофренії, органічні психічні розлади і деякі розлади настрою (Ребер А., 2001).

У МКХ-10 розлади особистості описані як тяжкі порушення характерологічної конституції та поведінкових тенденцій індивіда. DSM-5 визначає особистісні розлади як стійкі ригідні патерни довгої тривалості, які викликають значний дистрес чи порушення і які не є наслідками вживання певних речовин або іншого медичного стану. Зокрема в DSM-5 розлади особистості поділяють на 3 кластери: А – параноїдний, шизоїдний, шизотиповий; В –

антисоціальний, межовий, істеричний, нарцисичний; С – унікаючий, залежний та obsесивно-компульсивний.

Не вдаючись тут у дискусію навколо перспектив модернізації обох класифікацій та порівняльного аналізу переваг і недоліків кожної з них, зафіксуємо основну думку: згідно з *холістичним принципом* організації суцього і психічного функціонування людини зокрема (Уилбер К., 2004) особистість є молярною одиницею (неподільним цілим) соціуму, а оскільки смисл є у свою чергу молярною одиницею особистості, то цінність є відповідно такою ж одиницею соціетальної психіки. Особистісні смисли і соціальні цінності організовані як ієрархічно (субординаційно), так і рядоположно (координаційно). Звідси випливає логічний висновок про те, що й різновиди психічних розладів особистості (індивідуальні психози) можуть мати смислові аналоги в соціетальній психіці (масові чи колективні психози) з характерною для них ціннісною патологією.

Саме на ці імпліцитні допущення спираються сучасні дослідники масових психозів (Kets de Vries, Manfred F.R., 2022) слідом за їхніми авторитетними попередниками (Tarde G., 2014; Le Bon G., 2016). Тим часом академічних визначень масового психозу бракує. Популярна нині Вікіпедія дає таке пояснення: «Масовий психоз – це психічна епідемія, в основі якої лежить схильність людей до наслідування і навіювання. Масовий психоз вражає групу людей, в результаті чого людина втрачає нормальну здатність до міркування, що робить її одержимою чимось».

Традиційно, досліджуючи масові психози, відштовхуються від наявної класифікації психічних розладів особистості, екстраполюючи їхні симптоми, механізми виникнення і розвитку, а в деяких випадках і засоби подолання на групову поведінку. Так, Ф.Н. Ільєсов застосовує *клінічний підхід* до розгляду історії та практики більшовизму як чергування різних фаз маніакально-депресивного розладу, який охопив населення, що мешкало на теренах колишньої Російської імперії, пізніше – Радянського Союзу аж до його розпаду в період горбачовської «перебудови» (Piassov F.N., 1996). Однак більшість досліджень масового психозу все-таки тримається *психоаналітичних версій* інтерпретації його феноменів на кшталт проєктивної ідентифікації, (контр)перенесення, регресії, ідеалізації та знецінення, впливу надцінного об'єкта – демагогічного лідера тощо. Живильним середовищем для збудження масового психозу є фрустрація потреби в сенсі життя, аномія, – твердять *екзистенціалісти*. На думку ж представників *соціального конструктивізму*, брак «керівних міфів», які організовували б і спрямовували б поведінку великих груп людей на спільні цілі та консолідоване відстоювання загальних цінностей, викликає запит на

харизматичного лідера-демагога, здатного продукувати популістські наративи на «злобу дня».

Нарешті епідемія Covid-19 потужно спричинилася до привернення уваги до феномену масового психозу. В усьому світі проводилися численні наукові конференції, публічні дебати, конфіденційні розслідування, присвячені панічним настроям; з'явилися параноїдальні версії штучного походження вірусу, а відтак і переслідування/покарання за це винуватців. На противагу цьому виник рух по знеціненню новітньої епідеміологічної загрози, що гальмувало темпи вакцинації населення (Solomon D.H., Bucala R., Kaplan M.J., Nigrovic P.A., 2020; Boguslavsky D.V., Sharov K.S., Sharov N.P., 2022).

Кожен із зазначених підходів здебільшого концентрується на ознаках і причинах появи явища, однак відчуває труднощі при спробі екстраполяції методів особистісної психотерапії на психотерапію соціуму як більшого цілого. Констатується, що *психоедукація*, зміна світогляду інфікованих масовим божевіллям спільнот через їх переконання логічно впорядкованими і спертими на факти аргументами відкидається адресатами впливу («Вы все врете!»). Здавалося б, в еру всюдисущих інформаційних технологій існують необмежені можливості для пошуку достовірних відомостей та критичної оцінки різних точок зору на певні події. Водночас з'ясовується, що сконструйований пропагандою (в даному разі – російською) перцептивний фільтр не пропускає смисли, які не узгоджуються з нав'язаною нею аксіологічною матрицею, а отже будь-яка розмовна психотерапія великих груп і спільнот виявляється неспроможною пробити захисні «скрепи» позасвідомо засвоєних ідеологем.

У зв'язку з цим корисними можуть бути деякі конкретні поради з протидії соціальним делюзіям. Одна з них – так зване «*емоційне дзюдо*», покликане посіяти сумніви у справедливості переконань певної групи людей. Щоб ці сумніви зародилися, необхідно показати наслідки їхньої поведінки. Люди повинні усвідомити, що з ними трапиться, якщо вони продовжуватимуть йти тим шляхом, яким вони йдуть. Які б не були висунуті контраргументи, їх потрібно вводити дуже тонко. Пряма незгода з їхньою думкою буде марною. Насправді вказівка на помилку лише посилить їхній захист. Натомість під час взаємодії з ними реалістичну інформацію – на противагу неправдивій інформації, яку їм надають, – слід водити в обговорення ненав'язливо, що дасть змогу послабити їхній опір. У багатьох випадках гумор може бути дуже ефективним інструментом протидії будь-якій пропаганді.

Ще одним важливим кроком у компенсації масового психозу буде усунення лідерів-демагогів від влади та впливу. По суті, їхнє усунення само собою виступатиме формою зцілення. У нашому випадку, коли найближчих

соратників В.В. Путіна буде скинуто, це почне знімати чари масового психозу. Часто, однак, цього виявляється недостатньо. Постає завдання перевиховання тих, хто перебуває під чарами вождя – демагога і диктатора. Адже прийняття обману є наслідком власного психологічного захисту від болю та розчарування з тієї причини, що прогресивна й найбільш розвинута частина світу не бажає повернення у своє імперіалістичне минуле, вона зробила свій вибір на користь демократії, а не авторитаризму, мультикультурності, а не зверхності однієї нації над іншою, гуманістичної спрямованості технологічних інновацій, а не обскурантизму й нестримної мілітаризації тощо. Якщо росіяни підтримують другу з означених альтернатив, то значить, вони мають потребу у фальсифікації реальності («Это НАТО и его сателлит Украина вынудили Россию защищаться. Россия никогда не нападет первой!»). І тут не обійтися одним лише переконанням.

Найважливішим є *змінити обставини*, які призвели до хибних переконань. Зменшення нерівності будь-якої природи – економічної, етнічної чи гендерної – є дуже корисним у запобіганні виходу на перший план масових психотичних ідей. Те, що в сучасній Росії існує прірва між доходами, правами, привілеями, умовами та якістю життя різних груп населення, відомо кожному. Бідними, безправними, погано освіченими й ізольованими від широких комунікацій легше керувати, накачуючи їх ідеями особливої місії, унікального шляху й провідної ролі у ворожому, розбещеному світі: «Мы всех заставим Россию уважать!». Якщо ж підстав для такої поваги немає, то нас, за цією логікою, повинні боятися. Звідси і перманентні погрози застосувати ядерну зброю, трансформувати свою заздрість до більш успішних у мстиве бажання вбивати, гвалтувати, красти, тріумфуючи від тимчасової компенсації власної ущербності, яка на кожному кроці нагадує про себе.

Наведені приклади протидії масовому психозу ілюструють перформативний поворот у психотерапії, суголосний новопосталій епосі Метамодерну, що означає *заміну споглядання дією*, в процесі чого людина переживає «досвід лімінальності», здобуваючи який, вона здійснює внутрішню ціннісну трансформацію (Гребенюк О.О., 2017; Карпенко З., 2022). І навіть без знання цього методологічного тренду висновки здорового глузду містять радикальну умову здолання масового мілітаристського психозу, що запанував у Росії: привести до тями цю державу і це суспільство може тільки *перемога України* у розв'язаній ними війні. А наведені вище засоби, як і багато інших, у цій публікації не представлених, є слухними, але часто паліативними. Військова ж перемога є необхідною аксіологічною «хірургією» уражених масовим психозом, коли аксіологічна терапія в її глибинно-динамічних, вершинно-екзистенційних, інтерактивно-дискурсивних вимірах виявляє свою безсилість.

Висновки. Перформативна експозиція причин, проявів та наслідків масового мілітаристського психозу в сучасній Росії розвінчує імперську ідеологію великодержавного шовінізму, виправдання загарбницьких воєн задля збереження кримінального диктаторського режиму В.В. Путіна. Засобами подібної експозиції є фото- і відеоматеріали, свідчення очевидців злочинів окупаційної армії, екскурсії до сплюндрованих міст і сіл України. Проте найбільш дієвими засобами зцілення від масового психозу стали б: участь полонених у ліквідації наслідків спричинених агресією руйнувань, залучення цивільного населення переможеної Росії до повоєнної відбудови української інфраструктури, виплати репарацій тощо. Лише така діяльна (перформативна) аксіотерапія великих груп населення Росії дасть змогу їй прийти до розкаювання і морального катарсису.

Олег Кокун

заступник директора з науково-інноваційної роботи
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України
доктор психологічних наук, професор,
kokun@ukr.net

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ НЕГАТИВНИХ ЧИННИКІВ ПЕРШИХ МІСЯЦІВ ВІЙНИ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

Актуальність. Війни спричиняють населенню країн, що зазнали збройної агресії, численні біди. Зокрема, негативний вплив на психічне здоров'я цивільного населення найчастіше виявляється в істотному підвищенні рівнів депресії, тривоги, посттравматичних стресових розладів (ПТСР) та дисоціативних розладів. Масштабна агресія Російської Федерації призвела до загибелі та поранень тисяч цивільних українських громадян. Мільйони українців вимушено стали біженцями. Тому надзвичайно важливим є постійний моніторинг рівня психічного здоров'я населення України з метою розробки та запровадження системи науково обґрунтованих заходів, спрямованих на збереження та відновлення щодо психічного здоров'я населення в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення.

Мета. Далі ми стисло викладемо результати, що характеризують особливості психічного здоров'я дорослого населення України після перших місяців війни.

Організація та методи досліджень. Дослідження було проведено в червні-липні 2022 р. з використанням Google Forms. В опитуванні взяло участь 1257 респондентів (67,7% жінок і 32,3% чоловіків) віком від 18 років зі всіх регіонів України. Залучення респондентів здійснювалося за допомогою інструментів Facebook. Майже 80% учасників дослідження мали негативний особистий життєвий досвід, пов'язаний із війною (від вимушеного переїзду з постійного місця перебування у межах України до особистої участі у бойових діях). У 13,8% отримали поранення чи інші фізичні ушкодження внаслідок війни хтось із близьких. А 2,1% такі поранення чи ушкодження отримали самі. Більше половини респондентів (55,7%) зазначили, що вони зазнали різного ступеню небезпеки для власного життя (від епізодичної до надзвичайно сильної). Слід зауважити, що надзвичайно сильної небезпеки зазнали 9,1%.

У дослідженні було використано шість психодіагностичних методик: Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10, Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна, Опитувальник для скринінгу посттравматичного стресового розладу Н. Бреслау та ін., Гіссенський опитувальник соматичних скарг, Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема та Опитувальник посттравматичного зростання – розширений Тедеші та ін. Також використано авторський опитувальник, спрямований на отримання всебічної інформації про демографічні характеристики респондентів та вплив на них подій воєнного часу (14 запитань).

Результати дослідження. За *Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10*, її належний рівень (30–40 балів), що відповідає діапазону відповідей від «часто вірно» до «вірно майже у всіх випадках», властивий лише для 22,6% досліджуваних. Знижений рівень резильєнтності досліджуваної вибірки також підверджує порівняння наших результатів з даними Н. В. Школіної та ін. (2020), отриманими за цією методикою у довоєнний період. Так, у вибірці практично здорових осіб ($n = 43$) цими авторами було зафіксовано суттєво вищий, ніж у нас ($p < ,001$), рівень психофізіологічної стійкості ($M = 28,8$). А близький до нашого показник ($M = 23,8$) виявився властивим для групи хворих на анкілозивний спондиліт ($n = 38$).

Результати за *Опитувальником професійної життєстійкості О. Кокуна* загалом є близькими до отриманих на різних вибірках українських фахівців у мирний час (Кокун О.М. та ін., 2021). Слід лише відзначити певне переважання такої складової, як прийняття виклику над контролем і включеністю, що у мирний час було властиво лише для вибірки військовослужбовців.

Результати за *Шкалою самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема* показали, що рівень самоефективності досліджуваної вибірки є достовірно

нижчим ($p < ,001$), ніж той, що було зафіксовано на вибірці 1027 фахівців у довоєнний період ($M = 31,34$) (Кокун О.М., 2012).

За *Опитувальником для скринінгу посттравматичного стресового розладу (ПТСР) Н. Бреслау та ін.* встановлено, що середній показник симптомів ПТСР за вибіркою склав 3,55. Це виявилось суттєво більшим ($p < ,001$), ніж у військовослужбовців ($n = 43$), які мали досвід участі в АТО/ООС, серед яких показник кількості симптомів ПТСР склав 1,50 (Кокун О., Pischko I., Lozinska N., 2022). У інших наших дослідженнях з військовослужбовцями ($n = 188$), які брали активну участь в АТО терміном від 4 до 16 місяців у період з травня 2014 р. по лютий 2016 р. (Кокун О., Agayev N., Pischko I., Stasiuk V., 2020), лише 20.2% мали 4 та більше позитивні відповіді на показники опитувальника. В цьому дослідженні кількість таких осіб виявилася суттєво більшою, склавши 50,4%.

Порівняння отриманих за *Гіссенським опитувальником соматичних скарг* даних з результатами 192 військовослужбовців, які у 2017-2018 рр. виконували завдання в зоні АТО/ООС (Кокун О., Пішко І., 2019), показує суттєво більшу кількість соматичних скарг в учасників даного дослідження ($p < ,001$). Так, зокрема, якщо після шести місяців виконання завдань в зоні АТО/ООС середній показник скарг складав, у залежності від підвибірки військовослужбовців, від 11,06 до 17,38, то у нашому дослідженні він досяг рівня 28,62 у чоловіків і 35,22 у жінок.

За *Опитувальником посттравматичного зростання* найбільш виражені зміни у респондентів відбулися за шкалою поцінування життя ($M = 13,19$). Вони є достовірно вищими ($p < ,001$) порівняно з величиною змін за іншими чотирма шкалами. Якщо порівнювати наші дані з даними, що були на різних вибірках отримані в зарубіжних дослідженнях (S. Blight, K. Norris, 2018), то зафіксований на вибірці наших співвітчизників рівень посттравматичного зростання приблизно відповідає рівню зростання учасників Антарктичних експедицій, є вищим за показник діючих космонавтів, і нижчим за показник космонавтів, які вже завершили свою професійну діяльність.

Висновки. Аналіз отриманих психодіагностичних результатів свідчить про суттєво знижений у населення України після перших місяців війни рівень резильєнтності та самоефективності у порівнянні з результатами досліджень довоєнного часу. Водночас у респондентів наявні виражені ознаки ПТСР та соматичних скарг. Зокрема, близько 50% мають результати, які вказують на ймовірність у них діагнозу ПТСР. Серед показників посттравматичного зростання найбільш виражені зміни у респондентів відбулися за шкалою поцінування життя. А серед трьох складових професійної життєстійкості зафіксоване

переважання прийняття виклику над контролем і включеністю, що у мирний час було властиво лише для військовослужбовців.

Перспективою подальших досліджень є продовження психодіагностичного моніторингу рівня психічного здоров'я населення України, а також розробка на цій основі пропозицій, спрямованих на збереження та відновлення психічного здоров'я населення в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення.

Ольга Коробанова

старший науковий співробітник лабораторії психології
малих груп та міжгрупових відносин
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
кандидат психологічних наук
olga.korobanova@ispp.org

ЦІННІСНІ ЗАСАДИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ МОЛОДІ У МІЖГРУПОВІЙ ВЗАЄМОДІЇ

Актуальність. Упродовж навчання у закладах вищої освіти студентська молодь включена до різних за розміром малих і середніх груп. Різняться ці групи і за соціальними категоріями, до яких відносяться, і за своїми характеристиками. Здійснюючи самокатегоризацію, молоді люди ідентифікують себе як членів декількох тих чи тих інгруп. Відтак ціннісний вибір стосується ідентичності молодих людей, яка чинить вплив на сферу їх самореалізації (Greenaway K.H., Haslam S.A., Cruwys T., Branscombe N.R., Ysseldyk R., 2015). Цінності визначають значущість груп та які з них для конкретних людей є інгрупами, а які – аутгрупами.

Життєві цінності як система внутрішніх стандартів ставлення до дійсності спонукають і спрямовують молодих людей до реалізації відповідних стратегій взаємодії зі світом (Формування навичок ефективної..., 2014). Оскільки в об'єктивних просторах середовища актуалізуються особистісні смисли кожної людини та узгоджуються із смислами інших членів груп, що реалізують свої смисли у тому ж об'єктивному просторі, міжгрупова взаємодія є процесом ціннісно означеним. Учасники міжгрупової взаємодії, реалізуючи суб'єктність, є носіями різнотипних структур психічних інтенціональностей, а також проявів інтерсуб'єктивних та інтергрупових взаємодій (Карпенко З.С.,

2009). Таким чином, врахування цінностей і смислів, притаманних учасникам взаємодії, є важливим для інтерпретації міжгрупової взаємодії молоді.

Цінності є надійними міжситуаційними предикторами групових відносин і міжгрупової взаємодії (Ponizovskiy V., Grigoryan L., Kühnen U., Boehnke K., 2019). У структурно-функціональній моделі дослідження міжгрупової взаємодії, розробленій нами, були виокремлені її індикатори, серед яких – прояв цінностей у різних сферах життя та самореалізація і самоздійснення.

Нами було поставлено за мету виявити цінності молоді у їхньому зв'язку з самореалізацією в контексті інгруп, ідентичності та міжгрупової взаємодії. А саме, ми прагнули встановити, членами яких груп категоризують себе молоді люди і як ці групи проявляють себе у міжгруповій взаємодії.

Методи та організація дослідження. Для проведення дослідження нами була розроблена «Анкета територіальних контекстів життя» (Коробанова О.Л., 2022), яка була внесена в гугл-форму задля можливості застосовувати її онлайн. Дослідження проводилося анонімно, на добровільних засадах, протягом вересня – листопада 2022 року. Вибірка дослідження склала 256 молодих людей віком від 18 до 35 років, серед них 15,2% чоловіків, 84% жінок, 0,8% інша стать, з різних регіонів України: східного – 3,5%, західного – 55,1%. Центрального – 6,6%, південного – 2,7%, північного – 17,6%, міста Київ – 14,5%.

