



**03.11
2022**

**V Всеукраїнський
науково-практичний семінар
«Виміри особистісних
трансформацій»**

Міністерство освіти і науки України

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Інститут соціальної та політичної психології

Національної академії педагогічних наук України

Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя



V Всеукраїнський науково-практичний семінар
«Виміри особистісних трансформацій»

*Матеріали V Всеукраїнського
науково-практичного семінару*

03 листопада 2022 року

Чернівці – Київ – Ніжин 2022



Чернівці
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

2022

*Рекомендовано Вченою радою
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
Протокол № 11 від 31 жовтня 2022 року*

Редакційна колегія:

Титаренко Тетяна Михайлівна – дійсний член НАПН України, професор, головний науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, доктор психологічних наук;

Андрєєва Ярослава Федорівна – доцент, завідувачка кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, кандидат психологічних наук;

Дворник Марина Сергіївна – завідувачка лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, кандидат психологічних наук;

Щотка Оксана Петрівна – доцент, доцент кафедри психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, кандидат психологічних наук;

Гуляс Інєса Антонівна – доцент, професор кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, доктор психологічних наук;

Чуйко Галина Василівна – доцент, доцент кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, кандидат філологічних наук;

Чаплак Ян Васильович – доцент, доцент кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, кандидат психологічних наук.

Рецензенти:

Борисюк Алла Степанівна – завідувач кафедри психології та філософії Буковинського державного медичного університету, доктор психологічних наук, професор.

Волошина Валентина Віталіївна – професор кафедри теоретичної та консультативної психології НПУ імені М.П. Драгоманова, доктор психологічних наук, професор.

Іванчук Марія Георгіївна – професор кафедри педагогіки та методики початкової освіти Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, доктор психологічних наук, професор.

B47 **Виміри** особистісних трансформацій: матеріали V Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Чернівці, 3 листопада 2022 року) / Т. М. Титаренко (голов. ред.) та ін. Чернівці : Чернівецьк. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 98 с.

ISBN 978-966-423-742-7

У збірнику тез окреслено аспекти актуальних питань розвитку й функціонування особистості в умовах війни (мотивації волонтерської діяльності; впливу соцмереж на розвиток підлітків; практик психогієни, стратегій та засобів здорового способу життя; феномену життєтворення; трансформацій переживання страху смерті на екзистенційні виклики війни; взаємозв'язку відновлення і посттравматичного зростання особистості) та мирного часу (гендерної рівності та ролі жіночого лідерства в системі охорони здоров'я; ризиків толерантності в сучасних реаліях; організації електронного соціально-психологічного супроводу особистості в транзитивних умовах; гендерного аспекту особистісних прагнень; горизонтів планування в осіб з різним рівнем толерантності до невизначеності).

Збірник тез адресовано здобувачам вищої освіти, аспірантам, докторантам, викладачам і науковцям, практикуючим психологам, соціальним працівникам, діячам громадських організацій та усім зацікавленим проблемами психології особистості.

ISBN 978-966-423-742-7

УДК 159.923:082 (043.2)

- © Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2022
- © Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2022
- © Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, 2022
- © Т. М. Титаренко, головний редактор, 2022
- © Автори, 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	3
Титаренко Т. М. ЛЮДИНА І ВІЙНА: ЛАНДШАФТИ ЖИТТЄСТВОРЕННЯ	6
Дворник М. С. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕЛЕКТРОННОГО СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ В ТРАНЗИТИВНИХ УМОВАХ	11
Щотка О. П. ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПОСТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ: ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ	16
Андрєєва Я. Ф., Лясковська А.-Х. ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	23
Миرونчак К. В. ФУНКЦІОНУВАННЯ ПРИНЦИПІВ МАЙНДФУЛНЕС-ПІДХОДУ В УМОВАХ ВІЙНИ	28
Гайсонюк Н. А., Зелінська В. ОСОБЛИВОСТІ ТАКТИК САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ ПОКОЛІНЬ У ОСВІТНЬОМУ МЕНЕДЖМЕНТІ	34
Пісоцький В. П., Горянська А. М. РИЗИКИ ТОЛЕРАНТНОСТІ В СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ	39
Громова Г. М. ГОРИЗОНТИ ПЛАНУВАННЯ В ОСІБ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	45
Лазоренко Б. П. УЧАСНИКИ БОЙОВИХ ДІЙ І ВОЛОНТЕРИ: СТРАТЕГІЇ ТА ЗАСОБИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УМОВАХ ВІЙНИ	50
Тимчак В. С., Поліщук О. М. ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ ТА РОЛЬ ЖІНОЧОГО ЛІДЕРСТВА В СИСТЕМІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я	55
Гундертайло Ю. Д. ПРАКТИКИ ПСИХОГІЄНИ В УМОВАХ ВІЙНИ	59

Тітова К. В., Савінов В. В. ТРАНСФОРМАЦІЇ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХУ СМЕРТІ ЯК ВІДПОВІДЬ ОСОБИСТОСТІ НА ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ ВИКЛИКИ ВІЙНИ.....	62
Гаркавенко Н. В., Гарабажіу М. ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	71
Гуляс І. А. ОСОБИСТІСНІ ПРАГНЕННЯ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ.....	75
Доскач С. С., Смолій С. М. ВПЛИВ СОЦІАЛЬНОЇ СИТУАЦІЇ НА СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В КОНФЛІКТІ.....	79
Собкова С. І., Дулеба Х. Р. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ ЗАЗДРОСТІ НА ОСОБИСТІСТЬ ТА ЯКІСТЬ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ.....	83
Чаплак Я. В., Чуйко Г. В. ПРО НАЙБІЛЬШ МАСШТАБНИЙ ЗЛОЧИННИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ В ІСТОРІЇ ЛЮДСТВА.....	99
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ	94

ВСТУП

Трансформація особистості за звичних, нормальних умов її життя та функціонування, – закономірний з погляду особистісного зростання та поступовий і тривалий процес її розвитку та зміни, які можуть здійснюватися як у позитивному напрямку (самовдосконалення, самореалізації, самоздійснення), так і набувати негативного характеру (підсилюючи патологічність саморозвитку та відповідних поведінкових проявів особистості); причому виміри такої трансформації завжди залишаються індивідуальними, хоча окремі закономірності можна виявити.

У випадку ж перманентної ситуації невизначеності, продиктованої і зумовленої ходом і щоденним перебігом війни в Україні, цей процес втрачає свій логічно-послідовний і довготривалий характер, тим не менше, залишаючись закономірним (уже з погляду відповідності зовнішній ситуації). Під час війни трансформація особистості та її свідомості відбулися / відбуваються раптово, несподівано для самої людини, починаючи з усвідомлення нею невірності своїх початкових знань і переконань, невідповідності їх реаліям сьогодення, та необхідності змінити свої погляди, думки, навіть світогляд загалом, гнучко й адекватно, проте вимушено, адаптуючись до ситуації, що кардинально та несподівано змінилася, зануривши в життєву / смисложиттєву кризу усіх громадян України.

Як змінилася, на наш погляд, людина, опинившись у ситуації, коли час зупинився?

По-перше, визначилася: де вона воліє перебувати, з ким, і що – робити (чи не робити) задля допомоги країні, ЗСУ, перемозі.

По-друге, переоцінила своє ставлення до родичів, близьких і друзів, особливо проживаючих в країні-терористі.

По-третє, усвідомила реальну цінність миру, свободи і незалежності, які перестали сприйматися як суто абстрактні поняття з номінальним значенням.

По-четверте, зрозуміла, хто справжні друзі України.

По-п'яте, відкрила для себе, з одного боку, ЗСУ та українців у цілому, з іншого, – те, що ворожа армія – жебрацька та злодійська згря мародерів, без homo, культури та моралі (не кажучи вже про військові «здібності»), які не мають обґрунтованого права називатися не лише sapiens, але й навіть орками.

Нарешті, по-шосте, у бажанні допомогти армії, країні й усім, хто цієї допомоги потребує, прості українці проявили таку раніше не бачену світом і несподівану активність і схильність до самовіддачі, що все робилося ними навіть понад власні сили та можливості.

Титаренко Т.М.

головний науковий співробітник,
доктор психологічних наук, професор,
дійсний член НАПН України

*(лабораторія соціальної психології особистості,
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України)*

ЛЮДИНА І ВІЙНА: ЛАНДШАФТИ ЖИТТЄТВОРЕННЯ

Усі мешканці України в умовах повномасштабної російської агресії концентровано отримують досвід травматичних переживань, пов'язаних із війною. Звичний плин життя безпрецедентно зруйновано, і людина опиняється у новій страшній реальності, що потребує нових життєвих рішень. Вивчення змін в особистісному життєтворенні – не лише актуальне наукове завдання, а й неабиякий виклик для науковців. Адже вони повною мірою включені у численні воєнні контексти і не можуть перебувати у відсторонено-дослідницькій позиції споглядача, який здалеку аналізує та інтерпретує.

Під час руху життєвим шляхом людина час від часу потрапляє на різні території, долає різні ландшафти, які суттєво відрізняються смисловим наповненням, пріоритетним напрямом руху, стратегіями поведінки та способами планування майбутнього. Зміна ландшафтів не відбувається у часи панування повторюваної повсякденності, бідної на нові, несподівані події. Буденне, рутинне життя триває у межах одного ціннісно-смислового континууму, поки не настають складні часи. Ландшафти змінюються тоді, коли людина опиняється перед несподіваними викликами, має долати численні перешкоди.

За нашою гіпотезою, яка перевірялася під час пандемії COVID-19 та під час воєнного протистояння на сході країни (Титаренко, 2020), у складній і тривалій травматичній ситуації, яку переживає людина, відбувається зміна її життєвого ландшафту. Відповідно маємо підстави вважати, що

повномасштабна агресія з боку російської федерації виступила тригером для чергової зміни життєвих ландшафтів.

Ландшафт життєтворення визначатимемо як певну територію життя, що вибудовується людиною відповідно до ціннісно-сміслового вектору, значущого для неї на теперішній час і найближче майбутнє. Орієнтуючись на провідні цінності, людина частково змінює значуще оточення, починає трансформувати смисли, на які орієнтувалася раніше, переструктурує час життя, задає горизонти прогнозу та апробує новий вектор руху життєвим шляхом. У такий спосіб відбувається зміна ландшафтів життєтворення, і перебування в межах нового ландшафту триватиме, доки обраний вектор руху буде відповідати актуальним життєвим завданням особистості.

У перші місяці війни (квітень-травень 2022) нами було використано якісний метод письмового наративу, який показав свої переваги перед кількісними методиками у особливо складних життєвих ситуаціях, наприклад, при роботі з людьми, що мають серйозні захворювання (рак, ВІЛ/ СНІД тощо), знаходяться на межі смерті, переживають втрату. Респондентам було запропоновано написати історії на тему «Моє життя під час війни», спираючись на запропоновану схему наративу.

1. Як війна змінила Ваше життя (стосунки, цінності, види активності)?
2. Що з пережитого під час війни було/ є для Вас найбільш травматичним? А що – ресурсним, життєствердним?
3. Яким чином Ви долали і долаєте негативні наслідки травматичного досвіду?
4. Як вплинула війна на Ваше бачення майбутнього (свого власного, сім'ї, країни)?

На першому етапі розгляду отриманих результатів був використаний дескриптивний аналіз, що дало змогу виокремити певні структурно-змістові характеристики історій, написаних респондентами. Подібним чином результати наративного дослідження інтерпретувалися польськими колегами (Zięba, 2019).

Далі відбувався аналіз інтерпретаційний, що дало змогу виявити типи життєвих ландшафтів та їх розповсюдженість.

Інтегральним показником життєвого ландшафту є ціннісно-сміслова конфігурація життя людини на новій чи частково оновленій території. Аналіз ставлення респондентів до часу власного життя (минулого, теперішнього, майбутнього) та визначення ціннісних домінант, що спрямовують нову життєву траєкторію, дозволило виявити наступні п'ять типів ландшафтів: ландшафт екзистенційний, ландшафт турботи, ландшафт служіння, ландшафт саморозвитку, ландшафт соціетальний.

Індикатори екзистенційного ландшафту: неготовність асимілювати травматичний досвід, нездатність аналізувати інші життєві контексти, крім стражденно-трагічного, домінування цінності виживання, небачення життєвих перспектив і неготовність побудувати нову життєву траєкторію.

Індикатори ландшафту турботи: активне бажання зберегти життя і здоров'я рідних і близьких, готовність кардинальної зміни життя заради власних дітей і батьків, домінування цінності близьких стосунків, наявність життєвої перспективи безпечного і щасливого сімейного майбутнього.

Індикатори ландшафту служіння: потреба щоденного власного внеску у майбутню перемогу, бажання допомагати армії, готовність брати участь у подальшому відновленні країни, домінування цінності безкорисливої діяльності, життєва перспектива – покращення життя власного міста, регіону, країни.

Індикатори ландшафту саморозвитку: готовність інтегрувати пережитий травматичний досвід, оцінювати випробування як можливість ставати компетентнішим і сильнішим, домінування цінності особистісного зростання, наявність кількох варіантів майбутнього.

Індикатори соціетального ландшафту: сфокусованість на широких соціальних контекстах (економічному, екологічному, політичному) без усвідомлення індивідуального життєвого контексту, домінантна цінність і абстрактна життєва перспектива – збереження добробуту народу, держави.

За нашими даними, навесні 2022 року основних життєвих ландшафтів виявилось три: ландшафт служіння (27,8%), екзистенційний (24,3%) та ландшафт турботи (23,7%). Для порівняння: навесні 2020 р., коли ми вивчали вплив пандемії на зміни життєтворення, три п'ятих вибірки склали прагматичний, екзистенційний та ландшафт саморозвитку (Титаренко, 2020).

Представники найбільш розповсюдженого в умовах війни ландшафту служіння акцентують увагу на контекстах безкорисливої допомоги іншим людям, власного внеску у перемогу, майбутнього країни («знаходжу способи ще більше допомагати армії»; «роблю все, що можу, для перемоги»; «...сподіваюся, знайду своє місце у розбудові України»). Вони звикли брати на себе відповідальність, проявляти ініціативу у складних життєвих ситуаціях. Їм вдається значною мірою осмислювати та асимілювати травматичний досвід, знаходити йому місце всередині цілісної життєвої історії.

Представники екзистенційного ландшафту концентруються передусім на власних стражданнях («тваринний страх, страх насилля наді мною і дітьми... поки не бачу нашого майбутнього...небезпека на роки»; «...тепер ціль – вижити, зберегти майно, нажите за життя»; «усвідомлення себе самотньою жертвою обставин і неспроможність дати ради своєму життю»). У них проявляється нездатність бачити різні аспекти свого сьогодення, неможливість переключитися з трагічного минулого і безбарвного теперішнього на майбутнє, домінування єдиної моно-цінності виживання, самозбереження.

Представники ландшафту турботи зосереджуються передусім на сімейному, партнерському контекстах, намагаються створити максимально безпечне середовище для тих, кого люблять, вважають рідним, близьким («...маю відповідальність за синів, маму і собаку ...головне, що вони живі»; «була паніка, коли зрозумів, що не можу врятувати сім'ю...радію, що дружина і дочка вже не в Маріуполі»; «потрібно диверсифікувати свій дохід, збільшити заощадження, завести вдома зброю, щоб бути з сім'єю готовим на всі випадки»). Вони асимілюють травматичний досвід, намагаються збільшити власну допомогу близькому оточенню та зробити безпечнішим їхнє майбутнє.

Для представників ландшафту саморозвитку основним життєвим контекстом є активність, спрямована на власне особистісне зростання, самореалізацію у різних її аспектах («Знаходив ресурс майже скрізь. Навіть знищення двох домів в якомусь сенсі дало ресурс»; «Тяжка криза, але нові можливості»; «Війна духовно зміцнила мене... планую, працюю, мрію»).

Для представників найменш розповсюдженого соціетального ландшафту характерною є здатність одночасно бачити кілька соціально значущих контекстів власного життя («найважливішим у моєму житті і в масштабі України як єдиної соціальної спільноти є ревізія планів, подальший шлях і розбудова»; «Країна більше інтегрується в Європу. Ментально і геополітично... відбудуться якісні зміни у державному керуванні...»). Особливість цього ландшафту полягає у виражених соціально-економічних, політичних акцентах, які превалюють над індивідуальними, сімейними.

Отже, війна активізувала специфічні ландшафтні зміни в особистісній життєпобудові. Готовність людини приймати такі життєві виклики як війна і пандемія проявилася по-різному, що говорить про складну взаємодію ціннісно-сислової структури особистості, траєкторії її руху та зовнішніх чинників травматизації.

Література:

1. Zięba, M., Wiecheć, K., Biegańska-Banaś, J., & Mieszczewicz, W. (2019). Coexistence of Post-traumatic Growth and Post-traumatic Depreciation in the Aftermath of Trauma: Qualitative and Quantitative Narrative Analysis. *Frontiers in Psychology*, 10. Retrieved from doi: 10.3389/fpsyg.2019.00687.
2. Титаренко, Т.М. (2020). *Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.

Дворник М.С.

кандидат психологічних наук, старший дослідник,
завідувач лабораторії соціальної психології особистості
(Інститут соціальної та політичної психології НАПН України)

ОРГАНІЗАЦІЯ ЕЛЕКТРОННОГО СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ В ТРАНЗИТИВНИХ УМОВАХ

В умовах повномасштабного військового вторгнення РФ на територію України ергономічна організація електронного соціально-психологічного супроводу наших співгромадян видається нагальною потребою. Електронний формат соціально-психологічних інтервенцій неможливо ігнорувати, адже практика демонструє, якої значущості онлайн-інтервенції набули за останній час, час соціальної нестабільності, транзитивності, кризи. З огляду на урядовий План відновлення України (2022) та значне залучення ресурсів на цифровізацію у сфері охорони здоров'я, електронні сервіси психологічної допомоги й супроводу можуть зайняти свою повноцінну нішу.

Спираючись на власний практичний досвід та дані попередніх досліджень (Дворник, 2019; Tytarenko, et. al, 2021), пропонуємо таку модель організації віртуального підтримання психологічного добробуту громадян у транзитивний воєнний період:

1. Залучення – онлайн- та офлайн-активність надавачів супроводу для демонстрації його наявності та доступності, метафорична «протягнута рука допомоги».

- *Популяризація дистанційного супроводу.* Фахівцям зі сфери психічного здоров'я важливо нормалізувати та розповсюджувати ідею про доступність та ергономічність онлайн-допомоги: долається широке коло часо-просторових (миттєве під'єднання з майже будь-якої географічної точки), матеріальних (відсутність додаткових фінансових витрат), соціальних (обхід стигматизації одержання психологічної допомоги) бар'єрів. На платформах соціальних мереж

типу Facebook, Instagram, месенджерів типу Viber, Telegram, WhatsApp, на інформувальних веб-сторінках варто продовжувати активне розповсюдження оголошень щодо готовності окремих фахівців та організацій надавати психологічну допомогу населенню, яке постраждало від воєнних дій.

- *Соціодемографічний таргетинг.* Як показано у наших попередніх роботах, найбільш успішним дистанційний формат організації соціально-психологічного супроводу (спільноти у соцмережах, месенджерах, онлайн-терапія) виявляється для української аудиторії жінок 19-24 років із середньою/середньою спеціальною освітою, що задоволені своїм фінансовим забезпеченням та проживають окремо від родин. Втім, слід досліджувати та розширювати цільові групи потенційних користувачів супроводу.

- *Врахування онлайн-поведінки громадян.* Соціально-психологічний супровід електронними засобами може бути ефективним насамперед для тих користувачів, які проводять онлайн достатньо часу, публікують контент, створюють електронні спільноти, обмінюються повідомленнями, коментують, ставлять «вподобайки». Утім, з огляду на тип онлайн-активності, згідно з даними наших опитувань (Дворник, 2020), потенційні користувачі супроводу схильні переважно тільки читати, продивлятися інформацію, а не ставити питання, уточнювати, вступати до дискусій. Також, найпопулярнішим способом знаходити соціально-психологічну підтримку онлайн є гугл-пошук. Тому відповідні соціально-психологічні ініціативи мають просуватися завдяки SEO-технологіям (search engine optimization), аби стати доступними користувачам із перших же рядків пошукової системи.

- *Психологічне просвітництво (психоедукація).* Здатність одержати соціально-психологічну підтримку й включитися до подальшого супроводу регулюється потребою користувачів саме у якісній інформації, яка б розширювала їх знання про те, як працює їхня психіка у певних ситуаціях, і які шляхи вирішення проблем є можливими. Цей компонент передбачає створення мотивації до досягнення змін, аби потенційний супроводжуваний забажав здобувати нові навички, розширював власну життєтворчу компетентність. Така

концентрована інформація зустрічається на сайтах урядових та благодійних організацій, в інфографіках та дописах експертів у соцмережах та месенджерах, у спеціалізованих застосунках і чат-ботах. Розповсюдилися також і тематичні психоедукативні вебінари, відеолекції іноземних та вітчизняних психологів в онлайн-кімнатах Zoom, Google-Meet тощо із можливістю перегляду в записі. Втім, ці ініціативи досі потребують верифікованості, чіткості та однозначності подачі інформації для самопомогі чи одержання допомоги.

