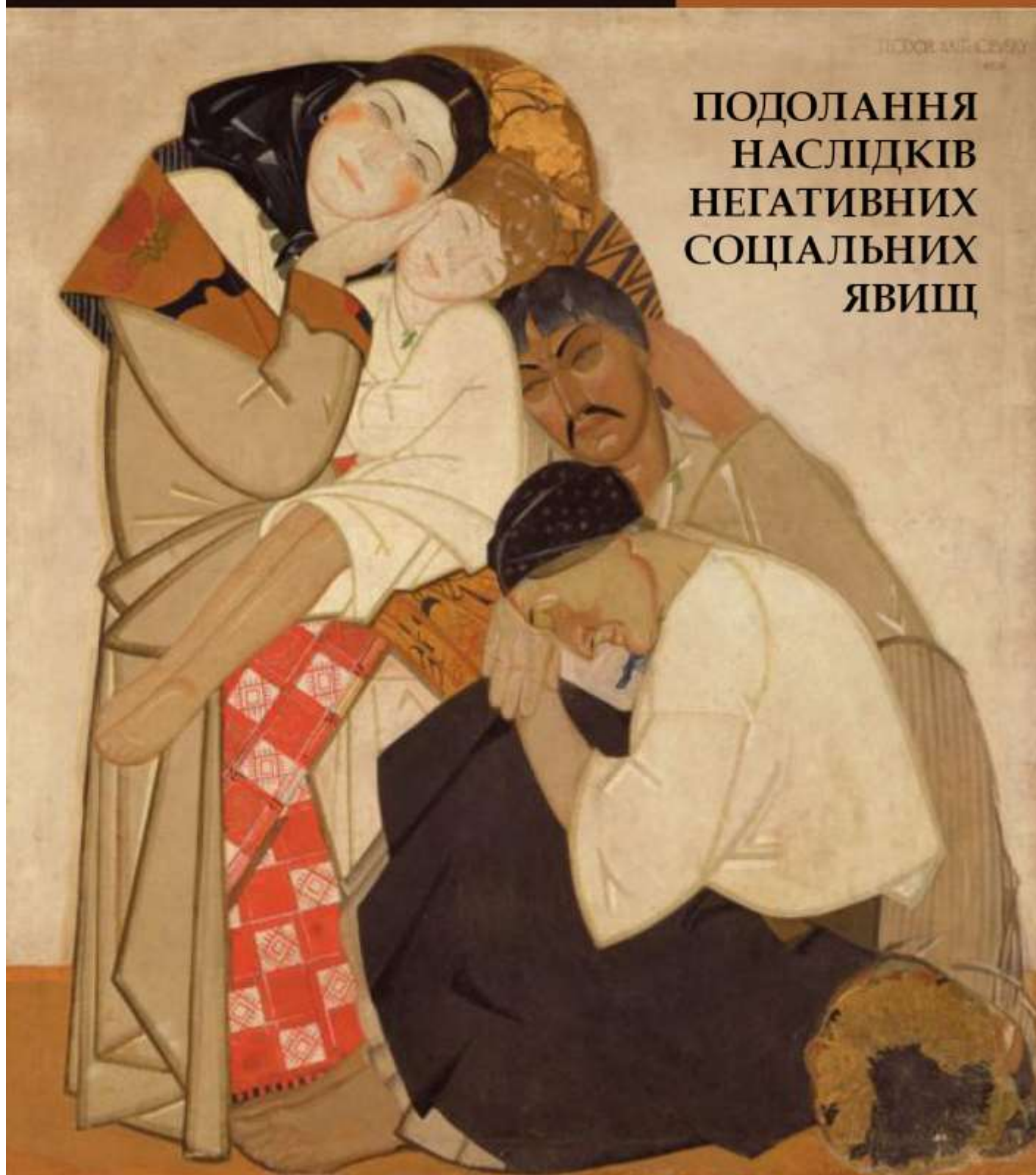


ГРУПОВІ РЕСУРСИ

ПОДОЛАННЯ
НАСЛІДКІВ
НЕГАТИВНИХ
СОЦІАЛЬНИХ
ЯВИЩ



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
Лабораторія психології малих груп та міжгрупових відносин

**ГРУПОВІ РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ
НЕГАТИВНИХ СОЦІАЛЬНИХ ЯВИЩ**

ПРАКТИЧНИЙ ПОСІБНИК

За науковою редакцією
кандидата психологічних наук Л. Г. Чорної

Київ – 2021

УДК

Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України
Протокол № 15/20 від 17 грудня 2020 року

Рецензенти :

В. О. Васютинський, доктор психологічних наук, професор;
О. Л. Музика, кандидат психологічних наук, професор;
Т. М. Вакуліч, кандидат психологічних наук, доцент

Групові ресурси подолання наслідків негативних соціальних явищ : практичний посібник / [Л. Г. Чорна, П. П. Горностай, В. І. Вус, О. Л. Коробанова, О. Т. Плетка] ; за наук. ред. Л. Г. Чорної ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. - 114 с.

ISBN 978-966-189-609-2

У практичному посібнику представлено напрацювання, які розкривають деструктивний і конструктивний контексти групової феноменології. Психологічні наслідки негативних соціальних явищ розглядаються як переживання людиною складних соціальних ситуацій, зумовлених історичними колективними травмами, війною, пропагандою, вимушеною міграцією переселенців, економічною кризою і глобалізацією, шкільними конфліктами. Пропонується широкий перелік групових ресурсів долати складних соціальних ситуацій: групова дискусія, соціодрама, технологія символізації травматичного досвіду учасників групи, методи дії, складання групових наративів, засоби фасилітації здорових стосунків у малій групі, конструктивні стратегії взаємодії.

Адресовано викладачам психологічних дисциплін закладів вищої освіти, науковцям і студентам, психологам закладів загальної середньої та вищої освіти, системи післядипломної педагогічної освіти та інших психологічних служб, членам професійних психологічних асоціацій і волонтерських організацій.

УДК 316.454

ISBN 978-966-189-609-2

©Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2021
© Чорна Л. Г., Горностай П. П., Вус В. І., Коробанова О. Л., Плетка О. Т., 2021

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА (Л. Г. Чорна)	4
1. СКЛАДНІ СОЦІАЛЬНІ СИТУАЦІЇ: ФЕНОМЕНИ, ВИДИ, ДОПОМОГА	5
1.1. Негативні соціальні явища як наслідки складних соціальних ситуацій (Л.Г.Чорна) ..	5
1.2. Кризова феноменологія: конструктивні і деструктивні способи зняття групою психічного напруження (О. Л. Коробанова).....	8
2. РЕСУРСИ ГРУПОВОЇ ВЗАЄМОДІЇ В ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ КОЛЕКТИВНИХ ТРАВМ (П. П. Горностай)	19
2.1. Переживання групою колективних травм	19
2.2. Наслідки колективної травматизації в малих, середніх і великих групах	26
2.3. Методи групової роботи з колективними травмами	34
3. ПОТЕНЦІАЛ ГРУПОВОГО НАРАТИВУ В ДОЛАННІ СКЛАДНИХ СОЦІАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ (Л. Г. Чорна)	43
3.1. Групова солідаризація навколо універсальних сюжетів міфів.....	43
3.2. Псевдоміф як засіб дезінтеграції групи в умовах інформаційної війни та політичних маніпуляцій	46
3.3. Настановчо-ціннісний потенціал групового наративу	49
4. ФАСИЛІТАЦІЙНІ РЕСУРСИ ГРУПИ В ПІКЛУВАННІ ПРО МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я (В. І. Вус)	54
4.1. Ставлення особистості до свого ментального здоров'я: контекст групової взаємодії	54
4.2. Здорові стосунки в групі vs складні соціальні ситуації	57
4.3. Ментальне здоров'я особистості і стосунки в групі.....	60
4.4. Піклування людини про своє ментальне здоров'я: груповий та індивідуальний контексти.....	66
5. РЕСУРСИ МАЛОЇ ГРУПИ В ПРОТИДІЇ ЯВИЩАМ МОБІНГУ І БУЛІНГУ	73
5.1. Аутгрупові та інгрупові феномени як підґрунтя дискримінаційних явищ в учнівській групі (О. Л. Коробанова, Л. Г. Чорна)	73
5.2. Конструктивні стратегії взаємодії в шкільному середовищі (О. Л. Коробанова)	82
6. ГРУПОВІ СИМВОЛИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СОЦІАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ (О. Т. Плетка)	88
6.1. Образ малої групи, яка перебуває в кризових умовах	88
6.2. Методи роботи з груповими символами	91
ПІСЛЯМОВА (Л. Г. Чорна)	99
ГЛОСАРІЙ (О. Л. Коробанова)	100
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	105

ПЕРЕДМОВА

Гуртом і батька легше бити, – каже відоме українське прислів'я. Та й справді, соціальній групі набагато легше долати складності ситуації, виступати проти грізної постаті батька або протистояти несправедливості. Наодинці стреси і фрустрації переживати важче, ніж у групі. Соціальні ситуації, пов'язані з доданням колективних травм, наслідками воєнних конфліктів, вимушеної міграції, економічної кризи та інформаційних атак, сприймаються в колі малої групи набагато легше. Однак психологічна ціна такого групового полегшення може бути високою.

Щоб подолати складну ситуацію, напруженість у взаємодії та уникнути конфлікту, мала група починає продукувати групову феноменологію, а вона може бути як конструктивною, так і неконструктивною. Сама ж напруженість може бути спричинена зовнішніми і внутрішніми щодо групи факторами: конфліктом з іншою групою; рольовим дисбалансом усередині групи; розбіжностями між цінностями групи і соціуму; невизначеністю соціальної ситуації тощо. Внутрішньогруповий фаворитизм і міжгрупова дискримінація на певний час знижують відчуття напруженості, але не розв'язують проблеми.

Водночас мала група має і неабиякі ресурси для додання складних ситуацій: згуртованість, фасилітацію, солідарність. Значний потенціал психологічної допомоги людині в доданні наслідків негативних соціальних явищ мають групова дискусія; методи дії, зокрема творчого групового переживання травми; соціодрама; колективне творення наративів про майбутнє, складання казок, історій у безпечній атмосфері малої групи; психодраматичні перфоманси, образно-символічне опрацювання складних ситуацій, спільне творення нових групових символів та образів.

Структура посібника, назви його розділів і підрозділів відображають усю складність представлених у ньому соціально-психологічних феноменів. Його автори – співробітники лабораторії психології малих груп та міжгрупових відносин Інституту соціальної та політичної психології НАПН України:

Чорна Л. Г. – передмова, розділи 1, 1.1; 3, 5, 5.1;

Горностай П. П. – розділ 2;

Вус В. І. – розділ 4;

Коробанова О. Л. – розділ 1.2, 5, 5.1, 5.2, глосарій;

Плетка О. Т. – розділ 6.

1. СКЛАДНІ СОЦІАЛЬНІ СИТУАЦІЇ: ФЕНОМЕНИ, ВИДИ, ДОПОМОГА

1.1. Негативні соціальні явища як наслідки складних соціальних ситуацій

Складні соціальні ситуації, за визначенням, є ситуаціями взаємодії: між окремими особами, між особою і групами, усередині групи і між групами. У процесі міжособової взаємодії її учасники не лише діють як окремі особистості з власних індивідуальних позицій, а і як носії групової ідентичності: соціальної – на рівні великих соціальних груп, і власне групової – на рівні малої групи, тобто того найближчого соціального середовища, до якого належать соціальні індивіди.

У процесі групової взаємодії до психологічних характеристик складних соціальних ситуацій, які наводить переважна більшість дослідників (Vasilyuk, 1990; Магомед-Емінов, 2006), додаються соціально-психологічні. До кола перших, психологічних, традиційно відносять яскраво виражені емоції людини, відчуття дезорганізації та хаосу, невпевненості і невизначеності, актуалізації попереднього негативного досвіду особи, неможливості продовжувати життя звичним досі способом тощо. До других, соціально-психологічних, належать: ступінь складності соціальної ситуації; її соціальний масштаб (Слюсаревський, 2007), який відбивається у свідомості учасників взаємодії як просто напруженість або ж сильна травма, тобто суб'єктивне відчуття впливу ситуації на життя людини; можливості і спроможності впливу окремої людини або групи на ситуацію (Жовтянська, 2008; 2011). Якщо говорити про складну соціальну ситуацію, то неможливо не згадати про соціальну справедливість, яка набуває особливої значущості, коли йдеться про міжгрупову взаємодію. Відчуття несправедливості зростає, коли дискримінаційні норми взаємодії або звинувачення застосовуються лише за критерієм належності соціального індивіда до певної групи людей і коли вся група несе відповідальність за дії окремого її члена. Почасти вплив соціальної несправедливості як політичної цінності (Музика, 2008) є найбільш вразливим для учасників взаємодії, ніж, наприклад, соціально-психологічні наслідки економічних чи природних негараздів.

Отже, мала група, як і окрема людина, у процесі соціальної взаємодії відчуває вплив негативних соціальних явищ, які є наслідком складних соціальних ситуацій: економічних криз, фінансової нестабільності, глобалізації, війни як збройного нападу або інформаційних атак фейків і пропаганди, вимушеної міграції населення. Негативні соціальні явища, як-от: явна чи прихована дискримінація соціальних груп в усіх її різновидах, масова історична, культурна, інформаційна травматизація, групові конфлікти і

протистояння, мобінг і боулінг – є маркерами складності соціальної ситуації. Реагуючи на такі негативні впливи, члени малих груп вдаються до психологічних засобів захисту і продукують відповідну групову феноменологію. Насамперед ідеться про інгрупові і аутгрупові феномени, про внутрішньогруповий фаворитизм і міжгрупову дискримінацію. Ці феномени породжують низку інших: групові упередження і стереотипи, груповий нарцисизм та егоїзм, групову поляризацію, групові міфологію та ілюзії, відчуття членами групи гордості або сорому за свою групу. Феномени свідчать про процеси, які відбуваються в групі. Водночас група напрацьовує конструктивні, неконструктивні і деструктивні способи додання складних соціальних ситуацій і їхніх наслідків.

Особливістю взаємодії в складній соціальній ситуації є те, якою мірою її учасники спроможні впливати на неї, а також як впливає сама ситуація (масштаб ситуації і сила її впливу) на взаємодію учасників – від відчуття ними емоційної напруженості до травмованості ситуацією. Є низка класифікацій життєвих подій, які провокують у людини стрес (Шутценбергер, 2010). Так, одні події викликають у неї ситуативний (у певний момент життя), інші – постійний стрес. Серед перших найбільш вразливими для людини є смерть одного з подружжя або партнера по довготерміновому зв'язку, а серед других – мобілізація до армії близьких родичів або наявність серед близького оточення тих, хто живе в регіоні з ризиком воєнних дій, соціальної напруженості та насилля. Як це не дивно, але в переліку подій, які наводять іноземні автори (Аргайл, 2001; Шутценбергер, 2010), не бачимо розуміння того, що сама швидкість соціальних змін (реформи, революції і, відповідно, переспрямування ціннісних векторів розвитку суспільства) також може бути фактором виникнення складної соціальної ситуації. Суспільну готовність до сприйняття соціальних змін можуть гальмувати окремі соціальні групи, що відображається в неусвідомлюваному груповому опорі або навіть у саботажі.

Об'єктивна залежність людини від обставин, її неспроможність впливати на перебіг ситуації спрямовують соціальну взаємодію на пошук внутрішніх індивідуальних і групових ресурсів додання складної соціальної ситуації. Групова підтримка, солідарність, спільна мотивованість соціальних індивідів дають змогу адаптуватися до складних ситуацій, а відтак долати їх. Цілковита залежність від ситуації, нездатність згуртуватися, щоб спільно розв'язувати проблеми, переводять взаємодію в суто внутрішній, комунікативний простір – створення наративів (по суті, міфів) про те, як можна було б осмислити, розв'язати ситуацію, щоб подолати її складність хоча б у своєму внутрішньому, духовному просторі. Отже, у контексті

розгляду особливостей групової взаємодії в складних ситуаціях і з огляду на визначення складної соціальної ситуації як неможливості для її учасників жити далі звичним для них способом, доречно та обґрунтовано вважати брак соціально-психологічних ресурсів у соціальних індивідів визначальною ознакою таких ситуацій. Проблемний характер взаємодії соціальних індивідів змушує їх, коли для додання складних ситуацій бракує індивідуальних ресурсів, звертатися до групових. У колі групи завжди знайдеться унікальний досвід інших членів групи. Поєднання індивідуальних стратегій додання і вироблення спільних сценаріїв взаємодії в складних соціальних ситуаціях суттєво полегшать розв'язання проблемних ситуацій. Отже, криза (неможливість для людини жити далі звичним для себе способом і пошук життєвих ресурсів) є переломним моментом у проживанні складних соціальних ситуацій, у доданні їхніх наслідків.

Якщо складну соціальну ситуацію член групи переживає в її колі, то може бути безліч варіантів подальшої взаємодії в групі. Члени групи вже є учасниками або свідками складної ситуації, тож немає потреби комунікувати з іншими щодо її змісту. Підтримка, згуртування навколо члена групи або невідтримка (вигнання з групи) залежить від змісту самої ситуації, особливостей розвитку конфлікту в групі, ступеня порушення правил, норм, цінностей взаємодії в групі. Одного разу переживши складну соціальну ситуацію в малій групі як напруження, конфлікт або кризу у взаємодії, відчувши силу, вплив, тиск групи на собі, у подальшому її член може стати більш життєстійким у відстоюванні власних прав і незалежної поведінки в групі або ж завжди відчувати страх, залишатися самотнім, поводитися конформно в групі, забути про власну асертивність, виконувати залежні, несамотійні групові ролі (жертви, цапа-відбувайла, ізгоя). Так, ситуація звільнення з роботи під тиском колективу співробітників, ситуація психологічної покинутості, яку переживає дитина в сім'ї, шкільний булінг або відстоювання своєї індивідуальної позиції в групі можуть зумовити вияви групової солідарності або егоїзму, групової лояльності або групової люті, що позначиться на індивідуальній поведінці її членів.

Якщо всі члени групи разом, тобто вся мала група, переживають складну соціальну ситуацію, то вони переживають її більш синхронно, ніж наодинці. У групі виникають паралельні групові процеси, які відображають зовнішню соціальну напруженість, соціальні конфлікти, історичні колективні травми (Горностаї, 2019). Загалом під впливом зовнішньої загрози існуванню групи її члени згуртовуються, поведуться більш одностайно попри те, що в групі посилюються вияви всього спектру групової феноменології – як позитивної, так і негативної. Якщо масштаб впливу складних соціальних

ситуацій значний, група може розпастися на мікрогрупи, втратити власну ідентичність, припинити своє існування.

Узагальнюючи проблематику дезадаптації, адаптації та додання групою складних соціальних ситуацій, варто говорити про конструктивні і неконструктивні способи їх додання (Горностаї, 2019).

1.2. Кризова феноменологія: конструктивні і деструктивні способи зняття групою психічного напруження

Будь-яку людську діяльність супроводжує певне психічне напруження. Залежно від міри складності ситуації (звичайна вона чи екстремальна) і достатності/недостатності ресурсів для її подолання в учасників такої ситуації спостерігається певний рівень психічного напруження. Це може бути низький і високий, оптимальний і неоптимальний рівень напруження, стрес, дистрес, фрустрація, психологічна травма. Зазвичай, коли в повсякденному спілкуванні люди згадують про психічне напруження, то розуміють під цим станом тривогу і страх, зумовлені неочікуваним для них розвитком подій.

Психічне напруження окремої людини на публіці може зростати і переходити в паніку, а може, навпаки, долатися. Зазвичай найлегше такі стани долаються в малій групі, якій довіряє людина. Завдяки «колективному розуму» групи в розв'язанні життєвих проблем її членів, відчуттю людиною захищеності в групі, груповій підтримці напруження спадає.

Якщо говорити не про психічне напруження окремої людини, а про соціальну напруженість, яка є інтегральним показником невдоволеності громадян станом справ у країні, то мала група може й не справлятися з колективними переживаннями своїх членів. Коли кожний член малої групи відчуває цю напруженість, а група не має когнітивних ресурсів для пояснення складної соціальної ситуації, то вона вдаватиметься до нераціональних, а часом деструктивних способів її додання. Такі феномени, як групове мислення, позитивний зсув ризику, груповий егоїзм, соціальні лінощі, можуть стати способами зняття неусвідомлюваного групового напруження. Пошук винних за ситуацію серед представників інших груп також є стереотипним, простим, часто раціоналізованим, але не раціональним способом додання. Усе це призводить до міжгрупової дискримінації, яка супроводжується внутрішньогруповим фаворитизмом і підвищеним рівнем групової згуртованості.

Якщо йдеться про групову травму, то група може використовувати неконструктивні групові переноси і контрпереноси, булінг та інші агресивні групові сценарії подолання, вироблені нею під час переживання попередніх

травм (це може бути агресія як щодо окремих членів, так і щодо зовнішніх соціальних суб'єктів).

Вдаючись до таких засобів, група поступово знижує градус напруження. А проте вони не є конструктивними для групи і лише ситуативно поліпшують її стан, не усуваючи саму проблему. Коли ж групове напруження не редукується, а зростає, то й групова згуртованість не витримує тиску, і врешті-решт це призводить до розпаду групи. Водночас зауважимо, що згуртованість може зростати не тільки під тиском зовнішніх загроз, а й за умови усвідомлення членами групи її спільних цінностей, а також цінності кожного члена групи та його групових ролей, необхідності захисту групових цінностей від нівелювання іншою групою.

Отже, для зняття напруження група може використовувати різні *доступні їй засоби* – як конструктивні, спрямовані на розв'язання проблем життєдіяльності групи, так і неконструктивні, аж до деструктивних. Неконструктивні не приводять до реального розвитку групи, не спрямовані на пошук справжньої причини соціальних негараздів. А деструктивні завдають моральної, психологічної, фізичної, матеріальної шкоди учасникам взаємодії: спочатку – учасникам інших груп або одному із членів власної групи, а згодом групою-ініціатором дискримінації, конфлікту, протистояння і самій собі, бо, зрештою, група не може функціонувати на засадах ворожнечі і постійної напруженості. Явно деструктивними проявами групової напруженості є явища булінгу і мобінгу, які не лише свідчать про перебудову мікрогрупової структури і рольової «сітки» групи, а й про її моральний регрес.

Застосування як конструктивних, так і деструктивних способів додання напруження може виявлятися, зокрема, у таких групових ефектах, як зростання згуртованості групи і групової самооцінки, гордості за свою групу. Проте використовуваний спосіб додання напруження в групі позначається на якості результату. Згуртованість, породжена груповою рефлексією ситуації, яка не є наслідком дискримінації іншої групи, свідчить про стійкість і життєздатність групи. Ситуативно набута згуртованість, зумовлена вузькокорисливими цілями функціонування групи, призводить зрештою до її розколу або розпаду.

У процесі групової динаміки можуть спостерігатися природні періоди групової напруженості (Tuckman, 1965), коли проявляються певні непорозуміння, антипатія, конфлікти між учасниками, а також з'являються нові мікрогрупи всередині групи. Тут групова напруженість є проявом бажання членів групи досягти змін, вивести групу на інший, вищий щабель розвитку. За такої умови способи додання напруження є конструктивними.

Отже, нарівні з конструктивними способами додання напруження мала група може вдаватися і до неконструктивних і деструктивних, використовуючи ті чи інші соціально-психологічні механізми та феномени. Це порушує питання про психологічні ресурси і резерви людської психіки, що допомагають долати труднощі, а серед іншого і про групові феномени, як-от: групова підтримка, групова відповідальність, роль і значення групи в знятті психічного напруження.

Зростання напруження відбувається від просто відчуття напруженості у взаємодії до більш частого прояву стресових ситуацій і фрустрації членів групи, а надалі – до постійних конфліктів і кризи. Рівень напруженості взаємодії під час кризи, чи то в групі, чи то в суспільстві, різко зростає. Через неможливість взаємодіяти звичним способом або через нестачу ресурсів для додання складних ситуацій соціальні індивіди під час кризи можуть вдаватися до будь-яких відчайдушних, доступних на цей час способів додання напруження. Зазвичай неусвідомлено мала реальна група обирає найпростіші способи переборювання емоційного хвилювання, тривожності, а не власне конструктивного розв'язання проблем, які спричинюють такі емоційні стани. Зауважимо, що група може й не мати об'єктивних економічних, політичних важелів впливу на складну соціальну ситуацію, тому єдине, що їй залишається, так це вдаватися до психологічних захистів, соціальних ілюзій, які проявляються у відповідній груповій міфології. Група може не мати когнітивних засобів опрацювання складних соціальних ситуацій, простого досвіду їх додання, тому вона використовує неконструктивні способи. Група людей, відчуваючи надзвичайно сильні і складні суперечливі емоції (несправедливість, образу, провину), може зосередитися насамперед на їх вияві, а не на раціональному осмисленні ситуації. Група час від часу «випускатиме пар», а не вирішуватиме свої життєві завдання. Отже, група має низку причин, щоб вдаватися до деструктивних способів зняття напруження в кризових ситуаціях.

Наведені нами приклади деструктивних, неконструктивних і деструктивних способів зняття напруженості в групі є спонтанними, ситуативними виявами взаємодії. Однак група може й не звертатися до осмислених когнітивних стратегій, орієнтованих на довготермінове зняття напруженості, розв'язання конфліктів, продуктивне додання кризи і наслідків травми.

Розгляньмо тепер конструктивні стратегії групової взаємодії відповідно до особливостей переживання складних соціальних ситуацій

малою групою: від напруження і стресу – через конфлікт і кризу – до порозуміння і злагоди.

Якщо мала група відчуває напруженість у взаємодії (у групі виникають ситуативні сварки, непорозуміння, група не вирішує актуальних для неї завдань), то варто звернути увагу на феномен «рольової напруженості», коли в групі є дисбаланс ролей: декілька осіб претендують на лідерські позиції в групі або, навпаки, групі не вистачає лідера; у групі багато «критиків», а замало «оптимістів» тощо. Тут конструктивні стратегії взаємодії базуються на формуванні почуття «Ми», а не «Ми» і «Вони» в групі, а також спираються на індивідуальні копінги підтримки, прийняття колективної відповідальності. Почуття належності всіх членів колективу до групи, а не до окремих мікрогруп, пошук емоційної підтримки в групі – маркери вияву таких стратегій.

Під час проведення соціально-психологічного тренінгу групі можна запропонувати опрацювати технологію комунікативно-рольового моделювання взаємодії (Коробанова, 2017а; Свідоме і несвідоме..., 2018), яка забезпечує формування у її членів конструктивних стратегій. Моделювання поведінки полягає в актуалізації рольових моделей членів групи, що на практиці реалізується в кілька етапів:

- означення для учасників взаємодії її мети і прогнозованих результатів,
- ідентифікація ролей учасників, а також виявлення їхніх прихованих смислів,
- уточнення рольового сприйняття і рольових очікувань членів групи одне щодо одного,
- презентація власної рольової позиції, розроблення аргументації, емоційного забарвлення, тактичних ходів і можливих змін у власній рольовій стратегії.

У навчальному процесі комунікативно-рольове моделювання можна подати як ігрове моделювання, наприклад проведення навчальних занять, виховних заходів тощо у формі комунікативно-рольової гри. Між учнями розподіляють основні ролі «рольового ансамблю» школярів: ерудит, опонент, рецензент, організатор, консультант, оцінювач, кожна з яких має свої сценарні завдання. Так, ерудит готує доповідь з теми, що вивчається; опонент також вичерпно вивчає тему, проте він готується ставити запитання, що поглиблюють уявлення про предмет вивчення. Рецензенти мають аналізувати доповідь ерудита: чи розкрита і наскільки повно розкрита тема. Організатори готують довідкові матеріали, стежать за регламентом згідно з вимогами ролі. Консультанти надають інформативну допомогу. Оцінювачі наприкінці

заняття проводять кількісну (в балах) і якісну оцінку виконання кожної ролі з розгорнутою аргументацією оцінювання. Тематикою навчальних комунікативно-рольових ігор мають стати складні соціальні ситуації, з якими учні можуть зіткнутися в майбутньому, у реальному житті, на кшталт «Виборча ділянка», «Молодіжний парламент», «Екологічне місто», «Прийом громадян у комунальному підприємстві», «Пожежна безпека в школі», «Булінг у шкільному середовищі». Форми конструктивної групової взаємодії учнів можуть бути такі: виготовлення колажів, створення групових малюнків, розроблення спільних проєктів. Гармонізувальний ефект має комбінований вербальний і невербальний характер цієї роботи, що дає змогу виявитися тому, що не завжди може бути висловленим уголос.

Розв'язання групових конфліктів передбачає медіацію, вияви групової і соціальної відповідальності, компроміси та порозуміння. Медіація – процес перемовин, який фасилітує послідовне просування сторін конфлікту вперед до узгодження цілей та інтересів, досягнення взаємної довіри між учасниками конфлікту. Зазвичай процес залагодження конфліктів охоплює декілька етапів: уточнення, прояснення позицій партнерів у їхніх монологах або відповідях на поставлені питання; обговорення позицій сторін (тут можуть застосовуватися вказівки на слабкі сторони опонента, переформулювання позиції опонента, тиск на опонента), пошук спільного рішення та узгодження позицій. На останньому етапі можливі: прийняття пропозицій або висловлювання згоди з частиною пропозицій, відхилення пропозицій опонента і звернення уваги на розбіжності, повернення пропозицій на доопрацювання, вимога, пояснення неможливості поступитися через об'єктивні причини, повернення до дискусії тощо. До технологічних прийомів ведення перемовин відносять: відкриття і закриття позиції, підкреслення спільності або розбіжностей позицій членів групи. Отже, стратегії прийняття відповідальності і планування розв'язання мають зіграти позитивну роль у ситуаціях групових конфліктів.

У процесі розв'язання внутрішньогрупових і міжгрупових конфліктів важливо пам'ятати, що можливе посилення негативних групових феноменів взаємодії. Так, публічність обговорення конфліктів між групами посилює групову поляризацію, тому важливо їх залагоджувати під час закритих групових обговорень.

Групові упередження і міжгрупова дискримінація посилюватимуться, якщо групи будуть постійно себе порівнювати, якщо вони перебуватимуть у нерівних ситуаціях обговорення конфлікту. Тому потрібно подбати про зручний час, зручне для обох груп місце обговорення ситуації тощо.

Усвідомлення складності соціальних ситуацій і залежності груп, що конфліктують, від спільного розв'язання проблеми – основа вироблення стратегії кооперації груп. Згуртування і кооперація групи на основі екстраординарної спільної мети є більш конструктивною стратегією, ніж просто на основі захисту перед небезпекою або зовнішньою загрозою, що зазвичай найчастіше і відбувається в соціальному просторі взаємодії. Мету ставлять самі члени групи, а загроза є зовнішнім чинником їхньої активності. Екстраординарна мета породжує більшу різноманітність емоцій в учасників групи, а загроза викликає насамперед страх, тривогу. Проте якщо зовнішня загроза породжує постановку низки екстраординарних самозавдань для членів групи, то така кооперація виявляється також продуктивною. Синергетична командна взаємодія, спрямована на досягнення спільної соціально значущої мети; відкритість групи до взаємодії з іншими групами – групові феномени взаємодії, які свідчать про конструктивні групові стратегії взаємодії і допомагають швидко залагоджувати групові конфлікти. Отже, стратегії групової кооперації в таких ситуаціях стануть конструктивними засобами взаємодії.

Якщо група перебуває в кризі, то вона вже не може взаємодіяти так само ефективно, як це було до моменту настання кризи. Конструктивні стратегії взаємодії мають базуватися на перегляді і приведенні у відповідність ритуалів, правил, мети, цінностей, писаних і неписаних правил взаємодії відповідно до ситуації, так би мовити – на контакт з дійсністю. Стратегія позитивної переоцінки ситуації має сприяти виходу малої групи з кризової ситуації. Отже, такі стратегії можна назвати контактними, бо вони передбачають тісний контакт між членами групи і їхній «контакт» із соціальною реальністю.

Якщо криза є піковою точкою напруженості, то стан травмованості – спадом активності людини, а значить, і спаду напруженості взаємодії, станом соціальної дезорієнтації та пригніченості, найглибшою «психологічною раною». Водночас відчуття травми членами групи є показником найвищого рівня складності соціальної ситуації, у якій вони опинилися. Мабуть, у такі моменти активізується відчуття ідентичності групи, тому побудова конструктивних стратегій має будуватися і на процесах самоідентифікації членів групи: хто ми? Яка наша історія? Яких травм ми зазнали? Як це сталося? Хто наш герой? Яка спільна мета групи? Як ми плануємо спільне майбутнє? Отже, тут насамперед комунікативні стратегії стануть конструктивними засобами взаємодії.

Якщо мала група переживає травму, то, на думку П. Горностая (2018), до конструктивних засобів її подолання може бути віднесено колективне переживання травми в будь-якій формі: групові ритуали, присвячені травматичним подіям; колективне емоційне обговорення; колективні спогади; колективна творчість – створення групових наративів (історій, легенд, міфів або ж їх комбінації). Продуктами групової комунікації тут стануть: спільна колективна пам'ять, історія групи і групові міфи; спільні образи майбутнього. Стратегії прийняття ситуації членами групи, пошуку емоційної та соціальної підтримки в групі сприятимуть виробленню таких конструктивних засобів додання.

