

МАТЕРІАЛИ МІЖДИСЦИПЛІНАРНОГО  
НАУКОВОГО СЕМІНАРУ  
25 березня 2021 року



ПОРОДЖЕНІ ВІЙНОЮ  
СПІЛЬНОТИ ЯК СОЦІАЛЬНІ  
ДОНОРИ І РЕЦИПІЄНТИ

Київ – 2021

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ СОЦІОЛОГІЇ  
Відділ соціальної психології  
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ  
Лабораторія соціальної психології особистості

# **ПОРОДЖЕНІ ВІЙНОЮ СПІЛЬНОТИ ЯК СОЦІАЛЬНІ ДОНОРИ І РЕЦИПІЄНТИ**

*матеріали міждисциплінарного наукового семінару  
25 березня 2021 року*

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,  
протокол № 07/21 від 29 квітня 2021 року*

**Редакційна колегія:**

***Титаренко Тетяна Михайлівна** – головний науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, дійсний член (академік) НАПН України, доктор психологічних наук, професор.*

***Злобіна Олена Геннадіївна** – завідувач відділу соціальної психології Інституту соціології НАН України, доктор соціологічних наук, професор.*

***Дворник Марина Сергіївна** – завідувач лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, кандидат психологічних наук.*

**Рецензенти:**

***Суший Олена Володимирівна** – завідувач лабораторії методології психосоціальних і політико-психологічних досліджень Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, доктор наук з державного управління, доцент.*

***Ковальчук Олександр Петрович** – заступник начальника кафедри суспільних наук гуманітарного інституту Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського, кандидат психологічних наук, полковник.*

**П59 Породжені війною спільноти як соціальні донори і реципієнти:** матеріали міждисциплінарного наукового семінару, м. Київ, 25 березня 2021 р. [електронний документ] / ред. кол.: Т. М. Титаренко, О. Г. Злобіна, М. С. Дворник. – К.: ІС НАН України; ІСПП НАПН України, 2021. – 72 с.

У збірнику представлено матеріали Міждисциплінарного наукового семінару “Породжені війною спільноти як соціальні донори і реципієнти”, який відбувся 25 березня 2021 року за ініціативи відділу соціальної психології Інституту соціології НАН України та лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.

Розглянуто актуальні проблеми спільнот, породжених гібридною війною в Україні, – ветеранських, волонтерських, переселенських. Окреслено можливості зміни реципієнтської позиції цих спільнот на донорську. Описано агентний вплив постмайданного волонтерського руху на соціальні трансформації. Висвітлено особливості посттравматичного життєконструювання у військових спільнотах. Досліджено етичні, адаптаційні, темпоральні проблеми внутрішньо переміщених осіб. Приділено увагу масовому сприйняттю посттравматичного стресового розладу. Представлено огляд особистісних втрат під час пандемії COVID-19. Запропоновано шляхи соціально-психологічної допомоги та супроводу особистості в умовах очікування миру.

Збірник адресований науковцям, аспірантам, студентам психологічних та соціологічних спеціальностей, практичним психологам, соціологам, соціальним працівникам, волонтерам, а також усім, хто цікавиться станом наукових досліджень спільнот, які виникли під час гібридної війни в Україні.

УДК 364.62-054.73

DOI:

© Інститут соціології НАН України, 2021

© Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2021

© Автори, 2021

## ЗМІСТ

ВСТУПНЕ СЛОВО .....	4
<i>Злобіна О. Г., Бурковський П. А.</i> Як здійснити трансфер реципієнтів у стан донорів: перспективи змін у спільнотах, породжених війною .....	6
<i>Титаренко Т. М.</i> Особливості посттравматичного життєконструювання у спільноті комбатантів .....	11
<i>Бевзенко Л. Д.</i> Постмайданні волонтерські спільноти – генеза, соціальні механізми утворення та агентний вплив на соціальні зміни .....	15
<i>Лазоренко Б. П.</i> Психологічна допомога особистості в новоутворених спільнотах при переході від війни до миру: здобутки, проблеми та перспективи .....	22
<i>Дворник М. С.</i> Реципієнти електронної психологічної підтримки в умовах переходу від війни до миру .....	25
<i>Басій Р. М.</i> Сприйняття посттравматичного стресового розладу в Україні: аналіз диспозитивів сайту новин “Цензор.нет” .....	32
<i>Ларіна Т. О.</i> Алгоритми підтримання саногенного комунікативного простору особистості під час переходу суспільства від війни до миру .....	35
<i>Мирончак К. В.</i> Уражені пандемічними втратами сфери життєвого простору особистості .....	38
<i>Савінов В. В.</i> Плейбек-театр як фасилітатор психологічних ресурсів травмованої спільноти .....	44
<i>Гундертайло Ю. Д.</i> Етичні проблеми соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб.....	52
<i>Діброва В. А.</i> Пошукове дослідження ретроспективного майбутнього як особливості психологічного часу внутрішньо переміщених осіб.....	56
<i>Погуляйло Т. О.</i> Бар’єри соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб .....	60
<i>Тітова К. В., Савінов В. В.</i> Екзистенційні страхи соціальних донорів в умовах гібридної війни в Україні .....	65

## ВСТУПНЕ СЛОВО

У трансформаційний для України час, сповнений економічних, політичних, соціальних випробувань, непростю задачею є поєднання різних ракурсів наукового мислення, що сприяє консолідації сегрегованого суспільства. При виснаженні ресурсів як на рівні особистості, так і на рівні соціуму зрідка вдається знайти сили, аби піти назустріч інакшості, побачити спільне у відмінному. Втім, спроби поєднувати соціологічні й психологічні погляди завжди давали змогу відновлювати сили й продукувати якісні наукові рішення, корисні для практики. Не винятком став і міждисциплінарний семінар\* за ініціативи відділу соціальної психології Інституту соціології НАН України та лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.

Предметом наукової дискусії, що розгорнулася у межах семінару, стали проблеми спільнот, породжених в Україні внаслідок гібридної війни з РФ. У фокусі уваги науковців опинилися ветерани АТО/ООС, внутрішньо переміщені особи, волонтери та усі, хто зазнав втрат, пережив або досі переживає загрозу власному життю, безпеці близьких, почуттю стабільності, передбачуваності, добробуту.

У збірнику стисло представлено актуальні розвідки досвідчених науковців та дослідників-початківців. У роботах йдеться про стан та перспективи адаптації та реінтеграції до умов мирного життя соціальних реципієнтів – вразливих, травмованих війною спільнот, вимушених пошукачів необхідних ресурсів. Не менша увага зосереджується на забезпеченні реципієнтів необхідними ресурсами з боку соціальних донорів – держави, громадських організацій, решти ініціативних представників українського суспільства. Окреслюються можливості зміни реципієнтської позиції

---

\* Відеозапис семінару доступний за постійним посиланням: <https://youtu.be/WiRI2DdBxYA>.

породжених війною спільнот на донорську. Описується агентний вплив постмайданного волонтерського руху на соціальні трансформації. Висвітлюються особливості посттравматичного життєконструювання у військових спільнотах. Досліджуються етичні, адаптаційні, темпоральні проблеми внутрішньо переміщених осіб. Приділяється увага масовому сприйняттю посттравматичного стресового розладу. Розглядаються особистісні втрати на фоні пандемії COVID-19. Пропонуються шляхи соціально-психологічної допомоги та супроводу особистості в умовах очікування миру.

В результаті фахових обговорень доходимо згоди, що попри позитивні зрушення в українському соціумі вкрай необхідною є подальша оптимізація ініціатив соціальних донорів, а також вироблення гнучкості й відповідального ставлення соціальних реципієнтів до споживання державних і позадержавних ресурсів. Запрошуємо долучитися до подальшої розробки ідей, представлених у збірнику. Сподіваємося, що і в учасників семінару, і у “реципієнтів” наших робіт після ознайомлення зі змістом міждисциплінарних дискусій з’явиться нове бачення поточної соціальної ситуації, що склалася в країні, та шляхів вирішення проблем спільнот, породжених війною.

*Редакційна колегія*

*Злобіна О. Г., Бурковський П. А.\**

## **ЯК ЗДІЙСНИТИ ТРАНСФЕР РЕЦИПІЄНТІВ У СТАН ДОНОРІВ: ПЕРСПЕКТИВИ ЗМІН У СПІЛЬНОТАХ, ПОРОДЖЕНИХ ВІЙНОЮ**

Серед найважливіших наслідків анексії Криму та конфліктного протистояння на Донбасі слід виокремити соціоструктурні зміни українського соціуму, зокрема виникнення нових соціальних груп, до яких належать учасники АТО (ООС), вимушені переселенці, волонтери, специфічну групу утворюють мешканці територій, прилеглих до зони конфлікту, які знаходяться під управлінням військово-цивільної адміністрації. Якщо традиційно соціальні групи виокремлюються на основі наявності спільної діяльності (наприклад, професійні), спільних групових установок та орієнтацій, спільного простору існування тощо, то внаслідок воєнних дій в країні з'явилися групи, які об'єднані втратами, – переселенці втратили спільний простір життя, ветерани – відчуття нормальності життя як такого. У міру стабілізації ситуації в країні виникли величезні нові утворення розпорошених територіально, але об'єднаних ментально і статусно людей. У 2020 році, за даними Міністерства соціальної політики України, в країні налічувалася 1 448 615 внутрішньо переміщених осіб (ВПО), а за даними Міністерства у справах ветеранів України на 01.02.2021 р. до Реєстру учасників антитерористичної операції та осіб, які брали участь у здійсненні заходів із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації в Донецькій та Луганській областях, забезпеченні їх здійснення внесена інформація про 405 711 учасників бойових дій. Таким чином, кількість реципієнтів збільшилася внаслідок конфлікту майже на 2 млн осіб, що для країни, в якій на 25 млн працездатного населення (віком від 15 до

---

\* *Злобіна Олена Геннадіївна* – доктор соціологічних наук, професор, завідувач відділу соціальної психології Інституту соціології НАН України, [ezlobina@ukr.net](mailto:ezlobina@ukr.net); *Бурковський Петро Анатолійович* – аналітик Фонду “Демократичні ініціативи” імені Ілька Кучеріва, [burkovskyy@dif.org.ua](mailto:burkovskyy@dif.org.ua).

64 років) припадає 11,3 млн пенсіонерів, є досить відчутним навантаженням. Певним бонусом стала поява невеликої, але дуже дієвої спільноти волонтерів, які виступають в ролі донорів, однак з точки зору соціальної ситуації в цілому для суспільства необхідно максимальне зменшення кількості реципієнтів, що потребує аналізу ситуації з тим, як в нормується і чи в нормується взагалі життя ветеранів і переселенців. Ситуація тут представляється по-різному.

Становище переселенців відстежується постійно завдяки національній системі моніторингу, який в Україні з 2016 року здійснює Міжнародна організація міграції. За даними останньої хвилі моніторингу (Звіт національної системи моніторингу..., 2020) можна констатувати, що їхній статус переміщеності поступово рутинізується. Наразі частка ВПО, що перебувають у нинішньому місці проживання більше трьох років, становить 82%. Причому для більшості питання повернення після завершення конфлікту до місця свого проживання втратило актуальність, 39% ВПО не планують повертатися назад навіть після завершення конфлікту, в той час як повернутися хотіли б 19%, а 25% ще не вирішили.

Це не означає, що ВПО як група перестала бути реципієнтною, однак для 61% опитаних ВПО головним джерелом доходів є заробітна плата, натомість державну допомогу називають джерелом доходів лише половина опитаних (51%). Частка ВПО, які повернулися на неконтрольовані території, віком 60 років і старших, становила 65%, а отже переважно виїхали саме реципієнти.

Загалом частка економічно активного населення, за даними моніторингу, становить 54% і складається з респондентів, які або мали роботу (46%), або активно шукали її та були готові вийти на роботу протягом двох тижнів (8%). Економічно неактивне населення – це переважно пенсіонери (24%) та особи, зайняті побутовою роботою, доглядом за дітьми тощо (14%). Рівень зайнятості ВПО віком від 20 до 64 років значно нижчий за рівень зайнятості цієї ж вікової групи серед загального населення України (54% проти 67%).

Основною проблемою для ВПО є відсутність власного житла,



орендують житло 60% опитаних, 17% живуть у родичів або у приймаючих сім'ях, 11% мешкають у власному житлі, 5% продовжують проживати в гуртожитках, і 2% – у центрах колективного проживання ВПО. Водночас 50% ВПО вважають себе повністю інтегрованими у місцеву громаду, ще 39% опитаних ВПО заявили, що є частково інтегрованими. Натомість не інтегрувалися наразі лише 7%. Існує високий рівень відчуття довіри між ВПО та приймаючою громадою, 76% повідомили, що “цілком можуть довіряти” або “можуть довіряти значною мірою” місцевим жителям у їхньому нинішньому місці проживання, що значно вище порівняно з попереднім раундом моніторингу, коли таку позицію підтримувало 69% опитаних. Загалом можна констатувати, що ВПО при активізації програм пільгового будівництва житла, стануть в більшості частиною приймаючої громади і поступово втрачатимуть статус реципієнтів.

Ситуація з ветеранами має дещо гірший вигляд. Для її характеристики звернемося до аналізу даних трьох репрезентативних всеукраїнських опитувань. Це дослідження, проведене Фондом “Демократичні ініціативи” імені Ілька Кучеріва спільно з Центром політичної соціології у лютому 2021 р.<sup>1</sup>, опитування “Думки і погляди населення України (Омнібус)” Київського міжнародного інституту соціології (КМІС) за травень 2019 року<sup>2</sup> та дані моніторингового опитування Інституту соціології НАН України за вересень 2020 року<sup>3</sup>. Насамперед слід зазначити, що попри те, що ветеранів близько 400 тис., вони є безпосередньою частиною життя майже половини населення країни. За даними опитування Демініціатив, 45,8% опитаних мають

---

<sup>1</sup> Польовий етап тривав з 16 по 27 лютого 2021 р. Загалом було опитано 2003 респонденти за вибіркою, що репрезентує доросле населення України (за винятком окупованих територій). Вибірка репрезентативна за такими показниками, як стать, вік, тип поселення та область проживання. Максимальна випадкова похибка вибірки не перевищує 2,2%.

<sup>2</sup> Польовий етап дослідження тривав із 24 травня до 7 червня 2019 року. Загалом у рамках дослідження було проведено 2021 інтерв'ю з респондентами / за вибіркою, що репрезентує доросле населення України (за винятком окупованих територій). Вибірка репрезентативна за такими показниками, як стать, вік, тип поселення та область проживання. Максимальна випадкова похибка вибірки не перевищує 2,2%.

<sup>3</sup> В моніторингових опитуваннях Інституту соціології НАН України загальна кількість опитаних становить в середньому 1800 респондентів за вибіркою, що репрезентує доросле населення України (за винятком окупованих територій). Вибірка репрезентативна за такими показниками, як стать, вік, тип поселення та область проживання. Максимальна випадкова похибка вибірки не перевищує 2,2%.

учасників бойових дій на Донбасі серед рідних, знайомих, друзів. Причому більшість опитаних (62,5%) погоджуються з тим, що учасники бойових дій на Донбасі – патріоти, які заслуговують на повагу та підтримку з боку держави. Характерно, що навіть у формулюванні питання автори дослідження використали водночас і поняття поваги, і поняття підтримки. Тобто реципієнтність групи розглядається як її атрибутивна характеристика. Однак героїзація і стигматизація ветеранів відбуваються фактично паралельно. Образ патріота співіснує з образом жертви і навіть образом авантюриста: 41% респондентів в тому ж опитуванні погоджувались із думкою, що більшість учасників бойових дій на Донбасі – жертви обставин, які потрапили на війну не по своїй волі, а 35,8% вважали, що серед учасників бойових дій на Донбасі багато шукачів пригод та наживи.

Певною мірою маємо парадоксальну ситуацію, учасники АТО від початку в більшості були саме активними провідниками соціальних змін. Відповідно, можна було очікувати, що їхня активність мала б продовжуватися після повернення до мирного життя. Але насправді і самі ветерани, і загал не дуже налаштовані на такий сценарій. За даними моніторингу Інституту соціології НАН України, 34% опитаних вважають, що ця соціальна група позитивно впливає на зміни, які відбуваються у житті країни, 37,5% оцінюють цей вплив нейтрально і 28,4% вважають, що учасники АТО (ОСС) справляють негативний вплив на зміни. Більше того, за даними опитування Демініціатив, 35,2% опитаних погоджуються з тим, що багато учасників бойових дій на Донбасі через свій досвід можуть бути небезпечними для оточуючих. І слід сказати, що формуванню такого образу активно сприяють медіа. Ми проаналізували, наприклад, публікації про ветеранів на ресурсі “Цензор.net”, який великою мірою центрується саме навколо проблем ветеранів. І виявилось, що з 335 матеріалів, які були відібрані за тегом “ветеран” у назві, лише 17 не мали негативного наповнення. Переважна більшість матеріалів висвітлювала саме ситуації, в яких ветерани показані або як постраждалі, або як учасники зіткнень. Ресурс фактично подає картину дезінтегрованості групи

в соціумі.