Для відповіді на поставлене питання про ціннісні засади самореалізації молоді у міжгруповій взаємодії ми звернулися до обраних питань щодо цінності сфер життя, розподілу груп на інгрупи та аутгрупи, самореалізації в них, та вираховували коефіцієнт кореляції між ними.

Для підрахунків було використано програму IBM SPSS Statistics 21.

Результати дослідження. Було виявлено такі групи приналежності молоді: групи друзів, приятелів, подруг (64,3%), група закладу вищої освіти (56,5%), батьківська родина (46,7%), група факультету (46,3%), групи, сформовані за інтересами (гуртки, спортивні секції, фахові групи) – 38,4%, курсу (38,4%), онлайн-спілкування (38%), колишніх однокласників (24,3%), волонтерські об'єднання (19,6%), академічна група (18%), група територіального самоврядування (13,3%), партнерські стосунки (цивільний шлюб) – 13,3%, релігійні організації (8,2%), власна сім'я (7,5%), територіальні об'єднання (7,1%), мікрогрупи неформального спілкування в академгрупі (7,1%), політичні об'єднання – 0,4% (групи перераховані у порядку зменшення відсотку респондентів, що їх обрали).

Цінності різних сфер життя оцінювалися учасниками за шкалою від 1 до 5, і вони розподілилися наступним чином: від більш значущих для молоді до менш значущих – здоров'я (самопочуття, харчування), взаємини (спілкування,

комунікація, симпатія, любов, сім'я), оточення (люди, членство в групах), професійні уподобання (працевлаштування за спеціальністю, кар'єра), духовність (віра, творчість, мистецтво, людяність), матеріальний статус (рівень життя, забезпеченість), особистісне зростання (навчання, досягнення), умови проживання (комфорт), відповідність академічним вимогам (академічна успішність), дозвілля (мандрівки, хобі, розваги), екологічність життя.

До найбільш значущих груп серед інгруп (оцінювалися за шкалою від 1 до 5) молоді люди віднесли групу друзів, батьківську родину, групу факультету, групу закладу вищої освіти, групу онлайн-спілкування, групу за інтересами, професійну групу тощо.

Далі молоді люди оцінювали за шкалою від 0 до 5, які групи надають кращі можливості для їх самореалізації. Математична обробка результатів дала можливість встановити перелік груп приналежності молоді за критерієм їх значущості для самореалізації. До нього увійшли: групи за інтересами, факультет, заклад вищої освіти, батьківська родина, група друзів, партнерські стосунки (цивільний шлюб) та власна сім'я, групи онлайн-спілкування, волонтерські об'єднання (перераховані у порядку зниження рейтингу).

Підрахунок коефіцієнту кореляції Пірсона між цінностями у різних сферах життя і групами, які, на думку респондентів, надають їм кращі шанси для самореалізації, дає змогу скласти уявлення про ціннісні засади самореалізації молоді в релевантних групах.

Виявлено значущі зв'язки цінності **здоров'я** (самопочуття, харчування) з такими групами: батьківською родиною (,349**), групою друзів (,333**), цивільним шлюбом (,310**), групами за інтересами (,303**), власною сім'єю (,263**), групами закладу вищої освіти (,259**), факультету (,196**), курсу (,186*), волонтерськими об'єднаннями (,180*), групою онлайн-спілкування (,173*). Зв'язки цінності **взаємин** (спілкування, комунікація, симпатія, любов, сім'я) виявлено з такими групами: цивільний шлюб (,450**), батьківська родина (,392**), група друзів (,380**), власна сім'я (,360**), факультет (,310**), група закладу вищої освіти (,275**), групи онлайн-спілкування (,266**), групи за інтересами (,262**). Зв'язки цінності **оточення** (люди, членство в групах) – з такими групами: група за інтересами (,287**), група закладу вищої освіти (,243**), група друзів (,238**), батьківська родина (,220**), факультет (,214**), курс (,209**). Зв'язки цінності **професійні уподобання** (працевлаштування за спеціальністю, кар'єра) – з такими групами: група друзів (,369**), партнерських стосунків (цивільний шлюб) (,355**), батьківська родина (,350**), група за інтересами (,293**), власна сім'я (,289**), група закладу вищої освіти (,261**), мікрогрупа неформального спілкування (,235**), факультет (,209**),

групи онлайн-спілкування (,206**), курсу (,205*), професійні групи (,200*). Зв'язки цінності *духовності* (віра, творчість, мистецтво, людяність) – з такими групами: волонтерські об'єднання (,293**), батьківська родина (,287**), група друзів (,275**), група за інтересами (,271**), релігійні організації (,270**), закладу вищої освіти (,299**), партнерські взаємини (цивільний шлюб) (,176*), факультету (,175*), курсу (,165*). Зв'язки цінності *матеріального статусу* (рівень життя, забезпеченість) – з такими групами: група друзів (,373**), за інтересами (,330**), закладу вищої освіти (,325**), цивільний шлюб (,315**), батьківська родина (,281**), група онлайн-спілкування (,278**), власної сім'ї (,275**), волонтерське об'єднання (,204*), факультету (,193*).

Виявлено зв'язки цінності *особистісного зростання* (навчання, досягнення), з такими групами: друзів (,373**), за інтересами (,330**), закладу вищої освіти (,325**), партнерських стосунків (цивільний шлюб) (,315**), батьківської родини (,281**), онлайн-спілкування (,278**), власної сім'ї (,275**), волонтерськими (,204*), факультету (,193*). Зв'язки цінності *умов проживання* виявлено з такими групами: друзів (,290**), партнерських стосунків (цивільний шлюб) (,283**), власної сім'ї (,276**), групами за інтересами (,246**), закладу вищої освіти (,237**), групами територіального самоврядування (,193*), батьківською родиною (,190*), волонтерськими (,189*), онлайн спілкування (,172*). Зв'язки цінності *відповідності академічним вимогам* (академічна успішність) – з такими групами: власної сім'ї (,346**), цивільного шлюбу (,335**), закладу вищої освіти (,330**), факультету (,225**), батьківської родини (,217**), онлайн-спілкування (,200**), групами за інтересами (,196**), групами друзів (,180*). Зв'язки цінності *дозвілля* (мандрівки, хобі, розваги), – з такими групами: партнерських стосунків (цивільний шлюб) (,402**), групами за інтересами (,326**), мікрогрупами неформального спілкування в академічній групі (,324**), власною сім'єю (,316**), волонтерськими (,305**), друзів (,294**), курсу (,291**), закладу вищої освіти (,287**), факультету (,282**), батьківською родиною (,193*). Зв'язки цінності *екологічності життя* – з такими групами: за інтересами (,286**), партнерських стосунків (цивільний шлюб) (,283**), волонтерськими (,281**), мікрогрупами неформального спілкування (,244**), професійними (,230**), факультету (,219**), батьківською родиною (,212**), курсу (,203**), власної сім'ї (,192*), онлайн-спілкування (,170*), закладу вищої освіти (,161*), друзів (,159*). (Примітка: ** – позначає значущість на рівні 0,01; * – позначає значущість на рівні 0,05).

Видається значущим, що ціннісна ідентичність студентської молоді заохочує її самореалізацію, крім груп близького кола спілкування, в інгрупах факультету та закладу вищої освіти, де вони проходять навчання.

Висновки. У презентованому емпіричному дослідженні було підтверджено, що самореалізація більшою мірою пов'язана зі значущими інгрупами, ніж з аутгрупами. При цьому взаємодія в значущих соціальних групах стає діяльнісним тлом для самореалізації, сприяє самореалізації та проявляє її. Нами було з'ясовано, які саме цінності реалізуються у групах, що надають переважні можливості для самореалізації молодих людей.

Суттєвим в отриманих результатах є те, що велику роль у житті сучасної студентської молоді відіграють середні і великі групи навчального закладу: факультет або заклад вищої освіти в цілому.

Отримані дані відображають реалії сучасного навчально-виховного процесу з більшим або меншим застосуванням дистанційних практик його організації та можуть бути враховані в методичних розробках.

Сергій Корсун

гостьовий професор Європейського інституту
безперервної освіти (EIDV, Podhájska, Slovak Republic),

кандидат психологічних наук, доцент

korsun-s@ukr.net

КРИСТАЛІЗАЦІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ

Наша країна переживає надзвичайно складний період у процесі свого становлення, визначення місця у світовій ієрархії, збереження незалежності та захисту суверенітету. Кожен громадянин держави, за таких умов, перебуває під зливою різноманітних психологічних впливів, стає об'єктом ПСО, переживає стресові стани та мимоволі занурюється у вир надзвичайно потужних емоцій. У контексті смислової війни з Росією, на фоні різних зовнішніх та внутрішньо-особистих, а також генетично детермінованих чинників відбувається кристалізація національної ідентичності громадян України.

Смислова війна з Росією у нас триває багато років. Ще у 18 столітті російська імператриця Катерина II дуже переймалася та «опікувалася» справами України. Саме за її правління викладання у Києво-Могилянській академії було переведено на російську мову, а на теренах України запроваджено кріпацтво. Під час подорожі Україною, Катерина II була обурена іконами в українських церквах. На наших іконах святі посміхалися. Наші Боги – це Боги любові, доброти, душевності, світлості, розуміння, доступності, щедрості. Катерина

повеліла позамальовувати та познищувати такі ікони, а замість них поставити в церквах нові, на яких грізний Бог з суворістю та гнівом споглядає на «рабів Божих». На сьогодні багато хто навіть не уявляє, що менталітет та ідентичність нашого народу споконвічно формувався під впливом доброго, лагідного, розуміючого та дружелюбного Бога, який ставиться до людей як до своїх дітей, а не рабів. Наразі відмінності у сприйнятті святих, у ставленні церкви до людей та держави, спостерігаються на прикладі російської церкви в Україні.

Тобто, починаючи з 18 століття, росіяни намагаються нам нав'язати свою мову, свого Бога, свою ментальність.

Розширивши коло наших пошуків, ми з'ясували, що існують і інші релігії, у яких святих та богів зображують добрими. До таких релігій, зокрема, відносяться індуїзм та буддизм. Відповідно і зображення богів у цих релігіях не суворі і не грізні, а святі зображені лагідними та усміхненими, наче підбадьорюють та заохочують своїх прибічників. До речі, зазначені релігії мають набагато глибшу історію навіть у порівнянні з християнством, що нашою думкою про те, що і у свідомості українців образи святих остаточно сформувалися не лише у християнський період, а ще задовго до нашої ери.

Культ нищення ікон, національної ідентичності, свідомості та ментальності на теренах нашої держави поновився після Жовтневої революції 1917 року, коли до влади прийшла партія більшовиків та почала відновлювати нову імперію. Цього разу більшовики винищували усі ікони, знищували храми, знищували історію, знищували людей – еліту та генофонд народу.

Однак навіть більшовицькі репресії не змогли знищити українську ментальність та національну ідентичність, адже народ так вдало зміг її зашифрувати, що цей шифр знаходився увесь час на видному місці, проте був недосяжним для чужого ока.

Одне зображення, яке сміливо можемо назвати іконою української ментальності, завжди побутувало в українському образотворчому мистецтві, заповнивши терени України. Це зображення зустрічалося скрізь: і на покуті – в ряду ікон, і на вікнах, і на дверях, і на скринях, і на стінах, і на вулицях. Воно уособлює в собі не лише ікону, але й оберіг і навіть символ та душу народу. Мова йде про народну картину «Козак Мамай».

Як влучно описував Олександр Ільченко (Ільченко О., 2009) «Козак Мамай – бродяга-запорожець, воїн і гультяй, жартівник і філософ, бандурист і співак, бабій і одночасно – монах, простакуватий і мудрий чарівник, безстрашний лукавець, – в нього і в ступі пестом не попадеш, – народний герой, якого іскону знають люди на Україні, хоч про нього над Дніпром ні казок не казували, ні пісень не складали.

Ні казок, ні пісень! А прославив Козака народ-художник.

По берегах Дніпра-Славути, по стародавніх козацьких і селянських хатах – на кленових і дубових полотнищах дверей, на килимах, на кафельних печах, на глечиках, на тарілках, на кованих скринях, на масляними фарбами писаних картинах, навіть на липових колодах вуликів часто можна було бачити самі різні образи Мамаю, тисячі перемін його поличчя, всі з новими особливостями мандрів, з новими і новими підписами, вільно розтлумачуваними діяннями і нрав героя, тисячі сюжетів, що возносили в народі славу Козака».

Козак Мамай – не просто воїн, він ще й співець-музикант, можливо, навіть у першу чергу, адже тримає в руках кобзу. Символічно, що для менталітету нашого народу, навіть для воїна першочерговим є пісня, мелодія, гармонія, а лише потім – зброя й енергія руйнування. Архетипічно наша нація не прагне руйнувати, убивати, поневолювати, а ми прагнемо до гармонії, до наповнення світу енергією творення. Однак наша зброя недалеко, тільки руку простягнути, і тоді справджується вислів – гасло, яке часто відтворювалося на картині: «Я Козак Мамай – мене не займай!». А оскільки Козак Мамай, як відомо, характерник, то він не просто воїн, а й лікар, знахар і навіть екстрасенс чи людина з надзвичайними здібностями. Звертаючись до свідчень французького письменника П'єра Шевальє, знаходимо опис бою козака-характерника з польським військом під Берестечком: «Залишився один, який боровся протягом трьох годин проти всього польського війська; він знайшов на болотистому озерці човна і, прикриваючись його бортом, витримав стрілянину поляків; витративши весь свій порох, він потім узяв свою косу, якою відбивав усіх, хто хотів його схопити. Король здивувався безстрашністю цієї людини і наказав крикнути, що дарує йому життя, коли він здасться; на це останній гордо відповів, що вже не дбає про те, щоб жити, а лише хоче вмерти, як справжній вояка» (Pierre Chevalier, 1663).

До речі, на теренах нашої держави і зокрема серед козаків Запорозької Січі дуже добре уживалися люди із надзвичайними здібностями – так звані характерники. Козаки-характерники користувалися повагою серед своїх побратимів та серед іншого населення України. Якщо згадаємо Європу, то там з подібними людьми розправлялася інквізиція. Кожен українець із діда-прадіда не лише толерантно ставиться до інакших людей, а й намагається плекати у собі незвичайні здібності або ж займається духовними практиками. Та й досі у нас, що не гарна молодиця – то відьма, а кожен сивий дідусь – філософ і мольфар, і лікар народної медицини.

Усі предмети, що оточують Козака Мамаю, – це не випадкові предмети, а кожен має своє глибоке символічне значення. Спис – це зброя, символ муж-

ності і незламності і, водночас, символ скороминучості життя. Адже на могилі загиблого козака ставили саме списа. Пляшка з чаркою – з одного боку, символізують веселу натуру козака, товарицькість, схильність до веселощів та здатність гарно відсвяткувати у колі друзів. З іншого боку – це символ смерті, адже козакові у домовину клали пляшку та чарку. Як бачимо, ставлення до смерті у нашого народу досить філософське, дійсно більше нагадує традиції індуїзму та буддизму.

Дуб на картині як символ нерозривного зв'язку поколінь – дерево, яке росте віками й усе пам'ятає. З іншого боку – це символ вічності, могутності і безстрашності нашого народу. На дубі дзеркало як символ магічного зв'язку Козака Мамаю з потойбічним світом, як портал для переходу в інші світи, як магічний предмет для спостереження за ворогами і навіть машина часу, що показує минуле і майбутнє. Можемо звернути увагу також на інші деталі, зокрема – це зброя і кінь. Зброя у козака найкраща, коштовно прикрашена, кінь чудовий, найкращий кінь, кінь-вогонь.

Ми й досі спостерігаємо подібне у наших сучасників. Подивимося навколо, біля гуртожитків або орендованих квартир стоять вишукані «коні» – імпортні дорогі авто, куплені на кредитні кошти. Згадаймо наших студентів, які економлять, житимуть упроголодь, але придбають собі айфон, хоч китайський але ж айфон.

Отже, саме ця картина-ікона і є тим шифром, що через віки доносить до нас таємниці соціально-психологічної сутності української ментальності. Взявши її за взірець, еталон, ми можемо досить легко знайти ті образи, що найбільше відповідають еталону. Якщо наша гіпотеза правильна, то саме ці образи мають викликати резонанс із ментальними прагненнями українців, і саме вони зможуть завоювати популярність, полонити серце і душу народу.

Дійсно, навіть побіжний аналіз дає змогу одразу виокремити певні твори літератури та мистецтва, що знайшли свій відгук і набули широкої популярності в душі українців. Без сумніву до таких творів відноситься «Енеїда» Івана Котляревського. Адже там Еней – це той же Козак Мамай – воїн, але війна тут на другому плані, а понад усе – товариство, веселощі та прагнення побудувати новий, гармонійний світ.

Дуже влучно резонує з образом української ментальності фільм Леоніда Бикова «У бій ідуть одні старики». Фільм про війну, але війна залишається поза кадром, війна показана крізь призму музики і пісні. Абсолютно військовий, грізний, навіть трохи негативний термін «ескадрилія» перетворюється на щось зовсім інше, сприймається легко і навіть урочисто-піднесено, коли звучить «співоча ескадрилія». У фільмі навіть літак – знаряддя смерті, несе на

собі нотний стан і сприймається уже геть по-іншому. Знову ж таки – філософське ставлення до смерті.

На чільному місці у цьому переліку видатних мистецьких доробків знаходиться картина Іллі Рєпіна, внука козака Ріпи, – «Запорожці». Картина настільки пронизана шифром української ідентичності та ментальності, що у геніального українського поета Миколи Сомы при спогляданні на неї народилися такі рядки:

Це я лякав турецького султана,
Це я вночі залоскотав тирана,
Я вибухав – і падали, мов тріски,
Живих мерців пихаті обеліски.

Зараз, коли триває гаряча фаза чергової війни Росії проти України, на авансцену виходять споконвічні засади національної ідентичності, пробуджується національна свідомість та кристалізується нація. Сучасність породжує нових героїв, але ці герої вписуються у наш ментальний образ, викликають резонанс із нашим глибинним почуттям народної ідентичності. Навесні 2022 року в оточеному ворогами Києві відомий український музикант та борець ТРО Андрій Хливнюк заспівав пісню «Ой у лузі червона калина». Здавалося б, пісня про калину, але який вона викликала резонанс у світі. 8 квітня гурт Pink Floyd випустив на основі тієї ж пісні сингл *Hey, Hey, Rise Up!*, вокальну партію на якому виконав Андрій Хливнюк.

Мабуть, саме на такі ефекти і розраховані ці, зашифровані нашими предками, послання майбутнім поколінням, коли ми усвідомлено дивимося на геніальні твори величних представників українського народу і, відчуваючи глибину та неосяжність зашифрованого послання, вступаємо у смисловий резонанс з вібраціями ментального всесвіту – ми відкриваємо нові грані, нові горизонти не тільки для себе, але й для світу. Наш внутрішній світ, наповнений добротою та любов'ю, проявляється назовні у творах нашого життя, у словах, вчинках, справах, поступово перетворюючи та структуруючи простір навколо, насичуючи його лагідною енергією доброти та любові, заново ви-кристалізовуючи нашу ідентичність.