- *Позиціонування платформ одержання супроводу.* Привабливість та інтуїтивність інтерфейсу, прийнятна гейміфікованість, рекламованість онлайн-платформ, з яких можна одержати психосоціальний супровід, – важливі компоненти для успішності поширення здорових практик серед населення.

2. Супровід – онлайн-заходи (індивідуальні та групові відеозустрічі, залучення додаткових платформ), спрямовані на стимулювання обміну психосоціальною підтримкою.

- *Дотримання психологічної безпеки й етики:* встановлення домовленостей щодо взаємодії (сетингу «коли», «як», «скільки») між надавачами та одержувачами супроводу в залежності від можливостей перших та потреб других. Зокрема, нестабільність інтернет-з'єднання має компенсуватися можливістю здійснити виклик на стільниковий телефон, продовжити взаємодію в чаті, або зв'язатися з довіреною особою супроводжуваного. Також важливим для безпеки обох сторін супроводу є введення заборони на взаємодію у стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння; використання такого ж дрес-коду відеозустрічей, як для комунікації офлайн; дотримання паритету в передаванні даних – якщо у надавача супроводу ввімкнено лише мікрофон без камери, а супроводжуваний ділиться і відео, і звуком, на початкових етапах це може впливати на наростання недовіри та підвищення тривожності клієнта. Оплата інтервенцій з боку користувачів також зазвичай пов'язана з більшою ефективністю супроводу.

- *Заходи компенсації неможливості фізичного контакту.* Відсутність спільного чуттєвого досвіду (тактильності, запахів) компенсується у

віртуальній взаємодії більш активним оперуванням візуальним та слуховим каналами сприйняття. Для розвантаження цих чуттєвих каналів потрібно чергувати практики віртуальної взаємодії з фізичною активністю, прогулянками на свіжому повітрі, дотриманням режиму харчування та сну тощо.

- *Активізація пошуку рішень.* Варто розширювати обізнаність супроводжуваних щодо їх можливостей у покращенні свого психологічного добробуту. Йдеться про подальшу психоедукацію щодо переваг обміну соціальною підтримкою: інформаційною (обмін знаннями, практичними порадами, персональними успішними практиками подолання негараздів, мінімізація неправдивості чи оманливості інформації), емоційною (взаємне вираження прихильності, спрямоване на поліпшення настрою особи), оцінковою (підвищення самооцінки, створення переконання, що особа має достатньо ресурсів та здатна зіткнутися й подолати проблеми), мережевою (нагадування про постійну доступність соціального капіталу особистості, можливість долати соціальну ізоляцію та спілкуватися з людьми, в той час і в той спосіб, як їм це найбільше потрібно), матеріалізованою (будь-яка оприлюднена допомога, обмін матеріальними благами завдяки онлайн-сервісам). Це можливо здійснювати на платформах закритих груп у соціальних мережах, месенджерах, сайтах благодійності тощо.

- *Активізація практик самопомоги.* Варто також розширювати знання супроводжуваних про доступність безпечного електронного простору (спеціальних застосунків) для діагностики й моніторингу емоційного стану (наприклад, Daylio), практичного відпрацювання здорових навичок (PTSD Coach), виконання вправ на концентрацію, релаксацію, діафрагмальне дихання (Breath-to-Relax, HeadSpace). Крім цього, для підтримання самоповаги й оптимізму особистості може виявитися допоміжним і творче самовираження в мережі (тематичні застосунки, блоги, соцмережі).

В цілому, запропонована модель організації соціально-психологічного супроводу особистості електронними засобами передбачає послідовність від

першого до другого компоненту, втім, вже здійснюваний супровід може так само підкріплюватися практиками залучення до нього. Беручи до уваги представлені особливості, фахівці сфери психічного здоров'я зможуть як покращувати власні онлайн-практики підтримання психологічного добробуту, так і сприяти їх поширенню серед супроводжуваних.

Література:

1. Відновлення України (2022). *Модернізація системи охорони здоров'я*. Взято з <https://recovery.gov.ua/project/program/upgrade-healthcare-system>.
2. Дворник, М.С. (2019). Використання смартфон-застосунків в умовах психотравматизації населення. *Інформармаційні технології і засоби навчання*, 5(73), 236-248.
3. Дворник, М.С. (2020). [Особливості активних користувачів електронних засобів соціально-психологічної підтримки](#). В *Кіберсоціалізація. Збірник наукових праць* (с. 84-86). К.: ІСПП НАПН України.
4. Tytarenko, T.M., Dvornyk, M.S., Larina, T.O., Myronchak, K.V., Savinov, V.V., Hundertaylo, J.D., & Vella, G. (2021). Citizens Obtaining Psychosocial Support during the COVID-19 Pandemic in Ukraine: A Cross-Sectional Study. *Wiadomości Lekarskie*, 74(11), 2755-2761.

Щотка О.П.

кандидат психологічних наук, доцент
*(кафедра педагогіки, початкової освіти, психології та менеджменту
Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя)*

**ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПОСТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ:
ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ**

Вступ. Травма війни неминуче призводить до негативних наслідків, як то зниження якості життя та погіршення психологічного здоров'я, падіння продуктивності діяльності, адаптаційних можливостей, самоефективності особистості. Разом з тим, значна частина людей, які пережили травматичну подію, демонструють здатність до відновлення, мають ресурси для зростання навіть після пережитих травматичних подій. Дослідження особистісних ресурсів опанування складними обставинами життя дозволяє працювати на упередження дезадаптацій в наслідок травматизації. Однак, механізми успішної адаптації й зростання в наслідок травми досліджуються психологами, порівняно менш активно, ніж ПТСР.

Успішна адаптація та особистісне зростання після травматичної події почали активно вивчатися лише наприкінці 90-х років минулого століття (Joseph et al., 1993; Tedeschi, & Calhoun, 1996). Так, R.G.Tedeschi & L.G.Calhoun (2004) вперше обґрунтували, що крім втрати, болі та страждання, людина від травматичного досвіду може мати позитивні наслідки. В Україні проблема надбань після пережитої травми актуалізувалася в науковому психологічному просторі з 2014 року, з часу початку військових дій росії проти нашої країни (Зубовський, 2018; Климчук, 2001; Мельник, 2019; Титаренко, 2019, 2020; Панок, & Ткачук, 2021; Сандал, 2021).

Позитивні наслідки впливу травматичних подій зазвичай описують через процеси «відновлення» та «посттравматичне зростання», відмінність між якими є суттєвою. Відновлення (resilience) – це динамічний процес виникнення нових сил в ситуації нових ризиків, процес нерівномірний, що забезпечує повернення особистості до стану, що передувало стресу (Werner, 1995; Masten, 1989). Тоді як посттравматичне зростання – це досвід позитивних змін, які виникають у результаті боротьби з важкими життєвими кризами, коли розвиток особистості, принаймні в окремих сферах, перевищує рівень, який був до того, як у житті людини виникає криза. R.G.Tedeschi & L.G.Calhoun (2004) окреслені 6 напрямів змін в наслідок позитивної переробки травми: підвищення цінності життя, збагачення духовного життя, зростання цінності відносин, зростання почуття особистої сили; зміна життєвих пріоритетів. Отже, зростання після травми може торкатися основних сфер життєвих відносин особистості: ставлення до інших; погляд на себе; ставлення до світу.

Емпірично виявлено, що незначні травми не ведуть до постратравматичного зростання, оскільки не провокують сильного стресу, і людина справляється з ними звичними засобами копіngu (Joseph, & Butler, 2010). У випадку постратравматичного росту ми маємо справу з трансформаційними процесами в особистості, з перетвореннями в системі її життєвих цінностей, переваг, образу себе та світу.

В психології існувало немало спроб встановити взаємозв'язок між задоволеністю життям та постратравматичним зростанням, але усі вони не дали чіткого уявлення про характер відносин між цими змінними. Існує значна кількість емпіричних доказів наявності тісного позитивного кореляційного зв'язку між постратравматичним зростанням та психологічним благополуччям (Tomich & Helgeson, 2004; Urcuyo, Boyers, Carver & Antoni, 2005). Однак, слід відмітити, що існують і інші дослідження, які показали негативну кореляцію між зростанням та якістю життя (Tomich & Helgeson, 2002). Названий вже вище мета-аналіз емпіричних досліджень (Helgeson, Reynolds & Tomich, 2006) показує, що якість життя є не суттєво пов'язана з інтенцією особистості до

посттравматичного зростання. Більшість досліджень задоволеності життям та посттравматичного зростання стосується переживання наслідків соматичних загроз (важкі хвороби) (Ogińska Bulik 2014), а не прологованих у часі травматичних подій соціогенного походження, до яких відносяться військові дії. Отже, характер взаємозв'язку між задоволеністю життям та посттравматичним зростанням потребує уточнення, особливо в контексті дії особливого стресора війни на особистість та її діяльність.

Актуальність та недостатня вивченість проблеми обумовили таку **мету дослідження** – встановити характер взаємозв'язку між задоволеністю життям та посттравматичним зростанням особистості після деокупації регіону.

Методи та організація дослідження. В емпіричному дослідженні застосовано якісні та кількісні методи дослідження. Зокрема, комплекс психодіагностичних методик: Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS; Zigmond & Snaith, 1983); Шкала задоволеності життям (SWLS, Diener, Emmons & Larsen, 1985); Шкала посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory, Tedeschi & Calhoun, 1996). Адаптація психодіагностичного інструментарію Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. (2016). Якісному аналізу підлягали наративні оповіді «Як війна змінила моє життя». Для статистичної обробки даних було застосовано кореляційний аналіз методом Пірсона.

Вибірка дослідження. Досліджувані – мешканці різних регіонів України, але переважно Чернігівської, Сумської та Київської областей. За статтю респонденти були розподілені наступним чином: жінки – 44%; чоловіки – 56%. За віком: 20-25 років – 25%; 26-30 років – 44%; 31-40% – 14%; 41-50% – 11%; старше 50 років – 6%. Загальний обсяг вибірки склав 66 осіб. Дослідження організовано дистанційно із застосуванням гугл-форми та електронного листування. Дослідження було проведене у квітні-травні 2022 року (другий-третій місяці після початку повномасштабної війни в Україні). На момент проведення дослідження Чернігівську, Сумську та Київську області

було деокуповано. Усі респонденти знаходилися в Україні на підконтрольних територіях в умовах відносної безпеки.

Результати дослідження та їх обговорення. Якісний аналіз впливу травматичних подій війни на життя та діяльність здобувачів освіти виявив, що респонденти описують вплив війни на власне життя в двох континуумах: «однозначно негативно-відносно позитивно», «глибоке потрясіння-оборотна зміна». Переважна більшість опитаних аспірантів вплив війни описували як відносно позитивний. Досліджувані відмічають, що війна внесла обмеження в активність, майбутнє стало більш невизначеним, деякі плани тепер не можливо реалізувати, разом з тим, війна спонукала переосмислити цінності, відносини, роль матеріального та духовного, загострила сприйняття часу життя, відкрила нові можливості. Однозначно негативний вплив війни на власне життя констатував лише кожен десятий респондент: «все моє щасливе життя змито в унітаз»; «війна унеможливила сплановане на весну», «стан складених рук та хаотичних думок», «безповортні втрати».

Більшість опитаних нами аспірантів констатували, що події війни їх змінили не кардинально: змінилися окремі пріоритети, ставлення до окремих людей, але не цінності. Однак, близько третини респондентів констатували, що війна докорінно їх змінила, змусила по-новому поглянути на себе, інших, діяльність, майбутнє. Сферою активної переоцінки аспірантів є наукова діяльність, її потрібність для себе та суспільства.

1. Психодіагностичне дослідження процесів відновлення та успішності адаптації до умов дії стресорів війни показало наступне: стабільний психоемоційний стан властивий більше ніж третині респондентів. У 33% респондентів відсутні клінічні вияви тривоги, у 41% - відсутні ознаки депресивного стану. Також з'ясовано, що 41% респондентів цілком здатні прийняти недосконалість життя в умовах війни, намагаються долати життєві труднощі та розглядати їх як мотиватори до внесення змін.

2. Психодіагностика посттравматичного зростання після деокупації регіону, виявила за більшістю напрямів середній рівень інтенсивності змін в

особистості. Так, середній рівень особистісних перетворень домінує у сферах «ставлення до у інших», «нові можливості» та «сила особистості». Високий рівень змін в наслідок подій війни в Україні властивий таким напрямкам як: «духовні зміни», «підвищення цінності життя» особистості.

Охарактеризуємо сфери особистості які зазнають найбільших перетворень. *Духовні зміни* високої інтенсивності торкнулися 40% респондентів. Так, респонденти зазначають: «гроші, заради яких я багато працювала, виявились не важливими папірцями»; «зменшилась цінність речей, евакуювалась, взявши котопереноску замість сумки з речами», «стала більш релігійною». Ще більше респондентів (44%) глибоко переосмислили цінність життя. Респонденти цієї групи відмічають: «Почав більше цінувати час. Адже прийшло реальне усвідомлення того, що можу не встигнути зробити щось важливе»; «Цінним став кожен день»; «Прийняла рішення не відкладати справи «на потім», намагатися робити максимум кожного дня».

3. Дослідження взаємозв'язку між постравматичним зростанням та задоволеністю життям показало, що наявний статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок між задоволеністю життям та трьома показниками постравматичного зростання, зокрема, інтегральним показником постравматичного зростання (0,25, $p < 0,05$), фактором 1: «Зростання цінності відносин» (0,30, $p < 0,05$), фактором 5: «Зростання цінності життя» (0,37, $p < 0,01$). Однак, задоволеність життя особистості не є пов'язаною з більшістю факторів: нові можливості, особиста сила та збагачення духовного життя. Значущим є взаємовплив задоволеності життя та зростання цінності відносин, оскільки сфера людських відносин з одного боку стала важливим джерелом адаптації: підтримки під час війни, відсіву друзів та перебудови кола спілкування. Результати показують, що найбільш тісно задоволеність життям корелює із усвідомленням більшої цінності власного життя, що спонукає наповнювати його значущими подіями. Можна передбачити, що задоволеність життям загалом є чинником, якій підсилює саморефлексію щодо позитивної

переінтепрещії подій життя, активізує ситуативне Я в пошуку джерел радості та значущості.

Як свідчать результати обрахунку кореляції між задоволеністю життям та ризиками порушення адаптації (тривога, депресія), між ними існує тісний обернений кореляційний зв'язок. Отже, задоволеність життям корелює з низькою тривогою, запереченням загрози (-0,60; $p < 0,01$) та низькою депресивністю (-0,50; $p < 0,01$). Посттравматичне зростання, навпаки, позитивно на рівні тенденції корелює з тривогою ($r = 0,13$).

Висновки. 1. Посттравматичне зростання не приводить автоматично до задоволеності життям та щастя, про що свідчить виявлений помірний зв'язок.

2. Задоволеність життям може розглядатися як індикатор успішної адаптації особистості до змінених війною умов життєдіяльності. Ймовірно, використання копінгу заперечення та копінгу відволікання відіграє головну роль у збереженні відчуття благополуччя під час війни.

3. Посттравматичне зростання особистості корелює на рівні тенденції з тривогою, не пов'язане з депресією, що засвідчує інший шлях змін. Необхідність у якому виникає в наслідок травматичного руйнування системи «Я» та її звичних відносин зі світом. Перед людиною постає завдання, долаючи, а не ігноруючи, страждання, зберігати контакт з реальністю, шукати нові смисли та рухатися до створення нової цілісної картини себе та світу, яка б відображала змінену реальність.

Література:

1. Зубовський Д.С (2018). Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період. *Молодий вчений*, 8 (60), 47-52.

2. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. (2016). *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. К.: Педагогічна думка.

3. Климчук В.О. (2021). Психологія посттравматичного зростання. Кропивницький : Імекс-ЛТД.

4. Мельник О.В. (2019). Посттравматичне зростання та резилентна реінтеграція учасників бойових дій на сході України. *Психологічний часопис*. Том 5 (6), 79-92.
5. Панок В. Г., Ткачук І. І. (ред.). (2021). Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи). Київ: Ніка-Центр.
6. Сандак О.С. (2021) Психотравмувальні події як чинник травматичного досвіду особистості. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*, 2, 49-62
7. Підлісецька Л. (ред.). (2014). Синопис діагностичних критеріїв DSM-V та протоколів NICE для діагностики та лікування основних психічних розладів у дітей та підлітків. Львів: Видавництво Українського Католицького Університету.
8. Титаренко Т. (ред.). (2019). Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник. Кропивницький : Імекс-ЛТД.
9. Титаренко Т. М. (2020). Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя. Кропивницький : Імекс-ЛТД.
10. Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). A Meta-Analytic Review of Benefit Finding and Growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74 (5), 797–816.
11. Joseph, S., & Butler, L. (2010). Positive Changes Following Adversity. *PTSD Research Quarterly*, 21 (3), 1–3.
12. Joseph, S., Williams, R., & Yule, W. (1993). Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of Traumatic Stress*, 6, 271–279.
13. Masten, A. S. (1989). Resilience in development: Implications of the study of successful adaptation for developmental psychopathology. In D. Cicchetti (Ed.), *The emergence of a discipline: Rochester symposium on developmental psychopathology* (Vol. 1, pp. 261–294). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

14. Ogińska-Bulik N. (2014). Satisfaction with life and posttraumatic growth in persons after myocardial infarction. *Health Psychology Report*, 2 (2), 105–114.
15. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996), The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455–471.
16. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15 (1), 1–18.
17. Tomich, P. L., & Helgeson, V. (2002). Five years later: a cross-sectional comparison of breast cancer survivors with healthy women. *Psycho-Oncology*, 11, 154-169.
18. Werner, E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science* 4(3):81–85.

Андрєєва Я.Ф.

зав.кафедрою психології, кандидат психологічних наук, доцент
(кафедра психології Чернівецького національного університету
імені Юрія Федьковича)

Лясковська А.Х.

магістр 6 курсу
(кафедра психології Чернівецького національного університету
імені Юрія Федьковича)

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Сьогодні ми можемо спостерігати незламність духу та жагу до свободи українського народу. Кожного дня дивуємо не тільки один одного, а й весь світ нашою незламністю та стійкістю до подій, які відбуваються у нашій країні.

На даний час ми є свідками відродження історичних коренів волонтерського руху як різновиду благодійницької діяльності. Вперше

уявлення про волонтерство було пов'язане із подіями біля Сольферіно, що знаходиться на півночі Італії, у 1859 р., основна ціль якої полягала у наданні допомоги постраждалим воїнам та населенню під час воєнних дій. Зараз під час війни у нашій країні ми можемо зазначити, що для України добродійність не є чимось новим, вона відповідає українському менталітету та національним характеристикам суспільства. Волонтери покладають багато зусиль для забезпечення не тільки наших воїнів усім необхідним, а й для збереження цілісності та працездатності психіки українського суспільства.

Залучення добровольців до волонтерської діяльності доволі складний, багатогранний процес, який вимагає розуміння намірів та мотивів людини, яка прагне допомогти. Оскільки розуміння того, що в людини є потреби, прагнення, переконання, які зумовлюють її зацікавленість даним видом діяльності, надає змогу організувати команду, створити необхідні умови для комфортної праці, налагодити взаємодію, тобто плідно співпрацювати як з групою, так і з окремими її членами.

Існують різні підходи до визначення поняття «мотивація». Ми спиралися на розуміння динамічного підходу, під яким мотивація розуміється, як напружений процес формування мотиву до певної поведінки чи діяльності, де мотив – це психологічний конструкт, який відповідає за здійснення певних потреб, прагнень людини, які базуються на її переконаннях, цінностях, нормах, установках тощо. Такі розуміння мотиву були зазначені у дослідженнях К.Левіна, Х. Хекхаузена, А.Н.Леонтьєва, А.Маслоу. [1]

Здійснений аналіз мотивів допомоги плавно підводить нас до вивчення особливостей мотивації волонтерів. У них зазначають два найпоширеніші типи мотивів – це альтруїстичний та прагматичний. Де прагматичний відповідає бажанню набути професійного досвіду, кар'єрного зростання, отриманню нових знань, навичок, можливість розв'язати особисті проблеми, спокута провини, знайомство із різними людьми, для розваг тощо. Альтруїстичні мотиви, своєю чергою, спрямовані на прагнення надавати безкорисливу

допомогу, приносити користь людям, почуття повинності та морального обов'язку, бажання відчувати себе потрібним та інше [2].

Мета нашого емпіричного дослідження полягала в аналізі мотивації волонтерської діяльності. Для цього ми використали наступні методики: опитувальник «Інвентаризація волонтерських мотивів» (*Volunteer functions inventory, Clary, E. G., Snyder, M., Ridge, R. D., Copeland, J., Stukas, A. A., Haugen, J., & Meine, P.*) [4] (провідними мотивами є захисний фактор (спосіб захистити его від життєвих труднощів); ціннісний фактор (спосіб вираження альтруїстичних та гуманістичних цінностей); професійний (спосіб покращити кар'єрні перспективи); соціальний фактор (розвиток та зміцнення соціальних зв'язків); навчальний (спосіб отримання нових знань та навичок) та розвиваючий (можливість рости та розвиватися);

«Шкала актуалізації волонтерської діяльності за К.Бейлом» (*Bales volunteerism-activism scale, Bales, K.*) [3] (на основі даного опитувальника ми отримали панівний тип відчуття для формування бажання працювати у волонтерській організації, а саме, чотири відчуття: ефективності (відчуття впливу на соціальні проблеми); комунікабельність або універсалізм (де волонтерство сприймається як нормальна частина існування); ідеалізм або філософська прихильність (необхідність відновити соціальну справедливість) та фактор задоволення (отримання винагороди за роботу).

