

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ  
Лабораторія психології мас та спільнот

**СПІЛЬНОТА В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ:  
ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ АДАПТАЦІЇ**

**Монографія**

За редакцією Л. М. Коробки

Київ – 2019

Рекомендовано до друку Вченою радою  
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,  
протокол № 14/18 від 20 грудня 2018 р.

**Рецензенти:**

О.В. ЗАВГОРОДНЯ, доктор психологічних наук  
В.М. ЧЕРНОБРОВКІН, доктор психологічних наук

П **Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації** : колективна монографія / за наук. ред. Л.М.Коробки /Л.М.Коробка, В. О. Васютинський, В. Ю. Вінков та ін. ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019 – 306 с.

**ISBN**

У монографії висвітлено результати дослідження психологічних стратегій адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту в різних сферах життєдіяльності, зміст яких визначено на основі моделей зміцнення громадського здоров'я, ціннісного порозуміння, опрацювання травматичного досвіду, застосування медіапрактик, родинної взаємодії, трансформації соціального капіталу; визначено соціально-психологічні засоби підвищення індивідуальної та колективної адаптивності та активізації колективних зусиль із подолання наслідків воєнного конфлікту. Обґрунтовані в монографії положення і висновки розширяють уявлення про психологічні стратегії адаптації спільнот до умов та наслідків воєнного конфлікту, сприятимуть посиленню громадської уваги до проблем адаптації спільнот в умовах воєнного конфлікту, усвідомленню членами різних спільнот можливостей активізації їхніх зусиль із подолання наслідків воєнного конфлікту.

Монографію адресовано фахівцям у галузі освіти – практичним психологам, соціальним педагогам, учителям, викладачам закладів вищої освіти, а також державним службовцям, представникам засобів масової комунікації, соціальним працівникам, волонтерам та всім тим, для кого проблема адаптації різних груп населення до умов і наслідків воєнного конфлікту є актуальною.

УДК

**ISBN**

*Видано державним коштом. Продаж заборонено*

© Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2019 © Васютинський В. О., Вінков В. Ю., Губеладзе І. Г., Гусев І. М., Коробка Л. М., Мяленко В. В., 2019

## **Вступ**

### **Розділ 1. Теоретичні засади вивчення психологічних стратегій адаптації спільноти в умовах воєнного конфлікту (Коробка Л.М.).....**

1.1. Адаптація спільноти до суспільних змін унаслідок воєнного конфлікту: від переживання соціальної травми до колективних відновлювальних зусиль та розвитку.....

1.2. Психологічний зміст індивідуальних і колективних стратегій адаптації.....

### **Розділ 2. Громадське здоров'я як умова адаптації спільноти до наслідків воєнного конфлікту (Коробка Л.М.).....**

2.1. Громадське здоров'я та його підтримання в кризових умовах: соціально-психологічний аспект.....

2.2. Психологічний зміст стратегій адаптації спільноти до наслідків воєнного конфлікту в процесі зміцнення громадського здоров'я (на прикладі педагогічної спільноти).....

2.3. Потенціал педагогічної спільноти у підвищенні адаптивності громадян до наслідків воєнного конфлікту та зміцненні громадського здоров'я.....

2.4. Засоби активізації індивідуальних і колективних ресурсів адаптації та зміцнення громадського здоров'я.....

### **Розділ 3. Психологічні стратегії адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту в процесі опрацювання травматичного досвіду (Мяленко В.В.).....**

3.1. Опрацювання травматичного досвіду в структурі психологічної адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту.....

3.2. Опрацювання травматичного досвіду представниками спільнот, що зазнали безпосереднього впливу воєнного конфлікту.....

3.3. Опрацювання травматичного досвіду представниками спільнот, що не зазнали безпосереднього впливу воєнного конфлікту.....

3.4. Психологічні стратегії адаптації внутрішньо переміщених осіб у процесі опрацювання травматичного досвіду.....

### **Розділ 4. Адаптація спільноти до наслідків воєнного конфлікту в процесі трансформації соціального капіталу (Вінков В.Ю.).....**

4.1. Адаптаційний потенціал соціального капіталу спільноти в умовах воєнного конфлікту.....

4.2. Психологічні труднощі набуття соціального капіталу особами, які на собі відчули наслідки воєнного конфлікту.....

4.3. Соціально-психологічні чинники готовності громадян до надання допомоги особам, які зазнали впливу воєнного конфлікту.....

### **Розділ 5. Адаптаційний потенціал сім'ї та родини в умовах війни (Губеладзе І.Г.).....**

- 5.1. Психологічні особливості підтримання родинних стосунків у ситуації воєнного конфлікту.....
- 5.2. Психологічні чинники загострення стосунків у родині через непорозуміння навколо воєнно-політичних питань.....
- 5.3. Стратегії адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту в процесі родинної взаємодії.....
- 5.4. Оптимізація родинних стосунків з метою підвищення адаптивності спільноти в умовах воєнного конфлікту.....

**Розділ 6. Психологічні особливості використання медіапрактик у процесі адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту (Гусєв І.М.).....**

- 6.1. Використання медіапрактик як засіб психологічної адаптації спільноти.....
- 6.2. Психологічний зміст медіапрактик спільноти в умовах воєнного конфлікту..

**Розділ 7. Спільнота в процесі ціннісного порозуміння в умовах воєнного конфлікту (Васютинський В. О.).....**

- 7.1. Колективне самовизначення спільноти як основа адаптації до умов воєнного конфлікту.....
- 7.2. Оцінка подій на Донбасі: між політикою і гуманізмом.....
- 7.3. Позиції мешканців Сходу і Заходу України щодо подій на Донбасі як основа майбутнього ціннісного порозуміння.....
- 7.4. Імплицитний зміст ставлення українців до війни на Донбасі.....
- 7.5. Адаптація мешканців міських громад до життя в період воєнного конфлікту: від стереотипних переживань до трансформаційних діянь.....
- 7.6. Критичне ставлення до влади як контроверсійна підстава ціннісного порозуміння.....
- 7.7. Структурно-логічна модель рефлексії громадянами засад ціннісного порозуміння в сучасній Україні.....

**Висновки.** Психологічні стратегії адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту (Коробка Л.М.).....

**Список використаних джерел.....**

**Додаток.** Авторська анкета визначення особливостей родинної взаємодії.....

## Вступ

Бойові дії на сході нашої країни, пов'язані з воєнною агресією Росії та насильницьким захопленням частини територій України, призвели до людських втрат, переміщень, стресів, економічних потрясінь. Під їхнім впливом практично всі верстви населення втягнуто в адаптивний чи дезадаптивний процес.

Воєнний конфлікт наразі не завершений, у його зоні гинуть наші захисники, мирні громадяни. Новини про це є трагічними і травматичними. У реаліях сьогодення на старі травми накладаються наступні, що породжує нове коло травматичних нашарувань, зумовлює посилення тривожних настроїв, страху, розчарування, розгубленості, дезадаптації.

Ці події спричиняють значні психологічні наслідки для всіх верств населення, а складність їхнього вивчення пов'язана з тим, що ці наслідки обумовлені впливом багатьох екстремальних чинників: на їхній прояв впливає рівень стресогенності мирних умов життя; вони можуть проявлятися не відразу, а через деякий час. Сьогодні важко прогнозувати, коли закінчиться війна, розв'язана Росією, а її наслідки будуть залежати від того, як вона закінчиться, адже це не лише війна, яка відбувається на фронті, це так звана гібридна війна, яка йде перш за все за розум і душі людей.

Травматичний досвід, набутий українцями внаслідок цих трагічних подій, спричиняє не лише негативні наслідки, а й може сприяти посиленню відновлювальних зусиль, знаходженню нових цілей, нового сенсу життя; змінювати ставлення людини до себе, до інших і до світу. Сучасна ситуація в Україні актуалізувала у громадян потребу усвідомлювати, пояснювати події, пов'язані з воєнною агресією, та зміни усталеного способу життя, виробляти засоби протидії індивідуальній і колективній травмі та ефективні стратегії зараджувальної поведінки.

Події, що відбуваються на сході України, змістили акценти та змінили поле осягнення проблеми адаптації, показали необхідність переінтерпретації відповідних теоретичних положень у контексті адаптації як окремої особи, так і різних соціальних груп, спільнот до суспільних змін унаслідок воєнного

конфлікту, вивчення психологічних стратегій адаптації до цих умов. Дослідження адаптаційних процесів спільноти в умовах воєнного конфлікту зосереджено не лише на складностях їхнього перебігу в умовах війни, а й на пошуку успішних психологічних стратегій пристосування та вироблення соціально-психологічних засобів активізації індивідуальних і колективних зусиль із подолання негативних наслідків цих подій у різних сферах життєдіяльності, що й стало завданням дослідної роботи лабораторії психології мас та спільнот на 2016–2018 роки.

