

ПСИХОЛОГІЯ РОСІЙСЬКО- УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ: ВНУТРІШНІЙ ПОГЛЯД

Матеріали Всеукраїнського круглого столу

*За науковою редакцією
Миколи Слюсаревського,
Світлани Чуніхіної,
Любові Найдьонові*

7 квітня 2022 року

Національна академія педагогічних наук України,
Інститут соціальної та політичної психології,
Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи,
факультет психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка,
гуманітарно-правовий факультет Національного аерокосмічного
університету ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут»,
Навчально-науковий інститут психології Університету «КРОК»,
кафедра психології та педагогіки Національної академії Національної гвардії України,
відділ психологічних досліджень Київського науково-дослідного інституту
судових експертиз,
кафедра психології Академії Державної пенітенціарної служби,
Навчально-науковий центр соціально-психологічної підтримки, професійного розвитку
та сприяння працевлаштуванню Чорноморського національного
університету імені Петра Могили,
кафедра соціальної психології Прикарпатського національного
університету імені Василя Стефаника,
Національна психологічна асоціація,
Українська асоціація медіапсихологів і медіапедагогів,
Асоціація політичних психологів України

ПСИХОЛОГІЯ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ: ВНУТРІШНІЙ ПОГЛЯД

**Матеріали Всеукраїнського круглого столу
7 квітня 2022 року**

Київ, 2022

Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд [Електронний ресурс] : матеріали Всеукраїнського круглого столу (7 квітня 2022 року) / за наук. ред. М. Слюсаревського, С. Чуніхіної, Л. Найдьонової; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, Асоціація політичних психологів України. – Київ : Талком, 2022. – 52 с.

У матеріалах Всеукраїнського круглого столу «Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд» аналізуються психологічні феномени сучасної війни як складної багатоаспектної реальності, здійснюється спроба створити загальну картину її психологічного виміру. Аналізуються психологічні наслідки війни, що спостерігаються в різних громадах і підсистемах суспільства. Обговорюються перевірені практикою підходи й техніки психологічного супроводу і допомоги населенню, актуальні виклики й завдання професійної психологічної спільноти в цілому та її окремих складових, зокрема психологічної служби системи освіти. Особлива увага приділяється питанням допомоги дітям та їхнім батькам, які евакуювалися або постраждали внаслідок бойових дій, сім'ям військовослужбовців та ветеранів бойових дій. Автори діляться міркуваннями щодо таких тем, як психологія колективної травми, духовна складова нашої перемоги над російським агресором, запобігання масовій дегуманізації і поляризації громадської думки. Також представлені деякі результати досліджень психологічних станів і потреб населення під час війни.

ISBN 978-617-8016-68-5

Відповідальність за якість і достовірність матеріалів, а також за відсутність у них відомостей, що становлять державну таємницю та інформацію для службового користування, покладається на авторів.

ЗМІСТ

Слюсаревський М. М. Вітальне слово.....	4
Анищенко Л. О. Поранені реальністю: особливості надання психологічної допомоги вимушено переміщеним особам з України в Нідерландах.....	5
Гаркавенко З. О. Профілактика та запобігання масовій дегуманізації суспільства в умовах війни.....	6
Горностай П. П. Україна в епіцентрі колективної травми: ретроспектива і перспектива.....	9
Дроздов О. Ю. «Військові наративи» мешканців Чернігова.....	14
Жидко М. Є. Психолог під обстрілами: рефлексія власного досвіду.....	15
Кравчук С. Л. Стратегії розвитку та підтримання психологічної пружності особистості, родини, громади.....	17
Лазоренко Б. П. Особливості застосування парадоксальної інтенції В. Франкла в опануванні негативних психоемоційних і психосоматичних станів в умовах воєнних дій.....	21
Найдьонов М. І. Геополітичний і внутрішньополітичний образ майбутнього: погляд психолога.....	23
Найдьонова Л. А. Онлайн-практикуми з ментального здоров'я і психологічні хвилинки всеукраїнського розкладу: медіапсихологічні закони дистанційної підтримки навчання дітей під час війни.....	26
Настояща У. В. Спільне й індивідуально відмінне в емоційній динаміці переживання війни (психологічні феномени війни в Державній кримінально-виконавчій службі України).....	27
Опанасенко Л. А. Міжособистісна комунікація: зміни, зумовлені війною.....	29
Панок В. Г. Психологічна служба системи освіти в часи війни.....	33
Погребна Л. В. Глибинна динаміка війни: деморозстановка-онлайн.....	35
Савінов В. В. Психологічні проблеми припинення співпраці з фаховими спільнотами російської федерації як країни-агресора.....	36
Умеренкова Н. Ф. Психосоціальна підтримка сімей військовослужбовців: форми допомоги в умовах сьогодення.....	40
Чепурна Г. Л. Проблема повернення авторства під час травматичних подій.....	42
Чорна Л. Г. Хронотоп життя українця в умовах російсько-української війни.....	44
Шевцов А. Г. Психологічне консультування батьків дітей з інвалідністю в умовах активної фази війни: когнітивно-поведінковий підхід.....	48
Шустова М. А. Психологічний супровід учасників освітнього процесу під час воєнного стану.....	50

ВІТАЛЬНЕ СЛОВО

Цей круглий стіл – перший від початку повномасштабної війни проти України фаховий захід з обміну досвідом у нашій психологічній спільноті. Ця подія дає старт обговоренню тих викликів, які сьогодні постали перед нашим суспільством і перед тими фахівцями, що покликані допомагати суспільству пережити цю трагічну ситуацію.

Наявна ситуація є викликом для нашої фахової спільноти тому, що переважна більшість нинішніх психологів, починаючи від того покоління, до якого належу я, і закінчуючи зовсім юними аспірантами, нічого страшнішого від пандемії COVID-19 у своєму житті не бачила. Тепер, на жаль, бачимо. І це тягне за собою переоцінку наших фахових меседжів, переоцінку цінностей. Наприклад, якщо пригадати ті дискусії, які в професійних колах велися раніше, коли окремі з нас намагалися порівнювати пандемію з війнами, то стає очевидною вся некоректність таких порівнянь.

Ситуація війни принципово інша, зокрема через різнотипність тих умов, у яких функціонує суспільство. Під час пандемії люди перебували загалом в однакових умовах, хіба що різнилися вони в тих, хто працював, і хто не мав змоги працювати. А тепер ми маємо цілий спектр абсолютно різних умов життя у тих, хто перебуває в окупації, хто пережив окупацію, хто чинить активний спротив, хто виїхав за рубіж. І це ставить принципово різні завдання перед психологічним співтовариством.

Але що можна успадкувати від пандемії, – так це досвід, якого ми набули, обговорюючи в дистанційному режимі фахові проблеми. Тож продовжимо такі обговорення і в умовах повномасштабної війни. Продовжимо, так би мовити, в самокорекційному аспекті. Потім буде детальніший аналіз усього, що ми пройшли, що пережили, а зараз важливо не стільки досягнути глибину проблем, скільки набути необхідних ресурсів для оперативної самокорекції наших дій.

А для цього потрібно обмінюватися не тільки інформацією з приводу тих проблем, з якими стикаються наші клієнти, споживачі психологічних послуг, а й тих викликів, з якими стикаємося ми самі, допомагаючи людям розв'язувати ці проблеми.

Успіхів усім нам.

Слава Україні!

Микола Слюсаревський,
директор Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
член-кореспондент НАПН України, кандидат психологічних наук

Анищенко Л. О.,
старший викладач кафедри психології
Чернігівського обласного інституту
післядипломної педагогічної освіти ім. К. Д. Ушинського
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4524-7835>

ПОРАНЕНІ РЕАЛЬНІСТЮ: ОСОБЛИВОСТІ НАДАВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ З УКРАЇНИ В НІДЕРЛАНДАХ

*Насіння стійкості потрібно вирощувати
та захищати діями, сповненими надією.*
Arieh Y. Shalev

Потужні, великі та несподівані зміни дистресового рівня відбулися в житті українців з 24 лютого 2022 року.

Неминучі зміни в житті, численні втрати різних типів (безпеки, житла, соціального статусу), невизначеність, непередбачуваність свого майбутнього та існування загалом, вплив смерті та руйнувань як через медіатравматизацію, так і особисту присутність як учасників бойових дій, вплив страждань, дефіциту продуктів та ліків є сукупними чинниками бойової травми, на думку професора психіатрії Нью-Йоркського університету А. Шалєва (Shalev, 2014).

Через вищезазначені причини на середину березня 2022 року кордон України перетнули близько 3,2 млн осіб (Лібанова, 2022), а на початку квітня ця цифра становила вже 4 244 595 осіб (United Nations High Commissioner for Refugees). За даними рейтингу Vodafone, який складено на основі аналізу кількості українських клієнтів, що виїхали за кордон, визначено першу п'ятірку країн з найбільшою кількістю вимушено переміщених осіб з України: Польща, Чехія, Угорщина, Німеччина, Румунія.

Авторка публікації на момент написання цього матеріалу є вимушеною переселенкою і єдиним волонтером-психологом у так званому таборі для біженців з України в м. Алмело в Нідерландах. Загалом же в Королівстві Нідерланди на цей час зареєстровано понад 27 тис. українських біженців.

Серед основних звернень-скарг наших співвітчизників такі:

- надзвичайна чутливість сенсорних систем осіб, що пережили бомбардування, повітряну тривогу, переховувалися в бомбосховищах та підвалах;
- дисоціація, за особистими суб'єктивними спостереженнями як спеціаліста, що стосується жителів окупованих територій;
- порушення меж на тілесному, особистісному, індивідуальному, інформаційному рівні;
- соматоформні розлади: специфічний дискомфорт у тілі, м'язові болі неясної етіології, підвищення тиску, поява та/чи загострення хронічних хвороб, дебюту серцево-судинних хвороб;
- поведінкові розлади у дітей;
- травма свідка, особливо в осіб, що бачили смерть близьких, мертві тіла, що лежали на вулицях чи траплялися дорогою з окупованих територій;
- медіатравма;
- адиктивні прояви, які виражаються в постійній перевірці новин з різних джерел;
- відчуття тривоги і страху, панічні напади як варіанти реакції «борись або біжи», гнів, лютість, відчуття «провини вцілілого»;

Що ж до останнього, то Д. Райгородський визначає такі основні ситуації, що провокують тривожність:

- втрата бажаного об'єкта (батьків, дітей, друзів та інших значущих людей);
- втрата особистості (втрата статусу);

- втрата любові до себе (Райгородский, 2002), що разом з досвідом пережитих бойових дій створює потужний ландшафт для прояву тривожних і тривожно-депресивних феноменів.

На жаль, чинне законодавство Королівства Нідерландів не дозволяє оприлюднювати кейси моїх клієнтів і світлина роботи навіть з їхнього дозволу (через необхідність збереження безпеки вимушених переселенців).

А поки гібридна російсько-українська війна, що переросла у відкритий збройний конфлікт, триває, кожен боронить Україну на своєму фронті.

Список використаних джерел

Shalev, A. Y., Yehuda, R. & McFarlane, A. C. (2004). *International Handbook of Human Response to Trauma (Springer Series on Stress and Coping)*.

Лібанова, Е. *Портрет абсолютно іншого українця: інтерв'ю НВ із професоркою про кардинальні зміни в суспільстві.*

URL: <https://life.nv.ua/ukr/socium/viyna-v-ukrajini-yak-zminilosya-ukrajinske-suspilstvo-interv-yu-nv-z-elloyu-libanovoyu-50229900.html>

Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (United Nations High Commissioner for Refugees). URL: <https://data2.unhcr.org/en/situations/ukraine>

Райгородский, Д. Я. (2002). *Практическая психодиагностика. Методики и тесты.* Самара.

Гаркавенко З. О.,

кандидат психологічних наук,

Президентка Академії професійного розвитку

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9045-779X>

ПРОФІЛАКТИКА ТА ЗАПОБІГАННЯ МАСОВІЙ ДЕГУМАНІЗАЦІЇ СУСПІЛЬСТВА В УМОВАХ ВІЙНИ

Тема цього виступу є результатом спостережень та міркувань, пов'язаних із комунікативними практиками, що сьогодні набули поширення в нашому суспільстві. Варто сказати, що висновків та конкретних рекомендацій поки що не може бути, отже, говоримо наразі про постановку проблеми.

Сьогодні, коли для всіх нас час розділився на «до війни» і «зараз війна», кожен українець переживає неймовірну психологічну, екзистенційну травму – втрату безпеки, благополуччя, мрій про майбутнє. Відповідно, реакція на неї в кожного індивідуальна. Проживання втрати має певну тривалість та етапність, що, власне, об'єднує всіх людей. Що ж до реакцій, то загалом є кілька спільних рис, які, на нашу думку, можуть мати велике значення для подальшого життя-буття нашого суспільства.

Декілька слів про основні поняття, які ми розглядатимемо в нашому аналізі.

- **Дегуманізація** – психологічний процес зниження цінності життя конкретної людини або групи через позбавлення їх людських рис.

- **Соціальна норма** – загальновизнане правило, зразок поведінки, дій індивідів, соціальних груп. Соціальна норма визначає межі допустимої поведінки індивіда, соціальної групи або організації, що історично склалася в конкретному суспільстві; вона є інструментом соціального регулювання в суспільстві, проміжною ланкою, що пов'язує поведінку індивіда і найважливіші соціальні інститути. Як немає суспільства без вільної і доцільної поведінки людини, так немає і суспільства без загальних правил, які забезпечують координацію цих вільних дій.

- **Комунікативні практики** – здійснення індивідами, соціальними спільнотами обміну різного роду інформацією з метою задоволення своїх потреб.

Як спільну, колективну реакцію на звірства та нелюдську агресію з боку окупантів можна розглядати комунікативні практики, зокрема дегуманізаційні. Узагальнюючи наявні визначення, можна сформулювати загальне поняття дегуманізаційних комунікативних практик як **комунікативно-психологічний феномен, який містить процес конструювання в масовій свідомості Образу Іншого, Образу Ворога, що базується на заниженні цінності життя конкретної людини, групи людей через позбавлення їх людських рис.**

Наразі українці в більшості своїй є солідаризованою спільнотою, об'єднаною прагненням дати відсіч ворогу, ідеєю національної єдності та спільного незалежного майбутнього. Ця солідаризація проявляється в багатьох ситуаціях: від мобілізації війська, тероборони, волонтерів, звичайних громадян на взаємодопомогу до фактично безумовного прийняття та підтримки дій Президента та керівництва країни, ініціації багатьох активностей, можливих тільки в умовах війни (приготування їжі для тероборони, нужденних, плетіння маскувальних сіток, створення додаткових інформаційних каналів для своєчасного попередження про небезпеки, створення мереж підтримки вимушених переселенців тощо).

Одним із проявів солідаризації суспільства, що наразі є важливою умовою мобілізації країни, є використання та поширення в інформаційно-медійному полі музичних, мистецьких творів, повідомлень, які містять ненормативну лексику, заклики до знищення, а також критична дегуманізація всіх представників країни-агресора, чим, звісно, увиразнюється образ ворога, набуваючи нелюдських рис. Можна впевнено вважати цей прояв **дегуманізаційною комунікативною практикою**, яка дістає соціальне схвалення в більшості населення країни. Маючи «вірусну» природу, такий контент фактично унормовує в суспільстві ставлення до ворога як до нелюдської істоти, яку потрібно знищити. Безумовно, це важливий фактор мобілізації країни і його не можна недооцінювати; утім, наслідки цього можуть бути дуже невтішні.

Не вдаючись особливо до опису етапів формування образу ворога та реактивної природи його поширення, хотіли б наголосити на іншому аспекті цієї ситуації та її наслідках. Українське суспільство неоднорідне в усіх його складових і прошарках. Соціальне схвалення масових дегуманізаційних комунікативних практик може призвести до того, що в подальшому вони можуть бути застосовані не тільки щодо зовнішніх ворогів нашої країни, а й щодо внутрішніх «ворогів» – певних соціальних груп і прошарків. І в цьому ми вбачаємо серйозну небезпеку.

Сучасні реалії українського життя-буття такі, що не тільки політичні сили використовували ідеї сегментування суспільства за ознаками лояльності/нелояльності, поділу України на сорти (чим, до речі, не дуже успішно, але скористався наш справжній ворог). Так, ситуація пандемії також внесла свої доволі категоричні лінії розмежування між прихильниками і супротивниками вакцинації. Можна навести ще чимало прикладів роз'єднавчих характеристик, які протиставляють різні частини суспільства одна одній. В умовах війни таке протиставлення дещо нівелюється спільною смертельною загрозою. Але як тільки ця загроза мине, поширені та соціально унормовані практики можуть бути перенесені на внутрішнє соціально-політичне життя країни. Тенденції до поляризації соціуму завжди є, вони пульсують у певних межах. Зважаючи на вищезазначені умови, мусимо визнати, що є реальна небезпека створення ситуацій ще більшої поляризації українського суспільства через масову дегуманізацію певних соціальних груп.

Як додатковий аргумент щодо ймовірності такого розвитку подій хотіли б навести приклад етапів реагування людини на втрату: **шок – заперечення, гнів – пошук винних, торг – спроба жити по-старому, депресія – зневіра, прийняття – набуття ресурсу для подальшого життя.**

Аналізуючи стан речей на цей час, можемо вважати, що загальний шок від початку війни більшість уже пережила. Але ймовірність неоднорідного «перебігу» цього етапу проживання в різних людей дуже висока, що може впливати на поведінку в певних

ситуаціях. Так, у ситуації онлайн-навчання викладачу, тренеру потрібно «тримати» баланс емоційного навантаження та контролю реакцій учасників навчання, щоб не втратити динаміку навчального процесу і «не загубити» учасників у цьому процесі. Важливим також є розуміння свого власного стану і готовності слугувати «контейнером» для емоцій учасників навчання без шкоди для навчального процесу.

Наступний етап – «гнів – пошук винних». Діапазон винуватців може бути доволі широкий. І це стосується не тільки самого ворога, окупантів і всіх «руських». До цього переліку можуть потрапити й ті особи та інституції в Україні, які могли запобігти втратам або хоча б їх зменшити. Уже сьогодні можна спостерігати в інформаційному просторі поки що несміливі, але доволі їдкі спроби «покласти відповідальність» на конкретних персон та інституції. Думаємо, що цей етап буде тривати ще довго. І саме тут можуть виникнути ті загрози, про які йшлося вище. А саме використання в інформаційному полі категоричних, на межі чи за межею прийнятних, висловів та оцінок.

В освітньому процесі найбільшу загрозу становлять роз'єднанчі практики, які у своїй основі мають «біль і страх», а звідси – прагнення чітко ідентифікувати оточення на «свій-чужий». Ми бачимо сьогодні, що розгортаються дискусії навколо історій «евакуювалися – залишилися на місці», «поїхали на захід – поїхали за кордон», «втратили все – зберегли все» тощо. Думаємо, що ви можете назвати ще десятки таких ідентифікаторів, які можуть бути «маячками» протиставлення, яке може вилитись у відкриту ворожнечу. *Щоб унеможливити нагнітання напруги, варто кожне навчальне заняття розпочинати з «об'єднанчих» вправ та уточнення єдності спільнот. Проте варто уникати зосередження уваги на винуватцях ситуації. Найбільш коректним буде акцент на найближчому майбутньому (що робитимемо зараз і які позитивні наслідки для кожного і країни це може мати?).*

Наступний етап переживання втрати – «торг – спроба жити по-старому». Дехто вже зараз наголошує на небезпеці «повернення до старого», включно з усіма традиційними хворобами українського суспільства: корупцією, подвійними стандартами, вихолощуванням цінностей. Ці теми можуть викликати в багатьох обурення та безсилля водночас. Основною порадою для фахівців, які працюють із дорослою аудиторією, щодо профілактики поширення неконструктивних моделей поведінки є «не піддаватися спокусі» висловлювати свою людську думку. Як би не дивно це звучало, але саме професійна позиція і професійна роль можуть допомогти викладачу, тренеру уникнути зайвої емоціоналізації чутливих тем. Адже навчальний процес містить конкретні завдання та результати. І саме вони можуть стати «рятівним колом» для викладача.

Повертаючись до дегуманізаційних комунікативних практик у вищезгаданому процесі «проживання травми», варто наголосити на актуальності розроблення та впровадження рекомендацій для освітянської спільноти щодо унеможливлення перенесення образу ворога на співвітчизників.

Україні – ПЕРЕМОГИ! А всім вам і вашим родинам – здоров'я і міцності! Тримаймо стрій!

Горностай П. П.,

доктор психологічних наук, професор,

головний науковий співробітник

лабораторії психології малих груп та міжгрупових відносин

Інституту соціальної та політичної психології НАПН України

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2327-6213>

УКРАЇНА В ЕПІЦЕНТРІ КОЛЕКТИВНОЇ ТРАВМИ: РЕТРОСПЕКТИВА І ПЕРСПЕКТИВА

З початком повномасштабного вторгнення Росії в Україну наше суспільство зазнало величезної колективної травми, яка торкнулася всієї країни. Колективна травма – це не лише травма великої кількості людей, це травма, яку переживає ціле суспільство. Ми всі травмовані війною. Але також можна стверджувати, що все демократичне людство травмоване цією війною. Хоча, звичайно, ці травми різняться.