Євгенія Костюченко

аспірантка кафедри теоретичної та практичної
психології НУ «Львівська політехніка»
yevheniakostiuchenko@gmail.com

ФЕНОМЕН ІМПОСТОРА ЯК СТРАТЕГІЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ І РЕКОНСТРУКЦІЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ В КОНТЕКСТІ СМИСЛОВОЇ ВІЙНИ З РОСІЄЮ

Актуальність. Війна, яку розпочала Росія з Україною, насправді триває значно довший час, про що досить легко забути. Водночас безсумнівним є той факт, що війна, яка набула повномасштабного формату у 2022 році, є в першу чергу війною за ідентичність і смисли, які мали б її наповнювати. У цьому аналізі буде розглянуто феномен імпостора в незвичному для нього контексті – як результат культурних змін, які мало пройти українське суспільство для того, щоб зберегти бодай частину цілісності ядра власної ідентичності і не розчинитися у регулярних наступах на свій сенс існування.

Українське суспільство пройшло тривалий шлях до того стану і формату сформованості національної ідентичності, який ми можемо спостерігати зараз, попри те, що значну кількість ресурсів і часу для розбудови цієї ідентичності на цьому шляху довелося втратити у взаємодії, зокрема, і з сусідом, національна ідентичність якого, в свою чергу, нагадує щось дифузне, неструктуроване і що намагається у постійному пошуку ніби якоїсь втраченої частини знайти і поглинути її, віднявши в інших, шляхом експансивної колоніальної стратегії.

Як результат, ми можемо спостерігати у себе наслідки впливу цієї стратегії на свою національну ідентичність та її розвиток, а також реакції, які актуалізуються у відповідь на власні потреби й цінності, пов'язані з прагненням утвердити власну гідність. Як варіант стратегії відреагування, відповіді на ці впливи зі сторони, коли нашу ідентичність намагаються радикально й агресивно привласнити і відібрати ту гідність, ті смисли, які лежать у її основі, може і формуватися низка когнітивних викривлень, які сприятимуть відчуттю невідповідності ідеалу компетентного суспільства, попри весь подоланий шлях задля встановлення незалежності від тривалої окупації та демократичного курсу розвитку. Відповідно, **метою** цього аналізу буде здійснення спроби розглянути феномен імпостора як прояв стратегії збереження і реконструкції національної ідентичності в контексті смислової війни.

Результати дослідження. За Гегелем, русійна сила людської історії – це боротьба за визнання, і єдиний раціональний спосіб задовільнити бажання

людей бути визнаними – визнати гідність кожної людини. Ф. Фукуяма, коли писав про «політику скривдженості», зав'язаний якраз на цій боротьбі, пояснював зміст такої політики як випадки, за яких політичні лідери змогли мобілізувати своїх послідовників навколо враження, що гідність групи було ображено, принижено, або ще якимось чином знецінено. Це відчуття скривдженості, відповідно, породжує потребу в тому, щоб її гідність публічно визнали. Фукуяма одразу ж наводить приклад зі словами президента РФ про «принизливу трагедію розпаду Радянського Союзу» такого катастрофічного порядку, що її просто необхідно анулювати, і про те, як «західний світ скористався слабкістю Росії» у 1990-ті роки, щоб підвести НАТО аж до самих її кордонів (Фукуяма Ф., 2018). І це найбільш загально характеризує одну з основних емоційно насичених ідей, які заражають і консолідують російське суспільство в орієнтації «проти» усього, що не підкріплює образ великої держави, – це відчуття приниження, зневаги і нібито знецінення їх ідентичності є афективно контагіозним, що відсилає і до неусвідомлюваних процесів свого роду колективного психічного апарату.

Якщо йти за думкою Ф.Н. Ільєсова, який порівняв політику більшовизму з перебігом маніакально-депресивного розладу, то можна дійти висновку, що політика скривдженості, якою можна охарактеризувати теперішню фазу колективної свідомості російського суспільства, базується на ідеї про знецінення і невизнання ідентичності, яка була змальована як ідеальний образ величі, пов'язаний з імперським минулим (Ільєсов Ф.Н., 1998). Така реакція образи передбачає першочергову претензію на велич і невизнання її у тих термінах, в яких уявляє собі суб'єкт, призводить до розчарування і маніакального марення, яке навіть у депресивній фазі нікуди не зникає. Але головна проблема такого марення полягає в тому, що ідеальний образ імперської величі, яку намагаються відновити і заради якої намагаються анулювати кризу, насправді не має практично нічого спільного з реальністю.

Той образ, який вимальовується для відповідності стратегії політики скривдженості, ніби має заповнити пустку, утворену невизнанням власної ідентичності. Але разом з тим, «позичання» рис у інших націй, яким займалися для створення актуального образу величі, супроводжувалося знищенням представників цих самих рис і характеристик, носіїв ідентичності інших націй, що створювало вже проблему для самоідентифікації, зокрема і для українців. Для того, щоб вижити і зберегти свою ідентичність, українцям, як і іншим народам, потрібно було адаптуватися і «підігрувати» розгортанню маніакально-депресивних фаз, що певною мірою продовжувалося і після розпаду радянського союзу. Спостерігати це можна у перенесенні і підкріпленні поведінки,

сформованої в тих умовах на рівні населення, вже на рівень апарату управління державою на етапі незалежності країни. Відповідно, збереглися і певні не до кінця усвідомлені установки щодо власної ідентичності, які відтворилися у таких важливих для становлення національної ідентичності сферах, як наука, освіта тощо.

І зараз варто повернутися до головної *idei* цього аналізу, яка полягала в тому, що феномен імпостора в контексті смислової війни з Росією може виступати в найбільш цінних сферах становлення національної ідентичності українського суспільства як стратегія, що сприяє її збереженню і реконструкції. Загалом, феномен імпостора радше розглядається як явище індивідуально-особистісного характеру, пов'язане зі знищенням здатності особистості до повної інтерналізації успіху і тривогою викриття шахрайства, попри наявність об'єктивних доказів досягнутих успіхів у діяльності. Ідентифікація з власним успіхом є, на нашу думку, важливим аспектом становлення ідентичності і самосприйняття. Коли особистість не може повністю інтерналізувати власний успіх, це також свідчить про те, що вона не цілком адекватно може усвідомлювати і реєструвати ті свої характеристики, які обумовили успішність, але через необхідність пояснити успішність, вона має знайти об'єкт, якому цей успіх можна приписати. Зазвичай у таких випадках мовиться про приписування успіху удачі, збігу обставин, неухважності людей, що оцінюють результати тощо.

Коли феномен почали досліджувати, акцент переважно робився на виявленні і корекції негативних його аспектів і наслідків, які безпосередньо пов'язувалися з неадекватною самооцінкою, підвищеною тривогою, депресивними станами, невпевненістю у власній ідентичності. Втім, у феномені імпостора також виділяють і позитивні аспекти, серед яких – сконцентрованість на досягненні кращих результатів, цілеспрямованість (МакІнтош, 1986).

Самі по собі переживання, пов'язані з феноменом імпостора, потенційно можуть стати важливим фактором як становлення особистості окремої людини, так і суспільства. На відміну від стратегії політики скривдженості, за якої суспільство переживає образу через невизнання артикульованого елітами ідеального образу, за допомогою стратегії імпосторизму в його помірній варіації суспільство може прагнути до встановлення відповідності між реальним і ідеальним образом своєї ідентичності через докладання зусиль до її розбудови, до ствердження через досягнення нових висот і реалізації прагнення проявити свою гідність, заявити про неї результатами суспільно корисної діяльності. Певна міра страху невідповідності може стимулювати прагнення перевершити той образ, який вже склався і став стереотипом.

Ймовірно, саме це можна зараз спостерігати у діяльності різних представників суспільства, початку більш активного наголошення на автентичності й

цінності національної ідентичності українців. Підвищення інтересу до власної історії, культури можна вважати показником переосмислення цінності тих репрезентацій українського суспільства, які транслиювалися і нерідко мали на меті формування у нових поколінь ідей про відсутність окремої ідентичності, цінності ключових елементів національності.

Тобто, замість підігрування проєктивній ідентифікації російського суспільства, яке відчувається глибоко скривдженим через нестачу визнання власної грандіозності, українське суспільство поступово зосереджується на реалізації спрямованості на віднайдення власної національної ідентичності. Почуття неавтентичності вже не стільки має характер проєкції переживань сусідів, скільки наближається до усвідомлення сенсу повернення до власного коріння, що в перспективі сприяє створенню бажаного майбутнього і сталості розвитку всього суспільства. Прагнення реалізуватися і захистити власну гідність, відновити справедливість є чи не найважливішим фактором поступу українського суспільства. І поки триває пошук нових шляхів прояву власної гідності, може виникати і переживання, що все ще є куди прагнути, що рух до бажаного образу розвинутого демократичного суспільства все ще триває.

Висновки. Феномен імпостора як стратегія збереження і реконструкції національної ідентичності в контексті смислової війни з Росією передбачає переживання і усвідомлення невідповідності сформованого ворожою пропагандою образу національної ідентичності українців і зворотну реакцію на пошкодження ідентичності шляхом наділення ключових компонентів національної ідентичності оновленими сенсами. Стратегія імпосторизму може реалізуватися тут у форматі прагнення до розбудови розвинутої ліберальної демократії, як постійна активна діяльність, спрямована на покращення суспільно-політичних процесів усередині держави, як зрештою закріплення і здобуття власної незалежності і відповідальності за неї. Це припускає певний ступінь незадоволення рівнем розвитку нашої держави, але заради того, щоб відповідати автентичному сенсу незалежності і тому образу гідності, який зараз активно закріплюється у структурі української національної ідентичності, ми маємо дієво і творчо сприяти розвитку власної держави.

Ольга Кочубейник

головний науковий співробітник лабораторії
психології політико-правових відносин
Інституту соціальної та політичної психології
НАПН України, доктор психологічних наук
kochubeynyk@gmail.com

СОЦІАЛЬНА ЗГУРТОВАНІСТЬ І ДОВІРА: ПЕРЕВІРКА НА МІЦНІСТЬ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність. Україна проходить через найстрашніше випробування, яке може випасти на долю країни. Війна спричинила загибель і масове переміщення кількох мільйонів осіб, знищила велику частину громадської інфраструктури, зруйнувала рівновагу природних систем. Тим не менше від самого початку російського вторгнення ми спостерігаємо численні практики інтеграції суспільства, які дозволяють протистояти і матеріальним руйнаціям, і моральним диверсіям (так званим ППСО) проти єдності суспільства.

Мета. У рамках соціальної психології формулюються дослідницькі питання, пов'язані зі з'ясуванням того, як збройний конфлікт впливає на соціальну згуртованість і яким чином позначається на функціонуванні соціальної структури суспільства. Мета аналізу полягає у побудові прогнозів щодо можливого зв'язку між збройним конфліктом, соціальною згуртованістю та довірою.

Результати дослідження. Відповідь на питання – яким чином війна впливає на соціальну тканину суспільства – є важливою з огляду на ту велику кількість «гарячих точок», яка існує сьогодні у світі. Крім того, відповідь, очевидно, дозволить зрозуміти, чому в деяких країнах повторюються «цикли насильства» й розгораються збройні конфлікти. А відповідно, розуміння механізмів, які сприяють (блокують) формуванню соціальної згуртованості, виявиться ефективним інструментом побудови програм переходу суспільств від війни до миру.

Самоочевидним є той факт, що соціальна згуртованість виявляється життєво важливою основою стійкості суспільства (його резильєнтності). Множина її різноманітних дефініцій може бути зведена до такого конструкту, як «якість суспільних стосунків», а перелік компонентів – до довіри, кооперації та ідентичності із наданням вирішальної позиції довірі. Останнє, на наш погляд є логічним, позаяк довіра, віддзеркалюючи «історію взаємодій», є соціальним феноменом, що не лише сприяє взаємній вірі в наміри та поведінку іншої людини, але й переносить інтерпретацію соціальних інтеракцій у площину

аксіологічних атестацій. Ще одним важливим конотатом довіри виступає афективність, яка включає почуття, настрої та емоції. Афективний компонент довіри, крім того, базується на потенційній можливості кооперації, спільних цілях, переконаннях, цінностях і навіть ідентичності.

Таким чином, довіра уможлиблює сам факт соціальної згуртованості. З іншого боку, існує «петля зворотного зв'язку»: соціальна згуртованість сприяє довірі. Довірливі соціальні зв'язки, які «виживають» і міцніють, незважаючи на відмінності думок, переконань, життєвих обставин і умов життя, мають вирішальне значення для того, щоб суспільство чи спільнота були «стійкими», особливо у ситуаціях, коли вони стикаються з раптовими змінами або катастрофічними загрозами. Відсутність довіри, порушуючи систему соціальної згуртованості загалом, загрожує суспільству внутрішньою фрагментацією, конфліктами, розколами ідентичності. Отже, довіра є ключовим чинником, а також каталізатором соціальних взаємодій і стосунків. Вона має здатність «перетинати» кордони звичних буденних (побутових) стосунків й визначати широкі суспільні відносини.

Як збройний конфлікт впливає на довіру? Це питання актуальне як щодо довіри між групами (соціальна довіра), так і між державою та громадянами (політична довіра). Проте соціальні реалії складають із таких викликів, як мародерство й крадіжки, що чиняться не лише окупантами, торгівля речами, що постачалися в Україну як гуманітарна допомога, скандали, пов'язані із забезпеченням ЗСУ, значні потоки дезінформації, що «виливаються» в інтернет-простір у рамках ІПСО з обох сторін тощо. Очевидно, що такі прояви породжують наскрізну недовіру – і до влади, і до близького оточення.

Свого часу П. Сорокін, аналізуючи соціальні процеси в країні на початку ХХ століття, прийшов до висновку: великі потрясіння (катастрофи, війни, революції) запускають швидкі та глибокі процеси поляризації суспільства – так званій «закон позитивної і негативної поляризації». Іншими словами, у період криз розмиваються всі інтегративні цінності, і суспільство розщеплюється на протилежні морально-етичні полюси. В результаті виникає «моральний хаос» та анархія. Система норм індивідуалізується, оскільки «кожен стає собі своїм власним законодавцем і суддею, вважаючи свій власний поведінковий зразок настільки ж прекрасним, як чийсь ще» (Сорокін П., 1992). В остаточному підсумку одна частина суспільства у кризовий період спрямовується до аномії та послаблення мотивів нормативної та просоціальної поведінки («негативний полюс»), друга частина має спонуками мотиви морального вдосконалення й людяності. Відповідно, негативний полюс корелює із такими виявами, як егоїзм, кримінал, покірливість, жорстокість тощо, а позитивний – з альтру-

їзмом, посиленням моральних регуляторів (приміром, релігійних заповідей і заборон), виникненням пацифістських рухів та ненасильницьких філософій.

Очевидно, внаслідок тотальної дії цього «закону поляризації», емпіричні дослідження, що стосуються соціальної згуртованості та різних її компонентів, є доволі суперечливими та дискретними. Аналіз літератури дає підстави стверджувати існування принаймні трьох напрямів, де дослідники отримують більш-менш узгоджені результати. Перший напрямок узгоджується відносно тези, що збройний конфлікт, руйнуючи, очевидно, довіру, зменшує участь у соціальних мережах, фактично – зменшує кількість контактів. Мало того, тривалий конфлікт призводить до змін у майновому становищі, здебільшого погіршуючи його, внаслідок чого загострюється соціально-економічна нерівність. Відчуття нерівності, своєю чергою, негативно позначається на відчутті спільної долі та значущості фундаментальних цінностей як регуляторів соціальних інтеракцій серед людей. Війна, отже, послаблює соціальну згуртованість, довіру й кооперацію. Другий напрям, акцентуючи увагу на тому, як особи переживають «досвід війни», у свою чергу, оформлює протилежний підсумок, а саме: особи, що мають травмівний досвід війни, як правило, демонструють високий рівень кооперації та роблять значний внесок у суспільний добробут. Інтерпретацію віднайденого феномену автори здійснюють через посилення на механізм емпатії, тобто жахливий досвід війни розвиває емпатію та альтруїстичну поведінку в тих осіб, які зазнали насильства. Нарешті, дослідження третього напрямку показують, що конфлікт сприяє посиленню внутрішньогрупової довіри та згуртованості, водночас знижуючи рівень довіри до аут-груп: збройний конфлікт зміцнює зв'язки всередині групи, загострює відмінності між групами та сприяє посиленню ворожих настановлень до аут-груп. Емпіричні результати таких досліджень є досить красномовними ілюстраціями відомих теорій, що пояснюють походження ін-групового фаворитизму та аут-групової дискримінації, серед яких теорія реального групового конфлікту (Д. Кемпбел), теорія соціальної ідентичності (А. Тешфел), теорія менеджменту терору (Д. Грінберг, Ш. Соломон, Т. Пичинський). Зрозуміло, що в Україні, де під час війни велика кількість людей має безпосередній контакт із військовими подіями, ми спостерігаємо послаблення рівня загальної соціальної довіри та довіри до аут-груп, натомість зростає рівень ін-групового фаворитизму та аут-групової дискримінації.

Отже, динаміка соціальних процесів сьогодні визначається, на наш погляд, дією саме цих двох законів. Закон «позитивної та негативної поляризації» дозволяє пояснити епізоди моральних «провалів» та водночас надзвичайного героїзму й піднесення вчинковості в суспільстві, кризу аксіологічних атестацій

в публічних дискурсах та проблематизм емпіричних узагальнень. Закон ін-групового фаворитизму / аут-групової дискримінації дає іншу інтерпретацію згаданих суперечливості епізодів, ставлячи у фокус уваги не стільки цінності, скільки відчуття належності, спільну ідентичність. (У цьому контексті, усвідомлюючи штучність розмежування цінностей та ідентичностей, ми, тим не менше, говоримо про подібність у організації соціальної динаміки, що слідує за дією цих механізмів, а саме: вони діють у напрямі перетворення «соціального конгломерату» на дві великі інтегровані за певним принципом підгрупи).

Висновки. Якою б тривалою не була війна, вона все одно завершиться. А в цьому сенсі стає актуальним питання: якими будуть «віддалені наслідки» дії цих механізмів? Одним із прогнозів є те, що в умовах поствоєнних реконструкцій відбудеться фрагментація суспільства, тимчасова інтеграція перестане «склеювати» суспільство й призведе до появи нових ідентичностей/ ціннісних систем. Цілком очікуваною є поява ідентичностей, що формуватимуться на основі доволі різноманітних економічних, соціальних, демографічних та інших характеристик. Ба більше, на утворення нових ідентичностей інтенсивно впливатимуть особливості досвіду війни (воював / не воював, був в евакуації / залишався на місці, отримав інвалідність / не отримав інвалідності тощо). І в такому випадку необхідними будуть цілеспрямовані зусилля, щоб утримати країну вже від внутрішніх конфліктів, від утворення небезпечних зон соціального напруження, що перешкоджатимуть переходу суспільства до миру.