Вибірку дослідження ($n = 53$) склали волонтери організації «Handicap», яка надає послуги психологічної, юридичної та медичної допомоги постраждалому населенню й іншим особам, які цього потребують. Серед них: психологів (18%), психіатрів (9%), медиків (10%), юристів (9%), керівники та інші особи, які зголосилися допомогти (35%).

Аналіз отриманих даних дозволяє нам констатувати: серед респондентів найбільш поширеними мотивами є вибір професійного фактору (24%) та усвідомлення, що волонтерство це невіддільна частина їхнього життя (56%). Тобто можна припустити, що для досліджуваних важливим компонентом їх

життя є покращення власних професійних здібностей, а також відчуття спроможності допомагати іншим.

Проведений кореляційний аналіз дав можливість знайти значимі зв'язки. Можемо відмітити певні кореляції між провідними мотивами, емоційними станами та копінг-стратегіями. Так, до прикладу, ціннісний фактор має помірно позитивний зв'язок із фазою «виснаження» ($r_{xy} = 0,28$, при $p \leq 0,03$), що вказує нам на те, що чим вищим є прояв альтруїстичних мотивів у досліджуваного, тим нижчим стає його загальний енергетичний тонус й відбувається ослаблення нервової системи. Тобто чим більше людина намагається бути корисною суспільству, тим швидше вона входить у фазу виснаження, що у наслідку може сформувати емоційне вигорання. Так само помірні позитивні кореляції можемо побачити на прикладі шкали соціального фактору зі шкалою тривожно-депресивних емоцій ($r_{xy} = 0,30$, при $p \leq 0,03$). На основі отриманого результату можна припустити, що спроба розвитку соціальних зв'язків є засобом зменшення негативних емоцій в житті волонтерів. Можемо також вважати, що бажання розвивати та зміцнювати соціальні зв'язки – це спосіб «відірватися» або навіть приховати власні переживання.

Навчальний фактор має позитивні кореляції з шкалою тривожно-депресивних емоцій ($r_{xy} = 0,32$, при $p \leq 0,03$) та «уникнення проблем» ($r_{xy} = 0,34$, при $p \leq 0,03$), що своєю чергою показують те, що для волонтерів змога навчитися чомусь новому є зменшенням негативних реакцій на події та засобом уникання від травмуючих чинників. Тобто, зауважимо, що для респондентів є цілком нормальним отримання нових навичок, оскільки це зменшує напруження та надає сил для подолання внутрішньої напруги.

З-поміж відчуттів, які наштовхують на формування мотивів, можна виокремити ідеалізм або філософську прихильність. Дана шкала має негативний зв'язок із фазою «виснаження» ($r_{xy} = 0,35$, при $p \leq 0,03$), що дає нам змогу припустити, що чим вищий у респондента рівень відчуття соціальної справедливості, тим меншим є виснаження. Так відповідно до цього, можна дійти висновку, що причетність до відновлення справедливості у ситуації, з

якою вони стикаються, покращують емоційний стан волонтерів та надають їм сил.

Отже, мотиваційний фактор є детермінантою мотивації волонтерської діяльності, яка може змінюватися залежно від навантаження, місця, часу та інтересів самої людини. Найважливішим мотиваційним фактором при роботі волонтерів є сама робота. Зміст та задачі, які необхідно буде виконувати, є основними мотиваторами під час залучення осіб до добровільної діяльності. Підсумовуючи отримані дані, можна побачити, що для волонтерів провідним мотивом є можливість розвивати професійні вміння й набувати новий досвід та можливість відчувати власну причетність до подій.

Література:

1. Вайнілович Н. А. Чинники формування мотивації людини до здійснення волонтерської діяльності / Н. А. Вайнілович. // Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Політологія. Соціологія. Право. – 2012. – №2. – С. 53–59.
2. Матвієнко Л. І. Особистість волонтера у психологічному вимірі: ціннісно-мотиваційний аспект (надання соціальних послуг вразливим верствам населення / Л. І. Матвієнко. // Ринок праці та зайнятості населення. – 2016. – №1. – С. 50–59.
3. Bales, K. Measuring the propensity to volunteer. *Social Policy and Administration*, / Bales, K.. – 1996. – №30. – С. 206–226.
4. Understanding and assessing the motivations of volunteers: A functional approach / Clary, E. G, Snyder, M, Ridge, R. D. *Journal of Personality and Social Psychology*,. – №74. – С. 1516–1530.

Мирончак К. В.

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
*(лабораторія соціальної психології особистості,
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України)*

ФУНКЦІОНУВАННЯ ПРИНЦИПІВ МАЙНДФУЛНЕС-ПІДХОДУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна, що пустила свої нищівні метастази у мільйонах домівок і сердець українців, – це викривлення простору, де життя щоденно виборює у смерті для себе місце, долаючи страх перед насильством і відчуттям невідомості. Численні кризи війни – активні бойові дії на території країни, почуття незахищеності та відсутності контролю над особистим майбутнім, пролонгований стрес, переселення, адаптація в новому місті/ країні – все це потребує значних фізичних і психічних ресурсів особистості. Довоєнні навички саморегуляції не завжди здатні впоратися з інтенсивністю і гостротою актуальних переживань серед населення. Нові виклики потребують нових соціально-психологічних підходів до збереження психічного здоров'я та стимулювання формування здорового способу життя українців в умовах війни. Одним із таких підходів, який все більше підтверджує свою ефективність, є підхід усвідомленості (майндфулнес).

Майндфулнес (із англ. “mindfulness” – стан “усвідомленості”, “повноти свідомості”) став центральним компонентом нового покоління когнітивно-поведінкової терапії на основі уважності (Hayes, 2004), джерелом якого є витоки з практик медитації, розроблених у буддистських духовних традиціях.

Низка світових досліджень довела, що підхід усвідомленості дозволяє практикам значно покращити своє фізичне та психологічне здоров'я під час життєвих випробувань і труднощів, включаючи лікування хронічного болю, переїдання, тривоги та депресії, а також для покращення соціальної взаємодії (Baer, 2003; Chambers, Lo & Allen, 2008; Ornter, Kilner, & Zelazo, 2007). Ці

підходи отримали досить широку емпіричну доказовість. Зокрема, численні рандомізовані дослідження підтверджують ефективність різноманітних методів лікування, заснованих на уважності, таких як діалектична поведінкова терапія (Linehan, Armstrong, Suarez, Allmon), зниження стресу на основі усвідомленості (Kabat-Zinn), терапія прийняття та прихильності (Hayes, Strosahl, Wilson) та когнітивна терапія на основі усвідомленості (Teasdale) тощо.

Саме тому майндфулнес-підхід є перспективним напрямом у процесі психологічної підтримки і відновлення населення. Система практик уважності допомагає справлятися з труднощами, пов'язаними зі суворою реальністю, роблячи її менш болісним випробуванням.

Уважність – це пізнання власної природи свідомості, за допомогою якої людина сприймає реальність такою як вона є шляхом чистого спостереження, а не множинних персональних інтерпретацій. Це дає особистості більшу свободу від внутрішніх наративів і дозволяє бути їй менш залежною від суб'єктивних ілюзій та упереджень щодо дійсності.

Сьогодні можемо спостерігати поступове формування української спільноти спеціалістів з майндфулнес, які популяризують метод на тлі війни та кризи психічного здоров'я в Україні. Уже існують невеликі команди, які працюють з ветеранами та їхніми сім'ями, дітьми, постраждалих від бойових дій, біженцями, внутрішньо переміщеними особами. Варто зазначити, що інструменти усвідомленості можуть бути корисними як тим, хто отримує допомогу, так і тим, хто її надає.

У цій роботі розглянемо два ключові принципи, що характеризують функціонування майндфулнес-підходу в умовах війни.

Принцип реальності та прийняття. У перші тижні повномасштабного вторгнення російського агресора в Україну багато людей перебувало у дисоціативному стані різної інтенсивності: «цього не може бути», «я не вірю, що це відбувається», «хочеться прокинутися від цього страшного сну», «не вірю, що це все реальність», «ніби фільм жахів, а потім приходиться усвідомлення, що це реальність, в якій я живу» тощо.

У більшості підходів, феномен уважності дотичний до моменту «тут і зараз» і є відносно безпристрасним станом розуму, що допомагає адаптації в умовах війни та миру. Такий стан свідомості дозволяє людині бути менш імпульсивною, реактивною, емоційною і навпаки – ставати зосередженішою, уважнішою, усвідомленішою.

Принцип реальності функціонує за умови прийняття, що передбачає визнання речей такими, якими вони є насправді. Прийняття – це засвідчення реальності без намагання її прикрасити, переробити чи замаскувати під власні потреби, страхи чи очікування. Іншими словами, людина стає свідком і не заперечує реальність, що сповнена конкретних думок, відчуттів, подій, що вже відбулися.

Порушуючи цей принцип, ми бачимо, як багато людей сьогодні в Україні не дозволяють собі радіти, бути щасливими, мріяти, часом навіть звинувачуючи себе за табуйовані емоції і переживання, які не на часі. Таке примусове ігнорування іншої частини реальності спотворює її сприйняття. «Заморожуючи» час життя у своїй психіці, ми не можемо зупинити час у його буттєвій плінності.

Прийняття «цього моменту» або реальності – ажнік не пасивний процес і не рівноцінний смиренності. Прийняти – це не означає капітулювати і відмовитися від спроб змінити ситуацію чи втратити суб'єктність. Це активний процес визнання реального стану речей, навіть якщо ця ситуація не влаштовує, обурює чи викликає відторгнення. Визнання реальності без персональних прикрас вносить ясність у її сприйняття, прибирає опір тому, що вже сталося і не залежить безпосередньо від людини. Опір і неприйняття фактів, що вже відбулися, досить енерговитратний процес для психіки, що забирає у людини занадто багато сил, необхідних для конструктивної адаптації чи зміни ситуації.

Принцип відповідальності і вибору. Війна в Україні – це нагадування про те, наскільки ілюзорними є «до» і «після», «було» і «буде», «безпечно» і «загрозливо». У кожного свій досвід війни і її переживання, залежно від ситуації, місця проживання, міри включеності в події та відповідних соціальних

ролей. Хтось проживає жахи війни вже 8-й рік поспіль, хтось 8-й місяць, а хтось, можливо, персонально відчув війну лише 8 днів тому... Відтак, усвідомлення і розуміння, що там, де є «Я» особистості у конкретний момент історії, і є реальним лише те, що відбувається прямо зараз з цим «Я». Так, наприклад, сім'ї зниклик безвісти, які переживають щоденно «пекло» невизначеної втрати і болючих очікувань, зустрічаються з нерозумінням, часто із засудженням, тої частини суспільства, яке схожого досвіду не має і «продовжує жити своє звичне життя», не проявляючи необхідної емпатії до болю інших. Різний досвід, поведінка, спосіб реагування на війну можуть поєднувати людей або створювати між ними прірву.

Практика майндфулнес-підходу направлена на роботу з цими дистанціями – може як наблизити людину до її почуттів, так і віддалити від них. Наприклад, якщо під час медитації у людини є якісь негативні емоції, як тривога, гнів чи злість, – почуття, які зазвичай ми намагаємося уникнути, позбутися, приборкати або відволіктися від них, – то усвідомлена реакція полягає в тому, щоб просто прийняти це й спостерігати уважно, з близької дистанції. Але одним із наслідків спостереження за почуттями зблизька є те, що через деякий час людина зможе відійти від них на певну критичну дистанцію і не ототожнюватися, не зливатися з ними. Це розширює можливості сприйняття реальності. У той час як почуття – це те, чому люди зазвичай підкоряються більш-менш бездумно, практика усвідомленості може покращити здатність людини обирати свою реакцію на ті чи інші події, перш ніж імпульсивно слідувати за емоцією. Уважність допомагає людині усвідомлювати, куди веде цей імпульс, на які дії штовхає, що активує і провокує всередині. Маючи здатність обирати ту чи іншу реакцію на незвичну/ критичну/ екстремальну подію, людина може діяти відповідно до своїх цінностей, а не страхів.

Візьмемо для прикладу ще одне таке почуття, як ненависть, яке торкнулося чи не кожного українського серця через страшні наслідки війни. Ненависть в умовах війни може бути абсолютно очевидним, зрозумілим, морально обґрунтованим, мотивуючим до дії почуттям, але водночас без

належного опрацювання і виходу – це почуття має нищівний потенціал і може активувати в людині програму на самознищення (Beck, & Deffenbacher, 2000). Тому навіть невелика дистанція між цим емоційно важким переживанням і його усвідомленням людиною – є місцем дотику до реальності, яка відкриває спектр альтернативного досвіду і доступ до відновлюючих ресурсів.

Практика усвідомленості і уважності, за умови її систематичного використання, формує в особистості певну внутрішню стійкість перед тим, що раніше вважалося непереборним чи смертельним.

З практикою і дисципліною свідомості приходять розуміння, що справжня уважність передбачає постійне повернення уваги до того, що є, незалежно від того, що відволікає, при цьому помічаючи негативні емоції (страх, гнів, злість), але не підготовуючи їх, не захоплюючись ними. У цей момент і з'являється вибір – вибір повернути свою увагу та спрямувати її туди, куди необхідно, щоб почуватися максимально ресурсно і мати здатність приймати правильні рішення. Отже, принцип відповідальності полягає в тому, що навіть в умовах, в яких ми не можемо, на перший погляд, нічого контролювати, ми все ще маємо відповідальність за свій вибір, як на ці обставини реагувати і, відповідно, як діяти в них. Під час практики усвідомленості, беручи на себе відповідальність за свій внутрішній досвід переживань, людина формує одну з найважливіших якостей, а саме здатність відчувати радість/ спокій/ умиротворення/ щастя, навіть попри присутність інших складних чи болісних переживань.

За користування цими принципами шлях самодослідження і самопомоги людини стає більш гнучким і відкритим для експериментів. Відтак, які б потрясіння і виклики не траплялися на життєвому шляху, людина завжди може зробити невелику паузу, щоб скоординувати свою увагу, змінити трохи масштаб, траєкторію і почати знову рух – рух до відновлення, до зцілення, до перемоги.

Література:

1. Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice, 10*(2), 125.
2. Beck, A. T., & Deffenbacher, J. L. (2000). Prisoners of hate: The cognitive basis of anger, hostility and violence.
3. Chambers, R., Lo, B. C. Y., & Allen, N. B. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive therapy and research, 32*(3), 303-322.
4. Enkema, M. C., McClain, L., Bird, E. R., Halvorson, M. A., & Larimer, M. E. (2020). Associations between mindfulness and mental health outcomes: A systematic review of ecological momentary assessment research. *Mindfulness, 11*(11), 2455-2469.
5. Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy, 35*(4), 639-665.
6. Ortner, C. N., Kilner, S. J., & Zelazo, P. D. (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. *Motivation and emotion, 31*(4), 271-283.
7. Rybak, C. (2013). Nurturing positive mental health: Mindfulness for wellbeing in counseling. *International Journal for the Advancement of Counselling, 35*(2), 110-119.
8. Van Gordon, W., Shonin, E., & Griffiths, M. D. (2015). Mindfulness in mental health: a critical reflection. *Journal of Psychology, Neuropsychiatric Disorders and Brain Stimulation, 1*(1).

Гайсонюк Н.А.

кандидат психологічних наук, асистентка

*(кафедра психології Чернівецького національного університету
імені Юрія Федьковича)*

Зелінська В.

магістрантка кафедри психології

*(кафедра психології Чернівецького національного університету
імені Юрія Федьковича)*

ОСОБЛИВОСТІ ТАКТИК САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ ПОКОЛІНЬ У ОСВІТНЬОМУ МЕНЕДЖМЕНТІ

Особистісне становлення передбачає не лише інтеграцію та адаптацію особистості до умов взаємодії, притаманних певному соціально-психологічному середовищу та культурному контексту, але й відкриття особистістю самої себе, дослідження власного потенціалу та усвідомленої участі в активному перетворенні навколишнього соціуму. Проте становлення та життєконструювання особистості в мінливому соціумі потребує вищої адаптивності, резилієнтності та фрустраційної толерантності, адже брак чітких соціальних норм, або нагальна необхідність їхнього перегляду посилюють стрес, притаманний процесам набуття нових навичок та практик соціальних взаємодій.

Відтак в дискурсі соціально-психологічних досліджень істотної актуальності набуває запропонована І. Гоффманом концепція самопрезентації, оскільки вона безпосередньо пов'язана з вирішенням проблем ефективної міжособистісної взаємодії. Здатність обирати відповідну стратегію й тактику самопрезентації може бути як ознакою, так і інструментом формування особистісної адаптивності та резилієнтності, необхідних для особистісного життєконструювання у мінливих умовах. Дослідники зауважують, що вибір

стратегії самопрезентації визначається в основному мотиваційним і особистісним чинниками, а вибір її тактики здійснюється завжди на ситуаційному рівні [2,5].

Освіта як сфера, що істотно впливає на формування адекватного контексту для становлення особистості, потребує відповідного менеджменту як у питанні підготовки майбутніх працівників, рекрутингу фахівців з якісними та конструктивними тактиками самопрезентації, так і в напрацюванні та втіленні стратегії підтримки ментального здоров'я співробітників.

Більшість наявних наукових досліджень процесу освіти у ВНЗ пов'язані з визначенням ефективності впровадження особистісно-орієнтованого, інтегративного, диференційованого, компетентнісного, контекстного та інших підходів відповідно до нової парадигми освіти, спрямованої на інтенсифікацію освітнього процесу, а також розробку перспективних технологій навчання та виховання з метою максимального обліку та розвитку індивідуальності студентів (С.І. Архангельський, О.В. Бондарівська, А.А. Вербицький, В.В. Краєвський, І.М. Осмоловська, В.В. Серіков, В.Д. Шадріков). І хоча більшість дослідників (А.В. Барабанщиков, І.Ф. Ісаєв, Г.Ф. Карпова, АВ Коржуєв, В.А. Попков, В.А. Сластенін, Ю. Г. Фокін) значну роль відводять викладачеві як одному з головних суб'єктів освітнього процесу у вищій школі, дуже рідко предметом досліджень є стратегія забезпечення ментального здоров'я всіх задіяних сторін освітнього процесу.

Використання теорії поколінь допомагає сформулювати чіткіше бачення особливостей покоління, «яке навчає» і покоління, «яке навчається», оскільки вони мають різні цінності та особливості поведінки, що безпосередньо може впливати на процес навчання. Відтак мета нашого дослідження полягає у визначенні того, як тактики самопрезентації представників різних поколінь можуть впливати на процес освітніх взаємодій для подальшого використання отриманих даних у розробці стратегій підтримання ментального здоров'я задіяних сторін.

Динаміка та взаємозв'язок поколінь – це один із ключових аспектів, на якому базується життя суспільства. Зміна та наступність поколінь виступають невід'ємною частиною будь-якого типу діяльності, сім'ї, соціальних інститутів та суспільства в цілому, проте можна відзначити значні відмінності кожного покоління, що впливає на їх взаємодію [3, 6].

Відповідно до поставлених задач нашого дослідження, нашу вибірку склали студенти покоління Z ($n = 20$), покоління Y ($n = 20$) і викладачів покоління X ($n = 19$) та використані наступні психодіагностичні методики:

- шкала виміру тактик самопрезентації Б. Куглі, С. Лі;
- шкала соціального самоконтролю Снайдера;
- тест велика п'ятірка. П'ятифакторний опитувальник особистості Р. МакКрае, П. Коста.

Для статистичної обробки отриманих даних ми використали однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA, за допомогою якого було виявлено статистично значущі відмінності в особливостях прояву тактик самопрезентації у представників різних поколінь. Оскільки досліджувані групи мали нерівномірний розподіл, ми перевірили отримані дані на однорідність вибірки за *критерієм Лівена* (Levene's test). Ті шкали, за якими було виявлено неоднорідність вибірок, було перевірено за *тестом Велча* (Welch test, аналогом ANOVA для неоднорідних вибірок). А з метою визначення особливостей самопрезентації у різних фахових груп ми використали апостеріорні тести (Тьюкі для однорідних вибірок та Геймса-Хауела для неоднорідних).

За фактором різних поколінь були виявлені наступні статистично значущі відмінності за шкалами «Виправдання з прийняттям відповідальності» ($F(1,57) = 3.414, p = 0.040$) та «Перешкоджання самому собі» ($F(1,57) = 3.428, p = 0.039$).

Детальніший аналіз показав, що прояв тактики «Виправдання з прийняттям відповідальності» є більш притаманними поколінню Z ($M=6.7, SD=1.96$), ніж поколінню Y ($M=5.02, SD=2.58$) та поколінню X ($M=5.05, SD=2.35$), що може вказувати на важливість збереження соціальних

взаємозв'язків, готовність брати на себе відповідальність, а також іти на компроміс, для залагодження конфліктної ситуації.

Тактика «Перешкоджання самому собі» також найбільш виражена у покоління Z ($M=6.58$, $SD=2.13$) і менш виражена у покоління Y ($M=4.75$, $SD=2.28$), можемо припустити, що через різноманіття можливостей у покоління Z прагнення досягнення максимальної реалізації, що може викликати вигорання та подальше перешкоджання собі, оскільки це може вплинути на їх соціальний образ, але в них є виправдання при недосягненні своїх цілей.