Отже, мала група може спонтанно та самостійно виробляти конструктивні способи додання складних соціальних ситуацій, про що йшлося вище (колективні ритуали, спогади, колективна творчість та ін.), а може розраховувати і на сторонню психологічну й психотерапевтичну фахову допомогу та отримувати її від психологів. Для опрацювання колективної травми і подолання її наслідків можуть бути задіяні такі методи: групова дискусія; методи дії, що уможливають творче групове переживання травми, відреагування заблокованих емоцій і почуттів, пов'язаних із травмою; соціодрама як метод опрацювання не лише актуального перебігу травми, а й причин, що призвели до травмування (міжгрупові конфлікти, історичні травми, історичні міфи і їхні соціально-психологічні, політичні наслідки тощо). Для групи важливо усвідомити та осмислити досвід додання складних соціальних ситуацій, інтегрувати його в ідентичність групи, історію, ритуали та символи групи. Колективне творення наративів про майбутнє, складання казок, історій у безпечній атмосфері психотерапевтичної групи або групи самодопомоги, психодраматичні перформанси, образно-символічне опрацювання складних соціальних ситуацій, спільне творення нових групових символів, образів – усе це має значний потенціал з погляду психологічної допомоги групі. Крім того, традиційні соціально-психологічні тренінги з формування згуртованості, стратегій групової підтримки і толерантності одне щодо одного в складних соціальних ситуаціях, життєстійкості членів групи, конструктивного розв'язання конфліктів, розвитку соціальної креативності, навичок здорового спілкування, групових інтенцій на психологічне благополуччя членів групи стануть у пригоді представникам великих і малих груп, що переживають стрес, фрустрацію, кризу або травму.

Відповідно до розуміння кризи і групових феноменів визначимо *кризову феноменологію* як сукупність емпіричних феноменів, як низку повторюваних явищ, викликаних особливостями соціально-психологічних

процесів, що супроводжують спілкування та взаємодію соціальних індивідів під час кризи, які є наслідком умов та обставин, пов'язаних з кризою або складною ситуацією, можуть бути причиною або наслідком кризи і яким властиві неповторні за інших умов особливості. Призначена долати кризові обставини, феноменологія насправді часом може погіршувати негативні стани учасників взаємодії або може бути пов'язаною з ними і породжувати негативні соціальні явища.

Водночас кризи забезпечують вчасну реконструкцію, «ремонт», перебудову життєвого світу людини (Титаренко, 2013). Кризи розвитку особистості приводять до переходу людини на більш високий щабель розвитку, до нового вікового періоду (Вygотский, 1984). Так само і групи як соціальні суб'єкти, долаючи суперечності між потребами і можливостями власного розвитку, переходять на нову стадію групової динаміки, стають більш згуртованими, стійкими до негараздів соціального середовища. Набувши досвіду деструктивного розв'язання проблем на практиці, група використовує такий досвід як ресурс осмислення ситуації та опанування конструктивних стратегій.

Отже, у кризових ситуаціях посилюється негативна групова феноменологія, насамперед та, що підкреслює розбіжності учасників соціальної взаємодії між своєю і чужою групами: аут- і інгрупові феноменології.

Щоб краще осмислити причини виникнення негативних соціальних явищ у кризових ситуаціях і групові механізми їх виникнення, треба розрізняти внутрішньогрупові і інгрупові, міжгрупові і аутгрупові феномени.

Термін «інгрупа» використовують для позначення членів власної групи, а «аутгрупа» – інших груп (Sumner, 1906). Традиційно до аутгрупових феноменів відносять міжгрупову дискримінацію, а до інгрупових – внутрішньогруповий фаворитизм як сприяння членам власної групи і надання їм психологічної підтримки (Sherif, 1936; 1961; Campbell, 1967; Pettigrew, 1979; Tajfel, 1970; 1978; Tajfel, & Turner, 1979; Maass, 1989). Внутрішньогруповий фаворитизм виявляється також у тенденції тлумачити відмінності на користь власної групи, тобто як позитивні. Відповідно, дискримінація – намагання весь негатив відводити іншим. Феномени гомогенності аутгрупи, «білої ворони», гордості групи, групового нарцисизму, групових психологічних захистів логічно вважати конкретними, ситуативно детермінованими виявами дискримінації і фаворитизму.

Груповий фаворитизм тісно пов'язаний з міжгруповою дискримінацією. Ці явища невіддільні одне від одного. Якщо агресія, що виникає в процесі інгрупової взаємодії, не знаходить виходу, вона може

зруйнувати інгрупу. Тому її спрямовують на іншу групу – аутгрупу. Вважають, що агресія проти іншої групи є супутником міжгрупової взаємодії, якого ніяк не можна уникнути (Tajfel, 1978). Умовний поділ цих феноменів на інгрупові і аутгрупові залежить від детермінант їх виникнення: що передує одне одному, які смисли появи цих явищ, які функції в групі вони виконують.

Загалом, до *групових феноменів*, які демонструють реакцію людини на присутність інших і які зумовлені механізмами функціонування групи, належать як внутрішньогрупові, так і міжгрупові. Не всі внутрішньо- і міжгрупові феномени можна віднести до аут- або інгрупових. Аутгрупові становлять лише частину міжгрупової феноменології, а інгрупові – частину внутрішньогрупової, про що йтиметься далі.

Деякі групові феномени можна розглядати як соціально-психологічні, групові механізми виникнення інших, наслідки їхньої дії або протидії. Так, вплив меншості і більшості на прийняття рішень групою можна вважати інструментом тиску на члена групи, а отже, механізмом вияву більшості інших феноменів; зсув ризику поведінки людини в групі – наслідком групового мислення; референтність – механізмом міжгрупової взаємодії, який послаблює вплив дискримінації.

Як уже зазначалося, інгрупою є група осіб, щодо яких людина відчуває свою належність (відчуття «ми-групи»), має сильну позитивну ідентичність з цією групою. Об'єднання в групи належності, опора на відчуття «я не самотній», подолання безвиході як проєктування власного майбутнього в групі однодумців властиві людям у складних життєвих ситуаціях. Якщо члени однієї групи не ідентифікують себе із членами іншої (відчуття «вони», або «не-ми»), то йдеться про аутгрупи. Члени таких груп сприймаються іншим як «чужі», що приховує в собі негативні змісти.

Отже, з огляду на всі вищенаведені зауваження та визначення віднесемо до *аутгрупових феноменів* міжгрупову дискримінацію, а разом із нею – ефекти гомогенності чужої групи, «білої ворони», груповий егоїзм, групову поляризацію, групові стереотипи та упередження, груповий опір, групові психологічні захисти, а до *інгрупових* – внутрішньогруповий фаворитизм, груповий нарцисизм, гордість групи, груповий міф, референтність, образ групи, групові ілюзії.

Міжгрупова референтність, групова афіліація, групова відкритість описують ефекти міжгрупової взаємодії, а проте їх не можна віднести до аутгрупової феноменології, бо людина не завжди сприймає інші малі групи в негативних дискурсах, насторожено, вороже. Хоча член групи не ідентифікує себе з іншою групою, не відчуває належність до неї, але діапазон його

почуттів до представників інших груп може бути як негативним, так і позитивним, часом – амбівалентним. Феномени фасилітації, лінощів, «безбілетника», «бевзя», «свідка, який не втручається», деіндивідуалізації, позитивного зсуву ризику, групового мислення, впливу меншості на більшість (і навпаки), рольовий баланс, афіліація, конформізм характеризують внутрішньогрупову взаємодію без урахування зовнішнього соціального контексту буття малої групи, без порівняння з іншими малими групами. Отже, *критерієм розподілу групових феноменів на інгрупові і аутгрупові є владно-підвладні відносини соціальних індивідів, які формуються на основі когніцій та оцінних суджень членів групи: порівняння малих груп і, як наслідок, конкуренції, протистояння між ними. А критерієм поділу групових феноменів на міжгрупові і внутрішньогрупові є загалом особливості взаємодії та кооперації між соціальними індивідами. Останній критерій є ширшим, ніж попередній, тому класифікація феноменів за особливостями взаємодії охоплює більшу кількість феноменів, ніж за критерієм владно-підвладних відносин.*

Є кілька основних причин виникнення внутрішньогрупового фаворитизму і міжгрупової дискримінації: 1) природна ситуація конкуренції між групами в соціумі, 2) процеси формування малої групи і становлення групової ідентичності, 3) потреба членів групи в підвищенні власної самооцінки. Якщо перші дві причини мають об'єктивну соціально-психологічну детермінацію, то остання, яка стосується статусу групи в суспільстві, більшою мірою зумовлена суб'єктивними чинниками.

Аутгрупові та інгрупові феномени посилюються в складних соціальних ситуаціях. Глибинною функцією аут- та інгрупових феноменів у складних соціальних ситуаціях є зняття психічного напруження та полегшення психологічного стану членів групи. Феномени фіксують прояви оцінювання реальної складності ситуації та групових ресурсів з погляду можливості впоратися з нею. Зокрема, групові фасилітація і поляризація, позитивний зсув ризику, групова синергія взаємодії, конформізм і є такими конкретними ресурсами для кожної реальної малої групи. Одні групи здебільшого згуртовуються і виконують спільну діяльність у складних соціальних ситуаціях ще краще, ніж зазвичай. Інші, навпаки, долають соціальні труднощі переважно шляхом підвищення власної групової самооцінки за рахунок приниження інших груп, вияву групового егоїзму та групового фаворитизму.

Конформізм, що полягає у погодженні з думкою більшості, виникає в умовах недостатньої поінформованості членів групи щодо ситуації та невпевненості в ній, несформованості групової позиції. Це феномен, завдяки

якому вдається уникати конфліктів у спілкуванні між членами групи. Іноді конформізм є просто виявом емоційного задоволення від афіліації до нової групи належності після втрати тісних зв'язків з іншою групою. Так, результати наших досліджень свідчать про те, що внутрішньо переміщені особи, які покинули окуповані території на сході України, під час взаємодії в групах психологічної самопомоги часто демонструють конформізм. Вони легко змінюють власну думку і швидко переходять на загальногрупову позицію. Однак такий конформізм можна трактувати як адаптаційний механізм психіки, як відчуття цінності згоди між членами групи: «разом краще», «злагода в сім'ї і в групі – це краще, ніж війна і непорозуміння». Переселенці пережили багато складних соціальних ситуацій, тому єдність і злагода в групі для них є надцінністю. Крім того, чим більшою мірою переселенці залучені до інгрупи, тим менше вони відчують складність ситуації. Отже, залучення особи до інгрупи, де вона може дістати групову підтримку, є психологічним ресурсом долаття складних соціальних ситуацій. Конформізм тут не можна назвати стратегією, а лише наслідком посилення згуртованості групи в складних соціальних ситуаціях.

Наведена вище класифікація групових феноменів, розмежування близьких, але не ідентичних за змістом особливостей їх вияву та функцій можуть бути застосовані в процесі аналізу складних соціальних ситуацій, визначення причин їх вияву, механізмів управління та пошуку конструктивних засобів долаття соціальної напруженості. Також ці стислі поняттєві специфікації стануть у пригоді аспірантам і студентам, які вивчають психологію малих груп і міжгрупових відносин.

2. РЕСУРСИ ГРУПОВОЇ ВЗАЄМОДІЇ В ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ КОЛЕКТИВНИХ ТРАВМ

2.1. Переживання групою колективних травм

Одним із прикладів складних соціальних ситуацій, що спричиняють негативні соціальні явища, є *колективні*, або *групові*, *травми*. Події, що ставали причинами колективних травм, супроводжують всю історію людства. Ідеться про травми, яких зазнають групи людей будь-якої чисельності, аж до цілого суспільства, унаслідок сильних травматичних подій. Це можуть бути соціальні, техногенні чи екологічні катастрофи або злочинні дії політичних чи інших соціальних суб'єктів. Найчастіше доводиться говорити про колективні травми, що стосуються великих груп людей, наприклад: геноцид, війни, катастрофи, колективні депортації, пандемії, терористичні акти, інші події, пов'язані із загибеллю, втратою свободи тощо (Горностай, 2014; Кампенхаут, 2012; Кукиер, 2004; Kellermann, 2001; 2007 та ін.). Смерть національного лідера також може бути колективною травмою – тим більшою, чим масштабніша ця особистість і чим трагічніші обставини загибелі. Навіть локальний теракт може спричинити колективну травму, як і будь-яка подія, що має суспільний резонанс.

Колективна травма вирізняється не числом травмованих, а тим, що, крім безпосередніх учасників, вона зачіпає людей, прямо не причетних до травматичних подій, іноді охоплюючи все суспільство, тобто вона не обмежена в просторі. Крім того, колективна травма нібито розтягується в часі, відриваючись від безпосередньої події, закріплюючись в історичній пам'яті, часто проходячи через кілька поколінь. Жертвами колективної травми стають не поодинокі люди, навіть не велика кількість людей, а соціальні групи в цілому як об'єкти травматизації і суб'єкти переживання колективної травми.

Один із механізмів колективної травматизації пов'язаний з так званим *вторинним травматичним стресом* – психічною травмою, викликаною іншою травмою. Типова ситуація – лікар травмується травмою пацієнта, борець травмується тим, що бачить на полі бою. Це нормальна реакція, оскільки будь-яка травма здатна викликати стрес того чи іншого ступеня і сили. Ефективна боротьба зі стресом – це мобілізація людиною додаткових ресурсів для вирішення завдання і використання спеціальних поведінкових стратегій подолання (копінг-стратегій). Є ефективні копінг-стратегії, спрямовані на розв'язання проблем, і неефективні, пов'язані з униканням або придушенням симптомів (наприклад, за допомогою психоактивних речовин, таких як сигарети, алкоголь).

Якщо людина не може впоратися з травматичним стресом (неважливо – первинним чи вторинним), якщо відбувається повторна (а тим більше – багаторазова) травматизація, можуть розвиватися найрізноманітніші психологічні і психосоматичні проблеми, зокрема і *посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)*. Розвиток вторинних травм є одним із механізмів поширення травматизації в популяції. Це і стає причиною травмування великої кількості людей, що зазвичай називають груповими, або колективними, травмами.

Ми виділяємо чотири групи чинників, що визначають тяжкість колективних травм і їхніх наслідків: 1) масштаб, сила травматизації; 2) рівень переживання несправедливості під час травмування; 3) неможливість (чи нездатність) протистояти травматичній силі або суб'єкту – пасивність жертви, часто вимушена; 4) неможливість (нездатність) емоційного відреагування тими постраждалими, що залишилися в живих, і їхніми нащадками (Горностай, 2014).

Почуття справедливості чи несправедливості є дуже потужним чинником утворення чи живучості колективних травм, що пов'язано з пошуком і покаранням винних. З одного боку, це позитивні моменти, але з другого – прагнення суспільства до помсти часто не розв'язує проблему, а консервує її, тобто ескалація конфліктів може спричинятися прагненням до покарання винних у колективних травмах (Volkan, 1997). Це стає причиною таких явищ, як кровна помста, терористичні акти тощо. Почуття та емоції, пов'язані з травмою, є дуже неоднозначними і мають як позитивний, так і негативний бік. Кожна сторона конфлікту вважає себе більш постраждалою, а протилежну – більш винною, а отже, прагне продовження. Війну легко розпочати, але важко закінчити.

Щоб подолати конфлікт, важливо не стільки покарати винних, скільки назвати відповідальних, визнати справедливість-несправедливість тих чи інших речей. У наш час шукати винуватців Голодомору, ув'язнювати, розстрілювати (як це було на Нюрнберзькому трибуналі з нацистськими злочинцями) неможливо і не має сенсу. Але назвати відповідальних за цей злочин конкретних політичних суб'єктів обов'язково треба, хай навіть і з великим запізненням, оскільки цього не було зроблено досі. Можна припустити, що десь у глибині, у підсвідомості українців почуття несправедливості, пов'язане з трагедією Голодомору, живе й досі, і, можливо, через це їм притаманна роль жертви більше, ніж представникам інших народів.

Якщо травма отримана під час *міжгрупового конфлікту* (як і переважна більшість колективних травм), то травматизації зазнають і жертва,

і агресор, хоча відчують вони ці травми по-різному. Жертва, перебуваючи в стані соціальної депресії, або пригнічує своє почуття меншовартості, або прагне відновити справедливість, відкрито захищаючи своє право на самовизначення. А проте, плекаючи почуття помсти, вона сама може стати агресором. Для психології жертви характерними відчуттями є страх, біль, образа, розчарування, а механізмом психологічного захисту найчастіше стає витіснення.

Група-агресор компенсує свою неповноцінність почуттям нарцисичної величі. Власні недоліки заперечуються і приписуються іншим, щодо них можна відчувати всі негативні почуття, аж до ненависті, і проти цих інших можна здійснювати насильство. Для психології агресора характерні почуття провини і сорому, а також страх. Але вони не допускаються до свідомості завдяки таким механізмам психологічного захисту, як заперечення і проєктивна ідентифікація.

Увесь плин життя спільноти, безумовно, залежить від колективних травм, отриманих суспільством. У цьому випадку йдеться насамперед про великі групи: нації, державні утворення, навіть більш глобальні, такі, наприклад, як Європейський Союз або так званий мусульманський світ. Ці тенденції умовно можна розділити на деструктивні і конструктивні. *Деструктивними формами долання* (радше компенсації) колективних травм є створення групою агресивної тоталітарної ідеології, наприклад нацистської або комуністичної, що проповідує ідею переваги (національної або класової). Це може бути також ідеологія релігійного фундаменталізму (мусульманського або православного), що також містить ідею переваги. Тоталітарна ідеологія диктує подальшу взаємодію з іншими групами з позиції переваги над ними, уможливлуючи відтак агресію, війни, тероризм, расизм. Це супроводжується мілітаризацією та утвердженням ідеї величі. Найчастіше створюється колективна (або національна) міфологія, формується міфологічна історія цієї великої групи. Такі міфи певним чином трансформують, інколи – спотворюють історію; у них, як правило, закріплюється ідея величі та обраності конкретної нації чи етнічної групи.

Можуть бути й *пасивні, або депресивні, способи реагування* на колективну травму. Вони полягають у створенні колективного комплексу меншовартості, формуванні психології жертви, прагненні до зовнішнього патронату – бажання групи приєднатися до іншої групи або конгломерату груп, де можна відчуті певний захист. «Чистих» позитивних або негативних, активних або пасивних, деструктивних або конструктивних форм не буває, насправді все переплетено тонкими гранями. Скажімо, бажання стати членом НАТО і прагнення повернутись у Радянський Союз – це формально схожі

тенденції – прагнення до зовнішнього покровительства, але їхні оцінки наразі виглядають по-різному, і, зрозуміло, виникає багато дискусійних питань, які треба вирішувати. Бажання стати членом НАТО – це все-таки бажання згуртуватися, об'єднатися на засадах демократії, рівної взаємодії.

Результатом дії колективної травми можуть бути й *конструктивні тенденції*, однією з яких є консолідація групи. Протягом відносно короткого періоду часу це може істотним чином прискорити зростання різних форм групової ідентичності. Група створює ефективні інструменти самоорганізації (соціальної динаміки, групової взаємодії), зокрема демократичні інституції. Це позитивні результати успішного опрацювання колективної травми.

Група зазвичай напрацьовує чимало способів опрацювання колективної травми. Серед них дуже ефективними є різні форми ритуалізації. Це, зокрема, різні форми оплакування та горювання, що допомагають переживанню колективної травми і подальшому зціленню від її наслідків.

Одним із найефективніших способів опрацювання травматичного досвіду є створення *героїчного епосу*, який був практично у всіх народів і в усі епохи. Власне, для цього епос використовувався ще в давнину; він був присвячений не тільки опису героїки, а й оплакуванню трагічних подій. Літературні пам'ятки були покликані опрацьовувати численні травматичні події, яких в історії кожної великої групи людей завжди вистачало. Нарівні з ними подібну функцію виконують міфи, фольклор, народні казки тощо. Вони «організують», спрямовують переживання історії, покладеної в основу епічного сюжету, в потрібне річище, а тому є способом зцілення від колективної травми,

Проте опис травматизації ще не є запорукою зцілення, тут багато залежить від ступеня опрацьованості травми. Іноді ми маємо справу з фіксацією на травмах, почутті образи, з незавершеністю дій, пов'язаних з ритуалізацією та оплакуванням. Таким чином, у традиційних продуктах культури відображатися прихована чи явна агресивність або, навпаки – депресивність як показники національного характеру. За всім цим може проглядатися психологія агресора або жертви і пов'язаний із цим комплекс національної меншовартості, який теж може бути явним, прихованим (а також більшою чи меншою мірою скомпенсованим) або продуктивно подоланим. Так, в українських народних піснях дуже поширені мотиви про нещасну долю, що є наслідком неопрацьованих історичних травм, хоч і в окультуреному вигляді.

Велике значення має ставлення до травми, виражене у творах мистецтва і культури. Так, завершено-катарсичне ставлення робить травму неактуальною. І навпаки: у разі застрягання на травмі вона не стає надбанням

історії, а продовжує жити в сьогоденні і може стати основою національної ідеології. У цьому випадку ми говоримо про недостатнє опрацювання історичних травм, які не йдуть у минуле, а довгий час залишаються актуальними у формі деформацій групової психології. Якщо у нації немає потреби жити в середньовічному міфі, то й немає необхідності здійснювати дії, що підтримують культ «героїчного минулого» як реакцію на незавершену травму. І навпаки: сповідування національної ідеї як подолання історичної травматизації за допомогою політики війни часто сягає корінням у далеку історію з продовженням у майбутнє.

Реальними прикладами *позитивного подолання колективних травм* є соціально-економічне піднесення в США після травми Великої депресії 1930-х років, відбудова Західної Європи після Другої світової війни (включаючи Німеччину, яка зуміла подолати наслідки нацизму), відродження і розвиток Ізраїлю після трагедії Другої світової війни і Голокосту. Проте можна навести й чимало прикладів проведення країнами агресивної політики як деструктивного виходу з травми. Показовою, зокрема, є така проблема мусульманського світу, як екстремізм, ісламський тероризм, витoki якої мають тисячолітню історію, ще з часів хрестових походів. Можливий також і депресивний спосіб виходу з колективної травми. Таку ситуацію переживає велика кількість постколоніальних країн (насамперед країни Африки). Формально незалежні, вони переживають бідність, голод, проблеми суспільного життя. Їх, як у лещатах, тримають неподолані історичні травми.

Однією з колективних травм є вимушене переселення людей із зони воєнних дій. Переміщення великих груп людей завжди є для них травматичним. Проте потрібно розрізняти насильницьке переселення, яке, наприклад, практикувалося під час сталінських депортацій цілих народів, або вивезення в рабство темношкірого населення Африки, і добровільне, хоч і вимушене переселення внаслідок різкого погіршення умов існування або небезпеки для життя людей. У зонах воєнних конфліктів завжди виникає проблема біженців – людей, які, рятуючись від небезпеки, переселяються в інші регіони. Така ситуація торкнулася і України, де сьогодні налічується майже два мільйони внутрішніх переселенців – людей, які виїхали з тимчасово окупованих територій Донбасу і Криму. Схожі проблеми переживають і країни, які прийняли десятки тисяч біженців із країн Близького Сходу, де не затухає вогнище воєнних конфліктів.

На новому місці проживання переселенці стикаються з цілою низкою проблем, насамперед з дезадаптацією у зв'язку з переїздом, неможливістю знайти житло, зайнятістю, зміною соціального оточення тощо (Ми пережили ..., 2016). Одна з основних причин дезадаптивного стану – втрата значущих

соціальних зв'язків (а разом з ними – і міжособистісних ролей) і труднощі створення нових. Багато переселенців потерпають від психічних травм і посттравматичних станів, пов'язаних з війною, смертю близьких, небезпекою для життя. Часом між переселенцями і місцевим населенням виникають конфлікти, спостерігаються прояви ксенофобії, які іноді штучно підігриваються.

Коли йдеться про адаптацію та інтеграцію переселенців у новий соціум, то соціально-психологічна і психотерапевтична допомога полягає насамперед у подоланні комунікативних бар'єрів, упереджень, «образу ворога». Важливо проводити серед переселенців роботу, спрямовану на опрацювання втрат: матеріальних (житло і майно, залишене на колишньому місці) і людських (втрата контактів з родичами, що залишилися на окупованій території). Вкрай болючі і дуже погано піддаються корекції ціннісні конфлікти з близькими, що мають іншу точку зору на те, що відбувається. Жодна із сторін не хоче поступатися своєю позицією, і переконати тут когось дуже важко. Залишається прийняти це як факт і за першої-ліпшої можливості шукати позитивні точки дотику для конструктивної взаємодії.

Дуже актуальними є проблеми в змішаних дитячих колективах, куди потрапляють діти із зони бойових дій. Можуть виникати конфлікти, пов'язані з тим, що діти (і їхні батьки) належать до соціальних груп, що протистоять одна одній. Наприклад, можлива сильна емоційна неприязнь між дітьми українських військовослужбовців і дітьми, батьки яких співпрацювали з окупаційною владою. Але навіть якщо немає такого явного антагонізму, розбіжності можуть виникати на підставі різних позицій щодо соціальної дійсності. Такі конфлікти потрібно врегульовувати шляхом створення спільних цінностей та інтересів, формування толерантності, розвитку чутливості до болю та переживань іншого. Цьому можуть сприяти різні методи психологічної допомоги, наприклад рольова гра. Її учасники – діти, що увійшли в нові для них групи. Рольова гра покликана поліпшити налагодження нових соціальних зв'язків, підвищити соціальний статус новачків.

У малій групі колективні травми можуть сприйматися і як відображення травм великих груп, і як *локальна травма самої малої групи*. Досвід роботи з малими групами показав, що кризові події в суспільстві відбиваються на всьому житті малої групи. Колективні травми переживаються як проблеми малої групи. Як правило, зростає рівень напруженості. Можуть спостерігатися протилежні тенденції: зростання згуртованості групи і прояв групового інстинкту самозбереження або

розшарування, що може призвести до руйнування групи. Посилюються регресивні тенденції (повернення на більш ранні етапи розвитку групи), зростає кількість інфантильної психологічної проблематики. Для групи, що переживає травму, характерні вияви групових захисних механізмів, а також переноси і контрпереноси, зміна балансу в бік неусвідомлених чинників групової взаємодії.

На локальному рівні група переживає травму тоді, коли травматичний досвід поширюється на всю групу і вся вона відчуває травму як цілісний суб'єкт, а не лише кожний її представник як окрема людина. Група відчуває істотний дискомфорт і переживає потребу в опрацюванні цього досвіду. У групі можуть спонтанно проявлятися різні форми поведінки, спрямовані на подолання колективної травми і її наслідків. Тактики і стратегії подолання, які виробляє група, можуть бути конструктивними і неконструктивними. Конструктивними способами подолання можна вважати колективне переживання травми в будь-якій формі, прийнятній для групи (емоційне обговорення, колективне створення групових історій на тему травми, придумування ритуалів, що в символічній формі відображають ставлення до травматичних подій тощо). Завдяки цьому травматичний досвід трансформується в такий образ минулого, який можна прийняти, з яким можна жити далі, не впадаючи в болісні переживання.

Відносно малоефективними способами додання групової травми ми вважаємо дії таких групових захисних механізмів, як витіснення, заперечення, котрі лише послаблюють симптоматику, проте не здатні повністю зцілити колективну травму. Неконструктивними способами є також, на нашу думку, групові переноси і контрпереноси, агресія як усередині групи, так і щодо зовнішніх груп. Такі тактики і стратегії не лише не зцілюють групу від травми, а й стають джерелом нової травматизації. Тут використовуються інші захисні механізми (компенсації, регресії, проєктивної ідентифікації, приєднання до агресора).

Якщо група стає неспроможною звичним чином опрацьовувати повсякденні проблеми або якщо перед нею постають нові завдання, до вирішення яких вона не готова, у ній можуть виникати так звані *паралельні процеси*. Ідеться про одночасне існування двох реальностей, у яких перебуває група. Один рівень (як правило, більш глибокий, неусвідомлюваний) – той, де реальна проблема, другий – той, де хоч і нечасто, та все ж відбувається розв'язання проблем, але це розв'язання неповне, поверхове, часом – метафоричне. І причини тут можуть бути різні: уникання «небезпечних» тем; неспроможність зайняти метапозицію і побачити реальну проблему, піднявшись над особистими інтересами, які вступають у конфронтацію з

інтересами інших членів і групи загалом; нездатність прийняти певні реалії (власні хибні рішення, цінності, які перестали бути прогресивними, нові умови існування групи тощо). У групі розгортається чергова криза, порушується групова динаміка: статична рівновага починає переважати динамічну. Відповідно, намагання втримати рівновагу призводить до підвищення групової напруженості. Інформаційний обмін між свідомою і несвідомою сферами групової психіки порушується, значна частина інформації не усвідомлюється і не опрацьовується, її проблемність може навіть посилюватись.

Паралельний процес, власне, зменшує напруженість, дає вихід накопиченій негативній груповій енергії. У такий спосіб начебто «вирішуються» актуальні завдання, що постають перед групою, а насправді це є псевдовирішенням, оскільки причина напруженості лежить у зовсім іншій площині: обговорюються й опрацьовуються не проблеми, а в кращому разі їхні наслідки, але частіше – інші супутні питання, що загострилися в групі внаслідок кризи. Проте члени групи перебувають у полоні цілковитої ілюзії, вважаючи, що відбувається прогрес у розвитку групових стосунків. Наприклад, група витрачає час на обговорення дрібних проблем, які начебто є причиною невдоволення; шукає «винуватих» (як усередині групи, так і зовні); створює міфологію, що підміняє собою небажану (неприйнятну, небезпечну, ворожу) дійсність; включає потужні групові захисні механізми, що переводять проблемну інформацію в групове несвідоме.

Описані процеси є прикладом нездорових стосунків. Вони не лише свідчать про соціальне нездоров'я групи, а й спричиняють велику кількість порушень психологічного здоров'я членів групи, які опиняються у фокусі групового конфлікту. Переважають проблеми невротичного і психосоматичного характеру. Аналогічні процеси можуть відбуватися в групах різного рівня, аж до глобальних груп, а також на рівні окремої особистості.

2.2. Наслідки колективної травматизації в малих, середніх і великих групах

Кожна психічна травма є психологічною проблемою серед інших схожих проблемних питань, які так чи так треба вирішувати. У фокусі психологічної чи психотерапевтичної допомоги опиняються переважно ті наслідки, які спричиняються травматизацією. Феноменологія колективних травм має як спільні, так і відмінні риси щодо психології індивідуальних травм.

Можна виділити такі групи проблем, пов'язаних із травмою: 1) дезадаптація, викликана безпосередньо травмою, гострий травматичний стрес і супутні психологічні проблеми; 2) порушення, що розвиваються після травматизації, наприклад посттравматичний стресовий розлад (ПТСР); 3) психотичні розлади, викликані травмою: реактивний психоз, травматичний психоз і т. ін..; 4) віддалені наслідки повсякденної травматизації, не пов'язані з клінічними порушеннями: емоційні труднощі, проблеми з близькістю, життєва роль «жертви», проблемні (віктимні) життєві сценарії, дисгармонії в розвитку особистості.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є однією з найбільш поширених проблем серед віддалених наслідків травми. Найчастіше він розвивається після дуже інтенсивної травматизації, якщо потерпілому не надається необхідна і своєчасна психологічна допомога. Сам термін з'явився тільки в 1980 році, а перші дослідження, де описувався цей синдром, розпочалися після повернення американських солдатів з війни у В'єтнамі. Тоді вони зіткнулися з неоднозначною реакцією суспільства і мали багато проблем з реінтеграцією в соціум в умовах мирного життя. Цю проблему, що виходить за рамки індивідуальної психотерапії, можна розглядати як прояв колективної травми.

Колективна травма має низку психологічних характеристик, зокрема і віддалені наслідки у нащадків. На рівні *групової* психіки це соціальна фрустрація, соціальна депресивність, групоцентризм, соціальна пасивність, політичний нігілізм, схильність ідеалізувати власну соціальну групу та бачити образ ворога в представниках інших груп, особливо причетних до колективної травми; на рівні *індивідуальної* психіки – психологія жертви, песимізм, невіра у свої можливості, збільшення числа психологічних проблем, депресій та соматичних захворювань у популяції, що її зазнала. Неопрацьовані колективні травми можуть ставати причиною таких негативних явищ, як кровна помста, тероризм, етнічні війни тощо, які так само є джерелом нових колективних травм.

Безпосередні учасники колективної травми є також індивідуально травмованими. Але відмінність індивідуальної і колективної травми в тому, що остання має дуже широку природу і може передаватися й жити в наступних поколіннях (Кукиєр, 2004; Kellermann, 2001, 2013; Volkan, 1997). Так, ознаки посттравматичного стресового розладу спостерігали, наприклад, у нащадків жертв Голокосту. Скажімо, їм снилися кошмари про трагічні події з їхніми предками, свідками яких вони не були, навіть якщо ті не розповідали їм про це (Наор, 2005, с. 17–18;).

Особливістю колективної травми є її довгостроковий характер. Якщо суспільству не вдається впоратися з колективною травмою, тобто якщо вжито недостатньо заходів для подолання її наслідків або для цього бракує ресурсів, то вона стає проблемою на соціально-психологічному рівні (Гой і др., 2005; Де Гольжак, 2003; Кампенхаут, 2012; Наор, 2005; Семиліт, 2013). «Незавершені» травми мають важливу властивість – не залишатися на рівні одного покоління, а поширюватися на наступні. Не вирішені (не пропрацьовані) в певний період часу психологічні проблеми «делегуються» нащадкам, які стають їхніми «носіями», переживають їх як свої власні, відчувають за своїх предків почуття образи, провини, невиражену скорботу. Відбувається так звана *трансгенераційна (міжпоколінна) передача колективних травм*. Цей механізм є одним з найістотніших наслідків травматизації групи. Неопрацьована жалоба, невисловлені почуття і не виплакані сльози можуть бути джерелом травматизації дуже довго, передаватися з покоління в покоління. Нащадки відчувають потребу щось із цим робити, наприклад сумувати за своїми предками або мстити за них, щоб відновити потоптану справедливість.