Борис Лазоренко

провідний науковий співробітник,
лабораторії соціальної психології особистості
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
кандидат філософських наук
bolaz@ukr.net

СТРАТЕГІЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ТА СУБ'ЄКТНОГО ЖИТТЄТВОРЕННЯ СПІЛЬНОТ КОМБАТАНТІВ, ВОЛОНТЕРІВ ТА ЇХНІХ БЛИЗЬКИХ В УМОВАХ ПРОДОВЖЕННЯ ВІЙНИ

Актуальність. В Україні продовжується запекла війна. В умовах, коли сподівання військово-політичного керівництва РФ на швидку перемогу зійшли нанівець, росіяни роблять ставку на досягнення вигідного для них перемир'я

та подальше продовження затяжної війни на виснаження українського суспільства і його знищення. За цих обставин актуалізується завдання відновлення психосоціального благополуччя постраждалих українських захисників і захисниць, а також розробки і реалізації стратегії посттравматичного зростання та суб'єктного життєтворення (далі Стратегія) як окремих особистостей, так і спільнот комбатантів, волонтерів та їхніх близьких щодо забезпечення перемоги у цій війні.

Метою тез є визначення важливих складових зазначеної Стратегії та вираження основних засобів її реалізації.

Методологія. Досягнення цієї мети вбачається можливим на основі аналізу та узагальнення результатів попередніх досліджень в умовах гібридних війни і миру та наявної ситуації, яка склалася в результаті невдалої спроби російського «бліц кригу», досвіду та ресурсів реабілітації і соціально-психологічного супроводу ветеранів АТО/ООС та волонтерів у їх адаптації до умов життя у тогочасних умовах після військових подій 2014 року і до повномасштабного вторгнення російських військ в Україну, а також нового досвіду щодо вдосконалення психотехнологій посттравматичного зростання, набутого в сучасних обставинах повномасштабних воєнних дій та вимушеного переміщення значної частини мирного населення як у межах України, так і в інші країни. Методологічними складовими і засадами розробки стратегії є теорія посттравматичного життєтворення Т.М. Титаренко, суб'єктно-вчинковий підхід В.О. Татенко, концепція посттравматичного зростання у різних її версіях та інші.

У загальному сенсі зміст зазначеної Стратегії в умовах війни, що продовжується, полягає не тільки у відновленні психосоціального благополуччя комбатантів, волонтерів, ВПО, інших постраждалих, але і в забезпеченні їхнього посттравматичного зростання. Це потрібно і для уможливлення перемоги на фронті, і для розвитку воєнної та цивільної економіки щодо відновлення та зміцнення надійності тилу.

Результати. Щодо впровадження цієї Стратегії на основі зазначених засад слід виокремити внутрішні та зовнішні ресурси, які трансформуються за їх актуалізації у важливі чинники, а також відповідні засоби такої актуалізації. Серед внутрішніх ресурсів маємо зазначити цілісність психіки, її пружність, стресостійкість адекватність реагування на зовнішні зміни життєвих ситуацій та внутрішні зміни провідних психічних станів, а також у рамках концепції посттравматичного зростання на ті чи інші порушення цілісності психіки – посттравматичні стресові стани, внутрішні конфлікти, усталені агресивні чи депресивні стани, стереотипні провідні захисти та копінги опанування складних життєвих обставин. У якості зовнішніх ресурсів виокремлюємо суспільні і

сімейно-родинні обставини та події, які значуще (позитивно чи негативно) впливають на стабільність і гармонійність психічного стану та загальне психологічне благополуччя.

Серед основних засобів реалізації зазначаємо низку методик і психотехнологій реабілітації і реадптації особистості і спільнот до життя в умовах війни, соціально-психологічний супровід їхнього посттравматичного зростання, сприяння в організації і поширення руху груп взаємодопомоги на базі відповідних державних та громадських організацій. Серед них – методики командотворення, «рівний рівному», парадоксальної інтенції в опрацювання посттравматичних стресових станів та інші.

Важливими засобами для реалізації Стратегії є психотехнології командотворення та підтримка спонтанно і формально виникаючих груп взаємодопомоги. Спільна взаємовиручка і взаємопідтримка в умовах війни і комбатантів, і тих, хто забезпечує тил, перш за все волонтерів, формує побратимські та посестринські зв'язки духовної спорідненості, аналогічні кривним родовим стосункам, які є базово довірливими і значущими задля досягнення спільної перемоги. Важливо сприяти розвитку їх самомотивації та відповідного мотивування побратимів та посестер на позитивне вирішення власних та суспільних смисложиттєвих завдань. На цих засадах доцільно об'єднувати разом у малих групах і в групах взаємодопомоги у єдині команди комбатантів, волонтерів і членів їхніх сімей, вдосконалювати у їхньому середовищі навички взаємодопомоги за методикою «рівний рівним», опрацювання негативних емоційних станів, внутрішніх конфліктів, правильної взаємодії із внутрішнім спротивом. В рамках зазначених методик акцентуємо увагу на оволодіння комбатантами, волонтерами і членами їхніх сімей психотехнологіями саморегуляції, самодопомоги і взаємодопомоги, командної згуртованості щодо вдосконалення власної адаптивності до життя в умовах війни.

Для формування навичок взаємо- і самодопомоги ветеранів, волонтерів і членів їхніх родин щодо реалізації Стратегії вважаємо за доцільне систематично поводити тренінгові навчальні заняття. В рамках цих занять учасники опрацювають та засвоюють базові тілесно зорієнтовані психотехнології, технології дихальної психокорекції, навички само- та взаємодопомоги в ситуаціях переживання посттравматичних стресових станів, психоемоційного і психофізичного виснаження, а також базові техніки позитивного спілкування із застосуванням рольової взаємодії. У виборі найбільш актуальних і потрібних життєвих ситуацій доцільно спиратися на досвід учасників занять, їхні конкретні життєві приклади. Щодо опрацювання і практичного засвоєння зазначених технологій доцільно використовувати парні та групові тренінгові вправи, рольові ігри, обмін ролями.

Беручи до уваги дієвість цих методик та психотехнологій, фахівцям-психологам важливо у різноманітний спосіб використовувати фасилітацію, мотиваційне консультування, елементи супервізії, заохочення. У певних випадках спонукання у допомозі комбатантам і волонтерам допоможе усвідомити роль їх власної активності у досягненні психологічної цілісності, психосоціального благополуччя, більшої осмисленості та значущості свого життя і для себе, і свого близького, і зовнішнього соціального оточення, і для українського суспільства. Основною метою такої допомоги є сприяння розвитку суб'єктності і зміцнення самостійності, особистісної авторитетності, автономності й упевненості у собі комбатантів, волонтерів та інших громадян, орієнтація в рамках власного життєтворення особистісних смислів та життєвих завдань комбатантів, волонтерів та їх близьких на активну діяльність і на допомогу фронту, і на забезпечення надійності тилу для захисників українського суспільства і держави.

Значною мірою це досягається завдяки вдосконаленню технологій самопомоги. Оволодіння представниками спільнот технологіями взаємодопомоги допомагає їм обернути ці технології на себе за принципом: «Що я можу і успішно роблю для іншого, те я зможу зробити і для себе». Надалі у поширенні суб'єктності своєрідно спрацьовують соціально-психологічні механізми ідентифікації та індукції: «Я такий же, як і ти. Те, що добре робиш ти, зможу добре зробити і я». При цьому акцентується увага на відповідальності за свою справу. Варто зазначити, що різноманітні короткострокові навчальні тренінгові заняття є важливі, але набуті уміння потребують багаторазового повторення і закріплення у навичках та повсякденних практиках. Саме для забезпечення такого закріплення набутих навичок важливою є систематична участь у групах взаємодопомоги.

Продуктивним засобом реалізації Стратегії є також методика «рівний рівному», яка забезпечує опанування нових знань, умінь, навичок та компетентностей завдяки передачі особистого практичного досвіду від більш досвідчених членів спільноти менш досвідченим. Особливостями цієї методики є те, що при її використанні має місце глибока довіра, спорідненість та розуміння потреб, цінності і корисності набутих знань та досвіду, який передається, простота і практичність її застосування. Водночас у ході такого навчання здійснюється мотивація до навчання тих, кому він передається, і закріплення цього досвіду в того, хто здійснює це навчання. Завдяки довірі, той, хто навчається, має змогу задавати різноманітні питання без страху, що вони можуть видатися смішними, або недолугими, з'ясувати тонкі подробиці, глибше інтегрувати знання та навички. При цьому вони поглиблюються і вкорінюються не тільки у того, кого навчають, але також і в того, хто його проводить.

Методика «рівний рівному» є важливою у забезпеченні ефективності реалізації Стратегії, оскільки допомагає більш глибоко засвоїти базові технології зняття стресових напружень, опрацювати негативні стани та внутрішні конфлікти. Завдяки її застосуванню набуті під час навчання знання та уміння щодо застосування базових технологій закріплюються у навичках та перетворюються у практики.

Для більш успішної реалізації Стратегії доцільною видається належна увага до профілактики рецидивів конфліктності у сім'ях комбатантів і волонтерів, покращення їх адаптивності й психологічного благополуччя щодо свого близького оточення. Нерідко у сімейних стосунках, а також у стосунках поміж собою у середовищі комбатантів мають місце прояви грубості, насильства, в тому числі сімейного, і в окремих випадках навіть ворожості. Подібні прояви можуть переростати в агресивні дії, бути підґрунтям протиправної, злочинної поведінки. Тому в реалізації Стратегії важливо звертати увагу на формування умінь, навичок та практик позитивного спілкування.

На жаль, досить поширеним серед комбатантів є побутове вживання алкоголю при зустрічах побратимів, спільних святкуваннях визначних дат та поминанні загиблих. У певної частини з них таке вживання є засобом зняття стресового напруження і при систематичному застосуванні переростає у залежність. Поряд із вживанням алкоголю також тютюнопаління, немедичне вживання лікарських засобів, наркотичних речовин, як правило, мають на меті зняття стресового напруження. Найбільш дієвими засобами подолання таких залежностей і профілактики їх рецидивів є взаємодопомога побратимів у використанні психотехнологій опанування негативних станів в рамках методики парадоксальної інтенції, вдосконалення за підтримки побратимів навичок самопомоги, а за необхідності допомоги фахівців-психологів в рамках їх супроводу. Такий же підхід є доцільним щодо підтримки комбатантів, у яких час від часу виникають суїцидальні думки та наміри, а також щодо їх профілактики. Особливу увагу приділяємо річницям трагічних подій втрати побратимів під час виходу з Іловайського оточення, Дебальцевого, боїв за Донецький аеропорт та тих, що відбулися після 24 лютого 2023 року, при виникненні гострих депресивних станів у зв'язку з втратою сенсу життя через особистісні життєві кризи. Варто нагадувати комбатантам, які витратили своїх побратимів та мають суїцидальні наміри про те, що на них лежить моральна відповідальність і обов'язок не тільки забезпечення власного благополуччя і благополуччя власних сімей та близьких, але значною мірою забезпечення благополуччя сімей та рідних побратимів, які загинули. І у виконанні цього обов'язку також полягає важливий аспект їхнього сенсу життя і найкращий спосіб поминання своїх побратимів.

Щодо **висновків** зазначимо важливість розробки та реалізації Стратегії саме в руслі концепції посттравматичного зростання особистості і спільнот комбатантів, волонтерів та членів їхніх сімей, в опрацюванні дезадаптивних негативних станів та внутрішніх конфліктів з акцентом на розвиток власної суб'єктності, актуалізацію зовнішніх та внутрішніх ресурсів, використання методики «рівний рівному», технологій командотворення, само- та взаємодопомоги.

Світлана Лукомська

старший науковий співробітник

лабораторії методології і теорії психології

Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,

кандидат психологічних наук

svitluk@ukr.net

ІСТОРИЧНІ ТА КОЛЕКТИВНІ ТРАВМИ У КОНТЕКСТІ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Актуальність. Нинішні українці – «діти» найбільшого в історії нашої країни перемир'я, яке тривало понад 70 років. 70 років без воєн, по суті, ми – третє покоління без «дітей війни», а нинішні діти мали б стати першим поколінням, яке б не передало травму війни своїм нащадкам. Велика російсько-українська війна 24 лютого 2022 року повторно запустила механізми історичних, колективних та трансгенераційних травм.

Метою даного дослідження є психологічний аналіз деяких аспектів історичних та колективних травм, зумовлених російсько-українською війною.

Методика та організація дослідження. У даному дослідженні використано аналіз сучасної наукової літератури з проблем історичних та колективних травм, визначено особливості літературної та художньої творчості як засобів мінімізації негативного впливу травм актуальної війни на наступні покоління та контент-аналіз воєнної музичної творчості.

Результати дослідження. Поняття історичної травми використовувалося як для опису реакцій на травму певної групи осіб, так і як потенційного чинника довгострокового дистресу спільнот (Evans-Campbell T., 2008). Значна частина ранніх досліджень історичної травми з'явилася в 1960-х роках як спроба пояснити колективне лихо, описане деякими євреями, які пережили

Голокост. Ранні дослідження називали її «синдромом вижилого» та припускали, що він включає такі симптоми, як: заперечення, деперсоналізацію, ізоляцію, соматизацію, втрату пам'яті, збудження, тривогу, почуття провини, депресію, нав'язливі думки, психічне заціпеніння (Barocas H. A., 1975). На додаток до подібних симптомів, які відчувають реальні жертви травми, є дані, які свідчать про те, що нащадки жертв травми також можуть страждати від ПТСР-подібних симптомів через процес, який часто називають «вторинною», «замісною» або «міжгенераційною» травмою (Survivors, A. S., 1988; Rosenheck R., Nathan, P., 1985; Solomon Z., Zerach G., 2020). Вважається, що ця вторинна реакція наступного покоління на травму є ключовою особливістю серйозності і впливовості історичної травми.

Загалом, поняття історичної травми використовують психологи, соціальні працівники та історики для відображення кумулятивної, складної та колективної травми, пережитої з часом і поколіннями групою людей, які мають спільну ідентичність, приналежність або травмівні обставини (Heart B., DeBruyn L. M., 1998; Hartmann W. E., Gone J. P., 2014).

Як зазначає Л. Найдьонова (2018), в історії України також є досить багато подій, які мають психотравмівний потенціал (Голодомор, русифікація Українського сходу, Друга світова війна, Чорнобильська катастрофа, а для наступних поколінь і нинішня російсько-українська війна, зокрема її перший етап (так званого АТО) з 2014 року та нинішній з 2022 року).

Ідеальним підґрунтям ефективного виходу з історичних травм є так звана ідеологічна єдність. Нині вона досягнута з питань Голодомору, Чорнобильської катастрофи та частково щодо Другої світової війни. Під час нинішньої війни ідеологічна єдність є важливим показником згуртованості, що виявляється в контексті сильних травмівних подій. Наприклад, коли палає будинок, його гасять разом «ліберали та «консерватори», спрямовуючи всі свої зусилля на порятунок життя, а не на з'ясування історичної правди. Другим, більш реальним у воєнних і, особливо, мирних умовах, способом виходу з історичних травм є їх визнання. Як зазначається у Вільнюській декларації «Про усунення наслідків колективних травм» (2020) визнання історичних травм, усвідомлення їх наслідків та робота з минулим – це шлях до примирення у суспільстві, а також між людьми та націями, який закладає основу нинішнім та майбутнім відносинам. Відкритий і чесний діалог, як і спільна рефлексія, необхідні для створення мирного та демократичного суспільства, заснованого на верховенстві закону та визнанні універсальних прав людини. Ще одним вагомим чинником подолання історичних колективних травм є художнє відображення травматичних переживань, що є потужним інструментом

екстеріоризації та символізації болю. У цьому контексті ми звертаємо увагу на літературну, художню і музичну творчість сучасного воєнного періоду, зокрема популярні нині книги А. Чеха «Точка Нуль», Т. Горіха Зерня «Доця», О. Забужко «Найдовша подорож», Д. Степаненка «Фронтний щоденник. Окопні історії», В. Покатіс «Незламні. Книжка про спротив українських жінок у війні з російськими загарбниками»; книги, які сприяють створенню ідеологічної єдності щодо питання Українського Сходу: «Інтернат» (С. Жадан), «Абрикоси Донбасу» (Л. Якимчук), «Східний синдром» (Ю. Ілюха), «Схід Українського сонця» (К. Зарембо). Серед художньої творчості ми б виділили роботи Нікити Тітова, який, за власним висловом, пише у жанрі «наївне мистецтво», тобто за допомогою двох кольорів та однієї лінії передає біль і сміх, зокрема, це стосується його виставки плакатів «Щодення», та Патріка Кассанеллі – автора художнього логотипу «Харків Залізобетон», чиї твори також нині представляються не лише в Україні, а й на численних міжнародних виставках, присвячених війні в Україні.

Протягом травня-жовтня 2022 року ми проаналізували музичну творчість як джерело соціальної підтримки під час війни. Встановлено, що музика позитивно впливає на настрій, самопочуття, сприяє подоланню страхів та зниженню рівня тривожності, підтримує інтерес до життя та оптимізм, музиканти-волонтери стають взірцями для наслідування, мотивують до активності, зокрема під час рок-фестивалів, концертів в укриттях прифронтових міст України. Музична творчість під час війни стає своєрідним маркуванням ідентичності, звідси й масовий перехід російськомовних співаків на українську мову, популярність української культури не лише в Україні, а й в світі в цілому. Музика підтримує почуття приналежності, сприяє формуванню ідентичності через «пікові переживання», які надають сенсу, мети та спрямованості життю, особливо під час воєнних дій. Пісні часів війни є етноцентричними. Спільний травматичний досвід є площиною як соціальної підтримки, так і формування національної та особистісної ідентичності – ідентичності переможця. Нами виявлено основні теми пісень та їхню зміну протягом декількох місяців війни. Так, у березні-квітні 2022 року основними темами пісень були звернення до Бога, виживання, прощання з родиною; у травні-червні – діти, Україна, окуповані міста, вдячність, зокрема й ЗСУ; у липні-вересні – згуртованість українців, віра в перемогу, посвята загиблим. Змінювалися й емоційні стани, відображені у піснях. Якщо у березні-квітні 2022 року це були страх, сум, біль, відчай; у травні-червні 2022 року – надія, віра, любов, мужність, то у липні-вересні 2022 року – любов, сила, радість, боротьба, лють, мужність. Загалом нами виявлено 42,08% пісень-посвят (матері, дітям, дружині, Україні),

31,16% мотиваційних пісень, 14,69% пісень-молитов (різні аспекти звернення до вищих сил) і 12,07% пісень-зневіри, характерних для перших тижнів російсько-української війни.

Ми наголошуємо, що особливо важлива нині документалістика, яка перекладається на різні мови світу задля того, аби і світ дізнався про події нинішньої України. Митці припускають, що з роками воєнна творчість буде більш художньою, а отже навколо неї буде більше міфів і менше правди про реальні події, тому документування, біографічні щоденники сьогодні дуже важливі, зокрема й для подолання колективної травми російсько-української війни наступними поколіннями. Ще один доволі суперечливий момент, актуальний нині, також визначений у Вільнюській декларації «Про усунення наслідків колективних травм» – боротьба з пам'ятниками і меморіалами, що залишаються в громадських місцях (назви парків, площ, вулиць тощо), які прославляють винуватців колективних травм. Ця боротьба повинна мати довгострокові наслідки, оскільки побудована на суспільному діалозі, який мінімізує негативний вплив травмивного досвіду.