Сама ідея активізації участі ветеранів у суспільному житті також пов'язана радше із задоволеннями потреб групи як реципієнтів. В опитуванні КМІС ставилося питання: *“Як, на Вашу думку, вплине залучення ветеранів АТО/ООС до суспільно-політичного життя?”*. Виявилось, що найчастіше респонденти обирали варіанти, пов'язані із задоволенням потреб ветеранів (24%), або потреб усіх груп населення, включно з ветеранами (17,7%). Натомість 20% вважали, що залучення ветеранів до суспільно-політичного життя нічого не змінить. Більше того, 30% респондентів взагалі висловилися проти участі ветеранів у політиці. Слід зазначити, що на сьогодні активність ветеранів у всіх сферах життя фактично мінімальна. Хоча в країні налічується 1200 ветеранських організацій (Марценюк, & Квіт, 2019), за даними опитування Демініціатив, 72% респондентів нічого не знають про діяльність таких організацій у їхньому місці проживання. Водночас сама по собі ідея об'єднання ветеранів, що ґрунтується на бажанні бути частиною групи однодумців, підтримуючи таким чином свою позитивну соціальну ідентичність, вельми важлива. Підтримка будь-яких спільних ветеранських ініціатив має сприяти відходу від тотально поширеного на сьогодні уявлення про цю соціальну групу як виключно реципієнтів. На сьогодні існуючі ресурси, які б могли сприяти трансферу ветеранів зі стану реципієнтів у стан донорів соціальних змін, фактично не задіяні, бо навіть таке завдання не сформоване як соціальний запит.

### **Література**

*Звіт національної системи моніторингу ситуації з внутрішньо переміщеними особами* (2020). Взято 21.03.2021 з <https://bit.ly/3cXTRQo>.

Марценюк, Т., & Квіт, А. (2019). *Соціологічне дослідження “Залучення ветеранів до громадського і політичного життя: шлях від військових перемог до особистих”*. Взято 21.03.2021 з <https://bit.ly/3lMNRyB>.

*Титаренко Т. М.\**

## **ОСОБЛИВОСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЖИТТЄКОНСТРУЮВАННЯ У СПІЛЬНОТІ КОМБАТАНТІВ**

Повернення військовослужбовців з фронту передбачає переосмислення набутого травматичного досвіду, пошук нових смислових пріоритетів, суттєві зміни у життєконструюванні. Все це впливає на перегляд особистісної – переважно донорської або реципієнтської – позиції по відношенню до цивільного населення, держави, суспільства.

*Мета роботи* – дослідження специфіки життєконструювання комбатантів після травми.

Для проведення емпіричного дослідження використовувався метод письмового наративного інтерв'ю. Вибірка складалася з 91-го учасника бойових дій, які повернулися з фронту.

Намагаючись не стимулювати ретравматизацію і визначити основні параметри посттравматичного життєконструювання, ми зробили акцент не на самій травмі (якій було присвячено лише одне запитання з п'яти), а на змінах в житті, які відбувалися і відбуваються після пережитого, на ролі самої людини у подоланні наслідків травматизації, на зв'язках між минулим, теперішнім і майбутнім.

Автори життєвих історій описували і власні тяжкі воєнні травми, і пов'язані з війною лише опосередковано травми сімейні, травми у стосунках із близькою людиною, що їх довелося переживати під час бойових дій. Чимало людей, говорячи про найважчу травму, описували стан горя, який переживали після смерті когось з батьків, інших близьких родичів.

Подивимось, яким чином у спільноті комбатантів відбувалося осмислення минулого, яке завершилося, сьогодення, яке розгортається, та

---

\* *Титаренко Тетяна Михайлівна* – доктор психологічних наук, професор, дійсний член НАПН України, головний науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, [tytarenkotm@gmail.com](mailto:tytarenkotm@gmail.com).

майбутнього, яке планується.

Щодо минулого, то переважна більшість учасників досить повно усвідомлює та асимілює набутий травматичний досвід. Втричі менше тих, хто не мав достатньо ресурсів для адекватної інтерпретації пережитого. І відносно небагато комбатантів взагалі не намагалися якось осмислити пережите, оцінити власну роль у тому, що трапилося. Натомість їхні історії зосереджуються на певних елементах теперішнього життя.

Особливі зміни відбуваються у теперішньому. Те, що почалося в минулому, під час травмування, певним чином триває досі, накладаючи свій відбиток навіть на нейтральні чи позитивні події. Можна сказати, що людина переживає травму водночас і у небезпечному минулому, де вона відчувала себе донором по відношенню до суспільства, і у відносно спокійному сьогоденні, де особистісна позиція може перетворюватися на реципієнтську. Травма єднає, сплавляє у єдине ціле минуле і теперішнє. Замість повноцінного теперішнього часу у багатьох превалює гібридне минуле у теперішньому.

Показником асиміляції травми стає поява у наративі кількох життєвих контекстів. Деякі з них присвячено теперішньому, що аналізується людиною незалежно від пережитого. А деякі контексти стосуються панорамного теперішнього, що має початок у недавньому минулому, у зміненій формі досі триває і буде продовжуватися, розвиватися, трансформуватися у найближчому майбутньому.

Отже, ставлення до теперішнього розглянуто як 1) вузьке, редуковане; 2) частково розширене; 3) панорамне. Трохи більше половини комбатантів демонструють середній рівень осмислення теперішнього. Майже третина знаходиться у редукованому теперішньому, де роль минулого у сьогоденні залишається дуже високою. І зовсім небагато людей досягає панорамного ставлення до теперішнього, коли автори історій зосереджуються передусім на власному житті після травми. Їхні індивідуальні життєві контексти органічно поєднувалися з контекстами соціально-політичними, громадянськими, державницькими. Незавершене, відкрите теперішнє аналізувалося авторами як

досягнення проміжних результатів у різних сферах життя після травмування, як простір для саморозвитку, як очікування ще більшого у недалекому майбутньому.

У ставленні до майбутнього також виділено певні рівні. Більше половини представників спільноти комбатантів продемонстрували високий рівень ставлення до власного майбутнього. Наратори зосереджували увагу на різноманітних життєвих завданнях, реалістичних цілях, які відкривають нові перспективи. На низькому рівні наближення до майбутнього опинилося біля третини респондентів. Єдиний контекст, в якому вони згадували майбутнє, був контекстом травматичним. Решта була віднесена до середнього рівня ставлення до майбутнього, коли майбутнє ніби не залежало від зусиль комбатантів і описувалося абстрактно чи ідеалістично.

Наступний крок аналізу – це пошук ціннісно-сміслових домінант, що сприяють вибору траєкторії особистісного руху після травми. Найпоширенішою виявилася траєкторія, яку спрямовує цінність життя як такого. На другому місці траєкторія, що її визначає цінність близьких стосунків. Далі за розповсюдженістю йде траєкторія, яку детермінує цінність безкорисливого служіння іншим людям, державі, соціуму. На четвертому місці – траєкторія, яку задає цінність саморозвитку. Найменш розповсюдженою для комбатантів була траєкторія, яку визначає цінність кар'єри.

Ландшафтом називатимемо тимчасову територію життя людини, певний відрізок її життєвого шляху, що має власну ціннісно-сміслову конфігурацію та відносну векторну спрямованість. Стабільність ландшафту забезпечується як наявним рівнем усвідомлення власного життя у координатах минулого, теперішнього і майбутнього, так і пріоритетною траєкторією життєтворення.

Було визначено індикатори кожного з ландшафтів життєтворення. Наприклад, індикаторами екзистенційного ландшафту є:

- 1) неготовність залишити минуле у минулому, переосмислити його, асимілювати травматичний досвід;

- 2) нездатність повністю перебувати тут і тепер, у власному сьогодні, без забарвлення актуальних подій травматичними спогадами;
- 3) неможливість переключитися з похмурого минулого і безбарвного теперішнього на більш світле майбутнє;
- 4) домінування у системі цінностей єдиної моноцінності просто існування, виживання.

Проведений аналіз дозволив визначити такі п'ять типів ландшафтів посттравматичного життєтворення у спільноті комбатантів: екзистенційний, комунікативний, волонтерський, самореалізаційний, прагматичний.

*Висновки.* Двома найбільш популярними ландшафтами виявилися екзистенційний і комунікативний. Перший є свідченням незгаслої актуальності травми та реципієнтської особистісної позиції. Інакший варіант реципієнтської позиції проявляється у комбатантів, які обрали для себе найменш розповсюджений прагматичний ландшафт. Другий, комунікативний ландшафт свідчить про прагнення взаєморозуміння, пошук однодумців, і тут говорити про реципієнтську позицію навряд чи можливо. Для тих, хто вибудовує ландшафт служіння, головним мотивом життєвої історії стає діяльність, яку військові обирають заради прагнення захищати свою країну. У тих випадках, коли в центрі уваги стоїть самовдосконалення, людина обирає ландшафт саморозвитку, і для обох цих ландшафтів донорська особистісна позиція по відношенню до суспільства превалює.

## **Література**

Титаренко, Т. М. (2020). *Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.

*Бевзенко Л. Д.\**

## **ПОСТМАЙДАННІ ВОЛОНТЕРСЬКІ СПІЛЬНОТИ – ГЕНЕЗА, СОЦІАЛЬНІ МЕХАНІЗМИ УТВОРЕННЯ ТА АГЕНТНИЙ ВПЛИВ НА СОЦІАЛЬНІ ЗМІНИ**

Точкою відліку для розгляду феномену українського волонтерства, волонтерського руху і волонтерських спільнот є революція Гідності та події, що сталися після неї – зміна влади, анексія Криму та початок бойових дій на сході нашої країни. Початково навіть ті, кого ми вже тривалий час називаємо волонтерами, самі не знали, як себе називати. Те, що вони робили, було не надто схожим на звичне для усього світу явище волонтерства. Ця несхожість лежить перш за все в площині відмінності звичного волонтерства як індивідуальної практики від того колективного Руху, наявності чисельних потужних волонтерських спільнот, що спостерігалися у нас. І, можливо, саме з тієї причини, що це явище таки отримало назву волонтерства, його особливість не відразу побачили навіть суспільствознавці. Можна було чути зауваження, що для складних часів волонтерська допомога країні є звичною. Насправді ж наше волонтерство є унікальним явищем ще й тому, що вони не надавали допомогу регулярним соціальним інститутам, які мали б брати на себе тягар долання складної ситуації. В багатьох інституційних полях цих регулярних інститутів після революції Гідності і зміни влади просто не було. Волонтери просто замінили собою на якийсь час ці непрацюючі інститути в таких критичних інституційних секторах, як армія, військове забезпечення, військова медицина, госпітальні практики, соціальне забезпечення внутрішніх переселенців.

Сказавши про унікальність українського волонтерства, яка проявляється в його яскраво вираженій колективності та спільнотності, цікаво поставити питання – що собою являють ці спільноти в різних, важливих для

---

\* *Бевзенко Любов Дмитрівна* – доктор соціологічних наук, провідний науковий співробітник відділу соціальної психології Інституту соціології НАН України, [lbevzenko@gmail.com](mailto:lbevzenko@gmail.com).



соціологічного розгляду рівнях, а саме:

1. На *макрорівні*. Який вигляд мають ці спільноти на фоні загальної суспільної мапи, яка природа їх появи і які соціальні функції вони виконують?

2. На *мезорівні*. Що забезпечує їхню внутрішню єдність і якими є механізми їх відтворювання і підтримки існування протягом досить тривалого часу?

3. На *мікрорівні*. Що на індивідуальному рівні виступає тією спонукою, що робить людину членом таких спільнот і завдяки чому це членство може тривати і триває досить довго?

4. Як впливають ці спільноти на перебіг процесів соціальних змін, чи можемо ми вважати їх агентами таких змін?

*Макрорівень*. Вище вже відмічено, що особливістю нашого волонтерства є та унікальна суспільна роль, яку воно відіграє з моменту його спонтанної появи у 2014 році – перебрало на себе функційні навантаження критично важливих інституційних секторів – армія, армійське забезпечення, військова та госпітальна медицина, соціальне забезпечення тимчасово переміщених осіб. На той момент офіційні інституційні утворення виявилися тут практично повністю недієздатними. Було це з причини неочікуваності ситуації чи з якихось інших причин – тема окремої розмови, але ситуація виявилася саме такою, і поява волонтерської масової і ефективної активності, по суті, її врятувала.

Чи можемо ми вказати певні суспільні закономірності, які дозволяли б пояснювати і навіть передбачати подібні явища? Так, вважаю, що можемо, і методологічне підґрунтя для цього міститься в парадигмі складності (Complexity theory, самоорганізаційна, синергетична – інші назви) (Cleveland, 1994). Особливість цього парадигмального підходу – погляд на суспільні процеси через призму нелінійної системної динаміки. Основа концептуальної рамки – виокремлення двох механізмів соціальних змін – організаційного та самоорганізаційного (Бевзенко, 2002). Ці два механізми завжди діють

одночасно, і лише домінування одного з них робить суспільні впорядкованості такими різними. Лише баланс і узгодженість між ними дозволяє суспільству рухатися шляхом сталого розвитку, не потрапляючи в кризи анархії чи архаїки (лише самоорганізація) та бюрократії й авторитаризму (лише організація).

Що ж відбулося в нашій країні в 2014 році, і який вигляд має співвідношення цих механізмів на той момент? Формальні соціальні інститути, їх досить неповороткий, але чітко регламентований механізм, – це організаційний бік суспільного існування і поступу. Ті ж реальні практики в площині суспільних взаємодій, що виникають в різних інституційних полях, – це прояв самоорганізації. Ці практики спонтанні, ніде не прописані і формально не узгоджені. Але закривають собою усі лакуни, що залишаються після організаційних обмежень. І тим самим зшивають соціальну тканину. Криза інститутів на формальному рівні – шлях до активізації соціальної самоорганізації. І далеко не завжди це буває в позитивному напрямі. Корупція, її широка поширеність – одне з проявів негативних суспільних практик, що виникають завдяки механізмам самоорганізації. Волонтерство і волонтерські спільноти – приклад якісно інший. Це результат закономірної дії потужних самоорганізаційних механізмів в момент високої соціальної напруженості і інституційної кризи (Бевзенко, 2018). Але треба підкреслити – закономірність цього була лише в межах варіативності. Нелінійні моделі говорять нам про те, що в точках суспільної кризи (біфуркації), можливі різні варіанти розвитку подій. І той, хто розраховував на розпад країни в 2014 році, робив це небезпідставно. Рятівною тут виявляється невелика випадковість, яка повертає події на той чи інший шлях з можливих варіантів. Де була ця доленосна подія – сказати важко, хто першим виголосив волонтерське гасло – теж не відомо. Але процеси самоорганізації пішли в цей бік, мобілізували країну на такий супротив кризі і руйнації. Напевно, витоки цього треба шукати ще в надрах Майдану і тих спільнот, що виникали там і потім переросли у великі волонтерські соціальні утворення.

*Мезорівень.* Це рівень внутрішнього устрою волонтерських спільнот.

Вони не лише виникли в 2014 році, але продовжують існувати і дотепер. З великими змінами, трансформаціями, зі зменшенням кількості, але на цьому році після Майдану і початку війни про них ніхто не забув, і довіра до волонтерів у наших громадян постійно тримається на одному із самих високих рівнів. Що можна сказати про ці спільноти, знову таки спираючись на методологічні можливості парадигми складності?

В рамках зазначеної парадигми ці спільноти носять назву *атракативних соціальних структур*. Вже в цій назві міститься їхня основна характеристика – вони мають силу тяжіння, працюють як певний соціальний *магніт для своїх членів*. В самому слові “тяжіння” є вказівка на те, що такі структури тримаються не лише на раціональному виборі, а і значною мірою на відповідних емоціях, які і спрямовують це тяжіння.

Хоча волонтерські спільноти можна позначити як соціальні мережі, але про них не скажеш, що вони виключно горизонтальні. Ні, там існує певна *ієрархія – не владна, а лідерська*. Це приблизно така ієрархія, що є в ігровій команді – загальна справа, але є лідер, навкруги якого усі добровільно єднуються. Лідер або кілька лідерів складають ядро спільноти, решта належать до периферії – більш щільної або більш розрідженої в залежності від *відстані від ядра*.

Ще одна суттєва характеристика цих спільнот – їхня *процесуальність*. Про них не можна говорити як про щось статичне. Це те, що існує лише як процес. І тут знову порівняння з ігровим процесом може бути доречним – як і будь-яка гра, спільнота існує завдяки процесу неперервних взаємодій і комунікацій між її членами. Згадана вище відстань від ядра вимірюється якраз щільністю цих взаємодій і комунікацій.

Особливістю усіх сучасних волонтерських спільнот є те, що взаємодія і *комунікація* більшою мірою відбувається *через онлайн-мережі*. Це нівелює географічні обмеження на участь у спільнотах. Географія виявляється суттєвим фактором, коли взаємодія ґрунтується на технічній або фізичній

допомозі загальній справі. Коли ж ідеться про матеріальну допомогу, залучення нових членів, пошук ідей та консультацій – цей фактор стає неважливим і не впливає на ефективність результату. До волонтерських спільнот різного напрямку належить багато українців, що живуть за межами країни, але активно долучаються до процесів, що тут відбуваються. І волонтерські спільноти для них стають вікном у таку можливість.

Як будь-який процес, волонтерські атрактивні структури вимагають постійного притоку енергії, що його живить і тримає. Вище ми сказали, що ці спільноти тримаються на енергії емоційного тяжіння для їх членів. І тут наявність постійної комунікації через електронні мережі важко переоцінити. Лідер та ті, хто входять до ядра спільноти, постійно продукують відповідний наратив, який підживлює рівень емоційної єдності. В різних інституційних полях він різний. Загальна канва одна – є виклик, і лише ми можемо на нього відповісти. Разом – ми зможемо. Наявність регулярних повідомлень про успіхи тримає цей наратив на рівні високої довіри. А наявність можливості зворотного зв'язку через коментарі робить тканину наративу багатомірною.