Можемо зробити висновок про наявність інших чинників, які накладаються та можуть спотворювати вплив теорії поколінь, одним з них ми вбачаємо фаховий.

Для виявлення особистісних впливів при виборі тактик самопрезентації був проведений аналіз за фаховим фактором, який показав наявність статистично значущих відмінностей за шкалами «Приклад для наслідування» ($F(1,57) = 4.487$, $p = 0.039$) та «Соціальний самоконтроль» ($F(1,57) = 5.063$, $p = 0.028$). Детальніший аналіз описової статистики за цими шкалами показав наявність відмінностей за фаховою приналежністю, а саме прояв тактики «Приклад для наслідування» більш виражений у викладачів ($M=6.45$, $SD=2.59$), ніж у студентів ($M=5.10$, $SD=2.13$), можемо припустити що для викладачів у комунікації зі студентами важливо проявити свою професійність та отримати зворотне позитивне підкріплення, яке сприятиме розвитку професійної ідентичності та впевненості у своїй компетенції.

Тоді як «Соціальний самоконтроль» більш виражений у студентів ($M=6.01$, $SD=2.40$), ніж у викладачів ($M=4.50$, $SD=2.43$); це може свідчити, що у своїй взаємодії студенти краще орієнтуються у соціальних стимулах та легко орієнтуються у поведінці оточення, що є ознакою хорошої гнучкості мислення, і можуть використовувати це для досягнення хороших результатів, особливо при комунікації з викладачами.

Отже, беручи до уваги вище наведенні відмінності, можна дійти висновку, що викладачам при комунікації важливо показати свою

авторитетність і професійність та отримувати позитивний зворотній зв'язок у відповідь. Можливі ризики переважання даної тактики при відсутності позитивного підкріплення можуть виникати труднощі у комунікації зі студентами та навіть конфлікти. Натомість серед студентів високий прояв соціального самоконтролю може ефективно використовуватись при комунікації з викладачами; беручи до уваги переважаючу тактику даної групи, студенти з високим соціальним контролем можуть підкріплювати прагнення для наслідування, і в даному випадку може погіршитися об'єктивність оцінювання.

Для кожного покоління були виявлені певні особливості вибору тактики самопрезентації, що впливає на міжособистісній взаємодії. Так для покоління Z характерне прагнення сподобатись та бути соціально схваленими і є більш закритими та переважно інтровертовані. Для покоління Y – схильність до імпульсивних дій з прийняттям відповідальності, прагненням до досягнення хорошого результату, яке конфліктує з перешкоджанням собі. Відкриті у комунікації з високим соціальним самоконтролем. Тоді як у покоління X переважає прагнення бути прикладом для наслідування, але є наявна відстороненість що сприяє вибудовуванню більш формальних, а не близьких взаємовідносин.

Якщо розглядати ролі викладач / студент, то були визначено, що для студентів більш характерна адаптації відповідно до поведінки оточуючих, тоді як викладачів – більш пріоритетно показати свій авторитет, а також наявна певна ригідність в установах.

Література:

1. Єрмоленко А. Б. Розвиток національного освітнього простору в контексті надбань Теорії поколінь / А. Б. Єрмоленко // Вісник національного університету оборони. – 2014. – № 3. – С. 82–87.
2. Капустюк О. М. Самопрезентація як засіб створення позитивного іміджу особистості : дис. канд. псих. наук / Капустюк О. М., 2007.

3. Опанасенко Ю. М. Покоління z: нові виклики для освіти // Нова грамотність у цифровому столітті: Матеріали обласної науковопрактичної інтернет-конференції. – Черкаси : ЧОПОПП, 2016. – С. 51 – 54.
4. Титаренко Т.М .Соціально-психологічні практики життєконструювання особистості/Акт. проблеми психології: Психологічна герменевтика: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. Н.В.Чепельвої. – К., 2011. –Т. II. – Вип. 7. – 250 с.- С.15-23.
5. Lee S.J., Quigley B.M., Nesler M.S., Corbett A.B., Tedeschi J. Development of a selfpresentation tactics scale // Personality and Individual Differences. 1999. № 26. pp. 32 - 48
6. Strauss, W., Howe, N. The Fourth Turning: An American Prophecy – What the Cycles of History Tell Us About America’s Next Rendezvous with Destiny. N. Y. : Broadway Books,1997.

Пісоцький В.П.

кандидат філософських наук, доцент,
(*кафедра педагогіки, початкової освіти, психології та менеджменту,
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя*)

Горяньська А.М.

кандидат психологічних наук, доцент,
(*кафедра педагогіки, початкової освіти, психології та менеджменту,
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя*)

РИЗИКИ ТОЛЕРАНТНОСТІ В СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ

Наша планетарна цивілізація знову постала перед реальною загрозою ядерного апокаліпсису, вдруге після Карибської кризи (жовтень 1962). Якщо тоді епіцентром подій стала далека Куба, то зараз – це багатостраждальна, але нескорена Україна, яку сили зла цинічно обрали жертвою та зробили її

територію кривавим полігоном утилізації застарілих та випробовування новітніх озброєнь. Сьогодні на теренах нашої держави у розпалі не лише технологічно-силової, економічної війни. Окрім цього, відвертий та прихований геноцид українців також послідовно здійснюється специфічними засобами інформаційної та духовної війни, що почалося задовго до фактичного настання її «гарячої» фази.

Метою цієї статті є аналіз ідеї толерантності та особливостей її перекручення як засобу впливу на суспільну свідомість в умовах організаційної та духовної війни проти українського народу.

Толерантність або терпимість, як прогресивна і гуманна ідея ненасильницького співіснування різних народів, культур, цивілізацій, обстоє плуралізм думок, ідеологій, філософських концепцій і є чутливим індикатором порушення меж особистісної свободи та соціальної справедливості, дієвим засобом запобігання і врегулювання міжособистісних та міжгрупових конфліктів. Це продукт інтелектуальної думки мислителів Нового часу, їх рефлексія подій періоду Реформації та Контрреформації – тривалих релігійних війн та народних рухів. У толерантності вбачали вимушений засіб обмеження свободи і права на істину в останній інстанції, розважливу поміркованість, що дозволяє пом'якшити суперечності суспільної свідомості, протидіяти релігійній, етнічній нетерпимості. Суб'єкт толерантності раціонально і свідомо має стримувати свою неприязнь до іншого, чужого, потенційно небезпечного. Він змушений задля співіснування з іншим бути терпимим до нього. Добровільне самообмеження видавалося за добродієність – великодушне делегування права іншим визначати їх стиль життя й поведінки. Філософи-просвітники включили толерантність у систему моральних переконань, наріжних принципів людського співжиття (громадянська толерантність) як надбання високої духовної й моральної культури людини й суспільства. У їх розумінні толерантність знаходиться посередині між полярними позиціями егоїзму та альтруїзму. Вона передбачає щире повагу до іншого, прийняття етнічних і національних особливостей, культурних традицій, відмінностей у поглядах. Повноцінна

толерантність вимагає рівної свободи і взаємного визнання права кожного вчиняти так, як цього вимагають його власна совість і закон. Головним критерієм ліберальної толерантності, заснованої на індивідуалізмі, стало положення про те, що жодна людина не має права обмежувати свободу іншої, якщо цього не вимагають надзвичайні обставини або сваволя опонента. Надбанням ліберальної концепції толерантності став принцип критичного раціоналізму. Він надавав право кожному на пізнання й формулювання постулатів, цінностей, а також на їх відстоювання в цивілізованих формах. Надалі ці положення активно розвивалися Д.С. Міллем, К. Поппером, Д. Ролсом, О. Хьюффе, С. Мендасом, С. Хаммелом та ін.

Неолібералізм також визнає толерантність принципом суспільних відносин, який вимагає не примусового, а добровільного визнання права на існування чужих переконань, аж до протилежних, за умови, якщо ці переконання не містять нетерпимості (К. Поппер [3]). В основі такої толерантності закладено раціонально-вольовий механізм визначення й дотримання міри терпимої поведінки, яка використовується в якості засобу визначення діапазону дій, що дозволені людству для самозбереження у певний період його розвитку. Необхідною умовою повноцінної толерантності є принцип взаємної відповідальності (С. Хаммел). Отже, у лібералізмі толерантність має суто раціональні підвалини і цілком прагматичну, утилітарну спрямованість (позитивно-конфліктна толерантність). Вона регламентована чіткими правилами співіснування, що забезпечують легітимність плюралізму думок, соціальної стратифікації та бізнесової конкуренції.

На принцип раціогуманізму опирається концепція обмеженої толерантності у марксизмі. Цей принцип потребує застосування засобів переважно раціонального пізнання, що мають гармонійно поєднуватися з іншими складовими людської культури. Це значно розширювало знання про людину та надавало можливості практичного застосування з чіткою гуманістичною зорієнтованістю. За сприятливих зовнішніх умов цей принцип робить толерантність чинником не лише виживання, а й розвитку суб'єкта та

його партнерів по взаємодії. У питанні визначення меж толерантності, на відміну від ліберальної, марксистська концепція в діалектиці індивідуальної свободи, соціальної справедливості та рівності надає перевагу суспільному. М. Фрітцханд розглядає толерантність як морально нейтральне явище, зазначаючи, що толерантність сама по собі є не доброю і не злою. Її не можна розглядати в якості безумовно позитивної або безумовно негативної цінності. Усе залежить від конкретних умов її вияву і цінностей, що реалізуються у тій чи іншій ситуації. Толерантність не може бути розширено витлумачена й абсолютизована, а тому є переважно інструментальною цінністю.

У певних обставинах толерантність може набути і антигуманного змісту. Наприклад, у 60-х рр. ХХ ст. теоретик «нової чуттєвості», фрейд-марксист Г. Маркузе для характеристики західного суспільства ліберально-демократичного зразка запровадив термін "репресивна толерантність", сутність якої зводиться до конформістської поведінки обивателів та свідомого придушення свободи заради власної безпеки. До речі, подібна ситуація із репресивною толерантністю повторилася знову у вигляді карантинних обмежень конституційних свобод, спричинених ризиками пандемії [2].

Послідовники концепції абсолютної (принципової) толерантності сприймали терпимість як самодостатню цінність. Вона для них була ідеалом, позитивним благом, добродійністю утримання від застосування сили для втручання в думку або дію іншого, головною умовою для встановлення гуманних стосунків і водночас засобом, що дозволяє справедливо вирішити гострі політичні та етнічні конфлікти шляхом створення ненасильницького миру та усунення джерел зла й несправедливості з життя людей. З цієї точки зору, у боротьбі за справедливість необхідно цілеспрямовано й непохитно опиратися на силу морального впливу і виключати будь-яку агресію та насильство.

У наступний період розвитку науки (некласичний) відбувається формування та кристалізація нового способу, що фокусується на суб'єктивності (або міжсуб'єктивності) і саме через цю призму пояснює і розуміє різні соціальні і

морально-психологічні явища. Це – конвенційний спосіб, що зумовив появу нових, психологічно орієнтованих концепцій толерантності, які базувалися на герменевтичних, феноменологічних, екзистенціалістських методах. В результаті чого почали формуватися моделі толерантності, що відповідали конкретним моделям наукового дослідження: психоаналітична, когнітивна, диспозиційна, діалогічна тощо.

Наукові дослідження толерантності в рамках герменевтичного підходу (П.Рікер, К.Роджерс, В.Франкл, З.Фрейд, Е.Фромм, Ю.Хабермас, К.Юнг та ін.) концентрувалися на розумінні іншого (розумінні як оцінки; розумінні унікального, розумінні як результату пояснення, розумінні як синтезу цілісності). У представників гносеологічного підходу (П. Рікер, Ю. Хабермас) простежується акцент на позитивній ролі толерантності в ситуації тотальної конкуренції поглядів, цінностей та теорій. Вона сприятиме постійному діалогові текстів, культур, особистостей, цінностей, установок, у тому числі, за рахунок доповнення "пояснюючих" підходів у соціальних науках.

Проаналізовані нами концепції толерантності, попри свої обмеження, і дотепер не втратили своєї актуальності та культуропороджуючого потенціалу. Натомість радикальні постмодерністські моделі толерантності надкритично і скептично ставляться до принципів положень толерантності епохи Модерну з її ідеями Просвітництва, відкидають її інструментальну раціональність, ігнорують універсальні положення і моральні гуманістичні принципи, засновані на розумі, здоровому глузді та гуманістичному розумінні людської природи. Наслідком такої деідеалізації класичних моделей толерантності стали перекручені ідеї рівності і справедливості, абсолютизація плюралізму і безпринципності, зневажання традицій, агресивне лобювання ЛГБТ-груп та ін. Фактично, за цим стоїть намагання зацікавлених деструктивних сил розмити поведінкові, гендерні, сексуальні, національні межі та ідентичності, зруйнувати когнітивні стандарти шляхом нав'язуваного маніпуляторами суспільною свідомістю прийняття розбіжностей на основі декларованого різноманіття як норми толерантної комунікації. А це не що інше, як прояв організаційної війни,

яка «здійснюється шляхом імплантації в національне тіло супротивника чужорідних або відверто ворожих для нього організаційних форм» [1]. За визначенням Ж. Бастида, – ця «скептична» або «низькопробна» толерантність є наслідком утрати інтересу до моральних цінностей. Суспільство, де подібна толерантність стала нормою, є «змореним» організмом, у якому «внутрішня цілісність зруйнована й окремі частини якого ігнорують одна одну через свій ревнивий індивідуалізм. Така толерантність не викликає довіри і є «перелицьованим догматизмом» владних структур і водночас боягузливою позицією конформіста, що «закриває очі та затикає вуха, щоб не бачити драматичних проблем, які лежать в основі неспокою моральної свідомості» [4].

Тож на духовному рівні зріла толерантність – це перш за все відмова від догматизму, від абсолютизації істини, свобода дотримуватися своїх переконань і визнання за іншими права бути не такими як ми, не погоджуватися з нами. Вона передбачає розуміння й визнання цінності іншого, несхожого на нас, проте рівноправного й самодостатнього учасника міжкультурної, міжособистісної комунікації. Я та Інший усвідомлюються не просто як особи, що приречені на співіснування, а з позиції їх рівноцінності, зацікавленості один в одному, коли несхожість трактується як цінність. Вона дозволяє суттєво розширити межі феноменів Я та Іншого: Я – це все «власне МОЄ», а також «Моє в Іншому» (мої ідеї, думки, почуття, сприйняті Іншим) і «Інше в мені» як результат взаємопізнання й взаємозбагачення. Для того, щоб людина знайшла в собі нові сили і можливості відкритися новому досвіду, зрозуміти свої істинні почуття і наміри, вона повинна насамперед бути сама собою, приймаючи себе такою, якою вона є. І навіть якщо вони не завжди такі, як нам хотілося б, їх усвідомлення дає можливість приймати свою власну недосконалість, а не займатись самоприниженням і самокартанням та не зраджувати себе і свої інтереси.

Література:

1. Каганець І. В. Арійський стандарт: Українська ідея епохи великого переходу. – К.: А.С.К., 2005. – 336 с.

2. Пісоцький В., Горянська А. Толерантність в умовах невизначеності: виклики сьогодення. // *Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення* / ред. кол.: Т. М. Титаренко (голов. ред.) та ін. – К. : ІСПП НАПН України, 2020. – С. 14 – 19.

3. Поппер К. Відкрите суспільство та його вороги. Том 1. / Перекл. з англ. О. Коваленка.— К. : Основи, 1994.— 444 с.

4. Bastide G. *Traitedel'actionmorale*. – Paris : PUF, 1961. – Vol. 1–2.

Громова Г. М.

науковий співробітник,

*(лабораторія соціальної психології особистості,
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України)*

ГОРИЗОНТИ ПЛАНУВАННЯ В ОСІБ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Невизначеність – це даність нашої реальності, у безліч разів підсилена спочатку пандемією, а зараз війною, що розпочалася у лютому 2022. Людині властиво бажання зменшувати непередбачуваність, зазирнувши у майбутнє і запланувавши події свого життя, що стало майже неможливим впродовж останніх місяців. Люди з різним рівнем інтолерантності до невизначеності (ІТН) по-різному приймають рішення і по-різному дивляться у майбутнє. Низький рівень толерантності до невизначеності пов'язаний зі схильністю до швидкого прийняття рішень, категоричності у судженнях, які чітко (навіть якщо і невірно) відокремлюють знайоме і зрозуміле від незнайомого та двозначного.

У дослідженнях, проведених за часів пандемії, виявлено, що інтолерантність до невизначеності пов'язана зі страхом COVID-19, негативними переконаннями та очікуваннями від майбутнього, знижує ментальне

благополуччя, підвищує рівень дистресу та симптомів тривоги (Batigun et al., 2021; Satici et al., 2020; Paluszek et al., 2021).

Qing Yang та ін. (2021) використали теорію Якова Тропе та Ніри Ліберман (2010) і перевірили припущення, що респонденти, які ставлять довгострокові цілі та орієнтовані на часову перспективу майбутнього, матимуть нижчий рівень ІТН. Теорія конструктів різного рівня (Construal level theory) припускає, що психологічно об'єкти у свідомості людей можуть бути близькими або далекими. Люди більш детально описують «ближчі» предмети і відчувають до них більше емоцій. Відповідно, маючи можливість дивитися на своє життя з ширшої перспективи, люди менш емоційно залучені в переживання поточних подій і зменшують тривогу невизначеності, дивлячись у бінокль довгострокового планування. З іншого боку, схильна прагнути до більшої ясності та грузнути у деталях, людина, що не любить невизначеність, віддасть перевагу побудові докладних короткострокових планів, у виконанні яких максимально впевнена. І чим вище непереносимість невизначеності, тим більш детальним і недовгостроковим буде розклад.

В умовах неможливості довгострокового планування опинилися сьогодні усі українці, незалежно від початкового ставлення до невизначеності. Ще до війни, в умовах карантину нами було перевірено, наскільки незвичні, непередачувані умови життя відображаються на строках планування. Для цього було співставлено строки планування до пандемії зі строками планування під час карантину в осіб з різним рівнем ІТН.

Вибірка. В опитуванні брали участь 120 осіб. Середній вік вибірки складає $M=40$ ($SD=8.9$; $min=25$, $max=55$), вибірка збалансована за статтю (60 жінок, та 60 чоловіків). Респонденти заповнили ряд методик, зокрема, тест «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (Громова, 2021) та відповіли на два додаткових запитання: 1) «На який строк Ви зазвичай (до пандемії) планували своє життя?» та 2) «На який строк Ви зараз (в умовах карантину) плануєте своє життя?». Респонденти мали змогу вибрати шість варіантів відповіді між «один день» до «більш, ніж на рік».

Вибірка була поділена на три підгрупи за рівнем ІТН від низького до високого: 1) 12-30 балів; 2) 31-44 бала; 3) 45-60 балів. Дані були перевірені на нормальність розподілу коефіцієнтом Колмогорова-Смирнова, подальший аналіз проводився за допомогою непараметричних критеріїв, оскільки нормальність розподілу даних не підтвердилась. Критерій т-Вілкоксона було застосовано для зіставлення середнього терміну планування до пандемії та під час неї, а критерій ρ -Спірмена (ρ) – для аналізу кореляцій. Розрахунки проводились у програмі SPSS 23.0.

Порівняння горизонтів планування до та під час пандемії показало, що інтервал планування під час пандемії знизився (T-Wilcoxon=-8,85, $p<0,001$) від середньострокових (від місяця до шести місяців) до короткострокових (від одного дня до тижня). Такий результат був прогнозованим і спостерігався як у загальній вибірці, так і в трьох підгрупах, сформованих за рівнем ІТН. Наступним кроком було проаналізовано кореляції між змінними. Результати представлені у Таблиці №1.

Таблиця №1

Кореляції (ρ) між термінами планування до та під час пандемії та рівнем інтолерантності до невизначеності, $n=120$

Змінна	PF_1	PF_2	IUS-T	PA	IA
PF_1	1	0.57**	-.06	-.02	-.11
PF_2		1	-.19*	-.14	-.23*
IUS-T			1	.94**	.90**
PA				1	.72**
IA					1

PF_1 – строки планування до пандемії, PF_2 - строки планування під час пандемії; IUS-T – тест Шкала інтолерантності до невизначеності, загальний бал; PA - шкала Прогностичної тривоги; IA - шкала Гнітючої тривоги. * $p<0,05$; ** $p<0,01$

Дані таблиці №1 можна зрозуміти наступним чином. У звичайних умовах люди будують плани так, як звикли, як диктує їм сукупність індивідуальних рис

характеру чи вимагають особливості робочого процесу. Тому не виявлено прямий зв'язок між рівнем ІТН та тривалістю терміну, на який людина розписує події свого життя. Однак, в умовах карантину та необхідності змінити звичний спосіб життя, став помітний зв'язок між плануванням та рівнем ІТН. При цьому, чим вища непереносимість невизначеності (зокрема, гнітюча тривога, тобто реакція ступору та розгубленості у ситуаціях невизначеності), тим менший термін планування.