Можна умовно виділити такі групи травматизації: військові на передовій; люди, що потрапили під окупацію; люди, що покинули свої домівки і були змушені переїхати; решта населення, яке потерпає від війни. Найпоширеніші синдроми: бойові травми; травма тих, хто вижив; «травма свідка»; гострий травматичний стрес; вторинний травматичний стрес (травми, спричинені іншими травмами або травмуванням чи втратою близьких) та багато інших. Надзвичайно високий рівень травмування переживають ті, хто в окупації зазнав знущань, тортур, зґвалтування, став свідком страти своїх близьких та інших звірств окупантів. Усі вони потребують невідкладної медичної і психотерапевтичної допомоги.

Одним із найбільш поширених наслідків травматизації є, звичайно, ПТСР (посттравматичний стресовий розлад), але пік його проявів буде пізніше, коли мине гостра фаза. Проте зцілення від наслідків залежатиме від результатів війни. Найкращими ліками буде Перемога. Потужним психотерапевтичним чинником є морально-психологічний стан нації, а він у нас як ніколи потужний. Він же буде сприяти відновленню від травмування після перемоги; можна сподіватися, що цей процес буде йти без надто значних ускладнень. Принаймні у нас багато фахівців, які вже мають досвід роботи з воєнними травмами. Крім того, зцілення від колективної травми потребуватиме і спеціальних соціально-психологічних, політико-юридичних та громадських заходів. Частину з них треба починати зараз, і така робота наразі вже ведеться.

Колективну травму, безперечно, треба досліджувати в контексті історії, враховуючи як відносно недавні, так і віддалені історичні події. Історія нинішньої російсько-української війни почалася із захоплення Криму в 2014 році, якому передувала Революція Гідності 2013–2014 років. Ці події напряду пов'язані між собою, тому сучасну колективну травму належить розглядати в цьому єдиному контексті. Отож я запропонував схему, що описує поведінку та різні характеристики великих груп (Горностай, 2014, с. 149). Вона базується на двох дихотоміях: «активність-пасивність» і миролюбність-агресивність», що дають чотири можливі варіанти (рис. 1).

Не забуваймо, що наше суспільство має наслідки інших історичних травм, зокрема геноциду Голодомору (Горностай, 2015), які впливають на сьогодення. Травму, пов'язану з подіями, які припадають на кінець 2013 року і тривають досі, можна умовно розділити на три періоди: Революція Гідності і перша гостра фаза війни; тривала фаза перемир'я; найгостріша фаза повномасштабного вторгнення. У першому періоді, для аналізу якого, власне, і було створено модель, можна виділити такі чотири етапи переживання колективної травми (рис. 2).

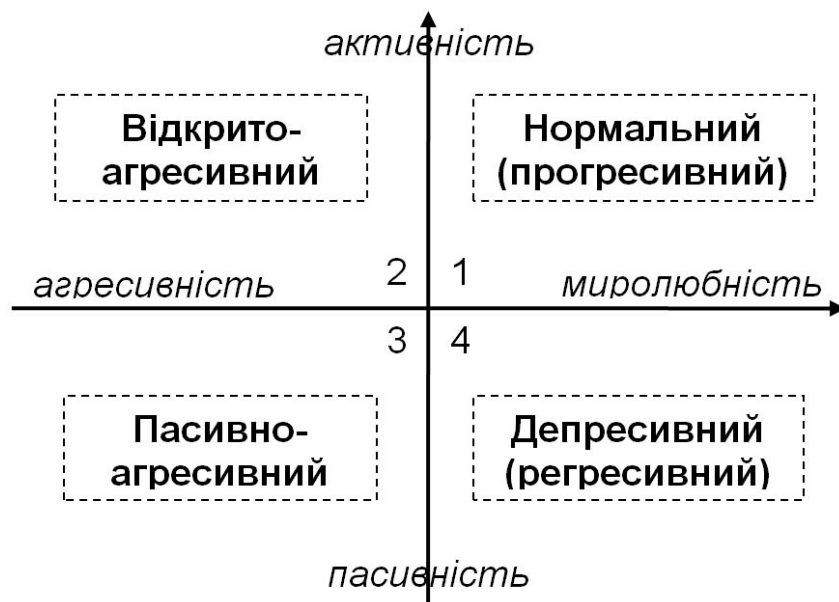


Рис. 1. Типи реагування суспільства на колективну травму

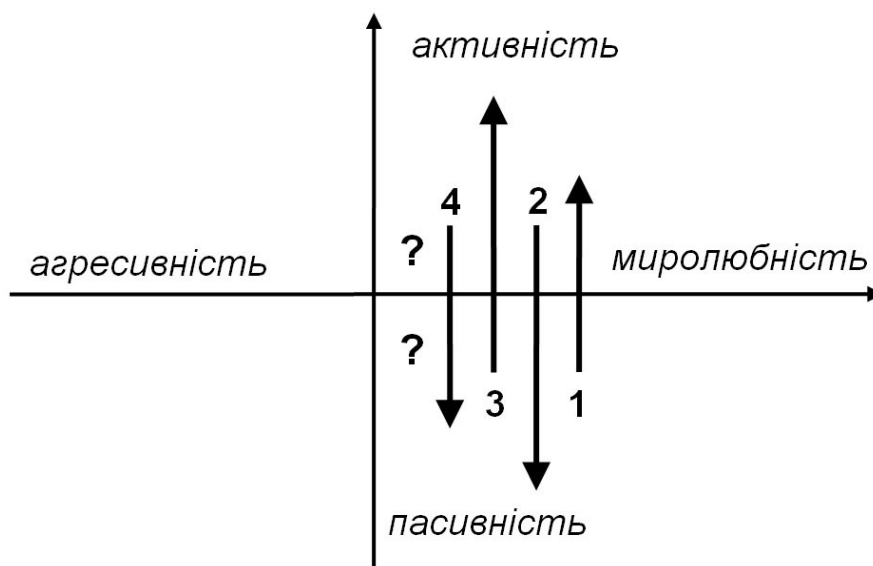


Рис. 2. Етапи колективної травми «Революції Гідності» і першої фази російсько-української війни (Горностай, 2015)

Отже, перший етап розпочався з Революції Гідності, а його кульмінацією став розстріл мітингувальників («Небесної Сотні») на Майдані Незалежності в Києві. Суспільство переживало великий шок, оплакувало своїх героїв, а в державі відбулася зміна влади. Це була активна фаза, на яку наклалася відразу нова травма, пов'язана з російською агресією.

Другим етапом стала анексія Криму, яка відбулася майже блискавично, коли суспільство ще не встигло оговтатися від першого етапу. Цей етап можна вважати найбільш пасивною фазою травми, коли країна, без перебільшень, була близька до паралічу. Ми знову переживали стан соціальної депресії – фактично повернулися в дореволюційний період, коли максимально відчувалися наслідки травми геноциду (постгеноцидний синдром).

Третій етап переживання травми пов'язаний з розвитком так званого «сепаратистського руху» на сході та початком активної фази АТО. Він був найактивнішим, відбулося небажане зростання добровольчого і волонтерського рухів, інформаційного спротиву. Нація

продемонструвала свою готовність вийти із соціальної депресії, запропонувавши новий шлях суспільного розвитку.

Початком четвертого етапу травми стала масова участь регулярних російських військових формувань на боці так званих Л/ДНР. Це було першим майже відкритим вторгненням російських агресорів на територію України, хоч і не таким масовим, як у 2022 році. Кульмінацією цього етапу травми стала Іловайська трагедія. Потім була ще низка невдач на полі бою, яка змусила нас удатися до заходів, що перетворювали війну в заморожений конфлікт, котрий насправді виявився «гібридним миром».

Необхідність виходу з нової депресивної «потенційної ями» позначено знаками питання (див. рис. 2) ліворуч – це невизначеність: «що буде далі?». За логікою це мала бути активна фаза після пасивного четвертого етапу. Було висунуто припущення, що прямо перейти із 4-го квадранта в 1-й (рис. 3) не вдасться (заважав «гібридний мир»), – можливо, доведеться пройти весь цикл 4–3–2–1.

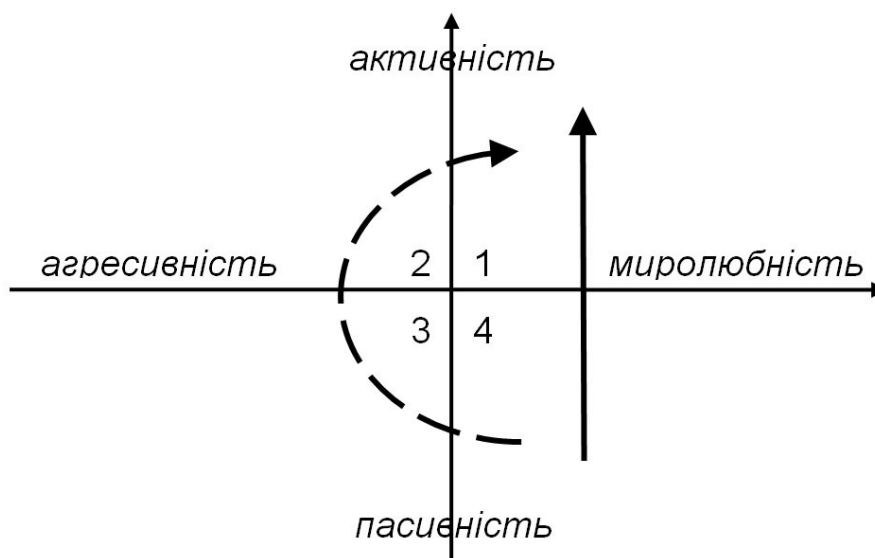


Рис. 3. Очікування щодо виходу з депресивних наслідків колективної травми (Горностай, 2014, с. 154)

Тоді ще нікому не було відомо, яким чином це можна буде здійснити. Натомість розпочався другий період переживання травми, який тривав сім років – аж до вторгнення 24 лютого 2022 року. Увесь цей час суспільство перебувало в нижній («пасивній») половині діаграми. Почалося активне впровадження так званих «мінських угод», сторони вели перемовини в складі тристоронньої контактної групи, велися дискусії навколо «формули Штайнмаєра». Проте всі розуміли, що під «гібридним перемир'ям» фактично маскувалася «гібридна війна», оскільки воєнні дії не припинялися і далі гинули люди. А навколо цього велися ті чи ті політичні ігри. Усе це було досить травматичним для суспільства.

Але з часом «мінський процес» повністю себе вичерпав і був фактично згорнутий на кінець 2016 року. Хоча в політикумі й далі звучало, що конфлікт «можна вирішити лише дипломатичним шляхом», у надрах суспільного несвідомого народжувалася зовсім інша позиція. Почали реально визрівати нові колективні настрої. Суспільство поволі еволюціонувало з пасивно-миролюбної в пасивно-агресивну позицію (з 4-го в 3-й квадрант), що проілюстровано стрілочкою «5» на рис. 4.

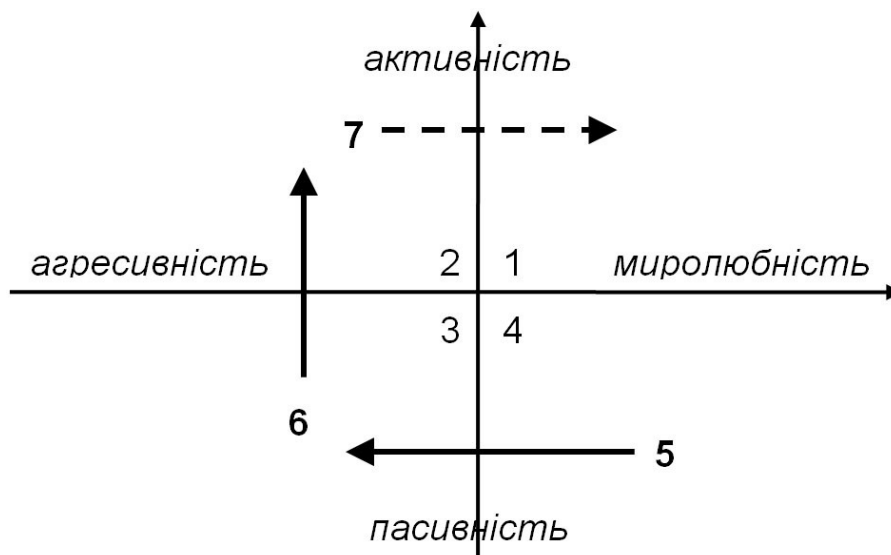


Рис. 4. Перебіг колективної травми в періоди «перемир'я», вторгнення російської армії та післявоєнного будівництва (ретроспектива і перспектива)

Спроба реанімувати «нормандський формат» наприкінці 2019 року ні до чого не привела, оскільки не мала навіть найменшої підтримки в суспільстві. Усталене положення речей перестало задовольняти кожну зі сторін, які не могли і не хотіли йти на поступки своїм стратегічним цілям. Напередодні вторгнення 24 лютого 2022 року ми були вже готові до активної агресивної відповіді на напад. Незважаючи на те, що війна була надзвичайною трагедією, вона відіграла і позитивну роль, оскільки сприяла виходу із соціальної депресії. Суспільство стало спроможним чинити активну відсіч окупантам, воно було схоже на сильно стиснену пружину, яка містила в собі величезну потенційну енергію.

Повномасштабне вторгнення російської армії можна розглядати як шостий етап колективної травми новітньої історії України (стрілочка «6» на рис. 4). Ми дуже швидко перейшли з 3-го у 2-й квадрант і перебуваємо в активно-агресивній позиції. Слово «агресія» тут треба розуміти не як почуття нищення, нападу, руйнування, не як позицію агресора, загарбника, а скоріше як «праведний гнів», такий необхідний для здолання злочинної агресії.

Війна є чудовим підтвердженням теорії Віктора Франкла (2016) про смисли життя. Якщо людина не втратила сенс, якщо є розуміння заради чого варто щось робити, це примножує ресурси виживання, здолання негараздів, творення нового. Так, смыслом буття української нації (можна сказати – національною ідеєю України) завжди було прагнення до волі. Тепер надзвичайно актуалізувався новий смисл (нова ідея) – перемогти, відстояти свободу, зберегти незалежність, вижити як нації. Ці дві ідеї не просто поєдналися – вони помножилися одна на другу. Завдяки цьому ми отримали таку величезну духовну силу, якій зараз практично немає аналогів у світі. Цей сплав зараз настільки сильний, що можна не сумніватися: ми витримаємо все.

Цей етап травмування буде тривати до закінчення війни. Після його завершення ми перейдемо до активно-миролюбної позиції (з 2-ї на 1-шу), але це станеться після Перемоги. Новий етап переживання травми (його можна назвати періодом зцілення) позначений на рис. 4 стрілкою із штриховою лінією під номером «7». Ми не знаємо точної дати, коли він почнеться, але він буде обов'язково й очікувано – дуже потужним. Цей період у часі може збігатися з процесом приєднання України як повноправного члена до Євросоюзу.

Травма війни стосується і Росії, хоча там це стане помітно не скоро, можливо – через роки. Відомо, що специфічного травмування зазнають не лише жертви, а й агресори (Горностай, 2021). Зараз це первинне травмування, його переживає як колективну травму лише мізерна частина російського суспільства, решта поки що травмується тільки першими наслідками від санкцій. Але згодом це буде жакливішою колективною травмою, ніж та, що

переживаємо ми, бо вона буде пов'язана з руйнуванням російської ідентичності, її імперської складової. Тоді в Росії з'явиться шанс побудови нової ідентичності. Якщо ж якимось чином у російській ментальності збережеться нинішня (імперська) спрямованість, це буде нести в собі ризик реінкарнації імперії (як це сталося після розпаду СРСР) з усіма негативними наслідками і загрозами для світу.

Як може проходити процес зцілення в нашому суспільстві? Зрозуміло, що війна – це величезна колективна травма. Вона буде мати численні наслідки, які доведеться долати, і цей процес буде тривалим. Але можна припустити, що наслідки війни не будуть фатальними. У нашому суспільстві є всі ресурси, щоб впоратися із цими проблемами. Більшість цих заходів буде після перемоги. Але цей процес іде вже зараз, у різноманітних сферах помітна активність (зокрема і в середовищі психологів), яка допомагає впоратися з негативними станами та іншими психологічними труднощами. У мирний період мають бути створені спеціальні програми для роботи із психологічними наслідками травмування. Крім того, потрібні інформаційні, мистецькі та інші заходи для ритуалізації та окультурення травми війни як ефективного способу її здолаття.

Завдяки нинішній боротьбі з агресором, крім допомоги в зціленні сучасної колективної травми, нам вдасться значною мірою подолати наслідки історичних травм. Уже зараз ми фактично зламали комплекс жертви й активно позбуваємося комплексу національної меншовартості. Згодом ми зможемо подолати постгеноцидний і постколоніальний синдроми, хоча цей процес буде не таким простим і швидким. Переконаність у зціленні від наслідків історичних травм базується на знанні історії України, яка містить стільки травматичного досвіду, як, можливо, історія жодного іншого суспільства. І ми не просто витримали їх – ми сьогодні показали себе як дуже сильне суспільство.

Після перемоги у нас як нації є всі шанси мати більші здобутки, ніж ми мали перед вторгненням. Можна сподіватися на демократизацію суспільства, яка йшла з дуже великими проблемами до війни. Нарешті, буде легше подолати корупцію, від якої ми потерпали, принаймні суспільство готове до цього як ніколи. Нові покоління українців будуть набагато більш українізованими, патріотичними, вільними психологічно. Будуть більше цікавитись українською історією та культурою. Пом'якшиться антагонізм усередині суспільства, наприклад у ставленні до культурних цінностей, історичних постатей, національних героїв. Цей процес досить стрімко йде вже зараз. Можна прогнозувати ренесанс у культурі, який розпочався ще до війни (кінематограф, музика, література). Сучасна ситуація чимось схожа на епоху Українського Відродження, яке розпочалося у 20-ті роки ХХ століття і яке було розстріляне в 30-ті роки сталінським режимом. У сучасного відродження є всі шанси ще більшого розквіту після війни. Звичайно, зміниться тематика, підказана війною, і це зрозуміло. З'явиться новий український героїчний епос, який буде також важливою складовою зцілення від історичних травм.

Список використаних джерел

- Горностай, П. П. (2014). Коллективные травмы и национальный характер. *Психологічне консультування і психотерапія*, 1–2, 145–157.
- Горностай, П. П. (2015). Современная Украина в свете исторических травм. *Персональний сайт психолога Павла Горностая*. URL: <http://gorn.kiev.ua/publ91.htm>
- Горностай, П. (2021). Травма жертви і травма агресора у міжгрупових конфліктах. *Проблеми політичної психології*, 24(1), 114–133.
- Франкл, В. (2016). *Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі*. Пер. з англ. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля.

Дроздов О. Ю.,
доктор психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри загальної, вікової
та соціальної психології імені М. А. Скока
Національного університету «Чернігівський
колегіум» імені Т. Г. Шевченка,
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6682-9108>

«ВІЙСЬКОВІ НАРАТИВИ» МЕШКАНЦІВ ЧЕРНІГОВА

Можна не сумніватися, що масова свідомість громадян України протягом тривалого часу (не менше ніж кілька десятиліть) буде відрефлексовувати події російсько-української війни. Уявлення про війну, як відомо, мають свою типологічну динаміку. Зокрема, вони можуть бути: а) первинними, або початковими, – з'являються на початку війни і можуть бути панічними або, навпаки, оптимістичними, «ура-патріотичними»; б) поточними (формується впродовж основного періоду бойових дій); в) ретроспективними (виникають по закінченні війни як результат більш спокійного та об'єктивного переосмислення подій, зокрема істориками, її свідками, учасниками тощо).

Ми зосередимося на аналізі змісту поточних уявлень (що відображалися в буденних наративах) мешканців м. Чернігова протягом березня 2022 року, коли місто було під регулярними обстрілами та бомбардуваннями армії РФ, яка намагалася захопити обласний центр.

Наведені нижче дані є результатом радше буденних польових спостережень автора за розмовами мешканців, які стояли в чергах за водою (автору також довелося провести в таких чергах багато годин, адже з 10 березня внаслідок пошкодження інфраструктури централізоване водопостачання в місті припинилося на кілька тижнів).

Отже, усі «військові наративи», які ми спостерігали, можна поділити на чотири основні смислові групи. Точні кількісні показники тут не наводимо, адже у нас не було можливості проводити такі розрахунки. Але, ґрунтуючись на власних, виключно суб'єктивних враженнях, ми намагалися розмістити смислові групи в порядку від найбільшого до найменшого.

1. «Побутові» наративи:

- де можна ще набрати воду, у яких районах;
- де можна купити продукти, насамперед хліб (який на той момент був чи не найдефіцитнішим продуктом);
- обговорення холоду в домівках (на початку березня в місті зникло централізоване опалення внаслідок пошкодження ТЕЦ) – у кого яка температура вдома, хто як зігрівається;
- проблема заморожених продуктів, їх збереження, оскільки холодильники та морозильники перестали працювати (10 березня у місті зникло світло);
- у яких районах міста іноді вмикають світло;
- чий будинок і як саме постраждав від обстрілів;
- як люди живуть у сховищах або підвалах, які там умови;
- хто і куди виїхав або хоче виїхати, якими шляхами; становище біженців на Заході України або в Європі (їхній статус, високі ціни за проживання та харчування тощо).