Висновки. Отже, останніми дослідженнями, проведеними зокрема у контексті повоєнних подій та зумовлених ними мілітарних ідентичностей, історичні травми визначені як психологічні та емоційні травми, отримані через покоління в результаті сукупного травматичного досвіду. Сьогодні важливо, що розповіді про індивідуальні та колективні історичні травми не губляться в художньому наративі, не камуфлюються під несуттєві, одні з-посеред інших, а активно опрацьовуються усіма учасниками нинішніх подій. Особливістю ситуації сучасної України є те, що нині актуалізовано різні колективні історичні травми, зокрема пов'язані з російсько-українськими відносинами; суспільство мобілізовано на перемогу, а отже й на міжпоколінне посттравматичне зростання.

ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІВ-КОНСУЛЬТАНТІВ В УМОВАХ ВОЄННИХ ЗАГРОЗ

Професійний розвиток – це безперервний процес навчання та набуття нових навичок і знань, які мають відношення до професії або кар'єри. Він включає в себе різноманітні заходи, спрямовані на вдосконалення здібностей людини та підвищення ефективності її роботи (Nancy S. Elman, 2004).

Професійний розвиток може набувати різних форм, включаючи відвідування семінарів і тренінгів, здобуття вищої освіти або сертифікації, участь у програмах наставництва або коучингу, участь у нетворкінгових заходах або професійних асоціаціях, а також самостійне навчання за допомогою читання або онлайн-курсів.

Мета професійного розвитку – дати можливість людям адаптуватися до змін у своїй професії, бути в курсі нових технологій і передових практик, а також продовжувати рости і розвиватися у своїй кар'єрі. Інвестуючи в професійний розвиток, люди можуть удосконалити свої навички, покращити результати своєї роботи та підвищити свою цінність для працедавця.

На нашу думку, існує кілька факторів, які можуть вплинути на професійний розвиток людини, зокрема:

– мотивація: мотивація і прагнення людини до навчання та вдосконалення можуть суттєво вплинути на її професійний розвиток. Люди з високою мотивацією з більшою ймовірністю будуть шукати можливості для зростання і розвитку (Кременчуцька М., 2018);

– безперервна освіта: психологи зобов'язані щороку отримувати певну кількість кредитів для підвищення кваліфікації, щоб зберегти свою ліцензію на практику. Ці кредити можна отримати, відвідуючи конференції, семінари та онлайн-курси;

– супервізія та консультації: психологи можуть отримати користь від регулярної супервізії та консультацій з колегами, які допоможуть їм покращити свої клінічні навички та етичні практики;

– дослідження та публікації: участь у дослідженнях і публікаціях у рецензованих журналах може допомогти психологам бути в курсі нових відкриттів і сприяти розвитку галузі;

– спеціалізація: психологи можуть пройти додаткове навчання та сертифікацію в спеціалізованих галузях, таких як нейропсихологія, судова психологія або психологія здоров'я;

– професійні асоціації: приєднання до професійних асоціацій, таких як Національна психологічна асоціація України, може надати психологам доступ до професійних мереж, конференцій і ресурсів для безперервної освіти;

– турбота про себе: психологи повинні дбати про власне благополуччя, щоб надавати ефективну допомогу своїм клієнтам. Залучення до практик самопомоги, таких як фізичні вправи, медитація та терапія, може допомогти психологам підтримувати власне психічне здоров'я;

– доступ до ресурсів: доступ до ресурсів, таких як навчальні програми, наставники та навчальні матеріали, може суттєво вплинути на здатність людини до професійного розвитку. Відсутність доступу до цих ресурсів може перешкоджати професійному зростанню;

– підтримка працедавців: працедавці, які надають підтримку та ресурси для професійного розвитку, можуть значно підвищити здатність людини рости і розвиватися в кар'єрі. Підтримка з боку працедавців може включати фінансування навчальних програм, можливості для наставництва, а також доступ до професійних мереж. Коли мова йде про психологічні служби, надання можливості проходити супервізії та інтервізії;

– особисті обставини: особисті обставини, такі як сімейні обов'язки, умови життя або фінансові обмеження, можуть впливати на здатність людини реалізовувати можливості професійного розвитку (Бірон Б., 2016).

Загалом, професійний розвиток психолога – це складний процес, на який впливають різноманітні фактори, як внутрішні, так і зовнішні (Ягупов В.В., 2015).

Мета майбутнього емпіричного дослідження – з'ясувати, як саме відбувається професійне становлення психологів-консультантів залежно від індивідуальних особливостей, соціально-психологічних факторів та умов, в яких вони працюють.

На першому етапі нами буде застосовано розроблений соціо-демографічний опитувальник, який допоможе отримати інформацію про характеристики учасників дослідження. Ця інформація дозволить зрозуміти, як ці фактори можуть вплинути на результати дослідження.

В подальшому плануємо застосувати комплекс підібраних методик, щоб з'ясувати, які саме чинники впливають на професійне становлення психологів.

Анастасія Мартинюк

магістрантка кафедри загальної та клінічної психології
Волинського національного університету імені Лесі Українки
martyniuk.anastasiia2022@vnu.edu.ua

ВІДМІННОСТІ ПРОЯВУ ВТОМИ ВІД СПІВЧУТТЯ ТА СУПУТНІХ СТАНІВ У МЕДИЧНИХ СЕСТЕР, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ ТА НЕ ПРАЦЮЮТЬ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ

Актуальність дослідження. В період повномасштабного вторгнення росії в Україну медичні працівники є вразливою категорією населення, що піддаються високому ризику розвитку втоми від співчуття, оскільки надають медичну допомогу не лише цивільним людям, а й постраждалим військовослужбовцям. Незважаючи на широкий інтерес до поняття втоми від співчуття у сучасній зарубіжній психології, дослідження втоми від співчуття у медичних працівників у вітчизняній психології, зокрема в контексті війни не отримало комплексного вивчення.

Мета дослідження полягає у теоретико-емпіричному вивченні втоми від співчуття та супутніх станів у медичних сестер в умовах військових дій в Україні. Відповідно до мети було сформульовано такі **дослідницькі завдання**: визначити, чи існують відмінності прояву втоми від співчуття, професійного вигорання, вторинного травматичного стресу та задоволення від співчуття у медичних сестер, які працюють та не працюють із військовослужбовцями.

Методи та організація дослідження. Для досягнення мети у дослідженні було використано такі методи: *теоретичні* (аналіз проблеми на основі вивчення наукової літератури та узагальнення отриманої наукової інформації); *емпіричні*: шкала якості професійного життя «Professional Quality of Life» (Stamm, 2010), яка складається із субшкал: задоволення від співчуття, вигорання і вторинного травматичного стресу. Вигорання і вторинний травматичний стрес разом складають показник втоми від співчуття. Шкала має високу надійність та валідність: альфа Кронбаха становить 0,88 для задоволення від співчуття; 0,75 для вигорання та 0,81 для вторинного травматичного стресу; *методи математичної статистики*, зокрема t-критерію Стьюдента програмного забезпечення SPSS v.24.0 (IBM Corp. Released 2016).

У дослідженні взяли участь 42 медичні сестри, які працюють в стаціонарі та у відділенні екстренної невідкладної медичної допомоги. На час дослідження вони проходили підвищення кваліфікації у Волинському медичному

інституті. Дослідження схвалено Комітетом з Етики наукових досліджень Волинського національного університету № 03-24/04/118 від 19.01.2023. Учасники проходили опитування онлайн у зручний для них час на платформі Google Forms. Досліджувані були проінформовані про дослідження за допомогою повідомлення на початку опитувальника і підтвердили свою добровільну згоду шляхом натискання галочок «погоджуюся» на початку опитувальника.

Результати дослідження. На теоретичному рівні ми порівняли особливості втоми від співчуття, професійного вигорання та вторинного травматичного стресу у медичних сестер. Для зручності порівняння понять у таблиці 1 наведено основні відмінності поняття втоми від співчуття та релевантних понять за дефініцією, провокуючим фактором, проявами та локалізацією в ділянках мозку.

Таблиця 1

Основні відмінності поняття втоми від співчуття та релевантних понять за дефініцією, провокуючим фактором, проявами та локалізацією в ділянках мозку

Поняття	Основні характеристики
1. Дефініція	
1.1. Втома від співчуття	Це стан, спричинений тривалим та інтенсивним контактом із пацієнтом, надлишковим використанням своїх особистісних ресурсів та впливом тривалого стресу. Це стан емоційного дистресу, який зумовлений тим, що емоції співчуття, які виражають медсестри, перевершують їхню індивідуальну резиліентність (Coetzee & Klopper, 2010).
1.2 Професійне вигорання	Це психологічний синдром, який з'являється на тлі хронічного стресу на робочому місці, що включає емоційне виснаження, відчуття безпорадності, деперсоналізацію, негативне ставлення до роботи та життя, а також зниження особистих досягнень (Maslach & Jackson, 1981).
1.3 Вторинний травматичний стрес	Це синдром симптомів, майже ідентичних симптомам посттравматичного стресового розладу (ПТСР), включаючи інтрузії, уникнення та збудження, як наслідок догляду за пацієнтом з ПТСР (Figley, 1995).
2. Основний провокуючий фактор	
2.1. Втома від співчуття	Тривалий інтенсивний контакт з людиною, яка страждає, з надлишковим використанням особистісних ресурсів (Coetzee & Klopper, 2010).
2.2. Професійне вигорання	Регулярний стрес на робочому місці, спричинений різноманітними чинниками (надмірне робоче навантаження, ненормований робочий графік та недостатня кількість робочого персоналу) (National Academies of Sciences, 2019).

Поняття	Основні характеристики
2.3. Вторинний травматичний стрес	Контакт з особою із діагнозом ПТСР (Figley, 1995).
3. Прояви	
3.1 Втома від співчуття	Емоційний дистрес (Dominguez-Gomez & Rutledge, 2009).
3.2. Професійне вигорання	Емоційний дистрес (Dyrbye et al. 2014).
3.3. Вторинний травматичний стрес	Синдром симптомів, майже ідентичних симптомам ПТСР (Figley, 1995).
4. Локалізація в ділянках мозку	
4.1 Втома від співчуття	Активізація острівцевої кори, передньої медіальної поясної кори та мигдалеподібного тіла (функція: участь в регуляції емоцій) (Lamm, Batson & Decety, 2007)
4.2. Професійне вигорання	Зменшення об'ємів сірої речовини передньої поясної кори (функція: виявлення конфліктних і помилкових процесів) та дорсолатеральної префронтальної кори (функція: підтримка уваги і робочої пам'яті) (Blix et al. 2013)
4.3. Вторинний травматичний стрес	Зменшення об'єму гіпокампу і префронтальної кори і активізація мигдалеподібного тіла (функція: беруть участь у реакції на стрес) (Bremner, 2006).

Отже, втома від співчуття та професійне вигорання проявляються у формі емоційного дистресу. Емоційний дистрес – це різноманітний і неоднорідний набір переживань, що включають гострі негативні емоційні стани, які порушують повсякденне життя та погіршують різні сфери функціонування (Cromby, 2017). Відповідно втома від співчуття та супутні негативні стани – професійне вигорання і вторинний травматичний стрес – значно погіршують якість життя та психологічне благополуччя медичних сестер.

На емпіричному рівні було встановлено значущі відмінності прояву втоми від співчуття, професійного вигорання, вторинного травматичного стресу та задоволення від співчуття у медичних сестер, які працюють та не працюють із військовослужбовцями за допомогою *t*-критерію Стьюдента (див. табл. 2).

Як простежується в табл. 2, медсестри, які працюють із військослужбовцями, мають статистично значущі нижчі показники професійного вигорання та втоми від співчуття. Водночас показники задоволення від співчуття і вторинного травматичного стресу не мають статистично значущих відмінностей.

Дослідження професійного вигорання (Stearns, Shoji & Benight, 2018) і втоми від співчуття (Tyson, 2007), які працюють із військовими, зазвичай демонструють високі показники обох станів. Доволі неочікуваним результатом

нашого дослідження є статистично значущі нижчі показники втоми від співчуття і професійного вигорання медсестер, які працюють із військово-службовцями. Це може бути зумовлене тим, що медичні сестри нашої вибірки працюють у звичайних стаціонарах, тому основний фокус їхньої уваги зосереджений саме на соматичних порушеннях пацієнтів. І оскільки більшість часу взаємодії військові та медсестри були зосереджені на фізичних процедурах лікування, це не спричинило додаткового стресу і, можливо, постало фактором їхньої особистої резилієнтності. Також доволі неочікуваною є відсутність значущих відмінностей між показниками вторинної травматизації та роботою з військовослужбовцями. Це також, на наш погляд, пов'язано із фізичним доглядом і лікуванням військових. Проте ці результати створюють підґрунтя для подальших досліджень взаємозв'язку професійного вигорання і втоми від співчуття у медичних працівників при роботі з військовослужбовцями.

Таблиця 2

Відмінності показників втоми і задоволення від співчуття, професійного вигорання та вторинного травматичного стресу у медсестер (n=42)

Змінні	Працюють з військовими (n=29)		Не працюють з військовими (n=13)		p	t
	M	SD	M	SD		
Втома від співчуття	513,79	91,746	566,92	74,429	0,037*	1,831
Задоволення від співчуття	463.10	61.418	423.00	127.490	0.087	-1.386
Професійне вигорання	247,93	61,550	280,77	38,829	0,043*	1,766
Вторинний травматичний стрес	262,41	50,260	286,15	54,856	0,088	1,376

Примітка: рівень достовірності: * $p \leq 0,05$

Висновки. Втома від співчуття та супутні негативні переживання значно погіршують якість життя та психологічне благополуччя медичних сестер. Медсестри, які працюють з військовослужбовцями, мають статистично значущі нижчі показники втоми від співчуття і професійного вигорання. Відтак можна припустити, що робота в стаціонарі із фізичним лікуванням і фізичною реабілітацією військових в Україні слугує протективним фактором для розвитку втоми від співчуття, оскільки дає медсестрам відчуття причетності до

наближення перемоги нашої держави. Перспективами подальших досліджень є вивчення інших протективних факторів втоми від співчуття у медичних працівників, а також розробка психологічних інтервенцій з метою запобігання втоми від співчуття і супутніх негативних станів.

Світлана Мащак

доцент кафедри теоретичної та практичної психології
національного університету «Львівська політехніка»,

кандидат психологічних наук

Nikoleom@i.ua

ОСОБЛИВОСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ СПІЛЬНОТИ

Актуальність. Психічне, психологічне, фізичне, моральне, духовне, соціальне здоров'я особистості завжди було центром зацікавленості вітчизняних та зарубіжних психологів. Проте досвід дослідження специфіки спричинених війною соціальних неврозів та передумови посттравматичного зростання осіб і спільнот недостатньо відображений у сучасних українських дослідженнях. За дев'ять років активних військових дій українська спільнота отримала значний досвід нового переживання феноменів випробувань, втрат, горювання. Спочатку війна на Сході України спричинила низку критичних ситуацій. Для різних вікових когорт українців вони стали стресовими, травмівними, кризовими. Особливих випробувань зазнали мирні жителі. Саме вони, перебуваючи у зоні активних військових дій, отримують статус вимушених переселенців, родин загиблих військовослужбовців, демобілізованих, волонтерів, медиків і тих, хто працює з потерпілими, опосередковано чи безпосередньо беручи участь у бойових діях. Їм важко адаптуватися до нових складних реалій та обставин, нелегко у повсякденному житті та облаштуванні побуту. Звичну ранкову каву, душ і прості буденні речі витісняють вибухи і страх за життя близьких та рідних. Це веде до погіршення і фізичного, і психічного здоров'я, загострюються наявні проблеми та з'являються нові. За таких важких умов життя людина піддається впливу різних чинників. Це – небезпеки, несподіванки, невизначеність ситуації, висока інтелектуальна складність новин; необхідність поєднання кількох видів діяльності й виконання декількох завдань; негативний груповий вплив; несприятливі природно-кліматичні і часові умови; смис-

лові відмінності або девальвація колишніх базових смислів і цінностей, що призводить до суттєвих енергетичних навантажень (Царенко Л., 2018).

За даними соціологічних досліджень, понад 90% українців відчували хоча б один із симптомів тривожного розладу, а 57% перебувають у зоні ризику розвитку ментальних порушень. 31% мешканців України не розглядають проблеми із психічним здоров'ям як такі, що потребують фахової психологічної допомоги.

Мета дослідження – сприяти формуванню культури піклування про психічне здоров'я української спільноти і надати дієвий психологічний супровід збереження ментального здоров'я.

Результати. Нові тенденції та переживання накрили українську спільноту у перші три місяці повномасштабної війни у 2022 р. Страх, невизначеність, любов, ненависть активізували значу частину української спільноти стати на захист незалежності Батьківщини, іншу – захисти життя дітей та родини. Значна частина українського населення у цій надзвичайній та екстремальній ситуації демонструє «стресопружність» (резильєнтність), здатність підтримувати психічне здоров'я, допомагати іншим, брати участь у відновлювальних заходах.

У процесі організації будь-яких заходів із соціально-психологічної підтримки спільноти слід максимально залучати місцеве населення, забезпечити участь представників постраждалих громад у процесах аналізу, розробки, реалізації, моніторингу та оцінки програм соціально-психологічної допомоги. Слід враховувати, що спільноти, в яких є потерпілі, складаються з різних вікових груп, які мають різноманітну систему поглядів, переконань і часто конкурують одна з одною. Принцип «участь громад» передбачає створення таких умов, які б дозволили різним підгрупам потерпілих зберегти або відновити контроль над ухваленням рішень, котрі впливають на їх особисте життя; закласти принцип «місцевого відчуття відповідальності», важливий для забезпечення якості, справедливості й стійкості реалізації програм психологічної та інших видів допомоги.

Дослідження шляхів подолання кризових ситуацій дало змогу ізраїльським науковцям створити модель BASIC Ph, яка характеризує індивідуальну, унікальну для кожної людини стратегію опірності в умовах кризи (індивідуальне поєднання шести елементів (B – віра й переконання; A – емоції; S – соціальність; I – уява; C – когнітивні стратегії; Ph – фізична активність) (Карпович К., 2019). Поєднання цих елементів може змінюватися в різні моменти життя, в різних ситуаціях, а особи можуть обрати той чи інший канал чи канали опірності як домінантні. Нами виявлено, що значна частина українців

обирає «когнітивно-поведінковий» вектор життя в умовах війни. Відбувається активний збір інформації, вирішення практичних проблем, пошук виходу через «самонавігацію», внутрішні діалоги і дискусії, визначення пріоритетності нагальних справ. В інших осіб переважає емоційний, афективний спосіб протидії стресу як відкритий прояв емоцій, плач, сміх, обговорення пережитого з іншими або невербальне вираження почуттів через художню діяльність, читання або написання текстів. Також домінує соціальний канал як спосіб взаємопідтримки: українці прагнуть долучитися до якоїсь групи, відчути себе частиною соціальної організації. Ще один тип протидії – активна діяльність уяви, фантазії, присутні мрії та спогади про щасливі моменти й обставини з метою зменшення інтенсивності переживання страшних життєвих реалій. І 70% українців намагаються почерпнути силу у вірі, переконаннях і цінностях, які є дороговказами для пошуків шляхів подолання стресу. Це стосується не лише релігійних переконань, а й патріотичних цінностей, відчуття своєї місії у світі, переконання, що в житті є сенс (Білозерська С., 2023).