У монографії висвітлюються результати дослідження психологічних стратегій адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту в різних сферах життєдіяльності, зміст яких визначено на основі моделей зміцнення громадського здоров'я, ціннісного порозуміння, опрацювання травматичного досвіду, застосування медіапрактик, родинної взаємодії, трансформації соціального капіталу. Результати наукової праці узагальнено в концептуальній моделі адаптації спільноти до суспільних змін унаслідок воєнного конфлікту, структурно-процесуальній моделі стратегій адаптації спільноти до наслідків воєнного конфлікту, основний зміст яких викладено в цій монографії. До її підготовки доклалися співробітники лабораторії: Коробка Л. М. (вступ, розділ 1, розділ 2, висновки), М'яленко В. В. (розділ 3), Вінков В. Ю. (розділ 4), Губеладзе І. Г. (розділ 5), Гусєв І. М. (розділ 6), Васютинський В. О. (розділ 7).

Монографію адресовано фахівцям у галузі освіти – практичним психологам, соціальним педагогам, учителям, викладачам закладів освіти, державним службовцям, соціальним працівникам, волонтерам, представникам засобів масової комунікації і всім тим, для кого проблема адаптації різних груп населення до умов і наслідків воєнного конфлікту є актуальною.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТРАТЕГІЙ АДАПТАЦІЇ СПІЛЬНОТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

## 1.1. Адаптація спільноти до суспільних змін унаслідок воєнного конфлікту: від переживання соціальної травми до колективних відновлювальних зусиль та розвитку

Під впливом воєнного конфлікту на сході України практично всі верстви населення України втягнуто в адаптивний чи дезадаптивний процес. Пристосування населення України до життя в умовах воєнного конфлікту відбувається як в особистому, так і в колективному контекстах. Безперечним є те, що будь-яка людина належить до тієї чи іншої спільноти, яка водночас постає як структурна одиниця і суспільства, і життєдіяльності особи в значущому для неї середовищі, а отже становить особливий інтерес у контексті дослідження стратегій адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту, підвищення адаптивності представників різних спільнот та активізації їхніх зусиль із подолання наслідків цього конфлікту.

Спільноту ми визначаємо, відповідно до психологічної теорії спільноти, як відносно велику (численну) номінально-реальну соціальну групу, що виділяється за наявністю спільної ознаки, яка є для багатьох або більшості її носіїв суб'єктивно значущою, а кількість таких носіїв досягає достатнього критичного рівня [Васютинський, 2010, с. 18]. Розглядаємо спільноту як таку, що об'єднує осіб за певною соціально релевантною характеристикою, які не включені в якусь обмежену модель інтерактивних зв'язків або ж інтеракцій [Джери Д., 1999, с. 511–512].

Відповідно, більш близькою категорією до нашого визначення спільноти є все ж великі групи, маси. Якщо ж говорити про маси як об'єднання людей, які характеризуються масовидно-типовою поведінкою, то слід зазначити, що маси об'єднує однорідність не лише соціального становища чи місцезнаходження, а й реакцій окремих індивідів, їхніх дій на зовнішній подразник. Як зазначав

Г. Блумер, кожен масовізований індивід робить самостійний вибір, а співвідношення виборів робить масу великою силою [Блумер, 1994].

Важливими для нас також є сучасні напрацювання, що засвідчують здатність спільноти до колективної рефлексивності (А. Журавльов, Л. Найдьонова, М. Найдьонов); мобілізації потенціалу, активізації і нарощування адаптаційних ресурсів, таких як соціальний капітал (Л. Найдьонова, О. Ніздрань, Б. Сміт, П. Шихірев); соціальної згуртованості (В. Васютинський, О. Петрунко, К. Marzall, E. Wall); соціальної та психологічної підтримки, (Н. Кривоконь, D. Tegy); суб'єктної активності як внутрішньо притаманної властивості бути законодавцем свого життя, перетворювачем себе, свого середовища, творцем історії (В. Татенко), а також до відновлювальних зусиль та розвитку (Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, F. H. Norris, V. Pfefferbaum, S. Stevens), коли йдеться про розв'язання соціальних проблем, успішність переживання спільнотою важких і кризових ситуацій [Васютинський, 2010; Журавлев, 2009; Кривоконь, 2015; Найдьонова, 2005; 2012; Ніздрань, 2017; Татенко, 1996; Шихірев, 2003; Wall, 2006].

Отже, спільнота постає як суб'єкт життєтворення та адаптації, адже усвідомлює, рефлексує події і свідомо обирає стратегії адаптації, спрямовує колективні зусилля на підвищення рівня індивідуальної та колективної адаптивності, подолання наслідків кризових і травматичних подій.

Наукові пошуки щодо вивчення психологічних стратегій адаптації спільноти до умов та наслідків воєнного конфлікту ґрунтуються на загальних положеннях про адаптацію та адаптивні характеристики особистості (Г. Балл, Ф. Березін, О. Злобіна, О. Кокун, Л. Корель, М. Корольчук, Л. Лепіхова, О. Мороз, А. Налчаджян, В. Розов, Т. Титаренко та ін.). Теоретичний аналіз підходів до проблеми адаптації показав, що в сучасних дослідженнях наголошується на необхідності трактування поняття адаптації не у вузькому сенсі (як пристосування до середовища), а в широкому – як єдності взаємозумовлених протилежно спрямованих процесів урівноважування суб'єкта із середовищем [Балл, 1989]. Адаптацію розглядають як складний



активний процес, котрий належить розуміти не просто як взаємне пристосування індивіда і середовища, а як об'єднання їх у новій системі більш високого рівня організації. Нова система виникає в результаті активної взаємодії суб'єкта адаптації і середовища та передбачає взаємні двосторонні зміни [Балл, 1989; Ходорівська, 1999; Миграционные процессы, 2009].

Явище соціальної адаптації тлумачать як рух від пасивного пристосування до побудови системи продуктивної взаємодії особи і середовища (Г. Балл, Л. Корель, А. Налчаджян, М. Ромм, Т. Титаренко та ін.), як активний процес використання суб'єктом адаптації стратегій і способів оволодіння ситуацією (Р. Лазарус, В. Москаленко, О. Посипанов, Т. Ронгінська та ін.), у який свій внесок роблять як особистість, так і інший (індивідуальний чи груповий) суб'єкт, які взаємно адаптуються і творять єдиний адаптивний простір (С. Ворожбит, П. Горностаї, А. Хохлова та ін.) [Балл, 1989; Ворожбит, 2011; Корель, 1995; Москаленко, 2007; Налчаджян, 2010; Посыпанов, 2002; Ромм, 2002; Ронгинская, 1995; Соціологія..., 1998; Титаренко, 2015].

Підґрунтям для дослідження стратегій адаптації спільноти стали також загальні положення про адаптацію в умовах суспільних трансформацій (Є. Головаха, О. Злобіна, А. Камбур, Л. Корель, О. Лактіонов, О. Луценко, Т. Титаренко, Ю. Швалб, М. Шульга та ін.), в умовах невизначеності, непередбачуваності (О. Асмолов, І. Пригожин, Ю. Швалб) та про адаптацію як набуття позитивних змін на рівні особистості, групи, спільноти, соціуму в результаті адаптації до кризових умов (В. Климчук, О. Нестерова, R. Tedeschi, C. Peterson, N. Park, M. Seligman).

Вплив на людину об'єктивних чинників, пов'язаних із трансформацією суспільства, суб'єктивне сприйняття та оцінка цих чинників мають багатоспрямовану дію, а результати соціальної адаптації в умовах суспільних трансформацій можуть спричинювати істотні зміни у способі та стилі життя. Дослідження проблеми адаптації в умовах суспільних трансформацій вітчизняними науковцями (О. Злобіна, А. Камбур, О. Луценко, С. Хутка, Ю. Швалб, М. Шульга) показують, що в українському суспільстві переважають вимушені адаптації, для яких характерне використання захисних,

компенсаторних і деприваційних практик; які спрямовані на самозбереження адаптанта – підтримку всіма можливими засобами status quo – і пов'язані з обов'язковою зміною способів взаємодії з оточенням, але за умови збереження в цілому старих, традиційних цілей та цінностей; які можуть призводити до виникнення стану дезадаптації [Камбур, 2007; Злобина, 2010; Лобанова, 2004; Луценко, 2006; Хутка, 2010; Швалб, 2003; Шульга, 2010].

Зміни, які відбуваються в кожній сфері суспільного життя внаслідок суспільних змін, спричиняють порушення соціальної рівноваги. Аналізуючи суспільство, що трансформується, Є. Головаха зауважував, що наслідком порушення соціальної рівноваги є деформація соціального простору і часу в їх суб'єктивному сприйнятті. Відбувається деактуалізація цінностей – порушення балансу минулого, сьогодення і майбутнього. У свідомості та емоційно-оцінному сприйнятті людей неадекватної ваги починає набувати один з модусів соціального часу, розвиваються ілюзії «золотого віку» або «світлого майбуття» [Головаха, 1996, с. 8–16].