*Мікрорівень.* Цей рівень переміщує нас у площину індивідуального життя і вимагає зрозуміти, що спонукає конкретну людину долучатися до волонтерських спільнот, і що її там тримає. І знову повернемося до парадигмальної основи. Самоорганізацію в соціальному середовищі не можна зрозуміти і описати в тому разі, коли ми залишаємося лише на рівні людини соціальної. Лише єдність соціо- й антропокультурних характеристик суспільного середовища дозволяє зрозуміти, як в ньому працюють спонтанні механізми самоорганізації. Поняттям, яке тут стає в нагоді і добре працює, є *габітус*, який для нас ґрунтовно представив П. Бурдьє (Бурдьє, 1995). Габітус – це певне психосоматичне утворення, яке зумовлює більшість людських повсякденних практик, і в якому закодована як соціальна, культурна, так і антропологічна історія людини. Соціальна криза, розриви соціальної тканини відбуваються і на габітуальній кризі. Тому можемо стверджувати – залучення до волонтерських спільнот на мікрорівні проявляється як спосіб людей

вирішити свою персональну габітуальну кризу, спосіб вийти на нову габітуальну рівновагу. В нашому разі йдеться про ті кризи, які для багатьох зумовили участь у революції Гідності, і які не закрилися після її закінчення в силу нових викликів, пов'язаних з початком війни. Ясна річ, що для тих, хто в цих процесах участі не брав, долучення до волонтерства має вигляд чогось незрозумілого, і побачити їх в цих спільнотах є мало ймовірним.

І останнє. Ми поставили питання про агентну роль волонтерства і волонтерських спільнот у змінах, що відбуваються в країні. Власне, в пункті, присвяченому макрорівневому розгляду волонтерства, ми вже про це сказали достатньо. Підкреслимо – агентність волонтерства спирається на потугу самоорганізаційних механізмів соціальних змін. Самоорганізацію не можна організувати, але її можна ініціювати, актуалізувавши готовність суспільства до таких дій. Саме це і зробили свого часу лідери волонтерського руху, що дає право називати їх в перших рядках волонтерів-агентів соціальних змін.

На закінчення ми підтвердимо сказане результатами відповідей наших громадян на питання про вплив різних соціальних груп на зміни, що відбуваються в країні. Це питання ставилося в моніторинговому дослідженні Інституту соціології НАН України, що відбулося восени 2020 року.

**На Вашу думку, як названі нижче соціальні групи впливають на зміни, які відбуваються у житті країни?** (Середня оцінка за 5-ти бальною шкалою від 1 – справляють дуже негативний вплив до 5 – справляють дуже позитивний вплив), N = 1760.

1.	<i>Волонтери, що працюють в різних сферах нашого життя</i>	3,195
2.	<i>Журналісти-розслідувачі, популярні блогери</i>	3,118
3.	<i>Учасники АТО (ООС)</i>	3,022
4.	<i>Неурядові громадські організації, громадські активісти</i>	2,901
5.	Представники середнього і малого бізнесу	2,884
6.	Релігійні діячі	2,744
7.	Керівники місцевої влади різних рівнів	2,607
8.	Учасники протестних акцій	2,599
9.	Міжнародні фінансові організації (МВФ, Всесвітній банк та інших)	2,541
10.	Члени недержавних воєнізованих формувань (національні дружини, С-14 та ін.)	2,508
11.	Іноземні радники та дипломати	2,497
12.	Представники великого бізнесу	2,496
13.	Молоді політики, що прийшли до уряду та парламенту останнім часом	2,400
14.	Політики, що вже давно при владі	2,057

Як видно з відповідей, наведених в таблиці, на сьомому році свого існування волонтерство не втратило потужності. І саме на нього люди вказують як на силу, що найбільш впливає на зміни в країні. Але, повертаючись до основних положень нелінійного бачення суспільних змін, маємо сказати, волонтерство – це самоорганізаційний бік інституційних практик. Без приведення до балансу з інституційними організаціями, без пошуку можливості діяти різними методами, але в одному напрямі, завершити вихід країни із затяжної кризи, яка почалася у 2014 році, буде важко. І потрібний вдалий суспільний менеджмент, який би зміг поєднати ці дві потуги – державні інститути та самоорганізацію волонтерства.

### **Література**

Бевзенко, Л. (2002). *Социальная самоорганизация. Синергетическая парадигма: возможности социальных интерпретаций*. К.: Институт социологии НАН Украины.

Бевзенко, Л. (2018). Інтегративна концепція соціальної напруженості – методологія, концептуальна схема, прагматика. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*, 3, 43-74 (Частина 1); 4, 73-104 (Частина 2).

Бурдьє, П. (1995). Структури, habitus, практики. В *Современная социальная теория: Бурдьє, Гидденс, Хабермас* (с. 17-26). Новосибирск: Изд-во Новосиб. ун-та.

Cleveland, J. (1994). *Complexity theory. Basic concepts and application to systems thinking. Innovation For Communities*. Взято 21.03.2021 з <https://www.slideshare.net/johncleveland/complexity-theory-basic-concepts>.

*Лазоренко Б. П.\**

## **ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ В НОВОУТВОРЕНИХ СПІЛЬНОТАХ ПРИ ПЕРЕХОДІ ВІД ВІЙНИ ДО МИРУ: ЗДОБУТКИ, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

З кінця 2017 р. по теперішній час лабораторією соціальної психології особистості ІСПП НАПН України спільно з кафедрою організації соціально-психологічної допомоги населенню Чернігівського національного технологічного університету (а також спільно з громадськими організаціями ветеранів, волонтерів, внутрішньо переміщених осіб) проводилася практична та науково-дослідна робота щодо надання психологічної допомога ветеранам АТО / ООС, волонтерам, членам їхніх сімей, членам сімей загиблих, ВПО.

Метою доповіді є осмислення набутого досвіду надання психологічної допомоги ветеранам, волонтерам та членам їхніх сімей, визначення перспектив розвитку новоутворених спільнот в період продовження гібридних війни та миру. Нами спільно з іншими учасниками було розроблено та втілено у життя проєкт “Школа соціально-психологічної допомоги”. Основними завданнями, які ми ставили перед собою, були: згуртування учасників у єдину команду, розробка та реалізація програми соціально-психологічної реабілітації учасників, забезпечення опанування ними базових навичок надання першої психологічної допомоги, само- та взаємодопомоги. Подальше закріплення та розвиток набутих знань і умінь на новому професійному рівні передбачало, за кінцевим рахунком, допомогу учасникам проєкту в адаптації до життя в суспільстві, що переходить від війни до миру.

В цілому, роботу зазначеного проєкту ми вважаємо успішною. Основні завдання, які ставились перед організаторами і учасниками проєкту, було виконано. За результатами спільної роботи було проведено звітну

---

\* *Лазоренко Борис Петрович* – кандидат філософських наук, старший науковий співробітник, доцент, провідний науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, [bolaz@ukr.net](mailto:bolaz@ukr.net).

конференцію, взято участь у фахових конференціях (Кальницька та ін., 2018), опубліковані наукові статті (Lazorenko, & Kalnytska, 2018; Лазоренко, & Кальницька, 2019). За цей час найбільш активні учасники програми здобули освіту магістрів практичної психології та соціальної роботи. На період поширення пандемії COVID-19 психологічна підтримка учасникам спільноти надається в режимі онлайн.

Стосовно проблем, які повстали із вирішенням основних завдань, можемо зазначити такі. Перш за все, це розвиток конкурентних тенденцій в організації та продовженні ефективної роботи у спільноті ветеранів та волонтерів, членів їхніх сімей з боку державних структур, а також змагання за лідерство між окремими організаціями самих ветеранів та волонтерів у регіоні, в якому ми працюємо. Слід очікувати, що ці конкурентні тенденції будуть продовжуватись та посилюватись.

Ще одним проблемним полем спільноти ветеранів є реабілітація та супровід ветеранів та військовослужбовців, які перебувають в місцях позбавлення волі, підготовка їх до повернення у суспільство, унеможливлення формування у їхньому середовищі асоціальних груп та рецидивів кримінальної поведінки (Державна..., 2021).

Стосовно перспектив розвитку спільноти ветеранів і волонтерів, набуття ними нових соціальних функцій маємо зазначити підготовку до створення військ територіальної оборони (Проект Закону..., 2020). Вирішення цього важливого державного завдання буде потребувати комплексу заходів та відповідної координації зусиль різних державних структур центральної та місцевої влади, злагодженості різних ветеранських та волонтерських організацій.

Маємо надію на те, що внутрішні здорові патріотичні сили, взаємодопомога і побратимська підтримка новоутворених спільнот ветеранів і волонтерів, ВПО та членів їхніх родин допоможуть вибудувати адекватні стратегії їх розвитку у переході від війни до миру.



## Література

Кальницька, К. О., Лазоренко, Б. П., Смоляр, Я. Л., & Василенко, В. В. (2018). Досвід “Школи соціально-психологічної допомоги” у реабілітації ветеранів АТО та волонтерів. В *Л. А. Найдьонова, О. Л. Вознесенська, В. В. Савінов (ред.). Робота з травмами війни : мат-ли 1-ої наук.-практич. конф.* (с. 55-59). К.: Золоті ворота.

Lazorenko, B., & Kalnytska, K. (2018). Readaptation of ATO Veterans and their Wives: Experience of Psychosocial Assistance School. *Mental Health Global Challenges XXI Century. MHGC proceedings*, 1, 59-60.

Лазоренко, Б. П., & Кальницька, К. О. (2019). Соціально-психологічний супровід реадaptaції учасників АТО (ООС) та волонтерів до мирного життя. В *Матеріали доповідей учасників II всеукраїнського конгресу із соціальної психології “Соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи”* (с. 205-207). Взято 21.03.2021 з <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2019/11/Theses-UCSP2019.pdf>.

Державна кримінально-виконавча служба України (2021). *Онлайн-засідання спільної робочої групи з розробки пропозицій щодо покращення соціально-виховної та психологічної роботи для ветеранів війни, які перебувають в місцях позбавлення волі*. Взято 23.03.2021 з <https://kvs.gov.ua/new/note/7317/>.

Проект Закону про територіальну оборону України (2020). Взято 21.03.2021 з [http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4\\_1?pf3511=70682](http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_1?pf3511=70682).

*Дворник М. С.\**

## **РЕЦИПІЄНТИ ЕЛЕКТРОННОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ В УМОВАХ ПЕРЕХОДУ ВІД ВІЙНИ ДО МИРУ**

На тлі політичних викликів та соціальної невизначеності у зв'язку з пандемією COVID-19 значущішою стала роль альтернативних засобів отримання населенням соціально-психологічної підтримки, пов'язаних з ІКТ. Іде мова про електронний формат соціально-психологічного супроводу особистості, яка зазнала руйнівних наслідків воєнного конфлікту та потребує підтримки для реінтеграції до повсякденного, немілітаризованого життя. Критерієм успішності такого супроводу було визначено підвищення показників психологічного благополуччя особистості (Дворник, 2020).

Дослідження було організовано у форматі онлайн на платформі Google-Forms у травні-вересні 2020 року. В опитуванні було сформовано блоки за переліченими нижче досліджуваними ознаками.

1. *Психологічне благополуччя.* Респондентам пропонувалося виразити міру згоди із твердженнями за “Шкалою розквіту (благополуччя)” Е. Дінера та Р. Бісвас-Дінера (в перекладі на українську А. Голоктіонової) від 1 до 7 балів (чим більша сума, тим вище рівень благополуччя). Твердження були такими: 1. Я веду цілеспрямоване і змістовне життя. 2. Мої соціальні стосунки дають мені підтримку і відчуття винагороди. 3. Я задіяний(а) і зацікавлений(а) в моїй повсякденній життєдіяльності. 4. Я роблю активний внесок у благополуччя і добробут інших людей. 5. Я компетентний(а) і здатний(а) здійснювати важливу для мене діяльність. 6. Я хороша людина і маю хороше життя. 7. Я з оптимізмом дивлюся у своє майбутнє. 8. Люди поважають мене.

2. *Онлайн-поведінка щодо отримання соціально-психологічної підтримки.* У цьому блоці ми поставили респондентам 4 запитання щодо

---

\* *Дворник Марина Сергіївна* – кандидат психологічних наук, завідувач лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, [dvornyk.marina@gmail.com](mailto:dvornyk.marina@gmail.com).

їхньої онлайн-активності, коли вони потребують психологічної підтримки. Було використано дизайн питань, запропонованих у дослідженні van Uden-Kraan, et al. (2008). Опитувані мали змогу обрати із запропонованих варіантів декілька відповідей, або вказати власні. *1. Якими електронними засобами Ви користуєтеся, якщо потребуєте психологічної підтримки? 2. Як часто Ви користуєтеся зазначеними вище засобами? 3. Скільки зазвичай триває отримання Вами психологічної підтримки електронними засобами? 4. Як би Ви описали свою залученість до електронного формату отримання психологічної підтримки?* У додатковому питанні (необов'язковому до заповнення) ми закликали респондентів поділитися посиланнями або назвами електронних / інтернет-ресурсів, де саме вони отримують психологічну підтримку.

*3. Отримання електронної соціально-психологічної підтримки.* Цей блок опитування було присвячено з'ясуванню того, яку міру соціально-психологічної підтримки респонденти здатні отримати через електронний формат. В оригінальній шкалі Social Support Survey (Holden et al., 2014), було запропоновано 6 питань, втім, після тестових анкетувань на групі експертів та висловлених зауважень щодо семантичного дубляжу двох питань, перелік було зведено до 5 таких: *1. Як часто Ви знаходите рішення своїх проблем завдяки електронним засобам психологічної підтримки? 2. Як часто Ви вислуховуєте проблеми інших користувачів у спільноті, де отримуєте електронну психологічну підтримку? 3. Як часто завдяки електронним засобам психологічної підтримки Ви отримуєте хороші поради щодо того, як подолати кризову ситуацію? 4. Як часто у спільноті електронної психологічної підтримки Ви можете поділитися інтимною інформацією про себе (розкритися, довіритися)? 5. Як часто завдяки електронним засобам психологічної підтримки Ви отримуєте ідеї, яких дійсно потребували?* Серед варіантів відповідей було запропоновано 5-бальну шкалу: від 1 – майже ніколи до 5 – майже завжди.

#### 4. Соціальна ідентифікація зі спільнотою електронної підтримки.

Досліджено, що ідентифікація з онлайн-групою позитивно впливає на психологічне благополуччя її учасників, адже забезпечує активну залученість до групових процесів. Чим більше учасник ідентифікує себе зі своєю онлайн-спільнотою взаємодопомоги, тим відчутнішим йому здаватиметься обмін соціальною підтримкою у ній. В якості основи для з'ясування міри емоційного зв'язку між членами онлайн-груп підтримки та групи, до якої вони належать, було використано опитувальник Single Item Social Identification measure (SISI) (Postmes et. al, 2012). У нашій версії опитувальника було використано такі твердження: 1. *Я відчуваю відданість тій спільноті, яка надає мені електронну психологічну підтримку.* 2. *Я радий(а) відвідувати ту спільноту, де отримую електронну психологічну підтримку.* 3. *Я є невід'ємною частиною цієї спільноти, де отримую електронну психологічну підтримку.* В якості оцінювання тверджень було використано 5-бальну шкалу: від 1 – абсолютно не погоджуюсь, до 5 – повністю погоджуюсь.

5. *Блок демографічних даних.* Оскільки у дослідженнях психологічного благополуччя відстежуються певні тенденції зв'язку його рівня із окремими демографічними показниками, їх було включено до опитування: стать; населений пункт; освіта; стан проживання; рід занять / професія; середній дохід на місяць. До усіх показників (крім професії) було додано варіанти відповідей.

Загалом виявлено, що у композиції вибірки зі 116 осіб переважають чоловіки-військовослужбовці 28-36 років, кияни з повною вищою освітою, що мають сім'ї та середній місячний дохід від 16 до 20 тис. грн і більше. Спостерігається високий рівень психологічного благополуччя (при трохи меншій вираженості компоненту задоволення соціальними стосунками та більшій вираженості компетентності та оптимізму). Помірною є вираженість онлайн-активності опитаних щодо отримання електронної психологічної підтримки із переважанням запитів у пошукових системах, користуванням спільнотами у соцмережах та месенджерах або статичною інформацією на веб-

сайтах при нетривалому та нечастому відвідуванні. Здатність до отримання електронної соціально-психологічної підтримки – нижче від середнього, із фокусуванням на інформаційному компоненті підтримки (ідеї та поради) та неготовністю довірко ділитися інформацією про себе. Рівень соціальної ідентифікації зі спільнотою електронної підтримки – нижчий від середнього із переважним запереченням належності до спільноти, де опитані отримують електронну підтримку.

Загалом виявляємо, що значуща частина вибірки не користувалася електронними засобами соціально-психологічної підтримки повною мірою чи взагалі таку можливість нівелювала.

У зв'язку із цим ми розділили вибірку на тих, кого можна вважати активним реципієнтом електронної соціально-психологічної підтримки, пасивним реципієнтом та, відповідно, не-реципієнтом. Таке сортування було здійснено на основі позитивних, нейтральних та негативних відповідей на питання блоку “Отримання електронної соціально-психологічної підтримки”.