Для зменшення інтенсивності негативних переживань необхідно активізувати тілесні ресурси: вправи на релаксацію, заняття фізичною культурою, практичною діяльністю (вишивати, майструвати, прибирати, працювати в саду). Фізичне навантаження є важливим компонентом підвищення опірності в стресовій ситуації, допомагає зняти напруження, надаючи психологічну підтримку та допомогу, слід пам'ятати, що гідне переживання особою випробувань сприяє адаптації до складної ситуації, веде до глибоких конструктивних змін того, хто долає різноманітні психічні розлади. Тоді проявляється психологічна пружність: відсутність надмірної самокритики й негативних уявлень про себе; здатність до усвідомлених дій у будь-якій ситуації; вміння упоратися з горем і занепокоєнням; готовність долати перешкоди у стосунках; дії, спрямовані на досягнення кращого фізичного здоров'я і психічного стану; оптимізм; вміння використовувати позитивні шанси.

Посттравматичне зростання – це розвиток, психологічна й соціальна зрілість та самоактуалізація людини як частини спільноти. Тоді вона адекватно сприймає дійсність, вільна від впливу несуттєвих потреб, стереотипів, забобонів, проявляє інтерес до нового. З'являється адекватне сприйняття себе, зникають штучні, маніпулятивні форми поведінки і розуміння неприйнятності такої поведінки соціальним оточенням, проявляється спонтанність, простота й природність, спрямованість на загальну справу. Українці зайняті не тільки собою, своїми життєвими завданнями, вони співвідносять свою діяльність із універсальними цінностями і схильні розглядати її під кутом зору вічності. Позиція «відсторонення» стосовно багатьох незначних подій допомагає спокійно пере-

живати неприємності і менше піддаватися зовнішнім впливам. Такі особи часто схильні до усамітнення, проявляється автономія і незалежність від оточення, стресостійкість, свіжість сприйняття: вміння знаходити щоразу щось нове у вже відомому. Пікові переживання характеризуються відчуттям зникнення власного Я. Натомість з'являється почуття єдності з людством, демократичність, необхідність дружби з іншими зрілими людьми, зазвичай із небагатьма, стосунки з якими дуже глибокі, без проявів ворожості в міжособистісній взаємодії, готовність учитися в інших; стійкі внутрішні моральні норми; гостре відчуття добра і зла; ставлення з гумором до життя й до себе. Негаразди і проблеми інших зріла людина ніколи не вважає кумедними чи смішними.

У посттравматичному зростанні українці проявляють креативність, критичне ставлення до культури, які не залежить від того, чим людина займається, часто ми обираємо хороше і відкидаємо негативне. Зрілі люди усвідомлюють, що вони представники людства, а не однієї культури. Передумови для особистісної зрілості закладаються в процесі переосмислення травмивного досвіду, світу і себе у світі.

З огляду на це психологічна допомога й підтримка, психологічний супровід, можуть сприяти посткризовому зростанню при дотриманні певних правил:

- якщо орієнтуватися лише на хвороби та розлади, можна не помітити позитивних змін у житті людини;
- джерелом посттравмивного зростання є не травма, а сутність людини, її боротьба з випробуваннями та їхніми наслідками, осмислення того, що сталося;
- завжди пам'ятайте про можливість зростання, але не вважайте, що зростання має обов'язково бути і якщо воно не проявляється, то людина неспроможна чогось навчитися зі свого досвіду;
- не нав'язуйте «зростання» людям із травмивним досвідом, не змушуйте їх думати, що вони зобов'язані зростати;
- помічайте прояви посттравмивного зростання, і коли вони появляються, приділяйте цьому належну увагу, віддзеркалюйте їх. Це допоможе людині помітити й інші позитивні зміни;
- якщо таким чином спілкуватися з людиною, в якій є травмивний досвід, то вона зрозуміє, що важливо говорити не лише про негативні, а й про позитивні зміни (Горбунова В. В., 2016).

Висновки. Посттравматичне зростання української спільноти – це досвід позитивних змін, який є результатом боротьби із важкими життєвими кризами. Психологи найчастіше описують та аналізують психологічну пружність, життєстійкість, стійкість до травматичних впливів, психологічну резильєнтність – здатність швидко відновлювати фізичне та психічне здоров'я

після травматичних та стресових подій. Досвід війни в Україні демонструє, що посттравматичне зростання сприяє розвитку, психологічній зрілості, самоактуалізації не тільки окремої людини, але й формуванню психічно та ідеологічно здорової української спільноти.

Юрій Назар

аспірант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»

nazargeorge@yahoo.com

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ В КОНТЕКСТІ ЦІННІСНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ

Питання зміни ціннісних орієнтацій внаслідок травматичних подій має велику **актуальність** сьогодні, оскільки події, що порушують звичний спосіб життя та безпеку, можуть сильно підірвати стійкість ціннісної системи особистості. Такі події можуть відбутися на різних рівнях, включаючи особисті, сімейні, соціальні та глобальні. Ціннісні орієнтації особистості визначаються як система цінностей, які людина вважає важливими та які впливають на її поведінку, взаємини з оточенням, вибір життєвого шляху та ухвалення рішень. Цінності можуть бути різними для кожної особистості, але деякі загальні цінності можуть визначатися культурними, релігійними, етичними та соціальними факторами.

Дослідження посттравматичного зростання в контексті ціннісних трансформацій особистості є особливо актуальним у зв'язку з розумінням того, як травматичні події можуть впливати на світогляд та переконання людей. Згідно з концепцією посттравматичного зростання (Tedeschi, Calhoun, 1996) одним з його головних компонентів є підвищення цінності життя, розвиток духовних цінностей, а також підвищення цінності соціальної взаємодії. Серед інших важливих компонентів: розвиток сильних сторін особистості та усвідомлення нових життєвих можливостей. Відтак, зміна ціннісних орієнтацій може бути як наслідком травматичного досвіду, так і результатом та компонентом посттравматичного зростання, якщо людина переосмислює свої життєві цінності та приймає нові переконання, які допомагають їй зростати та розвиватися.

Ціннісні орієнтації можуть змінюватися в залежності від життєвого досвіду, культурного середовища, соціального статусу та інших факторів.

Травматичні події, пов'язані з війною, тероризмом, катастрофами, можуть призвести до зміни ціннісних орієнтацій особистості, оскільки такі події викликають сильний емоційний стрес та спричинюють потребу в переоцінці попередніх цінностей та встановленні нових. Зміна ціннісних орієнтацій може виникнути внаслідок власного досвіду травматичної події, а також через співпереживання тим, хто був її учасником чи свідком. Ціннісні орієнтації можуть бути важливими в контексті психотерапії та розвитку особистості, тому розуміння зміни ціннісних орієнтацій внаслідок травматичних подій є важливим для психологів, які працюють з людьми, що пережили такі події, адже це допомагає досягти важливих екзистенційних усвідомлень в процесі зміни ціннісної системи особистості та відновленні після травми і, власне, сприяти посттравматичному зростанню особистості.

Ціннісні трансформації особистості відбуваються, коли людина переглядає свої цінності після досвіду травми або складної життєвої ситуації. Людина може переосмислити свої цінності через пізнання нових фактів або через зміну життєвих обставин. Іншим прикладом ціннісних трансформацій може бути розширення зони комфорту людини. Людина може навчитися бути більш толерантною до невизначеності та несправедливості, відкритою та більш співчутливою до людей. Отже, в результаті таких трансформацій людина може розвиватися, змінюватися і таким чином посттравматично зростати.

Російське вторгнення в Україну 2022 року є подією, що має великий вплив на цінності і переконання українського народу, а також на психічний стан і особистісний розвиток окремих людей. Подібні кризові ситуації можуть призвести до змін у ціннісних орієнтаціях людей і викликати потребу в переосмисленні значущості різних аспектів життя. Особливо це стосується людей, які безпосередньо потерпіли від військових дій, втратили рідних та близьких, своє майно та домівки. У контексті російського вторгнення в Україну можна очікувати, що багато людей звернуться до цінностей, які стосуються національної свідомості, солідарності, патріотизму, віри в мир і правосуддя. Також можливі зміни в ціннісних орієнтаціях у напрямку підвищеної оцінки важливості людського життя, здоров'я та безпеки, екологічної свідомості та міжкультурного діалогу. Під час війни люди можуть змінювати свої цінності й в напрямку більшої людяності та співчуття до інших людей, бажання захищати слабших, інтересу до загальної справи, солідарності та взаємодопомоги. В цьому контексті важливою може стати можливість виразити свої цінності в дії, допомогти іншим, відчути себе корисним і потрібним.

Зміни в ціннісних орієнтаціях можуть бути унікальними для різних людей в залежності від їхнього власного досвіду та сприйняття війни. Для

деяких людей війна може стати приводом для зміни ціннісних орієнтацій у напрямку більшої відповідальності перед суспільством і підвищеної цінності миру та гуманістичних цінностей. Для інших війна може стати причиною глибокого стресу та травми, що призведе до зміни їхніх базових світоглядних переконань про мир і справедливість. Це підкреслює важливість розуміння індивідуальних особливостей ціннісних трансформацій особистості в процесі посттравматичного зростання.

На нашу думку, існують загальні особливості процесу трансформаційних змін в системі цінностей особистості, які власне визначають ціннісний аспект феномену посттравматичного зростання. Відтак можна припустити, що ціннісні трансформації особистості в контексті посттравматичного зростання мають певні вектори формування та розвитку: від базових ціннісних орієнтацій в дотравматичному періоді до активізації механізмів особистісного росту в посттравматичному періоді, які схематично зображені на рис. 1.



Рис. 1. Посттравматичне зростання в контексті ціннісних трансформацій особистості

Висновки. У процесі посттравматичного зростання ціннісні трансформації можуть бути пов'язані з переосмисленням досвіду травми і набуттям нового розуміння життя та людської природи. Це може привести до зміни пріоритетів і переоцінки цінностей в житті людини. Після травми людина може почати високо цінувати цінності, пов'язані зі здоров'ям, родиною, друзями, що раніше не були для неї настільки важливими. Посттравматичне зростання може бути пов'язане зі зміною ціннісних орієнтацій та трансформацією ціннісних систем особистості й на екзистенційному рівні. Після травматичної події людина може якісно по-новому переосмислити свої цінності та життєві пріоритети, тобто цінності, які раніше були важливі, можуть втратити свою значимість, або набути нового, глибшого розуміння. Багато людей, які переживали травматичні події, починають цінувати більше моменти життя, близьких людей, розуміють важливість співпраці та соціальної підтримки. Вони також можуть знайти глибший сенс своєї життєвої мети та шукати можливості розвитку свого потенціалу. Отже, ціннісні трансформації можуть впливати на

процес посттравматичного зростання в умовах війни, бути його каталізатором та предиктором розвитку.

Перспективним напрямком подальших наукових пошуків та емпіричних досліджень може бути дослідження індивідуальних особливостей ціннісних трансформацій особистості в умовах війни та їх взаємозв'язок з особливостями феномену посттравматичного зростання, а також можливості використання таких результатів в процесі психокорекційної та психотерапевтичної роботи, в напрямку соціально-психологічного супроводу та фасилітації процесу посттравматичного зростання.

Людмила Омельченко

доцент кафедри психології Національного університету
біоресурсів та природокористування України,
кандидат педагогічних наук
omelchenko2006@nubip/edu/ua

ВПЛИВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ НА СИСТЕМУ СІМЕЙНИХ ЦІННОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність. Нинішній період розвитку українського суспільства все частіше позначають поняттям «історичного часу», таким чином підкреслюючи важливість і значущість цілої низки подій, які пережили громадяни України за неповне десятиліття. Революція Гідності, розстріли на майдані Незалежності, анексія Криму, воєнні дії на Сході України, пандемія коронавірусної хвороби (COVID-19), повномасштабна війна росії проти України. Усі зазначені ситуації, а особливо воєнне лихоліття, не раз спричинювали й спричинюють гострий стрес значної частини населення України. Наслідки пережитих загрозливих подій, вимушеної міграції, втрати відбиваються на ставленні українців до себе, їхніх міжособистісних стосунках, позначаються на ціннісних орієнтаціях. Одним із важливих суспільних інститутів, що є найбільш чутливим до соціальних змін та забезпечує підтримку життєдіяльності й розвитку особистості, є сім'я. Саме тому особливої нагальності набуває проблема вивчення трансформацій, яких зазнала ця мала соціальна група в часі війни, зокрема у сфері сімейних цінностей.

Мета дослідження: здійснити аналіз сімейних цінностей сучасної студентської молоді задля визначення ролі сім'ї як соціального інституту в поствоєнному оновленні.

Методи та організація дослідження. Дослідження здійснювалося шляхом застосування проєктивної методики «Дерево сімейних цінностей» з подальшою бесідою з респондентами, а також стандартизованої методики «Рольові очікування та домагання в шлюбі» (А. Волкова, Т. Трапезнікова). У дослідженні взяли участь 205 студентів 4 курсу першого (бакалаврського) рівня та 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти з різних закладів вищої освіти України. До участі в дослідженні залучили саме студентську молодь як ту частину українського соціуму, що стане рушійною силою відновлення нашої держави в поствоєнний період.

Результати дослідження. Категорія «цінність» є предметом міждисциплінарних досліджень. Однак, відповідно до мети наших студій, розглянемо її з погляду психології. У науковому дискурсі психології цінність інтерпретується як значущі для особистості (необхідні для задоволення потреби) предмети та явища, яких прагне людина, ідеали й норми її життєдіяльності (Літвінова О., 2013). Цінність має соціальну природу, адже її поява зумовлена приналежністю людини до певної соціальної групи, а отже, культури. У ній втілюється ставлення людини до себе, до інших, до світу взагалі. Різновидом соціальних цінностей є сімейні. Зміст зазначеного поняття складають позитивні та негативні показники значущості об'єктів, що відносяться до сім'ї, зумовлені залученістю її в систему суспільних відносин (Костюшко А., 2018). Ціннісна сумісність шлюбних партнерів позначається на рівні рольової узгодженості сім'ї, її функціональній спроможності. Звідси випливає узагальнення: перегляд соціальних цінностей зумовлюватиме й трансформацію сімейних, що позначатиметься на функціональній та рольовій структурах сім'ї.

Здійснене нами дослідження дало змогу окреслити коло сімейних цінностей крізь призму уявлень сучасного студентства. Так, кількісний та якісний аналіз результатів за проєктивною методикою «Дерево сімейних цінностей» дав змогу визначити:

- найбільш важливі сімейні цінності студентів: підтримка, довіра, кохання, любов, вірність, взаємоповага, взаєморозуміння, правдивість, духовність, особистісний розвиток, відповідальність, сексуальні стосунки;
- з меншим рівнем значущості, однак теж вагомими для сімейного життя: зовнішня привабливість, матеріальні цінності (гроші, житло, авто, речі), кар'єрний успіх, культурний розвиток, стосунки з генетичними родинами, діти, спільні друзі, сімейні традиції;
- бажані, однак не достатньо важливі: розваги, подорожі, вишукана їжа, стереотипи.

Проведена бесіда з респондентами, зокрема відповідь на запитання «Чому матеріальні цінності ви віднесли не до найважливіших?» дала підстави для висновку: більшість опитаних усвідомлюють відновлюваність цих цінностей, значна частка із них (37 %) на підтвердження своїх думок наводить приклади з життя рідних та знайомих, які втратили матеріальні цінності в часі війни, проте змогли подолати скруту та відновитися саме завдяки підтримці, що надавали члени сім'ї), 26% опитаних покликалися на власний досвід пережитої матеріальної втрати та значущість любові й підтримки рідних. Студенти також наголошували на важливості кар'єрного успіху, однак здебільшого виявляли готовність поступитися ним заради сімейної гармонії та стабільності, обговорювати його прийнятність зі шлюбним партнером, майбутніми дітьми.

Отримані дані зіставили з результатами опитування за стандартизованою методикою «Рольові очікування та домагання в шлюбі» (А. Волкова, Т. Трапезнікова), що давала змогу визначити важливість таких сімейних цінностей для студентів: інтимно-сексуальної, особистісної ідентифікації із партнером; господарсько-побутової, батьківсько-виховної, соціальної активності, емоційно-психотерапевтичної, зовнішньої привабливості. Подані цінності студенти оцінювали в діапазоні 0 – 9 балів, при цьому показники ранжувалися так: 0-3 – низькі бали, 4-6 – середні бали, 7-9 – високі. Отримані результати подаємо в таблиці 1:

Таблиця 1

Значущість сімейних цінностей для студентів

Цінності	Мо	Ме	Хсер
Інтимно-сексуальна	6	6	6,4
Особистісної ідентифікації із партнером	6	6	6,3
Господарсько-побутова шкала	5	5,5	5,9
Батьківсько-виховна	5	5,5	6,1
Соціальної активності	5	6,5	6,3
Емоційно-психотерапевтична	5	6	6,4
Зовнішньої привабливості	5	6	6

Дані, отримані нами за стандартизованою методикою, підтверджують значущість названих студентами доволі цінностей, адже емоційно-психотерапевтична цінність засвідчує установку на високу значущість (6,4 із 9) психологічного клімату в сім'ї, можливості отримання емоційної підтримки, які й ґрунтуються на почуттях любові, кохання, довіри, взаєморозуміння тощо. Для молодшої людини важливою стає емпатійність та любов як загальнолюдський ідеал. Таке саме середнє вираження (6,4) мав і показник інтимно-сексуальна

цінність. На наш погляд, зазначені шкали взаємопов'язані, адже сексуальна гармонія є важливою умовою подружнього щастя, свідченням близькості шлюбних партнерів і виражає вікові особливості юнацтва. Задоволення зазначеної потреби сприяє зниженню рівня психоемоційної напруги членів подружжя.

Достатньо близькою за середнім показником є цінність соціальної активності. І попри те, що студенти суб'єктивно кар'єрне зростання віднесли до цінностей середньої значущості, високі оцінки за цією шкалою, вочевидь, засвідчують толерантність та психологічну готовність до соціальних змін, важливість громадської діяльності у її різноманітних проявах, що підтверджується широкою залученістю студентства до волонтерського руху, діяльності громадських організацій, довіра до яких була високою до початку повномасштабної війни, очевидно, що зберігається нині й залишиться високою у повоєнний час.