Предметом інтересу вітчизняної психологічної науки були досі кризи, з якими стикається кожна людина в мирний час, та, як зазначає Т. Титаренко, загальні тенденції залишаються спільними і під час війни. Насамперед зростає кількість деструктивних інтерпретацій ситуації, тимчасово втрачається вміння адекватно реагувати на невдачі і втрати, слабнуть механізми саморегуляції [Титаренко, 2015, с. 6]; відбувається процес ціннісного відчуження та порушення усталених адаптаційних практик [Камбур, 2007, с. 10].

Визначаючи вплив воєнного конфлікту на життєдіяльність людей, на процеси адаптації до наслідків цього конфлікту, ми спиралися на загальні положення концепції соціальної травми П. Штомпки, відповідно до яких негативні чинники травматичних подій, «катастрофи як ситуації» (до яких ми відносимо, зокрема, воєнний конфлікт) доцільно трактувати як симптоми соціальної травми, а характер їхнього впливу на життєдіяльність людей – як соціально травматичний. Також слід враховувати, наскільки соціальні зміни можуть зменшувати життєтворчу здатність спільноти адаптуватися до такої ситуації і наскільки соціальні зрушення можуть спонукати особистість і

спільноту до відновлювальних, тобто адаптивних, зусиль [Штомпка, 2001; Ходорівська, 1999].

Травму розглядають як колективний феномен, стан, що переживається групою, спільнотою, суспільством у результаті руйнівних подій, які інтерпретуються як культурно травматичні [Штомпка, 2001; Carut, 2010; Nader, 1998 та ін.]; травма діє на колектив і, як стверджується в психоаналітичній літературі, не може бути індивідуальним порушенням [Штомпка, 2001, с. 10]. На думку П. Штомпки, «...у кожній травми є центральні групи, які глибоко переживають і сприймають її, та периферійні групи, для яких вона – неістотна, маргінальна... Вплив тих самих потенційно травматичних подій (ситуацій) може бути якісно різним, навіть протилежним для різних груп» [там само, с. 13]. Вплив цих подій для одних деструктивний, руйнівний, для інших – корисний і бажаний, треті його ігнорують.

Слід звернути увагу також на відповідні дослідження в сучасній українській психології (П. Горностай, В. Климчук, О. Суший), у яких ідеться про чинники, що визначають тяжкість наслідків, спричинених колективною травмою. Це масштаб, сила травматизації – кількість людей, що постраждали, значущість події, авторитет загиблих осіб; рівень несправедливості (порушеної справедливості) під час травматизації, невинність загиблих людей; неможливість або нездатність протистояти травмувальній силі, пасивність жертви; неможливість або нездатність емоційного відреагування [Горностай, 2012]. Дослідники підкреслюють, що травматичний досвід спирається на приватну особу, а індивід завжди співвідносить себе із ситуацією в суспільстві; наголошують на затребуваності зустрічних і взаємозумовлених стратегій опанування травми як на індивідуальному, так і колективному рівнях [Суший, 2014].

Унаслідок воєнного конфлікту та спричинених ним суспільних змін можна спостерігати увиразнення практично всіх симптомів колективної травми (за П. Штомпкою). Набувають поширення синдром недовіри, невіра в майбутнє, ностальгія за минулим, політична апатія, переоцінка минулого, аномія, цивілізаційна некомпетентність, соціальні суперечності, колективне почуття

провини, колективне почуття сорому, криза ідентичності, криза легітимності, знижується тривалість життя, зростає кількість самогубств, порушуються канали соціальних відносин, соціальної системи, ієрархії тощо. Очевидним також є те, що події, пов'язані з воєнним конфліктом на сході України, неоднаково впливають на різні групи населення.

Представники Української миротворчої школи в стратегічних пропозиціях щодо питань інтеграції жертв війни в місцеві спільноти зазначають, що більшість громадян України прямо не артикулюють у свідомості факт колективної травми, тому що не є прямими учасниками або жертвами подій, спричинених війною. В адаптивних спільнотах їхні члени з'ясовують причину травми і несуть моральну відповідальність за неї, визначають зв'язки, що створюють спільноту, в такий спосіб, який дає їм змогу поділяти страждання інших. Водночас члени спільнот можуть відмовлятися (що відбувається досить часто) визнавати чужі травми. Заперечуючи реальність страждань інших, такі групи не тільки зменшують свою відповідальність, а й часто перекладають відповідальність за свої власні страждання на цих інших. Як наслідок, відбувається обмеження почуття солідарності, посилюється відчуженість, що стає додатковим фактором дезінтеграції, тому що призводить до розриву зв'язків з тими, хто безпосередньо відчув або досі відчуває вплив травматичних подій [Стратегічні пропозиції..., 2016]. Як про одну із ключових умов здатності суспільства відповідати на глобальні ризики в сучасних дослідженнях ідеться про колективну рефлексію, акцентується увага на важливості рефлексії травматичного спільного досвіду та майбутніх ризиків, адже тривога, паніка, гнів у сучасному інформаційному світі завдяки соціальним мережам поширюються дуже швидко та охоплюють багато людей [Журавлев, 2012; Найдъонов, 1996; Найдъонова, 2005].

Утім, як свідчать дослідження, травматичний досвід спричиняє не лише негативні наслідки, а й може сприяти посиленню відновлювальних зусиль, знаходженню нових цілей, нового сенсу життя, змінювати ставлення людини до себе, до інших і до світу.

Відповідно, коли йдеться про адаптацію спільноти та вироблення нею стратегій адаптації до наслідків воєнного конфлікту, важливим для нас є розуміння адаптації як результату оволодіння складними життєвими ситуаціями. Цей результат полягає в позитивних змінах на рівні особистості, групи, соціуму (В. Климчук, О. Нестерова, R. Tedeschi, L. Calhoun, S. Joseph, P. Linley, M. Seligman). Адже криза, з одного боку, може негативно позначитися на умовах життя людини, а з другого – спонукати до мобілізації прихованих можливостей та пошуку нових, утілення нереалізованого потенціалу та прихованих ресурсів як особи, так і спільноти, вироблення ефективних психологічних стратегій адаптації і таким чином сприяти позитивним змінам та розвитку в різних сферах життєдіяльності [Климчук, 2016; Tedeschi, 2004; Joseph, 2006; Seligman, 2000].

Адаптацію за такого підходу можна розглядати як процес «позитивної адаптації», або «посттравматичного зростання» (R. Tedeschi, L. Calhoun), суб'єкта адаптації в складних життєвих ситуаціях. Позитивна адаптація – це не просто результат травматичних подій, а результат оволодіння цією реальністю [Tedeschi, 2004]. Аналізуючи сучасне розуміння посттравматичного зростання та його виміри, В. Климчук зазначає, що, попри використання різних термінів для позначення цього феномена, усі вони мали спільний «знаменник» – позитивний погляд на людину, яка пережила травму [Климчук, 2016, с. 47]. Виділяють три виміри посттравматичного зростання: стосунки (люди часто зазначають, що їхні стосунки покращилися певним чином – приміром, вони почали їх більше цінувати, переживають співчуття щодо інших); погляд на себе (постраждалі говорять, що набули відчуття власної сили і стійкості, зросла їхня впевненість у собі); життєва філософія (у людей з'являється почуття вдячності за кожен прожитий день або відбувається перегляд того, що є насправді важливим для них) [Joseph, 1993, р. 271–279].

Отже, в основу моделі посттравматичного зростання покладено розуміння того, що людина може використовувати стресову ситуацію як можливість для подальшого розвитку, досягнення більш високого рівня функціонування в певних сферах життєдіяльності.

У цьому контексті видаються важливими уявлення про адаптацію як здатність до відновлювальних зусиль як окремої людини, сім'ї, так і громади, спільноти [Norris, 2008]. В основу таких уявлень покладено поняття «резилієнс» (resilience), що визначається як життєстійкість, життєздатність, стійкість до травми, психологічна пружність; як динамічний процес, у якому позитивна адаптація відбувається в умовах негараздів; як збереження стану благополуччя попри негаразди [Bonanno, 2007; Garmezy, 1986; Masten, 1994]. Разом із вітчизняними науковцями (Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін та ін.) вважаємо за доцільне застосовувати підхід «резилієнс» для позначення індивідуальних і колективних ресурсів подолання надзвичайних і стресових подій, психологічних і соціальних наслідків воєнного конфлікту [Психосоціальна підтримка..., 2017].

Важливим аспектом сучасних досліджень адаптації в умовах невизначеності, непередбачуваності (О. Асмолов, І. Пригожин, Ю. Шваб) є її розуміння як преадаптації. Останню визначають як програми поведінки, що базуються на ролі інновацій та інсайтів, як «випередження змін» (О. Асмолов); як звільнення від ригідності, диктатури минулого досвіду, подолання ефекту колії, яку описав Умберто Еко; як використання «дизруптивної інновації», про яку йдеться в Клауса Шваба; як форми конструктивних руйнувань, як можливість вирватися з полону минулого досвіду. У такому контексті преадаптація базується на мотивації розвитку, зростання, ключовою функцією якої є готовність до змін [Асмолов, 2017; Пригожин, 1991; Швалб, 2003].