Ці феномени вивчало багато відомих дослідників: В. Волкан (Volkan, 1997), Б. Хеллінгер (Хеллінгер, 2006; 2007), П. Ф. Келлерман (Kellermann, 2001; 2013), Р. Кукієр (Кукієр, 2004), Я. Наор (2005), А. А. Шутценбергер (2005; 2010) та ін. Бразильський психолог Роза Кукієр пише, що «є групові механізми, до певної міри ще невідомі науці, що використовуються для стримування і трансгенераційної передачі обурення, травм і несправедливості, випробуваних цими поколіннями» (Кукієр, 2004, с. 35). Чим менше у суспільства можливостей пропрацювати колективну травму, тим більша ймовірність закріплення її наслідків у майбутньому. «Кожного разу, коли ціле покоління спустошене, поневолене і йому заборонено оплакувати і ритуалізувати свою втрату, <...> ті, хто вижив у такій трагедії, довіряють вираження цих почуттів своїм нащадкам, ніби наступні покоління могли б отримати завдання оплакування жалоби, колись забороненого їхнім предкам» (Кукієр, 2004, с. 34).

Якщо суспільство відчуває себе травмованим, його проблеми зберігаються в явному чи латентному вигляді. Це спричиняє дисгармонічні прояви і наслідки, над якими, власне, і треба працювати соціальним психологам і психотерапевтам. Інша справа, якщо суспільство з цією травмою справляється. Тоді вона перестає бути травмою, а стає історією, міфологією, витворами мистецтва. Потреба реагувати на травму перестає бути актуальною.

Естафета передачі неопрацьованих травм між поколіннями є причиною живучості багатьох соціальних суперечностей, які можуть проявлятися в таких негуманних формах, як тероризм: етнічний, релігійний, політичний – або на інших соціальних підставах. За таких обставин фактор часу не відіграє вирішальної ролі. Нащадки переживають травму своїх предків як свою власну навіть через великі проміжки часу, що вимірюються століттями (Volkan, 1997). Кровна помста – це крайній ступінь таких проявів, але навіть якщо до цього не доходить, є безліч прикладів міжгрупових конфліктів, коли причини ненависті в одних великих (етнічних, конфесійних чи інших) груп щодо інших не мають нічого спільного з реальними взаєминами цих соціальних суб'єктів у теперішній період часу.

Часто в основі цих суперечностей лежать відмінності *ідентичностей великих груп людей*, які, загострюючись, стають конфліктами ідентичностей і можуть перетворюватися на справжню війну ідентичностей. Описані проблеми не можна розв'язати шляхом придушення або нівелювання різноманітності. Навпаки, потрібно сприяти самовизначенню всіх груп людей. Треба знайти можливі і прийнятні способи для цього. Є сили, які заважають такому процесу. Це насамперед крайні радикальні течії, які не визнають інших і прагнуть до перемоги своєї ідентичності над усіма іншими. Такою силою є, наприклад, радикальний націоналізм, серед крайніх проявів якого нацизм і расизм.

Проте ніяка травма не може існувати вічно як актуальна травма. Навіть якщо вона не піддається описаним ритуалам зцілення, то після того, як спливе досить багато часу, її сила буде слабшати. Як і людина, суспільство не може нескінченно перебувати в стані гострого болю, відбувається поступове полегшення страждань. Але, по-перше, треба, щоб пройшло багато часу для її самовільного заліковування. По-друге, навіть за таких умов її наслідки не стираються, не зникають і незавершена травма буде даватися ознаки – наприклад, її наслідки можуть закріплюватися в груповій ідентичності, ментальності, особливостях національного характеру тощо. Отже, колективна травма, з якою не впоралося суспільство, може впливати на психологію далеких нащадків. Міжпоколінна передача травм – це один з механізмів закріплення неопрацьованих наслідків травматизації в груповій психології великих груп людей.

Вплив наслідків колективної травми особливо сильний, якщо вона не була завершена на рівні травмованого покоління і не дістала належного опрацювання на рівні наступних, якщо вона пригнічувалася, а її відреагування всіляко блокувалося. Ступінь тяжкості колективної травми, з урахуванням її міжпоколінної естафети, має бути порівнянним з обсягом

необхідної психологічної роботи з її подолання. Чим важча сама травма, чим більші емоційні втрати від неї і чим менший рівень усвідомленості всього, що з нею пов'язано, тим важчі і непередбачуваніші наслідки вона має. Травма досить довго може залишатися актуальною проблемою для великої групи, а її придушення в груповій свідомості (шляхом витіснення, заперечення, заміщення та інших механізмів) призводить до значних деформацій групової психології цієї соціальної спільноти.

Колективні травми є одним із найважливіших історичних факторів, що визначає проблемність у поведінці особистості і малих та середніх груп, зокрема сімейно-родових систем. Міжпоколінна передача проблемної інформації може відбуватися як на рівні окремої сім'ї і роду, так і на рівні великих груп людей (Де Гольжак, 2003). Крім сімейних і родових, є ще й *соціокультурні сценарії*, що спираються на етнічні традиції, соціальні стереотипи, ментальність та інші феномени групової психіки. Колективні травми є одними з головних причин переривання «потоків любові» (Хеллінгер, 2006; 2007), «страшних таємниць» і табу, що заважають людині приймати важливі аспекти себе, своєї та колективної історії.

Важливим проявом такої міжпоколінної передачі є *синдром сімейних повторень*, про що А. А. Шутценбергер написала книгу «Синдром предків» (2005). Ідеться про повторення, коли в індивідуальному сценарії людини в прямій або символічній формі відбувається відтворення подій, які сталися з предками і залишили травматичний слід у сімейно-родовій історії. Це може проявлятися в найрізноманітніших формах, аж до психосоматичних симптомів, які символізують, наприклад, рану на полі бою. Часто у когось із нащадків проявляється нав'язлива потреба щось робити, наприклад колекціонувати каміння, але людина не усвідомлює, що це є символічним повторенням долі діда, який працював на каторжних роботах у каменоломні (Шутценбергер, 2005, с. 68). У книзі наводиться багато прикладів психосоматичного реагування, що насправді є відтворенням подій, що відбувалися з предками, які жили майже за два століття до цього: «Ці картини були настільки виразними, ніби вони самі там були присутні. У них спостерігалися різноманітні прояви: кашель, квазіастма, «мертвотний холод», що нагадує тривогу наближення смерті, ніби смерть торкається їх своїм крилом. Вони відчували моторошний подув вітру від гарматного ядра, яке ось-ось уб'є однополчанина» (Шутценбергер, 2005, с. 202).

Однією із форм сімейних повторень є *синдром річниці* – повторення подій, що є аналогічними критичним подіям у минулому і з якими збігається дата і/або вік. Так, наближення людини до віку, в якому з кимось із його близьких (найчастіше це хтось із батьків однієї з людиною статі) сталася

критична або трагічна подія, може бути для неї «періодом уразливості», що є також критичним. У цей час у людини можуть траплятися неприємності і невдачі: погане самопочуття, хвороби, кризи тощо.

Один із механізмів таких повторень пов'язаний із феноменом так званої *неусвідомлюваної лояльності до сім'ї і роду*, відкритим Іваном Бузормені-Надем (Boszormenyi-Nagy, 1984). В його основі лежить така закономірність: унаслідок переживання почуття любові до роду і своїх близьких, своєрідної вдячності до них людина відчуває ідентифікацію з членами роду і предками, прагне відтак бути схожою на тих, з ким найбільшою мірою себе ідентифікує, аж до повторення елементів долі, життєвого сценарію тощо. Проблема в тому, що часто повторюється і деструктивна інформація (хвороби, травми та інші проблеми). Це найчастіше буває в тих випадках, коли сімейна (родова) система виявляється травмованою якимись подіями, які свого часу виявилися неопрацьованими. Ці події в прямій або символічній формі можуть повторюватися з кимось із нащадків.

Великі групи людей наразі досить добре досліджено під кутом зору психології колективних травм. Залежно від різних обставин (тяжкості травми і її наслідків, застрягання на травмі або її витіснення, прагнення відновити порушену травмою рівновагу та інших) група виробляє типові способи додання травми, які закріплюються в національному характері. Групи обирають різні стратегії додання колективної травми: одні проявляють більшу активність, інші – залишаються пасивними; одні обирають миролюбну політику, інші – збільшують агресивність. Залежно від переважання тих чи тих стратегій поведінку груп можна класифікувати за типом реагування на травматичний досвід, використовуючи два параметри: «активний–пасивний» і «агресивний–миролюбний».

У результаті отримуємо *типологію способів подолання колективної травми*, закріплених у таких типах національного характеру: 1) прогресивний (активний і миролюбний); 2) активно-агресивний; 3) пасивно-агресивний; 4) регресивний (пасивно-неагресивний або депресивний). Відповідні до цих типів стратегії є універсальними для груп різного розміру. По суті, лише перший тип можна розглядати як здоровий спосіб подолання, усі інші являють собою регресивні форми, але найбільшою мірою це стосується депресивного типу. Україна як велика група, на жаль, часто схильна до четвертого типу реагування.

Колективні травми України (особливо така страшна травма, як Голодомор) і їхні наслідки стали причиною надламаності психології цілого покоління українців, а це не могло не позначитися на формуванні

специфічних рис національного характеру. У 2019–2020 роках за розробленою нами анкетною проведено опитування нащадків людей, які пережили Голодомор, і тих, хто не визнав впливу цієї травми на своїх предків. Усього було опитано 56 осіб – жителів Києва, Київської та Житомирської областей віком від 21 до 58 років. У майже половини опитаних історія сім'ї так чи інакше пов'язана з травмою Голодомору. Певною мірою це дослідження доповнює результати, отримані В. Горбуновою і В. Климчуком, які вивчали психологічні наслідки трансгенераційної травми поколінь на прикладі Голодомору (див.: Наумець, 2018).

За результатами нашого анкетування, у нащадків травмованих людей порівняно з тими, хто не визнав травми Голодомору серед своїх предків, виявлено низку психологічних особливостей. Вони проявляються не тільки в особливому ставленні до їжі і в проблемах переїдання, надмірної ваги (особливо у представників старшого покоління), а й у ставленні до себе і суспільних цінностей. Нащадкам жертв Голодомору притаманні політична пасивність і політичний нігілізм, високий рівень недовіри до влади, політики і політиків у всіх формах. Загалом, інтерес до політики у них має невротичні ознаки з підвищеною емоційністю (переважно негативною). Для порівняння – нащадки тих, хто не переживав Голодомор, частіше схильні вірити в окремих політичних (суспільних) лідерів. Усім анкетованим властиві інфантильні критерії політичного вибору, підвищена релігійність. Мабуть, цим пояснюється відомий український індивідуалізм, відкидання колективних форм влаштування життя. Для багатьох нащадків жертв Голодомору характерні невіра у свої сили, низька самооцінка, психологія жертви, хоч серед них є і велика частка людей з високим рівнем схильності до виживання, активного пошуку джерел для існування (наприклад, роботи за кордоном), але рідко – джерел для підприємництва. Дуже чутливою для нащадків жертв Голодомору є тема майбутнього своєї країни, багатьом із них притаманний страх майбутнього. Тут оцінки полярні: від повної зневіри щодо майбутнього до надвіри в українське диво. Вони часто також ставлять сімейні цінності значно вище від суспільних.

Характерною рисою українців вважають толерантність, яка часом переходить навіть розумні рамки. Так, коли треба швидко реагувати на агресію, українці довго терплять, часто навіть на шкоду собі. Це проявилось, наприклад, у ставленні суспільства до подій у Криму на початку весни 2014 року. Наскільки толерантність притаманна нашій нації загалом і наскільки вона була посилена колективними травмами ХХ століття – сказати важко. Але, в усякому разі, пригнічена агресивність як властивість, пов'язана

з високим рівнем терпимості, напевно, має витoki в описуваних історичних травмах, з чим пов'язані почуття національної меншовартості, комплекс «молодшого брата» (маємо на увазі позиціонування щодо Росії). В основі всіх цих хворобливих проявів лежить глибоко захований страх (майже на генетичному рівні), витoki якого сягають у той період, коли люди переживали реальний страх болісної, голодної смерті.

Тема колективних травм тісно пов'язана з проблемою *інформаційної безпеки*, яка стала дуже актуальною в сучасному світі. Ми живемо сьогодні в реаліях гібридної війни. Однією з її складових є інформаційна агресія, яку можна розглядати як колективну травму. Інтенсивна і тривала пропаганда, якщо немає альтернативних джерел інформації (або ж вони недоступні чи ігноруються), може значною мірою змінювати психологію людини, перетворювати її на маріонетку тих, хто розробляє і регулює цей інформаційний потік. Маніпулювання психікою людей робить можливими найстрашніші злочини людства, якими є війни, геноцид і тероризм. На що здатна пропаганда, бачимо на прикладі Голокосту, організованому німецьким нацизмом. Відносно недавня історія знає приклад геноциду в Руанді (1994 рік), де за три місяці було знищено кожного п'ятого жителя країни. У розпалюванні цієї різанини особливу роль зіграло місцеве пропагандистське ЗМІ – «Вільне радіо і телебачення тисячі пагорбів».

У ХХ столітті ця тема набула особливої актуальності у зв'язку з терористичними і гібридними війнами. Нині спостерігаємо руйнування традиційного уявлення про інформацію, яку можна верифікувати – підтвердити або спростувати. Формується думка про принципову неможливість верифікації, що девальвує такі поняття, як «правда», «істина». Психіка людини є суб'єктивною за своєю природою – для неї немає різниці між інформацією, що сприймається шляхом безпосереднього контакту з дійсністю, і тією, що надходить після обробки інформаційними технологіями (іноді повністю штучно створеною). До того ж інформацію може спотворювати сам суб'єкт під впливом власних настановлень, упереджень, емоційних станів, точок зору або світогляду загалом, умов сприймання (коли вихоплюються окремі аспекти явища, за якими відтворюється образ об'єкта, який іноді має мало спільного зі своїм прототипом).

Можливості маніпулювання свідомістю і поведінкою людей, на жаль, практично необмежені. Проти інформаційної агресії людська психіка виявилася повністю безсилою, не встигнувши виробити еволюційно ніяких способів реальної протидії, як організм не створив засобів захисту від зброї масового ураження, наприклад від радіаційного випромінювання. Сучасна практична психологія ще не напрацювала надійних методичних прийомів для

боротьби з інформаційною агресією. Можна використовувати результати досліджень психічної залежності від деструктивних культів, проте є специфічні психологічні проблеми, пов'язані саме з інформаційною війною.

Найбільш помітними соціальними наслідками інформаційної травматизації є: зростання агресії в суспільстві, посилення соціальної напруженості, соціальні конфлікти, соціальна фрустрація, страх майбутнього, нетерпимість до інших, «образ ворога», «чорно-біле» мислення. Психологічна допомога постраждалим від інформаційної агресії може бути спрямована на різні групи людей. Найбільш вразливими є ті, хто живе в умовах цілеспрямованої, інтенсивної, безперервної і при цьому односторонньої пропаганди. Усі ці люди та спільноти, до яких вони належать, потребують психологічної допомоги, про що йтиметься в наступному підрозділі.

2.3. Методи групової роботи з колективними травмами

Подолання колективної травми передбачає різні форми практичної допомоги людині і соціальним групам. В основі багатьох практик, що працюють з травматичним матеріалом, лежать різні форми *ритуалізації* та «*окультурення*» того болю, який травма заподіяла соціуму (на зразок оплакування індивідуального горя, зокрема з використанням відомих ритуалів прощання, поминання тощо). «Культура передає своє повідомлення горя найбільш специфічними способами. Наприклад, вона може використовувати масову комунікацію, щоб повідомити про випадок, або створювати анекдоти як спосіб переживання трагедії. Вона може використовувати культурні обряди, щоб святкувати річницю цих травматичних подій, або може споруджувати пам'ятники з металу або каменю, щоб символізувати силу вічної пам'яті про ці події» (Кукиєр, 2004, с. 34). Ще в давнину суспільство виробило способи окультурення та ритуалізації, суть яких полягала в певному емоційному опрацюванні травматичної події, наприклад, у формі ритуалів, присвячених пам'яті про трагічну подію, або у формі героїчного епосу, що описує подвиги предків і скорботу через втрати (про що йшлося в попередньому підрозділі).

Можна виділити два напрями роботи з колективними травмами: допомога людям в умовах актуальної травми і подолання наслідків травмування, зокрема віддалених. Оскільки актуальні травми зачіпають одночасно різних людей, то більш ефективно працювати з великими групами. Але залучити до безпосередньої роботи всю велику групу досить складно, тому простіше працювати з її представниками – у форматі малих або середніх груп. Психологам відомий, зокрема, приклад такої успішної роботи

з опрацювання травми. Ідеться про травму, спричинену терористичним актом 1993 р. у німецькому місті Золінгені. Протистояння між німецьким і турецьким населенням міста тоді мало не призвело до громадянської війни. Було проведено кілька соціодраматичних семінарів, куди запросили тих, що вважали себе найбільш постраждалими, кого емоційно найбільш зачіпала ця подія, а також тих, хто працює з людьми: педагогів, представників преси, влади тощо. У результаті співпраці учасників семінарів цей конфлікт було зрештою залагоджено (Гайслер, 2004).

Не менш важливою є робота з наслідками колективних травм, які проявляються як на груповому, так і на індивідуальному рівні. Із цими проблемами можна працювати індивідуально і в малих терапевтичних групах, звертаючись до історії власного роду і всього суспільства (Де Гольжак, 2003; Шутценбергер, 2005; 2010). Особливий інтерес для психологів становлять *методи дії* (психодрама, соціодрама, рольова гра), які фактично є ефективною моделлю людської практики. Наприклад, Грете Лейтц писала, що «психодрама як психо- і соціотерапевтичний акціональний метод являє собою максимально наближену до життя форму групової психотерапії» (Лейтц, 2007, с. 37). Методи дії можна застосовувати не тільки в групах, а й в індивідуальній терапії та консультативній практиці (див. Монодрама..., 2004).

Психодрама – один із найпопулярніших методів дії, який базується на рольовій грі. Психотерапевтичний ефект досягається завдяки використанню великої групи технік. Найчастіше вдаються до технік «дублювання», «обміну ролями» і «дзеркала», що дають змогу поглянути на ситуацію з різних точок зору, сприйняти позицію іншого, зрозуміти неусвідомлені чинники поведінки. Переваги психодрами перед іншими методами полягають у тому, що терапевтичний процес реалізується в дії, а не в розмірковуваннях, залучає всі форми активності: раціональні дії (інтелект, сприйняття і пам'ять), емоційно-чуттєві прояви і тілесно-рухові складові поведінки. Це дає змогу ефективно працювати з багатьма емоційними проблемами, особливо витісненими переживаннями, які зазвичай переважають серед наслідків колективних травм.

Що ж до конкретних форм роботи, то тут досить ефективним є використання ресурсів роду. Сімейно-родова система – це не тільки «вмістилище» проблем, а й величезні ресурси, які допомагають становленню людини, формуванню її ідентичності. З глибини роду до нас ідуть потужні потоки інформації. Серед них є не лише пов'язані з травмами негативні тенденції, що створюють неконструктивні заборони та обмеження, а й позитивні і досить ресурсні. Методика *«Реконструкція роду»* дає змогу

відтворити фрагмент сімейно-родової системи як у групі (де акторами стають самі учасники), так і в індивідуальній роботі (коли можна використовувати порожні стільці або символічні предмети, наприклад іграшки, що позначають членів системи). Ця методика є синтезом методів психодрами, сімейних розстановок і геносоціограми. Вона допомагає відтворити соціальні події та емоційні процеси, що відбуваються в системі або відбувалися в ній у минулому. Можна доторкнутися до травматичних сторінок історії, пережити і завершити те, що було витіснено. Під час опрацювання колективних травм особливе значення має вираження скорботи, жалю з приводу трагічних подій, а також переживання почуттів гордості, вдячності до предків, розуміння зв'язків з минулими поколіннями.

Ресурсні послання від роду можуть не доходити до нас, якщо вони заблоковані колективними травмами. Частина цієї інформації переходить у розряд таємниць, пов'язаних, наприклад, з подіями, про які неможливо говорити (страшно, соромно або занадто травматично для психіки). Але родова інформація не зникає безслідно, а зберігається (зазвичай заборонена, покрита таємницею) у сімейно-родовому несвідомому. Усвідомлення її, зняття з неї покрову таємниці значною мірою нівелюють негативний вплив травматичного досвіду і відновлюють доступ до надзвичайно важливих цінностей роду. Робота за методикою «Реконструкція роду» може допомогти відновити позитивні ресурсні послання. Це допоможе, наприклад, «відчути» любов до себе батьків (або інших предків), яку ті не змогли передати, оскільки були розстріляні як «вороги народу». У результаті знімається табу на емоційну близькість, яка вже не здається небезпечною або болючою, і можна бути люблячими батьками для своїх дітей.

Завдяки такій роботі відбувається руйнування комунікативних бар'єрів, що були досі в сімейно-родовій системі. Відтак вивільняється особлива енергетика, у якій функціонує сімейна система, і, як правило, цей процес супроводжується сильними переживаннями, ресурсними інсайтами, емоційним катарсисом. Одним з інструментів, які вирішують це завдання, є *генограма*, або *геносоціограма*, як своєрідна карта родової інформації (Каслоу, 2006; Черников, 2001; Шутценбергер, 2005; 2010). Її дуже зручно використовувати для дослідження колективних травм і їхнього впливу на життя і долі людей, у процесі подальшого психотерапевтичного опрацювання травм. Схожим до геносоціограми інструментом є запропонована Я. Л. Морено (2001, с. 115–129) модель *соціального атома*.

Під час роботи із сімейно-родовою системою та пов'язаними з нею проблемами ефективним засобом є досить новаторський метод *системних сімейних розстановок* (Практика..., 2007; Хеллінгер, 2006; 2007), елементи

якого можна використовувати в груповій та індивідуальній психотерапії. Аналогічним способом сімейну систему можна досліджувати за допомогою підходу, що поєднує метод психодрами і сімейних розстановок (Carnabucci, & Anderson, 2011). Тут маємо підстави говорити про «геносоціограму в дії». За допомогою цієї моделі, працюючи індивідуально або з усією родиною, можна вирішувати безліч завдань, проблемні витoki яких лежать у системному сімейно-родовому або соціально-історичному контекстах. Сімейну розстановку, як і психодраматичну сесію, можна моделювати не лише в груповому форматі, а й в індивідуальній терапії (наприклад, у *монодрамі*), відтворюючи за допомогою порожніх стільців або допоміжних предметів (іграшок, карт, кольорових хустинок, камінчиків тощо) учасників групової взаємодії (Горностай, 2018, с. 249–259).

Досить потужною соціально-психологічною технологією є *соціодрама*, яку розглядають як одну із форм психодрами, але частіше вважають самостійним методом дії. Це один з найефективніших методів опрацювання колективних травм, спеціально призначений для роботи з подібними темами, де практична робота здійснюється переважно в малих і середніх групах. Метод соціодрами розробив у 30-х роках ХХ століття Якоб Морено (Moreno, 1953). На відміну від психодрами, у ній досліджується тема, спільна для всієї групи. Колективні травми є одним з основних фокусів, на які спрямована практика застосування соціодрами у світовому досвіді (див., наприклад, Sociodrama..., 2011).

П. Ф. Келлерман виділяє, зокрема, три основних аспекти застосування соціодрами: 1) соціодрама кризи, спрямована на подолання наслідків колективних травм; 2) політична соціодрама, спрямована на подолання суспільної дезінтеграції та розшарування суспільства; 3) соціодрама різноманітності, спрямована на вирішення конфліктів, викликаних стереотипами, упередженнями, расизмом, нетерпимістю, навішуванням ярликів і/або негативною упередженістю щодо людей через відмінності між соціальними групами (Келлерман, 2004, с. 14–18). Соціодраму використовували для розв'язання багатьох соціальних конфліктів (Kellermann, 2007; Moreno, 1953; Sociodrama..., 2011). Вона довела свою ефективність не тільки в опрацюванні колективних травм та їхніх наслідків, а й у роботі з явищами, що спричиняють колективні травми.

У соціодрамі «група-як-ціле» є суб'єктом дії та психологічних змін. Метод призначений для опрацювання групових тем, для роботи з груповими ролями, груповими ідентичностями, груповими ідеологіями, стереотипами, упередженнями тощо (Келлерман, 2004; Sociodrama..., 2011). Предметом уваги є соціальні та політичні суперечності, кризи, численні фактори

соціальної напруженості (класові, расові, міжетнічні, міжконфесійні, політичні тощо), відмінності між людьми. Метою опрацювання є подолання негативних тенденцій групової динаміки, помилкових стереотипів, міжгрупового або внутрішньогрупового протистояння та конфліктів, образу ворога, упередженого ставлення до інших груп чи інших цінностей.

Подібні проблеми загострилися в нашому суспільстві під час Помаранчевої революції, яку можна розглядати і як колективну травму. Не будучи розв'язаними, вони стали однією з передумов кризи, яка почала загострюватись через 10 років потому. Так чи інакше, їх доведеться розв'язувати, як і проводити економічні та соціальні реформи, – тим більше, що сьогодні вони виявилися обтяженими багатьма новими наслідками, породженими війною. Це одна із заповорок виходу нашого суспільства з історичних колективних травм і подолання ним депресивних елементів національного характеру.

Нами напрацьовано певний авторський практичний досвід у розв'язанні цих проблем. Так, на тему Помаранчевої революції було створено соціограму *«Чотири кольори української політики»*, де кольори символізували основні позиції в другому турі президентських виборів 2004 року: прихильність до одного із двох кандидатів у президенти, негативне ставлення до обох та ігнорування вибору (політичний нігілізм). Далі була імпровізована дія, де учасники могли обирати будь-яку позицію (незалежно від власних політичних уподобань), змінювати ці ролі та взаємодіяти з іншими учасниками. Була ще одна вільна позиція, позначена порожнім стільцем, – своєрідна ресурсна зона, куди можна переміститися в будь-який момент, вийшовши з ролі, яка стала чомусь «важкою». Вона стала новим символом, «п'ятим елементом», здатним наповнюватись індивідуальним змістом. Проведення соціодрами мало багато позитивних ефектів, серед яких – помітне підвищення політичної толерантності, прийняття розбіжностей у думках, поглядах і політичних симпатіях. Дія допомогла значно знизити агресію учасників; сміх, який часто лунав під час гри, був хорошим способом перетворення і відреагування агресивних імпульсів (Горностай, 2004).

Досвід психологічного опрацювання суспільних проблем пов'язаний також із Революцією Гідності і цілою низкою подальших трагічних подій: розстрілом Небесної Сотні, анексією Криму, створенням псевдореспублік «ДНР/ЛНР», початком воєнної агресії на сході України. Автор провів низку соціодраматичних семінарів на тему цих суспільно-політичних подій у різних регіонах України: Київ (березень 2014 р.); Мелітополь (травень 2014 р.); Житомир (жовтень 2014 р.); Київ (листопад 2014 р.); Сєвєродонецьк

(листопад 2014 р.). Частина груп були довготривалими, а частина – таких, що спеціально збиралися для проведення соціодрами.

Семінари показали високу ефективність соціально-психологічної допомоги групам і суспільству, можливість за відносно короткий час добитися суттєвих змін у груповій свідомості і груповому несвідомому. В їх основі лежало драматургічне моделювання взаємодії суспільних і політичних суб'єктів, які відображали зріз тогочасного суспільства. Завдяки проведеній роботі вдалося значно знизити силу потрясіння, яке переживали люди і спільноти внаслідок колективної травми. Одне з найголовніших завдань полягало в зниженні соціально-психологічної напруженості в суспільстві і подоланні шляхом відреагування негативних емоційних станів: страхів, тривоги, агресії, соціальної фрустрації тощо. Один з цікавих результатів стосувався дослідження ідентичності, її видів, подолання конфліктів різних ідентичностей, які були однією із причин травматичних подій цього періоду.

У контексті роботи з колективними травмами дуже важливою є психологічна допомога жертвам *інформаційної агресії*. Така допомога надзвичайно важлива й актуальна на сучасному етапі розвитку нашого суспільства. Вона актуальна зараз і стане ще актуальнішою згодом, після повернення окупованих українських територій. Один із напрямів допомоги – усунення «емоційних домінант», які є ключовими у формуванні образу ворога (наприклад, «ненависть до фашизму», яка перетворилася на «ідею фікс»). Це дасть змогу послабити ефект дегуманізації представників інших груп, знизити рівень ксенофобії та перейти до більш «олюдненого» сприйняття інших людей і спільнот. Одним із завдань є підвищення (або відновлення втраченої) когнітивної складності особистості, що дає змогу поміняти чорно-біле сприйняття «хороший-поганий» на більш складне і об'ємне та прийняти менш оцінне якісно-багатовимірне сприйняття світу.

Окремою цікавою темою є *історична соціодрама*, покликана працювати з національною та історичною самосвідомістю, національною ідентичністю, долати наслідки історичних травм, яких було дуже багато в нашій історії. Одна з таких історичних соціограм – «*Ростки життя сльозами предків*» – присвячена темі Голодомору 1932–1933 років. Робота проводилася на символічному рівні, основними персонажами були персоніфіковані цінності, актуальні для цих подій: голод, життя, смерть, хліб, різні почуття тощо. Перше завдання, вирішуване на семінарі, – перевести інформацію зі сфери групового несвідомого у сферу групової свідомості. Далі потрібно прийняти сам історичний факт, дозволити йому бути в шерезі інших сторінок історії: «Це було і було саме так; була трагедія. Це вже неможливо змінити». Під час роботи опрацьовувалися різні почуття: гніву,

сорому, образи, провини, бажання помсти, почуття скорботи, жалю, покаєння. Важливою частиною цього було вираження гніву (до винних, до жертв, до самих себе тощо). Після цього стали можливими вираження любові, прихильності («ми будемо пам'ятати про вас, пишатися вами»), гордість за предків, вдячність, повага тощо. Завершилася робота такими сценами: послання з минулого в теперішнє (з ролі поколінь, що зазнали голоду); послання з теперішнього в минуле (учасники зверталися до своїх предків); послання з теперішнього в майбутнє (на адресу прийдешніх поколінь).

Цікавими і змістовними є авторські історичні соціодрами на теми ключових подій української історії. Соціодрама *«Переяславська рада»* присвячена розвінчанню міфу про возз'єднання українського і російського народів. Міф пов'язується з Переяславською радою, яка відбулася в 1654 році між Гетьманщиною і Московією. Насправді це був лише тимчасовий договір між державами, яких на той час укладалося безліч між різними політичними суб'єктами. Більше того, рішення Переяславської ради щонайменше двічі були денонсовані ще в XVII столітті: 16 вересня 1658 року Іваном Виговським і 27 жовтня 1660 року Юрієм Хмельницьким. Отже, понад 350 років вони не мали ніякої юридичної сили і політичного значення. Ці події: перемовини, рада в Переяславі, суперечності навколо присяги, розірвання угоди, що спричинило війну Московії проти Козацької держави, спробу укласти новий договір та його розірвання – були інсценовані в ролях учасниками семінару. Завершилася драматургічна частина виголошенням послань сучасникам від імені історичних постатей, задіяних у грі (Богдана Хмельницького, Івана Виговського, Петра Дорошенка, Івана Сірка та інших). Після цього відбулася групова рефлексія переживань, викликаних цим дійством.

За схожими принципами будувалася також історична соціограма *«Батуринська трагедія»*. В її основу покладено історичну подію, яка сталася невдовзі після Полтавської битви між Московією і Швецією. Іван Мазепа, який тоді був дуже успішним гетьманом Війська Запорозького, очолив рух за незалежність України проти спроб царя Петра I позбавити Гетьманщину політичної суб'єктності та уклав союз зі шведським королем Карлом XII. Цей вчинок був розцінений Петром I як зрада, через що 2 (13) листопада 1708 року очолюване Меншиковим московське військо знищило гетьманську столицю Батурин і вирізало всіх його жителів. На семінарі було інсценовано прийняття московитами рішення йти війною на Батурин, облогу міста і його захист козаками й мешканцями, зраду, унаслідок якої московські війська увійшли до Батурина, жалобу за загиблими. Частину подій було подано в

символізованій формі через неможливість повною мірою зобразити епічні події у форматі психологічного семінару і через міркування безпеки під час інсценізації бойових дій. Завершився семінар вираженням групою колективної скорботи, гніву на адресу зрадників і гордості за тих, хто мужньо захищав рідне місто (козаків і мешканців Батурина).

Одним із жанрів соціодрами є *міфодрама* – інсценована дія на тему міфологічних сюжетів. Під час цієї гри можна вирішувати такі ж завдання, як і в історичній соціограмі, – залагоджувати групові конфлікти, опрацьовувати травми тощо. Для цього добирають сюжет, близький за змістом до актуальної проблеми групи. Міфодрама «*Війна олімпійських богів з титанами*» проводилася невдовзі після президентських виборів 2010 року, коли перемогли промосковські сили і відбувся їх реванш після поразки Помаранчевої революції. Апофеозом цих подій стали так звані Харківські угоди, де фактично було закладено передумови майбутньої здачі Криму. Розіграний сюжет у символічній формі відтворював запеклу боротьбу двох політичних таборів і поразку демократичних сил. У процесі роботи вдалося здійснити не лише рефлексію переживань, пов'язаних із цією травмою, а й віднайти психологічні ресурси для її подолання та подальшої актуалізації суспільних цінностей.