2. Суть «військові» (у вузькому сенсі цього слова) наративи:

- ситуація «на фронті» (передусім навколо Чернігова, а також у «гарячих» точках – навколо Києва, Харкова, Маріуполя, де були потужні обстріли та значні жертви); при цьому джерелами цих «новин» були й повідомлення вітчизняних масмедіа, й інформація від знайомих/родичів, які служать у ЗСУ або підрозділах територіальної оборони;
- обговорення наявних звуків пострілів або вибухів («вони/наші стріляють», «це міномет / гаубиця / «гради» / зенітка»); тут активнішими були, звичайно, чоловіки зрілого віку;

- обговорення наслідків обстрілів (що розбомбили, куди й навіщо стріляють, особливо якщо можна було бачити дим у певних районах міста: «влучили в нафтобазу», «б'ють по околицях» тощо);

- обговорення російської армії – її якісного та кількісного складу, рівня підготовки, поведінки полонених російських військових (часто тут мало місце повторення критичних дискурсів, що трансливалися вітчизняними ЗМІ; іноді траплялися майже фантастичні наративи, наприклад, що *«російські солдати їдять продовольчі пайки, які ще з XIX століття»*);

- обговорення кількості жертв серед окупантів та цивільного населення (про жертви серед українських захисників згадували менше).

3. «Геополітичні» наративи:

- особистість і психічний стан В. Путіна (*«збожеволів», «маніяк», «сидить у своєму бункері, не знає, що відбувається...»*);

- обговорення російської пропаганди (*«там вони всі зомбовані»*);

- етичні оцінки війни (*«їхні діди разом воювали з нашими проти німців; зараз вони перевертаються в гробах»*);

- обговорення мотивів нападу Росії (*«хочуть нас приєднати до себе»; «зробити нас своїми рабами»*);

- обговорення політики Заходу (*«вони бояться закривати наше небо», «дають / не дають нам зброю»* тощо);

- обговорення економічного становища Росії (коли *«впаде їхня економіка»*);

- політика Білорусі, з якої летять російські літаки і ракети (*«вони теж воюють з нами», «вони фактично й так уже окуповані», «вони зроблять усе, чого хоче Путін»* тощо).

4. Наративи-«перспективи»:

- терміни закінчення війни – згадування про різні прогнози астрологів, мольфарів, ворожок; *«треба, щоб закінчилося до Великодня / копання городів / кінця весни / літа»; «коли розіб'ють росіян»; «коли скинуть Путіна»; «невідомо, коли це скінчиться»*;

- як і скільки буде тривати відновлення зруйнованого міста і за чий рахунок (*«за рахунок Росії», «Захід нам допоможе», «за рахунок простих людей»*).

Загалом, така мозаїчність смислового поля буденних наративів властива для масової свідомості. А проте тут відчувався значний ситуативний вплив – як у вигляді появи специфічних «військових» тем, так і за рахунок зникнення тем, актуальних раніше. Особливо помітно це було на прикладі майже повного зникнення згадок про COVID-пандемію – поодинокі згадування про неї в чергах викликали сміх (*«він самоліквідувався», «на війні всі вилікувалися»*).

Жидко М. Є.,

кандидат психологічних наук, доцент,

декан гуманітарно-правового факультету

Національного аерокосмічного університету ім. М. Є. Жуковського

«Харківський авіаційний інститут»

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1181-4774>

ПСИХОЛОГ ПІД ОБСТРІЛАМИ: РЕФЛЕКСІЯ ВЛАСНОГО ДОСВІДУ

Почну свою коротку доповідь з гіркого зізнання – до останньої хвилини я не вірив у повномасштабну військову агресію з боку Росії. Не тому, боронь Боже, що був її симпатиком, ні. І не тому, що вважав її слабкою країною, яка не наважиться, як упевнено казали деякі колеги на пресконференції за кілька днів до початку. Незважаючи на багаторічний психотерапевтичний досвід, професійне та особисте спілкування з учасниками

АТО, вимушеними переселенцями, волонтерами тощо, моя свідомість навіть не могла уявити або сконструювати весь той жах, безпосереднім свідком якого я є останні сорок три доби. Вважаю важливим про це казати тому, що перша травматична рефлексія стосується саме цього – хронічного відчуття власної помилки. Та, можливо, обмеженої профнепридатності, тому що й сьогодні багато чого моя свідомість не те що пояснити, а й сприйняти не може. Спираючись на спілкування з колегами з різних регіонів України, психологічних структур ризикну стверджувати, що, крім військових психологів, мало хто з професійної спільноти був готовий до такого рівня свідомої дегуманізації та варварства. Недарма сьогодні так важко знайти не ентузіастів, а справжніх професіоналів, здатних допомогти жертвам трагедії в Бучі, Бородянці, Маріуполі тощо. Тому осмислення того, як далі особисто жити і якісно здійснювати свою діяльність (тобто витримати різноманітні та інтенсивні деструктивні емоції і зберегти людське в собі), а також співвіднести свій досвід мирного часу з реаліями війни, стає першочерговим завданням для більшості фахівців у галузі психологічної допомоги. Але необхідність таких зусиль є одним із тих сенсів, за Віктором Франклом, які дають силу жити й активно працювати.

24 лютого, о п'ятій ранку, я прокинувся за мить до вибухів (мій дім за 40 кілометрів від українсько-російського кордону) від характерного, схожого на шелест, звуку. Я одразу впізнав його, хоча чув один-єдиний раз у житті – у 2015 році в Маріуполі, де був з лекцією і випадково став свідком обстрілу міста «градами». Страху тоді зовсім не було: під гучний акомпанемент вибухів (військова частина була розташована за кілометр від нас) і заграву пожеж розбудив дружину, потім доньку, ми швидко зібралися і на момент завершення першого обстрілу мали досить чіткий план дій. Зараз здається, що більш чіткого в мене не було найближчі два тижні: за декілька годин я встиг евакуювати їх та батьків до безпечного (на той час) місця в області, заправити автівку та повернутися на робоче місце до початку наради. Адреналін, новизна завдань (евакуація студентів, мобілізація колег, організація бомбосховищ, переведення функціонування факультету на «воєнні рейки» тощо), наявність міцних власних психологічних ресурсів і те, що я не бачив тоді безпосередньо бойових дій, дали змогу дуже продуктивно провести перший день. Але перша ніч усе змінила докорінним чином.

Мій дім та університет розташовані в районі, який почали руйнувати з першого дня війни і руйнують дотепер. Безперервні артилерійські обстріли (з 20 години вечора десь до п'ятої ранку), авіабомбардування, звуки танкових пострілів, рахування секунд між пострілом і вибухом, вид з вікон на палаючі багатоповерхівки, непристосовані для тривалого перебування підвали, необхідність постійно бути одягненим і тримати поряд із собою тривожну валізу, у яку ти зібрав усе своє життя... А ще практично не було інтернету, обмежений телефонний зв'язок... Удень бачив небо, затягнуте чорним димом, і чорні вирви на снігу. У деяких моїх сусідів (навіть колишніх військових) ресурси стресостійкості закінчилися в перші три доби. За моїми спостереженнями, у чоловіків швидше, ніж у жінок. Якщо останні і наприкінці першого тижня в разі повітряної тривоги дисципліновано бігли в укриття або виходили в коридор та ставали поміж двох несучих стін, то перші (чим старіше, тим це було більш виражено) демонстрували категоричне заперечення, залишаючись удома та керуючись фатальною філософією, що якщо це доля, то від неї не втечеш. Саме вони нехтували світломаскуванням, демонстративно гуляли, їздили, ходили до крамниці під обстрілами, робили фото- і відеозапис руйнувань та згорілої російської бронетехніки, що декілька разів проривалася до нашого району Харкова. Водночас вони дуже багато робили для захисту нашого району. Власне, я сам, відправивши до бомбосховища всіх інших співробітників, сидів у кабінеті та продовжував працювати, орієнтуючись на інфантильне "наш – від нас" і лягло "близько - далеко".

ПТСР розвивається дуже швидко, але усвідомити його мені вдалося тільки після того, як через два тижні я змушений був евакуюватися через те, що моя квартира була частково зруйнована. І дуже повільно з'являлося розуміння геноциду: спостерігаючи руйнування і загибель людей, велика кількість мешканців не могла зрозуміти, навіщо це робиться саме з

дуже ліберальним щодо Росії (давайте будемо це відверто казати) містом. Саме ці страшні обставини життя багатьох примусили провести фундаментальну переоцінку власних цінностей і сенсів. Дуже обережно я сформулюю, що частина людей за цих обставин дуже швидко особистісно зросли. Але не всі – дехто залишився виключно травмованим, і треба це розуміти, коли ми обговорюємо та вибудовуємо стратегію і тактику психологічної допомоги.

Водночас постійний інтенсивний стрес підняв на поверхню або загострив наші хронічні психологічні проблеми. На мою думку, саме в них полягають причини таких суспільних феноменів, як порівняння прийому на Західній Україні та в інших країнах, засудження евакуйованих та внутрішньо переміщених, різноманітні хайпи на болючих темах, пропозиції про капітуляцію тощо та розгортання побутових драм – зриву емоцій (наприклад, на дітях), звинувачення інших (від сусідів до Президента), порушення особистісних меж та нав'язливе втручання в життя інших, альтруїзм до саморуйнування.

Окрема тема – залученість до масової допомоги травмованих і ретравмованих психологів. Ще одна важлива тема, на якій я зараз не буду зупинятися: незважаючи на всю свою інформаційну гібридність, війна дуже радикально все загальмувала і відкинула нас усіх з реальності Метавсесвіту, який я вивчав останнім часом, до реальності світу початку ХХ сторіччя.

І останнє. Гостро відчувався дефіцит простого, мультимодального та ефективного експрес-інструментарію психологічної допомоги. Можливо, я просто чогось не знаю, але як прогнозує наш колега Володимир Вартов, «основна помилка, яку будуть робити фахівці, полягає в невмінні визначати та відокремлювати феномени фізіологічних процесів і взаємодій – від процесів психологічних, психічних, а також їхній зв'язок. Інша помилка може полягати в нерозумінні процесів формування психіки, її періодики розвитку та відмінностей травми, що набуваються на цих етапах як умовно «природних» і найчастіше мають історію, пов'язану з дитинством, від процесів травмування, що відбуваються з людиною вже в дорослому стані».

Можливо, усе, що я розповів, справляє на вас враження досить сумбурного, дуже суб'єктивного, емоційного і сирого висловлювання. Нехай. Я не дарма обрав такий формат та назву, що відсилає до «психолога у концтаборі». Для мене не є проблемою зараз написати звичайний академічний текст, але здається, що саме такі свіжі в плані часу й безпосередні переживання та рефлексії і є сьогодні найбільш цінними, тому що складають матеріал, який буде служити підставою для подальшого наукового аналізу ще багато років після Перемоги.

Кравчук С. Л.,

кандидат психологічних наук,

доцент, старший науковий співробітник

Інституту соціальної та політичної психології НАПН України

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6951-1912>

СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ ТА ПІДТРИМАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРУЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ, РОДИНИ, ГРОМАДИ

У зв'язку з агресивною війною Росії проти України особливої актуальності набуває проблема розвитку та підтримання психологічної пружності особистості, родини, громади. Дослідження підтверджують, що психологічна пружність як здатність до відновлення та підтримки адаптивної поведінки в стресових ситуаціях залежить від балансу між захисними факторами і факторами ризику.

В Україні проблемі психологічної резилентності (пружності) присвятили свої праці такі вчені: Т. Титаренко, Л. Коробка, Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко, О. Хамініч, О. Шклярська, С. Кравчук,

Я. Каплуненко, К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук, О. Мельник, О. Шевченко, В. Громова та ін. Найбільш вагомий внесок у концептуалізацію поняття психологічної пружності був зроблений такими зарубіжними вченими, як A. Masten, E. Werner, W. Moss, N. Garmezy, J. Block, M. Rutter, S. Luthar, D. Cicchetti, J. Blender, D. Fletcher, M. Sarkar, M. Tugade, C. Waugh, B. Fredrickson, S. Taylor, D. Hellerstein, R. Pietrzak, M. Goldstein, J. Malley, S. Southwick, M. Davis, L. Luecken, K. Lemery-Chalfant, S. Southwick, G. Bonanno, M. Ungar, M. Rampe, L. Campbell-Sills, K. Reivich, A. Shatte, R. Pietrzak, D. Johnson, M. Goldstein, J. Malley, K. Tusaie, W. Tol, A. Ager, S. Southwick, F. Walsh, Y. Eshel, R. Scoloveno та ін.

Огляд численних наукових досліджень дає змогу виокремити такі варіанти визначення концепту психологічної пружності (resilience): здатність до конструктивного відображення складних подій; особистісна ресурсність; процвітання, збереження стану благополуччя, незважаючи на негаразди; здатність долати труднощі; компетентність перед незгодами; компетентне функціонування в умовах стресу; збереження позитивної адаптації, незважаючи на значний досвід перебування в стресових ситуаціях; позитивна відповідь на негативні події життя.

Аналіз сучасних наукових досліджень показує, що конструкт «психологічна пружність» (resilience) може стосуватися як окремої особистості, так і родини й громади, а саме їхніх психологічних та соціальних характеристик.

Щодо психологічної пружності особистості:

Останні дослідження підтверджують, що психологічна пружність являє собою певну структуру, яка містить у своєрідній сполучі індивідуально-психологічні характеристики особистості і дає їй змогу успішно долати життєві труднощі. Особистісна психологічна пружність охоплює цілий набір характеристик, таких як винахідливість, спритність, міцність характеру, гнучкість функціонування в різних умовах (Block, 1980).

У зарубіжних психологічних дослідженнях (Ungar, 2004) наводяться такі характеристики індивідуальної психологічної пружності (resilience): а) самооцінка (як почуття власної гідності, віра в себе); б) опора на власні сили (незалежність, автономія, самостійність); в) соціальна чуйність (дає змогу людині чи групі взаємодіяти з оточенням, турбуватися про інших, допомагати у важких життєвих ситуаціях).

Співробітництво, альтруїзм як адаптивна копінг-стратегія є прикладами активного розв'язання проблеми.

Ми вважаємо, що психологічну пружність доцільно розглядати як інтегративну властивість особистості, яка виявляється в здатності зберігати в критичних ситуаціях стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування, виходити з таких ситуацій без стійких порушень, успішно адаптуватися до несприятливих змін.

Згідно з результатами нашого емпіричного дослідження для формування психологічної пружності потрібні такі умови:

- 1) позитивне ставлення особистості до себе, знання та прийняття різних своїх сторін, як хороших, так і поганих якостей; позитивна оцінка свого минулого;
- 2) почуття неперервного розвитку, відкритість до нового досвіду, почуття реалізації свого потенціалу, бачення змін на краще в собі та своїх діях протягом часу; особистісні зміни відповідно до власних знань та досягнень;
- 3) віра в ефективність власних дій, оптимістичні думки про власні досягнення; створення оптимістичних сценаріїв розвитку подій;
- 4) наявність компетентностей в управлінні оточенням, контроль за зовнішньою діяльністю, ефективне використання наявних можливостей;
- 5) знижені психічне виснаження та афективна лабільність;
- 6) наявність інтересу до навколишнього світу, відсутність відчуття «пересиченості» роботою, вираженість задоволеності життям загалом.

Аналіз останніх наукових досліджень дає підстави, щоб виокремити такі важливі стратегії підтримання психологічної пружності особистості:

- забезпечення широкого спектру послуг для задоволення базових потреб та захисту осіб;

- збагачення досвіду піклування про себе та оточення;

- сприяння допомозі (самодопомозі) та підтримці на рівні громад;

- надання людині базової психосоціальної підтримки та послуг у сфері психічного здоров'я;

- забезпечення кожній людині доступу до ресурсів, які сприяють досягненню благополуччя її родини та активній участі в соціальному, релігійному та політичному житті громади;

- збагачення досвіду, пов'язаного з пошуком власної суттєвої ролі в громаді/суспільстві та усвідомленням соціальної справедливості, рівності в умовах та правах.

Кризово-емоційною командою Vibrant Emotional Health (А. С. Dominguez – директор програми) розроблено план дій щодо турботи про себе, який передбачає чотири складові: турботу про фізичне самопочуття, турботу про психологічне благополуччя, турботу про емоційне самопочуття, турботу про духовний стан.

Турбота про фізичне самопочуття

- ☐ Приймати їжу регулярно (сніданок, обід, вечеря)
- ☐ Вживати в їжу корисні продукти
- ☐ Уникати вживання тютюнових виробів, алкоголю та зловживання ними
- ☐ Підтримувати здорову вагу
- ☐ Регулярно приділяти час фізичним вправам
- ☐ Не забувати відпочивати від роботи, якщо погано почуваєтеся
- ☐ Приділяти час улюбленим заняттям (танці, плавання, прогулянки, біг)
- ☐ Висипатися
- ☐ Носити зручний одяг
- ☐ Обмежувати час користування телефоном
- ☐ Обмежувати час перебування в шумних місцях

- Турбота про психологічне благополуччя

- ☐ Знаходити час для саморефлексії (думаю про свої цінності, досвід, плани на майбутнє)
- ☐ Брати участь в особистій психотерапії (думати про те, хто Ви, що змушує Вас чинити так чи інакше, що б Вам хотілося змінити в собі)
- ☐ Вести щоденник
- ☐ Читати книги або журнали, які не стосуються Вашої роботи
- ☐ Займатися чимось, у чому Ви не є фахівцем
- ☐ Ділитися своїми переживаннями та потребами з оточенням
- ☐ Дозволяти іншим піклуватися про себе
- ☐ Відмовлятися від додаткових обов'язків, коли Ви бачите, що вже наявних достатньо
- ☐ Пробувати щось нове

- Турбота про емоційне самопочуття

- ☐ Проводити значну кількість часу в компанії приємних Вам людей
- ☐ Підтримувати зв'язок із сім'єю та близькими
- ☐ Ставитися до себе з увагою та повагою за допомогою рефлексії своїх позитивних якостей та приймаючи свою неідеальність
- ☐ Відводити належний час на заняття і взаємини, що дають Вам радість
- ☐ Дозволяти собі відчувати та виражати емоції (наприклад, плакати чи сміятися)

- Турбота про духовний стан

- ☐ Проводити час на природі
- ☐ Брати участь у житті релігійної громади
- ☐ Бути відкритим(ою) до того, що Вас надихає
- ☐ Зберігати та підживлювати свій оптимізм та надію
- ☐ Цінувати нематеріальні сторони життя

- ☐ Культивувати своє вміння бачити те, що по-справжньому важливо, і відводити цьому місце у Вашому власному житті
- ☐ Медитувати/молитися
- ☐ Підтримувати цікаві для Вас громадські ініціативи (наприклад, як волонтер)

Центром досліджень травматичного стресу (Center for the Study of Traumatic Stress) розроблено картку екстреної допомоги оточенню в разі гострої реакції на стрес (переляк, паніку, збудження):

БУДЬТЕ ПОРУЧ

Станьте або сядьте поруч із людиною, яка відчуває стрес, і скажіть:
«Подивіться на мене. Ви мене чуєте?»

НАЛАГОДЬТЕ КОНТАКТ

«Я зараз стисну Вашу руку. Стисніть мою руку у відповідь».
«Подивіться мені в очі. Бачите – я тут».
«Я прямо тут, з Вами, я нікуди не йду. Ви не самі».
«Поговоріть зі мною. Про що Ви думаєте?»
«Я тут, із Вами».

ЗАСПОКОЙТЕ

«Дихайте глибоко. Не заплющуйте очі».
«Доторкніться пальцем до своєї руки або ноги – відчуваєте дотик? Повільно торкайтеся та рахуйте разом зі мною».

ДАЙТЕ ВІДЧУТИ ПРИСУТНІСТЬ

«Тримайте мене за руку. З нами все гаразд. Ми зробимо все, щоб так було й далі. Ми впораємося».

Щодо психологічної пружності родини:

Результати теоретичного аналізу наукових джерел дали змогу дійти висновку, що психологічну пружність (resilience) родини доцільно визначити як її здатність вистояти та відновитися після стресових життєвих подій.

Згідно із сучасними науковими дослідженнями родини, які мають високий рівень психологічної пружності (resilience), характеризуються повагою, турботою та любов'ю між усіма членами родини; наявністю достатніх ресурсів для задоволення базових матеріальних та фізичних потреб членів родини; добре налагодженою комунікацією між членами родини; спільними мріями та цілями.

Найважливішими стратегіями розвитку та підтримання психологічної пружності родини є:

- забезпечення підтримки родини та достатніх ресурсів для задоволення базових біологічних/фізіологічних, матеріальних, соціальних, культурних та духовних потреб членів родини;
- сприяння налагодженню позитивних стосунків з рідними, близькими, значущими іншими людьми;
- створення широкого соціального простору для розвитку родини, особистісного розвитку дітей, жінок, чоловіків, людей похилого віку.