Аналіз процесу адаптації в умовах суспільних трансформацій унаслідок воєнного конфлікту дає підстави розглядати спільноти як суттєвий чинник перетворень у багатьох аспектах: як носія потреб і справжнього автора соціального замовлення; як сенс спільноти, включаючи членство, вплив, інтеграцію потреб та емоційні зв'язки; як ресурс, що створює потенціал задоволення потреб у добробуті і психологічному благополуччі членів спільноти [Найдьонова, 2012].

На основі теоретичного аналізу проблеми дослідження, застосування та переінтерпретації відповідних теоретичних положень у контексті адаптації

спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту було сформульовано *принципи аналізу* адаптації спільноти. Вони впливають з концепції соціальної травми П. Штомпки, за якою характер впливу воєнного конфлікту на життєдіяльність людей доцільно трактувати як соціально травматичний. Водночас належить зважати на положення позитивної психології, яка розглядає адаптацію в складних життєвих ситуаціях як процес «позитивної адаптації», або «посттравматичного зростання», що супроводжується позитивними змінами на рівні особистості, групи, соціуму. Ідеться про принципи дворівневого аналізу адаптації спільноти (розгляд адаптації на двох рівнях функціонування спільноти – як структурної одиниці суспільства і як значущого середовища життєдіяльності особи); зумовленості змістом суспільних трансформацій; альтернативності (розуміння її як вибору альтернативних стратегій поведінки); багатовимірності (розгляду її як складного, неоднозначного, нерівномірного та суперечливого процесу); відновлюваності та розвитку (як здатності особи, сім'ї, громади, спільноти до відновлювальних зусиль та розвитку).

Адаптацію спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту визначено як складний, багатомірний процес взаємодії суб'єкта адаптації (спільноти / особи як члена спільноти) і середовища, яке змінюється під впливом воєнного конфлікту, що передбачає трансформацію системних властивостей спільноти, активне освоєння нових соціальних умов, набуття засобів побудови продуктивних систем взаємодії, вироблення і застосування психологічних стратегій адаптації.

На засадах теоретичного аналізу проблеми розроблено концептуальну модель адаптації спільноти до умов воєнного конфлікту. Модель демонструє те, що є, з одного боку, *рутинна адаптація*, яка реалізується завдяки використанню випробуваних стратегій, стереотипних захисних засобів, спрямованих на самозбереження, а з другого – *проактивна адаптація*, яка реалізується за допомогою психологічних стратегій, які виявляються в активному пошуку нових можливостей, активізації адаптаційного потенціалу та ресурсів спільноти, у готовності та здатності до розвитку.

## 1.2. Психологічний зміст індивідуальних і колективних стратегій адаптації

Вивчення процесу пристосування до кризових умов (якими і є умови воєнного конфлікту та його наслідки) дає підстави говорити про різні моделі адаптації, що спонукає до пошуку відповідей на питання, чим відрізняються ці моделі, які *психологічні стратегії адаптації* до умов і наслідків воєнного конфлікту застосовують особа і спільнота, які стратегії стають засобами реалізації тих чи тих моделей адаптації.

Наукові пошуки, коли йдеться про вивчення проблеми психологічних стратегій адаптації спільноти до умов та наслідків воєнного конфлікту, ґрунтуються на положенні про адаптацію як вибір альтернативних стратегій поведінки і про критерії визначення цих стратегій (Р. Лазарус, В. Москаленко, О. Посипанов, А. Реан, М. Ромм, Т. Ронгінська та ін.). За модальністю суб'єкта адаптації, зазначає М. Ромм, стратегії можна класифікувати як індивідуальні, групові, соціетальні, глобальні [Ромм, 2002].

Визначаючи зміст психологічних стратегій адаптації спільноти до наслідків воєнного конфлікту, ми спиралися на низку досліджень, де індивідуальні і колективні стратегії розглянуто в різних контекстах. Аналіз цих досліджень показав, що наразі є досить велика кількість класифікацій стратегій адаптації, здебільшого пов'язаних з індивідуальною долальною поведінкою.

На основі різних критеріїв класифікації виділяють такі стратегії адаптації: *адаптивні*, які можна визначити як позитивні пристосувальні стратегії з додатковими сприятливими ефектами впливу на здібності тих, хто постраждав, коли намагався подолати стресову ситуацію, і *дезадаптивні*, що призводять до негативних змін у поведінці людини або негативно впливають на її здатність підтримувати функціонування та долати кризу [Агазаде, 2012]; *адаптивні, частково адаптивні, неадаптивні*; продуктивні-непродуктивні копінг-стратегії; конструктивні (досягнення своїми силами цілей, аналіз ситуації, переосмислення), до яких відносять *стратегії толерантності, соціальної мобільності*; неконструктивні (способи психологічного захисту, пасивність,



уникнення, агресивні реакції) [Довгалёва, 2010]; *активні, реактивні та комбіновані* стратегії [Ромм, 2002]; *активні* – асертивні дії (суперництво, прагнення успіху, готовність ризикувати, наполегливість, упевненість); *пасивні* – обережні дії, уникнення – просоціальна стратегія; *пошук соціальної підтримки; підтримання соціального контакту; стратегію відстороненого прийняття ситуації* (пасивне прийняття), пасивної надії (на чудо) [Hobfoll, 1994]; *раціональну когнітивну, раціональну поведінкову стратегії*, стратегію атрибуції провини на себе – на інших, уникнення, бездіяльності, подолання труднощів у мріях [Муздбаев, 1998]; стратегії, *спрямовані на зміну ситуації, втечу від неї і на розвиток та пристосування до умов ситуації* [Налчаджян, 2010]; стратегії *концентрації на проблемі, або проблемно-орієнтоване подолання* (найбільш дієві і конструктивні стратегії; пов'язані з високою успішністю діяльності, їх суб'єктивно оцінюють як найбільш ефективні), та *емоційно орієнтоване подолання, або емоційне реагування*, – налаштованість на переживання негативних емоцій і почуттів (гніву, образи, відчуття болю, відчаю, самозвинувачення) [Folkman, 1991; Lazarus, 1984, p. 141].

Під стратегіями подолання складних життєвих ситуацій розуміють засоби управління стресовими факторами, які використовує індивід, аби відреагувати на сприйняту ним загрозу. У цьому контексті стратегії характеризують з огляду на такі критерії, як емоційний або проблемний копінг; когнітивний або поведінковий копінг; успішний або неуспішний копінг [Малкина-Пых, 2007].

Також серед стратегій зараджувальної поведінки виокремлюють:

а) перетворювальні стратегії (передбачають усвідомлення підконтрольності ситуації в результаті когнітивного оцінювання; опрацювання проблеми: визначення кінцевої і проміжної мети, складання плану дій, визначення способів досягнення мети; «когнітивна репетиція»; техніка «корекції своїх очікувань і надій», «порівняння, що йде вниз», «порівняння, що йде вгору», «антиципаційний копінг»);

б) прийоми пристосування: зміна власних характеристик або ставлення до ситуації (прийом «позитивного тлумачення» кризової ситуації; використання рольової поведінки; прийом ідентифікації з успішною людиною або групою);

в) допоміжні прийоми самозбереження (захисна техніка: відсторонення або втеча від важкої ситуації, її «заперечення» тощо);

г) саморуйнівні стратегії (наркоманія, алкоголізм, суїцид) [Анцыферова, 1994].

З огляду на проблематику дослідження також заслуговує на увагу виокремлення емоційних та когнітивних стратегій адаптації. Емоційна стратегія виглядає як реактивно-пасивний опір, що підтримує досягнутий рівень адаптованості. Належить зазначити, що наявність опору приводить до зниження адаптаційних можливостей у разі виникнення нової ситуації, а труднощі стимулюють уникнення, що в підсумку може провокувати глибокий внутрішньоособистісний конфлікт, аж до розвитку неврозу. Когнітивну стратегію можна розцінювати як ознаку активного опору, спрямованого на свідоме порушення рівноваги, активна сутність якого дозволяє віднести його до чинників творчої побудови життя [Ронгинская, 1995].

Аналізуючи процес пристосування до навколишнього соціального середовища, А. Лобанова зазначає, що людина намагається віднайти такі шляхи, які щонайкраще, з найменшими витратами, забезпечили б їй досягнення сприятливих умов життєдіяльності та реалізації своїх особистісних життєвих стратегій [Лобанова, 2004]. Особистісна життєва стратегія являє собою «повторювану в основних сферах життєдіяльності поведінкову активність індивіда, що ґрунтується на моделях подолання, пристосування або уникнення перешкод, які виникають у процесі досягнення поставлених цілей» [Злобіна, 2001, с. 24].

На основі аналізу переважних життєвих стратегій в умовах соціальної нестабільності, зокрема типології життєвих стратегій Р. Мертона, обґрунтовано поділ стратегій на конформістські та інноваційні, відповідно в менш і більш стабільних соціумах. Так, у стабільних соціумах найменший тиск на свободу вибору здійснює інноваційна життєва стратегія, а конформістська стратегія за цим параметром посідає друге місце, тоді як у менш стабільних соціумах, навпаки, саме конформізм чинить найменший тиск на суб'єктивну свободу вибору, а персонально важчою є реалізація стратегії інновації, яка в перехідних

економіках пов'язана з більшим ризиком і потребує більш значних персональних зусиль [Федько, 2010].