Міфодрама «*Троянська війна*» проводилася у 2016 році – після того, як трагічні і водночас досить активні воєнні події 2014–2015 років (насамперед Іловайська і Дебальцевська трагедії) змінилися пасивною фазою «мінського процесу». На відміну від соціодраматичних семінарів 2014 року, про які йшлося вище, цей проводився не в момент гострої колективної травми, а в період посттравматичної суспільної стагнації, що спричинило певну соціальну депресію. Трагічний сюжет Троянської війни, оплакування міфічних героїв перегукувалися з недавніми подіями власної історії. Підступна військова хитрість («троянський кінь») асоціювалася з розстрілом російськими військовими українських бійців, що виходили з Іловайського котла. Облога Трої і героїчний захист міста викликали в пам'яті героїчний захист Донецького аеропорту. Переживання подій стародавньої історії сприяло заліковуванню актуальної для сьогодення колективної травми, допомогло віднайти ресурси для підвищення рівня громадянської активності.

Насамкінець можна зробити висновок, що методи дій, зокрема психодрама і соціограма, є ефективними засобами додання колективних травм та їхніх наслідків. Ці методи, що застосовуються переважно для роботи в малих групах, активізують цілу низку групових та індивідуально-психологічних ресурсів психотерапевтичного і соціотерапевтичного впливу.

Їх можна використовувати в найрізноманітніших ситуаціях: під час тренінгів, для групової психотерапії, у навчальному процесі і в суспільно-політичних програмах тощо.

3. ПОТЕНЦІАЛ ГРУПОВОГО НАРАТИВУ В ДОЛАННІ СКЛАДНИХ СОЦІАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ

3.1. Групова солідаризація навколо універсальних сюжетів міфів

Одним із видів групового наративу є міф (у перекладі з грецької – оповідь, сказання). Звернімося до первісного значення цього феномену.

Якщо в соціальному просторі взаємодії відбувається якась подія, причини якої невідомі, а наслідки – важко прогнозовані, або якщо ситуацію важко визначити в усталених, звичних соціальних дефініціях (знайома, поширена, «таке вже було»), якщо така ситуація викликає тривогу, то люди починають пояснювати самим собі, а потім іншим, що саме сталося, під впливом свого внутрішнього «конфліктного стану» – дисонансу. Так, свого часу Л. Фестінгер (Festinger, 1957) запропонував теорію когнітивного дисонансу, коли дізнався, що в Індії, в одному з її регіонів, стався значний землетрус, а поза цим регіоном почали поширюватися всілякі чутки про те, що очікуються ще більші землетруси і з більш сильними наслідками. Чутки – результат когнітивного опрацювання емоційного стану тривоги через складну ситуацію – актуально важку за наслідками стихійного лиха і потенційно загрозливу, невизначену в майбутньому («чого очікувати далі – невідомо»). У цьому випадку чутки як один із проявів вербальної колективної креативності стали психологічним інструментом долання внутрішньої тривоги, виправданням начебто безпричинного страху (адже землетрус уже стався). Отже, люди адаптувалися до складної соціальної ситуації, вигадуючи неправдиві історії.

У складних соціальних ситуаціях, коли відчутно бракує інформації про те, що саме відбувається, коли люди не розуміють причин певних подій або ж учасники взаємодії не мають ресурсів для розв’язання проблеми, зростає ймовірність творення міфу як засобу адаптації до складної ситуації, як групового засобу долання когнітивного дисонансу. Постійне переповідання міфу – це терапевтичний анамнез змістів життя людини (Юнг, 2018).

Якщо чутки супроводжують масові соціальні процеси, то міф виникає безпосередньо в *групі людей, об’єднаних певною спільною метою своєї діяльності*. Оповідючи іншим історію, яка зачіпає «за душу» інших, людина стає центром комунікації та взаємодії з іншими. Переповідаючи історію, яка все більше міфологізується в процесі масової комунікації, люди відчують *власну причетність до великої історії*, єдність власної долі і долі багатьох інших, єдність індивідуального і соціального. Художньо-чуттєві оповіді на емоційному рівні згуртовують людей, на когнітивному – візуалізують смисли

єднання. В умовах гібридної війни Росії проти України, коли країна-агресор розпускає різноманітні чутки, фейки, поширює недостовірну і водночас тривожну інформацію, яка роз'єднує, люди створюють наративи, як вони вбереглися від негараздів, як врятувалися в небезпечній ситуації, як виявили стійкість, хоробрість, винахідливість у складних умовах війни, як гідно поводитися, коли відчували гіркоту і несправедливість долі. Звісно, ці історії конкретних людей згодом обростають уявними деталями, фантастичними збігами обставин і врешті-решт міфологізуються, але саме в таких кризових умовах буття людей і народжуються міфи в їхньому первісному розумінні як оповіді, навколо яких вони об'єднуються.

Отже, міф – це оповідь, вона має сюжет, початок і кінець. Міфу притаманні глибинні життєві змісти, він використовує *універсальні життєві сценарії*, серед яких особливою популярністю користується сюжет про чудесне спасіння. У складних соціальних ситуаціях цей сюжет актуалізується особливо швидко.

На відміну від чуток міф – це більш змістовна, масштабна вербальна конструкція, її творення вимагає більш згуртованої колективної взаємодії, тривалих, а не ситуативних стосунків між людьми. Хоча міф може бути продуктом індивідуальної творчості, але саме в процесі колективного обговорення він набуває цінності та соціальної значущості. У груповому наративі є відчуття спільності: «Ми завжди дружня сім'я», «Щоб не трапилося, ми завжди разом», «Що я один без сім'ї (шкільного класу, компанії друзів)?», «Наш науковий колектив – найкращий».

Міф є в будь-якого етносу, за його допомогою колективне несвідоме передається з покоління в покоління. Можна сказати, що колективна міфологія разом із казками, піснями, приказками тощо є засобом соціалізації індивіда. Діти в родинному колі, слухаючи розповіді дорослих про неймовірні події життя, у яких відбилася історія не лише родини, а й регіону, країни, засвоюють певний світогляд, певні цінності, певну ідентичність.

Коли група лише починає позиціонувати себе в соціальному просторі, тобто є новоствореною, їй зазвичай бракує фактів про історію свого буття. Якщо малій групі, яка вже давно існує, не вистачає «героїчної» історії її творення, члени групи підсвідомо будуть додавати міфічних складових до цієї історії. Навіть якщо група і має таку сакральну історію, то внаслідок багатьох переповідань історії та відчуття індивідуальної гордості за власну групу така історія приречена на міфологізацію. Група, вдивляючись у власну історію, живить власний груповий нарцисизм. Міф – продукт історії групи, а не історичний пережиток (Юнг, 2018).

Отже, щоб самовизначитися і набути власної ідентичності, члени

групи починають несвідомо вдаватися до створення розповідей про власну особливу роль у становленні групи і про її вплив на більш широкий соціум. Ступінь достовірності історії може варіювати в діапазоні від правдивої до неправдивої, але абсолютно правдивими такі історії зазвичай не бувають, адже колективне творення групою розповіді неминуче приводить до спонтанного вияву креативності. Так, реальна історія може перерости в легенду, а згодом стати міфом. Грецький міф про триста спартанців базується на реальних подіях, але кількість захисників і нападників суттєво змінена, щоб показати безстрашність перших і боягузтво других. Однак є історії абсолютно неправдиві, але які з успіхом виконують функцію презентації героїчного минулого, яке забезпечує гідне позиціонування групи в теперішньому. Одним із яскравих прикладів таких неправдивих або напівправдивих у переважній більшості розповідей є історії про піонерів-героїв. Ці історії були частиною комуністичної ідеології в СРСР та сприяли процесам ідентифікації членів дитячої організації піонерів як юних ленінців, відданих ідеям комунізму. Однак є суттєва різниця між міфом про триста спартанців та історіями про піонерів-героїв. Перший є яскравим прикладом спонтанної колективної творчості, у якому греки стали суб'єктом історії, а другі – спеціально вигадані ідеологами (або одним якимось ідеологом), які не є суб'єктами історичних подій.

Отже, в історії групи настають такі незворотні моменти, коли група доходить спільного висновку дотримуватися певної послідовності, певного сюжету в розповіді про зародження групи, про етапи свого становлення, про відстоювання своїх географічних меж, про формування групових цінностей, про яскраві події, коли лідер групи або ж уся група виявили себе якнайкраще, тобто її члени виявляли хоробрість, стійкість, згуртованість, гідно позиціонували себе в соціальному просторі серед інших соціальних груп.

Попри те що міф – вигадка, теза про спотворення ним дійсності є відносною, оскільки, неправильно відбиваючи конкретні події, міф може правильно передавати соціальні настрої, ідеї, цінності, ставлення до соціальних явищ і подій певних малих і великих соціальних груп. Соціальний контекст функціонування і використання міфу визначає його істинність або хибність.

Немає такої емоції або такого почуття, які б не були представлені в міфі: радість, горе, розпач, відчай, страх, відраза, гнів тощо. У міфі представлені архетипові образи і пов'язані з ними життєві сценарії. Універсальність сюжетів міфів, їхніх образів, емоцій, сценаріїв є тим механізмом, який притягує і згуртовує навколо них розпорошені маси людей. Дивні, нереальні, вигадані, фантастичні події передають справжні, значущі,

реальні, дієві смисли життя людини. Отже, смисли міфу живі, життєві, а форма їх презентації – образно-чуттєва, художня – доступна для кожного учасника творення міфу.

Підсумовуючи, до чинників солідаризації членів групи (або згуртування людей) навколо міфу віднесемо: універсальність сюжетів міфів, більшість з яких особливо швидко актуалізуються в складних соціальних ситуаціях; колективний характер творення міфу; згуртування соціальних індивідів навколо спільних цінностей, відображених у міфі як складовій історії групи; проектування різноманітних колективних емоцій на героїв міфу; образно-чуттєву міфологічну форму презентації значущих сенсів життя, яка зрозуміла більшості членів соціальної групи або загалом соціуму.

Міф як оповідь можна цілеспрямовано використовувати для згуртування людей у складних соціальних ситуаціях. Міф саме завдяки тому, що він є міфом, сприймається всіма віковими категоріями, від дітей до дорослих. Читання, слухання, програвання міфів, які, маючи щасливе завершення, стверджуючи високі цінності буття, активізуючи пафосні почуття, які в повсякденності відкидаються людьми, можуть мати катарсичний психотерапевтичний вплив на суворих воїнів, мужніх рятувальників і всіх тих, хто має справу із загрозливими, ризикованими обставинами життя або ж опинився в складній ситуації. Зазвичай обмежені у вияві емоцій життєвими складнощами, люди можуть собі це дозволити в діалозі з міфологічним сюжетом.

3.2. Псевдоміф як засіб дезінтеграції групи в умовах інформаційної війни та політичних маніпуляцій

Міф може не лише згуртувати людей, а, навпаки, розділити групу на ворожі мікрогрупи, призупинити її розвиток, блокувати досягнення групових домагань. Але це особливий вид міфу – псевдоміф. На відміну від народних, «живих» міфів, псевдоміфи створені штучно, поза межами функціонування групи; вони спеціально сконструйовані для того, щоб розколоти групу, граючи на очікуваннях певних мікрогруп. Якщо мікрогрупа не зовсім упевнена щодо свого статусу в групі, вона більш сугестивна до сприйняття таких міфів.

Міф завдяки своїй поетичності, образності, чуйності має великий потенціал сугестивності, тобто впливу на інших. Він долає психологічні захисти людини і таким чином знижує критичність сприймання інформації. Міфу властиві бінарні опозиції, безапеляційні протиставлення добра і зла, чорно-біле мислення. Тому соціальні стереотипи і групові упередження передують міфам. Саме ці механізми впливу і використовують

політтехнологи та ідеологи, коли створюють псевдоміф. Через ці характеристики міф може дезінтегрувати групу, а потім і взагалі призвести до її розпаду.

Такий наратив призначений для певної групи людей. Наприклад, ситуацію в Нових Санжарах навколо евакуйованих з Уханя в лютому 2020 року можна інтерпретувати і як наслідок активізації серед населення псевдоміфів та пов'язаних із ними фобій, і як наслідок моделювання штучного протистояння однієї групи людей (своїх, місцевих, здорових) іншій (чужим, завезеним, небезпечним).

Міф у складних соціальних ситуаціях може активізувати певні архетипи. Щойно люди збираються в натовп, як персоніфікується й оприявнюється тінь, зокрема Трикстер, як сума всіх низьких індивідуальних властивостей характеру людини. З цієї індивідуальної тіні відтворюється й колективна фігура, яка «часто проявляється у вигляді певної проєкції на інші суспільні групи чи народи» (Юнг, 2018, с. 349). Група, насміхаючись з інших груп людей, шельмуючи інших, «випускає пар» через проєкцію власних негативних емоцій. В інтерпретаціях того, що відбувається, виявляється міфологічне мислення, у метафоричній формі – групові стереотипи та упередження. Певний час таке міфологічне сприйняття своєї і чужої груп інтегрує членів групи, яка є джерелом негативної проєкції, а згодом може стати причиною її стагнації, деградації, оскільки бракує позитивної динаміки групових процесів.

Якщо група використовує міф, то в процесі комунікації активізується її міфологічне мислення, яке не бачить причинно-наслідкових зв'язків між явищами, інтерпретує світ лише на основі наглядного сприйняття, вірить у магичні ритуали та побутові забобони. Якщо псевдоміф (найчастіше штучно створений політичний міф) релізувати не вдається, носії міфологічного мислення причину цього вбачають не у власних фантазіях і проєкціях, тобто не в собі, а в комусь іншому, не схожому на них, представників інгрупи. Відтак у групі починається пошук винних – того, хто заважає реалізації міфу. І тут найлегший вихід – звернутися до теорії змови.

Міф може також стати засобом консервації динамічних процесів і в тому випадку, коли група продукує соціальні очікування, які не можуть бути здійснені в реальності. Деякі групи людей звикли жити в стражданні, не відчуваючи насолоди від життя. Зазвичай така група вірить у міфи про світле майбутнє, вона не може дозволити собі не вірити в міф. Обираючи за орієнтири свого існування міфологічні сюжети, а в реальності постійно, «знову і знову» констатуючи їх нездійсненність, група, по суті, продукує «міфологічну реальність» (оксюморон, який описує цей груповий феномен).

Нереальні міфологічні групові очікування вчергове підтверджують нездійсненність домагань групи. Група пересвідчується, що соціальна дійсність ворожа до них, реальність – не для них, тому знову і знову продукують красиві мрії, яскраві міфи, які «самоздійснюються у своїй нездійсненності».

Чому в Україні так легко виникають, функціонують, приживаються усілякі псевдоміфи, особливо соціально-політичного характеру? Чому міфологічні обіцянки політиків сприймаються як реальні і такі, що будуть виконуватися? Знову і знову люди вірять у нездійсненні байки. Міфи про ріг достатку, доброго царя (управителя), світле майбутнє, про те, що добре там, де нас нема, – давні, як наш світ.

Українське суспільство підсвідомо потрапило в замкнуте коло обіцянок і нездійснених бажань. Чим більше політики обіцяють – тим більше виборці вірять таким обіцянкам. чим більшою мірою ці обіцянки не виконуються – тим більше таким обіцянкам вірять виборці. Населення потрапило в психологічну залежність від електоральних обіцянок. Таку залежність означимо як «promissum-адикцію». Ритуальне ходіння електорату по колу: «обіцянки – соціальні ілюзії – розчарування – раціоналізація як реакція на когнітивний дисонанс, чому міф не здійснився – терпляче очікування нових обіцянок» – може тривати роками. Уперто-ригідна вірність виборця неписаним правилам такого ритуалу нагадує поведінку азартного гравця в грошову рулетку: чим більше йому не щастить, тим більшою мірою він вірить і грає далі, і сенс цієї гри – гроші й матеріальне благополуччя. Оскільки успіхом у цій грі є матеріальні цінності, які легко можна буде отримати в разі виграшу, то гравець усе більше піддається азарту. Отже, якщо цінністю для виборців є матеріальні блага, то саме вони визначають породження міфів та активне функціонування міфологічного мислення серед українців.

У діаді взаємодії «того, хто вигадує штучний міф (балотується в політики)» і «того, хто вірить у міф (обирає політика і голосує за нього)» міф породжується обома учасниками цієї взаємодії. Політику важливо перемогти на виборах, тому його обіцянки, презентовані як художньо-образні наративи, змагаються між собою в сугестивності серед виборців. Політик штучно створює псевдоміф, а він «оживає» в соціальному просторі взаємодії виборців. Це відбувається тому, що виборці готові вірити міфам. Віра в такі міфи приносить певні вигоди виборцям: психологічний спокій, утечу від свободи вибору та взяття відповідальності на себе.

Отже, до соціально-психологічних механізмів міфологічного мислення, яке полегшує сприйняття політичного псевдоміфу, віднесемо: 1) обрання за головну життєву цінність матеріальних благ, що можна

розцінювати як один із виявів психології бідності серед виборців (Васютинський, 2013), 2) додання когнітивного дисонансу в процесі соціальної взаємодії, 3) більш високий рівень сугестивності художньо-образних наративів порівняно з абстрактно-логічними, що забезпечує більшу конкурентність таких політичних пропозицій серед виборців, 4) неусвідомлюваний опір можливості отримання позитивних соціальних змін, 5) отримання психологічних вигід від функціонування міфологічного мислення як антитези реалістичному, свідомому аналізу соціальної ситуації, що передбачає особисту відповідальність за власне життя, 6) соціальну ритуалізацію (повторення) певних соціальних дій (обіцянки – формування соціальних ілюзій – розчарування – надія і нові очікування нових обіцянок), яка призводить до формування специфічної адикції населення від політичних обіцянок. Псевдоміф завдяки цим механізмам негативно впливає на розвиток групи, гальмує групову динаміку, стимулює процеси поділу групи на окремі підгрупи, тобто запускає процеси дезінтеграції малої групи, аж до повного розпаду. Псевдоміфи активно використовують у політичній конкуренції, в інформаційній війні. Надмірна емоційність оповіді і простота пропонованих рішень складних ситуацій мають насторожувати тих, для кого вона призначається, наводити на думку про маніпулятивний, псевдоміфологічний характер історії.

3.3. Настановчо-ціннісний потенціал групового наративу

Як ми вже зазначали, груповий наратив може сприяти адаптації групи до складних соціальних ситуацій, а може, навпаки, призводити до дезадаптації: якщо міф сприяє згуртованості людей, то штучно вигаданий псевдоміф здатний роз'єднувати, дезінтегрувати групу, уводити її в оману. Спільні обговорення та складання історій збільшують ресурси групи, можуть надихати на додання негативних наслідків складних соціальних ситуацій. Так, герої кінофільму «Кіборги» (режисер Ахтем Сеїтаблаєв, 2017) захисники Донецького аеропорту у війні Росії проти України, перебуваючи у фізично і психологічно складних умовах у зоні воєнних дій, палко дискутують про значення міфу в становленні національної свідомості українців. Один із героїв каже: «Національний міф – це те, що довгі роки тримало, не давало здатися...».

Якщо група зазнала колективної травми, то ефективною формою подолання людиною складної соціальної ситуації є колективні обговорення, під час яких травматичний досвід трансформується в нетравматичний наратив, прийнятний не лише для самої групи, а й для транслявання в зовнішнє соціальне середовище (Gornostai et al., 2018). Один із таких

наративів може стати груповим міфом і виконувати інтегративну щодо групи людей функцію, а більш точно – надихально-інтегративну. Обговоривши ситуацію і дійшовши групової згоди про причини, наслідки, перебіг подій, що призвели до колективної травми, група продукує історію своєї групи, яка зберігає гідність групи і звільняє її від статусу жертви. Поступово такий нетравматичний для групи наратив після його неодноразового переповідання з додаванням деталей та уточнень, проєктування на цю історію великої кількості колективних емоцій стає міфом.

Якщо травма для групи була дуже болісною, однак не стала предметом обговорення, усвідомлення, психологічного опрацювання, то члени цієї групи відчують суперечливі, важко артикульовані, складні емоції (відразу, сором, провину), стають психологічно закритими, не допускають у свій внутрішній світ «чужих». Група створює міфологію, що заміщує небажану (неприйнятну, небезпечну, ворожу) дійсність, актуалізує потужні групові захисні механізми, що переводять проблемну інформацію в групове несвідоме.

Хоч і в першому, і в другому випадку (коли травматичні події стали предметом обговорення в групі і коли цього не було й група мовчала) виникає міф, однак його смисли і функції різні. Якщо в першому випадку міф відображає основну реалістичну канву подій, цінності групи, її уявлення про добро і зло, про героїв і негідників, про гідність і ницість, транслюється в розповіді і таким чином у подальшому зберігає віру у відродження власної групи, то він виконує надихальну функцію. Така розповідь у деталях, у дрібницях, зрозуміло, хибує на неточності щодо перебігу подій, у ній є фантастичні перебільшення щодо певних фізичних, територіальних, матеріальних вимірів ситуації, тому вона стає міфом. Але такий міф містить настанови на безумовне додання важких, складних, несправедливих для групи обставин її існування. Можна сказати, міф є посланням предків нащадкам бути стійкими, хоробрими і сміливо долати складні обставини життя.

У другому випадку міф спотворює перебіг подій, його причини і наслідки. Якщо не було колективного обговорення, члени групи ті чи інші події інтерпретують по-різному, окремі несуттєві події можуть ставати провідними. Замовчування травматичних подій, оберігання таємниці, недоговорене і непроаналізоване, несформованість єдиної думки членів групи щодо того, що сталося, ведуть до різних версій подій, безкінечного пошуку винних серед своїх або чужих. Агресія, яку відчують члени групи через неправду, несправедливість, щодо власної групи, перероджується в

агресію щодо інгруп. Щоб раціоналізувати агресію, на виручку приходить міф.

Яка різниця між цими двома типами міфів? Розгляньмо як приклад міф про триста спартанців (як чинник духовного зростання і демократизації суспільства в Греції) і політичний міф про «Молоду гвардію» (як засіб мілітаризації дітей і молоді в ОРДЛО).

Хоча греків у бою під Фермопілами було насправді не 300, а персів – не 2 мільйони і ця битва в воєнному плані була як тактичною, так і стратегічною поразкою, але в масовій свідомості вона стала перемогою захисників своєї вітчизни над завойовниками. Гіперболізація чисельності ворога і воєнна поразка не перекрили інші смисли цього міфу: зрадники були названі зрадниками, а герої – героями; греки проєктували на жменьку спартанців свою віру в можливу перемогу. Адже було показано, що невелика кількість людей цілком у змозі затримати ворога і не боятися його; можна сказати, що тут відбулася спонтанна ідентифікація всіх жителів Греції з хоробрими спартанцями.

На відміну від міфу про триста спартанців, у ситуації з «Молодою гвардією» усе навпаки. Справжні історичні події відображено в міфі неправильно, хибно. У романі О. Фадєєва (1951), на якому й базується міф, герої нерідко названі зрадниками, а зрадники – героями; мотивація дій молодих підпільників штучно ідеологізована (начебто керувала підпіллям комуністична партія, а не самі молоді люди); назву групи молодих антифашистів теж вигадав Фадєєв. Найголовніше – цей міф завжди використовували в історії СРСР, як і тепер в ОРДЛО, задля штучного «прив'язування» ситуації боротьби з фашизмом під час Другої світової війни до зовсім інших політичних ситуацій («холодної війни» між СРСР і країнами Заходу, між сучасною Росією і знову ж таки ж країнами Заходу). Дітям політичні міфодизайнери інтроектують настанову: «Ти насамперед захисник вітчизни, маєш бути достойним пам'яті героїв Молодої гвардії, тому повинен вивчати військову справу». Справжні історичні події, які свідчать про підпільну діяльність юних патріотів у Краснодарі, не відображені в підручниках радянського штибу з історії, а міф Фадєєва використовується маніпулятивно як ідеологічний конструкт виховання дітей і молоді. Але цей міф доволі щиро сприймається і дорослим поколінням – можна сказати, що міф «розквітає» в певних соціальних групах у Росії. Чому? Тому що він слугує засобом пояснення тієї соціальної ситуації, яка зазвичай складається в тоталітарних, недемократичних і корумпованих державах. Невдоволення соціальною ситуацією в суспільстві і владою знаходить пояснення в тому, що хтось заважає країні жити щасливо і спокійно, зазіхає на мир і добробут

громадян. Так, «бандерівці» тепер погрожують «руським людям», як колись фашисти – радянським, тому треба використати історію про Молоду гвардію, щоб пояснити формування мілітаризованої свідомості населення окупованих Росією територій України, війну Росії проти України, а водночас і відволікти увагу населення від соціальних негараздів. Агресія населення, заблокована неможливістю її вираження за допомогою протестів у поліцейській державі, переспрямовується на представників аутгруп, на немісцевих, на інші країни. Картина світу мешканців Росії, псевдодержав «ЛНР» і «ДНР» знаходить своє логічне завершення в її міфологічній інтерпретації, завчасно підготовленій політичними міфодизайнерами.

Настановчо-ціннісний потенціал історій із життя певної групи людей, які свідчать про них як про людей гідних, патріотичних і самовідданих, є підґрунтям формування їхньої групової (громадянської, національної) ідентичності. Науковці, історики мають якомога точніше та об'єктивніше описати історичні події. Якщо є декілька версій подій, то треба презентувати суспільній свідомості всі із них і логічно довести їхнє право на існування. Художники, письменники, режисери, музиканти, базуючись на правдивій історії, за допомогою образних засобів можуть створити художню версію подій, підкресливши їхню ціннісну складову. Конкретні образи з історії групи стануть її символами. Незважаючи на те, що окремі деталі історії можуть набирати символічного значення та міфологізуватися, однак її основні смисли відповідатимуть спрямованості групи, її ціннісним орієнтирам. Так, трагічний бій юних захисників молодшої Української держави під Крутами, який відбувся 1918 року, став символом духу українців, їхньої віри у власну незалежність, а також складовою їхньої історичної пам'яті. Оскільки героїчний учинок київських студентів був спрямований проти більшовизму, то його замовчування протягом багатьох десятиріч офіційною радянською історіографією неминуче призвело до того, що така значуща для більшості українців подія міфологізувалася. Значення цієї історії не заховалось за офіційним пафосом, а її тривале перебування у сфері колективного несвідомого стало підґрунтям колективних переживань українців і в подальшому – творчого опрацювання цієї історичної травми. Колективна творчість перетворила події того бою на легенди і міфи, однак значення цих подій залишалось завжди однаковим: молоді люди вступили в нерівний бій з ворогами, щоб захистити свою країну, вони загинули, але затримали наступ більшовиків і таким чином дали українській державності шанс на збереження. Трагічність ситуації бою, героїзм його учасників, колективні почуття болю від незворотних втрат найкращих представників нації стали чинниками того, що ця подія не загубилася в колективній пам'яті

українців, а, навпаки, набула глибоко символічного значення. Бій під Крутами аналогічний битві під Фермопілами, події якої за дві з половиною тисячі років встигли стати міфом про триста спартанців. Оборону Донецького аеропорту кіборгами у 2015 році українці почали називати «Українськими Фермопілами».

Консолідувального і позитивного соціально перетворювального потенціалу можуть бути сповнені групові історії українських військових, які стали учасниками російсько-української війни. Групова міфологія воєнного періоду життя країни про неймовірно щасливий збіг обставин, дивовижні історії про витримку і витривалість, силу духу захисників вітчизни в майбутньому стануть героїчним епосом нащадків сучасних українців.

4. ФАСИЛІТАЦІЙНІ РЕСУРСИ ГРУПИ В ПІКЛУВАННІ ПРО МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

4.1. Ставлення особистості до свого ментального здоров'я: контекст групової взаємодії

Проблема ментального здоров'я за своєю об'єктивною природою є міждисциплінарною проблемою, тому потребує комплексного дослідження.

На сьогодні поняття «*ментальне здоров'я*» в науковій літературі найчастіше визначають як адекватну самооцінку; зростання і самоактуалізацію особистості; наявність мети в житті; задоволеність роботою, життям загалом; соціальне самопочуття; особистісну автономію; реалістичне сприйняття довкілля та вміння взаємодіяти з оточенням; внутрішньоособистісну рівновагу і функціональну адаптацію (Пінчук, 2010; Hinshaw, 2007).

Ментальне здоров'я особистості є невід'ємною складовою загального здоров'я людини. Але попри всю уявну простоту поняттю «здоров'я» не так просто дати вичерпне визначення, тому що в ньому відображаються аспекти біологічного, соціального, психічного й духовного буття людини.

Традиційно проблема загального і ментального здоров'я людини була об'єктом суто медичних досліджень. Медицина, вивчаючи аномальну особистість, більшою мірою посиляється на «негативне» визначення понять «здоров'я», «психічне здоров'я», розглядає їх з позицій різних порушень, аномалій особистості (тобто «нездоров'я») і трактує як відсутність будь-яких виражених патологічних симптомів: якщо симптомів немає – людина здорова. Антропогенетика і медична генетика найбільшу увагу приділяють вивченню генотипової зумовленості ментальних порушень, типу їхньої спадковості і поширеності в популяції.

Наразі відомо майже 300 визначень поняття «здоров'я». Найбільш поширеним є визначення здоров'я, запропоноване Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ): «Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби чи фізичних вад». Що ж до поняття «ментальне здоров'я», то, за визначенням ВООЗ (цей термін уведено нею 1979 року), для нього характерні відсутність ментальних розладів, стан рівноваги між людиною і навколишнім світом та суспільством, певний резерв сил людини, завдяки якому вона може долати раптові стреси і складні життєві обставини (World Health..., 2018a; 2018b).

Незважаючи на популярність наведених визначень, які дають уявлення про складові теоретичної структури ментального здоров'я особистості, нині є

велика кількість інших, більш імпліцитних, визначень понять «здоров'я», «ментальне здоров'я», спрямованих на кількісну і якісну характеристики його компонентів, оцінку здоров'я, що відображає здатність особистості до виконання певних функцій. Сучасні підходи до понять «здоров'я», «ментальне здоров'я» характеризуються відмовою від традиційних, суто «соматичних» трактувань і розглядають ці поняття з філософських, соціальних, економічних, психологічних, педагогічних, валеологічних, естетичних позицій тощо. Останнім часом сучасна наука розглядає ментальні розлади як результат несприятливих взаємовідносин у системі «людина – середовище», тому що в умовах впливу на людину стресових чинників соціального та екологічного характеру розлади здоров'я людини набувають несприятливого характеру.

У сучасній психіатрії набуло поширення визначення поняття «ментальне здоров'я» як стану психіки індивіда, який характеризується цілісністю й узгодженістю всіх психічних функцій організму, що забезпечують почуття суб'єктивної психічної комфортності, здатність до цілеспрямованої осмисленої діяльності та оптимального виконання соціальних функцій, адекватних загальнолюдським цінностям та етнокультурним *особливостям тієї групи*, до якої належить індивід. Автори зазначають, що оцінка індивідуального ментального здоров'я неодмінно повинна враховувати індивідуальність кожної людини, її самоідентичність, тому ментальне здоров'я – це більше ніж просто відсутність у людини ознак ментального дефекту (Дмитрієва, & Положий, 2009).

Отже, здоров'я – це не відсутність недуг, а фізична, психологічна і соціальна гармонія людини, доброзичливі стосунки з іншими людьми, з природою і самим собою. Стосунки в малій групі, до якої зараховує себе людина, соціально-психологічний клімат групи суттєво впливають на психологічне благополуччя людини, аж до виникнення психічних розладів (Палаццоли, Босколо, Чеккин, & Прата, 2010). У закритих групах, відрізаних від комунікації з представниками інших груп, імовірність усіляких невротичних і психічних порушень у членів групи різко зростає. Це пояснюється тим, що соціальний простір взаємодії групи обмежується лише власним гомогенним простором; у групі порушуються усілякі припустимі межі емоційної близькості, а особистісні межі всередині групи практично зруйновані; поведінка членів жорстко (фізично і психологічно) регламентується; у групі постійно функціонують чутки й пересуди; міфологічне мислення в групі панує над раціональними способами осмислення дійсності (Чорна, 2019).

Усі визначення ментального здоров'я базуються на багаторівневості та інтегративності цього поняття (фізична, психічна, особистісна і надособистісна (духовна) складові); його соціальній сутності – розумінні здоров'я людини як передумови для повноцінного життя людини та її активної участі в соціальному житті. Поняття «здоров'я» пов'язується із соціально-психологічною адаптацією людини до навколишнього світу, якістю її життя і потенціалом, який дає соціальному індивіду змогу максимальною мірою реалізовувати свою генетичну програму в умовах соціокультурного буття особистості.

Тому, оцінюючи ментальне здоров'я, більшість учених зазначають два основних критерії: соціальний (як міра працездатності, соціальної активності, діяльного ставлення людини до світу) та особистісний (як стратегія життя людини і ступінь її самовладання та регулювання нею обставин свого життя). До соціального критерію варто включити і груповий, бо групові і міжгрупові відносини суттєво впливають на психічне здоров'я людини.

Поняття «ментальне здоров'я» в науковій літературі найчастіше ототожнюють з поняттями «якість життя», «щастя», «суб'єктивне благополуччя». Визначаючи психічне благополуччя, здебільшого використовують поняття «якість життя» (Podsakoff et al, 2003; Reinecke et al., 2014).