Щодо психологічної пружності громади:

Результати теоретичного аналізу наукових джерел дали змогу дійти висновку, що психологічну пружність (resilience) громади доцільно розглядати як процес, який поєднує низку мережевих адаптивних здібностей груп людей, організацій у позитивну траєкторію їхнього функціонування та адаптації після певного потрясіння. Дослідження підтверджують, що громади, які характеризуються високим рівнем психологічної пружності (resilience), мають такі важливі характеристики: високий рівень комунікації між членами громади; громада має базові структури для надання послуг: школи, заклади охорони здоров'я, громадські об'єднання, релігійні організації; члени громади вважають, що володіють потрібними ресурсами; лідерами громади є її члени; члени громади беруть відповідальність

за поліпшення її життя та реалізують певні заходи. Аналіз останніх наукових досліджень свідчить про те, що психологічна пружність є функцією здатності навколишнього середовища сприяти зростанню. Зокрема, люди більш схильні долучатися до соціальних зв'язків у спільнотах і демонструвати психологічну пружність, якщо в суспільстві панують соціальна згуртованість та соціальна справедливість.

На основі аналізу останніх наукових досліджень можемо виокремити такі *найважливіші стратегії підтримання психологічної пружності громади*:

1) формування громадянського суспільства, що передбачає сприяння розвитку громади; посилення ролі місцевої громади і громадських організацій;

2) забезпечення широкого спектру послуг, спрямованих на захист людей та задоволення їхніх базових потреб;

3) зміцнення людського потенціалу. Ці стратегії передбачають: створення освітніх програм; забезпечення послуг з охорони здоров'я; створення центрів підтримки громад; створення груп допомоги (самопоміги); створення та підтримку реабілітаційних центрів; надання людині базової психосоціальної підтримки та послуг у сфері психічного здоров'я;

4) проведення громадських заходів (культурних, освітніх, батьківських заходів тощо).

Список використаних джерел

Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. *Minnesota Symposium on Child Psychology*, 13, 39–101.

Ungar, M. (2004). A constructionist discourse on resilience: Multiple contexts, multiple realities among at-risk children and youth. *Youth and Society*, 35, 341–365.

Лазоренко Б. П.,

кандидат філософських наук,

провідний науковий співробітник

лабораторії соціальної психології особистості

Інституту соціальної та політичної психології НАПН України

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2113-0424>

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПАРАДОКСАЛЬНОЇ ІНТЕНЦІЇ В. ФРАНКЛА В ОПАНУВАННІ НЕГАТИВНИХ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ І ПСИХОСОМАТИЧНИХ СТАНІВ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ

Повномасштабна війна Росії проти України актуалізує серед різних верств українського населення широкий спектр негативних психоемоційних і психосоматичних станів. Своєчасне та ефективне їх опрацювання є нагальним завданням психологічної науки і практики.

Мета нашого повідомлення – увиразнення особливостей авторського варіанта застосування методики парадоксальної інтенції В. Франкла в опануванні постраждалими негативних психоемоційних і психосоматичних станів в умовах воєнних дій.

Найбільш поширеним серед психологічних підходів щодо опанування негативних станів є намагання позбутися їх шляхом відволікання і переведення уваги на інші позитивні стани, сепарації від них і витіснення у сферу несвідомого. Іншим важливим підходом є нормалізація негативних психоемоційних і психосоматичних станів шляхом їх переозначення і переосмислення як нормальних реакцій на «ненормальні» зовнішні чинники та обставини.

У своїй методиці парадоксальної інтенції для опанування негативних станів В. Франкл запропонував скористатися механізмом парадоксальної реакції, а саме через намагання особистості суб'єктивно збільшити прояв негативного стану добитися його

суттєвого послаблення. Нашу авторську версію методики розроблено в контексті концепції посттравматичного зростання. Її особливість полягає в тому, щоб допомогти особистості змінити ставлення до своїх негативних психоемоційних та психосоматичних станів, а саме навчитися ставитися до них як до власних ресурсів і шляхом актуалізації механізму парадоксальної реакції досягти стану заспокоєння, психічної рівноваги і психологічного благополуччя.

Загалом методика має на меті реінтеграцію, набуття цілісності і відновлення особистості, що потерпає від наслідків травматичних подій, надання їй допомоги, аби людина змогла сприйняти, пережити і засвоїти негативні стани, емоційні і поведінкові реакції, яких вона намагалася позбутись, як корисний життєвий досвід.

У більш розгорнутому вигляді методика складається з кількох основних технологій. Алгоритм їх застосування має такі послідовні етапи:

- нормалізація негативних станів і реакцій, з'ясування їхніх екзистенційно позитивних функцій і смислів – забезпечення збереження життя і здоров'я особи;
- обертання наміру – з «позбутися» негативного стану на «прийняти і засвоїти його як ресурс особистісного зростання»;
- утримання і переживання негативного стану за допомогою фокусування на ньому дихання;
- супровід спонтанно конструктивного перебігу психоемоційних станів до отримання інтегрального позитивного стану;
- напрацювання позитивних моделей ставлення і поведінки шляхом інтеграції отриманого позитивного стану з особистим і соціальним життям особи в рольових іграх та мінітренінгах;
- виконання «домашніх завдань» з упровадження нових моделей ставлення і поведінки в безпосереднє сімейно-родинне та соціальне оточення;
- забезпечення зворотного зв'язку та опрацювання рецидивів негативних реакцій.

Результатом застосування цієї методики є напрацювання просоціальних практик реінтеграції і відновлення особистості, збереження нею власного благополуччя, подальше успішне вирішення своїх життєвих завдань. Цю методику було вдосконалено в процесі надання психологічної допомоги ветеранам АТО/ООС, волонтерам, ВПО та членам їхніх сімей, а також подальшого їх соціально-психологічного супроводу. Також її було використано під час надання психологічної допомоги постраждалим унаслідок поширення епідемії COVID-19. Наразі методика ефективно застосовується для допомоги учасникам бойових дій, волонтерам і ВПО російсько-української війни.

Зазначимо, що у зв'язку з воєнними подіями, які розгорнулися на території України, жорстоким і цинічним геноцидом з боку російської армії щодо українських громадян – як військових, так і мирного населення, значна їх частина зазнала різних форм психотравматизації, зокрема набула посттравматичних стресових станів і розладів. Через вторинну психотравматизацію, дію механізмів індукції, ідентифікації та заміщення це явище набуває і буде набувати в різних своїх проявах подальшого поширення серед різних верств українського суспільства

Водночас у відповідь на наміри Росії знищити українців як етнос серед українського населення спостерігається актуалізація минулих колективних етнічних психологічних травм, які суттєво підсилюються чинниками теперішньої війни, активізуються соціально-психологічні механізми їх трансгенераційної передачі, спостерігається зростання агресії, ненависті з боку українців до росіян як етносу, бажання нищівної їм помсти. Ці негативні стани мають тенденцію викликати у своїх носіїв психосоматичні захворювання та розлади, зумовлюють пов'язане з ними поширення зловживання алкоголем, наркотичними речовинами, суїцидальну поведінку.

У зв'язку із цим перед українськими психологами постають важливі завдання вдосконалення та впровадження в практику надання психологічної допомоги населенню, як військовим, так і цивільним громадянам, технологій опанування різних форм

психотравматизації, перш за все посттравматичних стресових станів та розладів, дослідження соціально-психологічних механізмів зцілення колективних етнопсихологічних травм, з'ясування механізмів трансгенераційної передачі такого зцілення, а також розроблення відповідних технологій їх використання та впровадження у практику психологічної допомоги населенню. Треба очікувати, що після закінчення воєнних дій психологи й українське суспільство загалом ще довгі роки будуть мати справу із синдромом російсько-української війни, аналогічно відомим в'єтнамському, афганському та іншим синдромам.

Список використаних джерел

Франкл, В. (2011). Парадоксальна інтенція. *Страдания от бессмысленности жизни: Актуальная психотерапия*. Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, с. 49–57.

Лазоренко, Б. П. (2015). Парадоксальна реакція в соціально-психологічних технологіях опанування психотравми та ПСТР. *Психологічна допомога особистості, яка переживає наслідки травматичних подій* (с. 68–76). Київ.

Лазоренко, Б. П. (2018). Технології використання парадоксальної реакції у відновленні особистості, яка пережила наслідки травматичних подій. *Робота з травмами війни*, Матеріали Першої науково-практичної конференції (с.143–145). Київ: Назаренко Т. В.

Лазоренко, Б. П. *Самодопомога при негативних емоційних станах*. Навчально-практичний центр психологічних інновацій ІСПП НАПН України. Вебінар від 31.03.2020. URL: <https://www.facebook.com/centerispp/videos/212139913441124/>

Найдюнов М. І.,

доктор психологічних наук,

директор Інституту рефлексивних досліджень і спеціалізацій (IPIC)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3833-8643>

ГЕОПОЛІТИЧНИЙ І ВНУТРІШНЬОПОЛІТИЧНИЙ ОБРАЗ МАЙБУТНЬОГО: ПОГЛЯД ПСИХОЛОГА

Під час війни будувати образ майбутнього? Навіщо? Передусім це найкращий спосіб задіяти відомі нам прийоми творчості, які найбільше сприяють каталізації позитивних сторін психіки і доланню негативних станів, у яких сьогодні перебувають люди. А найголовніше, це потрібно тому, що, оскільки ми є продуктивними істотами, без творчості, без творення майбутнього неможливо добре відпрацювати сучасне.

Отже, геополітичний образ майбутнього.

Кінцеву мету розуміння геополітичного образу майбутнього ми визначаємо як засудження сучасного прояву російської соціальної аномалії. Відштовхнімося від певного потакання західного світу (й окремих вітчизняних політиків) думці, що причиною катастрофи, на межі якої опинився світ через російську агресію в Україні, є президент РФ Путін, і достатньо йому зникнути з політичної арени (вмерти, наприклад), як аномалія зникне, усе прийде до нормального стану. Проте ця формула для її прихильників є лише формулою збереження власних ресурсів, яка передбачає обмеження витрат лише витратами на усунення (подолання) лідера.

Проте проблема полягає в тому, що ці очікування є марними, цей шлях не спрацює і не приведе до бажаних змін: зникнення (навіть фізичне) Путіна не зупинить інерцію руху патологізованого суспільства, під неї підтягнеться і нею скористається наступний «путін». От чому потрібно чітко сформулювати, у чому полягає суть цієї соціальної патології, на яку

хворе російське суспільство. Це передбачає передусім від'єднання від тверджень, які постулюють джерелом усіх бід Росії її теперішнього президента.

Як на доказ небезпідставності нашої думки пошлемося на фразу з неопублічного діалогу, який відбувся приблизно за тиждень до початку війни у вигляді персональної переписки з людиною, психологом, випускником (ще за радянських часів) Харківського університету, а сьогодні – громадянином Росії. Людину в цій розмові можна охарактеризувати як «заморожену»: вона не має громадянської позиції, не зважає на сумління, не має відповідальності не тільки за те, що відбувається в суспільстві, членом якого вона є, а навіть за власних дітей. Однак з неї поступово вдалося таки витягти правдиву відповідь на запитання, що ж відбувається в Росії. Ось ця відповідь: обмін грошей на життя, люди перебувають у страху, і цей страх тотальний.

Це признание дає абсолютно чітке розуміння, що мішенню путінізму в першу чергу є власні громадяни, і саме тому необхідно говорити не просто про військову агресію РФ, здійснену щодо України, а про агресію терористичного характеру, про тиск підкупом, страхом і залякуванням. Суттю цієї агресії не є тільки поневолення «братнього» народу, чи вивищування над ним, чи навіть його знищення. Це не просто долання травми, якої, ми припускаємо, росіяни зазнали від розпаду Радянського Союзу. Головною, далекосяжною метою цієї агресії є геополітичний перерозподіл, перерозподіл світу на свою користь у спосіб залякування і руйнування.

Внутрішньополітичний образ майбутнього.

Можна припускати, що Росією і путіністами рухає споконвічна ненависть до вільнолюбних і непокірливих українців. Але незалежно від того, хто є основною, а хто другорядною мішенню – Україна чи світ, суть полягає в тому, що цей страх сковує не тільки окремих громадян, а й багатьох у світі. Це видно по способу приєднання країн до допомоги Україні. Принаймні є очевидним, що питання цінностей для Західного світу перестало існувати в тому первинному вигляді, у якому вони пред'являлися Україні, яким ми мали навчатися слідувати і заради яких нас змушували йти на поступки (зокрема, роззброюватися). Нині ці цінності не відтворюються західними політиками аж до того, що деякі з них готові обмежити війну тільки Україною навіть у спосіб руйнування нашої не тільки матеріальної, а й ціннісної системи (наприклад, схиляючи до таких компромісів, які не будуть влаштовувати людей, а відповідно, не зможуть бути підтримані і владою). Це може спричинити і більш руйнівні події, адже на той момент, коли наслідки компромісу почнуть проявлятися явно, буде втрачено час. І сьогодні вже з'являється певне підґрунтя, щоб такий компроміс відбувся. Це притаманно для світу в цілому, й особливо для воюючих країн. Інформаційне поле в Україні зараз заточене під воєнний стан з передбаченими ним додатковими обмеженнями і способів повернення його до мирних, демократичних норм поки не спостерігається. Водночас спокуси політичного домінування над політичними конкурентами у спосіб отримання переваг воєнного стану очевидні. Наявні факти маніпуляцій з допуском телеканалів до етеру можуть свідчити про дуже широкий спектр можливих сценаріїв розвитку подій.

Тепер погляньмо на внутрішньополітичний образ майбутнього для України з іншого боку. По-перше, міркування про нього мають велику впроваджувальну ємність. Тобто вони передбачають необхідність великого обсягу роботи з опрацювання проблематики, яка виникає в умовах війни і постане як її наслідок. З одного боку, це проблематика нашої орієнтації у світі. Нині ми є свідками мобілізації світу на підтримку України, водночас відбувається мобілізація світу на встановлення нового порядку після завершення війни. Головне питання тут, чи стане ця війна локальною, пересічною подією, чи подією, що спричинить ризики виживання всього світу. Розуміння різних сторін і нюансів буде потрібно з точки зору психології тих явищ і перетворень, які відбулися у свідомості наших північних сусідів - росіян. Друга сторона – нам треба думати про себе, про інтереси своєї країни. Наприклад, тиждень-два від початку війни ми жили в країні співкоординації інформаційного простору державою і суспільством. Ми жили в країні людиноцентризму. Це передбачало

багатосуб'єктність виробників і споживачів інформації. Однак відбудувати втрачене через війну, виробляючи тільки інформацію, неможливо. Відбудова потребуватиме багатьох рук для просто операційної роботи. І це ставитиме запитання, який шлях для залучення цих рук доцільно обрати: наприклад, заохочення міграції, тобто допуску в країну мігрантів, щоб забезпечити виконання операційних частин робіт з відновлення економіки, або докладання зусиль, щоб повернути в країну наших співгромадян. Сьогодні спостерігаємо досить очевидні зусилля країн Європи для забезпечення якнайшвидшої адаптації тисяч і тисяч громадян України, вимушена міграція яких, спричинена війною, стала своєрідним «подарунком» для розв'язання наявних демографічних проблем розвинених країн з їхнім старіючим населенням. Потенційними донорами для економік цих країн можуть стати і тисячі вивезених сюди від війни українських дітей. Про це майбутнє треба думати зараз і невідкладно визначатися, як саме створювати привабливість своєї країни для цих дітей, щоб вони повернулися, а також щоб в Україну хотіли інтегруватися ті, що виросли в інших країнах, й інтегруватися саме за нашими правилами.

У контексті заявленої теми **«Геополітичний і внутрішньополітичний образ майбутнього: погляд психолога»** можна виділити психологічну і громадянську частину проблеми. Психологічна полягає в необхідності вироблення ставлення до неможливості подавати правдиву інформацію під час війни, адже «не надуривши себе, не можна обдурити ворога». Це частина стратегії, і ми від неї залежні. Проблема громадянська може бути сформульована як проблема ризиків авторитарного, тоталітарного суспільства. Для України це редукція в такий стан. Для Росії це відтворення системи.

Тоталітаризм як політична система, що склалася в РФ, має бути засуджений так само, як був засуджений фашизм, хоча наявність базових елементів фашизації російського суспільства не може однозначно вказувати на те, що маємо тут проблему саме сучасного фашизму як крайньої форми тоталітаризму. Доречним видається виходити з припущення, що первинною ланкою патологізації суспільства є саме тоталітаризм. Світ має усвідомити, що будь-яке пригнічення суспільства державою є злом, є початком шляху до фашизму. Дистанціювання від цього зла і на економічному рівні є необхідністю. Суспільства і корпорації, які отримують вигоду від підтримки тоталітаризму, беруть участь у примноженні зла. І на цьому шляху є ризик втратити і цивілізації, і планету.

Зазначимо наостанок, що наші спроби вибудовування образу світу у своїй найвищій точці формулювання вимоги консолідації зусиль для породження нових принципів функціонування світу не є спробами лише абстрактних міркувань у соціально-психологічній і міжгалузевій сферах. Психологія спроможна на інструментальну побудову концепту психологічного механізму тоталітаризму. Спеціалізація наявних методик заданої тематики загалом широко представлена в межах концепту ФАТ (фашизм – авторитаризм – тоталітаризм). Найбільш перспективними з наявних психологічних дослідницьких інструментів ми вважаємо методики дослідження колективного (групового) нарцисизму, дводумства та схильності до демократії. Бачимо перспективу й у створенні та застосуванні нового авторського інструментарію. Зокрема, розроблені нами інструменти дослідження дефіцитарності престижності професій щодо показників можуть бути прогностичними для ухвалення рішень і в досліджуваній тематичі тоталітаризму, а щодо інтервенції вони можуть бути застосовані на рівні великих груп, реалізуючи принципи спільного блага учасників і дослідників у репрезентативній рефлексії.

Найдьонова Л. А.,

доктор психологічних наук, чл.-кор. НАПН України,

заступник директора з наукової роботи

Інституту соціальної та політичної психології НАПН України

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1222-295X>

ОНЛАЙН-ПРАКТИКУМИ З МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я І ПСИХОЛОГІЧНІ ХВИЛИНКИ ВСЕУКРАЇНСЬКОГО РОЗКЛАДУ: МЕДІАПСИХОЛОГІЧНІ ЗАКОНИ ДИСТАНЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Зберегти здоров'я наших дітей – надзвичайно важливе завдання для забезпечення майбутнього України. Ситуація життя в дітей сьогодні може бути дуже різною і, в тому числі, дуже психологічно важкою. Ми маємо забезпечити дітям їхнє відчуття того, що дитинство є для нас, дорослих, величезною цінністю. Ми маємо враховувати характеристики життєвого світу дитини, який має характеристику егоцентричності. Дитині здається, що причиною всього, що відбувається навколо, є її власні дії, вона сама: «Це, мабуть, я щось не так роблю, що таке погане відбувається». Помираючи на руках у мами, поранений осколками хлопчик питає: «Мамо, чому ж мені так боляче? Я ж слухався». Ця реальна історія – саме про особливість дитячого сприйняття світу, про особливість життєвого світу дитини. Тому, враховуючи цю особливість, дорослі мають докласти всіх зусиль для того, щоб пояснити дитині, яка стикається з дуже недитячим досвідом війни: ми, дорослі, усе робимо, аби погане зникло якнайшвидше, що дитина не винна в тому, що відбувається, що ми любимо дитину, ми разом подолаємо все.

Дитина прагне бути причетною до спільної справи здобуття перемоги і закінчення війни. Потрібно пояснювати, що в кожного нині є своя важлива справа. Головна справа дитини – розвивати себе, вчитися, набувати нових умінь. Так само, як дорослим їхня активність допомагає опановувати сильні стреси, дитині теж допомагає активність, її потрібно допомогти організувати. І пояснити, що кожна людина може часом почуватися безпомічною, але якщо вона починає допомагати комусь, то стан змінюється – додається відчуття «я можу» (самоефективність), яке долає досить токсичний стан безпомічності від того, що змінити зараз неможливо.

Нині дві третини дітей покинули свої домівки, переїхавши в більш безпечні місця проживання, а також вони не мають можливості відвідувати свої заклади освіти (які також зазнають масових пошкоджень). Тому увесь досвід дистанційної освіти, набутий під час пандемії та карантинних обмежень, зараз є дуже затребуваним. Проте є і відмінності.

Як відомо, Міністерство освіти і науки з 14 березня забезпечило проєкт Всеукраїнської школи онлайн (ВШО) з усеукраїнським розкладом уроків для учнів 1–11-х класів. Цим онлайн-ресурсом можуть користуватися і діти, які залишаються в Україні, і діти, яких батьки, рятуючи від війни, вивезли за кордон, і вони перебувають у різних країнах. Було тимчасово втрачено зв'язки із закладами освіти, або й заклади зруйновано внаслідок ворожих обстрілів і бойових дій. У тих закладах, де відновлено освітній процес у дистанційному форматі, діти повертаються до своїх освітніх середовищ, до знайомих учителів, з якими мають тривалі стосунки. Проте деякі діти можуть користуватися лише асинхронними онлайн-сервісами, які, по суті, виконують компенсаторну функцію в надзвичайних умовах, або функцію додаткового освітнього ресурсу. Ми маємо розуміти, що в онлайн-освіті є психологічні особливості розвитку дитини в процесі навчання, набувають значущості особливі психологічні феномени.