Т. Титаренко, розглядаючи соціально-психологічні чинники адаптації в період життєвих криз, виокремлює конструктивні, неконструктивні та саморуйнівні стратегії. Вона зазначає, що до популярних стратегій перетворення критичних ситуацій можна віднести «порівняння, що йде донизу». Деякі люди намагаються порівнювати своє скрутне становище із становищем тих, хто перебуває в ще гірших умовах, тих, кому набагато важче. Таке порівняння, що найчастіше виникає стихійно, без усвідомлюваних зусиль, сприяє первинній, поверховій адаптації до нових умов життя завдяки тому, що людина відшукує в собі приховані резерви оптимізму і поступово відчуває бажання допомагати іншим. Ще одна техніка виживання в складних умовах – «порівняння, що йде вгору». Людина порівнює своє сьогодні з учорашнім днем і бачить, що вже стало трохи краще. Вона відчуває, що може передбачити наступний крок у розвитку ситуації і підготуватися до нього. Потроху відбувається опанування, і рух у позитивний бік стає безумовним [Титаренко, 2002, с. 224–225].

Під стратегією адаптації окремого суб'єкта розуміють послідовність дій, структурованих і наповнених змістом, яка задає спосіб реалізації оптимальних адекватних ресурсів для досягнення адаптованості, при цьому критерії адаптованості як план соціально прийнятних дій окремому суб'єктові задає соціум [Корель, 2005, с. 39].

Зазначимо, що на сьогодні накопичено значний обсяг знань про психологічну сутність не лише індивідуальних стратегій адаптивної поведінки, а й стратегій адаптації різних груп населення. Визначаючи зміст стратегій адаптації спільноти до наслідків воєнного конфлікту, ми спиралися на низку досліджень, що вивчали колективні стратегії в різних контекстах.

У ході дослідження активних стратегій соціальної адаптації молоді в регіональному аспекті розглядалися конформні і нонконформні стратегії. Конформізм представлено як активну адаптивну стратегію, яка реалізується не лише як пасивне пристосування під впливом зовнішніх обставин, а і як

імперативна поведінка, яка підкріплюється соціально-когнітивним алібі, що виправдовує ту чи іншу діяльність або бездіяльність [Бутакова, 2009].

У контексті проблеми адаптації студентів до закладу вищої освіти (ЗВО) як нового соціально-психологічного середовища виділено інтраактивну (процес взаємодії особистості із середовищем, мета якої – змінити власні особистісні якості), інтерактивну (процес взаємодії особистості із середовищем, аби змінити його параметри на свою користь), пасивну, або утруднену (процес проблемної взаємодії із середовищем, коли особистість займає пасивну позицію у стосунках із ним), та комплексну (передбачає довільне оперування інтра- та інтерактивною стратегіями залежно від потреб, цілей, інтенцій адаптанта) стратегії. Встановлено, що прогресивні тенденції в адаптації студентів до соціально-психологічного середовища ЗВО полягають у переході від інтерактивних до інтраактивних стратегій [Ворожбит, 2011].

Про ризик закріплення в постраждалих спільнотах (через пролонговану дію наслідків катастрофи) таких колективних стратегій поведінки, як апатично-депресивні або конфліктно-агресивні (що можуть стати домінуючими і витіснити конструктивні моделі і стратегії подолання труднощів), ідеться в роботах українських дослідників [Волеваха, 2010; Швалб, 2003; Ходорівська, 1999]. Вибір стратегій адаптації до повсякденних ризиків на прикладі спільноти аналізують А. Мозгова та О. Шликова. Дослідниці виокремлюють стратегії реагування і передбачення та зазначають, що для успішної адаптації спільноти до повсякденних ризиків стратегія реагування (пом'якшення наслідків) часто є недостатньою, а тому слід залучати стратегію передбачення (розвитку адаптаційного потенціалу) [Мозговая, 2014].

Виявлено соціокультурні стратегії пенсіонерів та стратегії їхньої адаптації до нових економічних і політичних умов, стратегії адаптивної поведінки осіб літнього віку в інтернет-просторі [Лукашенко, 2014; Максимова, 2011; Нескоромных, 2017; Никонова, 2008; Старчикова, 2011; Страдзе, 2013].

Значний інтерес для сучасних дослідників становлять адаптаційні можливості соціотериторіальних спільнот, їхня стійкість та діапазон адаптаційних реакцій у контексті аналізу соціального капіталу як ключового

ресурсу адаптації локальних спільнот [Нечипоренко, 2014; Урманцев, 1999; Ellis, 2000]. Психологи виявляють увагу до колективної здатності територіальної спільноти справлятися з негативними впливами, пов'язаними із змінами клімату, пристосуватися до них завдяки використанню наявних можливостей [Smit, Pilifosova, 2001].

Колективні стратегії адаптації досить розлогого представлено в контексті проблеми психології етнокультурної адаптації та акультурації. У низці досліджень подано аналіз психологічних стратегій акультурації [Берри, 2001; Татарко, 2004; Moghaddam, 1988], розглянуто взаємозв'язок адаптації переселенців з їхнім психологічним благополуччям [Лепшокова, 2011], описано стратегії соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців [Гриценко, 2002].

В основу типології психологічних стратегій міжкультурної взаємодії більшість авторів закладають комплекс настановлень переважно щодо своєї і домінуючої етнічної групи. Відповідно, стратегію вони розглядають як настановче утворення – комплекс інгрупових та аутгрупових настановлень, диспозицій щодо певних видів поведінки. У цьому контексті стратегію міжкультурної взаємодії визначають як комплекс настановлень щодо своєї та інших етноконтактних груп, які за певних умов можуть бути реалізовані в поведінці більшості представників етнічної групи [Лепшокова, 2011].

Російський дослідник К. Мокін, який вивчав стратегії етнічних міграційних спільнот у полікультурному середовищі, визначив основні види групових стратегій – сценарій пристосування і сценарій адаптації. Сценарій пристосування полягає в тому, що в типі поведінки, ціннісних орієнтаціях та моделях комунікації не відбувається якихось суттєвих змін. Цей сценарій не вимагає глибокого засвоєння норм культури спільноти, яка приймає. Сценарій адаптації пов'язаний з появою у мігрантів орієнтації на довгострокове перебування в спільноті, що приймає, відтак відбувається структурна зміна соціальних, психологічних, культурних характеристик індивідів і груп [Мокин, 2007].

Процес адаптації соціальних груп зі статусом «внутрішньо переміщені особи» (ВПО), змушених пристосовуватися до нового оточення, перебуває у фокусі уваги сучасних вітчизняних досліджень (О. Блинова, О. Богучарова, О. Міхеєва, В. Середа, Н. Ткаченко). Доведено, що переважна більшість ВПО має обмежений спектр копінг-стратегій і ресурсів стресоподолання, низькі показники рефлексії та осмислення життя, суперечливу модель інтернального контролю щодо відповідальності, звернену в минуле, поряд із високою ситуативною тривожністю. Продемонстровано, що травма вимушеної міграції негативно впливає на всі компоненти «позитивної» адаптації ВПО, за винятком копінгів сімейних ситуацій [Блинова, 2017; Богучарова, 2016].

А. Лобанова описала основні стратегії виживання мігрантів у сучасних умовах: 1) просте виживання, або пасивна соціальна адаптація, пов'язана зі зменшенням споживання, аби тільки «втриматися на плаву», 2) цілеспрямована активність у нових соціально-економічних структурах, яка може бути викликана якимись радикальними зсувами (наприклад, зміна спеціальності, отримання нових знань для того, щоб не тільки втримати, а й підвищити рівень та якість життя), 3) ескапізм, який провокує замкнутість у собі, що може призвести і призводить до різних форм девіантної поведінки. Велику роль у виборі цих стратегій відіграє соціальна політика держави [Лобанова, 2009, с. 90].

За результатами проведеного О. Міхеєвою і В. Середою соціологічного дослідження основних причин та стратегій переселення внаслідок анексії Криму, воєнного конфлікту на сході України, проблеми адаптації сучасних українських ВПО зроблено висновки про те, що загалом процес переселення проходить без істотних соціальних чи міжнаціональних конфліктів, проте спричинює соціальну ізоляцію переміщених осіб та викликає необхідність додаткової культурної та соціальної адаптації; що, незалежно від причин і стратегій переселення, усі переселені особи відзначають погіршення власного (а також сімейного) соціально-економічного статусу. Дослідниці наголошують на тому, що органи місцевого самоврядування слід орієнтувати на залучення

переселених осіб до міського/сільського життя громади, створення різноманітних видів місцевих спільнот, спілок, об'єднань [Міхеєва, 2015].

Вивчаючи структурні моделі адаптації індивідів і груп до трансформацій пострадянського суспільства, Є. Бабосов зауважив, що вся численність стратегій адаптації до кризових умов розміщується на осі адаптація-дезадаптація, розташування на якій буде визначатися взаємодією різних детермінант. Відповідно, дослідник виокремлює адаптаційні і дезадаптаційні стратегії адаптації індивідів та груп до трансформацій пострадянського суспільства [Бабосов, 2008].