Отже, до соціально-психологічних чинників психічного благополуччя людини належать: міра інтеграції індивіда до соціальної групи; особливості сприйняття та осмислення особистістю соціальних проблем; рівень емоційного і ціннісного розвитку соціального індивіда; рівень психофізичного навантаження на індивіда, яке він відчуває внаслідок впливу соціальної ситуації; рівень психологічного виснаження особистості; рівень матеріального добробуту особистості; умови і можливості для особистості здійснювати діяльність із самоосвіти та професійної самореалізації. Ці чинники зумовлюють формування складного ланцюжка взаємозумовлених антагоністичних зв'язків у системі «людина – соціальне середовище», а саме: особистість → ментальні порушення → ставлення соціального оточення → складні життєві ситуації. Саме тому в сучасній науковій літературі поняття ментального здоров'я визначають на підставі таких показників, як самоставлення особистості, її ставлення до інших (у тому числі і як до представників певних груп – соціальних великих і малих реальних), ступінь задоволення життєвих потреб та долаття складних соціальних ситуацій.

4.2. Здорові стосунки в групі vs складні соціальні ситуації

Складність соціальних викликів, з якими стикається сучасне українське суспільство, призводить до загострення потреби в проведенні комплексних досліджень та розробленні програми заходів, спрямованих на підвищення якості ментального здоров'я особистості.

Зміна звичних соціальних умов проживання людини (міграція, переселення під тиском життєвих обставин, переїзд зі знайомого місця на інше, що призводить до зміни укладу життя; швидка зміна її соціально-економічного статусу, зниження добробуту внаслідок економічних реформ тощо), а в результаті – також зміна її звичних життєвих конструкцій (усталених соціальних атитюдів, ритуалів, схем соціальної поведінки, а тим більше тих, які розраховані на державну підтримку і спираються на зовнішній локус контролю людини) спричинює нечіткість життєвих планів, непередбачуваність їхніх наслідків для особистості. Такі складні соціальні ситуації становлять значний виклик для психічного здоров'я як окремої особистості, так і окремих соціальних груп суспільства. Проблемна соціальна ситуація ускладнюється актуалізацією родинних труднощів, зумовлює зміни в сімейній самоідентифікації, спричиняє погіршення самопочуття (як фізичного, так і психічного), викликає розбіжності ціннісних орієнтацій особистості, сім'ї та соціуму.

Простежується розвиток взаємодії в соціальній системі за принципом циркулярної каузальності: більшість соціальних викликів негативно впливають на психічне здоров'я як окремих особистостей, так і на суспільство загалом; водночас недоліки в системі охорони психічного здоров'я призводять до зростання соціальних проблем, зниження функціональних спроможностей (як соціальних груп, так і окремих людей).

Поширеність розладів ментального здоров'я в умовах соціальних трансформацій визначається передусім *соціально-економічними і демографічними чинниками*, такими як:

- бідність,
- соціально-економічний статус,
- стать і вік,
- серйозні потрясіння, пов'язані з конфліктами і нещастями,
- фактори довкілля, екологічні проблеми,
- наявність серйозних фізичних захворювань,
- складна ситуація в родині.

Ці чинники зумовлюють виникнення мінливих і невизначених, складних соціальних ситуацій на рівні окремої особистості.

Бідність. Бідність зазвичай пов'язана з низкою інших соціальних проблем: безробіттям, низьким освітнім рівнем, бездомністю. Дані транснаціональних обстежень у Бразилії, Чилі, Індії і Зімбабве свідчать про те, що ментальні розлади трапляються вдвічі частіше серед бідних, ніж серед багатих (World Health..., 2018a). Аналогічні дані отримано і в результаті недавніх досліджень, проведених у Північній і Латинській Америці, а також у Європі (World Health ..., 2018b).

Соціально-економічний статус. Бідність та асоційовані з нею фактори, такі як відсутність страховки, низький освітній рівень, безробіття, а також расові, етнічні і мовні особливості, характерні для соціального статусу соціальних груп, які представляють меншини в суспільстві, постають як нездоланні бар'єри в отриманні особою медичної і психологічної допомоги в разі розладів її ментального здоров'я. Крім того, бідні люди найчастіше скаржаться на свій ментальний стан, коли звертаються з приводу лікування власне фізичних недуг.

Стать. Загалом, поширеність ментальних і поведінкових порушень, як нам видається, однакова як для чоловіків, так і для жінок. Однак тривожні і депресивні розлади набагато більше поширені серед жінок, а порушення, викликані зловживанням психоактивними речовинами, та антисоціальні розлади особистісного плану – серед чоловіків. Цікаво відзначити, що розбіжності за ознакою статі за показниками депресії пов'язані значною мірою з віком: виражені розбіжності найчастіше бувають у дорослому віці, вони практично не спостерігаються в дитинстві і майже не виявляються в літньому віці.

Причиною більшого поширення депресивних і тривожних розладів серед жінок є низка їхніх біологічних особливостей, які зумовлюють різкі зміни настрою тощо. Водночас традиційні соціально-психологічні ролі жінки в суспільстві (відповідальної за збереження родинного вогнища, турботливої піклувальниці) піддають жінку більшому стресу і містять менше соціальних ресурсів зміни обставин їхнього життя на краще.

Іншою причиною пов'язаних зі статтю розбіжностей у вияві психічних розладів є значна поширеність у суспільстві статевого і побутового насильства, якому піддаються жінки. Побутове насильство реєструється у всіх регіонах світу, і жінки страждають від нього найбільше, ніж від інших соціальних чинників.

Супутня щодо психічних розладів захворюваність також більше поширена серед жінок, ніж серед чоловіків. Найчастіше вона набуває форми одночасного прояву депресивних, тривожних і соматичних розладів здоров'я. Наявні в джерелах дані свідчать про те, що серед жінок реєструється значно

більше число фізичних і психологічних симптомів, ніж серед чоловіків (World Health ..., 2018a; 2018b).

На жінок також припадає більша частина турботи про психічно хворих членів родини, ніж на чоловіків,

Вік. Вік є важливою детермінантою ментальних розладів. Їхня поширеність зростає з віком. Домінує серед них депресія.

Конфліктні і стихійні лиха. Конфлікти, зокрема війни і цивільні колізії, а також стихійні лиха стають долею величезної кількості людей і призводять до виникнення психічних розладів. У глобальному, світовому масштабі близько 50 мільйонів осіб є біженцями чи особами, що втратили постійне місце проживання. Крім цього, мільйони потерпають від природних катастроф, зокрема землетрусів, повеней, тайфунів, ураганів та інших великомасштабних стихійних лих. Такі події значною мірою відбиваються на стані ментального здоров'я людей. Найбільш поширеним діагнозом є посттравматичні стресові розлади (PTSD), що часто трапляються поряд з депресивними і тривожними розладами.

Фізичні хвороби. Наявність серйозних фізичних недуг позначається на психічному стані окремих осіб і цілих великих соціальних груп, а також малих, реальних.

Родина і події в житті людини. Психічні розлади сягають своїм корінням у соціальне середовище людини. Травми, отримані попередніми поколіннями родини, передаються в генераційний і трансгенераційний спосіб (Шутценбергер, 2005). Історія родини – це також і історія її психічного здоров'я (Busen et al., 2008; Chan, 2009; Cornelis et al., 2013).

Кожна людина переживає у своєму житті ряд якихось подій, як малопомітних, так і значних. Ці події можуть бути як бажаними (наприклад, кар'єрне зростання), так і небажаними (наприклад, важка втрата чи невдача в бізнесі). Спостереження показують, що початку психічного розладу в житті людини передують багато подій. У свідомості людини вони є просто «нагромадженням» фактів. Хоча небажані події домінують у житті людини перед початком депресивних розладів, але набагато більш висока частотність усіх, як бажаних, так і небажаних, подій передують початку всіх інших психічних розладів. Отже, дослідження показують, що всі значні події в житті людини виконують функцію стресорів і, швидко змінюючи один одного, приводять її до стану психічних розладів. Вплив значущих для людини подій не обмежується ментальними розладами – він також може асоціюватися з багатьма фізичними недугами, наприклад з інфарктом міокарда.

Значення наукових досліджень, присвячених подіям життя як чинників психічних розладів, в основному полягає у виявленні тих осіб, які піддаються більш високому ризику їх впливу на ментальне здоров'я, з урахуванням низки життєвих подій, що швидко плинуть одна за одною (наприклад, втрата роботи, потім – втрата чоловіка чи дружини, а ще далі – зміна місця проживання).

Соціальні й емоційні фактори сімейного оточення або найближчого соціального середовища також відіграють значну роль у виникненні ментальних розладів. Більшість дослідників спираються на концепцію «виражених емоцій» (критичні коментарі, ворожість, надмірна емоційна співучасть і співчуття) представників найближчого соціального оточення або членів малої групи стосовно того, хто опинився в складних соціальних ситуаціях (Fradelos, 2019; Jorm, 2012; Spector, 2006; Whitley et al., 2013; Yeung et al., 2018; Yudina et al., 2019).

Легко пояснити роль критики і ворожості у виникненні психічних розладів, але яким чином негативно на психічне благополуччя можуть вплинути емоційні реакції підтримки найближчого соціального оточення – пояснити непросто. Важко визначити межу між бездушністю і тактовною стриманістю членів «рідної» малої групи у висловленні співчуття людині – тим більше, що члени родини та друзі якраз і повинні щиро висловлювати емоції.

Мала група, яку людина вважає своєю, з якою вона себе ідентифікує і до якої виявляє емоційну прихильність, є тим безпосереднім соціальним полем взаємодії та підтримки, що захищає людину від зовнішніх соціальних негараздів. Біженці, переселенці, комбатанти, жертви насилля, стихійних лих, усиновлювачі, представники етнічних меншин, які зазнали переслідувань, збираються в групи, щоб впоратися з наслідками складних соціальних ситуацій. Сім'я, дружнє коло спілкування є тими первинними малими групами, які за визначенням є психологічним прихистком від зовнішніх негараздів соціального середовища. Мала група протистоїть складним соціальним ситуаціям. Самотні люди більшою мірою схильні до ментального нездоров'я, ніж ті, що відчувають зв'язок зі своєю малою групою або є її активними членами. Проте не всі, хто перебуває в групі, перебувають у стані психічного благополуччя.

4.3. Ментальне здоров'я особистості і стосунки в групі

Попередньо ми з'ясували, що сам факт належності людини до малої контактної групи є чинником її психічного благополуччя. Якими б не були стосунки в групі, групою легше долати складні соціальні ситуації, ніж

наодинці. Відчуваючи зовнішню загрозу, члени групи згуртовуються і забувають про внутрішні конфлікти, образи. Водночас специфіка стосунків у малій групі є також фактором ментального здоров'я особистості. Якщо особа почувається неблагополучно в групі, то варто розглянути структуру стосунків у групі, мікроклімат, її цінності та норми. Стосунки можна нормалізувати або ж, в екстремальних ситуаціях, людині потрібно змінити групу своєї належності. Особи, які демонструють адиктивну поведінку, зазвичай є членами малих груп, у яких панують співзалежні, нездорові стосунки (Ніконова, 2012). У терапевтичних групах для осіб з порушеннями психічного благополуччя, у групах психологічної взаємодопомоги, на кшталт анонімних алкоголіків, їхні учасники намагаються засвоїти нові для них моделі гармонійної взаємодії, моделі здорових стосунків та адекватної поведінки.

Результати емпіричного дослідження (Vus, & Omelchenko, 2019) дають підстави виокремити основні соціальні способи збереження сучасною молоддю свого ментального благополуччя в складних соціальних ситуаціях. Дослідження проводилося на вибірці з 1562 студентів (віком від 18 до 22 років) із семи університетів України (Запорізький національний університет, Львівський медичний університет імені Данила Галицького, Національний університет біоресурсів і природокористування України, НТУУ «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», Вінницький національний технічний університет, Одеський національний економічний університет, Національний університет «Львівська Політехніка»).

Дослідження базувалося на таких засадах: (а) молоде покоління країни було обрано для вивчення з метою більш ефективного прогнозування майбутніх тенденцій розвитку як громадянського суспільства, так і психічного здоров'я населення країни; (б) Україну було обрано для дослідження як базову країну перехідного періоду, оскільки українське суспільство на цей час стикається із серйозними соціальними проблемами розвитку громадянського суспільства (соціально-економічна криза, соціальні перетворення, соціальні наслідки воєнного конфлікту, збільшення міграційної активності тощо). Сучасні умови дають змогу максимально ефективно досліджувати специфіку трансформації ставлення молоді до догляду за власним психічним здоров'ям і до характеру здійснення соціальної активності.

Під час дослідження було застосовано *авторські методики вивчення ставлення особистості до піклування про власне психічне здоров'я і до характеру здійснення нею соціальної активності* (Vus, & Omelchenko, 2019).

Фіксувалися, зокрема, такі показники життєдіяльності молодшої людини: (а) демографічні, соціальні, професійно-трудова характеристики; (б) рефлексія соціальних умов власного життя; (в) культура піклування про психічне здоров'я, яка охоплювала низку підпоказників: «Культура міжособистісної комунікації»; «Культура фізичної активності»; «Культура харчування»; «Культура власних тілесних відчуттів»; «Культура соціальної репрезентації»; «Культура фізичної та психічної релаксації»; «Культура самосприйняття»; «Культура міжособових зв'язків».

За результатами математико-статистичної обробки отриманих даних (факторного аналізу) виокремлено три основні форми збереження студентською молоддю свого ментального благополуччя в складних соціальних ситуаціях. Відповідно до презентації у факторах показників ці форми умовно було позначено як: 1) «механічну, глобально-віртуальну вітальність»; 2) «функціональний статус міської молоді»; 3) «емоційну підтримку, моральні та духовні цінності». По суті, це способи організації людиною власного життя, зокрема й піклування про власне ментальне благополуччя/здоров'я і фізичне здоров'я:

1. Молода людина вибудовує своє життя без особливих життєвих цілей. Вона демонструє соціальну належність не до малої групи (сім'ї, родини), яка презентує її найближче соціальне середовище, а здебільшого до великих соціальних (умовних, глобальних) груп. Респонденти цієї групи демонструють високий рівень психофізіологічного напруження від виконання щоденних обов'язків, що є ознакою психофізіологічного виснаження. Це може бути пов'язано з необхідністю постійного вияву активності для досягнення добробуту, особистої та професійної самоактуалізації і навіть задоволення фізіологічних потреб. Така необхідність сприймається молодими людьми радше як рутинна потреба відновити сили або стимулювати нервову систему, що збільшити власну працездатність.

Молодь виявляє амбівалентне ставлення до виконання соціальної ролі «друга». Якщо молода людина усвідомлює важливість задоволення потреби в спілкуванні з друзями, то це мотивує її до підтримки, отримання схвалення та обміну власними враженнями в дружньому колі найближчого соціального середовища. Якщо ж людина не розуміє важливості дружньої підтримки і не виявляє активності в налагодженні дружніх зв'язків, то виникає незрозуміла для неї самої незадоволеність якістю виконання соціальної ролі «друга». Це викликає почуття провини і самотності, що так само може бути причиною розвитку в молодшої людини депресивних станів.

Фізична активність змагального характеру на кшталт гри в баскетбол, волейбол тощо дає велике задоволення молодим людям, що свідчить про те, що групова фізична активність є ресурсним заняттям для них. Вона допомагає молодим людям відновити власний психоемоційний стан. Фізична активність такого характеру має негативну кореляцію з віком, а отже, виділені особливості є специфічними для вибірки молодих людей і їх не можна екстраполювати на іншу вікову групу.

Для сучасної української молоді глобальні проблеми людства набувають усе більшого значення. Для цієї групи респондентів показник рефлексії соціальних проблем на рівні глобального світу є досить високим, що можна інтерпретувати як творення молодого людиною нової глобальної віртуальної реальності, у якій проблеми людства ототожнюються з труднощами її соціальної групи. Водночас респонденти не набагато більше рефлексують власні соціальні проблеми, тобто проблеми того регіону, де вони безпосередньо мешкають, що можна трактувати як прояв захисних механізмів заміщення, заперечення, інтелектуалізації та компенсації як особистісні реакції на небезпечні соціальні конфлікти в країні. Цей спосіб організації молодого життя, спосіб піклування про власне ментальне благополуччя/здоров'я, по суті, є способом адаптації молодого людини до соціальних ситуацій, які постійно змінюються. Саме тому цей спосіб ми умовно означили як «механічна, глобально-віртуальна вітальність» молодих людей.

2. Життя молодого людини насамперед спрямоване на набуття нового соціального статусу, бо вона змінює свою соціальну належність, здійснює перехід з однієї соціальної групи в іншу – від сільського мешканця до міського. Цей перехід реалізується через демонстративно-ретельне виконання нових соціальних ролей і функцій; декларування вищості, престижності цінностей нової соціальної групи, до якої на цей час належить молода людина, порівняно зі старою, членом якої вона колись була. Особливістю цієї групи респондентів є: високий рівень задоволеності власними функціональними здібностями, тобто виконавськими якостями, і водночас низький рівень задоволеності наявними матеріальними ресурсами, станом саморозвитку і самовиховання; відносно високий рівень рефлексії регіональних проблем, що можна трактувати як умову задовільного функціонального стану міської молоді через її залученість та залученість її найближчого соціального середовища (малої групи) до соціальної діяльності.

Життя молодого людини, по суті, є функціональним виконанням нових соціальних ролей, що є спробою набуття нової ідентичності, але це так і не відбудеться, бо знецінюється попереднє Я-соціальне. Молода людина неначе

приховує своє соціальне походження, соромиться його. Без усвідомлення та інтеграції в єдине ціле всіх Я особистості, які презентують її минуле, теперішнє і майбутнє, неможливе узгоджене, цілісне, гармонійне ставлення до свого життя і до власного Я. Внутрішні особистісні суперечності Я, які відображатимуть нестійкість соціально-психологічного статусу молодої людини, можуть стати чинником її ментального неблагополуччя. Таку організацію власного життя і ставлення до власного ментального здоров'я демонструють «новоспечені» мешканці великих міст, які ще нещодавно були сільськими дівчатами і хлопцями. Також таку форму організації власного життя, піклування про власне ментальне благополуччя/здоров'я обирають і міські/урбанізовані молоді мешканці в тому випадку, коли складні соціальні ситуації ставлять перед ними серйозні виклики, загрожують їхньому соціальному благополуччю. Саме за допомогою декларування «вищості» свого міського/урбанізованого статусу вони намагаються отримати певні ресурси і продемонструвати власну перевагу. Цей спосіб організації життя і піклування про власне здоров'я ми означили як набуття та/або демонстрація молодою людиною «функціонального статусу міського/урбанізованого мешканця».

Факторами, які негативно впливають на рівень психічного здоров'я цих респондентів, на думку самих респондентів, є низький рівень якості їхнього харчування. Респонденти відчують небезпеку для власного здоров'я, але в них низька мотивація дотримуватися збалансованої дієти і формувати культуру споживання напоїв, а не зосереджувати увагу на гарній їжі.

Низький рівень задоволеності самоосвітою є фактором стресу, що свідчить про брак матеріальних і фізичних ресурсів для вирішення актуальної проблеми самоосвіти.

3. Пошук молодою людиною емоційної підтримки у своєму найближчому соціальному середовищі, у реальній малій групі, в орієнтації на моральні та духовні цінності малої групи. Молодій людині притаманна свідомо організація свого життя, публічна демонстрація зв'язку зі своєю малою групою, по суті – з малою Батьківщиною. Якщо в житті такої людини трапляться життєві негаразди, великі значущі життєві події, то вона знайде безумовну підтримку у своїй малій групі. Цей спосіб організації життя та піклування про власне здоров'я базується на емоційній підтримці членів групи, моральних і духовних цінностях.

До складу цієї групи показників життєдіяльності молодих людей входять, зокрема, високий рівень задоволеності соціальною активністю і середній рівень фізичної активності. Молоді люди здатні продуктивно

взаємодіяти з іншими та надавати їм допомогу і, відповідно, очікують на допомогу інших у розв'язанні соціально-психологічних проблем. Поєднання цих показників у факторі свідчить про те, що дисонансу між власною соціальною діяльністю і сформованими моральними та духовними цінностями у молодих людей немає, а значна емоційна підтримка з боку соціального середовища референтної групи сприяє задоволенню власного емоційно-ціннісного та морально-духовного розвитку саме в соціально-економічних умовах того регіону, де вони мешкають.

На основі результатів дослідження визначено способи зменшення впливу соціальних фрустраторів і водночас чинники поліпшення ментального здоров'я особистості в групі, встановлення соціальної стабільності групової і міжособової взаємодії, а саме:

- 1) психоедукація молодих людей щодо важливості соціального середовища, яке їх оточує, у збереженні ментального здоров'я; підвищення обізнаності суспільства в цій сфері соціального життя, забезпечення інформаційної та матеріальної підтримки розвитку такої обізнаності за допомогою створення інформаційних платформ, соціальної реклами, облаштування доступних для молодих людей зон безпосереднього спілкування і творчості, фізичного виховання;
- 2) модерація з боку соціальних служб соціальних процесів становлення нових форм волонтерства, спрямованих на забезпечення потреб молодих людей у живому міжособовому спілкуванні та саморозвитку, зокрема професійному, у фізичному розвитку чи підтримці фізичного здоров'я (особливо в міському середовищі);
- 3) сприяння з боку держави та суспільних інституцій розбудові громадянської активності молоді, її залученню до волонтерських організацій, що надають допомогу благодійним центрам психологічної служби, налагодженню їхньої взаємодії з міжнародними волонтерськими організаціями з метою впровадження ефективних форм роботи цих установ.

Створення сприятливих для молодих людей соціальних і матеріальних умов безпосереднього спілкування і реалізації їхньої соціальної активності задля задоволення актуальних потреб саморозвитку та розв'язання соціальних проблем (екологічних, побутових, безпекових тощо) за місцем їхнього проживання приведе до зростання ймовірності створення молодими людьми нових для них малих груп, а не лише тих, які становлять родинне коло їхнього спілкування або представляють освітнє середовище. Наприклад,

спортивні команди, екологічні групи, ініціативні групи зі створення органів самоуправління багатоквартирними будинками, групи, які розвивають здібності і таланти, тощо можуть на етапі їх створення пережити бурхливі етапи становлення, однак за умови успішної підтримки з боку держави такі групи самоорганізації розширяють мережу малих груп у суспільстві і створюють соціальні умови для збереження ментального здоров'я людини.

Такий підхід допоможе сучасній особистості віднайти значущий зв'язок із самим громадянським суспільством, у якому вона функціонує. «Зони розвитку спілкування та взаємодії» мають стати територією формування безпечного, близького для людини соціального середовища в умовах адаптації молоді людини до проживання в соціальних умовах, які швидко змінюються, які часом бувають новими і психологічно складними для молоді людини.

4.4. Піклування людини про своє ментальне здоров'я: груповий та індивідуальний контексти

Є різні аспекти, рівні, контексти тощо взаємодії людини в соціальному просторі. Розглянемо практичні аспекти піклування людини про своє ментальне здоров'я з урахуванням групового та індивідуального контекстів взаємодії. Груповий контекст взаємодії відображає узгоджену, спільну взаємодію членів групи як єдиного цілого, а індивідуальний – міжособову як умовно окремих членів соціуму.

Базуючись на наших авторських дослідженнях і дослідженнях Фундації психічного здоров'я Великої Британії (<https://www.mentalhealth.org.uk>), ми розробили рекомендації щодо піклування людини про власне психічне здоров'я. Цей процес може відбуватися загалом на рівні малої групи і на рівні окремої людини, яка в будь-який момент свого життя є носієм групової та соціальної ідентичності, відчуває свою належність до певної групи. З огляду на результати наших досліджень, присвячених визначенню чинників збереження ментального здоров'я, будемо розглядати психогігієну взаємодії як її психологічну культуру, яка охоплює певні усталені форми організації, традиції, компетентності взаємодії в групі і поза нею, між групами і на міжособовому рівні.

Групова культура взаємодії і збереження ментального здоров'я

1. Груповою фасилітацією формування компетентностей членів групи щодо тайм-менеджменту власної активності.

Структуризація і систематизація повсякденної активності членів групи нададуть усім відчуття ритму, упорядкованості, стабільності та

контрольованості життєвих подій. Це, відповідно, сприятиме появі відчуття психологічної безпеки і захищеності членів групи.

На психофізіологічному рівні організації діяльності людини тайм-менеджмент означає, що головний мозок не витрачає енергію на одночасне посилення безлічі неузгоджених між собою іррадіальних сигналів у різні ділянки організму, а формується чітка система радіальних сигналів, спрямованих у відповідні ділянки. Звісно, це справлятиме позитивний вплив не лише на фізичне, а й на психічне здоров'я членів групи. Отже, лідеру групи варто зорганізувати групу на тайм-менеджмент.

Форми організації взаємодії в групі: чіткий і сталий розпорядок дня, запровадження графіка роботи / спільної взаємодії членів групи тощо.

2. Формування групової культури проведення спільного часу, запровадження групових ритуалів/традицій.

Запровадження та виконання певних групових традицій привнесе таку необхідну іноді «новизну» в будні членів групи. Виконання спільних активностей дасть членам групи відчуття психологічної «єдності», «спільності». Це той «психологічний театр», який стане відпочинком від буденності. У долатті життєвих стресів насамперед допомагає мала група.

Форми організації взаємодії в групі: спільні родинні/групові пробіжки, спільна гімнастика, фізичні активності, сімейні/корпоративні обіди, святкування визначних подій в історії групи тощо

3. Штучне «запровадження» позитивної динаміки групових взаємин/інтеракцій, «перезапуск» стосунків у малій групі.

На тлі соціальної рутини та одноманітності, на тлі негативних змін у соціально-економічній ситуації нерідко виникають суперечки між членами групи. Ці соціально-психологічні умови становлять виклики для здорових стосунків і життєдіяльності групи.

Перебування в одноманітному «соціальному просторі» за умови суттєво обмежених зовнішніх соціальних контактів несе ризики погіршення міжособистих/подружніх/групових стосунків, психічного благополуччя кожного з подружжя/родини/групи, а саме:

- на рівні сенсорики: коли розплющуєш очі, то знову бачиш його/її, заплющуєш очі – й однаково чуєш його/її,
- на рівні повсякденної поведінки: коли звички і буденна поведінка партнера(-ші) сприймаються вже не через «рожеві окуляри» перших вражень і задоволень від спілкування, а, навпаки, – через «збільшувальне скло» побутової рутини, нудьги і втоми,

- на рівні вирішення життєвих завдань групи/родини: коли неможлива «втеча» від родинних/групових проблем,
- на рівні соціальних презентацій: коли немає «публіки», перед якою розгортається «спектакль» подружніх/родинних/групових стосунків; коли немає «соціального дзеркала» взаємодії, того, хто міг би незаангажовано сказати правду.

Форми організації взаємодії в групі: членам групи потрібно обговорити одноманітність життя групи, ризики виникнення складнощів взаємодії, створювати умови/ситуації, щоб члени групи/родини побачили одне одного під зовсім іншим кутом «соціального дзеркала», а не лише зворотний зв'язок від членів «рідної» групи, відкрили нові якості і функціональні можливості одне одного.

4. Розбудова спільного корпоративного інформаційного поля малої групи. Сучасний медіапростір заповнений потоком різнопланової і суперечливої інформації. Це призводить до збільшення кількості неадекватних, нелогічних дій та вчинків серед членів групи. Різноплановість та амбівалентність «медіатлумачень» ситуації не дають змоги консолідувати групу, розробити загальну стратегію розвитку й дотримуватись її. Взаємодія, метафорично означена як «лебідь-рак-щука», не сприяє зростанню соціального/групового добробуту. Лише узгодження групових дискурсів взаємодії, індивідуальних планів розв'язання групових проблем із загальною метою діяльності групи, критичне мислення та перевірка надійності джерел інформації сприятимуть психологічному благополуччю членів групи.

Форми організації взаємодії в групі: члени групи мають селективно сприймати, «фільтрувати» інформацію, обмежити перегляд новин, що викликають відчуття тривоги серед членів групи. «Розвантажити» і «переключити» психіку членів групи на приємні, зрозумілі, розвивальні заняття, створювати можливості для приділення часу улюбленим справам; частіше робити те, що добре вдається членам групи.

Культура міжособової взаємодії і збереження ментального здоров'я

1. Культура репрезентації власних почуттів. Основний меседж тут звучить так: «Не соромтеся висловлювати власні почуття».

Кожна людина має власні почуття, життєві цілі, пріоритети, свої погляди на життєві ситуації¹. Важливо їх висловлювати, ділитися з тими, хто вас оточує (у «живій» комунікації або «віртуально»). Невисловлені почуття,

¹ Оскільки йдеться про індивідуальний рівень взаємодії, то вважаємо за доречне подати рекомендації у формі прямого, безпосереднього звернення до читача, неначе він перебуває на консультації у психолога.

думки, емоції спричиняють появу деструктивних змін у свідомості. В історії відомі випадки, коли людина, опинившись в умовах безлюдного острова, позбавлена можливості спілкування, втрачала здоровий глузд, переживала психічні розлади. Саме правильно організований процес висловлення своїх почуттів може допомогти Вам зберегти своє душевне здоров'я та впоратися з душевним станом, коли Ви відчуваєте занепокоєння.

Важливо зрозуміти, що висловлювання своїх почуттів під час спілкування з іншими – це не ознака слабості особистості. Це можливість, нагода взяти на себе відповідальність за своє власне самопочуття і зробити все можливе, щоб бути здоровим.

Висловити свої почуття, описати свій душевний стан словами під час спілкування – ефективний спосіб упоратися з проблемою, яку Ви наразі проживаєте. Розуміння і відчуття того, що Вас слухають, може допомогти Вам почуватися менш самотніми і заручитися підтримкою інших. І це працює у двох напрямках: від Вас і до Вас. Якщо Ви буде висловлювати свої почуття, цінності, переживання, власну думку/погляд, то це може спонукати й інших робити те ж саме. Час, присвячений спілкуванню і взаємодії у своїй малій групі, допомагає зберігати ментальне здоров'я. Потрібно зробити сім'ю, дружню компанію, близьке коло спілкування безпечним осередком висловлювань, а не соціальним резервуаром накопичення негативних емоцій.

Не завжди легко знайти відповідні слова, щоб описати те, що наповнює Вас. Якщо Ви не можете знайти влучні слова, використовуйте інші форми передавання інформації (малюнки, листи, публікації). Вам не потрібно сидіти обличчям до обличчя поруч зі своїми близькими і вести довгу розмову про Ваше самопочуття. Багато людей почуваються комфортніше, коли ці розмови розвиваються природним шляхом – можливо, коли Ви щось робите разом; коли Ви пишите про це. Пишіть листи одне одному (у сім'ї, шкільному класі, спортивній команді), коли важко висловлювати свої почуття.

Навіть якщо спочатку Ви почуваєтеся ніяково, не зупиняйтесь, пробуйте говорити/писати. Зробіть висловлювання своїх почуттів чимось звичним у Вашому житті.

2. Культура фізичної активності. Основний меседж: «Будьте активними».

Культура фізичної активності не просто означає, що потрібно займатися спортом або ходити в спортзал. Прогулянки парком, садівництво або домашні справи також є виявами фізичної активності. Загалом поняття «фізична активність» охоплює ходіння пішки, пробіжки, біг, виконання

домашніх/побутових видів діяльності, гімнастичні вправи, зарядку, розтяжки, заняття йогою, змагальну активність, гру (неструктуровану активність), фітнес, спорт. Експерти вважають, що фізичні вправи позитивно впливають на фізіологію (хімічні процеси) у нашому мозку, завдяки чому Ви будете почуватися добре. Водночас регулярні фізичні вправи мають і психологічний ефект: можуть підвищити Вашу самооцінку і допомогти Вам сконцентруватися, поліпшити самопочуття. Украв важливо знати, що ефективність фізичних вправ пов'язана з емоційним задоволенням від них. Тому постарайтеся зробити фізичні вправи приємними для себе, а не сприймати їх як обтяження або навантаження.

3. Культура харчування. Основний меседж: «Харчуйтеся збалансовано». Однозначно, є зв'язок між тим, що ми їмо, і тим, як ми відчуваємося ментально».

Як і інші органи в нашому тілі, наш мозок фізіологічно потребує поживних речовин і мінералів, щоб залишатися здоровим та добре функціонувати. Збалансована дієта корисна як для фізичного, так і для психічного здоров'я. Експерти рекомендують поряд із повноцінним харчуванням вживати багато води протягом дня; обмежувати вживання напоїв з високим вмістом кофеїну, цукрів, алкоголю.

4. Культура вживання напоїв. Основний меседж: «Є більш здорові способи впоратися зі складними душевними станами/почуттями, ніж алкоголь».

Поширена думка, що вживання алкоголю поліпшує настрій. Деякі люди вживають алкогольні напої, щоб боротися зі страхом чи самотністю. Але треба пам'ятати, що такий ефект від дії алкоголю є лише тимчасовим. Коли вплив алкоголю слабне і щезає, Ви почнете відчувати себе гірше, через те що виникатимуть симптоми постдії алкоголю, які впливатимуть на фізіологічні процеси у Вашому мозку та в усьому організмі загалом. Слід розуміти, що вживання алкоголю – це невдалий і неефективний спосіб управління важкими почуттями. Крім шкоди, яку алкоголь може заподіяти Вашому організму, Вам буде потрібно щораз більше і більше алкоголю, щоб відчувати той же короточасний ефект покращення настрою.

Багато людей, щоб змінити свій душевний стан, також курять або вживають наркотики чи інші речовини. Але, знову ж таки, тут ефекти короточасні. Так само, як і алкоголь, чим більше вживаєш, тим сильніше прагнеш. Нікотин і наркотики не вирішують проблем – вони створюють їх.

5. Культура переживання соціальних емоцій і фізичних почуттів. Основний меседж: «Будьте в «дотику», будьте в контакті».