Так, до групи *не-реципієнтів* потрапили респонденти, які на питання щодо того, якими електронними засобами, як часто і з якою тривалістю вони користуються, якщо потребують психологічної підтримки відповідали: “не потребую”, “не користуюся”, “не залучаюся”, “жодного”, “близькі допомагають”, “ніколи”, “0 хв” тощо. Таких респондентів було виявлено 18% від загальної вибірки – чоловіки, середній вік – 36 років (від 30 до 46).

Спостерігаємо, що у групі не-реципієнтів попри фактичну відсутність отримання електронної соціально-психологічної підтримки та відповідну відсутність соціальної ідентифікації з електронними спільнотами підтримки, показники психологічного благополуччя все ж є доволі високими. Найбільше абсолютної згоди не-реципієнтів отримало твердження 1 – “Я веду цілеспрямоване і змістовне життя” (38%). А найчастіше давали відповідь “погоджуюсь” до твердження 8 – “Люди поважають мене” (понад 71%). Цікаво, що у цій субвибірці представлено виключно військовослужбовців,

тому такий розподіл може свідчити про відображення їхніх життєвих цінностей, екстрапольованих на дещо ригідне бачення свого психологічного благополуччя та можливостей його підтримки і покращення.

*Активні реципієнти* виокремлювалися за поєднанням відповідей на питання про частоту, тривалість та кількість типів залучення до електронних засобів підтримки у різних комбінаціях (невисока тривалість залученості компенсувалася частотою відвідувань, чи навпаки). До цієї групи було віднесено 15,5% опитаних (12 жінок, 6 чоловіків) – віком від 22 до 53 років (в середньому – 33 роки).

Респонденти цієї групи часто відповідали на твердження шкали психологічного благополуччя “погоджуюсь” (майже 47%), проте також вагомою є частка тих, хто відповідав “частково погоджуюсь”, ніби уникаючи надто категоричних відповідей (майже 24%). Непевних щодо свого психологічного благополуччя, як і у групі не-реципієнтів, – майже 12%.

Найбільша кількість активних реципієнтів вказує на те, що доволі часто можуть знайти рішення своїх проблем завдяки електронним засобам психологічної підтримки (61%). Більш сумнівною виявляється можливість розкриватися та довірятися у таких спільнотах (22% відповідей “доволі рідко” до відповідного твердження).

За конструктом “Соціальна ідентифікація зі спільнотою електронної підтримки” активні реципієнти демонструють високі рівні показника: понад 57% обирають на твердження блоку відповіді “частково погоджуюсь”, а ще близько 30% – “повністю погоджуюсь”. Втім, вагаються щодо свого ідентифікування з електронною спільнотою, де отримують психологічну підтримку, майже 10% респондентів.

Отже, спостерігаємо, що при доволі високих показниках психологічного благополуччя активні реципієнти демонструють також і активну позицію щодо отримання підтримки та ідентифікацію з електронною спільнотою, де це можна здійснювати. Вірогідно, така проактивна позиція в електронному просторі має свій ефект на психологічне благополуччя.

Найбільш чисельною групою виявилася група *пасивних реципієнтів*, які зрідка та нетривало користувалися електронними засобами соціально-психологічної підтримки, переважно залучаючись тільки пошуковими запитами та читанням інформації (подібно до луркінг-поведінки). Групу склало понад 66% опитаних: 10 жінок, 66 чоловіків та 1 небінарна особа. Середній вік по цій групі – 35 років (від 21 до 53 років).

Доволі рідко, однак все ж могли отримати соціально-психологічну підтримку електронними засобами, майже 26% опитаних групи. Ця тенденція превалює за питанням 1 “Як часто Ви знаходите рішення своїх проблем завдяки електронним засобам психологічної підтримки?” (понад 36%). Найбільшу міру залучення до отримання електронної психологічної підтримки респонденти продемонстрували за питанням 5 “Як часто завдяки електронним засобам психологічної підтримки Ви отримуєте ідеї, яких дійсно потребували?": понад 45% відповідей “іноді”, “доволі часто” та “майже завжди”.

Найбільше респондентів цієї групи (понад половина) відповідали “погоджуюсь” на твердження шкали психологічного благополуччя. Втім, більшою, ніж у попередніх групах, є частка тією чи іншою мірою незгодних із твердженнями (понад 11%), що свідчить про їх нижчі рівні благополуччя.

Загалом бачимо, що активні, пасивні реципієнти та не-реципієнти електронної соціально-психологічної підтримки майже не відрізняються за показниками психологічного благополуччя (діапазон 82-86% тією чи іншою мірою позитивних відповідей по усіх групах). Однак показники здатності отримувати підтримку та ідентифікуватися з відповідною електронною спільнотою у групі активних реципієнтів були значно вищими (відповідно, по 87% тією чи іншою мірою позитивних відповідей), ніж у пасивних реципієнтів (35% та 15%) та не-реципієнтів (9% та 0%).

Така сегрегація досліджуваних нагадує нормальний розподіл: тих, хто здатний отримувати від електронних засобів найбільше психологічної користі

так само мало, як і тих, хто цієї користі взагалі не бачить. В середньому ж, опитані певною мірою користуються електронними засобами для отримання психологічної підтримки і знайомі із тим, як працюють пошукові системи, сайти / форуми, спеціальні програми, мобільні застосунки, чатботи, спільноти у месенджерах та соцмережах, відеозустрічі груп підтримки, індивідуальні онлайн-консультації / терапія, групова онлайн-терапія. Це означає, що є потенціал такого користування для регуляції психологічного благополуччя населення в умовах переходу від війни до миру. Особливо, знаючи про те, що активність реципієнтів електронними засобами психологічної підтримки може опосередковуватися статтю (більшість саме залучених – жінки), професійною варіативністю (гуманітарні сфери), хорошим досвідом і знанням, як соціально працює інструмент підтримки, схильністю ідентифікуватися зі спільнотою своєї підтримки.

### **Література**

Дворник, М. С. (2020). Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 45(48), 79-87.

Holden, L., Lee, C., Hockey, R., Ware, R. S., & Dobson, A. J. (2014). Validation of the MOS Social Support Survey 6-item (MOS-SSS-6) measure with two large population-based samples of Australian women. *Quality of Life Research*, 23(10), 2849-2853.

Postmes, T., Haslam, S. A., & Jans, L. (2012). A single-item measure of social identification: Reliability, validity, and utility. *British Journal of Social Psychology*, 52(4), 597-617.

van Uden-Kraan, C. F., Drossaert, C. H., Taal, E., Shaw, B. R., Seydel, E. R., & van de Laar, M. A. (2008). Empowering processes and outcomes of participation in online support groups for patients with breast cancer, arthritis, or fibromyalgia. *Qualitative health research*, 18(3), 405-417.



*Басій Р. М.\**

## **СПРИЙНЯТТЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ В УКРАЇНІ: АНАЛІЗ ДИСПОЗИТИВІВ САЙТУ НОВИН “ЦЕНЗОР.НЕТ”**

Незважаючи на те, що існують ефективні методи лікування посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР), багато ветеранів, що мають цей розлад, не звертаються за допомогою. Причиною такої поведінки є стигма ПТСР. Найбільш дослідженим питанням стигми ПТСР є в межах американської армії (Burnam et al., 2008). Вважається, що причиною стигми є військова культура. Вона полягає у небажанні ветеранів здаватися слабкими, щоб не викликати негативного ставлення побратимів та командування. Основою для більшості досліджень військової культури є теорія приписування Патріка Коррігана (Corrigan, 2004). Також іншою впливовою теорією дослідження стигми психічних розладів, яким є ПТСР, є модифікована теорія ярликування Брюса Лінка (Link, & Phelan, 2001). Проте існує критика тези про військову культуру як причину стигматизації ветеранів (Hooyer, 2012). Вона полягає у підкресленні владних стосунків в американській армії, зокрема, влади командування як причини стигми. Останній момент може вказувати на те, що військова культура має дискурсивний аспект. При проведенні цього дослідження очікувалося, що стигма українських військовослужбовців, які брали участь в АТО та ООС, має також такий аспект. Метою дослідження було виявити, як різні учасники надання допомоги ветеранам, хворим на ПТСР, розуміють та сприймають це захворювання.

У цьому дослідженні було використано підхід Мішеля Фуко, який наголошує на плинності та непостійності значень, які можуть надаватися різним явищам. Важливим аспектом методологічного підходу цього

---

\* *Басій Роман Михайлович* – магістр соціології, випускник відділу аспірантури та докторантури Національного університету “Києво-Могилянська академія”, [roman.basii@ukma.edu.ua](mailto:roman.basii@ukma.edu.ua).

дослідження є визначення ПТСР як психічного розладу, що має чіткі діагностичні критерії та не має підмінятися іншими станами.

Для перевірки того, які дискурси про ПТСР поширені в українському суспільстві було проведено медіа-аналіз 46 статей сайту “Цензор.нет”, де хоч раз зустрічалася б аббревіатура ПТСР. Цей сайт було обрано для аналізу через те, що він приділяє досить багато уваги питанню захворювання на ПТСР серед українських військовослужбовців, а також самому явищу ПТСР і тому, як воно сприймається в українському суспільстві. Для виконання цього завдання було використано метод аналізу диспозитивів Зігфрида Єгера та Флорентін Маєр (Maier, & Jäger, 2016), який є підтипом критичного дискурс-аналізу. Диспозитивом, в концепції Мішеля Фуко, а також у критичному дискурс-аналізі Єгера та Маєр, є той спосіб, в який дискурси стають “матеріальними” і, зокрема, можуть визначати поведінку людей, як от пошук допомоги серед ветеранів, що мають ПТСР. В цьому підході концепт диспозитиву має три складові: дискурсивні практики, недискурсивні практики та фізичні об’єкти (Jäger, 2013). За допомогою аналізу дискурсивних практик (статей сайту “Цензор.нет”) було зроблено висновки про недискурсивні практики (пошук допомоги серед ветеранів, що мають ПТСР).

Зокрема було виконано кодування, що застосовується для аналізу якісних даних, та більш детальний мовленнєвий аналіз обраних статей (дискурс-аналіз). Для більш детального аналізу було обрано три найбільш розповсюджені теми: ПТСР як спосіб сприйняття; допомога ветеранам з ПТСР; закордонний досвід допомоги ветеранам з ПТСР.

Було виявлено, що ПТСР є способом сприйняття оточуючої реальності для ветеранів, зокрема, і побутово-політичної ситуації в Україні. Для волонтерів ПТСР є особливим станом ветерана, до якого схильні майже всі з тих, хто повертається з фронту. Для фахівців (закордонних та вітчизняних), ПТСР є особливим унікальним досвідом, який потребує особливого ставлення до тих, хто його має. Таким чином, ветерани, волонтери та фахівці з психічного здоров’я по-різному сприймають та визначають те, чим є ПТСР в

їхньому розумінні. Такий стан речей може суттєво позначатися на наданні допомоги ветеранам з ПТСР, а також мати більш загальні наслідки у тому, яке значення буде надаватися цьому розладу в Україні в майбутньому.

### **Література**

Burnam, M. A., Meredith, L. S., Helmus, T. C., Burns, R. M., Cox, R. A., D’Amico, E., ... & Yochelson, M. R. (2008). Systems of Care: Challenges and Opportunities to Improve Access to High-Quality Care. In T. Tanielian & L. Jaycox (Eds.), *Invisible Wounds of War: Psychological and Cognitive Injuries, Their Consequences, and Services to Assist Recovery* (pp. 245-428). Rand Corporation.

Corrigan, P. W. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, 59(7), 614-625.

Hooyer, K. (2012). Going AWOL: Alternative Responses to PTSD Stigma in the U.S. Military. *Field Notes: A Journal of Collegiate Anthropology*, 4(1), 106-128.

Jäger, S. (2013). 3 Discourse and knowledge: Theoretical and methodological aspects of a critical discourse and dispositive analysis. In *Methods of Critical Discourse Analysis* (pp. 32-62). London: SAGE Publications, Ltd.

Link, B. G., & Phelan, J. C. (2001). Conceptualizing Stigma. *Annual Review of Sociology*, 27(1), 363-385.

Maier, F., & Jäger, S. (2016). Analysing discourses and dispositives: A Foucauldian approach to theory and methodology. In *Methods of critical discourse studies*, (pp. 109-136). London: SAGE Publications, Ltd.

*Ларіна Т. О.\**

## **АЛГОРИТМИ ПІДТРИМАННЯ САНОГЕННОГО КОМУНІКАТИВНОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ПЕРЕХОДУ СУСПІЛЬСТВА ВІД ВІЙНИ ДО МИРУ**

Гібридна війна з Росією, стрімка, часто агресивна за характером впровадження інтеграція інноваційних інформаційних технологій в усі сфери комунікації людини, руйнування сталих, традиційних форм спілкування, інтенсивність та різноманітність комунікативних інтервенцій все частіше дестабілізують психологічне здоров'я особистості. Калейдоскоп деформованих ціннісно-сміслових та морально-етичних орієнтирів створюють простір слабко-керованих комунікативних ризиків, в якому особистість як ніколи раніше потребує доброї соціальної підтримки та соціального контакту. Сучасна тенденція стрімкого розгортання комунікативно-інформаційної динаміки розмиває контури між умовною “зоною комфортної комунікації” та “зоною комунікативного ризику”, що вкрай негативно позначається на міжособистісній взаємодії. Отже, соціально-психологічний супровід постраждалих від комунікативних ризиків в умовах переходу від війни до миру має на меті збереження та підтримку особистісних ресурсів безпечної комунікації та саногенної міжособистісної взаємодії.

З метою дослідження можливостей впровадження соціально-психологічного супроводу задля підтримання саногенної міжособистісної взаємодії та швидшої стабілізації психологічного здоров'я особистості в умовах переходу від війни до миру, ми розробили авторську анкету щодо визначення особливостей конструювання саногенного комунікативного простору особистості в часи адаптації до нових умов соціальної взаємодії (на прикладі запровадження надзвичайної ситуації в Україні щодо пандемії

---

\* *Ларіна Тетяна Олексіївна* – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, старший науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, [larinatetyna.olex@gmail.com](mailto:larinatetyna.olex@gmail.com).

COVID-19) (Ларіна, 2020).

Дослідження проводилось у дві хвили: перша у період дії жорсткого локдауну в Україні (03.05.2020 до 22.05.2020), а друга – приблизно через 6 місяців, у період запровадження адаптивного карантину (10.10.2020 до 22.02.2021). Дослідження було проведено в режимі онлайн-опитування з використанням “Google Forms”. Всього у дослідженні взяли участь 151 осіб. У першій хвилі дослідження взяли участь 57 осіб, серед них 84,2% жінок та 15,8% чоловіків, з вищою освітою – 89,5%, та 10,5% склали ті, що мають незакінчену вищу або середню спеціальну освіту, середній вік опитуваних – 40 років. У другій хвилі взяли участь 94 особи, серед них 82,7% жінок та 17,3% чоловіків, з вищою освітою – 79%, та 21% тих, що мають незакінчену вищу або середню спеціальну освіту, середній вік опитуваних – 34 роки.

За результатами первинної обробки даних було визначено такі особливості структурно-динамічних характеристик комунікативно-ментального світу особистості в часи адаптації до нових умов соціальної взаємодії. Найсильніший емоційний зв’язок у підтримуючому спілкуванні у сфері “навчання/робота” опитані респонденти мають насамперед із батьками (21%), колегами (19%) та друзями (16%). Натомість найсильніший емоційний зв’язок у підтримуючому спілкуванні у сфері “дозвілля/відпочинок” мають, перш за все, друзі (34%), подружжя, кохана людина (23%) та родина (16%).

Також встановлено, що близькість спілкування у сфері “навчання/робота” визначається такими характеристиками партнерів, як емпатія; вміння слухати; доброта та оптимістичність. Натомість близькість спілкування у сфері “дозвілля/відпочинок” визначається такими характеристиками партнерів, як критичність мислення; ерудованість; оптимістичність, почуття гумору; відповідальність; щирість. Ми визначили, що існує загальна тенденція до зростання стресового напруження у порівнянні із більш-менш стійкими тенденціями, які ми спостерігали навесні (локдаун 2020 року в Україні). Переважання негативних переживань спостерігається як

у сфері “навчання/робота”, так і у сфері “дозвілля/відпочинок”, хоча сфера “навчання/робота” викликає найбільше емоційне напруження.

Проведене дослідження загалом є підґрунтям для розробки моделі соціально-психологічного супроводу постраждалих від комунікативних ризиків. Це дає можливість враховувати структурно-динамічні особливості сприйняття та надання соціальної підтримки. Такий супровід має забезпечувати: зниження напруження в системі міжособистісного спілкування; керованість комунікативних ризиків; стабілізація “захисного кола ідентичності” особистості у складних, надзвичайних умовах.

Вочевидь, пандемія COVID-19 внесла різкі та незворотні зміни в усю сферу спілкування особистості, зокрема, й у ділове спілкування. Такі вимушені трансформації природнім чином провокують імпульсивне спілкування, яке характеризується неконтрольованістю та безпосередністю передачі думок, почуттів, прагнень та планів. Враховуючи особливості ситуації соціальної взаємодії, що сталася через пандемію COVID-19, комунікативна вразливість усе частіше проявляється саме під час імпульсивного спілкування, коли старі норми та ролі взаємодії перестають діяти або потребують швидкої трансформації.