Як про адекватну стратегію адаптації в сучасній ситуації розвитку громадянського суспільства йдеться про стратегію соціальної мобільності; характеризується девіантність як дезадаптивна стратегія, що відображає кризову ідентичність та постає як адаптаційний засіб збереження ідентичності [Довгалёва, 2010].

Спираючись на результати аналізу соціальної мімікрії, А. Лобанова зазначає, що в періоди суспільних трансформацій з'являються сприятливі умови для такої стратегії адаптації, як *соціальна мімікрія*. Вона спричиняється, зокрема, соціальною аномією, яка зазвичай супроводжує будь-які суспільні зміни. Ця стратегія являє собою специфічний спосіб адаптивної поведінки, коли соціальні суб'єкти (індивіди, групи, спільноти), хитруючи, свідомо вдаючись до подвійної моралі та амбівалентності особистісних ціннісно-нормативних систем, утілюють у соціальне життя маскувальну соціальну роль, що відповідає суспільним експектаціям та інституціоналізованим нормам і стандартам. Це також уявно розроблена особистістю (чи групою) імітаційна рольова гра, завдяки якій вона, прилаштуваючись до суспільно визнаних соціокультурних стандартів і зразків поведінки, уводить в оману інших людей, опосередковано зіштовхуючи їх між собою, прагнучи захиститися від несприятливих зовнішніх умов (пережити їх) або досягти бажаного соціального статусу, успіху чи гараздування під певною машкарою, яка найкраще сприймається соціумом у відповідному ціннісно-нормативному часовому просторі [Лобанова, 2004, с. 77–79].

За характером пристосувальної діяльності суб'єкта адаптації (людини, групи, спільноти) соціальна адаптація, як зазначає А. Лобанова, може бути активною, пасивною (інерційною) та ситуативною (пасивно-активною). Відповідно до наведеної класифікації виокремлено стратегії, які постають як засоби реалізації цих форм адаптацій. *Стратегією реалізації активної форми адаптації* є стратегія постійного діяльнісного пошуку і запровадження людиною (групою) усе нових і нових найрізноманітніших (легітимних/нелегітимних, моральних/аморальних, тактичних/стратегічних) засобів і способів пристосування до суспільного життя, до його змін з метою інтеграції. *Стратегія реалізації пасивної (інерційної) адаптації* – це стратегія використання людиною (групою) випробуваних засобів та способів інтеграції до макро- і мікросоціального середовища для збереження звичного ритму свого життя (пасивність у такому контексті означає не бездіяльність, а життя «за звичкою», інерцією). *Стратегією реалізації ситуативної (пасивно-активної) адаптації* є стратегія ситуативної зміни засобів і способів здійснення пристосувального процесу, коли активний пошук і запровадження соціальним суб'єктом нових способів адаптації можуть змінюватися періодом пасивного очікування суспільних змін, що знову замінюється активною діяльнісною адаптацією [Лобанова, 2004].

Отже, в узагальненому розумінні йдеться про активну і пасивну стратегії адаптації. Характеристикою активної стратегії є цілеспрямоване прагнення людини подолати суперечності, впоратися із чинниками, що деструктуризують нормальну життєдіяльність. Така стратегія спрямована на активне перетворення навколишнього середовища, однак ця активність може мати як позитивну, так і негативну спрямованість, бути як конструктивною, так і деструктивною.

За визначенням дослідників, активність, яка не веде до набуття досвіду, до особистісного зростання, є деструктивною. Вона характеризується спонтанністю, дезорганізацією, імпульсивним, а не цілеспрямованим пошуком виходу зі складної ситуації. Окрім цього, така діяльність може бути пов'язана з руйнівними або агресивними діями щодо соціального оточення або самого себе



і погіршенням якості життя в цілому, тобто йдеться про дезадаптаційну поведінку [Ростовцева, 2012].

Пасивна стратегія опанування важких життєвих ситуацій також реалізується у двох формах. Перша пов'язана з простим пристосуванням, конформною поведінкою особи, коли вона відмовляється від обстоювання і захисту своїх інтересів та цілей, іде на поступки обставинам, соціальному середовищу. Відбувається загальне зниження ефективності життєдіяльності або вона залишається на рівні, що відповідає зміненим умовам. Другою формою пасивної адаптивної стратегії є втеча від складної ситуації або намагання уникнути її, що проявляється у відмові від взаємодії, зануренні у фантазії, в іншу реальність, зокрема за допомогою алкоголю, наркотиків, психотропних засобів, які сприяють так званій «квазіадаптації». За такої стратегії адаптації спостерігається зупинка в розвитку – відповідно, новий соціальний досвід не набувається.

Дослідники вказують на діалектичний парадокс щодо цих двох стратегій адаптації – в обох випадках, незалежно від того, яку стратегію обере індивід, загальна результативність соціальної адаптації як такої може бути однаково оцінена як позитивна, тобто в обох випадках можна діагностувати зовнішні ознаки адаптованості індивіда в конкретному соціальному середовищі і навіть його успішне функціонування в ньому. Натомість є очевидним, що успішність у випадку пасивної стратегії насправді ілюзорна – при зовнішньому благополуччі у такої особи може розвинути внутрішньоособистісний конфлікт; коли особа за допомогою різних психоактивних речовин адаптується, радше змиряється з навколишньою дійсністю, можна також говорити про адаптованість як про суб'єктивне відчуття, тоді як зовнішня оцінка соціального оточення буде негативною [Хохрина, 2015].

Отже, найбільш прийнятною і ефективною з погляду результативності адаптаційного процесу, як свідчать дослідження, буде активна конструктивна стратегія. У непередбачуваних ситуаціях, за умов ризику і невизначеності, як показують результати дослідження Д. Канемана та А. Тверські, можливий ще один варіант поведінки людини. Це так званий «феномен асиметрії», коли

людина приймає низку рішень, частину з яких у перспективі спрямовано на досягнення виграшу, та рішень, що мають на меті уникнення програшу [Kahneman, 2000].

Більша частина населення, яка опинилася перед фактом розв'язування воєнних дій на сході України, була змушена хаотично і безсистемно пристосовуватися до нових умов – без будь-якого планування, відповідно до ситуації «тут і зараз». Отже, адаптацію до умов воєнного конфлікту, особливо на початку його розгортання, можна охарактеризувати як вимушену, адже така ситуація жорстко диктує свої вимоги тому, хто адаптується, і суб'єкт адаптації змушений вибудовувати свою поведінку в край несприятливих умовах.

Зрозуміло, що за таких умов може йтися про вимушені адаптації – захисні або псевдо актуальні [Корель, 2005, с. 139]. Захисні адаптації реалізуються за допомогою стратегій, спрямованих на самозбереження; вони пов'язані зі зміною способів взаємодії із середовищем, однак зберігають у цілому старі, традиційні цілі і цінності. Для псевдоактуальних адаптацій характерними є пасивні адаптаційні стратегії, які виявляються в прийнятті ситуації, у надії, що все залагодиться якимось само собою, або ж людина втрачає віру в можливість оволодіти несприятливою ситуацією.

В умовах війни феномен виживання, особливо для тих людей, які опинилися безпосередньо в зоні конфлікту, постає як специфічний спосіб життєдіяльності, що спирається на низькі життєві ресурси, необхідність забезпечити хоча б елементарне відтворення життя. За таких умов людина організовує своє життя як очікування: воно спрощується, а задоволення потреб, здійснення важливих учинків, дій відкладаються на майбутнє, тобто всі форми активності спрямовані перш за все на самозбереження. Обмеженість ресурсів значно скорочує варіанти життєвих виборів особи, її соціальна поведінка обмежується короткими життєвими проєктами. Отже, за таких умов існування застосовується стратегія самозбереження, або виживання.

Результатом негативних процесів в Україні, пов'язаних із соціально-економічними проблемами, що виникли й, зокрема, унаслідок воєнного конфлікту, став перехід населення у стан депривації. Це явище в нашій країні,

як показують соціологічні дослідження, переживається інакше, ніж в економічно розвинених державах. Така ситуація пов'язана з мобілізованою, живою пам'яттю про труднощі і втрати, що переживали люди, які живуть нині, адже досі існують і зберігаються сімейні історії про ці труднощі. У нашій культурі феномен звикання пов'язаний із феноменом виживання, який «тримається» на традиції терпіння, адже соціальна маргіналізація, хаотизація життя в країні протягом багатьох років сформували специфічний стан звикання людей до такого способу життя [Шульга, 2010, с. 15]. Як зазначає М. Шульга, культурі наших людей притаманний складний комплекс «депривація-звикання-виживання», що забезпечує відтворення суспільного життя в кризових умовах [там само, с. 18].