Правда, на цей взаємозв'язок можна подивитися і з іншого боку: чим більше непередбачуваності навколо і менший термін, на який можна розрахувати свої дії, тим вищим стає рівень гнітючої тривоги, і все більше розгубленості та хаотичності у прийнятті рішень та діях. Також зворотний взаємозв'язок можна пояснити проявом стратегії уникнення, властивої людям із високим рівнем інтолерантності до невизначеності (Flores et al., 2018). Небажання дивитися вперед і зневіра у доцільність планування може бути пов'язане з фаталістичним поглядом на свою роль у формуванні життєвих подій.

Дані порівняльного та кореляційного аналізу дозволяють зробити висновок про те, що високий рівень інтолерантності до невизначеності пов'язаний із більш короткими термінами планування під час кризових подій, таких як пандемія чи військовий стан. У звичайних умовах можна припустити наявність оберненого зв'язку між термінами планування та рівнем інтолерантності до невизначеності. За даними, зібраними під час пандемії, середній термін планування зменшився в усіх респондентів. Очевидно, що таку ж динаміку будемо спостерігати і в умовах війни. Неможливість заздалегідь і звичним чином планувати майбутнє важче переноситься людьми, які схильні відчувати розгубленість в умовах невизначеності та невпевненості, тобто респондентами з високими балами за шкалою гнітючої тривоги у опитувальнику інтолерантності до невизначеності.

Література:

1. Громова Г.М. (2021) Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 47(50), 115-130. Retrieved from [https://doi.org/10.33120/ssj.vi47\(50\).217](https://doi.org/10.33120/ssj.vi47(50).217).
2. Durak Batıgün, A., & ŞEnkal Ertürk, P. (2021). COVID-19 associated psychological symptoms in Turkish population: A path model. *Current Psychology*. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02026-6>.
3. Flores, A., López, F. J., Vervliet, B., & Cobos, P. L. (2018). Intolerance of uncertainty as a vulnerability factor for excessive and inflexible avoidance behavior. *Behaviour Research and Therapy*, 104, 34–43. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.02.008>.
4. Paluszek, M. M., Asmundson, A. J. N., Landry, C. A., McKay, D., Taylor, S., & Asmundson, G. J. G. (2021). Effects of anxiety sensitivity, disgust, and intolerance of uncertainty on the COVID stress syndrome: a longitudinal assessment of transdiagnostic constructs and the behavioural immune system. *Cognitive Behaviour Therapy*, 50(3), 191–203. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/16506073.2021.1877339>.
5. Satici, B., Saricali, M., Satici, S. A., & Griffiths, M. D. (2020). Intolerance of uncertainty and mental wellbeing: Serial mediation by rumination and rear of COVID-19. *International Journal of Mental Health and Addiction*. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00305-0>.
6. Trope, Y., & Liberman, N. (2010). Construal-level theory of psychological distance. *Psychological Review*, 117(2), 440–463. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/a0018963>.
7. Yang, Q., van den Bos, K., & Li, Y. (2021). Intolerance of uncertainty, future time perspective, and self-control. *Personality and Individual Differences*, 177, 110810. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110810>.

Лазоренко Б. П.

провідний науковий співробітник,
кандидат філософських наук, старший науковий співробітник
*(лабораторія соціальної психології особистості
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України)*

УЧАСНИКИ БОЙОВИХ ДІЙ І ВОЛОНТЕРИ: СТРАТЕГІЇ ТА ЗАСОБИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Неабиякої значущості для українського суспільства набуває проблема здорового способу життя (ЗСЖ), оскільки вона стосується одного із основних складових людського капіталу країни – здоров'я її громадян. На нашу думку, належну увагу відновленню і збереженню ЗСЖ слід приділити учасникам бойових дій (УБД) і волонтерам, оскільки вони є рушійною силою перемоги та майбутнього відновлення країни, однак за певних умов, в тому числі і у післявоєнний час, в силу отриманих фізичних та психологічних травм та їх наслідків, у частини з них можуть виникати труднощі на цьому шляху.

Метою роботи є визначення ключових сфер та чинників ураження здоров'я та ЗСЖ УБД і волонтерів, провідних стратегій і засобів їх відновлення та збереження в умовах війни.

Порівняльний аналіз зарубіжних та вітчизняних досліджень ЗСЖ свідчить про те, що проблема здорового способу життя привертала увагу фахівців значною мірою в умовах мирного часу. Лише фахівці деяких країн, військовослужбовці яких брали участь у війнах, або ж у миротворчих операціях, ґрунтовно займалися цією проблемою, але більшою мірою в контексті опанування наслідків для ментального і фізичного здоров'я ветеранів. Також у розвинутих країнах питання ЗСЖ торкалися обмеженої частини суспільства. У випадку України вони є актуальними для значної частини всього суспільства. Схожим чином привертає до себе увагу досвід ізраїльського суспільства, оскільки протягом тривалого часу держава Ізраїль та її громадяни

перебувають у стані війни, і значна частина населення і чоловіків, і жінок у тій чи іншій мірі пройшла фахову військову підготовку і відчула на власному досвіді потенційний або реальний вплив травмівних чинників військових загроз.

Волонтерську діяльність у зарубіжних країнах забезпечують громадські організації, в тому числі міжнародні. Зокрема, система ООН є розгалуженою і спеціалізованою за відповідними напрямками, стандартизованою і регламентованою також щодо забезпечення ЗСЖ волонтерів. Волонтерська діяльність в Україні регулюється відповідним законом. Особливість українського волонтерства в умовах війни полягає в тому, що українські волонтери і волонтерки ідентифікуюся з військовими і свою діяльність сприймають як участь у колективному захисті країни, суспільства і свого власного життя, благополуччя своїх родин і близьких. Суб'єктивно вони, як і військові, знаходяться на фронті у боротьбі за своє власне і за колективне благополуччя. Загальні поразки і перемоги ворога волонтери і волонтерки сприймають як свої особисті в контексті «ми, наші, свої» і «вони, чужі, вороги». Цей рівень колективної ідентифікації зумовлює і рівень доступу до психологічних ресурсів, і травмування психіки учасників війни та волонтерів. В цьому сенсі, вони є носіями й індивідуальної, й колективної травми, що, відповідно, включає колективні захисти, спротив, заперечення, витіснення стосовно своєї індивідуальної травми, втому та виснаження типу «я не втомлений», що ускладнює усвідомлення потреби і прийняття ними психологічної допомоги.

Ситуація російсько-української війни виявила суттєві соціально-психологічні чинники та особливості травмівного впливу на спосіб життя особистості не тільки як особи, але й як члена етнічної та національної спільноти в контексті колективної суб'єктності та, відповідно, колективної відповідальності.

Визначальним травмівним чинником російсько-української війни щодо українців слід визнати міфологему «руського мира» та її похідні, яку російські

владні структури намагаються нав'язати російському і українському суспільствам. Відповідно, військова реалізація цієї проекції спричинила у певної частини УБД та волонтерів психотравми, внутрішні конфлікти, стан ненависті та помсти загарбникам. Також внаслідок переживання травмівних станів та перенапруження у них спостерігається хронічна втома та виснаження.

Серед особливостей доцільно зазначити: етнічну суперечливу гібридність (не так давно – братній народ, інколи – члени родини, що живуть в Росії, але тепер – «рашисти», нелюди); актуалізацію історичної пам'яті, коли подібні за своєю суттю війни траплялись і в далекому, і у відносно недавньому історичному минулому; безпідставну геноцидну спрямованість воєнних дій з боку військово-політичного керівництва російської держави та її підтримку значною частиною російського суспільства; актуалізація суперечливості, спонтанності, невизначеності та непередбачуваності психічних проявів і поведінкових реакцій; суперечливість способу життя в умовах воєнного стану, перебування на межі можливого і неможливого, героїчного і повсякденного, жертвовної самовідданості і необхідності забезпечення самозбереження.

Зазначені чинники та особливості зумовлюють актуалізацію руйнівних для особистості прагнень справедливої ненависті та помсти, внутрішньоособистісних конфліктів та психологічний спротив їх проявам. Причетність до бойових дій, смертоносні загрози життю і здоров'ю УБД і волонтерів, наруга щодо їхніх рідних і близьких, цинічні вбивства та загибель знайомих і незнайомих мирних громадян є руйнівними для особистості й можуть спричиняти значні психотравми, розлади поведінки, деструктивної зміни ЗСЖ, сприяти формуванню шкідливих залежностей і звичок у марних сподіваннях їх позбутись. Однак, психотравми за певних умов можуть стати і бути ресурсами посттравматичного зростання та розвитку особистості.

З нашого досвіду, основні реальні (але часто неусвідомлені) потреби сьогодення і УБД, і волонтерів – це опанування психотравм, посттравматичних станів, внутрішніх конфліктів, неприйняття себе в цих станах, виснаження

(вигорання), а також системного спротиву їм (завдяки захисним механізмам заперечення, ігнорування, знецінення і витіснення).

На основі порівняльного аналізу концепцій ЗСЖ зарубіжних та українських дослідників, враховуючи умови воєнних дій, з'ясовано, що ключовими сферами ураження психосоціального здоров'я і ЗСЖ УБД і волонтерів є: 1) духовно-психологічна, 2) соціально-психологічна, 3) психоемоційна і психосоматична. Ресурси цих сфер значною мірою забезпечують відновлення та збереження психосоціального і поведінкового благополуччя їх особистості та спільноти в цілому.

Серед основних стратегій відновлення і збереження цілісності особистості УБД та волонтерів, їхнього ЗСЖ у визначених сферах доцільно виокремити: 1) використання психотравми як ресурсу посттравматичного зростання та розвитку особистості; 2) забезпечення комплексного відновлення психологічної цілісності особистості; 3) зміцнення духовної та психосоціальної солідарності, групової ідентичності УБД та волонтерів; 4) реалізація комплексного соціально-психологічного супроводу збереження їхнього ЗСЖ, сприяння їх особистісному розвитку.

Серед засобів реалізації перших двох стратегій виокремлено такі. У духовно-психологічній сфері – це опанування станів ненависті, жаги помсти, зневіри, відчаю, безсилля, безсенсовності та набуття позитивних станів спокою, зміцнення сили волі, стійкості, впевненості в собі та віри в перемогу. У соціально-психологічній – опанування внутрішньої і зовнішньої конфліктності та відповідних їм негативних поведінкових реакцій, забезпечення цілісності особистості. У психоемоційній сфері – опанування негативних станів: страху, тривоги, розпачу, дратівливості, злості; у психосоматичній – важкості, печії, больових симптомів, тощо, натомість набуття та зміцнення особистісної цілісності. Необхідно також акцентувати увагу на важливості опанування хронічної втоми та виснаження, на запобіганні зловживанням лікарськими засобами, алкоголем, на досягненні належного стану відновлення. Серед важливих засобів реалізації зазначених стратегій корисним та перспективним

може бути авторський варіант методики парадоксальної інтенції В. Франкла щодо трансформації психотравм, пов'язаних з ними негативних станів, внутрішніх конфліктів у ресурси відновлення психологічної цілісності та посттравматичного зростання особистості, який заснований на застосуванні механізму парадоксальної реакції.

Щодо засобів реалізації третьої та четвертої стратегій збереження та відновлення ЗСЖ УБД і волонтерів зазначаємо необхідність соціально-психологічного супроводу закріплення набутих умінь і навичок ЗСЖ, застосування для цього методики «рівний-рівному», практик взаємо- та самодопомоги, опрацювання рецидивів негативних станів та реакцій. Важливим засобом ефективності реалізації цих стратегій є також актуалізація і розвиток суб'єктності УБД і волонтерів, акцент на зміцненні їх самостійності, авторитетності, автономності й упевненості в собі, волі до перемоги. В цілому, результатом комплексного застосування зазначених засобів є напрацювання сталих просоціальних практик ЗСЖ як у окремих особистостях, так і в спільноті УБД і волонтерів.

Література:

1. Walker, S.N., Hill-Polerecky, D.M. (1996). *Psychometric evaluation of the Health Promoting Lifestyle Profile II*. Unpublished manuscript (pp. 120-126). University of Nebraska Medical Center.
2. Walker, S.N., Schrist, K.R., Pender, N.J. (1987). The health-promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36, 76-81.
3. Яременко, О., Балакірева, О., Вакуленко, О. та ін. (2000). *Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи*. К.: Український ін-т соціальних досліджень. Взято з <https://bit.ly/3EMNLSu>.
4. Верховна Рада України (2011). *Закон України Про волонтерську діяльність*. Взято з <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3236-17>.

5. Титаренко, Т.М. (наук. ред.) (2019). *Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.

6. Лазоренко, Б.П. (2018). Технології використання парадоксальної реакції у відновленні особистості, яка пережила наслідки травматичних подій. В *Робота з травмами війни: мат-ли 1-ої наук.-практич. конф.* (с. 143-145).

Тимчак В. С.

кандидат економічних наук, магістрант
(*кафедра психології Чернівецького національного університету
імені Юрія Федьковича*)

Поліщук О.М.

кандидат психологічних наук, доцент
(*кафедра психології Чернівецького національного університету
імені Юрія Федьковича*)

ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ ТА РОЛЬ ЖІНОЧОГО ЛІДЕРСТВА В СИСТЕМІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я

Історія незалежної України нерозривно пов'язана із внеском жінок у розвиток соціально-економічної діяльності держави. Сучасні жінки є тим фундаментом, за допомогою якого досягаються стратегічні цілі та ефективно ведеться робота в будь-якій галузі, зокрема й охорони здоров'я. Стратегічною метою України є досягнення європейських стандартів в усіх сферах життя: економічній, соціальній, медичній, політичній, а також сфері гендерної рівності.

Відповідно до законодавства України щодо забезпеченості рівних прав жінок та чоловіків, гендерна рівність зазначається як рівний правовий статус та рівні можливості для жінок і чоловіків, який дозволяє особам обох статей брати

однакову участь в усіх сферах життєдіяльності суспільства [1]. Багато європейських країн велику увагу приділяють питанням забезпеченості жіночої рівноправності, а отже і роль жіночого лідерства в Україні поступово підвищуватиметься. Рівність є тією цінністю, яка закріплена міжнародними нормами і стандартами у сфері прав людини [2]. Саме гендерна рівність забезпечує демократичний розвиток будь-якого суспільства. Тобто час жіночого лідерства — це час жінок на будь-яких позиціях, посадах та зайнятих різними видами діяльності. В Україні ж тільки починає формуватися ланка жінок-управлінців, і для нашого сьогодення жінка-лідер та керівник є актуальним питанням розвитку будь-якої сфери, що потребує дослідження питань їх психологічних особливостей та відмінностей. Дослідженнями актуальних питань гендерної рівності та психологічних особливостей жіночого лідерства займалися такі вчені та практики як: Т. Адорно, Г. Алмонд, Д. Барбер, Т. Бойко, М. Вебер, Т. Вівчарик, А. Гончарова, В. Гупаловська, К. Дайнеко, Л. Едингер, Г. Кіссінджер, А. Мельник, Т. Степурко, Р. Таккер, Г. Тард, С. Хайман, О. Чуйко та інші.

Сьогодні тема жіночого лідерства в контексті пандемії стосується жінок не тільки на найвищих лідерських посадах, не тільки у найвищих керівних кріслах, а й лікарів, медсестер, психологинь, вчительок, викладачок тощо. Аналізуючи гендерний розподіл в сфері охорони здоров'я, то відповідно до даних електронної системи охорони здоров'я, в медицині працює 83 % жінок і 17% чоловіків. Проте, жінок, залучених до прийняття рішень, набагато менше, оскільки більшість їх доглядають та піклуються про хворих, ніж займаються управлінською діяльністю. Наприклад, кожен 30 чоловік, який працює в медичному закладі, займає керівну посаду, із жінок тільки кожна 176. Серед медичних працівників комунальних закладів понад 220 тис. жінок, із яких тільки 0,5 % - керівниці [3].

Більшість досліджень підтверджують те, що правильно організована участь жінок-лікарів в управлінні медичною установою сприяє покращенню результатів роботи даних установ. Виконання ролі керівника установи охорони

здоров'я вимагає нових навичок та лідерських компетенцій, впевненості, вміння контролювати якість, використовувати досягнення науки і техніки, вміння вирішувати складні завдання та здатні діяти у невизначеному та нестабільному середовищі [4]. Особливого значення набувають професійні характеристики жінки-лідерки закладу охорони здоров'я як базового сегмента людських ресурсів, що своєю діяльністю створює ефективні умови для стійкого розвитку медичної галузі, а готовність жінок-лідерок до безперервного професійного розвитку в системі охорони здоров'я є однією із умов ефективної діяльності та включають такі показники: мотиви, цілі, інтереси, ціннісні орієнтації, ставлення до професії медичного працівника і професійної самореалізації; наявність потреби у професійній самореалізації, установка на самореалізацію та самоздійснення; прагнення до досконалого засвоєння фахових знань та професійної самореалізації; усвідомлення цінності та значущості своєї роботи та необхідності професійної самореалізації (мотиваційно-ціннісний критерій); високий рівень фахових знань; самостійність та критичність мислення; емпатійність; сформованість професійно значущих особистісних якостей (відповідальність, вимогливість, сумлінність, рішучість, наполегливість, самовладання та ін.), наявність позитивної професійної «Я-концепція» (когнітивно-особистісний критерій); сформованість практичних професійних умінь та навичок; творча активність, максимально повна актуалізація і реалізація фахових умінь у процесі практики, вміння творчо вирішувати професійні завдання; здатність до взаємодії (уміння та навички професійного спілкування) з пацієнтами, лікарями, іншими медичним персоналом, родичами пацієнта; самостійність у квазіпрофесійній діяльності (творчо-діяльнісний критерій); здатність до самопроекування власних професійних якостей, самоорганізації, самоуправління своєю діяльністю; здатність до рефлексії; здатність до саморегуляції; вміння оцінити й коригувати результати власної професійної підготовки (рефлексивно-регулятивний критерій) тощо.

На даний момент особливістю жіночого керівництва є інноваційність у

підходах до управління, присутність емоційного інтелекту та основні принципи підприємливості, що передбачає ефективну діяльність у реформуванні системи охорони здоров'я, і саме основне, що жінки-керівники ніколи не занижують значимість свого основного завдання — надання медичної допомоги пацієнтам.

Отже, для медичних установ якість людських ресурсів грає особливу роль, оскільки характер медичної діяльності, імідж та стійкість організації на ринку медичних послуг залежать від індивідуальної репутації особистості та її психологічної стійкості, психологічних та професійних характеристик, тому необхідно психологічно підтримувати та здійснювати необхідні заходи щодо підтримки та збільшення жіночого лідерства та керівництва, а також сприяти професійній самореалізації жінок. Основними складовими процесу професійної самореалізації жінки-лідера мають стати високий рівень саморегуляції, достатній емоційний інтелект, індивідуальний стиль діяльності та керівництва, наявність провідних мотивів досягнення саморозвитку й самовдосконалення, обізнаності у медичній сфері та науці, постійне професійне навчання у практичній медицині, а також здатність бути цікавою, ефективною та сучасною жінкою-професіоналом своєї справи.

Нинішня трансформація системи охорони здоров'я визначає нові умови діяльності установ медичної галузі, що вимагає від керівників закладів охорони здоров'я вміння поєднувати роль стратега та лідера. Саме лідерські якості жінки-керівниці спроможні допомогти збудувати ефективну систему, яка забезпечить збереження та раціональність надання медичних послуг.

Література:

1. Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків : закон за станом на 07.01.2018. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2866-15> (дата звернення: 20.06.2022).

2. Уварова О.О., Дайнеко К.К. Захист прав жінок: юридичні інструменти забезпечення гендерної рівності в Україні : навч.посіб. Київ : Вид-во «ФОП Голембовська О.О.», 2019. 156 с.

3. [Бойко Т. Гендерний дисбаланс в медицині та жіноче лідерство.](https://lb.ua/blog/tetiana_boiko/497161_keruyut_tut_choloviki_pro_genderniy.html) Режим доступу: https://lb.ua/blog/tetiana_boiko/497161_keruyut_tut_choloviki_pro_genderniy.html (дата звернення: 18.06.2022).

4. Степурко Т. Компетенції адміністраторів в охороні здоров'я: реалії та перспективи. Аналітична записка НСЗ/2013. Київ: Інститут економічних досліджень та політичних консультацій, 2013. 12 с. Режим доступу: http://www.ier.com.ua/ua/publications/consultancy_work/?pid=3984

Гундертайло Ю.Д.

молодший науковий співробітник

(Інститут соціальної та політичної психології НАПН України)

ПРАКТИКИ ПСИХОГІГІЄНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Повномасштабна війна для всього українського народу стала колективною травмою. Проте переживання травматичної події не завжди призводить до *травми* – індивідуальної реакції на трагічні або надзвичайно значущі для особистості події, що викликає надмірне психічне напруження і наступні негативні переживання, які не можуть бути подолані самостійно і викликають стійкі зміни стану і поведінки. Участь у тій чи іншій катастрофічній події чи спостереження за нею є необхідною, але *не достатньою* умовою для виникнення психічної травми в окремої людини.

Травматичний стрес на індивідуальному рівні має три шляхи розвитку. Нормалізація стану людини за допомогою звичних і нових стратегій відновлення від травматичного стресу є найбільш поширеним варіантом розвитку подій. Негативний полюс – розвиток посттравматичних розладів. Позитивний полюс – становлення процесу посттравматичного зростання. Реакції особи на надзвичайні події залежать від багатьох факторів –

біологічних, соціальних, психологічних, – і саме останні є територією, за рахунок якої можна поступово рухатися до посттравматичного зростання.