Отже, при організації соціально-психологічного супроводу комунікативно вразливих осіб, які перебувають у зоні комунікативного ризику бажано слідувати певному алгоритму підтримування особистості у колі саногенної комунікації. Найбільш вразливою у часи переходу суспільства від війни до миру є сфера “навчання/робота”. Тому саме у діловому та навчальному спілкуванні проявляється найбільша комунікативна вразливість особистості. Ділова та учбова комунікація в умовах переходу від війни до миру потребує фахового соціально-психологічного супроводу.

## Література

Ларіна, Т. О. (2020). Вплив пандемії COVID-19 на комунікативний простір особистості. *Габітус. Науковий журнал з соціології та психології*, 19, 247-253. Взято 21.03.2021 з <http://habitus.od.ua/journals/2020/19-2020/45.pdf>.

*Мирончак К. В.\**

## УРАЖЕНІ ПАНДЕМІЧНИМИ ВТРАТАМИ СФЕРИ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ

*Невже ти думаєш, що втрати бувають тільки матеріальні? Ні, є втрати гірші – втрати духовні. Втрачають і чисті помисли, і хороші бажання, і добру поведінку; і людям, які втратили все це, завжди буває кепсько.*

*Епікет*

Відсутність чітких часових перспектив завершення кризових соціальних процесів в Україні, нові хвилі карантинних обмежень і локдаунів посилюють загрозу накопичення психологічного стресу серед населення, що робить його менш стійким до різноманітних викликів і випробувань. Тривалі умови соціальної ізоляції, постійна напруга і пересторога щодо пандемічної ситуації знижують загальний рівень якості життя, змушуючи людину перебувати в перманентному стані очікування нової загрози, що значно послаблює її загальний адаптаційний потенціал. Відтак життєвий простір людини стає більш вразливим до різноманітних втрат, які у важкопрогнозованих, кризових умовах набувають нових форм і торкаються майже усіх сфер життя людини. Найменш захищена зона буде зазнавати різного роду трансформацій і змін, до яких людина не завжди може бути готовою. Загальне зменшення внутрішніх ресурсів людини може породжувати загострення негативних переживань, таких як тривога, неспокій, апатія, депресивний настрій, роздратованість, злість, розчарування тощо. Одним із дослідницьких завдань було з'ясувати найбільш вразливі зони життєвого простору серед населення, яких відчутно торкнулися пандемічні втрати.

---

\* *Мирончак Катерина Володимирівна* – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, [katernamyronchak@gmail.com](mailto:katernamyronchak@gmail.com).

Дослідження було організовано у межах волонтерського проекту “ОНЛАЙН-КОЛО” (збір якісних даних при роботі з втратами під час пандемії) та на платформі “Google Forms”. Для аналізу даних використано метод тематичного контент-аналізу та описові статистики. Вибірку склали 98 осіб, переважно жінки, середній вік – 34 роки, більшістю містяни з широкою географією (Київ, Вінниця, Херсон, Житомир, Львів, Чернігів).

Нами було розроблено анкету-опитувальник з метою отримання загальних даних про респондентів (ім’я, вік, стать, освіта, професійна діяльність, місце проживання, економічний статус), їх досвід переживання втрати, відкриті запитання, питання з варіантами відповідей. При розробці анкети враховувалися персональні дослідницькі питання для респондентів за тематичним принципом: втрати та ресурс для відновлення. У результаті психотерапевтичної бесіди (терапевтичні сесії з темами втрат) з елементами глибинного напівструктурованого інтерв’ю були використані процедури уточнення, узагальнення з метою максимально глибоко і точно розібратися у досліджуваному феномені, в його характеристиках, визначити, як саме втрата впливає на життєдіяльність людини, на її самопочуття, який емоційний візерунок накладає, яку зону життя робить вразливою, як впливає загалом на психічне здоров’я особистості.

Що ж стосується визначення вразливих зон, яких помітно торкнулися втрати під час пандемії, то було проаналізовано відповіді на питання “Яка сфера життя найбільше відчула на собі пережиту Вами втрату (яка сфера життя є вразливою)?” (де 1 – ніяк не відчула, а 10 – дуже сильно відчула). Тематичні блоки таких життєвих сфер було попередньо виокремлено за допомогою тематичного контент-аналізу на основі загальної тематики (модальності) втрат, які шляхом укрупнення були об’єднані у життєві зони. Таких тематичних зон було виокремлено 13: *емоційна сфера, інтелектуальна сфера, духовна сфера, фінанси, побут, здоров’я, професійна сфера (робота), сфера особистого життя (любовні стосунки), сфера дружніх стосунків, сімейна сфера, сфера особистісного зростання, сфера відпочинку і ціннісна сфера.*



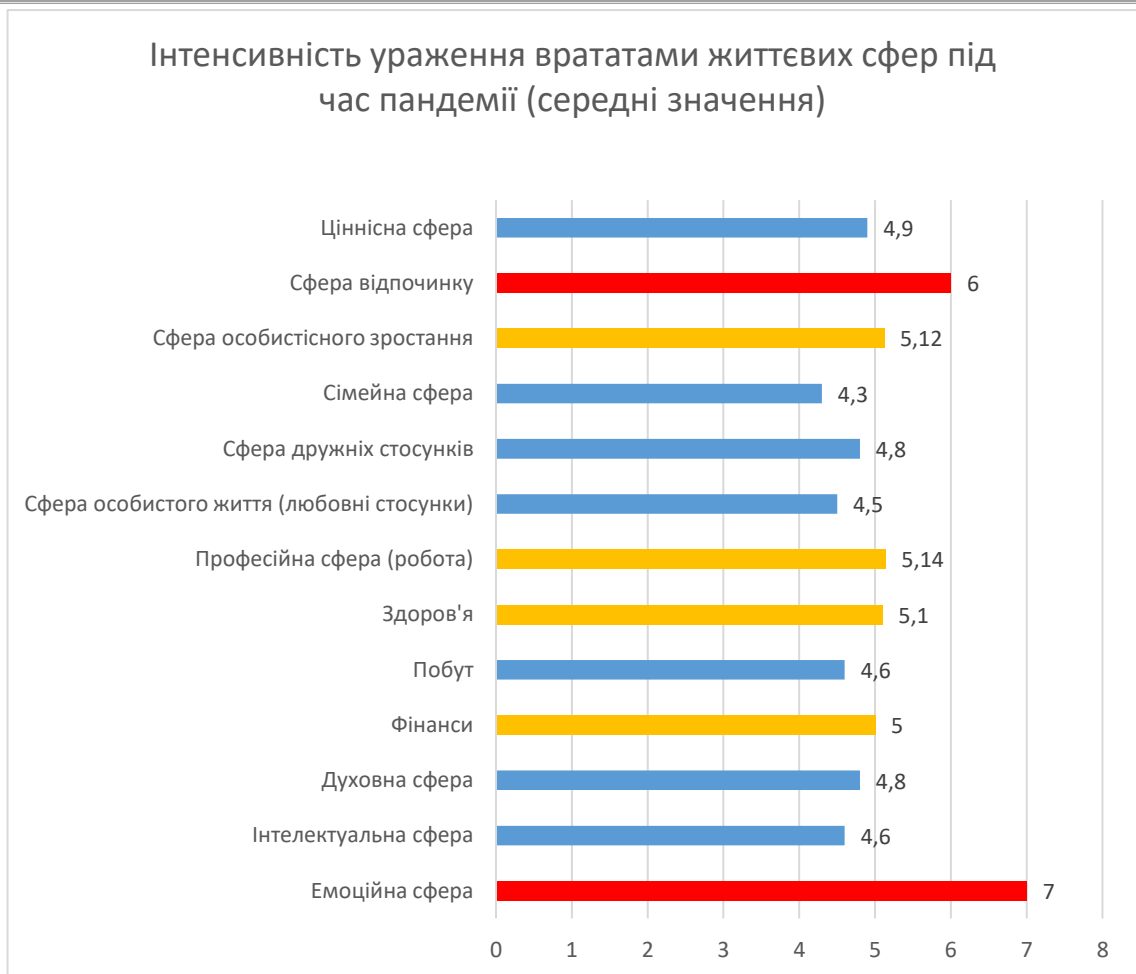


Рис. 1. Уражені пандемічними втратами життєві сфери особистості

■	Низький середній рівень
■	Середній рівень
■	Вище середнього

Емоційну сферу визначено як одну із найбільш вразливих при переживанні втрат під час пандемії. З одного боку, результат досить очевидний, адже переживання будь-якої втрати для людини завжди створює прямий або фоновий емоційний тиск, спричиняючи неприємні психологічні наслідки. Низка наукових досліджень також показали, що переживання важких психологічних станів, зокрема переживання горя за тим, що втрачено, актуалізуються не лише після фізичної втрати (смерті), а й під час втрат з різною модальністю (соціальних, психологічних, географічних, матеріальних, духовних), що якісно змінюють життя людини, наприклад таких, як розлучення або втрата роботи (Papa, Lancaster, & Kahler, 2014). З іншого боку – отриманий результат висвітлює системну проблему, адже підвищений рівень

вразливості емоційної сфери загострює ризики втрати життєвої рівноваги, що може дестабілізувати й інші сфери життєдіяльності людини. За результатами якісного дослідження емоційного фону переживання втрат під час пандемії були виділені такі найбільш поширені емоційні стани: стрес, страждання, страх, роздратування, обурення, смуток, безсилля, втома. Зазначені емоційні стани за 10-бальною шкалою виміру суб'єктивного відчуття інтенсивності переживання отримали високі середні значення по нашій вибірці (від 5 до 7).

Якщо узагальнити перераховані емоційні стани і об'єднати їх в один смисловий контекст, то матимемо такий емоційний візерунок у пандемічних умовах: переживаючи різні втрати, які можуть бути джерелом *стресу і страждань*, людина *горює* за тим, що вже не може повернути, що втрачено, що було звичним і знайомим, горює за “старим” світом, за відчуттям контролю над своїм життям, за втраченими можливостями. Адже кожна втрата, велика чи мала, зіштовхує людину з необхідністю усвідомлення скінченності, як власної, так і того, що її оточує; необхідністю прийняття невідомості через розвиток толерантності до невизначеності. Зруйнована звична повсякденність, до якої увірвалась втрата, посилює у людини *страх* знову пережити схожі, неприємні переживання; страх втратити щось важливе, цінне, значуще; страх втратити контроль і не впоратися з ситуацією. Неможливість контролювати процес втрати, нездатність його попередити, небажання визнавати і приймати втрати, навіть інколи на рівні тотальної відрази (Yechiam, & Hochman, 2013), викликають обурення і *роздратування*, рідше *гнів і злість*. Однак усвідомлення того, що змінити нічого не можна, породжує відчуття *безсилля і смутку*, які без належного опрацювання можуть породжувати і поглиблювати апатичні настрої і депресивні думки.

Ще однієї виразною зоною на фоні пандемічних втрат стала сфера відпочинку. І тут ідеться не лише про фізичний відпочинок, а й психологічний (емоційний) також. Респонденти часто зазначають, що “*втомилися від карантину, втомилися від пандемії, втомилися від новин про вірус, від масок, від політики, від обмежень, від дому, від роботи, від тривоги, від очікувань,*

від абсурду...” тощо. З результатів анкетування також бачимо, що близько 40% опитуваних (за шкалою інтенсивності переживання значення розподілилися від 8 до 10), згадуючи про пережиту втрату, досить сильно відчують втому. І попри те, що об’єктивна загроза SARS-CoV-2 нікуди не поділася, все ж велика частина людей відчують втому (як фізичну, так і психологічну, інформаційну). Це явище часто називають втомою від карантину (quarantine fatigue), але правильніше буде назвати його втомою від обережності або перестороги (caution fatigue), як вважає доцент психіатрії і наук про поведінку Жаклін Голлан (Ducharme, 2020). Якщо пригадати початок карантину і відносно поблажливі статистичні дані захворювання, то мотивацію соціального дистанціювання було досить легко підтримувати, апелюючи до суспільного бажання згладити криву смертності і не допустити поширення вірусу. Однак, зараз, коли вже минуло більше року безперервного перебування в пандемічних умовах і невтомного інформаційного підживлення загальної тривоги, у багатьох людей абсолютно природно виникає відчуття виснаження і втоми. Ряд дослідників також підкреслюють необхідність дослідження зв’язку між пандемією COVID-19 та психологічною втомою як проблемою психічного здоров’я серед населення (Morgul, et. al, 2020). Тому тема відпочинку у пролонгованих стресових умовах потребує додаткової уваги, а саме необхідність формування здатності відпочивати і розслаблятися незалежно від зовнішніх обставин, що на фоні внутрішньої стабілізації підвищить психологічну опірність і стійкість до переживання важких, несприятливих ситуацій.

З рис. 1 можемо бачити, що пандемічні втрати майже рівноцінно торкаються усіх сфер життя, серед яких сімейна сфера є найменш вразливою. Близько 65% опитуваних вказали сім’ю як основний ресурс, що додає їм сил і впевненості пережити будь-які труднощі, завдяки чому вони відчують підтримку і опору у хиткі періоди переживання втрат. Більш чутливими до пандемічних процесів, яких торкнулися втрати, є сфери фінансів, здоров’я, сфери особистісного зростання та професійної діяльності.

## Література

Мирончак, К. В. (2020). Втрати під час пандемії: різновиди та особливості переживання. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 46(49), 51-58.

Morgul, E., Bener, A., Atak, M., Akyel, S., Aktaş, S., Bhugra, D., ... & Jordan, T. R. (2020). COVID-19 pandemic and psychological fatigue in Turkey. *The International Journal of Social Psychiatry*. Retrieved 22.03.2021 from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7355205/>.

Papa, A., Lancaster, N. G., & Kahler, J. (2014). Commonalities in grief responding across bereavement and non-bereavement losses. *Journal of Affective Disorders*, 161, 136-143.

Yechiam, E., & Hochman, G. (2013). Losses as modulators of attention: Review and analysis of the unique effects of losses over gains. *Psychological Bulletin*, 139(2), 497-518.

Ducharme, J. (2020). *Are You Experiencing COVID-19 'Caution Fatigue?'* Here's What It Is, and How to Fight It. Retrieved 22.03.2021 from <https://time.com/5829312/covid-19-caution-fatigue/>.

*Савінов В. В.\**

## **ПЛЕЙБЕК-ТЕАТР ЯК ФАСИЛІТАТОР ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ТРАВМОВАНОЇ СПІЛЬНОТИ**

Травмовані спільноти, породжені в Україні внаслідок війни з РФ, такі як родини загиблих, поранені, ветерани комбатанти і некомбатанти, які брали безпосередню участь у бойових діях, внутрішньо переміщені особи, волонтери, інші категорії громадян, які зазнали будь-яких втрат, психологічно потрапили в умови межового буття, екзистенційних переживань через загрози власному життю, здоров'ю близьких, руйнації почуття стабільності й передбачуваності подій тощо. Так війна, примусивши цих людей чи то до вчинків, чи то до страждань, все одно стала кризовою ситуацією, яка призвела до змінених станів свідомості, емоційного перенапруження, психологічних травм. Цей важкий стан як окремих постраждалих людей, так і цілих спільнот характеризується обмеженням, зменшенням чи взагалі втратою психологічних ресурсів, тобто можливостей для адаптації, саморегуляції, повноцінного життя, благополуччя та розвитку, а іноді й для виживання.

Зрозуміло, ці вразливі верстви населення потребують спеціальної уваги і допомоги суспільства, соціологічною мовою, стали тимчасовими “соціальними реципієнтами”, вимушеними отримувачами необхідних ресурсів, що були знищені, пошкоджені, втрачені через війну та її руйнівні наслідки. Відповідно і держава, і громадські організації, і решта українського суспільства в цілому стають спільнотами “соціальних донорів” – тих, хто допомагає їм відновити втрачене, забезпечити необхідні умови життя, адаптуватись, пережити непередбачувані важкі події і травми.

Якщо з психологічно-психотерапевтичної точки зору вже є розроблені принципи і технології допомоги, підтримки, соціально-психологічної

---

\* *Савінов Володимир Вікторович* – молодший науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, керівник плейбек-театру “Дежа вю плюс”, [volodymyr.savinov@gmail.com](mailto:volodymyr.savinov@gmail.com).

реабілітації і т. д., то з точки зору *великих спільнот*, а тим більше їхніх *специфічних тимчасових ролей донора-реципієнта*, конкретних психологічних досліджень бракує. Крім того, спільноти донорів також можуть мати негативні переживання, пов'язані як із важкістю вимушеної ролі, так і внаслідок сумнівів щодо її ефективності, осмисленості здійснюваних зусиль.

Одним з теоретичних рішень цієї проблеми, на наш погляд, є концепція соціально-психологічного супроводу Т. М. Титаренко як різновиду психологічної допомоги та підтримки (Титаренко, 2020, с. 132). Адже супровід передбачає максимальне врахування реальної життєвої ситуації та її контекстів, баланс безпосередніх й опосередкованих дій, використання багатьох агентів впливу, вибір найвідповідніших проблемам реципієнтів стратегій, способів організації, форм, копінгів та багато інших компонентів (там само, с. 133–144). Отже, і з точки зору масовості травми (*великих спільнот*), і з урахуванням специфічності ситуації “донори-реципієнти” варто створювати на підставі цієї концепції систему травмоутливого соціально-психологічного супроводу, для чого треба обрати принаймні відповідну стратегію та спосіб його організації.