У цьому контексті можна говорити, що звикання є механізмом адаптації до нових умов та способу життя, натомість його зміст, наповнення та форми залежать від глибинних моделей культури, традицій та організації повсякденного життя людей. Належить зазначити, що успішність-неуспішність адаптації залежить від наявності-браку, а також актуалізації в процесі адаптації тих чи інших соціальних (адаптаційних) ресурсів, а спільноти як суб'єкти адаптації відрізняються набором цих ресурсів [Мозговая, 2014].

Адаптаційний потенціал суб'єкта адаптації реалізується через способи адаптації – конкретні соціальні дії, вчинки в нестандартних ситуаціях [Козырева, 2011, с. 7] – та виявляється у виборі адаптаційних стратегій. Про успішність процесу адаптації може свідчити формування адаптивної стратегії як комплексу психологічних настановлень, які є ефективними в тій чи тій життєвій ситуації [Налчаджян, 2010]. Сучасна ситуація актуалізувала у громадян України потребу усвідомити, пояснити події, пов'язані з воєнною агресією, та зміни усталеного способу життя внаслідок цих подій, застосувати притаманні їм способи психологічного захисту, виробити засоби протидії індивідуальній і колективній травмі та ефективні стратегії зараджувальної поведінки.

Здійснений аналіз дає підстави говорити про те, що спільнота постає як суб'єкт процесу адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту. Соціальні

спільноти є носіями стратегій адаптації, які застосовуються в різних зовнішніх (природне середовище, економіка, політика, релігія, трудова діяльність, освіта, сімейні стосунки, здоров'я) і внутрішніх (знання, переживання, ставлення, ідентичність, цінності) сферах.

Визначаючи стратегії адаптації, дослідники послуговуються багатьма параметрами. Ми ж погоджуємося з думкою, що стратегії соціальної адаптації слід розрізняти за критерієм спрямованості вектора активності і що адаптація – це активний процес [Москаленко, 2007; Посыпанов, 2002; Реан, 2002].

Психологічні стратегії вважають засобами реалізації процесу адаптації спільноти / особи як члена спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту, що актуалізуються на двох рівнях – спільноти як структурної одиниці суспільства і спільноти як значущого середовища життєдіяльності особи. Значну роль у реалізації тих чи інших стратегій, безумовно, відіграє специфіка ситуації, умов, щодо яких відбувається адаптація. Спільнота як система, що адаптується, застосовує та виробляє стратегії зараджувальної поведінки, щоб адаптуватися до таких умов та наслідків з найменшими адаптивними втратами, а також збільшити можливості доступу до необхідних адаптаційних ресурсів. Члени спільноти долучаються до процесу адаптації спільноти як більш загальної системи, що дає змогу зміцнювати соціальні зв'язки та посилювати адаптивні ресурси за рахунок колективного потенціалу.

На основі аналізу результатів досліджень колективні стратегії адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту можна визначити як систему спільно напрацьовуваних способів зараджувальної поведінки, спрямовану на пристосування до змінених унаслідок воєнного конфлікту умов життєдіяльності, яка реалізується в емоційній, когнітивній і поведінковій сферах. Успішним результатом такої адаптації мають ставати передумови для досягання адаптованості, значущих колективних та індивідуальних цілей [Васютинський, 2017].

Вияв загальних тенденцій і повторюваність деяких ознак, що можемо спостерігати протягом усього періоду розвитку поняття адаптації, та розроблена на основі теоретичного аналізу концептуальна модель адаптації

спільноти до суспільних змін унаслідок воєнного конфлікту в подальшому є підставою для створення класифікації психологічних стратегій адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту за результатами емпіричного вивчення цих стратегій адаптації в різних сферах життєдіяльності: у процесі ціннісного порозуміння, зміцнення громадського здоров'я, опрацювання травматичного досвіду, застосування медіапрактик, трансформації соціального капіталу та вироблення психологічних засобів подолання наслідків воєнного конфлікту.

### Література

- Агазаде Н.* Копинг-стратегии во время кризиса [Электронный ресурс] / Н. Агазаде // Медицинская психология в России : электрон. науч. журн. – 2012. – № 1. – Режим доступа : <http://medpsy.ru>
- Анцыферова Л. И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 3–19.
- Асмолов А. Г.* Преадаптация к неопределенности как стратегия навигации развивающихся систем: маршруты эволюции / А. Г. Асмолов, Е. Д. Шехтер, О. М. Черноризов // Вопросы психологии. – 2017. – № 4. – С. 3–26.
- Балл Г. А.* Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г. А. Балл // Вопросы психологии. – 1989. – № 1. – С. 119–122.
- Бабосов Е. М.* Структурные модели адаптации индивидов и групп к трансформациям постсоветского общества / Е. М. Бабосов // Беларусь и Россия: социальная сфера и социокультурная динамика : сб. науч. трудов. – Минск, 2008. – С. 11–30.
- Берри Дж.* Аккультурация и психологическая адаптация: обзор проблемы / Дж. Берри // Развитие личности. – 2001. – № 3-4. – С. 183–193.
- Блинова О. Є.* Типи соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб / О. Є. Блинова // Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості : матеріали Всеукр. (із міжнар. участю) наук.-практ. конф. (5-6 жовтня 2017 р., м. Херсон). – Херсон : Гельветика, 2017. – С. 14–15.
- Блумер Г.* Коллективное поведение / Г. Блумер // Американская социологическая мысль : тексты. – Москва : МГУ, 1994. – С. 168–215.
- Богучарова О. І.* Копінг-стратегії як фактор «позитивної» адаптації вимушених мігрантів [Електронний ресурс] / О. І. Богучарова, Н. В. Ткаченко // Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія. – 2016. – Вип. 22. – С. 27–36. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdups\\_2016\\_22\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdups_2016_22_6).
- Боттаева З. Х.* [Лепшокова] Влияние стратегий адаптации трудовых мигрантов на их психологическое благополучие. / З. Х. Боттаева // Стратегии межкультурного взаимодействия мигрантов и населения России : сб. науч. статей / под. ред. Н. М. Лебедева, А. Н. Татарко. – Москва : РУДН, 2009. – С. 253–286.
- Бутакова Д. А.* Активные стратегии социальной адаптации студенческой молодежи современного российского общества в региональном аспекте : автореф. дис. ... канд. социол. наук : 22.00.04. / Д. А. Бутакова. – Иркутск, 2009. – 19 с.

- Васютинський В. О.* Індивідуальні і колективні стратегії адаптації мешканців міських громад до життя в період воєнного конфлікту / В. О. Васютинський // Проблеми політичної психології : зб. наук. праць. – К. : Міленіум, 2017. – Вип. 5 (19). – С. 43–52.
- Васютинський В.* Психологічні виміри спільноти : монографія / Вадим Васютинський. – К. : Золоті ворота, 2010. – 120 с.
- Волеваха С. В.* Соціально-психологічні умови управління розвитком спільнот, постраждалих від катастроф : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. / С. В. Волеваха ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – К., 2010. – 21 с.
- Ворожбит С. А.* Почуття довіри як чинник соціально-психологічної адаптації студентів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. / С. А. Ворожбит ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – К., 2011. – 21 с.
- Галецька І.* Психологічні чинники соціальної адаптації / Інна Галецька // Вісник «Соціогуманітарні проблеми людини» / Ін-т соціогуманіт. проблем людини. – Львів, 2005. – № 1. – С. 91–100.
- Головаха Е. И.* Трансформирующееся общество. Опыт социологического мониторинга в Украине / Е. И. Головаха. – К. : Ин-т социологии НАН Украины, 1996. – 146 с.
- Горностай П. П.* Колективна травма і групова ідентичність / П. П. Горностай // Психологічні перспективи. Спец. випуск: Актуальні проблеми психології малих, середніх та великих груп. – Т. 2. – К., 2012. – С. 89–95.
- Гриценко В. В.* Социально-психологическая адаптация вынужденных переселенцев из ближнего зарубежья в России : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.05. / В. В. Гриценко. – Москва, 2002. – 38 с.
- Джери Д.* Общность : пер. с англ. / Д. Джери, Дж. Джери // Большой толковый социологический словарь (Collins). – Москва : Вече, АСТ, 1999. – Т. 1 (А-О). – С. 511–512.
- Довгалёва И. В.* Социальные практики адаптации: идентификационный дискурс : автореф. дис. ... канд. филос. наук. / И. В. Довгалёва. – Тверь, 2010. – 26 с.
- Журавлев А. Л.* Коллективный субъект: основные признаки, уровни и психологические типы / А. Л. Журавлев // Психологический журнал. – 2009. – Т. 30, № 5. – С. 72–80.
- Здоров'я 2020: Основи європейської політики та стратегія для ХХІ століття. – Копенгаген : Європейське регіональне бюро ВООЗ, 2013. – 224 с.
- Злобина Е.* Проблемы национальной безопасности общества в личностном измерении / Елена Злобина // Криза в Україні: зони ураження. Погляд соціологів. – К. : Друк. «Бізнесполіграф», 2010. – С. 49–70.
- Злобіна О.* Суспільна криза і життєві стратегії особистості / О. Злобіна, В. Тихонович. – К. : Стилос, 2001. – 238 с.
- Камбур А. В.* Соціальна адаптація особистості в суспільстві перехідного типу: зміна ціннісних пріоритетів : автореф. дис. ... канд. соціол. наук : 22.00.04. / А. В. Камбур ; Гуманітарний ун-т «Запорізький ін-т державного та муніципального управління». – Запоріжжя, 2007. – 21 с.
- Климчук В. О.* Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії / В. О. Климчук // Наука і освіта. – 2016. – №5. – С. 46–52.
- Козырева П. М.* Доверие и его ресурсы в современной России / П. М. Козырева. – Москва : Ин-т социологии РАН, 2011. – 172 с.
- Козырева П. М.* Процессы адаптации и эволюция социального самочувствия россиян на рубеже ХХ–ХХІ веков / П. М. Козырева. – Москва : Центр общечеловеческих ценностей, 2004. – 320 с.