До таких важливих феноменів дистанційної освіти належить ефект співприсутності – відчуття одночасної присутності в спільному просторі, відчуття зникнення фізичної дистанції, поєднання за-екранної реальності з фізичною реальністю життєвого світу дитини.

Ефект співприсутності активно вивчається міжнародною психологічною спільнотою від початку пандемії як важливий чинник продуктивності віддаленої роботи та дистанційного навчання. На нашу думку, асинхронний формат, який використано ВШО, не забезпечує ефект співприсутності, хоча, звісно, за умови регулярного користування можливе формування парасоціальних ефектів. Це порушує питання надзвичайної актуальності дослідження впливу цих ефектів на розвиток дитини в процесі дистанційного навчання. Такі дослідження є нагальною необхідністю, адже не розуміючи, що відбувається і як це впливає на розвиток дитини, неможливо адекватно підібрати способи компенсації і зцілення. Розуміючи, що стрес від пережитих дитиною травматичних подій знижує можливість формування нових когнітивних новоутворень (знань, умінь), маємо усвідомити актуальність потреби збільшення часу на засвоєння програми і виконання державного стандарту, потреби зміни принципів оцінювання, вироблення нового ставлення до результатів навчання під час війни. Освітні реформи, керовані цінністю гуманізму, і перебудова посттоталітарної спадщини в освіті мають продовжуватися з урахуванням нових реалій війни і поствоєнного відновлення, а значить, з урахуванням психологічних станів дитини і психологічних ефектів дистанційної освіти зокрема. ВШО не може повністю компенсувати втрату синхронного освітнього процесу, в якому формуються стосунки з учителем, який надає дитині зворотний зв'язок щодо її проміжних результатів, персоналізує інструкції і завдання, враховує темп отримання результатів, надає емоційну підтримку тощо. Крім того, діти, перебуваючи у форматі відеоконференції, коли можуть побачити одне одного (хоча б частково, якщо не у всіх достатні технічні можливості), можуть отримувати ефект поділяння емоцій. Цей соціально-психологічний ефект дуже значущий для формування комунікативних умінь дитини, її емоційно-вольового і соціального розвитку. Надання зворотного зв'язку і поділяння емоцій – це ключова відмінність синхронного дистанційного навчання, тому потрібно докласти максимум зусиль для повернення дітей до синхронного формату дистанційного навчання з тривалими стосунками з учителями. Навіть у випадку зруйнованих будівель потрібно відновлювати заклади освіти в дистанційно-віртуальному форматі, забезпечивши насамперед учителів і учнів технічними засобами здійснення педагогічної діяльності, не очікуючи відбудови матеріальних споруд, що триватиме довгий час. Відповідно, це потребуватиме певної гнучкості і перебудови адміністративних нормативів і процедур. Але те, що колись здавалося неможливим, сьогодні наше суспільство вирішує спільними зусиллями. Це також стосується і подальшого реформування освіти, спрямованої на створення найкращих умов для розвитку кожної дитини.

Настояща У. В.,

старший викладач кафедри психології

Академії Державної пенітенціарної служби

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4697-2206>

СПІЛЬНЕ Й ІНДИВІДУАЛЬНО-ВІДМІННЕ В ЕМОЦІЙНІЙ ДИНАМІЦІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВІЙНИ (ПСИХОЛОГІЧНІ ФЕНОМЕНИ ВІЙНИ В ДЕРЖАВНІЙ КРИМІНАЛЬНО-ВИКОНАВЧІЙ СЛУЖБІ УКРАЇНИ)

Війна – це надзвичайні, екстремальні умови, за яких може вижити тільки той, хто має високий рівень адаптаційних можливостей організму, а також швидко реагує на дії різних подразників. Людина, яка опинилась у зоні бойових дій, зазнає неймовірної атаки стресорів: це постійні звуки сирени, які змінюються на такі ж нестерпні звуки обстрілів, постійний страх за себе і своїх близьких, страх перед невідомим, повна безпорадність через розуміння неможливості щось змінити або вплинути на ситуацію, щохвилинний моніторинг інформаційних каналів щодо наявної ситуації. Навіть затишшя, яке виникає між обстрілами,

викликає напруження й очікування найгіршого. Під час війни в багатьох спостерігається дисторсія часу (Головаха, & Кроник, 1984). Як відмічають очевидці, зміни сприйняття часу проявляються в його плинності: час майже зупиняється, життя плине ніби одним днем, зникають дні тижня, навіть день і ніч не мають таких контрастів, як у мирний час; навіть нетривалий сон сприймається так, ніби він триває вічність, хоча насправді він тривав усього декілька хвилин (Why does time...). Життя людей ніби ставиться на паузу, та це не стосується перебігу психічних процесів, вони – як гойдалки: то прискорюються, то сповільнюються, і так вони будуть розгортатися протягом тривалого часу, навіть, після війни. Першість віддається емоційній сфері, бо головне, що відчуває людина, стикаючись зі страхом смерті і загрозою життю, – то страх. А от тривога і занепокоєння створюють лише фонове забарвлення, однак усі ці відчуття можуть підсилюватися і згасати. Очевидці подій стверджують, що, окрім цих відчуттів, вони нічого більше не здатні відчувати. З плином подій до них можуть приєднуватися почуття сорому і провини (KZ-SYNDROM). Одних ці почуття «розривають», інших – «ставлять на паузу», а треті адаптуються, бо саме такий порятунком наш розум пропонує (боротись, панікувати, завмирати, тікати). Ключове завдання нашого організму – це виживання в тому контексті, який є для нього комфортним, але розуміння власного стану і можливості раціонально оцінити обставини є запорукою виживання й розвитку. У таких станах людина може застрягати надовго, якщо не буде адекватно оцінювати себе і коригувати їх.

За час воєнних дій, перебуваючи в епіцентрі війни, спостерігала, як активізувалася робота захисних механізмів психіки, що яскраво виражались у певних періодах по-різному. На початку війни (або, як її назвали росфашисти, «спецоперації»), у більшості людей спостерігалися прояви первинного захисного механізму – заперечення. Прикладів цього було багато. Ось, приміром, наш двірник, щоденну копітку роботи якого я спостерігала в перший тиждень. Він намагався вести той же спосіб життя, що й досі, хоча роботи додавали постійні нічні обстріли і сміття ставало ще більше, особливо скла. Коли почались обстріли житлових кварталів і вдень, часи прибирання своєї території йому довелося змінювати. Через два тижні я вже його не бачила. Так само намагалася поводитися і моя сусідка, гуляючи зі своїм собакою звичними вулицями, аж поки одного разу їх не обстріляли, бо саме в цьому місці базувалася військова частина. (Сусідка вижила, тактику поведження під час війни змінила).

На зміну первинним захисним механізмам психіки з часом прийшли вторинні. Розмовляючи з більшістю волонтерів, розуміла, що їхня робота – це не просто патріотизм і підтримка військових або цивільних, а це так звана сублімація. Бо майже кожен із них стверджував, що коли займається цією благородною справою, то абстрагується від подій реальних. Вони часто запитували: чому не можна працювати 24/7, бо вдома нічні години стають годинами жаху і саме тоді повертається розуміння реальності війни. Те саме чула і від чоловіків, які пішли до лав ТРО, – вони навіть не поверталися додому, хоча це можна було робити. Так, деякі співробітники Академії ДПтС, не маючи достатнього спорядження, усе одно виявили бажання вирушити на блокпости і заступити там у чергові наряди. При цьому перші два тижні вони «жили тільки обороною міста» і не потребували підміни.

У декого в бомбосховищі спостерігалася регресія, бо навіть у безпечному місці вони не могли елементарно потурбуватися про себе. Але найстрашніше, як на мене, було спостерігати ізоляцію афекту, або сплочений афект (стосується, мабуть, більше до психіатрії), який проявлявся десь за тиждень активних бойових дій, коли пік емоційної активності був пройдений. Та найгіршим було те, що люди не могли проявити емоції навіть після загибелі близьких або втрати своєї домівки. Їх характеризував тільки «погляд у безодню жаху війни», та війна, у якій вони опинились, закарбувалася у їхніх очах. Як правило, це ті люди, які прожили не один тиждень під постійними обстрілами. Такий погляд ні з яким іншим не сплутаєш.

Загалом, після завершення бойових дій або ж після евакуації в безпечне місце психотерапевтична робота має бути проведена з кожним потерпілим. Особливо важлива увага має бути приділена особам, які на довгий час застрягли в «запереченні» чи

«спотворенні реальності», оскільки саме це може призвести до різних психологічних проблем, зокрема і до соціальної дезадаптації тих, кому вдалося вижити.

Список використаних джерел

Головаха, Е. И., Кроник, А. А. (1984). *Психологическое время личности*. Киев: Наукова думка.

KZ-SYNDROM. Quälende Träume. [DER SPIEGEL](https://www.spiegel.de/kultur/quaelende-traeume-a-1d7b6356-0002-0001-0000-000046163351-amp): Веб-сайт. URL: <https://www.spiegel.de/kultur/quaelende-traeume-a-1d7b6356-0002-0001-0000-000046163351-amp> (Дата звернення: 24.04.2022)

Why does time go so fast when you're asleep? [Subscribe to BBC Science Focus Magazine](https://www.sciencefocus.com/the-human-body/why-does-time-go-so-fast-when-youre-asleep/): Веб-сайт. URL: <https://www.sciencefocus.com/the-human-body/why-does-time-go-so-fast-when-youre-asleep/> (Дата звернення: 24.04.2022)

Опанасенко Л. А.,

кандидат психологічних наук,

начальник Навчально-наукового центру соціально-психологічної підтримки, професійного розвитку та сприяння працевлаштуванню

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6641-4634>

МІЖСОБИСТІСНА КОМУНІКАЦІЯ: ЗМІНИ, ЗУМОВЛЕНІ ВІЙНОЮ

Війна, яка активно розгорнулася практично на всій території України, внесла корективи у всі сфери життя її населення, не залишаючи осторонь процеси звичної соціальної взаємодії та комунікації.

Сьогодні міжособистісна комунікація – це саме той соціальний феномен, який зазнає особливих впливів як на зовнішньому, так і на внутрішньому рівні його функціонування. Зокрема, зміни відчутні не тільки в природному зростанні значущості української мови серед різних соціальних категорій, у тематиці комунікативних актів, просякнутих гірким присмаком воєнних подій, а й у підтримці чи руйнуванні кола значущих соціальних контактів кожної окремо взятої людини, у специфіці її потреби в міжособистісному спілкуванні, здатності до конгруентності під час взаємодії.

На основі аналізу досвіду консультативної практики психологів, які беруть участь у роботі Навчально-наукового центру соціально-психологічної підтримки, професійного розвитку та сприяння працевлаштуванню Чорноморського національного університету імені Петра Могили (м. Миколаїв), визначено три основні аспекти щодо трансформацій міжособистісної комунікації, які активно проявляються у студентів та працівників закладу від 24 лютого 2022 р. Серед них такі:

1) зміна кола міжособистісного спілкування як у молодого покоління (студентів, аспірантів), так і в людей зрілого віку (студентів заочної форми навчання, викладачів, співробітників) без факту фізичної зміни місця проживання (мігрування);

2) зниження рівня активності комунікативної діяльності (як усного, так і писемного формату взаємодії) і суттєве ослаблення ініціативності безпосередньої та опосередкованої комунікації у жителів Миколаївщини, на території якої ведуться активні бойові дії чи яка потрапила в зону тимчасової окупації (м. Снігурівка Миколаївської області і села на його околиці);

3) трансформація звичних комунікативних конструкцій, що призводить до зміни акцентів у змістовій стороні мовлення та відображає ціннісні орієнтації, погляди, переконання співрозмовників.

Розгляньмо більш детально кожен із представлених вище аспектів.

Зміна кола міжособистісного спілкування. Спілкування в житті кожної особистості позначається особливою вагомістю і значущістю тих, з ким саме відбувається процес обміну думками, емоціями, почуттями. Формуючи та підтримуючи коло міжособистісного спілкування, особистість формує і підтримує стосунки з тими, хто має для неї значущість, систематичний контакт з ким є особливо цінним. Утім, війна стала тим фактором, крізь призму якого перевірку на цінність пройшли не всі, хто в довоєнний період був включений у процес повсякденного комунікування. Виявилося, що бажання спілкуватися тепер викликають далеко не всі зі звичного кола міжособистісного спілкування, через що число звичних активних соціальних контактів значно зменшилося. У такому колі залишилися переважно тільки ті, хто й далі сприймається як емоційно близький і близький щодо ціннісних орієнтацій.

Далеко не всі рідні і друзі пройшли «перевірку» війною і не поступилися своїм місцем іншим, часом майже незнайомим людям. Українці стали активно розділяти співрозмовників на «своїх» і «ворогів», уникати комунікації з токсичними людьми. Вони втратили деяку терпимість до тих, взаємодія з ким була для них і раніше неприємною, забирала багато внутрішніх ресурсів, завдавала відчутного дискомфорту, однак до війни такі контакти не обривалися: тоді зважали все ж таки на кровні зв'язки, спільне професійне середовище, соціальну обумовленість тощо. Варто також звернути увагу на факт появи нових соціальних контактів для активної комунікації на основі формування нових поведінкових еталонів, пов'язаних з активізацією національної ідентичності особистості.

Зниження рівня активності/ініціативності комунікативної діяльності. Від початку війни однією з найбільш поширених проблем, з якою зверталися по психологічну допомогу студенти і співробітники університету, стала проблема ресурсності. Брак ресурсів, виснаження, втома від війни, невизначеність – лише короткий перелік типових скарг воєнного часу.

Цікавим фактом у консультативній практиці стало виявлення залежності рівня ресурсності клієнта від зв'язку характеру домінуючих емоцій особистості та рівня її активності/ініціативності в міжособистісній комунікації. Своєрідність поєднання різних параметрів означених змінних покладено в основу виокремлення чотирьох соціальних груп клієнтів (рис.):

1) перша група – «клієнти – ресурсні волонтери»: це особистості, які активні/ініціативні в міжособистісній комунікації і в яких домінують позитивні емоції, незважаючи на стресовість подій, які вони переживають (ракетні обстріли, бомбардування, руйнування інфраструктури). Такі клієнти ініціюють міжособистісне спілкування в усній і писемній формі (смс-комунікація, коментування постів у соціальних мережах тощо), своєю залученістю в процес спілкування вони підкріплюють та посилюють його емоційно. Ця група страждає через часткову втрату звичного для довоєнного часу розмаїття ресурсів, але знаходить вихід у волонтерстві та допомозі іншим, менш ресурсним особистостям;

2) друга група – «клієнти – шукачі ресурсів»: до групи належать клієнти, які не втратили своєї активності/ініціативності в комунікації, однак вони переживають переважно негативні емоції та почуття, які активно демонструють співрозмовникам у змісті висловлювань і завдяки мовним засобам. Вони не просто комунікують – вони «досліджують» коло своїх соціальних контактів у пошуках підтримки та поліпшення стану власної ресурсності, брак якої відчують й усвідомлюють. Хоча такі особистості не вміють коректно звертатися по допомогу й уникають прямого висловлення своїх потреб, однак дуже потребують зовнішньої підтримки. Основна робота з цією групою зосереджена на визначенні кола зовнішніх ресурсів та напрацюванні форми їх залучення;

3) третя група – «клієнти – самонаповнювачі ресурсом»: до цієї когорти належать ті особистості, які вирізняються пасивністю спілкування (у писемному мовленні використовують короткі я-повідомлення, стикери, а в усному – неповні речення, часто однослівні), утім для них характерне домінування позитивних емоцій. Вони вирізняються відчутним браком ресурсу, проте прагнуть самотійно подолати проблему, вдаючись до

самодопомоги, самопідтримки, самомотивації, самостимулювання. Водночас у роботі з ними відчутні неприйняття, уникання, знецінення зовнішніх ресурсів. За такої ситуації клієнти загалом мають недостатню кількість внутрішніх ресурсів і відмовляються від зовнішніх. Імовірно, у звичайній ситуації їм було б цілком достатньо наявної ресурсності для більш-менш нормального функціонування, однак в умовах війни і постійного стресу ці клієнти викликають занепокоєння у фахівців-психологів через негативні прогнози. Саме тому для роботи з клієнтами третьої групи рекомендується зосереджувати увагу на опорних внутрішніх ресурсах (робота з тілом, емоціями, звернення до соціальної взаємодії, діяльності) та їх підсиленні через залучення актуальних і доступних зовнішніх ресурсів;

4) четверта група – «виснажені, або спустошені, клієнти»: це пасивні у спілкуванні клієнти, наповнені негативними переживаннями. Вони уникають соціальної взаємодії, комунікації, але очікують соціальної підтримки від оточення, яке самостійно має здогадатися про їхні проблеми чи потреби. Водночас відчувається повна їх розгубленість через незнання, від кого саме вони можуть отримати підтримку і допомогу. Ця група клієнтів є найбільш проблемною і потребує значно більше часу для пошуку точок опори й поступового відновлення відчуття ресурсності.

Такий, доволі умовний, розподіл клієнтів дає змогу всього за двома факторами (активність/пасивність у спілкуванні, домінування позитивних/негативних емоцій) визначити, який саме ресурс має клієнт і якої допомоги орієнтовно він потребує під час роботи із психологом-консультантом.

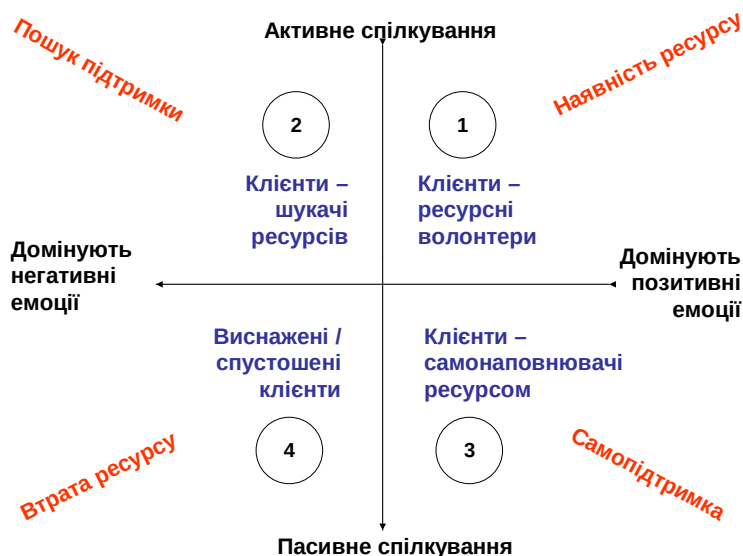


Рис. Групи клієнтів за рівнем активності/ініціативності міжособистісної комунікації і виявом у спілкуванні характеру домінантних переживань

Трансформація звичних комунікативних конструкцій. Працюючи з клієнтами під час воєнних подій на Миколаївщині, ми зауважили низку змін у вибудовуванні ними своєї комунікації. До таких змін належать:

1) руйнування стандартів/норм спілкування. Для українців, особливо в лютому-березні 2022 р., стало звичним спілкування без вітання і прощання (наприклад: «Як ти?» / замість «Привіт. Як твої справи? Що в тебе нового?»), введення шаблонних запитань і відповідей (наприклад: «У тебе все нормально?», «Все ок», «Все буде Україна»). Такі висловлювання були й до війни, однак наразі вони почали функціонувати самостійно – без доповнень та уточнень, фактично без «нарощування» навколо означених конструкцій

подальшої комунікації. Мовлення співрозмовників набуло ознак ситуативності і максимальної лаконічності, закритості;

2) використання лайливої, ненормативної лексики, лихослів'я. З моменту захоплення російськими військами о. Зміїний у територіальних водах України в практику комунікації широкого кола українців активно увійшли вислови, вживання яких суттєво впливає на рівень культури спілкування та насичує цей процес зневагою і неосязною ненавистю до загарбників. Ці висловлювання, з одного боку, дають можливість для виходу емоцій, а з другого, певною мірою посилюють їх. Така лексика стала своєрідною зброєю, якою співрозмовники намагаються завдати нищівного удару ворогу, і водночас засобом зняття внутрішньої напруги;

3) акцентування уваги на дієсловах минулого часу. Особистості, які потребують фахової психологічної допомоги, відчуваючи на собі дію стресорів, підсвідомо не бажають приймати дійсність, у якій перебувають, і будувати своє майбутнє з огляду на теперішнє. Таке неприйняття і витіснення сьогодення не дає їм змоги відносно швидко адаптуватися до змінюваних умов, ускладнює сприйняття реальності та породжує тугу за минулим життям, повернення до якого ніколи вже не буде. Фіксація на минулому є суттєвою перешкодою для побудови майбутнього, у зв'язку з чим психологу треба бути дуже обачним та уважним до висловлювань клієнта, які сигналізують про це;

4) застосування широкого спектру неконкретних прикметників та узагальнень. Особливого поширення у висловлюваннях клієнтів набули прикметники, зміст яких досить неоднозначний і які кожен співрозмовник розуміє по-своєму, вкладаючи в них власні смисли. «Нормальний», «достатній», «вчорашній», «відносно тихий» – яскраві приклади таких слів. Здебільшого їхній зміст сприймають без уточнень: «Що є нормою?», «Достатньо для чого?», «Яким було вчора?», «Порівняно з чим тихий?» тощо. Не менш помітним є значне поширення в усних та писемних висловлюваннях узагальнень: «усі», «ніхто», «ніколи», «завжди» тощо. Співрозмовники активно їх використовують, проте не конкретизують «Наскільки насправді всі?», «Чи реально ніхто, чи все ж таки є хтось?», «Ніколи-ніколи?», «Ситуація такою була постійно і завжди?». Уникання в комунікації конкретики, імовірно, зумовлене вибором емоцій, які переповнюють співрозмовників. Їм важливо «проговорити» ці емоції, хоч і дещо зауважено (неконкретні прикметники) чи узагальнено (стосується багатьох).