За шкалою особистісної ідентифікації з партнером маємо достатньо високий показник (6,3), що підтверджує прагнення студентів до узгодженості інтересів та ціннісних систем у сім'ї. Нижчі показники за батьківсько-виховною цінністю, на нашу думку, висвітлюють відтермінування студентством у часі ухвалення рішення про появу дітей, що пов'язано як із установкою на усвідомлене батьківство, так і з прагненням досягнення загальної стабільності в країні.

Отримані нами дані засвідчують тенденцію до визнання значущості міжособистісних стосунків, їх гармонії, посилення сенсової вартості можливості отримувати підтримку, розраду, допомогу саме в сім'ї, підвищення її екзистенційної цінності у світосприйнятті студентства. На наш погляд, це спричинено впливом екстремальних подій, пережитих нашим суспільством. Ці результати також можна інтерпретувати й як тенденцію до посттравматичного зростання. Так, світові науковці доходять висновку: будучи свідком загрозливих ситуацій, індивід часто докорінно змінює базові уявлення про світ і про себе в ньому. Зростання особистості може проявлятися по-різному: оновлення оцінки життя, посилене почуття можливостей і сили, покращення міжособистісних стосунків, зміна життєвих пріоритетів (Znoj, 1999). Цей процес може позначатися зміною міжособистісних стосунків, що зумовлено відчуттям вразливості людини, яке посилює бажання отримувати підтримку (Tedeschi & Calhoun, 1995; Calhoun & Тедескі, 2006; Rubin & Schreiber-Divon, 2014).

Висновок. Система цінностей сучасного студентства засвідчує посилення екзистенційної цінності для молоді самої сім'ї, значущість її ролі як соціально-психологічного ресурсу посттравматичного зростання людини.

Анна Редькіна
доцент кафедри соціології
Дніпровського державного технічного університету,
кандидат політичних наук
annainred@gmail.com

ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЯК БАЗОВОЇ ЦІННОСТІ ОСОБИСТОСТІ: ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Актуальність. У сучасному науковому дискурсі як українська, так і світова вчена спільнота зосереджені на вивченні наслідків війни, що відбувається в Україні. Війна спричиняє як економічні, політичні, соціальні, так і психологічні загрозові наслідки для усього суспільства. І це відображається не тільки на особистості тих, хто брав безпосередню участь у бойових діях. Зазвичай ветерани бойових дій із посттравматичними стресовими розладами є об'єктами пильної уваги лікарів, психологів, психіатрів, соціальних працівників.

Особи з екзистенційними розладами, втратою ідентичності, орієнтації у власній ціннісній системі потребують не меншої уваги. Однією з найуразливіших соціальних груп у цьому контексті є здобувачі вищої освіти, які переживають завершення періоду підліткового віку.

Отже, проблема адаптації здобувачів вищої освіти до нових умов навчання у військовий період, наявність несприятливих психологічних факторів тощо зумовлює актуальність теми дослідження.

Мета: визначити методи формування резилієнтності у здобувачів вищої освіти як основи збереження здоров'я, що є базовою цінністю особистості.

Методи та організація дослідження. За допомогою загальнонаукових методів дослідження, таких як системний і аналітичний, була виокремлена теоретична основа із вищезазначеної теми.

Результати дослідження. Підлітковий вік – період значних змін у житті дитини. За визначенням Організації Об'єднаних Націй підлітковий вік – це віковий період з 10 до 19 років. Це вік стрімких фізіологічних, психологічних, соціальних змін, які відбуваються з дитиною, і це саме той період, коли вона потребує як мудрої та виваженої батьківської підтримки, так і свободи в ухваленні рішень та виявленні своїх поглядів та переконань.

У сучасних умовах, в період повномасштабної війни фізичне і психологічне здоров'я здобувачів вищої освіти є одним з тих чинників, що потребує ретельного пильнування, оскільки є однією з базових цінностей життєдіяльності особистості.

Серед багатьох чинників, які визначають здоров'я, велике значення має психічна стійкість до стресових ситуацій. Високий рівень психічної стійкості до стресів є запорукою збереження, розвитку і зміцнення здоров'я і професійного довголіття людини.

Отже, розглянемо і визначимо, які методи формування резиліентності у здобувачів вищої освіти є прийнятними саме для цієї вікової категорії у військових умовах.

Найбільш узагальнене визначення резиліентності пропонує Всесвітня організація охорони здоров'я, вказуючи, що це здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями та особистісна ресурсність, що може розвиватися завдяки захисним факторам, наприклад, сприятливе зовнішнє середовище та вироблення адаптивних механізмів копінгу.

Визначають такі складові резиліентності:

1. Фізична резиліентність:
 - регулярні фізичні вправи;
 - здорове харчування;
 - достатній та здоровий сон;
 - відпочинок;
 - неживання психоактивних речовин (Whitson, Duan-Porter, Schmader, Morey, Cohen, & Colón-Emeric, 2016).
2. Психологічна резиліентність:
 - здатність протистояти страхам;
 - пошук / приймання соціального визнання;
 - опора на моральний внутрішній компас;
 - звернення до релігійних або інших духовних практик;
 - прийняття речей, які неможливо змінити;
 - турбота про особисте здоров'я та добробут;
 - пошук можливостей для зростання;
 - гумор;
 - відповідальність за особисте емоційне самопочуття тощо (Бойко-Бузько Ю. Ю., 2022).
3. Емоційна резиліентність:
 - здатність регулювати емоції під час стресу;
 - усвідомлення своїх емоційних реакцій;
 - схильність бути в контактi зі своїм внутрішнім світом;
 - можливість заспокоїти свій розум;
 - вміння керувати своїми емоціями, коли є зіткнення з негативним досвідом;

- вміння зберігати почуття оптимізму у важкі часи;
- розуміння, що негаразди тимчасові й не триватимуть вічно.

4. Соціальна резилієнтність:

- здатність груп відновлюватися після важких ситуацій;
- можливість спілкування з іншими;
- спільна робота задля вирішення проблем, які впливають на людей як окремо, так і колективно;
- об'єднання після важких життєвих криз;
- соціальна підтримка одне одного;
- усвідомлення ризиків, з якими стикається громада;
- формування почуття спільноти (Kwok, Doyle, Becker, Johnston, & Paton, 2016).

Отже, людина є резилієнтною, якщо після пережитих травмивних подій психіка демонструє позитивну адаптивну поведінку та подальший здоровий розвиток психіки.

Як зазначено у наукових дослідженнях (Clarke, & Nicholson, 2010; Morel, 2021; Stahl, 2022; Stricker, 2022), резилієнтність можна тренувати.

Отже, формування резилієнтності є можливим у здобувачів вищої освіти. Період навчання в закладі вищої освіти є найбільш сприятливим для формування та розвитку не лише професійних компетентностей, а й особистісних якостей, оскільки припадає на 17-22 роки. Саме цьому віку притаманне інтенсивне формування характеру та становлення особистості (Саух П. Ю., 2011).

Методами формування резилієнтності (Shiraldi, 2019) у здобувачів вищої освіти є:

1. Регулярні фізичні вправи.
2. Дієта (як підтверджено багатьма дослідженнями, найбільш корисною є середземноморська).
3. Здоровий сон (тут є важливими регулярність, відповідна кількість годин і добра якість сну).
4. Мінімальне вживання таких субстанцій, як тютюн, алкоголь, кофеїн.
5. Періодичні перевірки стану здоров'я, особливо некорисним для функціонування мозку є високий рівень холестерину, гормону щитовидної залози, цукровий діабет та високий артеріальний тиск.
6. Обмежене вживання антихолінергічних препаратів (деяких ліків від безсоння чи заспокійливих препаратів тощо), що блокують важливий для мозку нейротрансміттер – ацетилоголін, який відповідає за роботу пам'яті.
7. Мінімальний контакт з пестицидами і забрудненим повітрям.
8. Навичка регулювання рівня збудження в стресових ситуаціях через дихальні вправи, техніки заземлення чи м'язову прогресивну релаксацію.

9. Регуляція сильних негативних емоцій, вміння впоратися з ними. Зазвичай такі емоції викликають страждання, тому найпростішою і природною реакцією є їх уникнення. Але таке уникнення не тільки нічого не змінює, а ще і призводить до додаткових проблем. Натомість зустріч із болісними емоціями, з важкими спогадами дає змогу мозку опрацювати і змінити ці емоції. Отже, важливим є розвиток уміння бути на зв'язку зі своєю емоційною часткою і відкрито сприймати всі емоції.

10. Розвиток відчуття власної цінності, усвідомлення своїх сильних сторін і недоліків, доброзичливого погляду на самого себе (Branden, 2008).

11. Розвиток вдячності як уміння зауважити, оцінити та захопитись усіма добрими подіями, які трапляються у житті. Цю звичку бажано практикувати кожного дня.

12. Розвиток реалістичного оптимізму.

13. Вчинки доброти, турбота про інших людей, а також доброзичливість, яка уникає зосередження на власній вигоді.

14. Розвиток навички дивитися на життєві події з відповідним почуттям гумору.

15. Розуміння сенсу власного життя й формування реальних цілей. Для набуття цієї навички є важливим робити ревізію цілей й планування.

16. Розвиток навички доброзичливості.

17. Робота над прощенням образ.

18. Набуття навички активного додання проблем і вирішення життєвих завдань.

19. Майндфулнесс.

Багато з вищезгаданих методів є можливими для виконання та розвитку навичок у будь-яких умовах. Втім, ЗВО має змогу запропонувати впровадження вправ з використанням моделювання кризових та стресових ситуацій у межах семінарських занять із психології та інших гуманітарних дисциплін. Важливим є й проведення спеціальних тренінгових занять як у межах спеціальних заходів, так і непередбачувано, під час повітряної тривоги (в укриттях).

На основі спостережень за здобувачами вищої освіти і впровадження вправ на заняттях та проведення тренінгів в укриттях психологічна служба Дніпровського державного технічного університету має змогу стверджувати, що такі методи формування резилієнтності є корисними та ефективними. Вказана форма роботи має значну перевагу перед традиційним проведенням занять.

Впровадження тренінгових форм роботи показало, що такий формат, як навчальна дисципліна, так і позанавчальний захід, позитивно впливають на

розвиток і окремих показників особистості здобувача вищої освіти, і на формування особистості в цілому. Здобувачі вищої освіти завжди жваво цікавляться зазначеними формами групових занять (Редькіна А. М., 2023).

Водночас формування навичок можна здійснювати під час індивідуальних консультацій. Важливо пам'ятати, що набуття навичок є більш ефективним при застосуванні психодіагностичних методів як до застосування вправ з вироблення навичок резиліентності, так і після виконання батареї вправ з формування стресостійкості.

Висновки. Усе вищенаведене дозволяє стверджувати, що формування резиліентності у здобувачів вищої освіти є ефективною стратегією збереження та підтримки здоров'я як базової цінності особистості.

Використання методів формування резиліентності не тільки допомагає вистрибнути з низки життєвих проблем, але й може бути використане для розвитку позитивних якостей особистості.

Розвиток вищезазначених навичок допомагає жити більш наповненим і змістовним життям. Резиліентність дає ресурс щодо того, щоб життєві труднощі розвивали, а не ламали людину.

Олена Рибалка

доцент кафедри психології та педагогіки
Національного університету «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»,
кандидат педагогічних наук
rybalka94@gmail.com

ЕМОЦІЇ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ПРОТИСТОЯННЯ

Війна, яка триває в нашій країні, негативно позначається на всіх сферах функціонування держави та життєдіяльності населення України. На сьогодні здоров'я людини у всіх його проявах (фізичному, психічному, духовному та соціальному) перебуває на критично низькому рівні. Особливо це стосується внутрішньо переміщених осіб, військових, учасників бойових дій, волонтерів.

Психіка сучасної людини зазнає потужних негативних впливів воєнних, соціальних, природних, побутових та багатьох інших факторів, що негативно позначаються на стані здоров'я людини, особливо психічному та емоційному.

Слід зазначити, що емоція – надзвичайно сильний комплекс переживань, а окремі її компоненти тісно пов'язані з підкірковими системами і корою мозку. Емоції, як і думки, – об'єктивно існуюче явище, їх характеризує надзвичайно широкий діапазон різноманітних форм і відтінків. Радість і печаль, насолода і відраза, гнів і страх, туга і задоволення, тривога і розчарування – все це різні емоціональні стани. Ці та інші емоції, багато з яких наскільки різноманітні, що назва може тільки частково розкрити їх суть і глибину. В процесі життєдіяльності людина завжди перебуває під впливом різних емоцій. Навіть характер сновидінь багато в чому залежить від стану емоційної сфери людини.

Емоції тісно пов'язані з мотивацією. Мотивація розглядається як стан організму, що спонукає людину активно шукати або уникати тих чи інших подразнень, конкретних ситуацій. Дії, зумовлені мотивацією, виникають не як результат подразнення, вони «запускаються» під впливом змін, які виникають у внутрішньому середовищі організму.

Емоції можна класифікувати за характером (нижчі і вищі), тоном (позитивні і негативні), механізмом виникнення (реактивні і вітальні). Прості (елементарні, біологічні) емоції виникають як результат узагальнення відчуттів. Вони взаємопов'язані з мотиваціями, спрямованими на підтримання життєдіяльності організму і забезпечення продовження роду та є сигналом корисної або шкідливої дії на організм. Прості емоції притаманні як людині, так і тваринам.

Більш або менш тривалий, стійкий, бадьорий або пригнічений емоційний стан називається настроєм. Він є похідним від різних емоцій, що діють на людину і створюють загальний емоційний фон протягом певного часу. Стійкість його залежить від значущості обставин, які зумовили цей емоційний фон, а також від типу нервової діяльності.

Емоційне здоров'я – один із аспектів здоров'я, яке позитивно впливає на працездатність і життєдіяльність людини. Одні емоції сприяють досягненню мети, інші заважають здійсненню бажань людини, роблячи її пасивною, безсилою, невпевненою в своїх діях (Рибалка О.Я., 2011).

Дві з половиною тисячі років тому великий лікар Гіпократ вчив про те, що людське здоров'я залежить не тільки і не стільки від зовнішніх показників, як-от якість споживаної їжі, вдихуваного повітря або способу життя, а й від того, чи живе людина в гармонії з самою собою і навколишніми.

Слово «емоція» походить від латинського «*emovere*», що означає хвилювати, збуджувати. З часом значення цього слова змінилося і сьогодні можна визначити, що емоції – це узагальнені чуттєві реакції, які виникають у

відповідь на різноманітні за характером екзогенні та ендogenousні сигнали, які призводять до змін у фізіологічному стані організму. Емоції відображають не предмети і явища реального світу, а суб'єктивне ставлення до них.

Емоції – це властиві кожному з нас психічні реакції на хороше і погане, це наші печалі і радості, наші відчай і насолода. Емоції складають частину психічної діяльності людини, частину нашого «Я» (Заготова С.Н., 2001).

Сучасній людині у своїх вчинках часто доводиться керуватися головним чином не емоціями, а розумом, але в багатьох життєвих ситуаціях вплив емоцій на поведінку людини значний. Якщо емоційні реакції збіднені, то це, як правило, негативно відображається на широті інтересів людини, заважає сприйняттю багатьох принад життя, відчуття радості буття.

Емоції значно впливають на здоров'я людини. Позитивні емоції сприяють зміцненню здоров'я, подоланню захворювань. Більшу кількість захворювань сучасної людини заносять до переліку нейрогенних. Це неврози, гіпертонія, атеросклероз, інфаркт міокарду, деякі шлунково-кишкові захворювання, захворювання шкіри і т. д. Визначальну роль у виникненні цих захворювань відіграють негативні емоції. М.І. Аствацатуров писав, що «серце уражується страхом, печінка – гнівом, шлунок – апатією» (Бобрицька В.І., Гриньова М.В., 1999).

Доведено, що характер мислення людини є причиною і морального стану здоров'я. Відомо, що нерідко хвороби тіла виникають від думок, їх змісту, від емоційного стану людини, її особливих властивостей та цінностей. Думка, що стверджує здоров'я, оздоровче діє на весь організм, і навпаки, думки негативні, непевні, наповнені злістю і ненавистю негативно впливають на стан нервової системи та внутрішніх органів.

Джерела негативних емоцій численні та різноманітні. Одні з них неминучі, наприклад, смерть близьких родичів, друзів; іншим важко запобігти, а іноді і передбачити (війна, природні лиха, нещасні випадки, хвороби). Але є низка негативних емоцій, джерелом яких є люди – їх поведінка, вчинки. Необхідно навчитися любити себе і людей, отримувати задоволення від життя (Хей Л., 2007).

Зберігають і зміцнюють здоров'я людини такі риси, як доброта, людяність, гідність, доброзичливість. Взаємини, що базуються на цих рисах характеру, дають навколишнім і самій людині позитивні емоції, бадьорість, духовний і фізичний спокій, прагнення бути досконалим. Цьому сприяють тактовність, ввічливість, дружелюбність, заняття фізичною культурою й улюбленою справою, мистецтво. Різноманітні позитивні емоції, прагнення до підтримання у себе і в інших позитивного емоційного стану є запорукою здоров'я, бадьорості і щастя.

Але, зважаючи на реалії сьогодення в нашій країні, зберігати емоційне здоров'я надзвичайно складно, і в цьому допомагають різноманітні методи і технології. Важливим є аутогенне тренування, активний відпочинок, заняття спортом, переключення уваги, здоровий сон, сміх, любов, а також арт-терапія, яка сприяє визволенню з-під влади негативних емоцій, зниженню нервово-психічного напруження, регуляції психосоматичних процесів, моделюванню позитивного психоемоційного стану.

Музика здатна також впливати на емоційну сферу людини. Наприклад, ніжна, легка може заспокоїти, сумна – примусити плакати, а весела і бадьора – підняти настрій.

У медицині існує практика застосування музики для лікування хворих, так звана «музикотерапія». При цьому використовують звуки природи: спів птахів, дзюркіт струмочка, шелест осіннього листя, гул водограю тощо. Використовують музику як болезаспокійливий засіб під час переливання крові, в акушерських центрах, при операціях, в стоматології. Ще у Біблії згадується цілюща сила музики: так царю Саулу, який страждав на розлад психіки, дуже допоміг Давид своєю грою на арфі. Бах написав «Гольдберські варіації», щоб перемогти безсоння графа Кайзерлінга. П'ять століть тому один середньовічний мислитель написав: «Мета музики – прославити Бога, вигнати диявола,вилікувати хворого і породити кохання». Успіхи в музикотерапії зумовили у 1950 році створення американцями Національної асоціації музикотерапевтів, які прагнули до лікування музикою різних форм захворювання (Шабутін С.В., Шабутіна І.В., Хміль С.В., 2006).

Отже, незважаючи на різні життєві обставини, людина повинна навчитися керувати своїм емоційним станом, зберігаючи своє здоров'я і здоров'я навколишніх людей у складних умовах сьогодення.