Міцні родинні зв'язки і друзі, які підтримують Вас, можуть допомогти Вам впоратися зі складними обставинами життя, складними соціальними ситуаціями. Друзі й родина можуть надати Вам відчуття «залученості», відчуття того, що і Ви потрібні їм, і вони піклуються про вас. Оточення, родина, друзі можуть бути для Вас «соціальним дзеркалом», можуть надати вам «зворотний зв'язок» думок, що «рояться» у Вашій голові. «Рідна» мала група може допомогти бути активними, вирішити практичні питання.

Водночас треба пам'ятати, що найкраща форма спілкування – це комплекс відчуттів, поєднання сенсорного, емоційного та когнітивного контакту. Людині потрібно не тільки бачити підтримку, не тільки її усвідомлювати, але й тактильно відчувати «руку/плече» близьких людей. Коли Ваш мозок і психіка дістають підтвердження з різних джерел (зорового, слухового, тактильного аналізаторів), це сприяє формуванню у Вас відчуття безпеки. Саме тому в спілкуванні надзвичайно важливими є і фізичні відчуття (різноманітні форми фізичного контакту, обійми, рукостискання). Отже, найкраще для спілкування – це ситуація перебування поряд з людиною. Але це не завжди можливо. Можна організувати комунікацію через телефон, письмову форму, онлайн-спілкування. Тримайте лінії зв'язку відкритими. Це справляє позитивний вплив на розвиток Вас як соціальної особистості!

Надзвичайно корисно для Вашого психічного здоров'я перебувати саме в таких стосунках, які дають Вам змогу почуватися коханими/цінними, приносять Вам задоволення і приємність.

6. Культура звернень по допомогу. Основний меседж: «Якщо у Вас стається «перевантаження» і Ви відчуваєте, що не можете впоратися самотійно, – зверніться по допомогу».

Ніхто з нас не є надлюдиною, ніхто з нас не є самодостатнім у соціальному житті. Навіть на рівні фізіології кожен з нас являє собою не поодиноке єство, а комплекс, систему узгодженої роботи різних органів, окремих клітин. Загальновідомо, що людина є соціальною за своєю природою. Ще Арістотель (1966) зазначав, що людина, не включена в суспільство, є або богом, або твариною.

За весь період своєї історії людство розробило принципи і механізми соціальної комунікації, узгодило норми та правила цієї соціальної взаємодії, облаштувало різноманітні соціальні інституції, що регулюють та оптимізують соціальні контакти. Створення різноманітних соціальних інституцій покликане покращити якість життя людей. Оскільки всі ми часом стомлюємося, перевантажуємося, переймаємося своїм самопочуттям, станом

своїх справ, наша родина чи друзі, державні органи, громадські організації, соціальні служби, сервіси, установи, об'єднання, фахівці-психологи можуть запропонувати практичну допомогу чи слушну пораду. Медична установа може надати Вам допомогу, якщо у Вас з'явилися проблеми щодо здоров'я. Понад третину звернень до лікарів загальної практики стосується проблем переживання страхів, побоювань, тривожності, поганих передчуттів щодо фізичного чи емоційного благополуччя (тобто психічного здоров'я). Ваш лікар може запропонувати Вам способи, які можуть допомогти. Тож Вам треба подумати про те, як отримати кваліфіковану і фахову допомогу, якщо хворобливі відчуття:

- заважають Вам вести звичний спосіб життя,
- справляють негативний вплив на людей, з якими Ви живете чи працюєте,
- впливають на Ваш настрій протягом кількох тижнів.

Наприклад, Ви можете щонайменше:

- приєднатися до групи підтримки (люди з розладами харчової поведінки, анонімні алкоголіки, особи з ПТСР), яка може допомогти Вам змінити своє життя;
- знайти консультанта, який допоможе Вам упоратися зі своїми почуттями або врегулювати певну соціальну колізію;
- зателефонувати до служби підтримки, на «гарячу лінію»;
- відвідати консультаційні чи соціальні служби.

5. РЕСУРСИ МАЛОЇ ГРУПИ В ПРОТИДІЇ ЯВИЩАМ МОБІНГУ І БУЛІНГУ

5.1. Аутгрупові та інгрупові феномени як підґрунтя дискримінаційних явищ в учнівській групі

Ще один тип складних ситуацій, який ми розглянемо, пов'язаний з процесами, що спостерігаються в шкільних малих групах. Серед учнівських груп нерідко виникають ситуації змагання, конкуренції та навіть ворожості, що може викликати появу феноменів внутрішньогрупового фаворитизму і міжгрупової дискримінації, які, відповідно, породжують негативні соціально-психологічні явища, зокрема булінг і груповий мобінг. Міжособові конфлікти між учнями, спричинені деякими особливостями їхньої поведінки, особливо в підлітковому віці, наприклад статусом «білої ворони», нонконформізмом тощо, можуть бути відправними пунктами конфліктів на рівні групи:

- між окремим її учасником і рештою членів групи;
- між окремими мікрогрупами;
- між представниками різних груп;
- між представником однієї групи й іншою групою,
- між малими групами, у цьому випадку – між шкільними класами.

Однак потрібно розрізняти конфлікти як відстоювання власного статусу, окремої думки, права на інакшість і власне булінг (і близький до нього мобінг). Булінг є систематичним насильством однієї особи або групи осіб над іншою, а конфлікт – це найчастіше непорозуміння, зазвичай ситуативне. Булінг базується на нерівноправних (фізичних, соціальних, психологічних) стосунках, а конфлікт – це взаємодія осіб або груп, яка виникає в процесі реалізації їхніх суперечливих поглядів або інтересів, але за умови початкової рівноправності суб'єктів взаємодії. Якщо булінг має на меті приниження, завдання моральної або фізичної шкоди людині, то конфлікт – це боротьба суб'єктів взаємодії за встановлення певного погляду щодо певного питання. Конфлікт можна розглядати як один з етапів переживання людиною складних ситуацій їхніми учасниками (іншими є стрес, фрустрація і криза (Василюк, 1984)). А ситуації булінгу більшою мірою пов'язані в груповій взаємодії з етапами фрустрації і кризи. Мала група втратила власні здорові норми взаємодії і перейшла до нездорових. Дискримінуючи членів певних мікрогруп або представників інших груп, мала група підсвідомо, у деструктивний спосіб вирішує питання власного фаворитизму у взаємодії, досягнення престижу в соціумі, підняття групової самооцінки.

Отже, конфлікт і булінг – це різні поняття. Однак деякі види конфліктів дуже схожі на булінг, хоча за соціально-психологічною природою можуть довго залишатися просто конфліктною взаємодією. Це соціально-статусні конфлікти. У шкільному класі як малій групі на певних етапах її функціонування відбувається виборювання членами групи власного, звісно високого, соціально-психологічного статусу. Якщо таке вибудовування владно-підвладних відносин у групі базується на систематичному цькуванні та приниженні інших, то цей вид конфлікту переростає в булінг (або мобінг). Розгляньмо більш детально процес переходу соціально-статусних конфліктів у такі деструктивні форми взаємодії.

Логіка розвитку малої групи охоплює певні стадії – від моменту виникнення – через «шторм», стадію нормування і стадію працездатності – до її розпаду (Tuckman, 1965). На стадії «шторму» між членами групи зростає конкуренція, можуть виникати конфлікти щодо того, хто і за що відповідає, хто «головний», до чия думки мають прислуховуватися інші. Також конфлікти можуть провокувати нонконформісти в пошуку надмірної уваги з боку однокласників. Напруження, що виникає внаслідок групової динаміки в шкільних класах, особливо в підлітковому віці, може знаходити вияв у негативному явищі насміхання, кепкування з товаришів або систематичного цькування. Тобто учасники соціально-статусних конфліктів у шкільному класі, вдаючись до ганебних способів досягнення власного статусу і за мовчазного схвалення інших членів учнівської групи, можуть непомітно від розв'язання вікових проблем свого особистісного розвитку, від природних процесів рольової ідентифікації в малій групі перейти межі взаємодії, припустимі в соціальному середовищі.

Варто зауважити, що ставлення до таких проявів взаємодії серед дітей і молодих людей як до хвороби розвитку жодною мірою не виправдовує булінг, оскільки, на відміну від суперечок, сварок і конфліктів, він має ознаки порушення прав людини та виходить за межі правового поля тощо. Булінг заважає адаптації учнів до шкільного життя, перешкоджає їхньому гармонійному особистісному розвитку й негативно відбивається на їхній успішності. Тому питання про запобігання і протидію булінгу є дуже актуальним.

Зазначимо, що проблема шкільного булінгу, незважаючи на тривалу історію цього явища, посіла своє місце в психолого-педагогічних дослідженнях відносно недавно. Значний внесок у дослідження булінгу зробив Д. Олвеус (Olweus, 1991), який присвятив дослідженню цієї проблеми понад 30 років. Окрім скандинавських країн, дослідження проводяться у

Великій Британії, США. На пострадянському просторі таких досліджень небагато, незважаючи на їхню беззаперечну актуальність.

Розрізняють *булінг* – як негативний вплив, систематичне цькування, часто з бійками, які здійснює одна людини (або група) щодо іншої, і *мобінг* – як явище психологічного терору, психологічного знущання над одним із членів групи з боку інших її учасників або з боку членів однієї групи над іншою (Karpenko, 2018). Булінг і мобінг сигналізують про нездорові, проблемні стосунки в колективі. Якщо в мобінгу визначальною характеристикою є поведінка людей, як у юрбі, щодо іншої людини, коли моральні правила поведінки нехтуються (усі нападають на одного), то в булінгу головною характеристикою є агресивна, часто з бійками, поведінка однієї людини (або групи людей) щодо іншої. Отже, мобінг і булінг – це різновиди психологічного пресингу, а булінг, крім того, може супроводжуватися ще й фізичним насильством. Засобами булінгу (мобінгу) є обурливі вислови, коментарі, висміювання, поширення пліток, шепотіння за спиною жертви, бойкот, відторгнення, ізоляція, відмова від спілкування із жертвою, від дружніх стосунків, перебування в одному соціальному просторі (сидіти за партою) з певною особою, глузування, причіпки, давання прізвиськ, дражнилки, безкінечні зауваження, необ'єктивні оцінки, висміювання, приниження, особливо в присутності інших людей, погрози фізичною розправою, залякування, шантаж, погрози пожалітися дорослим, припинити товаришувати, вимагання, доноси, доносительство, ябедництво, наклеп на жертву. Такі явища можуть тривати досить довго, визначальною ж характеристикою тут є систематичність здійснення пресингу. У таких ситуаціях жертва часом не має ресурсів, щоб захищатися від цькування, тому що в групі, особливо в новоствореній або ж конфліктній, спрацьовує феномен «свідка, який не втручається».

Отже, за психологічною сутністю булінг є навмисною, систематично повторюваною агресивною поведінкою однієї людини (групи людей) щодо іншої, яка ґрунтується на нерівності соціальної влади або фізичної сили. Мобінг же ґрунтується на умовно рівній взаємодії в групі людей (принаймні спочатку), але члени групи, психологічно принижуючи іншого, намагаються порушити цю рівність, тому поведуться зверхньо. Хоча булінг містить у собі елементи мобінгу, але їхні чинники мають як спільну, так і відмінну психологічну природу.

Як було зазначено вище, булінг не є видом конфліктної взаємодії, хоча він і може маскуватися під звичайні дитячо-підліткові конфліктні «розбірки». Булінгу притаманна низка психологічних характеристик:

- надзвичайна сила емоцій, які виявляють учасники ситуацій насильства,
- жорстокі та агресивні дії булерів щодо жертви, які погано контролюються, почасти погано усвідомлюються; такі дії можна ідентифікувати як прояви «сліпої, незрячої ненависті»,
- явне задоволення, яке агресори, активні і пасивні учасники ситуацій булінгу відчують, спостерігаючи насилля,
- безумовна, мовчазна або немовчазна, підтримка булерів, ініціаторів насилля, агресорів з боку інших членів групи; таким чином відбувається групова фасилітація (полегшення) насильства, зняття особистісних обмежень на вияв табуйованих, соціально і морально не схвалюваних дій,
- бажання учасників ситуації насильства зафіксувати її, що часто й відбувається у вигляді фільмування на відеокамеру сцен із ситуації насильства; така фіксація свідчить про значущість ситуації для її учасників і подальшу можливість залякування жертви за допомогою поширення сцен її приниження в публічному просторі.

Такі характеристики свідчать про те, що булінг є яскравим прикладом прояву негативних і витиснутих у підсвідомість емоцій людини. Булінг у колі малої групи, коли її члени мовчки або ж і вголос підтримують насильство, а тим більше, коли вся група знущається над кимось, свідчить про типовість таких емоційних і поведінкових проявів для її членів. До того моменту, як булінг став звичайним для малої групи способом справляння з негативними емоціями, такий спосіб був колись шокуючим і неприйнятним. Несподіване для інших членів групи виміщення невідреагованої агресії одним членом групи на когось іншому в колі групи є тим моментом, коли відбувається перша спроба порушення групових норм (психологічних меж) і припустимих форм взаємодії. Надалі, залежно від форм реагування більшості членів групи, булерство може спонтанно захопити більшість або всіх інших її членів за умови, що вони теж часто мають приховувати образи, відчують несправедливість і злість. Запускаються соціально-психологічні механізми деіндивідуалізації.

Якщо у людини немає можливості в безпечний для себе спосіб, насамперед у найближчому соціальному середовищі, проговорити свої суперечливі почуття, усвідомити причини негативних емоцій, отримати розуміння та підтримку в складних соціальних ситуаціях, це призводить до психологічного проєктування і перенесення негативних емоцій на інших людей. Механізми психологічного захисту призводять до викривленого, хибного, неправильного відображення реальності, але саме вони

допомагають зберегти людині хоча б деяку психічну рівновагу і певним чином пояснити самій собі несправедливість світу.

Механізми психологічного захисту діють не лише на рівні окремої особи, а й на рівні малої групи загалом (Горностай, 2019). Якщо група систематично отримує негативний зворотний зв'язок від референтних для неї осіб (або референтних груп) про свій соціально-психологічний статус серед інших груп, якщо група як єдине ціле зазнала колективної травми, то, звісно, її емоційне тло взаємодії відзначатиметься роздратуванням, гнівом, невдоволенням, розчаруванням, пригніченим настроєм. Якщо група відчуває нерівність серед інших груп, несправедливість та упереджене ставлення до себе як до групи, то вона починає захищатися. Групові захисні механізми можуть призводити до неконструктивних групових стратегій взаємодії, серед яких і булінг.

Учнівські групи є тими малими групами, які за своїм віковим складом, чи то дитячий, чи то підлітковий або юнацький вік, постійно перебувають у процесі групової динаміки. Учнівська група – це не група зрілих науковців або досвідчених співробітників, які протягом тривалого часу пропрацювали разом (хоч і це не вберігає від булінгу). Особистість учня все ще перебуває в процесі формування, і це також впливає на групові форми взаємодії учнів у соціумі. Тобто учнівські групи можуть бути достатньо згуртованими, але не досить стійкими в дотриманні декларованих групових норм і моральних цінностей взаємодії, що й стає соціально-психологічним підґрунтям булінгу.

Шкільні класи як групи змагаються між собою за лідерство у великому шкільному колективі, а всередині таких груп учні теж конкурують між собою за навчальні рейтинги, групові статуси, повагу однокласників, учителів, батьківської спільноти. Самооцінка учнів і повага до себе як особистості ще не зовсім сформовані, тому учнівським групам важче переживати складні для них ситуації: публічного приниження, несправедливого оцінювання, суб'єктивного ставлення з боку дорослих – учителів, батьків, спортивних тренерів, керівників гуртків.

Якщо в суспільстві поширені негативні соціальні явища (корупція, нерівність різних груп у доступі до соціальних благ), то починають функціонувати соціальні, групові стереотипи, які або виправдовують принижене становище одних груп, зокрема й своєї (сім'ї, родини, представників різних регіонів країни, сільської чи міської місцевості), або ж звинувачують інші соціальні і малі групи у власних негараздах. Діти, підлітки, молодь у формах своєї взаємодії на рівні учнівських груп відтворюють поширені в суспільстві моделі інтерпретації соціальної дійсності, зокрема й ті, що відбивають групові упередження. Не маючи

достатнього соціального досвіду, учні некритично переймають від референтних осіб або груп неконструктивні способи розв'язання складних соціальних ситуацій. Так, поштовхом до булінгу серед учнів може стати модель поведінки дорослого (вчителя, керівника гуртка, батьків інших учнів або ж навіть власних батьків), референтного для дітей, щодо жертви. Так, дорослий своїм зневажливим ставленням до молодшої за нього людини (учитель, який називає непосидючого учня «воно», або батько, який принижує дитину: «яка ж ти твердолоба») може спричинити подальше поширення зневажливого ставлення до майбутньої жертви булінгу. Крім того, спостерігаючи стосунки в сім'ї або родині, коли її члени систематично принижують когось із членів сім'ї, або ж стосунки між сусідами, коли з року в рік більшість зневажливо ставиться до певного мешканця, діти роблять висновки про припустимість таких моделей поведінки. Публічні приниження з боку інших можуть стати тригером до цькування, бути сприйнятими учнями як дозвіл на принизливі дії щодо когось із однолітків.

Отже, є певні соціально-психологічні сценарії виникнення булінгу. Якщо учнівська група протягом тривалого часу отримує несправедливі звинувачення від учителів, відчувається несправедливо ображеною, а жалітися просто нікому, бо батьки не розуміють їх і вважають шкільні негаразди учнів заслуженими, то група в певний момент, не маючи безпечних соціальних клапанів «скидання» негативних емоцій, може зірвати власну агресію на тому, хто є в її уявленні «слабким» і не дасть відсічі, або ж на «улюбленцеві вчителів», на тому, хто добре навчається. Іншим сценарієм вияву булінгу в шкільному середовищі є своєрідний неартикульований дозвіл від референтних для учнів дорослих на агресивні форми взаємодії. Зовнішній локус контролю, характерний для населення країн пострадянського простору (Головаха, 2016; Жовтянська, 2008), зазвичай на побутовому рівні виливається в наративи дорослих про суцільну несправедливість світу як виправдання власних низьких життєвих досягнень, пошук винних, а не визнання самих себе винними в життєвих негараздах. Такі раціоналізації дорослих можуть некритично сприйматися дітьми, а потім стати за нагоди психологічним підґрунтям для щирого дитячого «встановлення справедливості на землі» і неусвідомлюваної помсти за всі батьківські страждання. Є зв'язок між булінгом в освітніх закладах і складними соціальними ситуаціями. Так, цькування в освітніх закладах посилюється в періоди суспільних і державних негараздів, економічних криз і різкого розмежування за матеріальним становищем і добробутом.

Мобінг, хоч часто і є складовою булінгу, відрізняється від нього насамперед егоїстичним, «холодним», більш раціоналізованим з боку членів

групи моральним і психологічним цькуванням жертви групою. Фізичне насильство тут зазвичай не застосовується, а отже, агресія не є провідною емоцією, яка супроводжує це явище. Спалахи емоцій виявляються рідше, жертву цькують методично і послідовно. Якщо в булінгу жертвою найчастіше стають члени групи, яким важко захищатися, які часто є низькостатусними або ж які ситуативно потрапили «під роздачу», під «гарячу руку» булера, то в мобінгу нерідко цькують успішних, які чимось виділяються в групі (здібностями, особливостями поведінки або навіть зовнішності), можливо – високостатусних у мікрогрупі або авторитетних у вчителів. У таких випадках психологічним підґрунтям мобінгу є заздрості, неможливість досягнути аналогічних результатів, які має жертва мобінгу. До почуття заздрості приєднується емоційна нечутливість членів групи до страждань жертви. Якщо вияви булінгу в малій групі можна віднести до переносу і контрпереносу агресії, то вияви мобінгу – до психологічних механізмів досягнення малою групою високої самооцінки та досягнення психологічної рівноваги за рахунок приниження «білої ворони».

Однією з непрямих передумов мобінгу або булінгу може бути також ситуація, коли в класному колективі немає здорового морального лідерства, оскільки булінг і мобінг відбуваються з мовчазної згоди інших членів колективу, які можуть боятися кривдників. Моральна і психологічна прийнятність таких аморальних явищ для учнів, звичний характер побудови взаємодії на основі насилля, яке вони, можливо, систематично спостерігають у своєму найближчому середовищі (сім'ї, загалом у певному соціально-культурному середовищі певної місцевості), також є чинником цих негативних явищ.

Отже, булінг є деструктивним засобом долання травм групою, наслідком психологічного механізму переносу сильних, неусвідомлюваних почуттів, насамперед заблокованої агресії, на жертву, а мобінг – виявом раціоналізації причин власної неуспішності і знову ж таки перенесення роздратування і досади більшості членів групи із самих себе на іншого. Мобінг може бути одним із наслідків порівняння власних досягнень або досягнень власної групи з іншими групами (або їхніми окремими представниками) не на власну користь – так би мовити, явища «викривленого фаворитизму»: «Ми насправді дуже хороша група, якби ж не оцей наш розумник, вискочка, ходяче нещастя...»

У контексті обговорюваного питання зазначимо, що прояви агресивності в молодіжному середовищі щодо однолітків було виявлено завдяки класичним експериментам Ф. Зімбардо (Zimbardo, 1971; Haney, Banks, & Zimbardo, 1973a; 1973b). Значний внесок у вивчення булінгу і мобінгу належить Д. Олвеусові, який, зокрема, описав «коло переслідувачів»,

виділивши в ньому «характерні ролі» (Olweus, 1991). Зауважимо, що прізвиська учні дають однокласникам досить часто здебільшого жартівливі, і той, хто вигадав прізвисько, не мав на меті образити товариша. Такі прізвиська можуть бути проявом образної метафоричної рольової структури групи, на кшталт «Джеймс Бонд», «Мати Тереза».

У булінгу центральними є психологічні ролі «агресора» і «жертви». Вони перетинаються з ролями «драматичного трикутника» С. Карпмана (Karpman, 2012): «жертва», що часто вдається до віктимної поведінки; «переслідувач» – персонаж, який здійснює тиск на жертву, змушує її до чогось або принижує; «рятівник» – той, хто має змішаний прихований мотив власної вигоди у здійсненні рятівної діяльності, але не в досягненні остаточного результату в порятунку жертви. Загалом транзактні ігри (Берн, 2014) можна віднести до непродуктивних сценаріїв взаємодії.

Булер, агресор, переслідувач можуть бути маніпулятивними, демонстративними, «слизькими», верткими, винахідливими, вони часто продумують маніпуляцію таким чином, щоб «вийти сухими з води», залишитися безкарними. А жертва в такій ситуації публічного приниження виглядає розгубленою, переляканою. Їй важко протистояти тиску соціального оточення. Коли особистість лише формується, вона більш залежна від думки інших, як дорослих, так і однолітків. Жертва булінгу завжди в чомусь слабкіша, емоційніша, не така кмітлива, як агресор.

«Помічники» переслідувачів мають досить низький соціометричний статус; вони залежні, підпорядковані «переслідувачам», але це не дає їм змоги підвищити свій статус. «Захисники» жертв мають високий соціометричний статус і досить високий рівень задоволеності спілкуванням, вони співчують «жертвам» і допомагають їм. У «нейтральних учасників» також досить високий соціометричний статус; вони цілком незалежні, не підпадають під чийсь впливи, не втручаються в конфлікти, вони є «глядачами» («спостерігачами») булінгу (Глазман, 2009; Бочавер, Хломов, 2013; Гребень, 2017). Може відбуватися об'єднання переслідувачів, жертв, сторонніх спостерігачів, захисників у мікрогрупи. Оскільки деструктивні стосунки в групі виконують руйнівну функцію, що полягає в порушенні всіх структур групи (системи міжособових взаємин, статусів, зв'язків, норм поведінки, набуття досвіду насилля «переслідувачами», завдання психічної травми «жертві», виникнення стресу у «спостерігачів»), то морально-психологічних втрат в особистісному плані зазнають усі учасники булінгу: його ініціатори, їхні помічники, ті, хто став його мішенню, а також «мовчазні свідки».

Наші дослідження свідчать, що зазвичай усі члени групи наділені тими чи тими ролями, зокрема й члени групи з низьким статусом, проте їм відводять

формалізовані, недостатньо індивідуалізовані ролі, а їхні комунікативні функції знецінюються. Однокласники бачать здебільшого їхні соціальні і функціональні рольові репрезентації та відводять їм відповідні позиції в колективі. Отже, навчальний колектив вписує в рольову матрицю групи всіх членів колективу, але по-різному (Коробанова, 2016). Низькостатусні учні, відчуючи знецінення своїх ролей у групі, можуть несвідомо виявляти агресивність, і тому інші учні починають дистанціюватися від них (Свідоме і несвідоме..., 2018), що й може стати пусковим механізмом булінгу проти них.

Загалом, незважаючи на поширену думку, що передумовою булінгу і мобінгу є низький (або негативний) статус «жертви» в колективі, її слабкість і нездатність себе захистити, жертвами вияву цих негативних групових феноменів можуть стати й інші категорії учасників взаємодії. Так, мобінг може бути спрямований і на лідерів – з метою перебудови статусно-рольової структури групи та зайняття ролі лідера ініціатором мобінгу. Булінг може стосуватися і середньостатусного учня, який випадково опинився в ситуації «з'ясування стосунків» між іншими, який публічно суперечив, опонував, по-доброму жартував з того, хто вважає себе авторитетом у шкільному класі. Мобінг спрямовується і на успішних, здібних учнів, його жертвами стають учні, на яких інші виміщують своє роздратування та незадоволення, а також ті, щодо яких більшість виявляє заздрощі, егоїзм і жорстокість.

Незважаючи на те, що в переважній більшості випадків булінг і мобінг спрямований на однокласників або однолітків, проте він може бути ініційований учасниками освітнього процесу і проти вчителя. Якщо вчитель молодий, щойно здобув диплом про освіту, а учні звикли почуватися «кумирами сім'ї», «золотою молоддю», то соціально-психологічні статуси жертви і переслідувача тут стають не зовсім типовими.

Підсумовуючи, можна сказати, що булінг і мобінг є одними із форм вияву аутгрупових і інгрупових процесів: перенесення групою агресії з референтних для неї груп або осіб на нереферентних – низькостатусних або тих учнів, хто не зможе на цю агресію відповісти (тобто в ситуації булінгу жертва є «лялькою для биття»); встановлення гомогенної однорідності групи шляхом витіснення з неї «чужих», бо насправді той, хто вибивається з цієї однорідності групи («біла ворона»), показує, що ця більшість не така вже й здібна і успішна. Отже, булінг цілком доречно розглядати як ефект відчуття міжгрупової дискримінації групою з боку інших груп або референтних осіб, а мобінг – як ефект групового егоїзму, як виправдання того, що члени групи не відчують гордості за свою групу, – тобто як наслідок недостатнього відчуття себе групою-фаворитом у соціумі.

5.2 Конструктивні стратегії взаємодії в шкільному середовищі

До особистісних стратегій додання відносять копінг-стратегії (Lasarus, 1966; Lasarus, & Folkman, 1984). Серед них виокремлюють активні і пасивні; превентивні і антиципаторні, конструктивні і деструктивні. Зазвичай до конструктивних копінгів відносять узяття особою відповідальності за власну поведінку в складній ситуації на себе і, відповідно, визнання провини за негативні наслідки своєї поведінки. Якщо йдеться про малу групу, то в ній посилюється деіндивідуалізація і зменшується відповідальність членів групи. Отже, члени малої групи мають усвідомлювати такі ризики взаємодії в групі щодо прийняття безвідповідальних рішень. Групові дискусії щодо цінностей, норм, правил, історії групи, її символіки, групових настановлень мають посилювати свідомі складові взаємодії та сприяти формуванню стратегії визнання групової відповідальності за результати групової взаємодії в складних соціальних ситуаціях.

Базуючись на розумінні психологічної природи булінгу і мобінгу, потрібно будувати профілактичну роботу щодо запобігання їх виникненню в шкільному середовищі саме з позицій узяття учасниками взаємодії відповідальності на себе, відкритої і чесної культури спілкування між учнями, педагогами та батьками. Як учні, так і педагоги та батьки мають усвідомлювати причини виникнення цих негативних явищ, рефлексувати власні емоції, час від часу, а особливо під час конфліктних ситуацій, проговорювати відверто всі аспекти непорозумінь, напруженості, стресів у процесі взаємодії.

Якщо група як ціле бере на себе відповідальність, то це сприяє формуванню стратегії планування вирішення завдань, які виникають перед групою в складних соціальних ситуаціях. Стратегія базується на постановці групою спільної мети діяльності, особливо щодо вирішення екстраординарних завдань, коли члени групи усвідомлюють, що вони ніколи б не досягли такого високого результату самостійно.

У контексті обговорюваного питання варто зазначити, що згідно із Законом України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» (2018) та згідно з роз'ясненнями МОН у закладі освіти має бути запроваджено комплексний підхід у сфері запобігання та протидії проявам булінгу (цькування), який охоплює управлінський і просвітницький напрями роботи. Управлінський напрям реалізується керівником закладу освіти і включає як суто технічний моніторинг безпечного середовища в школі, так і розроблення плану превентивних заходів і дій щодо запобігання булінгу, які мають бути

спрямовані на формування в учасників освітнього процесу стійкого переконання щодо неприпустимості булінгу в міжособових стосунках та сприяти набуттю учнями досвіду ненасильницької поведінки. Керівник також здійснює розгляд та неупереджене з'ясування випадків булінгу в закладі освіти і, в разі підтвердження того, що це був булінг (цькування), а не одноразовий конфлікт чи сварка, має повідомити органи Національної поліції (ювенальну поліцію) і Службу у справах дітей. Психологічний супровід осіб, які вчинили булінг, стали його свідками або постраждали від боулінгу, має здійснювати соціальний педагог у взаємодії із практичним психологом.

Однак шкільний психолог унаслідок його підпорядкованості адміністрації школи не може насправді стати тією особою, яка буде як фахівець допомагати жертві булінгу долати психічну травму, а його призвідникам – усвідомити свої життєві цінності, норми спілкування та невідреаговані емоції. Отже, більш ефективними були б спеціально навчені мобільні групи «перемовників» між сторонами конфліктів або учасниками складних ситуацій, які виникають унаслідок мобінгу або булінгу (медіатори, психологи, соціальні працівники, юристи). Така група не є групою належності для учасників шкільного булінгу, але вона може проводити соціально-психологічні тренінги в шкільних колективах, запроваджуючи моделі рівноправної, довірливої взаємодії в групі. Юридичний статус таких груп має констатувати їхню незалежність від адміністрації закладу освіти, об'єктивність та професійність їхньої роботи. Такий статус може забезпечувати, наприклад, безпосередня підпорядкованість групи незалежному від системи освіти органів (наприклад, у сфері захисту прав людини), а її сертифікація має відбуватися на рівні національних професійних спілок юристів, психологів, соціальних працівників, учителів, представників громадських організацій.

Відтак зосередимо увагу на ресурсах учнівської групи під кутом зору додання булінгу, мобінгу та групових конфліктів.

Загалом, з позицій соціальної психології шкільний клас можна розглядати як малу групу, яка має певні засоби для збалансування групової взаємодії, серед яких встановлення і дотримання прийнятних норм (меж) спілкування. Встановлення правил безпечної взаємодії в учнівській групі, їх спільне обговорення та прийняття сприятиме доброзичливій атмосфері спілкування і не створюватиме потенційних для виникнення булінгу умов. Такі прості правила, написані від руки учнями класу й вивішені на загальний огляд, дозволять учням звертатися до класу, апелювати до правил. Наприклад, «Ділитися переживаннями з іншими – варто, розуміти емоції – круто, попросити про підтримку – легко», «Навішувати ярлики на інших і

ображати – це не про нас», «Краще розказати про свої емоції в спокійній атмосфері, ніж згоряча приймати рішення». Неписані правила взаємодії в групі після таких обговорень прояснюються, серед них обираються і легітимізуються ті, які стануть спільними для всіх учнів. Часом не зовсім правильні, особливо серед підлітків, групові настановлення про те, що вияв емоцій – це слабкість, а жалість принижує, просити про допомогу – недостойно, перешкоджають вияву емпатії та доброзичливості в класі. І такі неписані правила взаємодії в групі теж мають бути обговорені.

Якщо учнівська група дійде висновку, що варто встановити певні процедури підготовки до спільних обговорень конфліктних ситуацій, то це також сприятиме встановленню комфортної атмосфери в класі і профілактиці булінгу. Так, у класі можуть бути паперові картки різного кольору як маркери емоцій і готовності учнів та вчителів до обговорення в колі учнівської групи певних проблемних моментів або ж, навпаки, радісних й успішних подій: «радію», «хвилююся», «сумую», «потребую поради», «негайно потребую SOS-допомоги» тощо. Звісно, що попередньо клас має ознайомитися з усім різноманіттям емоцій людини, їх значенням для людини, а вже потім запроваджувати групові ритуали взаємодії на випадок потреби групового обговорення ситуацій. Так, наприклад, учнівська група може попередньо домовитися про час і регламент обговорень, про те, що учень може за допомогою вивішування картки повідомити про свою потребу в засіданні клубу під назвою на кшталт «Емоційні і освічені», «Завжди на зв'язку».

Коли йдеться про найвищий ступінь складності соціальної ситуації, а саме про групову травму (а булінг і є травмою групи), то стратегія осмислення, проговорення та проживання ситуації травмованості всіма членами групи (булерами, агресорами, спостерігачами, друзями агресора, призвідниками, жертвами, друзями жертви, рятувальниками) є найбільш адаптаційною.

Буває, що колективна травма витіснена в колективне несвідоме, про неї не говорять, тому що колективні емоції і переживання є надзвичайно сильними. Тоді найперше, що мають зробити члени групи, – це прийняти ситуацію, осмислити її причини та наслідки, проговорити власні переживання, емоційно пережити ситуацію, поділитися переживаннями з усіма учасниками групи, назвати всіх учасників цієї складної ситуації відповідно до тієї ролі, яку вони зіграли в ній. Усвідомлення членами групи власних групових ресурсів додання складних соціальних ситуацій, які неможливо було б побачити без активного спільного додання стресу і кризи, сприяє формуванню такої групової стратегії.