Міжнародна практика психологічної допомоги спирається у своїй діяльності насамперед на поняття, що визначені у Міжнародній класифікації хвороб МКБ-11 (на неї більше опираються в Європі) та DSM-V (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders), що використовується у США, отож ми також будемо спиратися на усталені терміни.

Українці живуть у стані *продлонгованої травматизації*, оскільки військові дії та окупація певної частини держави продовжується, тому практично щодня суспільству й окремим людям доводиться стикатися з болісними переживаннями. *Серійна травматизація* або *продлонгована травматична подія* передбачає постійний і повторюваний вплив травматичного стресора, наприклад, повторюване фізичне або сексуальне насильство чи бойові дії.

Одразу після події і до двох днів після події стан людини описують як *гостру стресову реакцію*. Вона є транзиторною (перехідною) реакцією на особливо виражені соматичні або психічні стресові фактори. Її перебіг, як правило, включає два етапи. На початковому етапі спостерігається стан розгубленості, що характеризується дезорієнтацією, звуженням сприйняття й уваги. В подальшому розвивається тривога, паніка, вегетативно-соматичні симптоми, злість, відчай або ступор. У більшості випадків симптоми розвиваються протягом декількох хвилин, і їх вираженість зменшується через 24-48 годин. У цей час особи, що пережили травмуючі ситуації, потребують першої психологічної допомоги, що фокусується на емоційній стабілізації та відновленні когнітивної неперервності. Людям важливо донести пояснення про те, що з ними відбувається, сприяючи нормалізації реакцій.

Гострий стресовий розлад – це розлад, що триває понад два дні (до чотирьох тижнів) і супроводжується дисоціативними симптомами. Дисоціацію визначають як порушення інтеграції сприйняття навколишнього, свідомості, пам'яті, власної ідентичності. Ці симптоми включають відчуття відгородженості й втрати зв'язку з реальністю, нечутливість, дереалізацію,

деперсоналізацію і дисоціативну амнезію. Більшість людей здатні самостійно подолати наслідки цього розладу, однак частина постраждалих потребуватиме першої психологічної, а потім тривалої психотерапевтичної допомоги.

Одним із дієвих способів нормалізації психологічного стану після травматичної події є відновлення ритму звичних рутинних щоденних практик. Фундаментальною їх частиною є практики особистої психогієни.

Психогієна – це рутинні практики самообслуговування та тренування мозку, що сприяють формуванню та підтримці здорових когнітивних моделей особистісного благополуччя завдяки нейропластичності.

Ми визначаємо таку структуру практик психогієни:

1) фізична психогієна (адекватні практики сну, харчування, фізичної активності, водних процедур);

2) інформаційна психогієна (самообмеження в інформаційному просторі, свідомий вибір контенту);

3) комунікативна психогієна (самообмеження в комунікації, як онлайн, так і офлайн);

4) нейропсихогієна (молитви, медитації, візуалізації, дихальні практики, тілесні практики).

Практики психогієни у військовий час мають, на нашу думку, добиратися за простим алгоритмом: все, що додає сил – робимо; все що виснажує – не практикуємо. Для контролю результативності можна використовувати суб'єктивну шкалу стресу від 1 до 10 (найбільший показник).

Практикування надає людині відчуття повернення контролю після пережитих подій та служить профілактикою розладів, попередженню ПТСР, а також сприяє підвищенню самооцінки та самоповаги.

Для розробки особистої архітектури практик психогієни варто реалізовувати гендерночутливий та травмоchутливий комплексний підхід у тісній співпраці з людиною, яка потребує допомоги, з врахуванням умов, у яких вона перебуває.

Література:

1. Афанасьєва, Н.Є. (2016). Основи психогієни та психопрофілактики: навч. посібник. Харків: НУЦЗУ.
2. Климчук, В.О. (2022). Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД.
3. Рибалка, В.В. (ред.). (2020). Психологічна профілактика і гігієна особистості у протидії пандемії COVID-19: методичний посібник. Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України.
4. Титаренко, Т.М. (2019). *Посттравматичне життєтворення особистості: методи діагностики і відновлення. Психологія особистості*, 1(10), 186-192.
5. Tremblay, G., Rodrigues, N. C., & Gulati, S. (2021). Mental Hygiene: What It Is, Implications, and Future Directions. *Journal of Prevention and Health Promotion*, 2(1), 3-31.

Тігова К. В.

здобувач наукового ступеня доктора філософії
(Інститут соціальної та політичної психології НАПН України)

Савінов В. В.

молодший науковий співробітник
(лабораторія соціальної психології особистості,
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України)

ТРАНСФОРМАЦІЇ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХУ СМЕРТІ ЯК ВІДПОВІДЬ ОСОБИСТОСТІ НА ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ ВИКЛИКИ ВІЙНИ

Актуальність. Сьогодні злободенною для українців стала тема активної війни, з появою якої попередні суспільні проблеми поступилися своєю

актуальністю на невизначений час. Ми перебуваємо у настільки форсованій турбулентності, що одна подія не просто швидко змінює іншу, а іноді й затьмарює своєю жахливістю, гостротою, неможливістю передбачити і навіть уявити. Стає незрозумілим, яка з подій стане найважливішою для суспільства, спільнот, окремих груп та особистостей.

Те, що було важливе вчора, стає неважливим сьогодні, коли під тиском постійних загроз невідомо, чи вистачить сил задля збереження життя. А така непередбачуваність і надзвичайність змін та їх невизначеність у часі впливають на можливість особистості планувати і розраховувати на завтра. Образ майбутнього руйнується, ніби “розчиняється” у невизначеності, наповнюється пастиками для життєвих завдань і ставить перед необхідністю як боротьби, так і прийняття, примирення з тим, що відбувається, аби відновлювати свій буденний спокій та можливість самопрогнозування.

Війна змінює також наші цінності й орієнтири, примушує обирати інший спосіб буття і взаємодії з реальністю. У стані війни ми зустрічаємось зі смертю та іншими втратами, загрозами самотності та руйнації смислу, свободи від звичної буденності, хоча й ціною необхідності виживання у суворій дійсності. Тобто перед нами постають екзистенційні питання і виклики, актуалізуються екзистенційні даності та страхи. Одним словом, відбувається примус особистості до перебування, за термінологією Т. М. Титаренко, в екзистенційному ландшафті життєтворення.

Виникають питання, що робити, як діяти і боротися; як долати постійну тривогу; як протистояти страху загинути чи втратити здоров'я, втратити домівку і сенс життя; як протистояти посттравматичному стресовому розладу тощо.

Проблема. Невідомо, скільки українців за такого примусу дійсно занурено в особистісний екзистенційний ландшафт, і наскільки глибоко й травматично, однак така ситуація є далекою від норми й провокує безліч негативних емоцій, включно зі страхом. Таке передчуття втрат на рівні існування може ставати потужною проблемою для життєтворення особистості.

По-перше, насильство саме по собі не викликає ані повагу, ані інші приємні переживання. Для особистості насильство є не просто ненормативною кризою, а штучно створеним кричущим порушенням норм життя, права, культури: від безпеки й екологічності до законності та людяності. Постає *екзистенційний виклик протистояти насильству*, вистояти, перемогти, зберігаючи при цьому гідність, самоповагу, духовність, інші цінності.

По-друге, щоденна турбота про саме виживання, існування, цілісність тощо, тобто перебування в постійній напрузі екзистенційних думок і почуттів – виснажує, вичерпує психологічні ресурси. Настільки довгий зовнішній стресор, як відомо, призводить до дистресу, емоційного вигорання, надмірної втоми. Цей *екзистенційний виклик* полягає у ризику *повного виснаження*, девіталізації, знесилення людини.

По-третє, штучне утримання особистості в одномірно-екзистенційному ландшафті навряд призводитиме до лише конструктивних життєвих рішень, а разом з ними і переживань, і думок, і поведінки. Перебування в постійному відчутті небезпеки спричинює когнітивні деформації, емоційну нестабільність, гіперемоційність, погіршення пам'яті, порушення послідовності мислення, дезорієнтацію в навколишньому світі, неорганізовану фізичну силу тощо. Це *екзистенційний виклик втрати адекватності*, конструктивності, адаптованості, психологічного здоров'я.

Отже, нав'язаний війною екзистенційний ландшафт життєтворення створює для особистості три групи проблем екзистенційного рівня: відстояти себе і свої цінності, зберегти життєву енергію і зберегти психіку. Вони дуже пов'язані між собою, але мають суттєву специфіку, і на психологічному рівні можуть розглядатись як більш-менш окремі виклики: 1) вистояти / перемогти, 2) не виснажитись / вижити і 3) зберегти психологічне здоров'я / особистість. Умовно кажучи, на перший виклик відповідають передусім ЗСУ та всі, хто безпосередньо бере участь у війні, на другий – усі, хто допомагає з постачанням ресурсів, зберігаючи і додаючи сил. А третій екзистенційний виклик є специфічною предметною областю психологів.

Тому **метою** нашого дослідження є аналіз специфіки переживання актуалізованого війною екзистенційного страху смерті у контексті самозбереження особистості, її психологічного здоров'я, адаптивності, конструктивності тощо.

Виклад основного матеріалу. Можливо, під час війни актуалізуються і якісь особливі, специфічні страхи. Очевидно, сам страх війни має передусім екзистенційний вимір, але ми спиратимемось на класифікацію екзистенційних даностей І. Ялома як найбільш всеохоплюючу, проаналізуємо кожен з чотирьох відповідних страхів: смерті, ізоляції, втрати смислу, свободи.

Перед аналізом кожного з чотирьох страхів, припускаємо, що є загальна специфіка актуалізованого війною екзистенційного виміру, яка стосується кожного зі страхів, здатних зруйнувати цілісність особистості: підвищується рівень неконструктивних дій, зі швидкістю епідемії поширюється відчай, війна загострює необхідність особистісного вибору, “радикалізується надія” (за Тілліхом), необхідним стає формування “сміливості бути” аби опанувати тотальний страх (Сосновська та ін.) тощо. Не дарма під час Другої Світової війни екзистенційна філософія та психологія набула найбільшої популярності. Деякі з цих страхів у мирний час неможливо було навіть побачити, а зараз нас цікавить *зміст, наповнення екзистенційного ландшафту страхом смерті*, як особистість сприймає і долає його великі “гори та каньйони”.

Війна є основним актуалізатором **екзистенційного страху смерті**. Питання смерті в ситуації воєнних подій виходить на перший план. Якщо при COVID-19 першопричиною всіх проблем та екзистенційних страхів (Тітова, К. В. & Савінов, с. 24) була хвороба, але на неї з часом з’явилася індивідуальна протидія – вакцина, то від війни неможливо захиститися персонально.

Екзистенційний страх не лише як емоція/почуття, а як тотальна особистісна реакція на загрозу фізичної смерті, штовхає особистість до таких *неконструктивних* переживань і відповідних дій:

- *Паніка.* Хоча у нас є загальна протидія: зброя та сили захисників. На перший погляд, загроза є контрольованою, визначеною та має конкретний

характер. Але для мирних жителів це радше неконтрольоване явище, на яке неможливо вплинути ніяк, але повинен якимось себе захистити, керуючись наказами влади та власною життєстійкістю. Не кожен впорається із такими загрозами, тож психологічний стан характеризується нестабільністю, неврівноваженістю, панікою, неконструктивними діями на всіх рівнях існування.

- *Завмирання.* В ситуації небезпеки для виживання треба знайти об'єктивно безпечне місце, відшукати оновлений захист відповідно до сили загроз (укриття), але поширеною є реакція “залишитись на місці і не рухатись”. Відбулась певна стагнація, завмирання життя, коли, наприклад, люди просто знаходяться вдома, залишаючись там навіть тоді, коли домівка вже непридатна до проживання. Плутають психологічно звичне з найбільш безпечним місцем.

- *Розмиття кордонів.* Людина відчуває роздвоєність і невизначеність. У її суб'єктивній реальності співіснують протилежні координати і напрями. Як діяти, як вчинити, що обрати... чи залишити все, як є? Особиста агресія, що виникає у відповідь на агресію ворога, може бути мотивована і на боротьбу, і на нібито збереження цілісності своїх кордонів, і на допомогу іншим, але насправді є досить безпорадною. Розрив між суб'єктивними уявленнями, мріями і реальністю – стає або нездоланим, або нестерпним. І цей внутрішній панічний настрій, що виходить назовні через тунельну свідомість, не розрізняючи об'єктів загрози, не зважаючи на адекватність дій тощо.

- *Ототожнення себе із власністю.* Люди можуть сконцентруватися на тому, щоб рятувати матеріальне. Скоріше за все, вони міцно пов'язали своє життя з власністю, ототожили себе з нею. Як зазначає І. Г. Губеладзе, для особистості важливим є те, що формує поле її простору, власної території, (володіння і збереження, накопичення) пам'ятних, а не цінних чи функціональних речей (Губеладзе, с. 298). Таке бажання може виявлятися у прагненні захистити свою оселю і майно, ризикуючи власним здоров'ям та життям, їм страшніше покинути все і шукати притулку у невідомості, маючи при собі лише тривожну/ ресурсну/ функціональну валізу. Деякі люди

виявляють неабияку мужність, щоб захистити свою домівку, побутові та пам'ятні речі, втім, це часто є протилежним до самозбереження. Не так просто пригадати в екстремальній ситуації істину, вистраждану досвідом Р. Бергера: “під час війни я засвоїв, що все матеріальне, що ти маєш, у будь-який момент може бути відібрано у тебе, а ось те, що є в твоїй голові, залишається твоїм назавжди” (Ялом). І про те, що втративши життя, власністю скористатись вже буде не можна, люди також іноді “забувають”.

Але звісно, є і *конструктивний* чи умовно психологічно конструктивний полюс переживання екзистенційного страху смерті. Адже він хоча і “не зникає, а лише відступає перед можливостями розуму, який прагне підкорити собі і саму смерть” (Мирончак, с. 16), тому може мотивувати, підштовхувати людину на відповідні конструктивні думки і переживання, рішення та дії.

- *Реальне підвищення безпеки* на місці, коли люди переїжджають у менш атаковані ворогом населені пункти або йдуть в укриття, спеціалізовані чи імпровізовані. Або хоча б зважають на сповіщення про повітряну тривогу, керуючись правилом двох стін, шукаючи місце подалі від вікон та інших крихких предметів тощо.

- *Тимчасова еміграція* в інші країни, які РФ не наважується атакувати, хоча і заявляє про нібито “їх ворожі наміри”. Звісно, такий вибір має зворотний бік у вигляді додаткового стресу адаптації, можливого почуття зради/ провини, ностальгування тощо. Але це найбільш реальне, радикальне підвищення власної безпеки, і не лише фізичної, а й психологічної, коли можна “спокійно засинати”, не зважаючи на звуки сирен та можливі вибухи, працювати в умовах, які не заважають ефективності.

- Не лише безпосередня участь у військових формуваннях, а і *допомога ЗСУ, волонтерська активність* є реальним внеском у підвищення нашої здатності перемогти. Вкладання різноманітних своїх ресурсів, від матеріальних до творчих, допомагає і безпосередньо у війні, і в опануванні страху смерті.

- *Розумне примирення*, коли не маючи можливості серйозно захиститись, людина просто спирається на статистику і сподівається, що вона

виживе. Це своєрідний обґрунтований оптимізм, який надає психологічного ресурсу переключитись на інші ландшафти, наприклад, зайнятись необхідними практичним речами.

- *Спілкування з друзями* – розділення афекту з близькими, взаємопідтримка, коли “разом померти не так і страшно”. Під час дружнього спілкування часто виникає гумор, який також стає корисною копінг-стратегією, бо “містить невідповідність і множинні інтерпретації, що дозволяє змінити погляд на стресову ситуацію, оцінити і переоцінити її в іншій, менш загрозливій формі існування” (Андрєєва, с. 11).

- *Використання можливостей*, наданих війною. Це більш-менш холонокровне знаходження “плюсів” нової ситуації, нехай і трагічної та загрозливої, але можна переключитись на ті можливості, які виникли через неї. Наприклад, нарешті виспатись, якщо не треба вранці бігти на роботу; коли немає електрики, поприбирати зайвий раз у помешканні чи влаштувати романтичну вечерю при свічках; насолоджуватись нічними зорями через те, що немає міського освітлення.

- *Гедонізм*. Якщо краса може врятувати світ, то в тому числі й тим, що додаватиме позитивних емоцій, коли інших підстав для них знайти не можна. З одного боку, це відволікання від поточних проблем, з іншого – наповнення життя чимось іншим, також важливим і самоцінним. І не лише краса, будь-яке задоволення – харчове, сексуальне, духовне – може наповнювати життя енергією, сенсом, занурювати особистість у гедоністичний ландшафт, витягуючи хоча б частково з ландшафту екзистенційного. І. Ялом (с. 267) зазначає, наприклад, що іноді потяг до сексу, як до могутньої життєвої сили, нищить смерть, чи не тому серед українців під час ядерної загрози почали точитися розмови про секс, кінк-вечірки та інші різні заборонені насолоди? Згадаймо інформаційний флешмоб киян щодо зустрічі на Щекавиці. Навіть якщо це гумор, він має певний сенс для подолання, психологічного опанування страху смерті.

- *Романтизація та “виправдання” війни* – іноді особистість починає

“хапатись” за глобальні думки на кшталт “війна рятує суспільство від нудьги”, “Україна стає лідером цивілізованого світу”, “війна стимулює реальний розвиток суспільства” чи “застарілі заводи та електростанції ми б самі “ніколи” не відновили, а завдяки тому, що їх зруйнувала РФ, а тепер вони стануть ще кращими, оновляться”. Часто такі виправдання також насичені гумором, але все одно психологічно заспокоюють чи дають емоційну розрядку.

- *Перемасштабування життєтворення* – відносно спокійне прийняття можливості смерті задля відновлення, переродження, поштовху до чогось нового, значущого і кращого. Наприклад, повернення до мрій і адекватного пошуку їх реалізації у нових умовах. Можливо, це найскладніша і найглибша трансформація екзистенційного страху смерті.

Висновки. Отже, відчуваючи відповідальність за свою землю і встаючи у боротьбі за неї та за інші свої цінності, люди все одно переживають екзистенційний страх смерті. Це усвідомлення вірогідної смерті є амбівалентним і може підштовхнути особистість переживання як до деструктивних, так і конструктивних. Краще, коли він виявляється у прагненні до життя. І для цього є достатньо можливостей.

Перспективами подальших досліджень вбачаємо аналіз інших породжених війною екзистенційних страхів (ізоляції/самотності, втрати смислу, свободи), їхній вплив на трансформацію особистісного життєконструювання.

Література:

1. Андрєєва, Я. Ф. (2020). Гумор як особистісний ресурс в ситуації пандемії COVID-19 (на прикладі аналізу соціальних мереж). У *Т. М. Титаренко (2020). (Ред.). Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення : матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару “Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення”, м. Київ [електронний документ]. Київ: ІСПП НАПН України, 100 с., с. 11. – DOI: <http://doi.org/10.33120/HPTPLCProceeding-2020>.*

2. Губеладзе, І. Г. (2021) Соціальна психологія власності: монографія.

Київ: Талком.

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

4. Титаренко, Т. М. (2020) Ландшафти особистісних трансформацій унаслідок травматичного воєнного досвіду. *Український психологічний журнал*, 1 (13), 209-222.

5. Тітова, К. В. & Савінов, В. В. (2020) Екзистенційні страхи особистості під час пандемії COVID-19. У Т. М. Титаренко (2021). (Ред.). *Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення: матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару*, м. Київ [електронний документ], с. 23-27. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/721523/>.

6. Ялом, И. (2012). Вглядываясь в солнце: Жизнь без страха смерти / [пер. с англ. А. Петренко]. Москва: Эксмо.

7. Sosnowska, P., & Zańko, P. (2022). Three Kairoi – Three Aions. Paul Tillich, Ultimate Concern and Pedagogy of Radical Hope. *Stud Philos Educ*, 41, 389–404. <https://doi.org/10.1007/s11217-022-09834-8>.

Гаркавенко Н.В.

доцент, кандидат психологічних наук, доцент
*(кафедра психології Чернівецького національного університету
імені Юрія Федьковича)*

Гарабажіу М.

студентка 5 курсу
*(кафедра психології Чернівецького національного університету
імені Юрія Федьковича)*

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Дуже важливо усвідомити, яке лихо зараз випало на долю українського народу. Живучи в страху, перебуваючи щохвилини в стані невизначеності, хвилюючись, в першу чергу, за найближче майбутнє, майже кожна людина проводить немало часу у соціальних мережах, шукаючи підтверджуючу інформацію про мир, безпеку та спокій. Чи можемо підлітків уявити без них?

Про негативний вплив соціальних мереж на розвиток підлітків у мирний час уже вивчено достатньо. Тому ми звернемо більш детальну увагу на цю проблему під час жорстокого вторгнення окупантів на нашу країну. Особливо, розуміючи стан дітей та підлітків, які не можуть самостійно справлятися зі своїми емоціями, з емоціями своїх батьків, а можливо, - і тих, хто назавжди втратив своїх рідних і назавжди зневірився у власному майбутті. Саме вони, підлітки, чимало часу «зависають» в Інтернеті, постійно моніторячи найновішу інформацію, при цьому зіштовхуючись з найстрашнішими новинами, що досить негативно та згубно впливають на становлення, формування особистості, на прояв свідомості, самосвідомості, на усвідомлення власного «Я» і його місця в суспільстві на даний момент [3].