Щодо плейбек-театру, як нами було показано у попередніх дослідженнях, він не підміняє собою супровід (Савінов, 2019, с. 188), але може бути використаний як елемент психосоціальної підтримки в програмі соціально-психологічного супроводу постраждалих, як його окрема форма. Але що, окрім роботи зі слабкою мотивацією реципієнтів, великими за кількістю аудиторіями та невеликих вимог до простору, може дати плейбек-театр для вирішення означених проблем? Яким чином він сприятиме гармонізації стосунків людей у ролях соціальних реципієнтів з донорами? Де тут виснажені психологічні ресурси і в чому саме полягатиме допомога?

З точки зору рівнів надання допомоги за М. М. Наконечною – *реципієнтного, предметного та суб'єктного* (Наконечна, 2019, с. 87–88) – різнорівневим буде й підхід до психологічних ресурсів для соціальних реципієнтів, тобто ці ресурси відповідно надаються, шукаються спільно з

учасниками чи фасилітується їх пошук. Плейбек-театр може допомагати на кожному з вказаних рівнів, звісно, не в матеріальному сенсі.

*Допомога реципієнтного рівня*, яка пов'язана з найнеобхіднішим життєзабезпеченням та гострими кризовими психічними станами, знаходиться у фаховій компетенції медиків, кризових психіатрів, психотерапевтів, психологів. Але плейбек-театр може відповісти на потреби цього рівня певними модифікаціями технології проведення, незначним зміщенням акцентів у бік уваги до самих розповідей, чутливості гри, обирання специфічних форм тощо. Так, на підставі принципів закріплення ситуації “тут і тепер”, вчасного окреслення психологічних ресурсів, потужного зв'язку з ними тощо (Савінов, 2018, с. 172–173) спрацьовуватиме безпечне розрядження афектів та “перепрошивання” патологічної картини світу травмованої психіки, а механізм поєднання асоціацій пересилюватиме механізм закріплення через повторення, тобто до пам'яті про ситуацію травми (напр., флешбека), мозок надсилатиме гальмівні імпульси (там само), що сприятиме екстремому відновленню психіки та гармонізації особистості. Так можна говорити про невідкладну плейбек-театральну “швидку допомогу”, у якій навряд йтиметься про рівноцінне спілкування, стимулювання пошуку психологічних ресурсів, розробку стратегій життєздійснення тощо, а радше про безпосереднє надання цих ресурсів. Отже, це буде використанням плейбек-театру як *умовної паратерапевтичної практики* у роботі з пацієнтами/клієнтами, його однієї гіпертрофованої грані. З точки зору супроводу воно буде найбільш доречним у стратегії “зміни ставлення до травматизації”, яка має на меті саме переінтерпретацію травми та інших життєвих випробувань у ресурсному ключі (Титаренко, 2020, с. 136).

*Предметний рівень допомоги*, пов'язаний з проблемами у розв'язанні завдань, виконанні діяльності, адаптацією, фахово вирішується різними методами соціальної роботи та соціально-психологічними технологіями, такими як тренінг, коучинг, моделювання тощо. За допомогою плейбек-театру предметний рівень може бути реалізований через його традиційну технологію

почергових розповідей та їх втілення, але з певними акцентами на спільний пошук ресурсів та враховуючи специфіку травми конкретної спільноти. Так комплексний соціально-психологічний груповий ефект “нарративної ретикуляції” (Фох, 2021) сприяє саме фасилітації взаємодопомоги, що дає підстави для його включення до програми супроводу за цією стратегією, оскільки активізує ресурсну взаємодію з оточенням, активізує мережу обміну досвідом та емоціями. Тим більше, що плейбек-театр знаходиться на перетині індивідуального та групового психологічних просторів, а “колективне та індивідуальне наснаження взаємопов’язані, і останнє деякі автори вважають передумовою першого” (Семигіна, & Лиховид, 2015, с. 73). Так особисте відкриття своїх почуттів та автонаративів в атмосфері, створюваної у плейбек-театрі, підвищується рівень довіри, потреби та мотиви одне одного стають більш зрозумілими, звертається увага особистості на ресурси схожої, близької, референтної групи. На все це мають бути спрямовані фахові інтервенції кондактора допомагаючого плейбек-театру. Отже, на предметному рівні допомоги плейбек-театр буде мати вигляд *засобу чи методу соціальної роботи, соціальної інженерії*, спрямований на стратегію фасилітації само- та взаємодопомоги, ресурсне взаємонаснаження представників обох спільнот.

*Суб’єктний рівень допомоги*, пов’язаний з “потребою в екзистенційній підтримці, кризою міжособистісних стосунків, пошуком смислу” і на якому допомога має бути професійною психотерапевтичною (Наконечна, 2019, с. 88), насправді найбільш відповідає цільовій групі плейбек-театральних глядачів, оскільки плейбек-театр – це передусім мистецтво глибинного розкриття та комунікації-взаємодії. При цьому спрацьовують, як нами було показано у попередніх працях, такі основні відновлювальні ефекти, як: 1) віднаходження нових зв’язків через переінтерпретацію, 2) відчуття підтримки завдяки переживанню почутості, 3) власне катарсичний ефект та 4) ефект відстороненості (див.: Савінов, 2019, с. 187). Звісно, за умов чіткого дотримання технології та етики проведення дійства. Такий повноформатний і немодифікований плейбек-театр буде доцільним інструментом, вочевидь, у



комунікативній стратегії супроводу, і особливо – у стратегії сприяння самореалізації, оскільки він провокує до творчих ризиків, спирається на реальні історії, випробовує фантазії “на міцність”, ніби приводячи особистість через щирі художні втілення до реалістичності власного життєтворення. Отже, на суб’єктному рівні допомоги плейбек-театр якнайбільше реалізуватиме свій *мистецький і творчий потенціал*, фасилітуючи на цьому рівні ресурси особистості та групи, допомагаючи долати особистісні екзистенційні ландшафти (Титаренко, 2020, с. 14) і розвиваючи суб’єктність обох спільнот.

Стосовно врахування рольових особливостей спільнот соціальних донорів та реципієнтів, ми вбачаємо *дві специфічні переваги* плейбек-театру, які варто досліджувати й використовувати у програмах соціально-психологічного супроводу: 1) організація невимушеної зустрічі представників “протилежних” спільнот та 2) обмін ролями між ними.

Загалом, як вказано вище, фасилітація психологічних ресурсів відбувається у форматі психотерапевтичних практик, супроводу професіоналами. Але тоді це буде більш-менш замкнене, вибіркоче, ніби штучне спілкування вразливих верств населення з фахівцями та один з одним. Такий підхід є необхідним передусім у гострому кризовому стані як первинна психологічна допомога, коли немає можливості самопомоги, суб’єктність втрачена і навряд час замислитись про вивчену безпорадність. Звернення по таку допомогу може бути також свідомим вибором окремих представників обох спільнот з метою покращення благополуччя, саморозвитку тощо.

А коли у більшій частині групи визріває мотивація до відновлення чи покращення благополуччя, але не вистачає власних ресурсів, ані матеріальних, ані ідейних, ані психологічних, тоді варто *організувати зустріч представників “протилежних” спільнот*, адже лише так можна безпосередньо побачити глибинну мотивацію одне одного. Така очна зустріч двох сторін в форматі плейбек-театру – найбільш простий і зрозумілий факт, але він має неабияке значення, оскільки зустріч присвячена не “допомозі донорів реципієнтам”, а є лише ненав’язливим приводом для спілкування, спільним рекреаційним

заходом. І цей захід – не пасивне споглядання театру чи концерту, а можливість, аж до необхідності, проявляти власну активність. При чому, активність не формальну, а змістовну, особистісну, щиру. Звісно, не всі групи могли б зустрітися у такому форматі, оскільки плейбек-театр неможливий для воюючих і серйозно конфліктуючих сторін, хіба що в них вже є бажання, воля до примирення. Але соціальні донори і реципієнти навряд будуть у такому конфлікті. Тобто у комунікативній стратегії супроводу, спрямованій на подолання відчуження, відновлення довіри, переживання та прийняття інакшості, формування почуття єдності тощо (Титаренко, 2020, с. 136) плейбек-театр є корисним інструментом. Досвід виступів для незнайомих неоднорідних спільнот Київського плейбек-театру “Дежа вю плюс” та інших команд, вітчизняних і зарубіжних, показує високу ефективність та екологічність такої форми взаємодії (див.: Савінов, 2019, с. 182–184).

*Обмін ролями*, як відомо, є ефективною технікою психодрами, але застосовувати її в умовах простої зустрічі на плейбек-театрі, неконфіденційних, динамічних, акцентованих на художній творчості тощо, немає коректної можливості. Але такий обмін відбувається, на наш погляд, не між окремими особистостями, а між рольовими позиціями представників наших спільнот. По факту, оповідачі плейбек-театру, тобто глядачі, які добровільно наважились розповісти свою історію на публіку для її наступної інсценізації, є “донорами” (етимологічно – “той, хто дарує”) історій, стають автоматично залученими до спільної позитивної діяльності. До речі, авторів тексту в документальному театрі, який має багато схожих технологічних елементів з плейбеком, так і називають – “донори історії”. Дійсно, у плейбек-театрі серйозна увага до особистісного змісту, розцінювання наративу як безумовно вірної реальності, прийняття точок зору та переживань глядачів, використання заданого змісту як драматургії для театральної мініатюри – все це формує в оповідачів почуття причетності до спільної справи та й насправді ставить реципієнтів “по життю” у роль донорів на перформансі. А соціальних донорів, відповідно, у роль реципієнтів мистецтва – розповідей та

інсценізацій, хоча не менш важливим є й осмислення ними власної альтруїстичної орієнтації, яка є “сприятливішою [ніж реципієнтна] для конструктивної самоактуалізації особистості... А допомога іншому є психологічним засобом розвитку особистості” (Наконечна, 2019, с. 53). Загалом такий обмін ролями сприятиме взаєморозумінню людей з різними позиціями, іншому сприйняттю одне одного та підвищенню суб’єктності через освоєння реципієнтами “ролі донорства” та навпаки, а також оприявлення та укріплення альтруїстичної мотивації обох сторін. Звісно, кондактор плейбек-театру має усвідомлювати ці психологічні надзавдання (чи додаткові завдання) та акцентувати, підсвічувати прояви та мотивацію донорства для аудиторії. Таким чином, головний психологічний ресурс знаходитимемо не в самому ресурсі як такому, а у фасилітації зайняття ролі, позиції, що має запускати його самостійні пошуки.

*Висновки.* У програмі соціально-психологічного супроводу породженими війною травмованих спільнот соціальних реципієнтів плейбек-театр може бути використаний як ефективний засіб, при чому кожна зі стратегій може бути посилена допомагаючими чи фасилітуючими інтервенціями плейбек-театру за умов співпраці з іншими агентами супроводу.

На різних рівнях допомоги – реципієнтному, предметному та суб’єктному – відбуватиметься різний підхід до психологічних ресурсів, тобто вони відповідно надаються, шукаються спільно з учасниками чи фасилітується їх пошук. Плейбек-театр вдало спрацьовує на кожному з цих трьох рівнів, але найдоцільнішим буде його використання на рівні суб’єктному, коли найповніше розкриватиметься суть театру (без обмежень, підлаштувань та модифікацій) та відповідно спрацьовуватиме увесь комплекс механізмів відновлення як окремих глядачів, так і групи з представників обох спільнот.

Специфічними перевагами плейбек-театру, які сприятимуть фасилітації психологічних ресурсів представників спільнот соціальних донорів та реципієнтів є організація зустрічі представників “протилежащих” спільнот та обмін ролями між ними. Зустріч сприятиме невимушеному природному

спілкуванню з поглибленою увагою до індивідуальностей, а обмін ролями – взаєморозумінню різних позицій та підвищенню суб'єктності через залучення до спільної позитивної діяльності й особливо освоєння “ролі донорства” людей з реципієнтною позицією, а також оприявлення та укріплення альтруїстичних орієнтацій обох сторін. При чому головний психологічний ресурс полягає не в самих ресурсах як таких, а у запуску його самостійного пошуку, на що і мають бути спрямовані фахові інтервенції плейбек-театру в програмі соціально-психологічного супроводу травмованих спільнот та майбутні додаткові наукові дослідження.

### **Література**

Наконечна, М. М. (2019). *Допомога іншому: психологічні аспекти : монографія*. 2-ге вид. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя. 140 с.

Савінов, В. В. (2018). Важкі історії в плейбек-театрі: ресурс теперішнього для прийняття минулого. У *Простір арт-терапії: творча інтеграція та трансформація в епоху плинного модерну* : матер. XV міжнар. міждисциплін. наук.-практ. конф. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, (с. 171-173).

Савінов, В. В. (2019). Плейбек-театр як технологія відновлення особистості, що переживає наслідки травматизації. У Т. М. Титаренко (Наук. ред.). *Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник*. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Кропивницький: Імекс-ЛТД. (с. 182-190).

Семигіна, Т. В., & Лиховид, Д. О. (2015). Колективне наснаження і самоорганізація територіальної громади. *Наукові записки НаУКМА, Т. 175: Педагогічні, психологічні науки і соціальна робота*, 70-74.

Титаренко, Т. М. (2020). *Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія*. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 160 с.

Fox, J. (2021). *Narrative Reticulation*. From <https://www.playbacknr.com/>

*Гундერთайло Ю. Д.\**

## **ЕТИЧНІ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

За даними Міністерства соціальної політики України, станом на жовтень 2020 року зареєстровано близько 1,4 млн внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Для цих людей військовий конфлікт на теренах України є щоденною травмівною реальністю, адже на окупованих територіях у них залишилися родичі, друзі, майно, улюблені місця. Кожне загострення на фронті призводить до підвищення їх тривожності, загострення емоційної чутливості, перепадів настрою. Відповідно, гостро стоїть питання соціально-психологічного супроводу ВПО.

Для психологічної підтримки ВПО у жовтні 2020 року Міжнародна організація з міграції (МОМ) відкрила гарячу лінію емоційної підтримки для мешканців Донецької та Луганської областей в межах проекту “Нагальна гуманітарна допомога та підтримка раннього відновлення для громад, постраждалих внаслідок конфлікту на сході України”, який МОМ впроваджує за фінансування Бюро у справах населення, біженців та міграції Держдепартаменту США.

Проте важливо зазначити, що така ситуація ставить перед спеціалістами, що задіяні в процесах соціально-психологічного супроводу, нові завдання та виклики, зокрема організації роботи в умовах повного/часткового локдауну, коли соціально-психологічна напруженість суттєво зросла, і, відповідно, рівень тривожності серед ВПО значно підвищився.

Соціально-психологічний супровід ВПО може розглядатися як система заходів, спрямованих на відновлення і корекцію психологічних процесів, суб’єктності як якості життєдіяльності у контексті особистісного зростання,

---

\* *Гундერთайло Юлія Данилівна* – молодший науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, [juligundertaylo@gmail.com](mailto:juligundertaylo@gmail.com).

функціональності особи, створення сприятливих умов та реалізації особистості. Основною метою соціально-психологічного супроводу ВПО ми вважаємо відновлення *особистісної автономності* ВПО, а саме здатності повністю самостійно організовувати свою власну життєдіяльність, бути суб'єктом свого життєтворення. ВПО у процесі переселення частково, іноді й повністю, втрачають навички самостійності або відчують свою невпевненість щодо своїх можливостей, мають низьку самооцінку, відчують розгубленість.

Базовими підходами соціально-психологічного супроводу ВПО ми забезпечуємо комплексність, індивідуальний підхід, варіативність послідовність, суб'єктність, соціальність, позитивність.

Соціально-психологічний супровід ВПО характеризується тим, що персонал має справу з клієнтами, які пережили травмівні події та не мають широкої підтримки, часто – сімейні непорозуміння, і нерідко перебувають у групі ризику нараження на жорстоке поводження. Тому високою є ймовірність зловживань та експлуатації постраждалого населення, хоча безпека й благополуччя постраждалих має бути першочерговою мотивацією. Організації, що надають супровід, мають чітко усвідомлювати, враховувати й реагувати на ймовірність заподіяння шкоди з боку працівників гуманітарної сфери через зловживання владою або через ненавмисні наслідки інтервенцій. Працівники відповідних організацій мають дотримуватися узгоджених стандартів поведінки працівників. Необхідно також ретельно зважувати вигоди і ризики для окремих осіб і громад. Кодекс поведінки та етичні стандарти, вбудовані в організаційну культуру, в цілому запобігають випадкам насильства та експлуатації. Зокрема, варто надавати можливість клієнтам та працівникам подавати скарги конфіденційно.

Основними етичними принципами надання послуг соціально-психологічного супроводу ВПО мають бути повага до прав людини та гідності, компетентність, відповідальність, доброчесність (Model Code of Ethics, 2015).