Переконані, у міжособистісній комунікації сталися й інші зміни, зумовлені війною, однак це питання потребує більш серйозного і системного вивчення із залученням фахівців різних спеціальностей для якісного аналізу мовленнєвих і психологічних реалій, пошуку засобів для профілактики та корекції негативних явищ, підтримки й розвитку позитивних тенденцій. Не менш цікаві дослідження в подальшому очікують на науковців після здобуття Україною перемоги. Віримо, що міжособистісна комунікація нації переможців стане після війни не менш важливим фокусом уваги для її вчених, ніж у період активних воєнних дій.

Панок В. Г.,

доктор психологічних наук, чл.-кор. НАПН України,

директор Українського НМЦ практичної психології

і соціальної роботи НАПН України

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1421-0554>

ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА СИСТЕМИ ОСВІТИ В ЧАСИ ВІЙНИ

Психологічна служба системи освіти України сьогодні налічує близько 23 тис. фахівців, з них 17 тис. практичних психологів, решта – соціальні педагоги. У мирний час робота психологічних служб системи освіти, надзвичайно багатоаспектна і багатогранна, містила численні напрями роботи і ставила перед собою чимало завдань. У воєнний час актуальність роботи служб системи освіти тільки загострилася. Практично всі психологи системи освіти, що мають доступ до інтернету чи можуть проводити роботу офлайн, задіяні у двох сферах діяльності.

Перша сфера – це безпосередньо робота на робочому місці в дошкільних і загальноосвітніх закладах й закладах вищої освіти. Друга – волонтерська робота в пунктах для допомоги біженцям, пунктах переселення в місцях нового поселення і т. ін. Наразі працівників психологічної служби орієнтують на надання першої психологічної допомоги.

У зв'язку з війною і воєнними діями виникло кілька нових напрямів роботи психологів системи освіти. Перший, найбільш актуальний, напрям роботи – надання першої психологічної допомоги під час гострого періоду переживання травми для всіх категорій населення, які її потребують: дітей і дорослих, сімей і підлітків.

Другий напрям – це адаптація тимчасових переселенців, у тому числі дітей, до нових умов проживання і навчання. Наразі десятки тисяч людей переїхали з одного місця проживання в інше, як у межах території України, так і за кордон, і до перенесених ними травм, пов'язаних із бомбардуванням і переслідуванням, втратою близьких людей, додалися ще переживання з адаптацією на новому місці проживання. У багатьох регіонах України почався навчальний процес, в основному онлайн, але є й офлайн, тому психологи для адаптації дітей, батьків, родин працюють як онлайн, так і офлайн.

Третій напрям – це психологічна профілактика, запобігання конфліктам, виникненню конфліктних станів тощо.

Четвертий напрям – це терапія. Шкільний психолог працює в розрізі посттравматики для реабілітації, реадaptaції і т. ін.

У кожній області України є обласний науково-методичний центр психологічної служби. Шкільні психологи нині працюють у Донецькій області. Працюють також психологи в Сумській області, у Чернігівській області, на Київщині, Львівщині, Івано-Франківщині, Чернівеччині і т. д., тобто фактично всі психологічні служби, незважаючи на складну воєнну ситуацію в окремих областях, працюють там, де це можливо, і надають соціально-психологічну й педагогічну допомогу, навіть перебуваючи в укриттях, під сиренами, бомбардуваннями.

Працює й Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи Національної академії педагогічних наук України. Працівники Центру використали власні ресурси для поширення інформації, для поліпшення зв'язку і для надання методичної підтримки практичним психологам і соціальним педагогам, що працюють. У мережі «Фейсбук» є сторінка під назвою «Психологічна служба системи освіти», також сторінка Української Асоціації практикуючих психологів, на яких проходить онлайн-навчання від зарубіжних партнерів, зокрема активно проводять заняття ізраїльські психологи. Французькі колеги зараз почали працювати у Вінницькій області. На ресурсах Центру розміщено посилання на електронну бібліотеку Національної академії педагогічних наук України, на ті роботи, які пов'язані з методиками роботи психолога в період війни.

З 2014 року Центр виконував науково-дослідні роботи, пов'язані з методичним забезпеченням діяльності психологічної служби, з дітьми, які були переселені, з дітьми, які зазнали військової травми. Було підготовлено кілька методичних посібників і методичних рекомендацій, які стануть у пригоді практичним працівникам. Крім того, Центр співпрацює з Державною службою з надзвичайних ситуацій. Це тривала і надійна співпраця. У науково-методичних підрозділах ДСНС України є напрацювання на тему психологічної підтримки і надання постраждалим психологічної допомоги. Центр отримав ці напрацювання і має доступ до повнотекстових файлів, методичної літератури, яку шкільні психологи можуть застосовувати у своїй роботі.

Є, однак, важлива проблема, на якій треба наголосити. Це надання першої психологічної допомоги. На жаль, в університетських програмах підготовки бакалаврів і магістрів такого курсу немає. Натомість події останніх років і місяців показали, що кожен психолог, який одержує диплом про вищу освіту, має вміти надати першу психологічну допомогу дітям, дорослим, людям похилого віку. Аналогічно з медичними науками: лікар може надавати першу допомогу кожному. Це питання треба вносити до переліку підготовки практичних психологів і підвищення кваліфікації.

Звісно, першу психологічну допомогу має надавати кожна людина, яка до цього готова, за аналогією до програми для американських військовослужбовців, де теж розписано, як командир, керівник підрозділу може надавати першу психологічну допомогу, поки психолог доїде до людини, що зазнала травми. Але це питання психологічної культури населення. Одне з головних завдань, над яким має працювати практичний психолог у закладах освіти, – це підвищення психологічної культури всіх учасників освітнього процесу. Також перша психологічна допомога має надаватися кваліфіковано. У Німеччині є ліцензування з надання першої психологічної допомоги.

Отже, надання першої психологічної допомоги має бути окремим курсом, щоб після того, як людина одержала диплом про вищу психологічну освіту, можна було мати певність, що вона здатна кваліфіковано надати першу психологічну допомогу, а також поширити це знання серед інших людей. Це надзвичайно важливо, бо ще досвід 2014 року показав, що не можна легковажити з цією темою. Ми маємо бути готові.

Список використаних джерел

Панок, В. (2013). Професійне становлення практичних психологів: досвід і перспективи. *Психологія і суспільство*, 3 (53), 135–141.

Панок, В. Г. (2019). Алгоритми діяльності практичного психолога як інструмент психологічної допомоги особистості в закладах освіти. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*, Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми). Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка (с. 323–327). Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка.

Панок, В. Г., Марухіна, І. В., & Романовська, Д. Д. (2020). Психологічний супровід освіти в умовах пандемії. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 2(2). <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-2-12-2>.

Погребна Л. В.,
сімейний консультант, бізнес-консультант,
травма-терапевт

ГЛИБИННА ДИНАМІКА ВІЙНИ: РОЗСТАНОВКА-ОНЛАЙН

Варварство російсько-української війни ХХІ сторіччя вже неможливо зупинити, реальність жорстока для психіки, і саме тому проживання травми цієї війни розтягнеться на багато років для кожного з нас, для дітей і внуків з будь-якого боку участі в ній. Але, як би це парадоксально не звучало зараз, ці дні назавжди залишаться в історії України як час формування справжньої української ідентичності, національної гідності та єднання. Найважливіше, що можна зробити в цій ситуації, – залишатися в правді, у власній силі, пам'ятати про свій громадянський обов'язок, а це значить змінювати цей світ передусім через себе.

Загроза ідентичності в умовах війни виявляється на різних рівнях і має різні наслідки:

- рівень КРАЇНА – розвал великої системи;
- рівень РІДня – дистанціювання та втрата зв'язків між членами роду;
- рівень сім'Я – небезпека щодо фізичного знищення окремих людей;
- рівень Я – розкол особистості з позиції Розум/Душа/Тіло.

З огляду на цей спектр загроз у цей історичний момент акцент у терапії психотравми варто перенести на індивідуальну роботу з клієнтами, тому що кожна людина унікальна і її психічні розлади теж унікальні за своїми проявами. Спочатку Розум отримує інформацію про війну та усвідомлює її відповідним чином на основі попереднього життєвого досвіду. Душа реагує на війну через енергетичні процеси в організмі і включає динаміку Агресор – Жертва – Рятівник, обираючи ту чи іншу роль залежно від способу проявлення почуттів. Тіло зазвичай реагує в стандартний фізіологічний спосіб, підтримуючи ментальні та енергетичні процеси, що запускаються: нападати (Агресор), завмерти (Жертва), бігти (Рятівник). Людина використовує цю динаміку як стратегію виживання в загрозливих обставинах, і в результаті починається «біг по колу» і безперервна внутрішня війна.

Вихід із травми відбувається через комплексний психотерапевтичний процес, у якому задіяні різноманітні тілесні практики, спеціальний формат проживання заблокованих почуттів (злість, безсилля, сором, вина та ін.) – системні розстановки в цьому випадку зарекомендували себе найбільш ефективно. А додатковим інструментом зцілення може стати пошук нового сенсу життя в складних умовах затяжної війни і після неї.

Список використаних джерел

- Германн, Дж. (2019). *Травма та шлях до видужання*. Пер. з англ. Львів: Вид-во Старого Лева.
- Рупперт, Ф., & Банцхаф, Х. (2019). *Мое тело, моя травма, мое Я*. Пер. с нем. Санкт-Петербург: Меридиан.
- Бруннер, Э. (2022). *Начни выбирать себя*. Пер. с англ. Москва: МИФ.

В. В. Савінов,

молодший науковий співробітник

Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,

керівник Секції гештальт-терапії і т. в. о. голови правління

Київської філії ВГО «Українська спілка психотерапевтів»,

співзасновник і член правління ГО «Асоціація гештальт-тренерів України»,

засновник і керівник відділення плейбек-театру ВГО «Арт-терапевтична асоціація»

Київського плейбек-театру «Déjà vu plus», магістр соціальної педагогіки (м. Київ)

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ПРИПИНЕННЯ СПІВПРАЦІ З ФАХОВИМИ СПІЛЬНОТАМИ РОСІЙСЬКОЇ ФЕДЕРАЦІЇ ЯК КРАЇНИ-АГРЕСОРА

Актуальність. Як зниження дипломатичного представництва, аж до розриву дипломатичних відносин у відповідь на агресію, так і припинення співпраці в будь-якому вигляді з країною-агресором є узвичаєною нормою під час війни. Так, до припинення інтервенції, відведення військ з усієї території України, репарацій, інших компенсацій та відновлення демократичної влади в Російській Федерації не може бути мови про цивілізовану партнерську співпрацю. Це стосується не лише державних закладів та установ, а й бізнесу, культури, мистецтва, інших фахових та громадських об'єднань чи цілих спільнот, у т. ч. професійних. Тобто *недопущення співпраці, налагодження стосунків* з представниками країни-агресора під час війни є необхідністю з точки зору законодавства, оскільки може призвести до злочину колаборації. Але варто говорити і про *збереження попередніх стосунків*, адже воно *становить небезпеку* для користувачів послуг державних організацій, їхнього керівництва та членів, усіх громадян України і держави в цілому. Наприклад, організації РФ активно просувають пропагандистські ідеї, відкрито чи приховано, свідомо чи несвідомо; дезінформують нашу владу, мімікуючи під українські організації; «окупують» клієнтську базу, користуючись переважністю чи розгубленим станом наших фахівців тощо. Тобто іноді така співпраця є і *шкідливою*, і неприпустимою з точки зору *професійної етики* і загалом *аморальною*. Тому перегляд усіх форматів співпраці з колегами, що представляють країну-агресора, наразі є одним із викликів фаховим професійним та громадським психологічним організаціям України (асоціаціям, спілкам, товариствам, школам тощо), окремим їхнім представникам (передусім керівництву і членам правління). Якщо така співпраця була і триває, то виникає питання навіть не в її трансформації, а принаймні тимчасовому припиненні аж до повного розриву стосунків. Якщо її не було, а надходять пропозиції про «допомогу», то виникає питання, як розпізнати небезпечні варіанти співпраці, дати їм відсіч і запропонувати власну пристойну альтернативу.

Проблема. Велика кількість професійних організацій України зреагувала достойним чином уже в перші тижні повномасштабної агресії РФ, рекомендувавши своїм членам призупинити професійні контакти з російськими психологами і психотерапевтами, особливо нові, зважаючи на те, що багато хто з них задіяні в агентурній діяльності Росії або є прихильниками війни проти України. Та й загалом, співпраця з організаціями, які зареєстровані в країні-агресорці, лише підсилюватиме легітимізацію їхнього терористичного режиму. Але при цьому деякі наші організації *не зробили таких заяв і не припиняли співпраці* (або тягнули понад місяць, а то й довше), очікуючи від російських колег підтримки, розуміння, емпатії тощо. При цьому обнадійливо йшли на всі ризики та зазнавали матеріальних і моральних збитків, психологічного травмування, наражаючи на всіляку небезпеку і своїх членів та підопічних.

Поширеними є також випадки, коли російські організації разом з українськими є членами одних і тих самих міжнародних професійних структур, «парасолькових» організацій

Європи і світу. Росіяни досить оперативно й іноді вдало дезінформують зарубіжні організації задля отримання собі преференцій або принаймні збереження колишнього статус-кво. Мотивують це вони своєю позицією «поза політикою», тоді як їхня політична позиція очевидна, ворожа й досить агресивна. Тим більше, що ці організації зареєстровані в РФ, тобто там платять податки або принаймні працюють, функціонують за їхнім законодавством. Тому фахові спільноти України потребують негайної допомоги та підтримки в подоланні проблем, зокрема психологічних, а це починається з їх усвідомлення.

Мета нашого аналізу полягає в пошуку специфіки та психологічних причин зволікання щодо припинення співпраці з агресором задля якнайскорішого й реалістичного вирішення цієї проблеми.

Виклад основного матеріалу. Власне, повне припинення співпраці з організаціями РФ іноді стикається із суто матеріальними, матеріально-технічними, юридичними або організаційними труднощами, які не залежать від особистісних чи психологічних факторів. Це можуть бути борги за підписаними контрактами (як з нашого, так і з їхнього боку), незавершені конкретні проєкти, перспективні спільні плани, інші зобов'язання. У таких випадках керівництво українських організацій може приймати системні вольові рішення про припинення співпраці, усвідомлюючи всі наслідки, у т. ч. матеріальні збитки та інші втрати для себе. Можливо, від таких санкцій не менше втратить і ворожа сторона, але все одно українська спільнота має бути готова до подальших труднощів, відмови від переваг співпраці та інших втрачених перспектив. Причини таких труднощів полягають у залежності наших організацій від їхніх ресурсів (матеріальних, організаційних, ідейних, людських тощо) та ресурсів «парасолькових» організацій, історії співпраці тощо. Але окрім об'єктивних, є й морально-психологічні труднощі у фаховому співтоваристві України, які іноді стають психологічними проблемами різного рівня, які у стані перевантаженості, виснаження, вигорання, розгубленості наших фахівців лише поглиблюються.

Основні психологічні проблеми припинення співпраці, на нашу думку, можуть бути розглянуті на трьох умовних рівнях: явному, прихованому і глибинному.

На рівні *явних проблем*, психологічних труднощів для адекватної відповіді на цей виклик нам перешкоджають напрацьовані роками організаційні та особисті зв'язки, які іноді важко розірвати в одну мить. Через воєнні втрати і травми нам *не вистачає ресурсів* (фахових, організаційних, емоційних) для симетричної відповіді, опору активізований синхронно з Кремлем експансії російських колег, а отже, і для розриву звичних стосунків.

Не менш складними є проблеми *приховані*, коли нав'язувана співпраця заводить у небезпечні річища приниження, підпорядкування, а то й непомітного підпадання під вплив ворожої пропаганди. Наприклад, пропонувані методи їхньої психологічної роботи із психологічними травмами також не завжди є адекватними під час продовження травмування. Труднощі припинення співпраці тут полягають у тому, що цими методами і змістом своїх звернень вони *нібито заспокоюють наших колег*, спокушаючи до «надягання рожевих окулярів» безпечної реальності, якої нам і справді зараз не вистачає. Але завдання психолога на війні відрізняються від психолога в мирних умовах – ми маємо боротися за свої цінності, свою волю, державу, а не приспати самих себе, віддаючи суб'єктність росіянам задля наївної «гармонізації внутрішнього світу». Або нам зараз конче потрібна не психотерапія чи консультування, а екстрена перша психологічна допомога (ППД), яка також має надаватися кваліфіковано, але будується зовсім на інших підходах і правилах. Тобто як нинішня кремлівська влада цинічно «допомагає» нам позбавитись ефемерних небезпек, так і всі ці проблеми є наслідками *псевдодопомоги* через маніпулювання, свідоме чи позасвідоме, особливо представниками допомагальних професій країни-агресора.

Також проблеми виникають на рівні «*глибинному*» або глибоко прихованому – коли за тривання співпраці непомітно відбувається формування в нас позиції жертви, зароджується стокгольмський синдром, допускається їхній віктимблеймінг і наша *віктимна поведінка* тощо. Унаслідок цих психологічних феноменів стосунки з агресором не розриваються, а

лише закріплюються, даючи йому змогу в процесі взаємодії утримувати імперський статус-кво, а то й ще більше використовувати і принижувати представників українських спільнот.

Саме цей третій, *«глибинний», власне психологічний рівень проблем є найбільш складним*, небезпека співпраці є найбільше прихованою, адже колеги, що представляють країну-агресора, не є державними організаціями, вони нібито не підтримують (а може, і справді не підтримують) політику керівництва РФ. Вони взагалі «поза політикою», але все одно, підспудно транслюють її у вигляді імперських маніпулятивних наративів чи окремих повідомлень. Обман, підступництво, спокуса зробити щось «благодійне», але за цим стоїть продовження експлуатації, зверхня позиція окупації чи неочевидного виправдання агресії РФ. З нашого досвіду, така мімікрія під гуманітарні місії аж ніяк не виправдовується з етичних позицій. Важкість цього рівня проблем у тому, що вони не мають явного раціонального підґрунтя, спрацьовуючи підсвідомо і тому досить потужно.

Не претендуючи на перелік *власне психологічних проблем*, означимо припущення про деякі з них, їхню специфіку та гіпотетичні причини.

По-перше, *ми самі перебуваємо в епіцентрі війни*, тобто переживаємо найбільшу травму, причому не лише в минулому, а в її реальному триванні, постійній загрозі, небезпеці й реальних втратах на всіх рівнях існування. Ми перебуваємо у великому «болесховищі», потребуємо реальної допомоги, але чи можемо її отримувати від того, хто пов'язаний будь-яким чином із суб'єктом агресії?! З одного боку, вони не можуть надати повноцінної допомоги, з другого, ми самі не можемо бути адекватними і «холоднокровними» навіть у простому в спілкуванні з ними. Віктимна поведінка як така, що ніби сама собою складається в таких стосунках, аж ніяк не може бути продуктивною і перспективною.

Дуже умовно такий наш стан можна порівняти зі СДУГ – синдромом дефіциту уваги з гіперактивністю, якого, до речі, побільшало в США з 2003 до 2011 року на 43 %, а серед дівчат – на 55 %. У Великій Британії показники теж неймовірно зросли – з 1986 року – у 100 разів стало більше дітей з таким діагнозом! [Гарі, 2022, с. 218]. З 1968 року вважали, що цей синдром мають небагато дітей, але на півдні США він нині спостерігається у 30 % підлітків [с. 219]. Тобто, з одного боку, ми потребуємо неабиякої уваги, а з другого, ми перебуваємо в стані «гіперактивності», коли змушені просто виживати в нелюдських умовах і негараздах через війну, а отже, застосовуємо всі можливі методи допомоги, самопомоги, психологічних захистів, будь-якої активності, що сприяють збереженню цілісності психіки. І хоча на 75-80 % проблема СДУГ залежить від спадковості [с. 237], але в умовах війни, на нашу думку, активізується на максимально можливому рівні. Причому це стосується не лише суспільства в цілому, а й фахових психологічних спільнот, які «не встигають», не маючи достатньо ресурсу, аби зайняти рефлексивну позицію щодо всієї цієї жахливої ситуації. А рефлексивна позиція спільнот країни-агресора, їхня «увага» до нас не може бути прийнятною, адже вона спирається на цілком зрозуміле *підсвідоме небажання переживати негативні почуття сорому і провини*. Звісно, є певний відсоток представників країни-агресора, які усвідомлюють ці почуття і навіть зі сльозами просять у нас вибачення, заявляють про сором, намагаючись виправитися на своєму рівні можливостей тощо. Але в переважній більшості намагання позбутися цих важких почуттів відбувається через непомітне для них виправдання дій їхньої чинної влади, захисну раціоналізацію здійснюваних злочинів.