А. Войскунський, Д. Грінфілд, А. Голдберг, К. Янг – одні із зарубіжних вчених, які присвячували свої праці вивченню даної тематики. Одними з

українських були Є. Акімова, Ю. Бабаєва, О. Белінська, Ю. Данько, А. Жічкіна та О. Філатов. У своїх наукових працях вони розглядали мотивацію використання соціальних мереж, приділяли вивченню особистості, що користується мережами та вивчали переважно інтернет-залежність. Отже, потрібно більшу увагу приділяти працям, які розкривають різні сторони особистості, зокрема підлітків, які є досить вразливими в ході пубертатного періоду та в силу негативного впливу інтернету у складний період суспільства.

Спостерігаючи за підлітками і вивчаючи їх, особливо в довготривалій період пандемії, а зараз – в довготривалій період війни, ми бачимо переважно негативну тенденцію щодо використання соціальних мереж, пов'язану з більшим використанням вільного часу за моніторами. Але простежується і позитивний показник, що свідчить про те, що свідомі підлітки, які завдяки негативним наслідкам війни швидше «подорослішали» і намагаються власними силами якимось чином допомагати українській армії та українському суспільству. Вони також організовують збори коштів на військову амуніцію українським захисникам, вишуковують сайти, де можна продати свої улюблені дорогі речі на потреби армії, виробляють предмети своїми руками, щоб виручити кошти на придбання необхідного приладдя для військових. При цьому розуміючи та усвідомлюючи свій власний важливий внесок в оборону нашої країни. Всі ці дії (особистий внесок) неабияк позитивно формують стійкість та міцність психологічних особливостей підлітка в умовах війни. Отже, соціалізація сучасних підлітків у соціальних мережах сьогодні, в умовах війни є досить актуальною.

Розуміючи, що дане кризове середовище негативно впливає на самого підлітка, тому що, все таки, вони майже «живуть в інтернеті» [4]. Але ми простежуємо, що цінності цих молодих людей стрімко змінюються або зовсім змінилися, особливо у тих, хто безпосередньо постраждав, сидячи у бомбосховищах або назавжди втратив дім, або близьких. Все це безпосередньо впливає на усвідомлення власного буття, на самоусвідомлення. Але є і така категорія молоді, яка в цей складний час шукає інформацію про

подвиги та заслуги наших захисників, про втрати на полі бою героїв, про їх відважні перемоги. Також болючою темою для підлітків є геноцид українського народу, що ще більше виводить із рівноваги і у сто разів примножує ненависть до ворогів.

Результати дослідження показують, що все-таки велика частина підлітків, а це близько 50%, більше 7-9 годин проводять біля екранів моніторів. Тобто ми побачили, що мережі мають неабиякий вплив на особистість молоді та на їх подальший розвиток, особливо під час страшної загарбницької війни в Україні.

Потрібно усвідомити, що батьки є прикладом для дітей та молоді щодо довготривалого користування соціальними мережами. Але дослідження показує, що це лише 20% батьків. Дуже важливою в даний період є комунікація молодих людей з дорослими, особливо про соціальні мережі, але за результатами нашого дослідження, ми бачимо, що комунікації або зовсім немає, або її мало. Це можна виправдати тим, що батькам теж важко перебувати в умовах війни, важко самотійно справлятися з власними емоціями, особливо тим, що безпосередньо побували в окупації та піддалися знущанням зі сторони окупанта. Зараз всі дорослі та діти перебувають у стресі, напрузі, тривозі, невідомості що буде далі і чи буде взагалі... Тому більшість людей, а особливо вразлива категорія підлітків, «постійно будучи онлайн», шукають важливу інформацію на важливі для них запитання: «Навіщо війна?», «Навіщо убивають дітей та мирних жителів»...

Тому на даний страшний для всіх українців час молодь також намагається заховатися від жорстокої нелюдської реальності та від спогадів про пережите.

Частина підліткової молоді стверджують, що взагалі не є залежними, а в цей час є корисними для свого народу, для захисників, тому що більшість з них допомагає та волонтерить через Інтернет.

Отже, за результатами нашого дослідження видно, що інформація під час війни має певний вплив на психічну діяльність молодої людини. Враховуючи,

що психіка у них ще вразлива, тому вони є більш чутливими до того, що відбувається.

Також підтвердився той факт, що довготривале «життя» в інтернеті вкрай негативний мають вплив не лише на моральний, але й на фізичний стан молодої людини.

Також, підлітки набагато рідше зустрічаються з друзями, більшість закордоном, тому, їхній засіб комунікації є інтернет, і дуже важливо щоб батьки розмовляли з дітьми про соціальні мережі, задля запобіганню інтернет залежності.

Література:

1. Белінська О. Н. Сучасні дослідження віртуальної комунікації: проблеми, гіпотези, результати / О. Н. Белінська, А. М. Жичкина [Електронний ресурс] //Белінська О. Н., Жичкина А. М. Сучасні дослідження віртуальної комунікації: проблеми, гіпотези, результати. Режим доступу: www.psychology.ru/internet. – Заголовок з екрану.

2. Іванків І.І. Соціальні мережі як «поле» розвитку підлітка //Інтернет-конференція «Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми» Том. 4 – 2016.

3. Кравець Р.Б., Пелешишин А.М., Сєров Ю.О. Дослідження поведінки учасників веб-спільнот та їх класифікація // Режим доступу: http://vlp.com.ua/files/16_0.pdf

4. Лаврухіна О. І. Інтернет-залежність як проблема сучасності / О. І.Лаврухіна [Електронний ресурс] // Лаврухіна О. І. Інтернет-залежність як проблема сучасності. – Режим доступу: www.rusnauka.com/10_DN_2012. – Заголовок з екрану.

Гуляс І. А.

професор кафедри психології, доктор психологічних наук, доцент
*(кафедра психології Чернівецького національного університету
імені Юрія Федьковича)*

ОСОБИСТІСНІ ПРАГНЕННЯ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ

Дослідженням гендерної проблематики у психології наразі присвячено низку праць як зарубіжних, так і вітчизняних учених. Зокрема, у напрацюваннях останніх висвітлено: аспекти формування гендерно-справедливого середовища у ЗВО (Кікінежді, 2020); питання соціально-психологічного виміру гендерної депривації у шлюбі та сім'ї (Кізь, 2020); особливості гендерної терапії у роботі психолога з молодим подружжям (Говорун, Кізь & Кікінежді, 2019); соціально-психологічні особливості сприймання гендерних ролей у юнацькому віці (Плетка, 2021); феномен сексизму в українському суспільстві (Кізь & Божко, 2022); розвиток гендерної ідентичності у старших підлітків (Чіп, 2018) тощо. Наявний науковий доробок останніх досліджень і публікацій безумовно є актуальним і цінним, однак його тематика свідчить про нестачу гендерних досліджень аксіопсихологічного плану. У цьому зв'язку, на нашу думку, набуває актуальності пропонована наукова розвідка.

Психологічним інструментарієм для проведення емпіричного дослідження слугувала методика «Пакет оцінки особистісних прагнень» Р. Еммонса, а для встановлення відповідності біологічної статі певному гендеру респондентів – тест «Дослідження маскуліності-фемінності особистості» С. Бем.

Вибірку утворили 105 студентів старших курсів (56 чоловічої та 49 жіночої статі) факультету комп'ютерних наук Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

Отже, результати емпіричного дослідження свідчать, що для представників чоловічої статі, порівняно з дівчатами, важливіше фокусуватись на цілях, які підтримують внутрішню гармонію і повноцінну життєдіяльність; сприяють саморозвитку і самовдосконаленню; забезпечують «тілесний, особистісний і духовний виміри здоров'я» (Савчин, 2019). Останнє, на нашу думку, можна пояснити ефектом сумісності поведінки із гендерними очікуваннями, які сформувались у суспільстві. Вберігаючи свою дорослу ідентичність та власну автономію, досліджувані чоловічої статі вважають здоров'я провідним складником їхньої соціальної зрілості, а також доволі міцним підґрунтям для утілення ролі годувальника сім'ї. Натомість дівчата можуть зосередитись на своїй привабливості, водночас менше враховувати критерії здорового функціонування організму, що, в підсумку, спонукає до виникнення конкретних проблем окресленого формату.

Друге місце в опитаних відведено категорії з перевагою у хлопців, яка об'єднує схвальні результати їхньої роботи або навчання, можливість реалізації життєвих і професійних планів, успіх – «досягнення». На наше переконання, досягнення респондентів-чоловіків в основному зорієнтовані на кар'єру, високий соціальний статус, престиж; дівчата ж більше схиляються до реалізації у приватному і міжособистісному сегменті.

На третьому щаблі, з домінуванням у респонденток, перебуває «інтимність», яка об'єднує саморозкриття і відвертість, довіру, переживання близькості, взаємність, діалог у стосунках, тісне особисте спілкування, почуття любові, таємничість. Можна припустити, що представники прекрасної половини людства мають доволі розлогий діапазон міжособистісних дистанцій і можуть вільніше виражати свої емоції і почуття; натомість хлопці – емоційно стриманіші, прагнуть до домінування, раціональних і креативних способів взаємодії.

Четверта сходинка належить «самопредставленню» з домінуванням у дівчат. Виявлене можна пояснити комплексом меншовартості жінок,

прищепленим культурою, який і, відповідно, спонукає їх до конкуренції та змагання із чоловіками (аби довести, що вони не гірші за останніх).

П'яту позицію у вибірці займає «духовна самотрансценденція» з перевагою в опитаних жіночої статі. Останні трансцендують від матеріального до глибинних пластів духовного Я. У хлопців ситуація дещо інша – вони демонструють прагнення, які корелюють з духовними цінностями – любов'ю, добром, вірою, свободою та відповідальністю, що, спонукають їх до фундаментальних духовних переживань; відтак, вони трансцендують «від земної реальності» до «храму абсолютної суб'єктивності людської реальності».

Зауважмо, що незначні відмінності у вираженні кількісних показників зафіксовано у категоріях «спілкування» і «творчої продуктивності». Прагнення до «саморуїнування» і «влади» в обох вибірках молодих людей є неактуальними.

Резюмуючи викладене вище, зазначмо, що: наявність упорядкованої системи прагнень є свідченням суб'єктності людини, а, отже, її активності та надситуативності, які, безумовно, є ключовими здатностями у забезпеченні її успішного додання суперечностей і труднощів; досліджувана вибірка продемонструвала таку ієрархію вираження прагнень у категоріальному вимірі: першість серед хлопців і дівчат належить «особистісному зростанню, здоров'ю», друге місце посіли «досягнення», на третьому – «інтимність», четверте – «самопредставлення», п'яте – духовна «самотрансценденція»; прагнення у категоріях «влада» і «саморуїнування» в обох вибірках не мають свого вираження. І насамкінець зауважмо, що певні прагнення і наміри в реалізації конкретних цілей варто узгоджувати з особистісними здібностями і потребами, а також умовами (і вимогами) діяльності, проектувати власне життя згідно зі сповідуваними цінностями й цілями.

Література:

1. Говорун Т. В., Кізь О. Б., Кікінежді О. М. Гендерна терапія як інновація у роботі психолога з молодим подружжям. *Інноваційні технології*

розвитку психологічних ресурсів особистості: колективна монографія. Херсон: ХДУ, 2019. С. 7–27.

2. Кізь О. Соціально-психологічні виміри гендерної депривації у сфері шлюбу та сім'ї. *Humanitarium*. Переяслав; Ніжин: Лисенко М. М., 2020. Том. 44, вип. 1: Психологія. С. 73–88. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/23548/1/Kiz.pdf>

3. Кізь О., Божко О. Сексизм в українському суспільстві: усвідомлення соціально-психологічних витоків та шляхи викорінення. *«Colloquium-journal»*. 2022. № 3 (4(127)). С. 33–37.

4. Кікінежді О. Проблема створення гендерно-справедливого середовища у закладах вищої освіти. *Zbiór artykułów naukowych z Konferencji Międzynarodowej NaukowoPraktycznej (on-line) zorganizowanej dla pracowników naukowych uczelni, jednostek naukowo-badawczych oraz badawczych z państw obszaru byłego Związku Radzieckiego oraz byłej Jugosławii*. Warszawa, 2020. С. 20–22. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/20802/1/kikinegdi3.pdf>

5. Плетка О. Т. Соціально-психологічні особливості сприймання молоддю гендерних ролей: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2021. 310 с.

6. Савчин М. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич: ПП «ПОСВІТ», 2019. 232 с.

7. Чіп Р. С. Психологічні чинники становлення гендерної ідентичності старших підлітків: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Переяслав Хмельницький, 2018. 20 с.

Доскач С.С.

кандидат психологічних наук, доцент
(кафедра психології Чернівецького національного університету
імені Юрія Федьковича)

Смолій С.М.

студентка 6 курсу
(кафедра психології Чернівецького національного університету
імені Юрія Федьковича)

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНОЇ СИТУАЦІЇ НА СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В КОНФЛІКТІ

У конфліктних ситуаціях поведінка людей відрізняється. Одні діють відкрито, не стримано, інші, ніби, спостерігають з боку, хоча й спричиняють цей конфлікт. Зазначені розбіжності у поведінці детерміновані не тільки зовнішніми обставинами, а й індивідуальними (внутрішніми) психологічними якостями. До них належать: потреби, мотиви, установки, прагнення, переконання тощо.

Будь-який конфлікт характеризується ситуацією, що спричиняє розбіжності в думках. Це можуть бути суперечливі позиції сторін з якогось приводу, різні цілі або засоби їх досягнення, розбіжність інтересів, бажань опонентів тощо [3].

Крім того, для змістовнішого розуміння поведінки людини у конфлікті, необхідно проаналізувати саму соціальну ситуацію, у якій він виник. Тематику конфліктів вивчали Ф. Гайдер, Т Ньюкомб, Дж. Тернер. Поняття «конфлікт» можна визначити виходячи із соціальної природи даного явища. Іншими словами, конфлікт – це соціальне ставлення між сторонами, цілі яких є несумісними.

«Соціальний» конфлікт належить до конфлікту, у якому сторонами є сукупність індивідів, таких як групи, організації, спільноти та натовпи, а не

окремі особи, як у рольовому конфлікті. Соціальний конфлікт у загальному трактується як взаємодія, у якій засоби, обрані сторонами для досягнення своїх цілей, можуть завдати шкоди [1].

Визначення соціального конфлікту, що детерміноване самими умовами його перебігу, подане американським вченим Л. Козером, який розкриває його сутність як боротьбу за цінності або претензії на статус, владу та обмежені ресурси, у якій цілі конфліктуючих груп не тільки отримати бажані цінності, але й нейтралізувати, усунути суперників. Отже, соціальний конфлікт охоплює широкий спектр соціальних явищ: класові, расові, релігійні та інші конфлікти. [2].

З давніх часів відомі різні напрями теорії конфліктів. Розкриваючи основні точки зору щодо розгляду соціально-філософських основ конфлікту можна зазначити, що перша походить від Аристотеля, його знаменитого трактату «Політика». Найважливіші джерела конфліктів, які висвітлюються в ньому, полягають у майновій нерівності людей, а також у пріоритетному ставленні, який вони отримують [4].

Справа, навіть не в самому факті нерівності, а в тому, що порушується міра та справедливість у розподілі майна та почестей. З психологічної точки зору, причиною непорозумінь стають: з одного боку, – нахабство, зневага, маніпулятивний вплив, зверхність, надмірна зухвалість тощо; з іншого боку, – підступність, зневажливе ставлення, несумісність характерів тощо.

З іншого боку природу соціального конфлікту, трактує Т. Гоббс. На його думку, природній стан суспільства – це «війна усіх проти усіх» [2]. При цьому вчений виокремлює три основні причини конфлікту:

1. Суперництво.
2. Недовіра.
3. Прагнення до влади.

Щодо розуміння вислову «війни усіх проти усіх», то конфлікти тут обумовлені не стільки суспільним устроєм чи характером розподілу благ і почестей у державі, скільки самою природою людини і, головним чином,

прагненням до рівності людей [1]. Будь-яке суспільство – це група різних людей, що мають свою власну ідентичність та життєву позицію, зумовлену життєвими обставинами. Крім того, жодна нація чи суспільство не має ресурсів для задоволення потреб різних груп.

К. Левін був один з перших психологів, хто досліджував конфлікт, у його первинному значенні. Теорія поля конфлікту психологічно характеризується як ситуація, у якій на індивіда впливають протилежно спрямовані сили приблизно рівної величини, які діють одночасно, схилиючи людину до певного стилю поведінки [2].

Таким чином, людина обирає форму і стиль власної подальшої поведінки згідно тих внутрішніх спонук, які б меншою мірою позначилися на її інтересах. Стиль діяльності – багаторівневе і багатокомпонентне утворення, яке обумовлено системою різнорівневих індивідуальних властивостей, спрямованих на досягнення успіху в діяльності. Індивідуальний стиль поведінки у конфлікті – відносно стійка сукупність цілей, усвідомлених або неусвідомлених особистістю дій, операцій і реакцій, спрямованих на вирішення конфлікту або на вихід з нього.

У науковій літературі виокремлюють три основні моделі поведінки особистості у конфліктній ситуації. До них належать: конформістська, конструктивна, деструктивна поведінка. Дослідники Ф. Бородкіна, Н. Коряк, В. Захаров, Ю. Симоненко подали опис п'яти основних типів конфліктних особистостей [4].

1. Демонстративний тип швидко пристосовується до нових умов, поважає думку інших, любить бути у центрі уваги. У монотонній роботі, наперед не планує, дотримується раціональності у поведінці. Нерідко провокує конфлікт, але не визнає цей факт.

2. Ригідний (негнучкий) тип проявляє недовіру до співрозмовника, володіє високою самооцінкою, прямолінійний. У стосунках з оточуючими не враховує їх точку зору, не бажає рахуватися з їх думкою, образливий.

3. Некерований тип: непередбачуваний, запальний, здатний передбачати поведінку інших, агресивний, з відсутньою самокритичністю, проявляє високий рівень домагань. Люди такого типу нездатні компетентно спланувати свою діяльність, у власних невдачах часто звинувачують оточуючих. Зазвичай не вчаться на власному досвіді, слабо узгоджують власні дії з цілями та обставинами.

4. Скурпульозний тип вирізняється терплячістю та прискіпливістю у ставленні до роботи, надмірною вимогливістю до себе та оточуючих, підвищеною тривожністю, чутливістю, нетерплячістю та образливістю. Не розуміють реальних стосунків у групі.

5. Безконфліктний тип особистості характеризується: сугестивністю, внутрішньою суперечливістю, нестійкістю в оцінках і думках, непослідовністю поведінки. Легко йдуть на компроміс, прагнуть до успішного вирішення конфлікту. Такому типу притаманна слабка сила волі, нерідко безвідповідально ставляться до обов'язків.

Отже, конфлікти є невід'ємною частиною суспільства. Причинами конфліктів можуть бути різні ситуації, але усі вони мають соціальну природу. Таким чином, складається соціальна ситуація, у якій утворюються різні групи, де суспільство протистоїть одне одному заради просування власних інтересів ціною інших. Таке соціальне явище називають соціальним конфліктом, який на міжособистісному рівні характеризується як реакція особистості на непорозуміння та намагання подолати дисгармонію, шляхом вибору моделі або стратегії поведінки у конфлікті. Реалізація таких дій здійснюється індивідуально, в межах стилю поведінки у конфлікті, який орієнтований на типові характеристики конфліктної особистості.

Література:

1. Козер Л. Функции социального конфликта: Пер. с англ. – М.: Идея-Пресс, 2000. – 208 с.

2. Конфликтология: Учебник. Изд. 2-е, испр. / Под ред. А.С. Кармина. – СПб.: «Лань», 2000. – 448 с.
3. Гришина Н.В. Психология конфликта. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 464 с.
4. Дуткевич Т.В. «Психологічний зміст поняття конфліктності» // Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка, 2013, – №20, – С. 192-200.
5. Пірен М. Конфлікт і управлінські ролі (соціо-психологічний аналіз). – К., 2000.
6. Хорни К. Ваши внутренние конфликты: Пер. с англ. – СПб.: Лань, 1997. – 212 с.

Собкова С. І.,

асистент кафедри психології, кандидат психологічних наук, доцент
*(кафедра психології Чернівецького національного університету
імені Юрія Федьковича)*

Дулеба Х. Р.,

студентка 4 курсу
*(кафедра психології Чернівецького національного університету
імені Юрія Федьковича)*

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ ЗАЗДРОСТІ НА ОСОБИСТІТЬ ТА ЯКІСТЬ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ

Люди полюбляють порівнювати себе, свої досягнення та успіхи із іншими: у кого кращий автомобіль, хто краща господиня, хто досяг більших успіхів у роботі, у кого розумніші та красивіші діти тощо. Таке постійне порівняння провокує появу заздрості. В основі заздрості завжди наявне порівняння себе з іншими, можливо, близькими за статусом, людьми. Однак

треба розуміти, що людина не може бути найкращою і найуспішнішою у всіх сферах життя. Адже є люди, які можуть її перевершити. І заздрість, яка виникає внаслідок соціального порівняння, впливає як на особистість того, хто заздрить, так і на того, хто є об'єктом заздрості. Такий вплив може мати або конструктивний, або деструктивний характер.