Мирослав Савчин
завідувач кафедри психології
Дрогобицького державного педагогічного університету
імені Івана Франка, доктор психологічних наук
msavchun@gmail.com

МЕТАМЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ: НОВІ ЗАВДАННЯ У КОНТЕКСТІ ПІСЛЯВОЄННОЇ ПЕРЕБУДОВИ

В гуманітарних науках відбулася редукція власних завдань до виявлення лише наукових фактів, прокладено демаркаційні лінії між суб'єктом пізнання та об'єктом, між фактом і концепцією, теорією і практикою, процесом пізнання і практичною діяльністю. З одного боку, такий стан речей можна пояснити надскладністю досліджуваних феноменів, а з другого боку, методологічними проблемами розвитку наук, позицією вчених як абсолютних знавців. У сучасну епоху виникла ще одна, не цілком конструктивна тенденція в розвитку людинознавчих наук – орієнтація на редуковане (без духовного я) уявлення про людину та світ як світ діяльності людини без врахування діяння Бога (Промислу Божого). Зокрема, в науках є небезпека побудови своєїрідної Вавілонської вежі, творіння, що виглядає як будинок без фундаменту, будинок на піску, чи й зовсім як паперовий.

Уже стало зрозуміло, що культивовані епістемологічні матриці, матриці дослідження, інтерпретації та втручання виявилися неадекватними. Зокрема, з'ясувалося, що вчені розглядають світ (проблеми) не безпосередньо, а через неадекватну методологічну оптику. Це означає, що у сфері людинознавства необхідне очищення від методологічних нашарувань, перегляду застосовуваних епістемологічних матриць, подолання фрагментування знання, необхідність його зближення з прогресивною практикою. Це також означає, що учні-психологи і психологи-практики мають бути відповідальними перед Богом і людиною (ближнім) за результати своєї діяльності. Людинознавство має перетворитися з інструменту констатації стану справ, здійснення своєїрідного обліку, особливо негативного, в конструктивну силу, здоровий нерв, що пронизує увесь суспільний організм з метою покращення ситуації для щасливого життя людини.

Психологія має піднятися над позитивістським (постмодерністським) гамбітом, що змусив цілі покоління дослідників триматися об'єктивістської епістемологічної матриці наукового пізнання, відмовитися від дослідницької

позицію зовнішнього спостерігача, усвідомити обмеженість своїх можливостей та рефлексувати неадекватність методологічних підходів та дефіцит знання як науково-пізнавальну проблему. Для вирішення цього завдання необхідна інтелектуальна та особистісна мужність вчених, організація проведення методологічних (парадигмальних) досліджень. Відтак, актуальним завданням є рефлексивне слідкування за розвитком усіх гуманітарних наук, з якими взаємодіє психологія, необхідна нова «хореографія» наукового мислення (К. Поппер), щоб вийти на нову організованість, архітектоніку та процесність (А.В. Фурман).

У психології настав час зайнятися метаметодологуванням як найвищим рівнем розмірковування про смисл пізнання людини та її життя в ньому не просто з метою пізнання системи феноменів чи окремих явища, що стосуються людини та її життєдіяльності, а з метою радикального вдосконалення світу, пропонувати суспільству, соціальним групам та окремій особистості стилю життєдіяльності, що гарантовано призводить до позитивних результатів (прогресивного розвитку, повноцінного задоволення та самореалізації) про методи пошуку, значення, сенс і сфери застосування здобутого знання. Така позиція спонукає вчених відмовитися від дослідницької позиції зовнішнього («об'єктивного») спостерігача, усвідомити обмеженість наявних теоретичних можливостей та рефлексувати неадекватність методологічних підходів та дефіцит знання як науково-пізнавальну проблему психології та психологічної практики.

У плані аналізу проблем психології сутність метаметодологічного підходу полягає у здатності дослідника у своєму професійному розмірковуванні піднятися над культивованим уявленням про особистість (внутрішній світ людини) та її життєдіяльністю, методологічними принципами психології та існуючими уявленнями про її предмет, піддати сумнівам наявні підходи до постановки та розв'язання проблем і критично проаналізувати їх, виявити пропуски у розв'язанні проблеми (аспекти, які традиційно не розглядаються, наприклад, проблеми моральності і духовності особистості), уникати тенденційного акцентування на найчастіше реалізовуваних підходах та одночасно реалізувати теологічний та телеологічний (цільовий) підходи. Міркуючи метаметодологічно, дослідник гармонізує (з'єднує) індивідуальне професійне мислення та досвід з власною життєдіяльністю, реальною соціальністю та духовним виміром життя людини, з позицією «колег по цеху». Така методологічна рефлексія орієнтує психолога та нове науково-психологічне уявлення, наприклад, на засадах духовної парадигми, а також передбачає перетворення, конструювання та розвиток методів і структури взаємопроникнення його професійного мислення та його власної пізнавальної діяльності через включення

саморефлексії (які завдання постають; що я фактично розв'язую; чи так це я роблю; який я одержую результат; наскільки він відповідає поставленій меті), критично оцінити свої погляди та усталену практику, з'ясувати, що залежить від нього як дослідника, а що ні, а що, зокрема, від конкретно-ситуативних та широкіх обставин. Конкретно мислєдїяльність вченого передбачає володіння ним автентичним ідеалом розвиненої особистості на різних вікових періодах, здорової онтології (буттєвості), духовної складової життя людини, яка розглядається невіддільно від універсального, соціального, психологічного і природного.

Зазначимо, що для виходу на метаметодологічний рівень розмірковування необхідне не просто забезпечення максимально можливої чистоти методологічної оптики (А.В. Фурман), але й максимальної позитивної конструктивності. Вчений повинен проявити сміливість та рішучість, щоб відмовитися від існуючої наукової традиції, предметом його рефлексування має бути не тільки мислення (процес пізнання), але й прогнозована діяльність із застосування виявлених ним знань на практиці та уявлень про очікувані результати, що стосуються прогресивного розвитку особистості, різних типів спільнот та українського суспільства, загалом, враховувати, що світ – це не тільки світ діяльності людини, але й діяння Бога, що у трансцендентному вимірі його (вченого) суб'єктність обмежена, а ймовірність суб'єктивності надто висока. Дослідник-гуманітарій має враховувати, що кожна істина існує діалогічно, причому одночасно в діалозі з Богом та людьми, вченими-колегами. Психологам зовсім не зашкодить, а навпаки, матиме позитивний результат, коли вони збагнуть суть Промислу Божого щодо людини та світу і смиренно прийняти його та врахувати в аналізі предмета, явищ, феноменів і процесів, яким притаманні психологічні аспекти та збагнути їх призначення, суть, корисність, гармонійність пропонованих концепцій і теорій. Він також повинен перебувати у молитовному стані, стані смиренності, страхіві Божому, станах каяття, терпіння і надії на Господа.

Реалізація метаметодологічного аналізу дозволила виявити не ідентифіковані проблеми психологічної науки. Так, по-перше, у психології протягом тривалого часу і непомітно сталася редукція предмета з науки про душу, що включає духовне начало, до науки про психіку, а відтак поза увагою виявилась навіть моральна сфера особистості.

По-друге, система детермінації психіки (і особистості) звелася до трьох складових, зокрема, розгляду соматички (психофізіології), соціального та самоактивності, причому остання розглядається досить неповно. Зовсім не враховується духовний чинник як вирішальний, особливо, у біфуркаційних точках функціонування та онтогенезу.

По-третє, у психології має зрости відсоток живого знання, що має об'єктивне значення, позитивний суб'єктивний смисл та може бути технологізоване з метою позитивно-конструктивного розв'язання проблем розвитку цивілізації, суспільства, соціальних груп та окремих особистостей. Ця проблема особливо загострилася в ситуації війни та післявоєнної відбудови України. Так, усі фахівці стверджують, що наслідком війни буде багато зраних, а відтак тих, хто потребуватиме психологічної допомоги. Об'єктивно психологи самі не зможуть вирішувати це завдання, бо для цього необхідно буде багато фахівців, а суспільство не зможе забезпечити економічну основу їх діяльності. Слід ще врахувати, що з різних причин самі психологи виявилися не готовими до вирішення цього завдання. У цій ситуації, на нашу думку, психологи мають запропонувати новий стиль життєдіяльності суспільства, соціальних груп (сім'я, родина, шкільні класи та інші навчальні групи, трудові колективи, громадські організації тощо) та окремих осіб з орієнтацією на активну і щирю само- і взаємодопомогу. Психологи мають транслювати у суспільну свідомість здорову систему цінностей та смислів життя особи та суспільства. Це також означає, що у вирішенні завдання зцілення українському психологу допомагатимуть парапсихологи, насамперед, тілесно, психічно, психологічно, соціально, морально та духовно здорові особи, які володіють основами психологічної культури. Окрім того, психологи і парапсихологи мають позбутися професійної гордині та піддати критичному аналізу деякі світоглядні уявлення про внутрішній світ людини та взаємодіяти з духовними отцями, які духовними засобами надають досить ефективну душевну допомогу потребуючим.

По-четверте, поза увагою дослідників виявилися умови, чинники та механізми становлення здорової психіки та здорової особистості. Окрім того, дослідники не завжди аналізують становлення автентичної моральності та духовності особистості на різних вікових етапах.

Акцентування уваги на зазначених моментах стало б засадничою основою для вдосконалення сімейного виховання та освітньої діяльності, зокрема, розвивальної, діяльності дошкільних установ, шкіл та закладів спеціальної та вищої освіти. Це надважливо в умовах війни та післявоєнного періоду відбудови, коли допомоги потребуватимуть більше половини населення, а психологи об'єктивно не зможуть впоратися з цим завданням. Якраз автентичні знання з психології стануть однією із засадничих основ самопомоги суспільства (сім'ї, спільнот) з орієнтацією на здорову особистість та здорову людину, в єдності тілесного, психічного, психологічного, соціального, морального і духовного здоров'я. Практичні психологи у своїй діяльності самі мають переорієнтовуватися на автентичний ідеал здорової особистості.

По-п'яте, традиційно дослідники у сфері наукової психології та практики розвитку «йдуть» за проблемами, а не прагнуть попередити їх виникнення.

По-шосте, деякі методи психотерапії, наприклад, психоаналітичної, виявляються розкішно в умовах війни (багато потребуючих, а допомога надається індивідуально і протягом тривалого часу), а часто використовуваним став, наприклад, як метод когнітивно-поведінкової психотерапії, який можна застосовувати у групі.

Висновки. Отже, завдяки метаметодологічному підходові нам вдалося (вийти за межі «над» і «збоку») та ідентифікувати деякі проблеми розвитку психології та психологічної практики. Такий вихід дослідників за межі «чотирьох стін» (вихід у світ), подолання своєрідної «тиранії» існуючого знання і подолання наукової «бюрократії» (відмова від обмежень традиційних схем аналізу проблеми), зростання відсотка знання, «яке знає себе» (епістемологічна рефлексія), тобто знає, для чого здобувається і як використовуватиметься, посилить значущість отриманих відомостей для прогресивного розвитку не тільки окремих особистостей, а й груп та спільнот, українського суспільства та проблем цивілізації загалом. Зазначений підхід значно підвищить ресурсність психології у вирішенні прикладних проблем післявоєнної перебудови українського суспільства.

Микола Семиліт

доктор психологічних наук, доцент,

м. Черкаси

semilet5607@gmail.com

Неправда однаково роз'їдає душу і державу,
одна форма зіпсованості, корупції вирощує іншу.

...

Урядовець, який бреше, – руйнує державу!

Джордан Пітерсон, 2021

ДИНАМІКА ЕМОЦІЙНИХ НАСТАНОВ ТА ОЧІКУВАНЬ ГРОМАДЯН УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Механізми індивідуальної та групової свідомості в умовах протистояння знаходять свій прояв в певних ілюзіях сприйняття соціальних об'єктів, очікуваннях від інших людей, особливо від обраного лідера.

В результаті емпіричного дослідження закономірностей проектування життєвого шляху особистості у групах різного типу нами виявлені закономірності формування поля внутрішньо-групової напруги, в якому розгортаються проектувальні процеси, особистісного вибору стратегії дій (Семиліт М.В., 2021). Описано стадії проектування життєвого шляху: 1) *ідентифікація* з лідером та групою; 2) *поляризація* між «сильним» і «слабким» полюсами спільноти; 3) *дезінтеграція* як збільшення відстані між «Я»-реальним і «Я»-ідеальним, очікуваним, в нашій ситуації війни дезінтеграція посилилася полярно протилежними закликами нашого Верховного головнокомандувача: «ситуація під контролем», «спокійно готуватись до Великодня», «шашликів» та урядовців-союзників по євроінтеграції: «рити окопи», формувати оборону міст; 4) *інтеграція* як зростання цілісності групи і особистості в ній. Визначено, що важливою складовою проектування життєвого шляху є стратегії виходу з травматичного досвіду: стратегія повторення життєвих травм, повернення до минулого; компенсація пережитих «потенційних ям» більш високим соціальним статусом, матеріальними цінностями; «відігрування» на інших» (виміщення на агресорів) – цей захисний механізм відіграє важливу роль у військових діях; «життя з травмою», її трансгенерація у випадку замовчування.

Якщо розглядати процес динаміки соціально-перцептивних характеристик, особливості сприйняття навколишніх і себе в умовах протистояння, то він має певні стадії схожі до динаміки взаємодії в процесі інтенсивного тренінгу, активної соціально-психологічної взаємодії. Відмінність полягає в значних втратах і жертвах жителів України.

Перша стадія ототожнення суспільства, групи з вибраним емоційним лідером, проектування на нього надій на радісне, щасливе майбутнє, пошук захисту від невизначеності та неінформованості про можливі події майбутнього.

Друга – стадія поляризації спільноти на два основні полюси: 1-й полюс, «сили я», ототожнення себе з українськими архетипами рідної Землі, вибраним лідером. 2-й полюс – «ждуни» і «втікачі», «слабке я» – ті, котрі надіються на перемогу більш агресивного лідера, ідентифікуючи себе з агресором, по суті за рахунок «втрати власного я», що є, на їх думку, способом виживання.

Центр управління нашої спільноти зволікав у ситуації можливого наступу, не довірячи союзникам, які переконували в необхідності «рити окопи», а урядовці, умовний центр – підраховував втрати коштів, які будуть в разі попередження населення про напад. «Слуга народу» (голова партії, її засновник, керівник ОП) в ситуації війни центрувався не на збереженні життя народу, а вболівав за матеріальні втрати у випадку паніки, це скоріш проекція свого

стану на народ і своє оточення. Чимало посадовців-управлінців, яких призначив своїм підписом Головнокомандувач, першими втекли закордон. Це – ситуація повторення зради і втечі очільників правлячої партії і генералів СБУ двох південно-східних областей України в 2014 році, а для суспільства – соціальна дезінтеграція і травма непідтверджених очікувань. Український уряд концентрував увагу не на житті людей, а на коштах, що підтвердилося далі у відкатах на закупівлі міністерством оборони військового спорядження та продовольства для ЗСУ. Коли лідер нації і його радники впевнено говорили, що ситуація «контрольована», «розпакуйте тривожні валізи», «готуйтеся до Великодня у квітні» і «до шашликів в травні»! Верховний головнокомандувач не попередив населення про напад агресора, хоча мав цю інформацію, що свідчить про певні «таємні угоди» (Оман, здача ворогу операції по вагнерівцях, домовленості при обміні полоненими). Незалежно від непрозорості владних рішень, громадяни самостійно масово записувалися в загони територіальної самооборони і ставали в черги у військкомати: «На Бога надійся а сам не плошай».

Не підтверджені ілюзії міністра оборони, радників президента і самого Головнокомандувача привели не тільки до дезінтеграції суспільства, але й до великої кількості жертв серед українців, за що поки ніхто не поніс відповідальності. Сказане президентом про «контрольованість ситуації» і міністром оборони про «низьку ймовірність нападу» привело до стану *дезінтеграції* суспільства і втрати довіри наших партнерів до українського уряду, бо президент США і прем'єр Великобританії говорили протилежне, попереджали про високу ймовірність нападу російських військ на Україну. Але, очевидно, що українського президента переконали не союзники, а агресор (це натяк на певну позитивну «ідентифікацію з агресором» через «погляд у вічі») і він повірив, бо і в ситуації його ж конфлікту з військовими, захисниками кордонів, Головнокомандувач впевнено вимагав залишити облаштовані оборонні бліндажі на Донецькому напрямку («Я не Лох»), що свідчить про певне підігрування ворогу, бажання підтвердити обіцяне виборцям: «припинити війну».

Третя стадія динаміки взаємин – це інтеграція активної, національно свідомої частини суспільства навколо архетипних образів (рідної Землі Матінки, Батька, безстрашних Героїв: «Єднаймося браття в цю лиху годину...»), тільки навколо тих лідерів, які проявили військову компетентність і сміливість у боротьбі з окупантами, тобто йдеться про зміну лідерства і вибір тих ідеалів, які допомагають долати страх смерті. Це, в свою чергу, дезінтегрує центр управління, відбувається відцентрова динаміка тих, хто намагався розбагатіти на війні (звільнення заступників міністра). Очевидно, що Верховний головнокомандувач не поспішає позбуватися «старого оточення, радників офісу ще

за часів Януковича» і міністрів, що свідчить про певний принцип «мафіозного вибору» урядовців, адже у випадку їх звільнення і «посадки» – велика загроза розсекречення «таємних угод» із ворогом. Це також свідчить про певні приховані домовленості з агресором, адже люди Януковича в уряді «Слуг народу» – «захист від війни», якої, очевидно, не було б при його поверненні на трон, адже київський суд при чинній владі готував відповідне рішення. Незважаючи на вказані ілюзорні очікування нашого «лідера нації» та його урядовців (міністра оборони, радників, голови фракції в парламенті), практично підставили громадян України під напад агресора. Водночас необхідно вказати позитивні аспекти консолідації суспільства в цих напружених ситуаціях війни і відсутності в уряді стратегії дій.

Позитивними умовами інтеграції суспільства в умовах протистояння є:

1. Прийняття обраним лідером обох полюсів, західних і східних захисників (ця умова була відсутня при владі В. Януковича, хоча за своїми емоційними настановами, маніпулятивній залежній стратегії Флюгера, центрації на матеріальних цінностях а не на житті громадян, повторювальністю наявності багатьох втікачів-зрадників, посадових осіб дуже нагадує вчинками владу 4-го президента);

2. Демонстрація Головнокомандувачем своєї активної присутності на робочому місці, вдячність багатьох громадян, що «не втік», хоча йому пропонували союзники втікати.

3. Відповідність образу лідера казковому «національному Герою – Котигорошку» (маленький зріст, позитивно дієвий, грає у «відкритого», а не замкнутого лідера, наявність багатьох «друзів-зрадників», з якими він демонструє боротьбу і обшуки, але «посадок» не робить, «своїх» захищає).

4. Національна належність лідера (євреї) нівелює заклики агресора, що українці – нацисти.

5. Креативність лідера, що зумовлює його здатність до підбору адекватних конкретній ситуації шляхів інтеграції суспільства в світову співдружність демократичних держав.

ЕЛЕКТРОННЕ НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**НАЦІОНАЛЬНО-ВИЗВОЛЬНИЙ ФОРМАТ
ЦІННІСНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬНИХ
ВІДНОСИН В УКРАЇНІ**

**Збірник тез
Міжнародного наукового семінару**

21 квітня 2023 р.

Режим доступу
<https://>

Відповідальна за випуск Карпенко З. С.

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@vl