І що важливо: у такому психологічному стані *поширено спрацьовує більшість психологічних механізмів політичної пропаганди*, як цілеспрямованої, прямої, так і ненавмисної, опосередкованої. Якщо її прямі ворожі тези ми можемо відфільтрувати і не сприймати, то набагато важче не потрапити в пастки непрямих наративів. Наприклад, у традиціях позасвідомої (?) пропаганди «радянське тлумачення слова «мир» є одним з визначних досягнень пропаганди нашого часу. Совети безроздільно заволоділи ним, присвоюючи його, нібито це слово призначалося виключно для їхнього користування» [Родс, с. 211]. Можливо, так відбулося через те, що в російській мові поняття «мир» і «світ» позначаються одним і тим самим словом? У будь-якому разі, «захист миру» в інтерпретації

РФ став потужною маніпуляцією не лише над внутрішньою масовою свідомістю, а й над міжнародною, включаючи провідних політиків та інтелектуалів світу. Частково навіть над українською, принаймні надаючи потужні пропагандистські послання як інформаційну зброю для п'ятої колони і колаборантів.

Серед актуалізованих психологічних механізмів пропаганди варто згадати, наприклад, *«ефект реактенса»*: коли у партнера по комунікації є намір вплинути, то ставлення стає вкрай негативним, і ми можемо дати відсіч. А якщо «немає» наміру вплинути? Коли це знана і знайома людина, з якою ми пов'язані передусім фаховими питанням (ще плюс *«ефект згоди»*), у нас зовсім інший контекст співробітництва тощо. Чи зможемо ми у спілкуванні з таким партнером розпізнати ворожі наративні конструкції?

Моделювання шляхів подолання виклику. Можливо, є сенс когось переконати, донести правдиву інформацію і нашу позицію до фахівців, а через них – до більш широких верств населення РФ. Але в багатьох випадках тимчасове припинення співпраці або навіть рішучий розрив стосунків з такими організаціями залишається єдиним конструктивним рішенням. Такі рішення варто психологічно супроводжувати, зокрема, таким чином:

- передусім сприянням усвідомленню психологічних проблем у спілкуванні з представниками фахових спільнот країни-агресора, допомогою в подоланні цих проблем та пошуку адекватних рішень, у т. ч. організаційних, готовності до припинення співпраці;
- опонуванням активним ворожим інтервенціям, якщо є фаховий та організаційний ресурс;
- підтриманням самостійності наших спільнот, їхнього незалежного від агресора, автентичного розвитку;
- сприянням у переорієнтації на використання фахового досвіду західних країн і, за потреби, у налагодженні нових професійних зв'язків;
- допомогою в чіткому і своєчасному донесенні правдивої інформації до зарубіжних організацій.

Висновки. Припинення співпраці, принаймні тимчасове, з фаховими спільнотами країни-агресора наразі стало єдиним конструктивним рішенням, оскільки її продовження є порушенням закону, професійної етики, а іноді й загальнолюдської моралі, призводить до втрат і є небезпечною в усіх сенсах як для самих фахівців, так і для їхніх підопічних. Власне, повне припинення співпраці іноді стикається із суто матеріальними або організаційними перешкодами, але є й морально-психологічні труднощі у фаховому співтоваристві України, які іноді стають психологічними проблемами.

Основні проблеми можуть бути розглянуті на трьох умовних рівнях: явному, прихованому і глибинному. На рівні явних проблем нам перешкоджають напрацьовані роками організаційні та особисті зв'язки і не вистачає ресурсів для симетричної відповіді. Приховані проблеми нібито заспокоюють, але насправді експлуатують наше послаблене становище, відбираючи суб'єктність через маніпулювання з боку представників допомагальних професій країни-агресора. Психологічні проблеми «глибинного» рівня є найбільш небезпечними, оскільки формують у нас позицію жертви та сприяють виникненню віктимної поведінки тощо. Специфіка цих власне психологічних проблем у тому, що ми самі перебуваємо, по-перше, в епіцентрі та процесі найбільшої травми і, по-друге, на нас посилено впливає більшість психологічних механізмів політичної пропаганди, зокрема ефект *«реактенса»* і *«згоди»*. Не говорячи вже про прямий пропагандистський тиск ворога. Рішення про припинення такої співпраці варто психологічно супроводжувати, що сприятиме принаймні усвідомленню психологічних проблем у спілкуванні наших фахових спільнот з представниками країни-агресора.

Слава Україні!

Список використаних джерел

Гарі, Й. (2022). *Мистецтво зосереджуватися. Як у нас украли увагу*. Пер. з англ. Юлії Кузьменко. Київ: Лабораторія.

Резолюція дивізіону «Психоаналітична психологія та психотерапія» Національної психологічної асоціації України щодо врегулювання відносин з російськими психологами та психотерапевтами на час війни Росії проти України (ухвалена 07.04.2022). Режим доступу <https://www.facebook.com/psychoanalytic.division/posts/3136235286629827>.

Родс, Э. (2008). *Пропаганда. Плакаты, карикатуры и кинофильмы Второй мировой войны 1939–1945*. Пер. с англ. Ю. К. Бардина. Москва: Эксмо.

Умеренкова Н. Ф.,

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
директор ГО «Жіноча Сила»
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3084-2834>

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ФОРМИ ДОПОМОГИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Повномасштабне воєнне вторгнення РФ на територію України 24 лютого 2022 року і кількомісячна тривалість нової, гострої, фази російсько-української війни знову зумовили чималу кількість викликів для громадян нашої держави. Це втрата житла і вимушений пошук прихистку, проживання на території країни, яка постійно піддається ракетним обстрілам, або вимушена евакуація за кордон. Це перебування в постійному стані невизначеності і переживання численних втрат. Усе це, природно, накладає свій відбиток на психоемоційну сферу та здоров'я українців. Сьогодні це стосується не лише окремих районів на сході України, як це було у 2014 році, а охоплює всю територію країни.

Державна система, на жаль, виявилася неготовою до надання допомоги такій великій кількості населення, оскільки у зв'язку з війною відбулося порушення сталої форми надання соціальної та психологічної допомоги загалом. За кілька місяців понад 500 тисяч цивільних родин стали родинами військовослужбовців. За останніми даними, які озвучив Міністр оборони України, понад мільйон українців нині захищають Україну (Україну захищають..., 2022). Тобто ми маємо сьогодні понад мільйон родин військовослужбовців. Для цієї категорії сімей до власних безпекових викликів додався ще й постійний страх за життя та здоров'я рідних, які захищають країну від ворога на фронті.

Для того щоб сім'ї військовослужбовців могли впоратися з цілим комплексом викликів, на запит Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних сил України громадська організація «Громадський рух «Жіноча сила України» організувала комунікаційну платформу **«Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців»** (Служба психосоціальної підтримки..., 2022), яка розпочала свою роботу 16 березня 2022 року. Платформа має три складові, що взаємодіють між собою: телефонна лінія, групи підтримки, індивідуальна психологічна допомога (рис.).

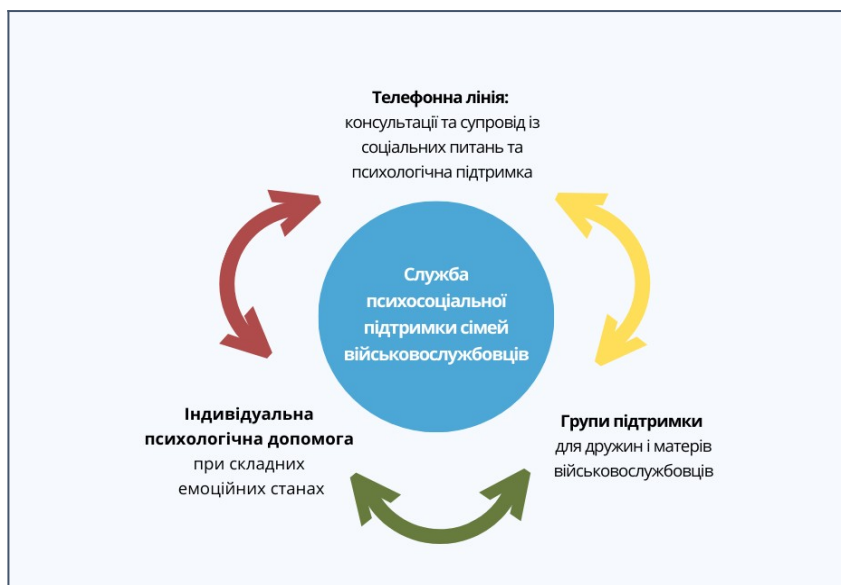


Рис. Структура надання психосоціальної допомоги сім'ям військовослужбовців

Телефонна лінія працює щодня з 10:00 до 20:00, без вихідних, і дає змогу безкоштовно телефонувати з усіх мобільних операторів по Україні (08000332720) і робити дзвінки з Польщі в Україну (+48226022512), а також [забезпечує консультації в чаті соціальної мережі Telegram за акаунтом @pidtrymkainua](https://t.me/pidtrymkainua).

На телефонній лінії працюють консультанти, які мають психологічну освіту і практику та надають консультації і супровід із соціальних питань. Оскільки соціальні звернення сьогодні мають сильне емоційне навантаження (наприклад, тривалий час немає зв'язку з військовим), під час цих звернень надається психологічна підтримка. Такі консультації в середньому тривають 30 хвилин. У разі складних соціальних звернень консультанти залучають для допомоги кейс-менеджерів та юристів, що дає змогу вирішувати такі звернення у співпраці із Збройними силами України, Міністерством оборони України, Національною гвардією України.

У випадку складних емоційних станів надається також **індивідуальна неекстрена психологічна допомога**. Під час дзвінка на телефонну лінію можна залишити заявку на розмову із психологом в узгоджений час. Якщо консультанти під час першої розмови з клієнтом бачать необхідність надати йому глибшу психологічну допомогу, вони перенаправляють абонента до команди психологів, які працюють з ним у неекстреному форматі. Безумовно, така пропозиція робиться з урахуванням стану клієнта, доречності і з дотриманням етики і поваги. Такі консультації із психологом тривають близько години-півтори. За консультаціями із соціальних питань і по психологічну допомогу звертаються як члени сімей військовослужбовців, так і самі військовослужбовці.

Як під час надання соціальної консультації, так і під час психологічної консультації спеціалісти пропонують жінкам з родин військовослужбовців взяти участь у групах підтримки. У разі готовності жінок долучитися до груп підтримки їх перенаправляють на команду, яка координує цей напрям.

Групи підтримки для дружин і матерів. Такі зустрічі проводяться онлайн щотижня по дві години. Окремо проводяться групи для дружин і наречених військовослужбовців, так само окремо – для матерів. Це не терапевтичні групи, а зустрічі підтримки, які відбуваються за супроводу психологів. Мета таких заходів – познайомити жінок між собою для взаємопідтримки та надати їм інструменти для поліпшення самопочуття під час виникнення різних емоційних станів.

Також окремо проводяться групи психологічної підтримки для родичів військовослужбовців, з якими втрачено зв'язок (з військовими, які вважаються зниклими

безвісти або перебувають у полоні). Такі групи організуються спільно зі спеціалістами громадської організації «Інститут психології здоров'я». Для кожної категорії жінок визначається певна серія зустрічей (три, чотири або шість). Усі зустрічі проводяться в закритому форматі

Функціонування комунікаційної платформи відбувається завдяки технічній та організаційній складовим. Оскільки різні області України мають нині різний рівень безпеки, команда проєкту працює у форматі мережі через інтернет-зв'язок, не використовуючи офіс для постійного місця роботи. Це дає змогу залучати спеціалістів, які перебувають у різних куточках України та світу. Для роботи телефонної лінії використовуються програмні телефони і багатоканальна інтернет-телефонія, для супроводу клієнтів – CRM-система. Групи підтримки проводяться на платформі Zoom.

Регулярно, двічі на тиждень, проводяться дебрифінги для команди консультантів телефонної лінії, раз на тиждень – інтерв'їзійна зустріч для команди ведучих груп підтримки і раз на тиждень – супервізія для всієї команди із залученням зовнішнього фахівця. Постійно здійснюється підвищення кваліфікації шляхом проведення навчальних заходів за участі вітчизняних і зарубіжних експертів. Додатковою складовою комунікаційної платформи є інформаційна робота: підготовка інфографік, рекомендацій і пояснень на основі аналітики звернень на телефонну лінію та запитів у групах підтримки.

Основою для створення комунікаційної платформи став аналіз систем соціально-психологічного супроводу сімей військовослужбовців у країнах-членах НАТО, а також триетапний формат психосоціальної роботи із членами сімей військовослужбовців, розроблений на базі вітчизняного практичного досвіду з 2014 року (Умеренкова, 2021). Можливість здійснення поточного аналізу звернень, що надходять на комунікаційну платформу, дає змогу як надавати допомогу за конкретними запитами, так і вносити пропозиції щодо змін у системах надання соціальної та психологічної допомоги сім'ям військовослужбовців на державному і місцевому рівнях.

Список використаних джерел

Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців. ГО «Жіноча Сила» (2022). URL: <https://www.pidtrymka.in.ua>

Україну захищають мільйон бійців. BBC News Україна (2022). URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/features-62099292>

Умеренкова, Н. Ф. (2021). *Психологічні особливості комунікативної поведінки дружин у сім'ях комбатантів*. (Дис. канд. психол. наук). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Київ.

Чепурна Г. Л.,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри креативних індустрій та соціальних інновацій

Національного університету «Чернігівська Політехніка»

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4486-5447>

ПРОБЛЕМА ПОВЕРНЕННЯ АВТОРСТВА ПІД ЧАС ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

В умовах воєнних дій на території нашої країни актуальним є питання пошуку оптимальних шляхів подолання травматичних наслідків у процесі надання психологічної підтримки населенню. У цьому контексті корисними видаються ідеї наративної психології. Історія війни розділила життя людей на «до» і «після», стала кризовою, поворотною подією. Саме такі моменти і прийнято вважати однією із характеристик наративів. Ф. Анкерсмит трактує їх як «травму ідентичності» (Анкерсмит, 2007). Унаслідок травматичних подій

домінуючою історією стає історія про ворожість та непідконтрольність світу, і через цей фільтр домінуючої історії відбуваються негативне оцінювання себе і свого досвіду, послаблюється ідентичність (Tedeschi, & Calhoun, 2004, p. 10).

Наративна психологія володіє широким спектром практик відновлення втраченого в результаті психологічних травм авторства. Зокрема, такі мікропрактики представлено в моделі чотирьох квадрантів Марі-Наталі Бодоан. Вищезазначена модель впроваджується в роботі з людьми які пережили травму, і спрямована на переоповідання своєї історії, мета якого – створення історії інтегрованого досвіду авторства та здійсненого вибору (Beaudoin, 2005, p. 32).

З першого дня повномасштабної російсько-української війни жителі Чернігова і Чернігівської області опинились у центрі травматичних подій. Перед психологічною службою постало завдання психологічної підтримки студентів і колег, жителів міста. Оскільки всі були змушені ховатися від обстрілів, то єдиним можливим на той момент способом психологічної підтримки стала переписка в месенджерах.

Спробуємо на прикладах цієї «віртуальної взаємодії» розкрити можливості застосування наративного підходу. Адже вже під час травматичної події чітко простежувалася необхідність не лише зберегти себе фізично, а й підтверджувати свою ідентичність. Люди самі намагалися підтвердити своє «авторство» численними гумористичними мемами в соцмережах. Так, під час переписки з клієнтками-мамами було отримано безліч світлин дітей в імпровізованих дитячих зонах бомбосховищ, і відгук-«сердечко» під час гулу ворожого літака був для цих мам єдиною можливістю підтвердити свою ідентичність. Та ж тенденція підтвердження авторства простежується в історіях про евакуацію. Вони всі про чудо, зовнішні обставини та допомогу інших, але на тлі історії про чудо з'являється фраза: «я взяла одні штани та зібрала всі улюблені дитячі іграшки». Нам здається, що взагалі на той момент навіть мікропереписки-діалоги на кшталт «Як ти? Я – ок, а як ти?» також стали можливістю утримання віцілих уламків ідентичності, саме в цій текстовій взаємодії виокремлювалися збережені переконання та цінності.

Одним із завдань моделі чотирьох квадрантів Марі-Наталі Бодоан і є повернення значущості діям, що увійшли до історії та оцінюються як незначні. Наприклад, у чаті однієї студентської групи в перші дні війни характерними особливостями змісту переписки були тривожні перепитування щодо подій у тому чи іншому районі міста, заклики триматися та молитися. В один із днів риторика переписки різко змінилася: під рясними обстрілами родина студентки вирішила врятувати свого папу, якого вони залишили у квартирі в одному з найнебезпечніших районів міста. Транспорт у місті не функціонував з перших днів, родина шукала таксі. Обстріли в тому районі не припинялися, й увага всіх дев'ятнадцяти членів групи була прикута до операції порятунку папу. Студенти давали поради і переживали, а фото врятованого папу викликало море позитиву. Потім ця історія наче «загубилася» в нескінченному потоці подальших повідомлень-описів жахливих подій. Хазяйка папу надіслала фото палаючого будинку сусідів, вона написала: «Літак повертається, дуже страшно», відтак зв'язок з нею припинився на три тижні. Після відновлення зв'язку дозвіл на публікацію історії про порятунок папу неначе став також підтвердженням авторства і значущості тієї події.

Ще одним завданням методу є розпізнавання здійснених дій, які не увійшли в історію. У процесі психологічної підтримки важливо допомогти клієнту розпізнати, які дії в моменти максимального стресу можуть зменшувати страждання. Як правило, це мікродії або мікронаміри. Багато хто співав пісень у бомбосховищах, щоб заглушити рев літака. Також до цих мікродій можна віднести облаштування підвалів ліжками, проведення інтернету тощо. Це також можуть бути дії на рівні кінетичної пам'яті. Зокрема, одна із жінок пригадала, що спала задля тілесного комфорту завжди в піжамах, але під час тривоги швидко вдягалася і була в укритті швидше за своїх домашніх.

Під час роботи з почуттям провини в пригоді стали техніки деконструкції. З'явилося багато скарг на небажання самовдосконалюватись в умовах відносної безпеки. Молоді люди

в основному спиралися на популярну під час карантину ідею про кризу як час для саморозвитку. Наразі ми також часто стикаємося з необхідністю деконструювати ідею про повальний ПТСР у дітей унаслідок пережитого тощо.

Зазначимо, що історії інших людей відіграють для повернення авторства чи не провідну роль. Створення колективних документів-свідчень – ще одна техніка наративної терапії, яка сприяє зменшенню почуття провини, відновленню авторства вже на рівні спільноти.

Отже, наративний підхід демонструє значні можливості для повернення чи збереження авторства особистості та спільнотам в умовах травматичних подій. Мікропрактики наративного підходу можуть бути застосовані як під час класичного процесу психологічного консультування, так і під час здійснення «віртуальної» психологічної підтримки. Завдання для подальших досліджень вбачаємо в адаптації наративних технік до унікальної ситуації повернення авторства в умовах тотальної травматизації, яка має наразі місце в нашій країні.

Список використаних джерел

Анкерсмит, Ф. (2007). *Возвышенный исторический опыт*. Москва: Европа.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.

Beaudoin, M.-N. (2005). Agency and Choice in the Face of Trauma: A Narrative Therapy Map. *Journal of Systemic Therapies*, Vol. 24, No. 4, pp. 32–50.

Чорна Л. Г.,

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
завідувачка лабораторії психології малих груп та міжгрупових відносин
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8107-7573>

ХРОНОТОП ЖИТТЯ УКРАЇНЦЯ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Відчуття зв'язку простору і часу, який іманентно притаманний здоровій психіці людини, апіорі порушується під час війни.

Хронотоп життя українця можна розглядати на декількох рівнях: 1) великої спільноти громадян України, 2) окремих великих соціальних груп і територіальних громад (наприклад, хронотопи життя військових і цивільних можуть різнитися; а також: громад, які перебувають тривалий час під окупацією, пережили окупацію, перебували в зоні ризику окупації або в зоні воєнних дій, або перебувають на відносно мирній території), 3) середніх і малих груп (сім'я, організації, сусіди, які об'єдналися в групи для розв'язання нагальних проблем), 4) окремої особистості. Звісно, що хронотоп життя на всіх цих рівнях має межу для людини: до війни. Віра абсолютної більшості українців (95%) у перемогу над ворогом (Сьоме загальнонаціональне..., 2022) свідчить про те, що в українців є відчуття «після війни». Отже, часова протяжність їхньої ідентичності не перервана, однак матиме виразні відмітки подій, які вже є або ще стануть історичними. Часовий вимір хронотопу «коли закінчиться» для окремих груп населення, імовірно, буде різним.