З психологічної точки зору заздрість – емоція, але нею вона є тільки у випадку ситуативного її прояву. Якщо заздрість стає по відношенню до об'єкта більш стійкою, тоді ми можемо казати, що вона змінюється на емоційну установку, а це вже – почуття [4].

Теоретичний аналіз підходів до розуміння заздрості вказує на те, що вона є складна за структурою і неоднозначною за способом виникнення. Також у більшості випадків заздрість має негативне забарвлення [2].

Вважається, що потреба і бажання бути у всьому найкращою закладені в людини генетично. Така умова дає змогу конкурувати з іншими людьми, ставити цілі, долати життєві перешкоди. Однак, те, що у людини несформоване відповідне ставлення до іншої людини як до себе, відсутність радості за її успіхи створює пригнічений настрій, невдоволеність собою або оточенням, а інколи трапляється, що виникають нервові розлади, які спрямовують людину на так зване «самознищення». Такий механізм порівняння є універсальним і навіть необхідним. За його участі корегується поведінка у соціумі або в колективі. Однак прояв його або спрямування можуть бути різними. Найчастіше при заздрості людині притаманне негативне переживання ситуації успіху іншої людини. І трапляється, що заздрість може виявлятися в так званих «некласичних» формах, тобто, вона може бути завуальованою, загримованою і подаватися, наприклад, як принциповість, моральність тощо [5].

Як зазначають дослідники, позитивною функцією заздрості є створення ситуації здорової конкуренції між людьми задля досягнення поставлених цілей і реалізації наявних цінностей. Про позитивну заздрість як стимул до самовдосконалення, самореалізації писали О. Соколова, Ю. Орлов, Ю. Щербатих. Існують дослідження, які засвідчують, що бажання перевершити

об'єкт заздрості, отримати те, що має він, здатне спонукати людину до активної діяльності у цьому напрямку. При цьому важливим аспектом є наявність можливості заздрісної людини досягти поставленої мети, а саме – зрівнятися у досягненнях із об'єктом чи навіть перевершити його. Тому дуже важливо адекватно оцінювати свої можливості та сили. Якщо людина може пишатись своїми досягненнями, то тут констатується той факт, що у неї почуття заздрості зникає. Якщо розглядати заздрість у глобальному контексті, то можна стверджувати, що вона є сприятливою для регулювання асиметрії як між індивідами, так і між окремими групами [2].

Можна припустити, що значну роль у характері прояву заздрості відіграють індивідуально-психологічні особливості людини: темперамент, характер, особливості пізнавальної, вольової, емоційної сфер тощо. Наприклад, якщо людина є енергійною, цілеспрямованою, ініціативною, то є більша ймовірність у даному випадку, що заздрість буде стимулювати її до дій. Проте варто зауважити, що ці дії також можуть мати різний характер: вони можуть бути спрямовані як на розвиток себе як особистості, на досягнення того, що вже є в об'єкта заздрості, так і на заподіяння шкоди об'єкту. Не зважаючи на те, що сьогодні можна побачити чимало прикладів того, як заздрість змінила життя людей у кращий бік, коли вона стала поштовхом до розвитку, більшість вчених схильні дотримуватись думки, що заздрість має деструктивний характер і негативно впливає на прояви людської особистості.

Кучманіч І.М., Отреп'єва Г.Р. зазначають, що заздрість не лише деформує соціальні системи та їх цілісність, породжує виникнення конфліктів, вона ще й виконує функцію стримування у розвитку осіб, груп і цілого соціуму. Адже саме через страх виникнення заздрості по відношенню до себе можуть не реалізуватися досить плідні ідеї, залишитися поза увагою достойні фахівці. Це відбувається тому, що прагнучи уникнути заздрості як небажаної реакції колег, люди занижують свою енергію та ентузіазм, намагаються приховати свої досягнення тощо [2].

Якщо заздрість стає стійкою властивістю особистості і починає проявлятися надто часто у житті людини, то у такому випадку вона здатна зруйнувати її зсередини. Давньогрецький філософ Антисфен говорив, що заздрісну людину «з'їдає» її власна вдача, як іржа «з'їдає» залізо. Це пояснюється тим, що заздрісник починає постійно розмірковувати над тим, що інші люди кращі за нього, що вони досягли більших успіхів, що їм постійно щастить. Внаслідок таких міркувань, людина стає тривожною, закритою, дратівливою. Вона буде прагнути, щоб її всі жаліли, щоб вказували на її успіхи та досягнення, тобто грає роль «жертви». При цьому спостерігається зниження самооцінки, розвиток почуття неповноцінності [1].

Проблема впливу заздрості на міжособистісні стосунки на сьогодні ще активно вивчається. У міжособистісних стосунках заздрість проявляється по-різному. Так, виокремлюють декілька *форм* таких проявів. Перша полягає у тому, що заздрісник намагається применшити заслуги об'єкта заздрості за допомогою пліток, беззмістовної критики, агресії, викривлення інформації про досягнення іншого. Зазвичай це відбувається приховано і дуже добре маскується при взаємодії. Заздрісна людина може навмисно не помічати успіхів іншої, роблячи вигляд, що вони її не цікавлять. Цікавим проявом заздрості є надмірне, неприродне захоплення менш достойною людиною, щоб образити об'єкт заздрості [3].

Існують гендерні особливості прояву заздрості у міжособистісних стосунках. Так, заздрісні чоловіки схильні поводитись агресивно-підозріло у стосунках, а жінки – підозріло та покійно. Чоловіки зазвичай приховують свою заздрість, вони виражають її через образливі жарти, колкощі, неупорядковані вибухи агресії, які можуть проектуватись на інших людей. Жінки ж проявляють пасивність, покійність, схильність до самоприниження. Якщо жінка чи чоловік стають об'єктами заздрості, то спостерігається прояв авторитарно-егоїстичного стилю взаємодії. Він насамперед характеризується домінантністю, зарозумілістю, самозакоханістю, ворожістю [1].

Заздрість до іншого переживається як комплекс станів, таких, як смуток, безсилля, злість, ворожість, відчай, гнів тощо. У взаєминах заздрість стимулює

вербальну агресію, посилює бажання помсти, бажання знищити об'єкт заздрості як фізично, так і психологічно.

Можна говорити про те, що заздрість впливає на міжособистісні стосунки і на якість спілкування між людьми деструктивно. Через неї у стосунках можуть виникати конфлікти. Через заздрість формується дистанція між співрозмовниками. Заздрість також може стати причиною руйнації взаємовідносин. І особливо негативною і небезпечною є неусвідомлена заздрість, оскільки вона діє повільно і найчастіше приховано.

Отже заздрість – складне почуття. Вона зумовлює деструктивну поведінку. Незважаючи на те, що існують її позитивні функції у межах здорової конкуренції, змагання, це почуття в соціумі вважається негативним, заснованим на неприязні і ворожості. Воно зумовлюється відсутністю психологічної та світоглядної рівноваги і внутрішньої гармонії. Заздрість не притаманна самодостатнім, незалежним і неупередженим особам, оскільки вони на перший план висувають реалізацію планів і цілей власного життя.

Література:

1. Ильин Е. П. (2014). Психология зависти, враждебности, тщеславия. СПб. : Питер. 208 с.
2. Кучманіч І. М., Отреп'єва Г. Р. (2013). Феномен заздрості як об'єкт психологічного аналізу. (*Психологічні науки. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки.* Т. 2. Вип. 10. С. 177-181
3. Муздыбаев К. (2002). Завистливость личности. *Психологический журнал.* Том 23. №6. С. 38.
4. Набока І. (2006). Що таке заздрість з погляду психології. ЕР. Режим доступу: <https://www.radiosvoboda.org/a/954754.html>
5. Яланська С., Моляко В. (2018). Психологія протистояння конструктивного та деструктивного : монографія. Полтава. Сімон. 111 с.

Чаплак Я.В.

кандидат психологічних наук, доцент
*(кафедра психології Чернівецького національного університету
імені Юрія Федьковича)*

Чуйко Г.В.

кандидат філологічних наук, доцент
*(кафедра психології Чернівецького національного університету
імені Юрія Федьковича)*

ПРО НАЙБІЛЬШ МАСШТАБНИЙ ЗЛОЧИННИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ В ІСТОРІЇ ЛЮДСТВА

Аналізуючи сьогодишню ситуацію у суспільстві, можна ствердно констатувати те, що людство знаходиться в серйозній небезпеці планетарного рівня. Ми спостерігаємо факти неспроможності світових соціальних інституцій соціальної безпеки адекватно відповідати на виклики сучасних загроз з боку тоталітарних режимів через те, що інформаційні технології можна застосовувати не тільки в напрямку позитивного впливу на людство, але й на контрастному рівні розширювати можливості негативного та небезпечного впливу. Тобто, у руках злочинних режимів зараз опинилися сильнодіючі засоби впливу на особистість зокрема та людства в цілому. А це, в свою чергу, акцентує увагу на тому, що розширення цифрового світу та прискорений прогрес у поширенні та донесенні інформації на базі новітніх технологій сприяє утворенню інформаційних протиріч та штучно створених (викривлених) реалій сьогодення.

У цьому випадку будь-яка держава демократичного світу потребує ефективної системи протидії у формуванні її негативного іміджу на світовій арені з метою попередження подальших протиправних дій з боку тієї чи іншої країни-агресора. Так, наприклад, тоталітарний режим кремля десятиліттями здійснював маніпулятивний вплив на українське суспільство перед

вторгненням на територію нашої держави, створюючи економічну та політичну нестабільність і знецінюючи ефективність державних соціальних інституцій з метою зриву планів євроінтеграції, внесення розбрату, ворожості та хаосу в наше середовище та налаштування народу проти владних структур. Якщо ж ми проаналізуємо події останніх десятиліть щодо злочинних дій кремля (військових конфліктів), то побачимо, що інформаційні війни передують загарбницьким війнам країни-агресора. Саме інформаційні війни підготовлюють суспільну думку до необхідності військових дій на території певної країни. Сьогодні ми спостерігаємо посилення функцій засобів масової інформації прокремлівським режимом. У розрізі ретроспективи інформаційної війни проти демократичного світу кардинально змінюються форми соціально-психологічного впливу на теренах цифрового світу: відкриті переконання з часом перетворилося в маніпуляцію, що генерувалася у відкриту агресію.

Озброївшись, в першу чергу, новітніми розробками інформаційного технологічного інструментарію, тоталітарні режими безперервно зомбують свідомість населення своїх країн. Ми можемо зараз аналізувати результат найбільш масштабного злочинного експерименту проти людства у виконанні тоталітарного режиму кремля щодо масованого зомбування свідомості суспільства не тільки на території своєї держави, але й російськомовних представників інших країн, особливо на теренах певних країн пострадянського простору (Білорусь, Молдова, Казахстан тощо). Навіть гітлерівська пропаганда не могла добитися такого масованого результату. Соціальні інститути інформаційно-психологічного впливу злочинного пропутінського режиму на досить досконалому рівні розробили комплекс технологічного інструментарію масованого «зомбокатка» на арені цифрового світу. Навіть під дією санкцій з боку світової спільноти, країна-агресор посилює функціональність інформаційно-комунікативних марафонів, що характеризуються досить високим рівнем інформаційної агресії в бік демократичного світу, постійно збільшуючи масштабність ресурсного компоненту. Якщо б злочинний режим використовував тільки технології інформаційної війни, то він із самого початку

свого правління був би приречений на падіння через те, що технологічний інструментарій на декілька рівнів нижчий у порівнянні із інструментарієм світової спільноти. Прокремлівські технологи удосконалили свій технологічний комплекс, створивши за допомогою інструментарію цифрового світу великий «фільтраційний табір» зі своєї держави, кардинально викривляючи суспільну свідомість, що діє вже декілька десятків років, на зразок штучної в'язниці Ф. Зімбардо [2]. Ідея про те, що створюючи відповідні умови та ситуаційні моменти можна змінювати людську поведінку, деструктивно впливати на особистість та викривляти її світогляд, закладена в основу створення цього «фільтраційного табору». Цей проект вимагає вкладення великих ресурсів у інституції, що здійснюють масований інформаційно-психологічний вплив. Окрім цього, так як РФ – багатонаціональна держава, що в певній мірі може розхитувати спотворену суспільну свідомість, то злочинна влада в прискореному режимі проводить злиття націй, знецінюючи та знищуючи їх історію, етнос і культуру. На це вказують ті факти, що певна частина представників тих чи інших національностей в країні-агресорі не володіють рідною мовою, не знають історії та звичаїв свого народу тощо. І ця тенденція в лінійній прогресії з кожним роком зростає. Подібним проектом, де були закладені цілі у створенні такого собі «суспільного табору» був радянський союз, але він потерпів фіаско в кінцевому результаті. Однією із причин розпаду тоталітарної держави було те, що на той час ще не було таких прогресивних технологій в інформаційному середовищі, та й внутрішній інформаційний простір був достатньо вразливим для зовнішніх впливів. Вдалося перетворити на фільтраційний табір тільки Корейську народно-демократичну республіку. Але такому результату сприяли певні фактори: невелика територія, вважається мононаціональною державою корейців, підтримка Китаю тощо.

Отже, у нинішній ситуації прокремлівська пропаганда спрямовує інформаційну агресію не тільки на фундаментальні цінності здорової частини світового суспільства, але й на власний народ, утримуючи свідомість людей на переконаннях в наявності зовнішніх ворогів, з якими необхідно продовжувати

протистояння. Із ситуацією загарбницької війни на території України агресивний характер інформаційних дискурсів у бік всього демократичного світу тільки посилюється, а це, в свою чергу, посилює маніпуляцію суспільною думкою всередині самої ж таки рф. Таке враження, що пропаганда кремлівської хунти вирішила довести та реалізувати у життя припущення С.Кара-Мурзи, що людство знаходиться на порозі створення такого типу суспільного укладу, де маніпуляція свідомістю стає основним засобом панування у світі [4].

Особливо підступними є технології лінгвістичного маніпулювання суспільною свідомістю за допомогою інформаційно-комунікативних марафонів у російськомовних прокремлівських ЗМІ у формуванні суспільної думки про ті чи інші злочини країни-агресора проти людства, звинувачуючи у цій злочинній діяльності інших. У процесі лінгвістичної маніпуляції здійснюється прихований соціально-психологічний вплив на особистість, що реалізується за допомогою лінгвістичних засобів в інтересах маніпулятора, при цьому, обумовлюється необхідним сприйняттям інформаційного потоку реципієнтом та спрямовується на формування суспільного світогляду про ту чи іншу подію. На основі аналізу таких інформаційно-комунікативних марафонів терористичної країни, можна констатувати, що фундаментальною частиною ресурсного компоненту маніпуляції суспільною свідомістю у сучасних прокремлівських російськомовних інформаційно-комунікативних потоках виступають спеціально відібрані засоби лексики, що насичені коннотативним значенням та відповідною семантикою у процесі умілого застосування можуть перетворити реципієнта на безпосередній об'єкт маніпулятивного впливу. Саме рутинний відбір засобів лексики відіграє ключову роль у цій технології, так як це дозволяє розкласти необхідні злочинному режиму рф смислові акценти, що сприяють створенню необхідної реакції з боку реципієнтів.

Окрім цього, можна виокремити такі технології лінгвістичного маніпулятивного впливу як: особливості структурно-композиційної моделі маніпулятивного дискурсу, синтаксичні маніпулятивні варіації соціально-психологічного впливу, різноманітні фігури мовлення, стилістичні та риторичні

прийоми. Так, наприклад, для опису загарбницької повномасштабної війни кремля проти України вийшло досить багато публікацій, в яких явно відслідковується безліч варіацій знаків-персоналій в медійному дискурсі. У характеристиці спротиву українського народу превалюють негативні найменування та відслідковуються зміни коннотативного значення. Для підсилення ефекту цілі відповідного висловлювання засобами непрямого способу домінації інформаційно-комунікативні марафони країни-агресора досить часто застосовують прийом евфемізації. Евфемізми – це слова та словосполучення, що з'являються в мові для визначення понять, які вже мають назви, але вважаються з тих чи інших причин неприємними, грубими, непристойними, образливими тощо [1]. Отже, у процесі лінгвістичного аналізу пропутінських інформаційно-комунікативних потоків можна спостерігати, що досить майстерно застосовуються метафоричні вирази, оціночні та емоційні фразеологізми з негативним семантичним забарвленням та комплекс прийомів евфемізації. Усі ці технології спрямовані на демонізацію демократичного світу у свідомості громадян рф. Саме «метод демонізації» свого противника виступає одним із основних важелів технологічного інструментарію, що має на меті створити негативний образ свого противника [3].

Потрібно зазначити, що застосування інформаційної агресії в інформаційно-комунікативних марафонах на теренах цифрового світу тісно пов'язано із злочинним режимом рф. Оскільки сьогодні інформаційна агресія проти демократичного світу здійснюється прокремлівською владою в її ж інтересах і сприяє реалізації її цілей, а особливо, у війні проти України. На сучасному етапі нам не тільки терміново потрібно закрити небо від злочинних обстрілів і бомбардувань нашої держави, але й нам і всьому цивілізованому світу потрібно нагально закрити «цифрове небо» від інформаційної агресії та маніпулятивного впливу. Тоталітарна влада рф тримається сьогодні на трьох «китах»: штучно створеному «фільтраційному таборі», комплексній технології маніпулятивного інформаційно-психологічного впливу на теренах цифрового світу (ця технологія діє в зовнішньому напрямі та внутрішньому, утримуючи

«фільтраційний табір») та природних ресурсах. Саме ці три «кити» дозволяють країні-агресору утримуватися «на плаву». Якщо ж перекрити вплив проросійських інформаційних марафонів на світовому рівні та хоча б частково обмежити закупівлю природних ресурсів в держави-агресора, то це зупинить злочинність режиму та прискорить початок бунту у «фільтраційному таборі».

Література:

1. Гальперин И. Р. Очерки по стилистике английского языка. М. : Изд-во литературы на ин. языках, 1988. 458 с.
2. Зимбардо Ф. Эффект Люцифера . Почему хорошие люди превращаются в злодеев . Пер. с англ. М.: Альпина нон-фикшн, 2013. 740 с.
3. Иванова С.В. Лингвистическая ресурсная база информационной войны: создание эффекта демонизации *Политическая лингвистика*. 2016. № 5 (59). С. 28—37.
4. Кара-Мурза С.Г. Манипуляция сознанием. М.: Алгоритм, 2004. 356с.
5. Колтунович Т.А., Чуйко Г.В., Чаплак Я.В. Соціально-психологічні експерименти : навчальний посібник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 192 с.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

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

Дворник Марина Сергіївна, завідувачка лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, кандидат психологічних наук, старший дослідник.

Щотка Оксана Петрівна, доцент кафедри педагогіки, початкової освіти, психології та менеджменту Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, кандидат психологічних наук, доцент.

Андрєєва Ярослава Федорівна, завідувач кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, кандидат психологічних наук, доцент.

Ляковська Анна-Христина Ігорівна, магістрантка кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

Миرونчак Катерина Володимирівна, старший науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, кандидат психологічних наук.

Гайсонюк Наталія Артемівна, асистент кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, кандидат психологічних наук.

Зелінська Вікторія Володимирівна, магістрантка кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

Пісоцький Вадим Петрович, кандидат філософських наук, доцент кафедри педагогіки, початкової освіти, психології та менеджменту, Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя.

Горянська Анжела Михайлівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки, початкової освіти, психології та менеджменту, Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя.

Громова Ганна Михайлівна, науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.

Лазоренко Борис Петрович, провідний науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, кандидат філософських наук, старший науковий співробітник.

Тимчак Віра Степанівна, магістрантка кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, кандидат економічних наук.

Поліщук Оксана Миколаївна, доцент кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, кандидат психологічних наук, доцент.

Гундერთайло Юлія Данилівна, молодший науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.

Тітова Катерина Володимирівна, здобувачка наукового ступеня доктора філософії Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.

Савінов Володимир Вікторович, молодший науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.

Гаркавенко Ніна Власіївна, доцент кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, кандидат психологічних наук, доцент.

Гарабажіу Маріела Едуардівна магістрантка кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

Гуляс Інеса Антонівна, професор кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, доктор психологічних наук, доцент.

Доскач Світлана Сильвестрівна, доцент кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, кандидат психологічних наук, доцент.

Смолій Софія Михайлівна, магістрантка кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

Собкова Світлана Іванівна, доцент кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, кандидат психологічних наук, доцент.

Дулеба Христина Русланівна, студентка 4 курсу кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

Чаплак Ян Васильович, доцент кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, кандидат психологічних наук, доцент.

Чуйко Галина Василівна, доцент кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, кандидат філологічних наук, доцент.

Наукове видання

**V Всеукраїнський науково-практичний семінар
«Виміри особистісних трансформацій»**

Матеріали V Всеукраїнського науково-практичного семінару

03 листопада 2022 року

Літературний редактор В. О. Лупул
Верстка, макетування Г. В. Чуйко

Підписано до друку 10.11.2022. Формат 60×84/16.
Гарн. Times New Roman. Ум. друк. арк. 5,4. Обл. вид. арк. 5,8
Зам. Н-123. Електронне видання.

Видавництво Чернівецького національного університету
імені Юрія Федьковича
58002, м. Чернівці, вул. Коцюбинського, 2

*Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єкта видавничої справи
ДК № 891 від 08.04.2002 р.*