Організація соціально-психологічного супроводу у переході від війни до миру має ґрунтуватися на комплексному підході. Міжнародний досвід соціально-психологічного супроводу в подібних ситуаціях було акумульовано в керівних принципах МПК з питань психічного здоров'я та соціально-психологічної підтримки у надзвичайних ситуаціях (Міжвідомчий постійний комітет, 2017). Міжвідомчий постійний комітет (МПК) було створено у 1992 році в рамках ухвалені Генеральною Асамблеєю ООН Резолюції 46/182, спрямованої на зміцнення координування у сфері надання гуманітарної допомоги. Міжвідомчий постійний комітет функціонує як міжвідомча платформа для координування, розроблення політики ухвалення рішень голів ключових гуманітарних організацій (організацій ООН, Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця та інших неурядових гуманітарних організацій). МПК наразі є основним механізмом зі сприяння міжвідомчому ухваленню рішень з метою реагування на надзвичайні ситуації чи стихійні лиха. Основною метою Керівних принципів є допомога у плануванні, впровадженні й координуванні системи багатовекторного реагування суспільства, спрямованого на захист і покращення психічного здоров'я та соціально-психологічного благополуччя населення в умовах надзвичайної ситуації. Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує всім структурам, що надають психологічну допомогу в надзвичайних та екстремальних ситуаціях, дотримуватися цих принципів. Організація соціально-психологічного супроводу ВПО також має спиратися на означені принципи. Базовим принципом визначено дотримання прав людини та справедливості.

Для спеціалістів важливо розуміти, що це стосується всіх потерпілих, що перебувають у зоні підвищеного ризику порушення прав людини, наприклад, у зоні конфлікту. Кожна людина має право на доступність психічної та соціально-психологічної підтримки згідно з виявленими потребами, незважаючи на стать, вік, мову, етнічну приналежність. У наших реаліях також треба доносити усім, хто надає допомогу, що політичні уподобання не мають

впливати на доступність соціально-психологічного супроводу. Також слід уникати дискурсу ворожості чи засудження з тих чи інших політичних позицій.

Таким чином, організація соціально-психологічного супроводу ВПО має спиратися на міжнародні етичні принципи та враховувати місцеву специфіку як у процесі підготовки персоналу, так і в процесі надання допомоги.

### **Література**

Міжвідомчий постійний комітет (2017). *Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації: пер. з англ.* К.: Пульсари.

*Model Code of Ethics* (2015). Взято 21.03.2021 з <http://ethics.efpa.eu/metaand-model-code/model-code/>.



*Діброва В. А.\**

## **ПОШУКОВЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕТРОСПЕКТИВНОГО МАЙБУТНЬОГО ЯК ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЧАСУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

Вимушене переселення та перебування в зоні бойових дій, з якими зіткнулися мешканці окупованих територій Донбасу та АР Крим, накладають певний відбиток на психологічний час та сприймання особистістю окремих часових періодів свого життя. Так, підкреслюється обмеження суб'єктивного часу майбутнього під впливом таких травматичних обставин, як війна та географічне переміщення (Carstensen, 2006).

Проте слід зазначити, що травматичний досвід ВПО не обмежується лише перебуванням в зоні бойових дій та вимушеним переїздом з окупованих територій, що можна співвіднести з часовим періодом минулого та труднощами теперішнього, які виникли внаслідок переселення та пристосування до життя на новому місці. Він доповнюється досвідом конструювання майбутнього до переселення, і це майбутнє містить в собі плани та сподівання, не реалізовані через вплив зовнішніх обставин. Плани, які були несподівано обірвані, та марно витрачені на їх реалізацію зусилля і ресурси надають майбутньому, запланованому до переселення, травматичного характеру. Тож, як і інші часові компоненти травматичного досвіду, травматичний досвід конструювання майбутнього у минулому, для якого ми пропонуємо назву “ретроспективне майбутнє”, має вплив на подальше бачення ВПО власного майбутнього.

Вплив ретроспективного майбутнього на перспективне майбутнє після переселення може відобразитися у загальному бажанні складати плани та прикладати зусилля для їх здійснення і в тому, наскільки попередні та нові

---

\* *Діброва Валерія Анатоліївна* – спеціаліст психології, магістр англійської мови та літератури, аспірантка лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, [valerie.dibrova@gmail.com](mailto:valerie.dibrova@gmail.com).

плани будуть відрізнятися між собою. Окрім цього, вплив переселення, а разом з ним і ретроспективного майбутнього, може позначатися на окремих сферах подальшого життя та емоційному ставленні ВПО до власного майбутнього.

Для більш повного розуміння такої особливості психологічного часу ВПО, як ретроспективне майбутнє, нами було розроблено коротку анкету. Анкета складається з п'яти питань, чотири з них є закритими та передбачають відповіді “так”, “ні” або “не знаю”, п'яте питання є відкритим та стимулює респондентів до вільного вираження власних думок стосовно впливу вимушеного переїзду на їх майбутнє.

У дослідженні взяли участь 22 внутрішньо переміщені особи з Донецької та Луганської областей та АР Крим, з яких 17 жінок та 5 чоловіків. Наявність офіційного статусу ВПО була підтверджена ствердними відповідями на питання про наявність довідки про взяття на облік внутрішньо переміщеної особи та вказаними в демографічному блоці анкети місцями проживання на території України після переїзду.

Як і очікувалось, на перше твердження “Майбутнє, яке я планую зараз, відрізняється від майбутнього, яке я планував(-ла) до переселення” ствердно відповіли 100% респондентів. Наступним твердженням було “Після переселення в мене зникло бажання планувати майбутнє”, 64% респондентів відповіли на нього негативно, 27% підтвердили зникнення бажання планувати майбутнє, а 9% обрали відповідь “не знаю”.

Наступні два питання були спрямовані на оцінку внутрішньо переміщеними особами власних планів щодо майбутнього до переселення як більш або менш перспективних за ті, які вони мають зараз. Тож, на твердження “Плани на майбутнє до переселення здаються мені більш перспективними, ніж ті, що я маю зараз” 62% опитуваних відповіли “так”, негативно відповіли 33%, а відповідь “не знаю” обрали 5%. Відповіді на зворотнє твердження “Плани на майбутнє до переселення здаються мені менш перспективними, ніж ті, що я маю зараз” розподілилися наступним чином: відповідь “ні” обрали 64%

респондентів, “так” відповіли 27%, а “не знаю” – 9%. З отриманого у двох питаннях відсоткового співвідношення можна побачити, що змістовно відповіді дублюються. Тобто більше 60% респондентів оцінюють плани на майбутнє до переселення як більш перспективні. Відмінністю є тільки те, що в першому питанні це робиться напряму, а у другому через незгоду з тим, що плани на майбутнє до переселення були менш перспективними. Отже, одним з висновків після апробації анкети є те, що доцільно залишити лише одне з цих питань, оскільки обидва оцінюють перспективність планів на майбутнє до переселення, а отримані на них відповіді підтверджують ставлення ВПО до попередніх (ретроспективних) планів, як до більш перспективних.

Відкрите питання “Як переселення вплинуло на Ваше майбутнє?” передбачало повну свободу респондентів як в обсязі, так і в змісті відповідей. Було отримано 19 відповідей, з них 11 – порівняно коротких та 8 – розгорнутих. Всі відповіді можна розподілити за емоційною валентністю ставлення до впливу вимушеного переїзду на майбутнє на позитивні, негативні нейтральні та амбівалентні (Титаренко, 2020). Так, понад половина респондентів (53%) відмічають негативний вплив переїзду на їх майбутнє, 21% оцінює цей вплив як нейтральний, у відповідях 16% опитуваних простежується амбівалентне ставлення, і тільки у 10% відповідей виражено позитивне ставлення до впливу переїзду.

Також слід зауважити, що в 37% відповідей підкреслюється масштаб впливу переїзду, наприклад, “воно (переселення) радикально змінило майбутнє” або “кардинально змінило...”. Окрім цього, в декількох відповідях звертається увага на те, що потрібно починати все заново та з чистого аркушу.

Розгорнуті відповіді також дають можливість виокремити певні теми у впливі переселення на майбутнє ВПО. Найбільше відстежується тема соціальних контактів, яку можна розділити на два складники. Перший – це неможливість бачитись із близькими, які залишились на окупованих територіях, особливо, піклуватись про родичів похилого віку, другий –

необхідність встановлення нових соціальних контактів на місці переселення, зміна оточення. Наступна тема – це житлові проблеми, а саме оренда або купівля житла. Також у відповідях щодо впливу переселення на майбутнє респонденти відзначають матеріальні труднощі та зміну соціального статусу.

За результатами обробки анкети можна зробити такі *висновки*. Вимушене переселення вплинуло на майбутнє ВПО, і плани щодо майбутнього після переїзду відрізняються від тих, що були до нього. Більше половини респондентів, які взяли участь у пілотажному дослідженні, все ж має бажання планувати власне майбутнє. Проте здебільшого плани на майбутнє до переселення оцінюються ВПО як більш перспективні. Щодо емоційної валентності ставлення до майбутнього, то найбільш розповсюдженою є негативна, а найрідше у відповідях респондентів зустрічається позитивне ставлення до впливу переселення. Пілотажне дослідження надало можливість виокремити певні сфери впливу переселення на майбутнє ВПО, а саме: соціальні контакти, житлові та матеріальні труднощі, зміни соціального статусу.

Перспективи подальшого дослідження полягають у поглибленні розуміння впливу вимушеного переселення та ретроспективного майбутнього ВПО на конструювання майбутнього після переселення.

### **Література**

Carstensen, L. L. (2006). The Influence of a Sense of Time on Human Development. *Science*, 312(5782), 1913-1915. Взято 21.03.2021 з <https://doi.org/10.1126/science.1127488>.

Титаренко, Т. М. (2020). *Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.

*Погуляйло Т. О.\**

## **БАР'ЄРИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

Історія людства транслює нескінченну зміну війни і миру, стабільності й мінливості, а тому спричинює постійну міграцію людей і народів. Останнє, незалежно від того, чи обумовлено це економічними причинами або політичними та економічними в сукупності (пошук притулку і житла в безпечному місці та спроба вижити в нових умовах), становить труднощі як для громади, що приймає, так і для тих, хто до неї прибуває. Проблеми інтеграції нових людей до місцевої спільноти можуть зачіпати багато сфер: мовні бар'єри, культурні розбіжності, віросповідання, соціальна адаптація, економічне та фінансове забезпечення (включаючи житло, допомогу з безробіття, різні разові виплати), юридичну допомогу тощо.

Сучасні вітчизняні науковці дуже активно вивчають проблеми внутрішньо переміщених осіб. Проблеми соціально-економічного розвитку Донбасу, причини і наслідки воєнного конфлікту для внутрішніх переселенців були, зокрема, проаналізовані О. Новіковою, яка розробила теоретичні підходи до формування концепції відновлення та розбудови миру на сході України. Оцінку ситуації загалом зробила О. Балакірева. А у роботі Т. Доронюк й А. Солодько наводяться окремі підходи щодо вирішення проблем переміщених осіб. О. Міхеєва і В. Середа досліджували проблему адаптації ВПО та майбутньої стратегії їх існування. Загалом, доволі багато вчених досліджували проблеми вимушеного переселення та шляхи їх вирішення (Cheong, et al., 2007; Петронієвич, 2016; Закіров, 2016). Це не випадково, бо актуальність цієї проблеми, на жаль, не стає менш відчутною у світлі політичних подій, що відбуваються у світі останнім часом.

---

\* *Погуляйло Тетяна Олександрівна* – магістр соціології, магістр психології, магістр правознавства, спеціаліст з англійської філології, аспірантка Інституту соціології НАН України, [tereshenko-tatyana@ukr.net](mailto:tereshenko-tatyana@ukr.net).

Так, унаслідок збройного конфлікту і тимчасової окупації значної частини територій Донецької та Луганської областей більше мільйона людей були вимушені переїхати в інші регіони України для захисту власного життя та реалізації своїх прав, тобто задля безпеки і можливості проживати в Україні.

Внутрішньо переміщені особи були вимушені покинути свої домівки, своїх друзів та рідних, свою “малу батьківщину”, де вони народилися і тривалий час проживали (Антонюк, 2016). Вони втратили не лише матеріальні цінності, але й соціальні зв’язки, свої плани на майбутнє та бажані перспективи. Більшість із них, втративши житло, майно, роботу, звичний спосіб життя й соціальне оточення та переживши надзвичайне психологічне потрясіння, нині знаходяться в досить складних життєвих умовах. Україна вперше зіштовхнулася із масштабною та досить гострою проблемою вимушених внутрішніх переселенців. Незважаючи на те, що перші ВПО з’явилися в країні ще в травні 2014 р., системного аналізу для усвідомлення нової проблеми та розробки науково обґрунтованих підходів щодо її вирішення поки що мало (Антонюк, 2016).

Складність предмету соціальної адаптації вимушених переселенців диктує необхідність здійснення систематизації існуючих напрацювань щодо вивчення анонсованого явища. Водночас, на практичному рівні вимагає залучення всіх суб’єктів державної влади центрального і регіонального значення. А оскільки переселенці інтегруються у місцеву громаду, регіональні органи влади несуть велику відповідальність за їхню соціальну адаптацію.

Тому проблема соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб повинна розглядатися в контексті загальної адаптації мігрантів в Україні. Однак сьогодні окреслена проблема має тільки мінімальний і недостатній базовий характер, що полягає в безкоштовному обслуговуванні в екстрених випадках, безкоштовних пологах і безкоштовному навчанні дітей внутрішньо переміщених осіб у школах. Відсутність серйозних адаптаційних заходів і програм відштовхує вимушених переселенців від приймаючого українського суспільства, не дає можливості бути корисним для країни. Успішна соціальна

адаптація внутрішньо переміщених осіб має забезпечувати істотний ефект у сфері розвитку економічної системи країни, суспільних відносин, культурної сфери, зберігати політичну стійкість, зменшувати соціальну напругу в суспільстві, згладжувати депопуляцію місцевого населення.

За теперішніх умов концентрація внутрішньо переміщених осіб диференційована по території України, тому проблема їх соціальної адаптації актуальна для всіх регіонів країни і всього українського суспільства. В Україні існує безліч соціальних проблем, породжених великими вимушеними міграційними потоками. Трансформація соціального середовища не завжди в іноетнічну, але в нову соціальну структуру, супроводжується порушенням адаптаційних можливостей вимушених переселенців, тим самим процес соціальної адаптації у вимушених мігрантів здійснюється за межами їх ресурсного потенціалу і не завжди є завершеним (Антонюк, 2016, с. 8-13).

Перша проблема внутрішньо переміщених осіб, яку доводиться вирішувати відразу після переміщення, – це пошук житла, визначення свого місця проживання. Опитування внутрішньо переміщених осіб про те, де вони жили одразу після перетину кордону України, представило наступну картину: у родичів – 31,1%; в орендованому житлі – 24,9%; безкоштовно у незнайомих людей – 13,5%; інші відповіді – 30,5%.

Визначившись із тимчасовим статусом, вимушені переселенці починають вибудовувати свої плани на майбутнє. Серед опитаних  $\frac{3}{4}$  вже визначилися зі своїми планами на майбутнє місце проживання. При цьому близько 70% серед таких своє місце проживання пов'язують з Україною. 7,0% твердо вирішили мігрувати в інші країни Європи. До групи тих, хто не визначився належить  $\frac{1}{4}$  опитаних. Це досить багато, але цілком закономірно у зв'язку зі складністю проблеми.

Дослідження процесу соціальної адаптації біженців та внутрішньо переміщених осіб України необхідно здійснювати з метою вдосконалення управління процесу з урахуванням державних характеристик більш повного відшкодування вимог як громадянина, так і інтересів суспільства і держави.

Соціальна адаптація є процесом активного пристосування суб'єкта, до умов нової соціальної структури, виходячи з генерації загальних прописних правил поведінки, цінностей і норм, внаслідок чого відбувається певна трансформація особистості, що дозволяє їй ототожнювати себе з носіями ціннісних орієнтацій конкретної суспільної системи (Hnatyuk, 2014).

Але донині залишаються актуальними питання дослідження можливостей успішної адаптації вимушено переселених осіб у відмінне від походження середовище; причин, через які одним соціальним групам вдається без значних труднощів пристосовуватися до умов нового соціального середовища, а інші – не роблять самостійних реальних спроб влаштувати своє життя, акумулюючи протестні настрої.

Ефективність соціальної адаптації підтверджується процесом життєдіяльності, при якому індивід легко знаходить, або формує такі адаптивні стратегії, які дають можливість, не порушуючи законодавчі, моральні норми і традиції суспільства, продуктивно долати численні (в тому числі світоглядні) *адаптивні бар'єри*, успішно взаємодіяти з різними соціальними спільнотами, зберігаючи при цьому психологічну стабільність і стан емоційного задоволення.

Самостійний процес соціальної адаптації вимушено переселених осіб можна назвати стійким лише у випадку відсутності серйозної неузгодженості між світоглядними засадами, національними особливостями і тими приватними адаптивними стратегіями, які забезпечують реалізацію пристосувального процесу в конкретній адаптивній ситуації.

Соціальна адаптація вимушено переселених осіб до нових життєвих умов супроводжується низкою бар'єрів, серед яких:

- брак досвіду державного регулювання міграційних потоків в умовах вимушених переміщень;
- низький рівень якості даних міграційної статистики;
- обмеженість реальної інформації про стан вимушених переселенців,
- нерозробленість методів та інструментів її отримання, труднощі



економічного порядку.

Таким чином, ефективність соціальної адаптації вимушено переселених осіб залежить від набору соціально-групових та індивідуальних характеристик мігранта, а також конкретних політичних, соціально-економічних і культурних орієнтацій приймаючого суспільства. В даному розумінні адаптаційний процес є процедурою вступу в нове культурне середовище, поступальним освоєнням цінностей, норм, зразків поведінки. При цьому повна адаптація можлива тільки при досягненні соціальної та психологічної інтеграції з іншою культурою без втрати відмінних ціннісних рис рідної.