Українці впродовж останнього часу звикли ідентифікувати себе з європейцями, благами цивілізації, сучасними досягненнями науки і техніки. Ми не лише користуємося в побуті сучасними гаджетами, подорожуємо світом, вважаємо свободу однією з головних життєвих цінностей, а й живемо з уявленням про безпечний світ. У світі відбулася кардинальна трансформація ставлення до війни. За висловом Харарі (2022), порох став менш

летальною субстанцією, ніж цукор. Метафора «закон джунглів», коли держави воювали між собою за нові території і витрачали значні частки власного бюджету на військові витрати, стала історичним надбанням. На зміну «економіці війни» прийшов світовий тренд «економіка миру». У світі очевидно спостерігається згасання популярності фронтальної війни як методу розв'язання проблеми. Останні 70 років прямих воєнних дій між наддержавами не було. Це основні тези інтерв'ю Юваля Ной Харарі для TED, у якому він стверджує, що російська війна проти України може змінити все у світі (Harari, 2022).

Хронотоп також містить і просторовий вимір життя.

Відчуття особистістю безпечності або небезпечності світу можна вважати складовою її ідентичності, бо це відчуття формується протягом життя людини на певній території, яку вона вважає своєю, а крім того, історичні умови життя людини також роблять свій внесок у формування такого відчуття. Територіальна ідентичність та історія громади, яка проживає на цій території, історична пам'ять, історичні перспективи, міфологія мешканців становлять просторові і часові виміри ідентичності людини, а значить, і її соціальної, міжгрупової взаємодії. Якщо порушується відчуття безпечності проживання на певній території, якщо порушується відчуття часової неперервності проживання людини, то це становить загрозу її ідентичності, порушує хронотоп її життя.

Відчуття відносної стабільності світу, в якому немає війни, сформувалося в українців протягом певного історичного періоду. З 1945 року по 2014 рік українці на своїй території не бачили війни (окрім холодної за часів СРСР), а з 1991 року в Україні виросло покоління, яке загалом не чуло меседжів радянської пропаганди про ворожий західний світ.

І це базове відчуття довіри українців до світу могло порушитися під час російсько-української війни, яка тягнеться з 2014 року. Саме на злам цього відчуття, врешті-решт, і спрямовані злочини проти людяності російських окупантів в Україні. Події березня 2022 року в Бучі (Killing in Bucha..., 2022) та інших населених пунктах навколо Києва, які світові медіа вже назвали навмисною різаниною (deliberate massacre), геноцид мешканців Маріуполя стали символами протистояння ментальностей українців і росіян, зокрема в прийнятті ними світу як безпечного або небезпечного, розумінні українцями і росіянами як великими соціальними групами рівня загрози або безпеки з боку аутгруп.

«Різанина в Бучі» відбулася в цьому невеликому місті з населенням близько 42 тис. осіб. Хоча в місті до війни 2022 року не здійснювалися якісь соціологічно-демографічні дослідження, але саме це місто-супутник Києва стрімко розвивалося останнім часом, у ньому було побудовано багато нових сучасних будинків, доріг, закладів дозвілля та відпочинку. Саме це передмістя Києва для життя нерідко обирали представники малого і середнього бізнесу, тих умовних соціальних груп громадян, які працювали дистанційно вдома, займалися креативною діяльністю. Можна припустити, що вони і стали, з огляду на їхній спосіб життя, носіями проєвропейської ментальності та віри в безпечний, гуманний світ.

Реакція українців на злочини рашистів з позиції проєвропейськи налаштованої, гуманної, відкритої до світу і нового досвіду, щирої особистості є передбачувано шокуючою та загрозливою для її психічного здоров'я. Ситуації сприйняття злочинів проти людяності на території, яка для українців є своєю, рідною, безпечною, тобто є атрибутом української національної ідентичності, становить момент здебільшого малоусвідомлюваного визначення: світ є небезпечним або ж вартий того, щоб йому довіряли. Є ризик звуження меж довіри людини до світу, зростання відчуття тривоги та несподіваного, миттєвого обернення мирного життя на воєнне. По суті, рашисти на окупованих територіях України намагаються сформувати в мешканців образ світу як загрозливого, нестабільного, а загалом в усіх вимірах (географічно-просторових, історично-часових) ворожого до мирних людей, тобто такого ж самого, що мають наразі й самі росіяни. Згадаймо, що населення Росії нарцисично вважає, що на неї обов'язково хтось має напасти, що Росію оточують ворожі держави, що до Росії упереджено ставляться. Отже, є виклик для українців щодо збереження здорового відчуття передбачуваності, стабільності та людяності світу. Звісно, що певна частина населення України може перенести підозріле, заслужено недовірливе ставлення до Росії й на інші

країни або на певні соціальні групи (сусідів, які можуть донести окупантам; чиновників, які можуть зрадити Українській державі; а особливо політиків як потенційних колаборантів, що траплялося й до війни). Ставлення до світу як небезпечного, несправедливого, ворожого може підживлюватися поширеними серед українців соціальними атитюдами щодо корумпованості влади, неможливості змінити чинний порядок речей у державному управлінні, уявленнями про суцільні змови і зради, саботаж реформ. Так, за даними опитування ІСПП НАПН України, до війни позитивний баланс довіри серед громадян мають лише волонтерські об'єднання, ЗСУ, громадські організації, церква та освіта (Слюсаревський та ін., 2019). Отже, на тлі зростання патріотизму, віри в перемогу в цілому серед громадян України в окремих регіонах, де волонтерський рух та громадські організації недостатньо розвинені, можуть посилюватися песимістичні і тривожні настрої населення, особливо на рівні невеликих місцевих громад: після війни все залишиться так, як було і до війни (корупція та несправедливість), а відчуття небезпеки населенням перешкоджатиме соціальним змінам і реформам. Тому потрібна потужна як матеріальна, так і соціально-психологічна підтримка територіальних громад, залучення державних або громадських інститутів, які користуються довірою серед громадян, як соціальних ресурсів у розв'язанні нагальних проблем місцевого самоврядування. Територіальна оборона після війни може стати не лише осередком військового захисту населення, а й здійснювати функції комунікації з населенням щодо формування безпечного простору мешкання, бути зоною «open space» у взаємодії з населенням. Тут місцеві мешканці мають проходити вишколи із самооборони, тут мають відбуватися практичні семінари з розвитку навичок життєстійкості та соціально-психологічні тренінги з розвитку згуртованості громади, історичної свідомості, громадянської компетентності молоді та патріотичного виховання учнів, становлення територіальної та громадянської ідентичності мешканців, навичок взаємодії в групі з формування громадянського суспільства, розв'язання різних конфліктів, долання соціальних стереотипів та упереджень.

Внутрішня і зовнішня міграція українського населення також додає суттєвих соціально-психологічних характеристик до воєнного хронотопу життя. Так, мешканці різних регіонів України, які евакуювалися на безпечні території, діляться між собою історіями переїзду, мотивами переселення та прогнозами на майбутнє. Мешканці Вугледара та Волновахи, які в 2014 році оселилися в цих містах після окупації їхніх рідних міст у Донецькій області, з подивом слухають киян, які в перших числах березня стверджували, що виїхали з Києва на тиждень, а то й п'ять днів. Таке саме уявлення було в донеччан, коли покидали рідні місця в 2014 році. Швидкість прийняття рішення людиною покидати чи залишатися в зоні ризику розвитку воєнних дій, згідно з нашими висновками після розмов не менше ніж двома десятками переселенців, залежала від досвіду переживання воєнних дій у попередній період. Донеччани за можливості виїжджали в перші дні війни, а от харків'яни ще декілька тижнів вагалися, перш ніж це зробити. Навіть маріупольці, залежно від району їхнього проживання, а звісно, й досвіду війни в 2014 році, по-різному поставилися до переїзду в безпечне місце. Зрозуміло, це нерепрезентативне спостереження, але воно кореспондує з нашою основною гіпотезою про притаманне українцям відчуття безпечності світу, яке було пошкоджене саме російсько-українською війною.

На рівні територіальних громад війна активізує горизонтальні соціальні зв'язки між мешканцями, проблеми допомоги фронту, переселенцям тощо набагато швидше вирішуються не лише завдяки центрам волонтерського руху, а й завдяки їх сильній опорі на злагоджену комунікацію та взаємодію в громаді і поза її межами, навіть в інших країнах. Також на рівні середніх і малих груп відбувається переформатування соціального поля взаємодії: сусіди, які багато років жили поруч і не спілкувалися, раптом почали спільно вирішувати актуальні питання життя. На нових місцях переселення біженців і внутрішньо переселених осіб почали утворюватися соціальні осередки та реальні групи з долання соціальних труднощів, інформаційній протидії війни, допомоги військовим.

На рівні особистості безпосереднє відчуття часу і простору під час війни може

виявлятися як відчуття нереальності того, що відбувається, аж до рівня самого тіла людини. Тобто настільки приголомшливим може бути вплив воєнних подій, що людині потрібні спеціальні сповільнені в часі процедури повернення до реального часу, так би мовити «заземлення» (якщо користуватися термінологією бодинаміки). Водночас у соціальних мережах є величезна кількість повідомлень про сприйняття воєнних подій як відкидання в часі до практик середньовіччя, особливо до часів монгольського нашествия на Київ (XIII століття).

Отже, просторовий і часовий аспекти хронотопу життя українців в умовах російсько-української війни ми розглядаємо як складові ідентичності громадянина України. Відчуття безпечності світу, притаманне українцям, котрі досить тривалий історичний час проживали на мирних територіях і були вільні в незалежній Україні від імперської радянської пропаганди про ворожий світ, і яке зміцнилося завдяки євроінтеграційним процесам в Україні, може бути порушено внаслідок несподіваного, неочікуваного розв'язування війни та антигуманного, на рівні геноциду, поводження російських окупантів з українцями. Цей виклик українській ідентичності має сприйматися як психологічна складова війни, а визначення соціально-психологічних механізмів посилення тривожності і зниження стресостійкості людини в таких умовах має визначити ресурси українців у боротьбі з агресором. Зміцнення територіальної ідентичності членів громад, розвиток структур територіальної самооборони як соціальних осередків згуртованості мешканців, формування фізичних і психологічних навичок життєстійкості, чітка ідентифікація росіян як аутгрупи (а не як братського народу) та потенційних загроз з її боку – неповний перелік основних ресурсів особистості під час війни.

Список використаних джерел

Слюсаревський, М., Гуменюк, О., Дворник, М., & Черниш, Л. (2019). *Соціальна ситуація в Україні: особливості відображення трансформаційних процесів у громадській думці* (2014-2018), Довідник. Київ: Талком.

Сьоме загальнонаціональне опитування: Україна в умовах війни (30-31 березня 2022 року). URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/sedmoy_obschenacionalnyy_opros_ukraina_v_usloviyah_voyny_30-31_marta_2022.html

Харарі, Ю. Н. (2022). *Російська загроза вторгнутися в Україну має бентежити всіх і кожного у світі*. URL: <https://mind.ua/publications/20236122-yuval-noj-harari-rosijska-zagroza-vtorgnutisya-v-ukrayinu-mae-bentezhiti-vsih-ta-kozhnogo-u-sviti>

Harari, Y. N. (2022). *The war in Ukraine could change everything*. URL: https://www.ted.com/talks/yuval_noah_harari_the_war_in_ukraine_could_change_everything

Killing in Bucha are deliberate massacre – Ukraine (2022). URL: <https://www.bbc.com/news/live/world-europe-60949706>

Шевцов А. Г.,

доктор педагогічних наук, професор,

головний науковий співробітник

Державної наукової установи «Науково-практичний центр

профілактичної та клінічної медицини» Державного управління справами

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7307-7768>

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ В УМОВАХ АКТИВНОЇ ФАЗИ ВІЙНИ: КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИЙ ПІДХІД

Наше повідомлення присвячено питанню актуального досвіду консультування із застосуванням елементів когнітивно-поведінкової психотерапії батьків дітей з інвалідністю, які переживають психотравматичні події, пов'язані з активною фазою війни.

Станом на 01 січня 2020 року в Україні було 163,9 тис. дітей з інвалідністю. Наразі через травми, заподіяні українським дітям агресором, ця статистика є більшою і відображає кількість сімей, які мають потребу в психологічній допомозі.

Діагностичне формулювання (концептуалізація) таких випадків, побудова когнітивно-поведінкової моделі клієнта ускладнені низкою факторів.

1. Перший фактор. Ідеться про множинні травматичні життєві події, політравму:

1) травматична подія, пов'язана з народженням хворої дитини за важким нозологічним типом (гідроцефалія, тетрапарез тощо);

2) переживання подій активної фази війни (ми не розглядаємо випадки безпосередньої участі або спостерігання фактів убивства або насилля, адже це призводить до вельми тяжких наслідків психотравми і ПТСР важкого ступеня, які, можливо, потребують психотерапевтичного втручання із застосуванням фармакотерапії).

Переважно йдеться про батьків дітей з інвалідністю, які тимчасово покинули свої домівки і переїхали в більш безпечні місця на території України. Іноді вони суміщали цей переїзд з лікуванням і реабілітацією своїх дітей.

2. Другий фактор – обмежена кількість консультативних сесій (зазвичай

1-3 консультації), що не дозволяє застосувати стандартні протоколи КПТ, а лише певні часткові техніки.

Для формулювання моделі клієнта було використано як структуровані і неструктуровані інтерв'ю, так і опитувальник M.I.N.I. (Міжнародний нейропсихіатричний опитувальник, українська версія 5.0.0)

Клієнти під час сесій зверталися переважно з такими проблемами:

1. Постійний страх, який супроводжується погіршенням фізіологічного здоров'я.

2. Гнів, іноді генералізованого типу за суб'єктивними даними.

3. Відчуття провини (зокрема через покинутих родичів).

4. Невпевненість у майбутньому, невизначеність планів.

5. Тривога, яка, за словами самих клієнтів, сфокусована як на предметах воєнних подій, так і не сфокусована, з ознаками генералізованої тривоги.

6. Труднощі зі встановленням контролю над хвилюванням та іншими емоціями.

7. Апатія до сімейних справ, пригнічення емоцій (і що небезпечно до життя своєї дитини), чого не спостерігалось до 24 лютого.

8. Гостра реакція на невизначеність.

9. Бажання втечі.

10. Залежність від читання новин про бойові і політичні події.

Водночас були скарги на психофізіологічний стан:

- головний біль;
- порушення сну;
- м'язову напругу;
- хронічну втоми;
- дратівливість;
- тяжкість у ділянці грудей;
- неспокій;

- постійні болі в спині;
- загострення хронічних хвороб;
- проблеми з травленням.

Фактично вище наведено певний комплекс симптомів і скарг, який ускладнює визначення мішеней консультування, або терапії.

Моделювання психічного стану клієнтів дає таку картину.

Перший травматичний епізод пов'язаний з народженням хворої дитини, іноді – з негативним психолого-соціально-педагогічним прогнозом. Цей епізод призводить до стресового розладу і травми за типом втрати. Очікування очевидного щастя народження дитини не виправдовуються, це сприймається як втрата. За такої умови можливі: неприйняття цієї ситуації, формування комплексу неповноцінності, переживання сорому, соціально-психологічна дезадаптованість батьків, переважно матері.

Народження дитини з інвалідністю змінює життєві перспективи сім'ї, породжуючи труднощі, пов'язані з різкою зміною способу життя і з необхідністю вирішення багатьох специфічних проблем. Проводячи більшу частину часу з дитиною, яка потребує постійного догляду, мати стає найбільш вразливою через труднощі, які виникають під час взаємодії як з членами родини, так і з різними соціальними групами. Саме через це невротичні прояви стають практично постійною складовою поведінки матері. Можна спостерігати егоцентризм, тривожність, напруженість, втрату тривалої часової перспективи – ось специфічні характеристики матері дитини з порушеннями в розвитку.

Але протягом кількох років батьки долають це посттравматичний стан, знаходять свої адаптаційні копінг-стратегії тощо. Вони більш-менш стабілізують свій психологічний стан і соціальний статус. Проте сім'ї наразі переживають нові випробування, новий стрес – травматичні події, пов'язані з війною.

І тут ми можемо спостерігати повторні депресивні або тривожні стани. Під час першої травматичної події розвиваються негативні глибокі переконання за типом «Я поганий» або «Вони погані» і «Світ поганий». Ці всі три типи переконань потім відіграють свою негативну роль під час другої травматичної події. Адже формування «недовіри до зовнішнього світу» тепер має своє, так би мовити, ґрунтовне підтвердження. У такому випадку мішенями терапії мають бути саме глибокі переконання, які формують негативні автоматичні думки.

Але, що помітно, матері, які ефективно подолали перший кризовий епізод, іноді більш готові до подолання наступних стресів. І це відбувається завдяки так званому «посттравматичному зростанню». Адже в літературі описано не тільки посттравматичний психічний розлад, а й посттравматичне зростання. Активне задіяння механізмів психологічного захисту певною мірою допомагає батькам виправдати і прийняти як належне весь спектр наявних у них негативних переживань несправедливості долі щодо себе. І ті власні адаптивні копінг-стратегії та віднайдені ресурси дають їм змогу долати травматичну кризу другого епізоду.

До речі, можна було б говорити і про формування нових копінгів під час долаття побутових проблем, пов'язаних з дворічним пандемічним карантинном.

Проте часто ми діагностуємо ситуацію, коли повторна травма, яка фактично накладається на попереднє емоційне виснаження й емоційне вигорання, може вплинути на особистість катастрофічно і призвести до проявів глибокої депресії, панічних атак, ГТР тощо.

Отже, згідно з класичними підходами КПТ потрібно з'ясувати:

- 1) ланцюгове кільце: Події – Негативні когніції (негативні автоматичні думки) – Емоції – Фізіологічний стан – Поведінка;
- 2) які глибокі переконання або когнітивні фільтри впливають на хибну обробку автоматичних думок;
- 3) які підтримувальні цикли, що впливають на повторення травматичних переживань, функціонують у свідомості людини;
- 4) які тригери є спусковим гачком (наразі найпоширеніший тригер – це новини в інтернеті, у телеграм-каналах тощо, що створює так звану «ілюзію контролю» з ознаками ОКР) патологічного кола Події – НАДи – Емоції – Фізіологічні/Поведінкові стани);
- 5) які мішені консультування/терапії треба обрати;
- 6) пошук ресурсів для подолання життєвої кризи.

Що можна запропонувати в річищі поведінкової терапії:

- у разі залежності від читання новин – експозицію;
- тілесні техніки, рухову активність тощо.
- дихальну гімнастику (повне дихання йогів, пранаяма);
- медитацію, майндфулнес;
- поведінкові експерименти;
- техніки заземлення.

Шустова М. А.,

магістр психології, практичний психолог

Житомирської міської гуманітарної гімназії № 23 ім. М. Очерета

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ
ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

Спочатку пандемія коронавірусу і, як наслідок, вимушена самоізоляція стали справжнім випробуванням для сучасного суспільства. А тепер воєнний стан і воєнні дії знову внесли корективи в ледь відновлений звичний ритм життя (після пандемії) та змусили багатьох людей знову відчувати гострий стрес, розгубленість, паніку та страх. Тому отримання психологічних послуг стало ще більш актуальним.

На оновлену сходинок вийшла дистанційна підтримка всіх учасників освітнього процесу. Послуги реалізуються через заочну просвіту:

- сайт гімназії (через головні новини та інформаційну сторінку для батьків);
 - тематичні чатгрупи в месенджерах (окремо для педагогів, класних керівників, учнів і батьків по класах) для оперативного зв'язку;
 - освітні спільноти класів на навчальній платформі закладу (для врахування специфіки кожного класу, їхніх запитів і потреб);
 - сторінка фахівця в соціальних мережах.
- Також не втрачає свого значення очна (онлайн) просвіта:
- ресурсні зустрічі для педагогів (особливості організації освітнього процесу та пошуку мотивації до праці в умовах воєнного стану, стратегії ефективного спілкування з колегами, учнями, батьками учнів);
 - просвітницькі зустрічі для батьків (пошук мотивації до навчання у дітей, пошук порозуміння між усіма членами родини, профілактика емоційного вигорання батьків, пошук нових смислів для тих, хто виїхав за межі країни);
 - творчі заняття для школярів (відновлення внутрішнього балансу методами арттерапії і СЕЕН-практик, психологічне налаштування на складання підсумкових контрольних та майбутніх екзаменів);
 - дистанційне консультування (відео- та аудіодзвінки в застосунках).

Основною тематикою консультацій є тілесна та емоційна саморегуляція, стресостійкість і резильєнтність, пошук нових цінностей, а також просто емоційна підтримка й емпатійне слухання.

Крім того, проводяться заняття для дітей з особливими освітніми потребами (за згодою батьків) у формі відеоконференції.

Співпраця у системі «психолог-вчителі-батьки-діти» є необхідною умовою психологічного здоров'я та емоційної стійкості в умовах воєнного стану.

Наукове видання

**ПСИХОЛОГІЯ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ:
ВНУТРІШНІЙ ПОГЛЯД**

**Матеріали Всеукраїнського круглого столу
7 квітня 2022 року**

За науковою редакцією
чл.-кор. НАПН України, канд. психол. наук *Миколи Слюсаревського*,
канд. психол. наук *Світлани Чуніхіної*,
чл.-кор. НАПН України, докт. психол. наук *Любові Найдьонові*

Літературний редактор *Т. А. Кузьменко*

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

E-mail: info@ispp.org.ua

Сайт: <https://ispp.org.ua>