Варто зазначити, що через складні, потенційно конфліктні ситуації проходить практично кожен учень. Але ті з дітей, хто володіє більшою комунікативною компетентністю, проходять їх більш успішно. Водночас треба визнати, що численні випадки неприйняття або відторгнення члена колективу часто проходять непоміченими для вчителів. І оскільки учні приховують, а вчителі не помічають такі явища, то останні й не мають змоги здійснювати педагогічний вплив на виховання культури спілкування, толерантності і прийняття однокласників, формування у них уміння розв'язувати конфлікти. Може бути використана технологія «перемовин», навчання спеціальних «перемовників» вислуховувати, з'ясовувати підстави, позиції учасників у конфлікті і допомагати їм знаходити компромісну лінію поведінки, яка буде враховувати інтереси сторін конфлікту.

Якщо йдеться не про булінг, а про конфлікт у шкільному класі, то стратегія позитивної переоцінки ситуації може бути застосована в роботі з учнівською групою. Ця стратегія особливо важлива в долатті стресових і кризових ситуацій, адже вона активізує когнітивні складові взаємодії в групі: розуміння ситуації, логічні аргументації, аналіз фактів та інші інтелектуальні дії членів групи. Якщо ж говорити про булінг, а не про конфлікт між учнями, то позитивна переоцінка ситуації навряд чи стане хорошим ресурсом для групи в долатті цього вкрай негативного явища.

Превентивні заходи щодо запобігання булінгу і мобінгу мають базуватися на упереджувальних діях з боку педагогів, психологів та соціальних працівників. Це проведення виховних бесід, постійна увага до того, як учні ставляться одне до одного, як вони спілкуються між собою. Зазначимо, що дуже важливо надати учням моделі поведінки, що допоможуть їм захиститися від образ і нападів. І тут ми знову повертаємося до стратегії планування. Ідеться про встановлення спільних правил взаємодії на випадок складних ситуацій взаємодії в учнівській групі, вироблення в учнів компетентності щодо ідентифікації потенційних ситуацій булінгу, формування психологічної готовності лідерів учнівської групи до розв'язання групових конфліктів, до запобігання виникненню ситуацій булєрства та модерації виваженої поведінки однокласників у разі вияву однокласником ознак булєрства. Завжди актуальним залишається розвиток комунікативних навичок в учнів підліткового та юнацького віку, оскільки вони ще не озброєні достатніми вміннями в комунікативній сфері. І в цьому має допомогти психологічна робота з групою: обговорення, дискусії, соціально-психологічні тренінги.

Булєнгові простіше запобігти, ніж залагоджувати складну ситуацію, яка вже склалася. Тому роль педагога надзвичайно важлива – він має

створити в класі такий психологічний клімат, коли учні будуть розуміти, де саме та межа, що відокремлює конфлікт від булінгу, і не дозволятимуть собі переступати її. Тобто він має сприяти тому, щоб кожен учень зберігав свої особистісні межі і відчував себе в школі у безпеці. Педагогічний вплив потрібно спрямовувати на підвищення комунікативної компетентності школярів, їхньої толерантності і життєстійкості, на нарощування в них особистісних ресурсів долаття складної ситуації. Не менш важливо також проводити психокорекційну роботу з учнями, які стали жертвами булінгу або мобінгу, ознайомлювати їх з ефективними способами реагування в конфліктних ситуаціях. Організація спільних групових занять або заходів, які б викликали позитивні колективні відчуття, – ще один ресурс групи в запобіганні вияву негативних феноменів взаємодії в шкільному класі.

Отже, підхід до шкільного класу як до малої групи, створення сприятливого психологічного клімату з урахуванням розподілу в класі статусів і ролей дасть педагогам змогу врахувати певні соціально-психологічні механізми її функціонування. До чинників, що допомагають запобігти булінгу і мобінгу, вчасно спрогнозувати їхні вияви й не допустити подальшого розвитку, віднесемо здоровий соціально-психологічний клімат у колективі, високий рівень комунікативних навичок взаємодії, відчуття належності до групи, групову підтримку, взаємоповагу і толерантність у колективі.

Стратегія соціальної підтримки пов'язана з пошуком особистістю соціальних ресурсів та емоційної підтримки в сім'ї, у шкільному класі, серед друзів, колег по роботі, значущих інших з метою подолання стресогенної ситуації. Зрозуміло, ця стратегія найбільшою мірою розкриває груповий ресурс долаття складних соціальних ситуацій. Якщо учень у групі не почувається самотнім, має вірних друзів і вони утворюють мікрогрупу взаємної прихильності, то в разі спроби булінгу він може розраховувати, що на його захист виступить група учнів, принаймні один із них. Підтримка такого роду може припинити булінг уже в самому його зародку.

Усі учасники освітнього процесу мають знати «абетку» основних психологічних термінів, пов'язаних з груповою взаємодією, виявом агресії, булінгу, мобінгу, а також цивілізованих, соціально прийнятних способів висловлення власних почуттів. Якщо учні гніваються на вчителя, а вчителі на учнів, то вони повинні мати можливість проговорити власні почутті в безпечній для них ситуації та виробити спільну групову стратегію долаття кризи у взаємодії. Сім'я як мала група має бути найкращим прихистком для її членів, тому насамперед у колі сім'ї дитина має проговорювати проблеми свого спілкування: не боятися жалітися батькам, (скільки б років не було

дитині), розраховувати на співчуття, розуміння та підтримку всіх членів сім'ї (батьків, сестер, братів) у складній для неї ситуації. Якщо одна мала група, в нашому випадку – учнівська, нападає на людину, то інша мала група – сім'я – має її захистити.

Як уже зазначалося, іншою малою групою, яка має стати соціальним середовищем довірливого спілкування та розв'язання проблемного спілкування учнів, може бути спеціально створена група фахівців з додання булінгу в школі.

Отже, мала група є прихистком, безпечним середовищем вияву складних емоційних переживань людини, пошуку справедливості та розуміння власних переживань. Мала група, орієнтуючись на індивідуальні стратегії більшості членів групи, приймає рішення та виробляє спільні стратегії взаємодії і додання складних ситуацій. Вияв індивідуальних стратегій у колі групі посилюється механізмами групової взаємодії: нормативним і ціннісним впливом групи, фасилітацією, солідарністю членів групи тощо. Тому групова стратегія є не просто сумою індивідуальних стратегій, а цілісним феноменом. Загалом, конструктивні стратегії групової взаємодії базуються на усвідомленні членами малої групи складності соціальної ситуації та узгодженні норм, цінностей, правил, ритуалів малої групи зі змістом ситуації.

6. ГРУПОВІ СИМВОЛИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СОЦІАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ

6.1. Образ малої групи, яка перебуває в кризових умовах

Криза в перекладі з грецької – різка зміна звичайного стану речей. Відповідно, кризова ситуація вимагає від людини різкої зміни уявлень про себе і світ внаслідок неможливості й далі функціонувати в соціальному просторі звичним для неї способом, так як це було до моменту настання кризи: сприймати довкілля, приймати рішення, взаємодіяти з іншими людьми (Василюк, 1984; Буковська, 2017).

Кризові умови є більш широким поняттям, ніж кризова ситуація. Тло соціальної взаємодії малої групи в кризових умовах є небезпечним і нестерпним, але вона сама не є безпосередньою мішенню впливу політичної, соціальної або екологічної кризи. Група перебуває лише в зоні ризику її існуванню, однак вона не може реалізовувати групові потреби звичним способом і в умовно короткі терміни, бо все ж таки відчуває негаразди, які несе зовнішня криза. Так, наприклад, група ветеранів АТО та їхніх родин перебуває у кризових умовах, оскільки відносний баланс взаємодії у групі може в будь-який момент бути порушеним будь-яким членом групи, який перебуває у стані посттравми. Або група створена і функціонує у регіоні, де складне кримінальне становище, і від кожного члена групи залежить, чи буде група виконувати свій функціонал, чи з огляду на зовнішню небезпеку призупинить свою діяльність. Отже, можна сказати, що кризові соціальні умови функціонування групи є масштабною соціальною кризовою ситуацією. Кризу переживає не група сама по собі, а спільнота, суспільство, до яких належить конкретна група.

Кризова соціальна ситуація є складною, важкою, апріорі долання людиною її наслідків є процесом проживання, осмислення та символізації.

Звернімося до поняття «образ групи». Такий образ є відлунням здатності людини до сприймання, оцінювання й інтерпретації діяльності групи та окремих її членів кожним членом групи. Сукупність цих уявлень та інтерпретацій кожного члена групи і є образом групового середовища, в якому вони перебувають. Мала група має також і свій зовнішній груповий образ – імідж, який набуває неабиякого значення, коли йдеться про суспільно важливу діяльність групи, її соціальну спрямованість. Отже, образ групи складається з «внутрішнього» автообразу, створеного учасниками групи, і зовнішнього – іміджу, «обличчя» групи.

Групи, які виконують соціально важливу місію в суспільстві, наприклад групи людей з інвалідністю чи групи вимушених переселенців у спільноті,

часом підпадають під певні стереотипні характеристики, які можуть збігатися із сутністю реальної групи, а можуть лише приписуватися їй суспільною думкою. Це є зовнішній щодо групи рівень функціонування стереотипів. Є також внутрішньогруповий рівень. Тут стереотипи описують автоматизовані, поширені, неусвідомлювані способи взаємодії в групі. Звісно, в групі також є і особисті стереотипи – певні патерни поведінки члена групи, який привносить власний досвід у поле взаємодії.

Власний образ групи, яка долає складні соціальні ситуації, зумовлені кризовими умовами її функціонування, має свої особливості. Конкретний образ групи може набувати символічного значення для групи, якщо він презентує сутність групи, її цінності, значущі для групи події, пов'язаний з її історією – стисло і наочно означає групу. Образ групи її учасники можуть презентувати у вербальній і, власне, в образно-символічній формі. До вербальних описів групи можна віднести самозвіти членів групи про власні відчуття від перебування в групі, задоволеність власних потреб у ній, активність її членів та рольові самоідентифікації, групові цінності, стереотипи взаємодії, а також словесні назви групових символів. Символи групи також виявляються на власне образному рівні функціонування цього групового феномену (у вигляді малюнків, колажів учасників групи). Тобто форма презентації символу може бути вербальна і невербальна.

Уявлення групи про складну ситуацію також можуть містити символи. Ці символи відображають приховані смисли взаємодії учасників групи в складних соціальних ситуаціях, можуть свідчити про стереотипи взаємодії.

Отже, зосередьмо наш дослідницький інтерес на внутрішньому образі малої групи, умовно залишивши поза увагою імідж групи, але не відкидаючи водночас його вплив на формування внутрішнього образу. Розгляньмо відтак автообраз групи крізь призму процесів символізації, а функціонування стереотипів – на внутрішньогруповому рівні.

Проведене емпіричне дослідження оприявило низку уявлень членів групи, яка перебуває в кризових умовах, про власну групу, про її стереотипи і символи. Вибірку склали 132 особи (чоловіків – 57, жінок – 75, середній вік – 46 років) – 16 малих груп різного спрямування взаємодії: реальні групи, які перебували в кризових соціальних умовах (ситуаціях воєнних конфліктів та пов'язаних з ними гуманітарними кризами), і новостворені з потерпілих від таких криз групи психологічної самодопомоги. До складу таких груп належали вимушено переселені особи із зони воєнних дій на сході України, родини демобілізованих військовослужбовців, ветерани АТО/ОСС. Опорними базами емпіричного дослідження стали: Київське відділення Товариства Червоного Хреста України, ГО «Родини ветеранів АТО».

Застосовано такі методи дослідження: анкетування, включене спостереження, феноменологічний аналіз, моделювання соціально-психологічних процесів у штучно створених умовах групової взаємодії. Запитання анкети були відкритого типу, у відповідях на них містилася інформація про ставлення учасників групи до перебування в ній, про стереотипи і символи взаємодії. Перед анкетуванням з респондентами важливо обговорити терміни: «група належності», «Ми-група», «контактна група». Під час розроблення змісту практичної частини нашого дослідження ми спиралися як на власний досвід ведення груп (Плетка, & Чаплинская, 2017), так і на досвід колег-психологів (Кокун та ін., 2017).

Результати анкетування показали, що перебування в групі для переважної більшості респондентів (93 %) є комфортним. Ще 86 % респондентів зазначили, що їхні життєві потреби задовольняються повною мірою, вони почуті іншими учасниками групи, а їхні думки під час прийняття групових рішень враховуються. Члени групи продемонстрували соціальну активність. Залежно від ситуації та актуальних групових завдань більшість членів групи, а не лише її «зірки» виявляють рольову гнучкість, беруть на себе відповідальність та виконують роль лідера групи (менеджера, модератора, керівника, натхненника). Члени групи поділяють групові цінності підтримки, компетентної взаємодії і дружелюбності, тобто група консолідована на ціннісних засадах взаємодії.

Серед символів групи представлені насамперед ті, які за допомогою образів природних об'єктів позначають згуртованість, силу, стійкість групи, її здатність вистояти в складних соціальних ситуаціях, перебороти кризу та відновитися, на кшталт того, як це циклічно відбувається в природі. Найбільш поширеними, «провідними» образами групи, яка перебуває в кризових умовах, є образи соняшника, квітки, зірки. Соняшник для українців – символ батьківщини, родючості та процвітання. Він також є своєрідним орієнтиром на місцевості, бо ця рослина повертає свою «голову» в різні періоди дня відповідно до положення сонця, тобто за нею можна визначити де схід, а де захід. Зірка зароджується, горить, сяє, миготить, падає, гасне, потім знову з'являється на небі, вибухає, відновлюється. Квітка, як і зірка, має певні періоди свого життя: проростає, квітне, в'яне, а потім знову проростає. Оскільки в членів групи запитували про символи власної групи, а не групи, яка перебуває в кризових умовах, то можна вважати, що саме в цих символах міститься глибинний духовний ресурс групи, відчуття плинності та відновлення життя. Таким чином символи групи в кризових умовах показують універсальну символіку ресурсів безпеки й захисту.

Груповими символами складних соціальних ситуацій є образи опори, допомоги, підтримки та стійкості, які дають змогу віднайти ресурси для їх додання: простягнуті долоні, коло друзів, книжка, серце, стіг сіна тощо. Це вербальні самозвіти респондентів про функціонування символів. Надалі буде представлено власне образний, як виявилось – більш різноманітний, багатший, складніший рівень функціонування символів

Малій групі, яка перебуває в кризових умовах, притаманні не лише феномени групової взаємодії, які становлять її ресурс додання складних соціальних ситуацій (групові лояльність і цінності, лідерські домагання більшості членів групи і водночас доброзичливий внутрішньогруповий клімат), а й такі, що гальмують цей процес. Ідеться про властиві групі стереотипи і автостереотипи.

Характерними для групи виявилися такі стереотипні твердження про членів групи та їхню активність у групі: *«одні працюють, другі – ніби працюють, не заважають, а треті – користуються ентузіазмом»*; *«хай усе вирішує лідер, без мене впораються»*; *«хтось (найрозумніший у групі) має витягувати групу і мене з кризи»*; *«якщо активний, то нав'язливий, сміється і заважає»*; *«якщо неговіркий, то байдужий до групи, відсторонюється від неї»*; *«треба приймати думку іншого, не завжди її потрібно обґрунтовувати»*. Такі стереотипи стосуються відповідальності, яка є особливо важливою в складних соціальних ситуаціях. Групова відповідальність у вигляді «групового договору» завжди розподілена між окремими членами, а не лягає на когось одного – «цапа-відбувайла».

Наведені особливості малої групи, яка перебуває в кризових умовах, формують в її учасників образ ресурсного, підтримувального середовища, яке сприяє доданню складної соціальної ситуації. Натомість стереотипи взаємодії, хоч і полегшують комунікацію в групі, особливо в складних соціальних ситуаціях для кожного окремого її учасника, загалом на рівні взяття групою усвідомленої відповідальності є негативним чинником взаємодії.

6.2. Методи роботи з груповими символами

Наведені вище характеристики малої групи, яка перебуває в умовах кризової соціальної ситуації, є підґрунтям для виокремлення основних напрямів роботи з такими групами: робота з образом групи, робота з її символікою і, відповідно, робота із стереотипами групової взаємодії.

Наведемо приклади методик, які можна застосовувати в роботі з такими групами. Найбільш дієвими, на нашу думку, є арттерапевтичні методи, які дають змогу у процесі групової творчості визначити для себе соціальну ситуацію, ступінь її складності та віднайти оптимальне її рішення. Це може

бути «промальовка» групою ситуації, а також страхів, які вона викликає у членів групи. У процесі групової взаємодії учасники групи створюють загальний образ групи, що складається із символів, відчуттів, емоцій тощо. Таким чином формується так зване метафоричне поле групи, де реальні факти про групу межують з метафоричними уявленнями про неї загалом, а також про індивідуальні поля взаємодії в групі її членів. К. Левін (2000) вказував на існування групового поля, але це поле багаторівнєве і формується за допомогою реалістичних уявлень про групові процеси, які підкріплюються умовними позначеннями групових процесів у вигляді символів та метафор, а також фантазіями. Спираючись на метафоричне поле взаємодії членів групи, можемо застосовувати методи казкотерапії. Так, група складає разом казку на тему «Шлях героя», потім аналізує цей шлях як результат спонтанної, малоусвідомлюваної мисленнєвої активності групи «тут і зараз». Групі потрібно визначитись, які ризики і які результати вона може отримати, використовуючи ту чи іншу стратегію «шляху».

Використання методів наративної психології дає змогу «вплітати» складну ситуацію в образ групи, її лінію життя, динаміку, та насичувати групові міфи тим змістом, який сприяє долаттю ситуації та відновленню групи. Доречним у роботі з групою є використання драматерапевтичних методів, коли за допомогою рольової взаємодії визначаються оптимальні способи залагодження ситуації.

Е. Кюблер-Росс (Kübler-Ross, 2005) зазначала, що процес прийняття стресової ситуації, яку переживає особа, схожий на процес прийняття смертельної хвороби чи проживання втрати. Дослідниця виокремила п'ять стадій, які можуть іти одна за одною, а можуть повторюватися або перемішуватися за умови ускладнення ситуації чи реагування на неї. Опишімо їх тепер детальніше:

1. Шок, або завмирання. Коли ситуація не приймається: цього не може бути, або складність ситуації знецінюється: що за дурниці, це неправда. Іноді людина ніби завмирає і на певний час втрачає здатність логічно мислити й адекватно діяти.
2. Гнів. Людина починає розуміти складність ситуації і свої можливості щодо її розв'язання. Вона починає гніватися на обставини, на себе, на інших. Це стадія, коли ще немає дій, а є тільки емоційне відреагування.
3. Торги. Спроба відтермінувати процес прийняття рішення або активних дій. На цьому етапі людина починає активно планувати дії, частково розуміти перебіг ситуації для себе.
4. Апатія, або депресія. Ця стадія демонструє втому в боротьбі з неминучим. Людина починає розуміти, що вона втрачає внаслідок тих

змін, що відбуваються, це породжує невпевненість у власному майбутньому.

5. Прийняття, або зцілення. На цьому етапі людина призвичаїлася до змін, розуміє їхню неминучість і може вже діяти на шляху оновлення та зцілення.

На основі результатів включеного спостереження за роботою групи відповідно до етапів проживання стресової ситуації ми виокремили особливості групової взаємодії, а також визначили методи психологічної роботи з групами, які перебувають у кризових соціальних ситуаціях (табл.).

Таблиця

Особливості супроводу групи, яка перебуває в кризовій соціальній ситуації, згідно зі стадіями проживання такої ситуації

№ п/п	Стадії проживання	Особливості групової взаємодії	Методи психологічної роботи
1	Шок	Прагнення членів групи до самоізоляції або, навпаки, немотивована активність. Відчуття членами групи сильних емоційних станів, що призводить до напруженості у взаємодії або загалом до неможливості взаємодіяти	Перша психологічна допомога, дебрифінг
2	Гнів	Активна взаємодія у групі, поділ на міні-рупи, протистояння думок та емоцій, конфлікти	Арттерапевтичні і тілесно орієнтовані методи роботи з гнівом та іншими сильними емоціями. Конфліктологічні методики додання протистояння. Медіація
3	Торги	Групові дискусії, пошук стратегічних рішень щодо кризової ситуації	Наративні методики і методи когнітивно-поведінкової терапії
4	Апатія	Багато критики, упереджень у дискусіях, використання деструктивних та умовно-деструктивних стратегій можливого виходу	Робота в стилі «коуч»: пошук оптимальних стратегій додання ситуації
5	Прийняття	Символізація досвіду, створення метафор ситуації і стратегій її додання. Використання конструктивних стратегій взаємодії	Комплексна методика «Символізація групового досвіду»

Розроблена нами авторська методика «Символізація групового досвіду» може бути використана як в індивідуальній, так і в груповій роботі

психолога. Методика базується на арттерапевтичних підходах, зокрема на художній творчості, а також на наративних описах складних соціальних ситуацій. Ідея методики спирається на уявлення про те, що процес символізації тих чи інших подій завершує процес їх проживання. Зауважимо, що в умовах відчуття групою гострого стану й «актуальності» складної соціальної ситуації важливим завданням є стабілізація стану членів групи, зниження напруження у взаємодії та формування готовності групи до подолання наслідків кризових умов свого функціонування. Маркер такої готовності – образ власної групи в її членів (автообраз). Якщо автообраз власної групи надихає її на долавання наслідків кризової ситуації, то варто для успішного завершення процесу подолання негативних наслідків кризової соціальної ситуації застосувати власне технологію методики. Не треба забувати і про те, що технологію творення символів недоцільно використовувати в ситуації гострого переживання групою кризової події.

Матеріали, потрібні для роботи: 4 аркуші паперу А4, які нумеруються (3 аркуші для малюнків і 1 аркуш для записів з метою фіксації на ньому вражень, інсайтів, думок, почуттів членів групи), 2 аркуші паперу А1 (ватмани) для спільних групових малюнків, кольорові олівці, кулькова ручка.

Етапи роботи:

1. *Підготовчий, надихаючий.* Стабілізація стану членів групи; актуалізація ситуації, яку буде опрацьовувати група. Формування позитивного образу групи, яка зможе подолати складні соціальні ситуації. На цьому етапі важливим є питання стабілізації емоційного стану групи та актуалізація тієї ситуації, з якою учасники будуть працювати. Стабілізації стану зазвичай досягають за допомогою дихальних вправ або візуалізації образів природи (ліс, річка, ранок, море тощо). Ця методика пропонує синтез дихальних вправ і візуалізації.

Інструкція для членів групи: «Сядьте зручніше, заплющіть очі, глибоко вдихніть, а потім повільно видихніть. Спостерігайте за процесом власного дихання деякий час. Знайдіть той темпоритм, який дає Вам змогу утримувати увагу на процесі дихання, коли глибокий вдих супроводжується повільним видихом. Поступово переміщуйте увагу і ритм Вашого серця. Відчуйте, як з кожним пульсуючим поштовхом кров переміщується у Вашому тілі. Прислухайтесь до ритму серця і ритму дихання. Спробуйте зосередити увагу на співвідношенні цих ритмів у Вашому тілі. Поступово уповільнюйте своє дихання і свій ритм життя. Відчуйте спокій і м'якість свого дихання, стабільність пульсу і свого стану. Коли Ваше дихання і пульс стануть спокійними, ритмічними та м'якими, розплющіть, будь ласка, очі».

Після релаксації і стабілізації внутрішнього стану членів групи психолог спрямовує їх на рефлексію відчуттів: «Відчуйте свій актуальний стан. Що змінилося у Ваших відчуттях? Чи є зараз відчуття спокою у Вашому тілі? Відповіді на ці запитання запишіть, будь ласка, на окремому аркуші паперу, призначеному для записів».

2. *Основний, технологічний.* Створення групових символів складної соціальної ситуації: малювання, рефлексія.

На цьому етапі учасники групи створюють 4 малюнки (3 – індивідуальні, 1 – спільний), пов'язані з пережитою ними складною соціальною ситуацією, і фіксують свої спостереження за власним станом на аркуші, призначеному для записів. Важливо зауважити, що кожен з учасників групи працює окремо і мовчки, зосереджуючись на процесі малювання.

Інструкція: «Пригадайте складну соціальну ситуацію, яка відбулася з Вами в минулому і з якою Ви впоралися доступними Вам на той час способами. Яку Ви застосовували тоді стратегію? Визначте, яким символом Ви можете позначити цю ситуацію. Намалюйте цей символ на першому аркуші. Коли закінчите малювати, напишіть на аркуші для записів, яка саме ситуація Вами обрана і як Ви почуваєтесь, коли її намалювали. Візьміть другий аркуш і намалюйте символ виходу з цієї ситуації, способу її успішного додання. На аркуші, призначеному для фіксації вражень, опишіть способи (стратегії), якими Ви скористалися, щоб подолати складну ситуацію. Яку соціальну, групову підтримку або підтримку інших людей Ви мали? На які ресурси, групові або власні, Ви спиралися і як зараз почуваєтесь, коли пригадали свій досвід додання?».

Після роботи з малюнками виконується вправа, спрямована на стабілізацію процесу сприймання ситуації учасниками групи. Зазвичай результат сприйняття ситуації фіксується у свідомості людини або емоційно, або когнітивно. Переміщення малюнків у горизонтальній площині в різних напрямках дає змогу активізувати роботу обох півкуль головного мозку людини та збалансувати процес сприйняття нею реальності.

Інструкція: «Розташуйте свої малюнки перед собою на столі: зліва – ситуація (перший малюнок), справа – додання ситуації, вихід з неї (другий малюнок). Покладіть долоні на малюнки: ліва рука – на першому малюнку, права – на другому. Перемістіть малюнки долонями таким чином, щоб другий малюнок опинився зліва, а перший – справа. Перехрещені руки зніміть з малюнків і покладіть їх знову на них, але вже відповідно до теперішнього положення малюнків: ліва долоня – на другому, права – на першому. Відрефлексуйте, чи змінився фокус Вашої уваги при такому

переміщенні малюнків. Поверніть долоні таким чином, щоб повернути малюнки на початкову позицію.

Візьміть третій аркуш паперу і намалюйте на ньому символ, який би був новим, самостійним символом, однак містив елементи попередніх малюнків – символів складної ситуації і її додання, психологічного виходу з неї. На аркуші, призначеному для фіксації думок, інсайтів та вражень, напишіть, як Ви відчуваєтеся, коли створили цей інтегральний символ ситуації. Проговоріть у групі власний досвід і намалюйте спільний груповий малюнок символу актуальної для групи складної соціальної ситуації та можливі шляхи її додання». Спільний груповий малюнок виконується на ватмані.

Якщо члени групи виробили спільне, несуперечливе уявлення про складну соціальну ситуацію, мають у групових уявленнях спільний, зрозумілий усім, часом спрощений до рівня простого конкретного символу груповий образ ситуації, то робота групи з додання наслідків кризових умов свого функціонування була успішною.

3. *Аналітичний.* Актуалізація і творення нового образу групи відповідно до результатів попередньої її роботи. Аналіз групою ситуації: «бонуси», які отримала група в процесі проживання і додання ситуації; втрати, яких вона зазнала; визнання членами групи досвіду додання складних соціальних ситуацій.

Завдання цього етапу полягає в тому, щоб члени групи усвідомили ситуацію як ресурсну і таку, що сприяла розвитку тих, хто її пережив. Учасникам групи на аркуші, призначеному для фіксації вражень, інсайтів, потрібно записати таку інформацію :

- 1) бонуси і надбання, які отримала група в результаті проживання зазначеної ситуації (навички, знання, прожиті почуття);
- 2) втрати групи, які супроводжували ситуацію (членів групи, навичок, соціального капіталу групи, її статусу, групових та індивідуальних ресурсів, гордості групи, складових її ідентичності тощо).

Тут варто звернути увагу на стереотипи взаємодії в групі, усвідомлення їх членами групи, доцільності або недоцільності використання стереотипів взаємодії в тих чи інших ситуаціях.

Далі учасники групи висловлюють слова вдячності «ситуації» за те, що вони зрозуміли, відчули, зробили завдяки проживанню такої ситуації. Тобто за що члени групи можуть бути їй вдячними, начебто сама ситуація є дійовою особою (чинником впливу) на обставини їхнього життя. Ці слова записуються на аркуші для фіксації вражень.

Спільне малювання символу групи на великому аркуші паперу (ватмані) завершує цей етап роботи групи.

4. *Завершальний.* Рефлексія і наснаження. Обговорення ключових моментів роботи та складання групою побажань самій собі.

На цьому етапі важливими є висновки групи про те, що ситуація, яку пережили її члени, спричинила позитивні життєві зрушення, що завдяки саме цій ситуації відбулися конкретні події: «Ситуація змінила в мені..., змінила в групі... навчила мене.... навчила групу... показала мені і всім нам, як групі...». Рефлексія відбувається в загальному колі, учасники діляться враженнями та відкриттями в процесі роботи. Наприкінці на аркушах вражень учасники пишуть побажання групі як єдиному цілому – не окремо членам групі, а всім загалом. Метою цієї дії є наснаження себе груповими ресурсами, підтвердження власної успішності та формування цілісної картини життя.

Як показало дослідження, найбільш часто група, яка перебуває в кризових умовах, використовує такі символи ситуації: дерева (на початку зламані, пошкоджені, а наприкінці – квітучі), свічки (на початку плавлені, а наприкінці групової роботи – стрункі, рівні, на підставочці), нитки (спочатку заплутані, а наприкінці – уже в клубку чи у виробі), дороги (пошкоджені, з вибоїнами, заплутані – прямі, відремонтовані), образи війни (вирва від бомби на початку і кафе «Ветерано» – наприкінці), вогнища (воєнно-польові вогні – святкові факели), двері (замкнені і з ключами), чарівні істоти (страшний дракон і зображення дракона на щиті), блискавки (великі на чорному небі, які лякають, і весняні веселі грози з блискавками на світлому тлі), дощ (чорна хмара і злива – легкий літній дощик).

Розгляньмо приклад аналізу малюнків за індивідуальними смислами. Він проводиться за певною схемою. По-перше, звертаємо увагу на використані в роботі кольори і що вони означають для автора малюнка. Надалі питання стосуються ситуації і чому саме такий символ використав автор. Наступне питання пов'язане з використаними стратегіями додання і чи були вони успішними (тут важливе самосприймання автора малюнка, бо апріорі стратегії були успішними – людина вижила). Потім з автором малюнка обговорюється життєва перспектива та форми посттравматичного зростання. Якщо аналізується груповий малюнок, то питання ставлять усім учасникам групи.

Проаналізуємо серію малюнків, які мають певний сюжет. Респондентка представила такі малюнки: дощ – парасолька – сонячна погода. Свої символи вона пояснила так. Дощ – це ситуація, яка зненацька сталася і потребувала хоча б осмислення. Парасолька символізує пошук стратегій,

коли зовнішні фактори допомогли доланню. Також парасолька постає як символ захищеності, набуття життєвого досвіду та впевненості в тому, що будь-яка аналогічна ситуація вже не буде розглядатися як складна і кризова. Третій малюнок символізує набуту завдяки проживанню складної соціальної ситуації силу, а також результат посттравматичного зростання. Респондентка зауважила, що вона відчула радість від того, що змогла впоратися із ситуацією. Сонячна погода – це як символ того, що набутий досвід може допомогти не тільки їй самій, а й людям, яким вона тепер буде слугувати прикладом успішного долання аналогічної ситуації.

Спільні групові малюнки також аналізуються за описаною схемою. Але є низка особливостей групової рефлексії. Символи групових малюнків мають декілька варіантів опису – важливо, щоб група прийняла ці варіанти або виділила ті, які стосуються загального уявлення про цей символ. Робота в групі з власними малюнками, групова робота з індивідуальними і груповими малюнками зосереджується на цінності процесу долання складної соціальної ситуації та виробленні конструктивних стратегій відновлення.

ПІСЛЯМОВА

Складні ситуації породжують негативні соціальні явища, зокрема й ті, що зумовлені ситуаціями взаємодії в малій групі. Водночас мала соціальна група має потужні ресурси долати наслідків цих явищ: від безпосередньо чуттєво-тактильних, як-от щоденні обійми між членами сім'ї, однокласниками або колегами по роботі, до суто абстрактно-символічних, як, наприклад, звернення до групових символів – герба, прапора або історії групи. Групова підтримка людини, яка переживає кризову ситуацію, відчуває напруження в повсякденній соціальній взаємодії, фрустрована обставинами свого життя, проживає травму, є швидким і дієвим засобом долати. Вчасність і відповідність використання групових ресурсів у таких ситуаціях – запорука позитивних соціальних змін: зростання благополуччя громадян, зокрема й психологічного, солідарності між соціальними групами, довіри до державних установ, розвитку громадської активності та соціальної відповідальності. Дослідження ролі групових ресурсів у плеканні позитивних явищ і становить перспективи подальших практичних зусиль авторського колективу посібника.

ГЛОСАРІЙ

Внутрішньогруповий фаворитизм – тенденція в поведінці інгрупи певним чином сприяти членам власної групи на противагу підтримці членів іншої групи; означає прихильність до своєї групи, а також схильність пояснювати успіхи своєї групи внутрішніми чинниками, а невдачі – зовнішніми. Посилюється в складних соціальних ситуаціях. Однією із форм вияву фаворитизму є *груповий нарцисизм* (Фромм, 2011) – самозвеличення групи, її слави і досягнень. Розрізняють доброякісний і злоякісний груповий нарцисизм. У разі злоякісного нарцисизму група не виходить за межі відчуття нарцисичної гордості за свої минулі досягнення, не спрямована на розвиток і нові досягнення.