Соціальна адаптація до нового середовища проживання є комплексним і багаторівневим процесом, який стосується всіх сторін побуту і культури, що відбивається на біологічних, соціальних і психологічних параметрах, перетворення кожного з яких може відбуватися незалежно від інших, дати оцінку яким за окремими параметрами не видається можливим.

### **Література**

Путінцев, А. В., & Пащенко, Ю. Є. (2018). Адаптація внутрішньо переміщених осіб в регіонах України: сутність, поняття, підходи. *Економіка. Фінанси. Менеджмент: актуальні питання науки і практики*, 9, 110-121.

Антонюк, В. П. (2016). Вплив внутрішньо переміщених осіб на розвиток територіальних громад: проблеми та перспективи. *Вісник економічної науки України*, 2, 8-13.

Закіров, М. (2016). Деякі аспекти розв'язання проблем внутрішньо переміщених осіб. *Резонанс*, 39, 5-10.

Cheong, P. H., Edwards, R., Goulbourne, H., & Solomos, J. (2007). Immigration, social cohesion and social capital: A critical review. *Critical social policy*, 27(1), 24-49.

Hnatyuk, O. T. (2014). Internally displaced persons: a new challenge for Ukraine. *Демографія та соціальна економіка*, 2(22), 187-197.

Титар, І. О. (2016). Поняття та критерії адаптації й інтеграції внутрішньо переміщених осіб і умови скасування статусу переселенця. *Соціологія*, 4, 57-68.

*Тимова К. В., Савінов В. В.\**

## ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ СТРАХИ СОЦІАЛЬНИХ ДОНОРІВ В УМОВАХ ГІБРИДНОЇ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

У зв'язку з гібридно-воєнними подіями, що втрутилися до рівномірного повсякденного життя українців, виникли спільноти людей, які потребують допомоги – “соціальні реципієнти”, та, відповідно, спільноти тих, хто надає таку допомогу – “соціальні донори”. Природно, що більшість реципієнтів – це передусім люди, які пережили на собі травматичні події, мають втрати, психологічні травми, негативні переживання тощо, а люди, які їм співчують, підтримують, допомагають – стають тимчасовими донорами. Але і *донори також можуть мати схожі труднощі*, від синдрому свідка травми до індивідуального емоційного виснаження, втоми, депресії, невротичних страхів. Від чого, між іншим, *виконання донорської ролі також стає під загрозу*. Тобто вони мають не тільки надавати допомогу, а й отримувати її самі, принаймні психологічну. Таким чином, соціальні донори, особливо, альтруїстично налаштовані, також потребують, на наш погляд, фахової уваги та підтримки, соціально-психологічного супроводу.

Тривога, різноманітні страхи та інші негативні почуття, які переживають вказані спільноти, мають, частіше за все, *екзистенційне підґрунтя*. Так, для Віктора Франкла конкретне “почуття страху... тлумачиться як «вестибулярне вираження» екзистенційної ситуації” (Франкл, 2017, с. 199). Екзистенційний страх “ховається” за окремим страхом, ніби шукаючи собі в останньому конкретний зміст, об’єктивну підміну, репрезентацію. Таким чином, механізмом вираження екзистенційного страху є його “згущення”,

---

\* *Тимова Катерина Валеріївна* – магістр психології, випускниця аспірантури факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, здобувач наукового ступеня кандидата психологічних наук Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, [katrininka@gmail.com](mailto:katrininka@gmail.com); *Савінов Володимир Вікторович* – молодший науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, керівник Київського плейбек-театру “Дежа вю плюс”, [volodymyr.savinov@gmail.com](mailto:volodymyr.savinov@gmail.com).

концентрація у формі страху невротичного (там само). Або, наприклад, описуючи страх смерті, Т. О. Ларіна називає його “істинною причиною усіх видів фобій і тривожності”, фундаментальним для життєвих страхів (Ларіна, 2005, с. 229). У соціальних донорів екзистенційні страхи можуть бути ще більш прихованими, ніж у реципієнтів за рахунок того, що в ситуації відсутності прямих загроз задіяні потужні психологічні захисні механізми.

Крім того, як соціальні реципієнти, так і донори можуть через дану ситуацію потрапити “безпосередньо” до особистісного *екзистенційного ландшафту* (див.: Титаренко, 2019), тобто важкої, інколи трагічної ціннісно-сислової конфігурації життєвого світу, певного некомфортного інтервалу життєвого шляху. Звісно, люди з донорською орієнтацією потрапляють туди частіше опосередковано, вторинно, стаючи ніби “втягнутими” до цього ландшафту в процесі взаємодії з реципієнтно орієнтованими людьми, але й у самих донорів також можуть бути для цього психологічні підстави.

Відтак невирішені людиною екзистенційні проблеми можуть проявлятися, конкретизуватися в різних важких життєвих ситуаціях, погіршуючи морально-психологічний стан особистості. Оскільки екзистенційний рівень є фундаментальним, а екзистенційні страхи мають базовий характер і лежать в основі “поверхових” страхів та інших негативних переживань і порушень діяльності, то варто приділити увагу цьому рівню психічної організації особистості.

Отже, розгляд екзистенційних страхів соціальних донорів є актуальним як для психологічної допомоги їм самим, так і для гармонізації ситуації взаємодії спільнот в цілому.

Екзистенційні негативні переживання ми розглядаємо крізь призму теорії Ірвіна Ялома, який виокремлює чотири екзистенційні даності, тобто необхідні сутності, теми, з якими людина обов’язково раніше чи пізніше стикається у житті, а саме: смерть, відсутність сенсу, самотність (екзистенційна ізоляція) та свобода (див.: Ялом, 2005). Актуалізуючись,

частіше за все, у кризовій ситуації, кожна з цих даностей викликає екзистенційні переживання, передусім негативні: тривогу, страх, розчарування тощо. Але навіть у прихованому, неактуалізованому стані, якщо даності екзистенційного ландшафту не є усвідомленими, прийнятими, гармонійно включеними до життєвого світу – вони породжують купу проблем на всіх рівнях психічної організації, “на правах” кінцевих факторів, базових, первинних екзистенційних страхів особистості (Ялом, 2005, с. 14). Не вдаючись до ієрархії, який з цих страхів більш глибокий чи визначальний, спробуймо поглянути на переживання людини в позиції соціального донора крізь їх призму. Почнемо з найбільш очевидного.

*Екзистенційний страх втрати сенсу* вочевидь в даній ситуації переживатиметься як страх марного витрачання ресурсів та зусиль. Люди, які покликані надавати підтримку вимушеним переселенцям, військовим та їх близьким, намагаються в першу чергу оцінити власну готовність до таких дій, яка спиратиметься передусім на альтруїстичні настановлення. Але чи вистачає їм впевненості у високій імовірності задоволення потреб інших? Звісно, декому неможливо допомогти, оскільки втраченого тими людьми не повернеш, а ще неможливо допомогти “всім” – не вистачить ресурсів ні в матеріальному плані, ні в психологічному. Надання допомоги може сприйматись як марне, неефективне, лише профілактичне. А чи не закріплюватиметься у соціальних реципієнтів стан вивченої безпорадності, який зведе нанівець всі зусилля, сприятиме закріпленню незручного для обох сторін статусу кво? Тому людям, які надають допомогу постраждалим внаслідок гібридної війни, для подальшої успішної роботи повинна бути створена можливість надавати своїм діям осмисленості, значущості, виправданості, інакше почуття безнадійності та безпорадності блокуватимуть конструктивні дії, пов’язані навіть з мінімальною, але вкрай необхідною допомогою. Тобто сенс соціального донорства має бути глибоко продуманий, як з точки зору швидкої ефективності, так і в плані віддалених психологічних та соціально-психологічних його наслідків.

*Екзистенційний страх смерті* проєкується на страх втрати ресурсів для виживання самих соціальних донорів: від хронічного фізичного виснаження аж до голодної смерті. Виникає небажання надавати підтримку через страх за те, що здійснене може стати потенційною загрозою для задоволення основних власних потреб або взагалі вичерпати необхідні для виживання ресурси. В сучасних зарубіжних дослідженнях зазначається, що досвід втрати власних збережень не є рівномірним і постійним стражданням. Цей стан тимчасовий, що зберігає в собі іноді надію на краще. Сама думка, що хтось з близьких або дитина може померти від голодування, виснажує і набуває різних форм (Gupta, & Suman, 2019, с. 206; Kačmárová, Babincak, & Vargová, 2019). Можливо, страх погіршення ситуації є невід’ємним елементом переживання бідності. Також перебування в кризовій ситуації, яку особа не може вирішити, створює напружений стан, який може спонукати людину до активних агресивних дій (див.: Фурманов, 2016). Оскільки страх в цьому випадку працює в паритеті з гнівом, а потреба в збереженні власних статків не задовольняється, то напруження зростає. Воно виявляється в агресивності, злості на владу і навіть на тих, хто приїхав з Донецької та Луганської областей, тобто на самих реципієнтів (!). Так, наприклад, в переселенцях бачать загрозу конкурентів, крадіїв, що придбали своє соціальне майно за рахунок інших тощо. Це стратегія переживання страху смерті, яка “ігнорує” смерть, заперечуючи її, спотворюючи чи виправдовуючи. Катерина Мирончак називає таку модель “захистом”, що виявляється в униканні страху смерті шляхом маскуванню переживань за безкінечними виправданнями, наприклад: “Я розумію, що війна і все таке, але життя ж триває. Я спеціально не дивлюся новин...” (Мирончак, с. 97). Ця модель “спотворення сприйняття людиною травматичної ситуації... дає змогу... не пропускати [її] через себе” (там само), вочевидь, не є найліпшою для почуття благополуччя та конструктивного життєтворення.

*Екзистенційний страх ізоляції* може проявлятися у страхах негативної соціальної оцінки, остракізму, втрати контактів – донор потрапляє в ситуацію,

в якій переживає, що втратить своє місце у важливому для нього соціальному оточенні, якщо не матиме можливості допомагати. Від нього відвернуться, виключать зі свого соціального простору, і він втратить таке важливе “відчуття єдності з людьми” (Фромм, с. 62), а водночас і з власною країною, її досягненнями, ідеалами, “мріями”. Це може сприяти виникненню переживання відчуженості та ворожості до світу й до самого себе як до “зрадника” Батьківщини або окремої спільноти. Та й саме соціальне донорство, яке мотивується лише такими страхами, навряд буде щирим і радісним, а отже тривалим і психологічно ефективним.

*Екзистенційний страх свободи* може виявлятися, наприклад, у прагненні прийняти будь-яку владу, але авторитарну, диктаторську, щоб відчувати визначеність та безпеку, які “були раніше” чи “є в Росії”. Відректися від власної свободи заради порядку та збереження власного психологічного спокою й матеріальних статків. Прагнення, яке виявляється в небажанні діяти заради свободи, а саме – приєднатися до спільного вчинку, “виявляти свою волю і “брати на себе відповідальність за наслідки цього волевиявлення” (Татенко, 2017, с. 80). Страх свободи, імовірно, присутній і у патріотів України, які схильні до конформізму, коли мотивація буде не власною, а зовнішньо визначеною, а отже, хиткою. А також – у схильних до формалізму, коли відповідальність покладається лише на державні чи інші інституції.

*Висновки.* Психологічні труднощі та проблеми можуть виникати не лише у породженій гібридною війною спільноті соціальних реципієнтів, але й у комплементарної їм частини українського суспільства – соціальних донорів, які також потребують уваги та психологічної підтримки. Як з огляду на їхній морально-психологічний стан, так і з точки зору здатності продовжувати виконання донорської ролі. За тривою, різноманітними страхами та іншими негативними почуттями часто-густо криються фундаментальні екзистенційні проблеми, як тимчасово-ландшафтні, так і довготривалі, нездоланні без фахової допомоги психологів.

Якщо розглянути крізь призму актуалізації у цих спільнотах,

опосередкованої чи безпосередньої, чотирьох екзистенційних даностей, а саме відсутності сенсу, смерті, самотності та свободи, то можна знайти підстави для виникнення у них відповідних екзистенційних страхів та побачити негативні наслідки, до яких ці страхи призводять. Так, наприклад, страх безсенсовності підживлюється передусім сумнівами у доцільності й ефективності донорської допомоги, ослаблюючи її. Страх смерті – виснаженістю власних ресурсів, викликаючи захисні реакції, агресивні почуття та формуючи стереотипне ставлення до реципієнтів. Страх самотності полягає у передбаченні негативної соціальної оцінки та остракізму, деформуючи альтруїстичну мотивацію допомагати. Страх свободи породжується неоднозначністю політичного вибору окремих людей, а також конформністю чи формалізмом, що також ослаблює конструктивну взаємодію спільнот.

Переживання соціальними донорами цих екзистенційних страхів за відсутності соціально-психологічного супроводу матиме скоріше деструктивний, ніж конструктивний характер. А врахування екзистенційних страхів соціальних донорів сприятиме як підвищенню ефективності психологічної допомоги їм самим, так і гармонізації ситуації взаємодії спільнот в цілому.

### **Література**

Ларіна, Т. О. (2005). Ризик та ризикована поведінка. У Т. М. Титаренко (Ред.) *Особистісний вибір: психологія відчаю та надії* : [наук. моногр.]. К. : Міленіум. 336 с. (с. 225-235).

Мирончак, К. В. (2020). *Зустріч зі смертю: способи організації життєвого досвіду*; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД. 136 с.

Татенко, В. О. (2017). *Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціально-психологічний вимір* : монографія. К. : Міленіум. 184 с.

Титаренко, Т. М. (2019). Екзистенційний ландшафт посттравматичного життєтворення особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 44(47), 7-15.

Франкл, В. (2017). *Доктор и душа: Логотерапия и экзистенциальный анализ* ; пер. с нем. М.: Альпина нон-фикшн. 338 с.

Фромм, Э. (1993). *Бегство от свободы* ; пер. с англ. ; общ. ред. и послесловие П. С. Гуревича. М. : МНПП «ЭСИ». 272 с.

Фурманов, И. А. (2016). Генезис расстройств поведения и приспособительных реакций: аффективно-динамическая модель агрессии. *Медицинская психология в России: электрон. науч. журн.*, 4(39) [Электронный ресурс]. URL: <http://mprj.ru>

Ялом, И. (2005). *Экзистенциальная психотерапия* ; пер. с англ. М. : Класс. 576 с.

Gupta, Suman (2019). On the cusp of mediating poverty: phenomenal experience and fear. *Alea: Estudios Neolatinos*, 21, 197-209.

Kačmárová, M. & Babincak, P., & Vargová, D. (2019). Fear of poverty – verification of its relationship to socio-economic status and selected personality variables. In *Človek a spoločnosť [Individual and Society]*, roč. 22, č. 1, s. 44-53.



Електронне наукове видання

# ПОРОДЖЕНІ ВІЙНОЮ СПІЛЬНОТИ ЯК СОЦІАЛЬНІ ДОНОРИ І РЕЦИПІЄНТИ

Матеріали міждисциплінарного наукового семінару  
25 березня 2021 року

Наукова редакція *Т. М. Титаренко, О. Г. Злобіної, М. С. Дворник*

## How to cite:

Tytarenko, T. M., Zlobina, O. H., & Dvornyk, M. S. (Eds.), (2021). *War-Generated Communities as Social Donors and Recipients : scientific seminar proceedings, March 25, 2021*. Kyiv: Institute for Sociology, NAS of Ukraine; Institute for Social and Political Psychology, NAES of Ukraine.

This collection presents the materials on the Interdisciplinary Scientific Seminar “War-Generated Communities as Social Donors and Recipients”, which took place on March 25, 2021 by the initiative of the Department of Social Psychology, Institute for Sociology, NAS of Ukraine, and the Laboratory of Social Psychology of Personality, Institute for Social and Political Psychology, NAES of Ukraine.

The topical problems of the communities caused by the hybrid war in Ukraine – veterans, volunteers, migrants – are considered. Possibilities of changing the recipient position of these communities to donor ones are outlined. The agent influence of the post-Maidan volunteer movement on social transformations is described. Peculiarities of post-traumatic life construction in military communities are highlighted. Ethical, adaptive, temporal problems of internally displaced persons are studied. Attention is paid to the mass perception of post-traumatic stress disorder. An overview of personal losses during the COVID-19 pandemic is presented. Ways of socio-psychological help and support of the person in peace expectation’s conditions are offered.

The collection is addressed to scientists, graduate students, students of psychological and sociological specialties, practical psychologists, sociologists, social workers, volunteers, as well as anyone interested in the state of research on communities that emerged during the hybrid war in Ukraine.

*Keywords:* hybrid war, communities, personality, social recipients, social donors, veterans, volunteers, internally displaced persons, socio-psychological support.

Відповідальність за достовірність фактів, власних імен, цитат, цифр та інших відомостей  
несуть автори публікації

Верстка, макетування, технічна редакція – *В. В. Савінов*

В оформленні обкладинки використано фотографію Тіма Мосшолдера муралу  
“Кольорові руки, 1 з 3” (Анабель Вомбетчер, Джарета Мара, Сієрри Реткліф  
та Бенджаміна Кахуна, м. Ньюберг, США, 2019 р.)

Надруковано з оригінал-макету, виготовленого  
в Інституті соціальної та політичної психології НАПН України

Адреса Інституту: 04070, м. Київ, вул. Андріївська, 15  
Електронні ресурси Інституту: <https://ispp.org.ua/>; <https://www.facebook.com/ispp.org.ua>

Ум. друк. арк. 3,3.

Київ – 2021