Вплив меншості на більшість (Moscovici, & Zavalloni, 1969) – виникає за певних умов групової взаємодії, якими є: 1) згуртованість і послідовність позиції меншості, 2) упевненість меншості в собі і власній думці, 3) наявність «відступників» серед більшості. Водночас, якщо у групі панує єдність думки, окремі її члени піддають свої сумніви самооцензурі (Майерс, 2002).

Гордість групи (Salice, & Montes Sánchez, 2016) – виникає, коли ідея належності до певної групи викликає у суб'єкта гордість за дії інших членів групи, тобто в нього формується уявлення про себе як про «нас», про «ми». За такої умови соціальне Я суб'єкта поширюється на всіх членів групи. У разі недостатності відчуття групою гордості за себе вона починає виявляти груповий егоїзм, цькувати окремих членів групи.

Групова афіліація – прагнення малої групи належати до іншої, більшої групи. Міжгрупові відносини розгортаються по вертикалі, на відміну від відносин по горизонталі в рівнопорядкових групах. Відносини між групами не є рівноправними – малі групи функціонують за законами великої групи, до якої вони афілійовані. *Афіліація* (Schachter, 1959) – потреба людини у створенні теплих, довірчих, емоційно значущих взаємин з іншими, прагнення до об'єднання, особливо в умовах небезпеки або тривожної невизначеності.

Групова відкритість – виявляється в прагненні групи отримати інформацію ззовні, унаслідок чого вона піддається різного роду впливам та оцінкам з боку інших груп. Є зв'язок між відкритістю групи і добробутом, психологічним благополуччям людини в суспільстві: що вищий рівень добробуту, то більш відкритою може бути група, і навпаки – за несприятливих умов відкрита група стає закритою. Закритість є значущою з погляду збереження групи як цілого і на якийсь час рятує групу від негативних наслідків складних соціальних ситуацій.

Групова поляризація (Moscovici, & Zavalloni, 1969; Moscovici, & Doise, 1994) – виникає за умови як інформаційного, так і нормативного впливу членів групи одне на одного, їхньої упередженості і полягає в підсиленні середньої тенденції в думках членів групи (тобто групи, які мають протилежні погляди, цінності, соціально-психологічні характеристики, з часом, стверджуючись у власних поглядах, віддаляються одна від одної, збільшують соціальну дистанцію між собою, поляризують власні погляди на одну й ту саму соціальну проблему). У складних соціальних ситуаціях, коли протягом тривалого часу соціальні проблеми не розв’язуються, поляризація посилюється.

Групове мислення (Janis, 1971) – виникає за умови глибокої емоційної, ціннісної, діяльнісної залученості учасників до групи, коли вони, прагнучи до однаковості думки, можуть навіть відступати від реалістичної оцінки складної ситуації і проблем, які породжує ця ситуація. Групові рішення, навіть у дуже складних соціальних ситуаціях, приймаються без урахування всіх обставин, аргументів «за» і «проти». Це призводить до прийняття не зовсім правильних рішень навіть у тих групах, члени яких демонструють високий інтелект, обізнаність, здібності. Отже, групове мислення не бачить суперечностей, важливих деталей ситуації, воно неначе спрощує, «округлює» її в уявленнях членів групи. Тож не варто забувати про значні ризики актуалізації групового мислення в складних соціальних ситуаціях, коли потрібно швидко приймати виважені групові рішення, а у членів групи виникає спокуса не висувати контраргументи одне одному, щоб ще більше не ускладнювати становище.

Групові ілюзії – неадекватні очікування членів групи щодо можливостей групи; одним із таких сподівань є «група може все, а окрема людина без групи – нічого» (Семиліт, 2019).

Групові психологічні захисти – характеризують групу як цілісність, що здатна виробити спільні захисти, які здебільшого за змістом тотожні індивідуальним (Горностай, 2019), але посилюються механізмами групової взаємодії: фасилітацією, груповим тиском, згуртованістю тощо. Групові психологічні захисти на певних етапах розвитку групи виконують адаптаційну функцію, а на певних – призводять до дезадаптації і неконструктивної поведінки. Однією з найбільш деструктивних форм вияву групового захисту є *булінг* – перенесення неусвідомлюваної агресії групи на одного з її членів («цапа-відбувайла»), представника іншої групи або навіть на всю аутгрупу.

Групові стереотипи та упередження (Allport, 1954; Tajfel, 2001) є узагальненими, поверховими уявленнями і хибними думками членів групи

про представників інших груп без будь-яких на те підстав. Стереотипи економлять когнітивний ресурс людей, особливо в складних соціальних ситуаціях, дають змогу швидко орієнтуватися в соціальному середовищі; зменшують невизначеність ситуації, підвищують відчуття персонального комфорту і захищеності учасників взаємодії.

Груповий егоїзм (термін запозичено із соціології) – потенціє спрямованість активності малої групи проти інтересів, цілей і норм інших окремих груп чи всього суспільства, на досягнення цілей цієї групи через протидію іншим групам. Також може виявлятися через нехтування інтересами окремої людини задля стабільності функціонування групи, її цілісності, дієвості вимог і стандартів групової поведінки, особливо в складних соціальних ситуаціях. Загалом справляє негативний вплив і на групу, і на її окремих членів. Однією із форм вияву групового егоїзму є мобінг.

Груповий міф – один із механізмів підтримки ідентичності групи. Сюжет такого міфу може стосуватися історії виникнення групи і її творця, загрози цілісності і втрат унаслідок взаємодії групи із соціальним середовищем (Горностаї, 2007). Штучно створений міф починає активно функціонувати в комунікативному просторі групи за умови поширеності в ньому стереотипів, упереджень та ілюзій сприйняття дійсності. Груповий міф може відображати стратегії долавання складних соціальних ситуацій, їх розв’язання або нерозв’язання (Чорна, 2019).

Груповий опір – поведінка частини членів групи або всієї групи, яка суперечить задекларованим цілям групи; згуртована протидія, часто неартикульована і неусвідомлювана, впливам зовнішнього соціального середовища (директивам, розпорядженням тощо).

Деіндивідуалізація – феномен втрати самосвідомості і здатності оцінювати те, що відбувається. Разом люди часом роблять те, чого б ніколи не робили наодинці, втрачаючи здатність критично мислити, нехтуючи моральні норми як соціальні «гальма» безвідповідальної поведінки (Festinger, Pepitone, & Newcomb, 1952). Актуалізується в групових ситуаціях, що вимагають швидкого реагування щодо оцінювання хороших і поганих групових норм, унаслідок чого людина стає відкритою впливам некерованого натовпу, по суті «зграї», а не малої групи як соціального осередку взаємодії (Festinger, Pepitone, & Newcomb, 1952; Майерс, 2002).

Ефект Даннінга – Крюгера – когнітивне викривлення, яке полягає в тому, що відбувається «реплікація дурнів», що обіймають високі посади або наділені владою в групі, а людям з низькою кваліфікацією властиво робити помилкові висновки, приймати невдалі рішення, і при цьому вони нездатні усвідомити свої помилки (Kruger, & Dunning, 1999). Наділені владою,

низькокомпетентні особи добирають на посади таких самих, як і вони самі, таким чином «дурість» поширюється, а в групі панують нездорові стосунки, зумовлені несправедливою оцінкою внеску кожного члена групи в її досягнення. Такий соціально-психологічний клімат у групі є умовою виникнення кризи в ній та негативної групової феноменології: міжгрупової дискримінації, групового егоїзму, булінгу, мобінгу.

Конформізм (Asch, 1952; 1955) – схильність членів групи під впливом групового тиску дослуховуватися до думки групи всупереч власним поглядам. **Нонконформізм** – протилежний за змістом феномен, тобто прагнення члена групи не піддаватися тискові групи, який може бути зумовлений некомпетентною або упередженою позицією. У разі ускладнення ситуації конформізм і нонконформізм посилюються. Так само в умовах посилення тоталітаризму в соціумі або в окремих групах на кшталт закритих релігійних сект конформізм посилюється.

Міжгрупова дискримінація – фіксує відмінності в оцінюванні своєї і чужої групи на користь своєї; виявляється в упередженості щодо оцінювання іншої групи, посилює підозріливість і ворожість щодо представників аутгрупи, особливо в складних соціальних ситуаціях. Одним із наслідків відчуття групою дискримінації з боку іншої групи може бути *мобінг* – виміщення невідреагованих почуттів на одному із членів групи. Якщо члени групи вважають когось із членів групи непривабливим, то вони такого члена прирівнюють до представника «чужої» групи (аутгрупи). Так виникає *ефект «білої ворони»*.

Образ групи – сукупність уявлень членів групи про групу, унаслідок чого вона набуває особливостей, що вирізняють її з-поміж інших груп (Сушков, 2002; Реан, 2018). Образ групи у високо- і низькостатусних її членів відрізняється через особливості взаємодії в групі (Коробанова, 2017b). Внутрішній образ групи доповнюється іміджем у соціальному просторі взаємодії: члени групи підтверджують належність до групи через зовнішні ознаки на кшталт одягу, гаджетів, дипломів про освіту, мовленнєвих зворотів тощо. Інколи стигматизація представників певних груп розглядається як упізнаваність образу за характерними ознаками в масовій свідомості.

Позитивний зсув ризику – описує зміну поведінки в присутності інших (Stoner, 1961); його сутність полягає в тому, що групові рішення є більш ризикованими, ніж рішення, що приймаються наодинці.

Референтність – міжособовий і міжгруповий феномен, який полягає у впливовості особи або групи для інших. Референтні групи внаслідок ідентифікації виступають еталоном, стандартом, джерелом формування соціальних норм і ціннісних орієнтацій для інших груп (Granberg, & Sarup,

1992). *Міжгрупова референтність* (Агеев, & Сыродеева, 1987) виявляється в значущості однієї групи як носія певних цінностей і норм, певної еталонної моделі соціальних настановлень для іншої групи.

Рольовий баланс або дисбаланс – баланс/дисбаланс позитивних і негативних рольових ідентифікацій; зважене співвідношення ролей у рольовому ансамблі групи (Адизес, 2008; Belbin, 1981; 1993; Чорна, 2014).

Соціальна фасилітація (Triplett, 1898) – полягає в тому, що ситуація змагання між окремими особами або групами позитивно впливає на енергійність дій людей, а робота покращується, коли вона відбувається в присутності інших людей. Однак ця особливість взаємодії в групі стосується лише простої або добре знайомої людині діяльності, тому здебільшого складні соціальні ситуації блокують цей феномен (Zajonc, 1965; Huguet, Galvaing, Monteil, & Dumas, 1999). А проте останнім часом стало звичним розглядати фасилітацію в позитивному ключі як підтримку роботи членів групи, що допомагає розв'язати проблему.

Соціальні лінощі (Ringelmann, 1913) – виявляються, коли за умови збільшення кількості членів групи знижується їхній особистий внесок у загальногрупову роботу, зменшуються когнітивні зусилля в процесі виконання колективних завдань. Феномени «безквиткового проїзду» (Olson, 1965) та «бевзя» (Kerr, 1983) можна розглядати як безпосередні вияви феномену соціальних лінощів на рівні групової взаємодії: тих членів, які вирішили за рахунок інших отримати власну вигоду, і тих, хто вирішив, що «безбілетники» не повинні їх експлуатувати і мати за бевзів. У складних соціальних ситуаціях цей ефект може або зникнути, якщо групі загрожує фактичне (фізичне, організаційне тощо) знищення, або ж набути ще більш виразного характеру, коли члени групи не усвідомлюють ступінь загрози для них соціальних складнощів, відчувають роздратування і несвідомо виявляють груповий опір виконанню роботи. Чинниками, що можуть позитивно вплинути на продуктивність спільної роботи, є норми і цінності групи (Seashore, 1954).

Феномен свідка, що не втручається (Darley, & Latane, 1968) – стосується насамперед масової комунікації, але в разі булінгу в малих групах його теж можна віднести до групових явищ. Водночас велика кількість спостерігачів надзвичайної ситуації (*групова участь*) зменшує почуття відповідальності кожної окремої людини за те, що відбувається (Росс, & Нисбет, 1999). Таку поведінку можна трактувати як деіндивідуалізацію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Агеев, В. С., & Сыродеева, А. А., (1987). Интегративные процессы в межгрупповом взаимодействии . *Вестник МГУ, серия 14, Психология*, 2, 11–20.

Адизес, И. К. (2008). *Идеальный руководитель. Почему им нельзя стать и что из этого следует*. Москва: Альпина Бизнес Букс.

Аргайл, М. (2001). Основные характеристики ситуаций. *Психология социальных ситуаций* (с. 165–188). Санкт-Петербург.

Берн, Э. (2014). *Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы*. Москва: Эксмо.

Бочавер, А. А., & Хломов, К. Д. (2013). Буллинг как объект исследований и культурный феномен. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, Т. 10, №3, 149–159.

Буковська, О. О. (2017). «Кризова життєва ситуація» в реабілітаційній діяльності психолога. *Актуальні проблеми психології. Т. 7. Екологічна психологія*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, Вип. 44, с. 21–29.

Василюк, Ф. Е. (1984). *Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций)*. Москва: Изд-во Изд-во МГУ.

Васютинський, В. О. (2013). Питальник «Психологічне тяжіння до бідності»: методологічне обґрунтування, процедура розробки, зміст. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 32(35), 54–62.

Выготский, Л.С. (1984) Проблема возраста. 1. Проблема возрастной периодизации детского развития. *Собрание сочинений: в 6-ти т. Т. 4*. Москва: Педагогика.

Гайслер, Ф., & Гёрмар, Ф. (2004). Обмен ролями с врагом: Мореновская социодрама работает с темой насилия и праворадикализма. *Психодрама и современная психотерапия*, 4, 50–68.

Глазман, О. Л. Психологические особенности участников буллинга. *Известия Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена*, 2009, 105, 159–165.

Гой, Т. В., Горностай, П. П., & Кистаева, Е. В. (2005). Общество и коллективная травма: Семинар Питера Келлермана. *Психодрама и современная психотерапия*, 2–3, 141–145.

Головаха, Є. І. (2016). Українське суспільство: шляхи трансформації. *Український соціологічний журнал*, 1-2, 26–30.

Горностай, П. П. (2019). Групові захисні механізми як форма

реагування на колективні травми. *Проблеми політичної психології*, 22(1), 89–114. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol22-Year2019-27>

Горноста́й, П. П. (2004). Социодрама на Майдане: Четыре цвета украинской политики. *Психодрама и современная психотерапия*, 4, 43–49.

Горноста́й, П. П. (2014). Коллективные травмы и национальный характер. *Психологічне консультування і психотерапія*, 1-2, 145–157.

Горноста́й, П. П. (2007) Проблема группового бессознательного в социальной психологии. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 18(21), 30–39.

Горноста́й, П. П. (2018) Колективна травма як проблема соціальної та політичної психології. *Проблеми політичної психології*, 7 (21), 54 – 68.

Горноста́й, П. П. (2018). *Консультативная психология: Теория и практика проблемного подхода*. Киев: Ника-Центр.

Гребень, Н. Ф. (2017) Буллинг среди белорусских подростков и возможности его диагностирования. *Адукацыя і выхаванне*. 10, 47–53.

Де Гольжак, В. (2003). *История в наследство: Семейный роман и социальная траектория*: пер. с франц. Москва: Изд-во Ин-та Психотерапии.

Дмитриева, Т.Б., Положий, Б.С. (2009). *Этнокультуральная психиатрия*. URL: <https://www.booksmed.com/psixiatriya-psixologiya/2458-etnokulturalnaya-psihiatriya-dmitrieva-polozhiy.html>

Жовтянська, В. В. (2011). Міфологія політичного піару. *Проблеми політичної психології*, 12, 181–192

Жовтянська, В. В. (2008) Уявлення українського населення про соціальну ситуацію. *Соціальна психологія*, 4 (30), 38–48.

Закон України_«Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» від 18 грудня 2018 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19#Text>

Кампенхаут ван, Д. (2012). *Слезы предков. Жертвы и преследователи в коллективной душе*. Москва: Институт консультирования и системных решений.

Каслоу, Ф. (2006). *Генограмма как проективная техника в диагностике и психотерапии*. Москва: Московский психолого-социальный институт.

Келлерман, П. Ф. (2004). Социодрама. *Психодрама и современная психотерапия*. 4, 7–21.

Коку́н, О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., & Остапчук В. В. (2017). *Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення*: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ.

Коробанова, О. Л. (2016). Психологічні особливості очікувань та настановлень щодо групової взаємодії членів новостворених груп. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 37 (40), 136–149.

Коробанова, О. Л. (2017a). Особливості рольової комунікації в новостворених групах. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 39 (42).

Коробанова, О. Л. (2017b). Особистісно-рольове моделювання молоддю активної соціальної поведінки. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 40 (43), 147 – 156.

Кукиер, Р. (2004). Психодрама Человечества. Действительно ли это утопия? *Психодрама и современная психотерапия*, 4, 29–42.

Левин, К. (2000). *Теория поля в социальных науках*. Санкт-Петербург: Сенсор.

Лейтц, Г. (2007). *Психодрама: теория и практика*. Классическая психодрама Я. Л. Морено. 2-е изд. Москва: Когито-Центр.

Магомед-Эминов, М. Ш. (2006). *Экстремальная психология*: в 2-х т. Москва: Психоаналитическая ассоциация, Т. 2.

Майерс, Д. (2002). *Социальная психология*. [пер. с англ. З. Замчук]. Санкт-Петербург: Питер.

Ми пережили: техніки відновлення для сімей, військових, цивільних та дітей : практ. посіб. для внутрішньо переміщених осіб, демобілізованих та їхніх сімей (2016). [авт.-уклад. Г. Циганенко, О. Масик, О. Григор'єва та ін.] ; за наук. ред. Г. В. Циганенко. Київ: Логос.

Монодрама: Исцеляющая встреча; От психодрамы к индивидуальной терапии (2004) / Под ред. Б. Эрлахер-Фаркас и К. Йорда. Киев: Ника-Центр.

Морено, Я. Л. (2001). *Социометрия: Экспериментальный метод и наука об обществе*. Москва: Академический проект.

Музика, О. Л. (2008). Політичні цінності в системі ціннісної регуляції розвитку особистості. *Проблеми політичної психології та її роль у становленні громадянина Української держави*, 8, 209–218.

Наор, Я. (2005). Театр Холокоста. *Психодрама и современная психотерапия*, 4, 15–30.

Наумець, І. (2018). Якими є психологічні наслідки Голодомору в повсякденному житті українців. *Українська правда*, 24 листопада 2018. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2018/11/24/225607/>

Ніконова, О. Ю. (2012). *Соціально-психологічні ознаки співзалежної особистості: гендерний аспект*. Дисертація канд. психол. наук: 19.00.05, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. Київ.

Пинчук, И. (2010). Распространенность психических расстройств в Украине. *Журнал АМН Украины*. Т. 16, 1, 168–176.

Плетка О., & Чаплинская, Ю. (2017). *Интенсивная работа с травмой: психотерапевтические методы: пособие*. Киев: Талком.

Практика семейной расстановки: системные решения по Берту Хеллингеру (2007). Сост. Г. Вебер. Москва: Международный институт консультирования и системных решений, Высшая школа психологии.

Реан, А. А., & Коновалов, И. А. (2018). Социально-перцептивный образ различных социальных групп в сознании подростков. *Социальная психология и общество*. Т. 9, 2, 60 – 80. <https://doi.org/10.17759/sps.2018090205>

Росс, Л., & Нисбет, Р. (1999) *Человек и ситуация. Уроки социальной психологии*. Москва: Аспект-Пресс

Свідоме і несвідоме у груповій взаємодії (2018) [П. П. Горностай, О. Л. Коробанова, О. Т. Плетка, Г. В. Циганенко, Л. Г. Чорна]; за наук.ред. П. П. Горностая. Кропивницький: Імекс-ЛТД.

Сельвини Палаццоли, М., Босколо, Л., Чеккин, Д., & Прата, Д. (2010). *Парадокс и контрпарадокс. Новая модель терапии семьи, вовлеченной в шизофреническое взаимодействие*. Москва: Когито-центр,

Семиліт, М. В. (2019). *Соціально-психологічні засади проектування життєвого шляху особистості*. Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Київ.

Семиліт, М. В. (2013). *Проектування життєвого шляху особистості: соціально-психологічний аналіз*. Київ: видавець Чабаненко Ю. А.

Слюсаревський, М. М. (2007). Соціальна ситуація в Україні: спроба оцінки з погляду формування та прояву суб'єктного потенціалу особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 16 (19), 109–127

Сушков, И. Р. *Психология взаимоотношений групп в социальной системе*: дис. д-ра психол. наук: 19.00.05 – Социальная психология. Москва.

Титаренко, Т. М. (2013) *Сучасна психологія особистості: навч. посібник*. 2-ге вид. Київ: Каравела.

Фадеев, А. А. (1951). *Молодая гвардия*. Москва: Молодая гвардия.

Фромм, Э. (2011). *Душа человека*. Москва: АСТ: Астрель.

Хеллингер, Б. (2006). *Порядки помощи*. Москва: Институт консультирования и системных решений.

Хеллингер, Б. (2007). *Порядки любви: как жизнь и любовь удаются вместе*: пер. с нем. Москва: Ин-т Консультирования и системных решений.

Черников, А. В. (2001). *Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики*. Изд. 3-е, испр. и доп. Москва: Независимая фирма «Класс».

Чорна, Л. Г. (2019). Груповий міф та його функції в складних соціальних ситуаціях. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, (43(46), 116-124. [https://doi.org/10.33120/ssj.vi43\(46\).30](https://doi.org/10.33120/ssj.vi43(46).30).

Чорна, Л. Г. (2014). *Рольова ідентичність старшокласників*: посібник. Київ: Міленіум.

Шутценбергер, А. А. (2010). *Психогенеалогія: Как излечить семейные раны и обрести себя*. Москва: Психотерапия.

Шутценбергер, А. А. (2005). *Синдром предков. Трансгенераційні зв'язи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциогаммы*. Москва: Изд-во Института Психотерапии.

Юнг, К. Г. (2018). *Архетипи і колективне несвідоме*. Львів, Астролябія.

Asch, S. (1952). *Social psychology*. New York, NY: Prentice Hall. <https://doi.org/10.1037/10025-000>

Asch, S. E. (1955). *Opinions and social pressure*. Scientific American, 193, 31–35.

Belbin, M. (1981). *Management teams. Why they succeed or fail*. London: Heinemann.

Belbin, M. (1993). *Team roles at work*. Oxford: Butterworth-Heinemann.

Boszormenyi-Nagy, I., & Spark, G. V. *Invisible Loyalties: Reciprocity in Intergenerational Family Therapy*. New York : Brunner/Mazel, U.S.A., 1984.

Busen, N.H., & Engebretson, J.C. (2008). Facilitating risk reduction among homeless and street-involved youth. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, 20(11), 567-575.

Campbell, D. T. (1967). Stereotypes and the perception of group differences. *American Psychologist*, 22 (10). 817–829. <https://doi.org/10.1037/h0025079>

Carnabucci, K. (2011). *Integrating Psychodrama and Systemic Constellation Work: New Directions in Action Methods, Mind-Body Therapies and Energy Healing* / K. Carnabucci, R. Anderson. Jessica Kingsley Publishers.

Chan, D. (2009). So why ask me? Are self-report data really that bad. In *Statistical and methodological myths and urban legends: Doctrine, verity and fable in the organizational and social sciences* (pp. 309–336).

Cornelis, I., Van Hiel, A., & De Cremer, D. (2013). Volunteer work in youth organizations: Predicting distinct aspects of volunteering behavior from self and other oriented motives. *Journal of Applied Social Psychology*, 43(2), 456–466.

Darley, J. M., & Latane, B. (1968). Bystander intervention in emergencies: Diffusion of responsibility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 8(4, Pt.1), 377–383. <https://doi.org/10.1037/h0025589>

Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press.

Festinger, L., Pepitone, A., & Newcomb, T. (1952). Some consequences of de-individuation in a group. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47(2, Suppl), 382–389. <https://doi.org/10.1037/h0057906>

Fradelos, E. C., Kapsiocha, E., Neroliatsiou, A., Kastanidou, S., Tsaras, K., Papagiannis, D., & Papathanasiou, I. V. (2019). Assessment of psychological distress in university students: A Quantitative study. *Mental Health: Global Challenges Journal*, 2(1), 14–14

Granberg, D., Sarup, B. (1994). *Social judgement and intergroup relations*. Essays in honour of Muzafer Sherif. Springer-Verlag.

Haney, C., Banks, W. C., & Zimbardo, P. G. (1973a). Study of prisoners and guards in a simulated prison. *Naval Research Reviews*, 9, 1-17. Washington, DC: Office of Naval Research.

Haney, C., Banks, W. C., & Zimbardo, P. G. (1973b). Interpersonal dynamics in a simulated prison. *International Journal of Criminology and Penology*, 1, 69–97.

Hinshaw, S. P. (2007). *The mark of shame: Stigma of mental illness and an agenda for change*. New York: Oxford University Press.

Huguet, P., Galvaing, M. P., Monteil, J. M., & Dumas, F. (1999). Social presence effects in the Stroop task: Further evidence for an attentional view of social facilitation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1011–1025. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.5.1011>

Janis, I. L. (1971). Groupthink. *Psychology Today*, 5, 43–46, 74–76.

Jorm, A.F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231–243. doi: 10.1037/a0025957

Karpenko, Z. (2018). Mobbing in acme period: risks and resources of individual's life scenario correction. *Psychological journal*, 4(6), 82–94. <https://doi.org/10.31108/1.2018.6.16.6>

Karpman, S. B. (2012). *A game free life. The definitive book on the Drama Triangle and Compassion Triangle by the originator and author*. Drama Triangle Publication. San Francisco, California, USA.

Kellermann, P. F. (2007). *Sociodrama and Collective Trauma*. London: Jessica Kingsley.

Kellermann, N. P. (2013). Epigenetic transmission of holocaust trauma: can nightmares be inherited? *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 50(1), 33–39.

Kellermann, N. P. F. (2001). Transmission of Holocaust Trauma – An Integrative View. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*. Vol. 64, September, 256–267.

Kerr, N. L. (1983). Motivation losses in small groups: A social dilemma analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(4), 819–828. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.4.819>

Kruger, J., Dunning, D. (1999). Unskilled and unaware of it: How difficulties in recognizing one's own incompetence lead to inflated self-assessments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77 (6): 1121 – 34. DOI: 10.1037//0022-3514.77.6.1121

Kübler-Ross, E, & Kessler, D. (2005). *On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss*. SCRIBNER (Simon and Schuster), New York.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.

Maass, A., Salvi, D., Arcuri, L., & Semin, G.R. (1989). Language use in intergroup contexts: The linguistic intergroup bias. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 981–993. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.981>

Moreno, J. L. (1953). *Who shall survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama*. Beacon, N.Y. : Beacon House Inc., cxiv.

Moscovici, S., & Zavalloni, M. (1969). The group as a polarizer of attitudes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 12(2), 125–135. <https://doi.org/10.1037/h0027568>

Moscovici, S., Doise, W. (1994). *Conflict and consensus: A general theory of collective decisions*. SAGE Publications. London, Thousand Oaks, New Delhi.

Olson, M. (1965). *The Logic of Collective Action: Public Goods and the Theory of Groups*.

Olweus, D. (1991). Bully / Victim Problems among Schoolchildren: Basic Facts and Effects of a School-based Intervention Program. *The Development and Treatment of Childhood Agression* / edited by D. J. Pepler, K. H. Rubin. Hillsdale, New Jersey, 411–449.

Pettygrew, T.F. (1979). The ultimate attribution error: Extending Allport's cognitive analysis of prejudice. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 5 (4), 461–476. <https://doi.org/10.1177/014616727900500407>

Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y., & Podsakoff, N. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the

literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879.

Reinecke, L., & Trepte, S. (2014). Authenticity and well-being on social network sites: A two-wave longitudinal study on the effects of online authenticity and the positivity bias in SNS communication. *Computers in Human Behavior*, 30, 95–102.

Ringelmann, M. (1913) "Recherches sur les moteurs animés: Travail de l'homme" [Research on animate sources of power: The work of man], *Annales de l'Institut National Agronomique*, 2nd series, vol. 12, pp. 1–40.

Salice, A. & Montes Sánchez, A. (2016). Pride, Shame, and Group Identification. In *Frontiers in Psychology, Theoretical and Philosophical Psychology*, 26 April, Retrived from <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00557>

Schachter, S. (1959). *The psychology of affiliation: Experimental studies of the sources of gregariousness*. Stanford Univer. Press.

Seashore, S. E. (1954). *Group cohesiveness in the industrial work group*. Univ. of Michigan, Survey Research.

Sherif, M. (1936). *The psychology of social norms*. New York, NY: Harper & Brothers.

Sherif, M. (1961). *Intergroup Conflict end Cooperation: The Robbers Cave Experiment*. York University, Toronto, Ontario.

Sociodrama in a Changing World: An anthology of international developments (2011) / Ed. by R. Wiener, D. Adderley, K. Kirk. Raleigh, NC: www.lulu.com.

Spector, P. E. (2006). Method variance in organizational research truth or urban legend? *Organizational Research Methods*, 9(2), 221–232.

Stoner, J. A. F. (1961). A comparison of individual and group decisions involving risk. Unpublished master`s thesis. *School of industrial management. M. I. T.*

Sumner, W. G. (1906) *Folkways. A study of the sociological importance of usages, manners, customs, mores, and morals*. Boston, MA: Ginn and Company.

Tajfel, H. (1970). Experiments in intergroup discrimination. *Scientific American*, 223, 96–102.

Tajfel, H. (2001). Social stereotypes and social groups. In M. A. Hogg & D. Abrams (Eds.), *Key readings in social psychology. Intergroup relations: Essential readings* (pp. 132–145). Psychology Press.

Tajfel, H. (Ed.) (1978). *The Achievement of Group Differentiation // Differentiation Between Social Groups: Studies in the Social Psychology of Intergroup Relations*. Published in cooperation with European Association of Experimental Social Psychology by Academic Press. London, New York and San Francisco.

Tajfel, H., Turner, G.C., Austin, W.G., Worchel, S. (1979) An integrative theory of intergroup conflict. *Organizational identity: A reader*, 56–65.

Triplett, N. (1898). The dinamogenic factors in pacemaking and competition. *American Journal of Psychology*, 9, 507–533.

Tuckman, B. (1965). Developmental Sequence in Small Groups. *Psychological Bulletin*, 63 (6), 384—399.

Vasilyuk, F. (1990). Levels of Construction of Experience and the Methods of Psychological Science. *Journal of Russian and East European Psychology*, 28 (5), 69–87.

Volkan, V. (1997). *Bloodlines: from ethnic pride to ethnic terrorism*. New York: Farrar, Straus and Giroux.

Vus, V., & Omelchenko, L. (2019). Interdependent: Mental Health, Social Development, Youth' SocialyOriented Activity (on the example of a country in transition). *Mental Health: Global Challenges Journal*, 1(1), 86. <https://doi.org/10.32437/mhgcj.v1i1.37>

Whitley, J., Smith, J.D., & Vaillancourt, T. (2013). Promoting mental health literacy among educators: Critical in school-based prevention and intervention. *Canadian Journal of School Psychology*, 28(1), 56–70.

World Health Organisation. (2018a, March 30). Mental Health: Strengthening our Response. Retrieved from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

World Health Organisation. (2018b, June 6). Mental health: Massive scale-up of resources needed if global targets are to be met. Retrieved from: https://www.who.int/mental_health/evidence/atlas/atlas_2017_web_note/en/

Yeung, J.W., Zhang, Z., & Kim, T.Y. (2018). Volunteering and health benefits in general adults: Cumulative effects and forms. *BMC Public Health*, 18(1), 1–8.

Yudina, V., & Danylova, T. (2019). Mental health problems and the ways of solving them through the eyes of Ukrainian high school students. *Mental Health: Global Challenges Journal*, 1(1), 87–88. <https://doi.org/10.32437/mhgcj.v1i1.38>

Zajonc, R. B. (1965). Social facilitation. *Science*, 149 (Whole No. 3681), 269–274. <https://doi.org/10.1126/science.149.3681.269>

Zimbardo, P. G. (1971). The power and pathology of imprisonment. *Congressional Record*. (Serial No. 15, 1971-10-25). Hearings before Subcommittee No. 3, of the Committee on the Judiciary, House of Representatives, Ninety-Second Congress, *First Session on Corrections, Part II, Prisons, Prison Reform and Prisoner's Rights: California*. Washington, DC: U.S. Government Printing Office.

Виробничо-практичне видання

**ГРУПОВІ РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ
НЕГАТИВНИХ СОЦІАЛЬНИХ ЯВИЩ**

Практичний посібник

За науковою редакцією Л. Г. Чорної

В оформленні обкладинки використано картину
Федора Кричевського «Життя» (триптих) – «Сім'я», 1927.
Із колекції Національного художнього музею України

Адреса Інституту: 04070, м. Київ, вул. Андріївська, 15

Підписано до друку 24.02.2021 р. Формат 60х84/8.
Гарнітура Times New Roman. Ум. друк. арк. 6,5.
Електронне видання

Поліграфічно-видавничий центр ТОВ «Імекс-ЛТД»
Свідоцтво про реєстрацію серія ДК № 195 від 21.09.2000 р. 25006,
м. Кропивницький, вул. Декабристів, 29.
Тел./факс (0522) 22-79-30, 32-17-05 E-mail:
marketing@imex.net