- Корель Л. В.* Социология адаптации: Вопросы теории, методологии и методики / Л. В. Корель. – Новосибирск : Наука, 2005. – 424 с.
- Кривоконь Н. І.* Соціально-психологічна підтримка як чинник подолання скрутних життєвих ситуацій / Н. І. Кривоконь // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць К-ПНУ ім. Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – 2015. – Вип. 29. – С. 319–328.
- Лепшокова З. Х.* Взаимосвязь стратегий адаптации мигрантов с их психологическим благополучием : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. / З. Х. Лепшокова. – Москва, 2011. – 27 с.
- Лобанова А. С.* Феномен соціальної мімікрії / А. С. Лобанова. – К. : Ін-т соціології НАН України, 2004. – 221 с.
- Лобанова А. С.* Ценностные ориентации: концептуализация понятия в контексте социальных изменений / А. С. Лобанова // Грані. – 2009. – № 3. – С. 89–93.
- Лукашенко Д. В.* Адаптивная стратегия как основа взаимодействия личности с социальной средой / Д. В. Лукашенко // Человеческий капитал. – 2014. – № 7 (67). – С. 23–31.
- Луценко О. Л.* Стратегії та механізми психологічної адаптації особистості до умов перехідного періоду в суспільстві : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. / О. Л. Луценко; Харків. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. – Харків, 2006. – 19 с.
- Максимова С. Г.* Теоретический анализ социальных механизмов формирования адаптивных стратегий лиц старших возрастных групп в рамках новой геронтологической реальности / С. Г. Максимова // Социология в современном мире: наука, образование, творчество. – 2011. – № 3. – С. 145–153.
- Малкина-Пых И. Г.* Стратегии поведения при стрессе / И. Г. Малкина-Пых // Московский психологический журнал. – 2007. – № 12. – С. 15–25.
- Мельникова Н. Н.* Социально-психологическая адаптация личности : метод. указания / Н. Н. Мельникова. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2002. – 34 с.
- Миграционные процессы и проблемы адаптации : кол. моногр. / [авт. кол. : А. А. Бучек, В. В. Гриценко, В. В. Константинов, Н. М. Лебедева, Н. В. Молчанова, Т. Н. Смотрова, А. Н. Татарко]. – Пенза : ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2009. – 184 с.
- Міхеєва О.* Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації / Оксана Міхеєва, Вікторія Серєда // Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні : зб. аналіт. матеріалів. – Львів: Галицька видавн. спілка, 2015. – С. 9–49.
- Мозговая А. В.* Социальные ресурсы и адаптация к риску: выбор стратегии (на примере социальной общности в ситуации конкретного риска) / А. В. Мозговая, Е. В. Шлыкова // Социологическая наука и социальная практика. – 2014. – № 4(8). – С. 26–49.
- Мокин К. С.* Стратегии адаптации этнических миграционных сообществ в поликультурной среде : автореф. дис. д-ра социол. наук : 22.00.04. / К. С. Мокин. – Саратов, 2007. – 40 с.
- Мокин К. С.* Групповые стратегии интеграции этнических миграционных сообществ / К. С. Мокин. – Саратов : Научная книга, 2006. – 184 с.
- Москаленко В. В.* Економічна культура особистості як чинник її соціальної адаптації / В. В. Москаленко, О. О. Міщенко // Соціальна психологія. – К., 2007. – № 5 (25). – С. 57–74.
- Муздыбаев К.* Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – Вып. 2. – С. 100–109.
- Найдьонов М. І.* Формування системи рефлексивного управління в організаціях / М. І. Найдьонов. – К. : Міленіум, 2008. – 484 с.

- Найдьоновна Л. А. Соціальний та рефлексивний капітал територіальних спільнот як чинник суспільних перетворень / Л. А. Найдьоновна // Наукові записки Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К. : Главник, 2005. – Т. 3. – Вип. 26. – С. 195–202.
- Найдьоновна Л. Рефлексивна психологія територіальних спільнот / Л. Найдьоновна. – К. : Міленіум, 2012. – 280 с
- Налчаджян А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А. А. Налчаджян. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Эксмо, 2010. – 368 с.
- Нескоромных Н. И. Стратегии адаптивного поведения лиц пожилого возраста в интернет-пространстве / Н. И. Нескоромных, А. М. Мамадалиев // Медиаобразование. Media Education. – 2017. – № 1. – С. 163–175.
- Нечипоренко О. В. Проблемы формирования социального капитала как ключевого ресурса адаптации локальных сообществ / О. В. Нечипоренко // Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Философия. – 2014. – Т. 12, вып. 3. – С. 105–111.
- Никонова Э. И. Старшее поколение в современном российском обществе: стратегии адаптации : автореф. дис. ... канд. социол. наук. / Э. И. Никонова. – Казань, 2008. – 21 с.
- Ніздрень О. А. Соціальний капітал як чинник підтримання психологічного здоров'я осіб із низьким економічним статусом : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.05. / О. А. Ніздрень ; Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. – К., 2017. – 18 с.
- Посыпанов О. Г. Методика измерения социальной адаптивности личности / О. Г. Посыпанов // Современная психология: состояние и перспективы исследования. Ч. 2. – Москва : ИП РАН., 2002. – С. 93–112.
- Пригожин И. Философия нестабильности [Электронный ресурс] / Илья Пригожин // Вопросы философии. – 1991. – № 6. – С. 46–57. – Режим доступа : URL: <https://gtmarket.ru/laboratory/expertize/2006/875>.
- Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак] ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». – К. : НаУКМА, 2017. – 92 с.
- Ромм М. В. Адаптация личности в социуме: теоретико-методологический аспект / М. В. Ромм. – Новосибирск : Наука, 2002. – 275 с.
- Ронгинская Т. И. Феномен сопротивления адаптирующим воздействиям : автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Т. И. Ронгинская. – Санкт-Петербург, 1995. – 33 с.
- Ростовцева М. В. Основные подходы к исследованию адаптивности личности / М. В. Ростовцева, А. А. Машанов // Вестник КРАСГАУ. – 2012. – № 7. – С. 191–196.
- Соціологія: короткий енциклопедичний словник / уклад. В. І. Волович, В. І. Тарасенко, М. В. Захарченко та ін. ; під заг. ред. В. І. Волович. – К. : Укр. центр духовн. культури, 1998. – 736 с.
- Старчикова М. В. Адаптивные стратегии лиц пожилого и старческого возраста в условиях современного экономического кризиса / М. В. Старчикова // Социология в современном мире: наука, образование, творчество. – 2011. – № 3. – С. 226–231.
- Страдзе А. Э. Адаптивные стратегии российского населения и социальная активность / А. Э. Страдзе // Alma mater (Вестник высшей школы). – 2013. – № 7. – С. 24–28.
- Стратегічні пропозиції щодо питань інтеграції жертв війни у місцеві спільноти [Електронний ресурс] / Проект «Української Миротворчої Школи». – 2016. – Режим доступу : <http://peace.in.ua/stratichni-propozysiji-schodo-pytan-intehratsiji-zhertv-vijny-u-mistsevi-spilnoty/>



- Суший О.* Проблема колективної травми в українському соціумі та пошук стратегії її опанування / Олена Суший // Наукові записки Інституту політичних і етнонаціональних досліджень ім. І. Ф. Кураса НАН України. – К., 2014. – Вип. 6 (74). – С. 18–32.
- Татарко А. Н.* Взаимосвязь этнической идентичности и психологических стратегий межкультурного взаимодействия : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / А. Н. Татарко. – Москва, 2004. – 38 с.
- Татенко В. А.* Психология в субъектном измерении / В. А. Татенко. – К. : Просвіта, 1996. – 404 с.
- Титаренко Т. М.* Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К., 2002. – 304 с.
- Титаренко Т. М.* Напрями психологічної реабілітації особистості, що переживає події війни / Т. М. Титаренко // Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей / Ін-т соц. та політ. психології ; Пред-во Польської академії наук у м. Києві ; Соц.-психол. метод. реабілітац. центр. – К. : Міленіум, 2015. – С. 3–13.
- Урманцев Ю. А.* Природа адаптации (системная экспликация) / Ю. А. Урманцев // Вопросы философии. – 1998. – № 12. – С. 37–45.
- Федько О.* Резерви поліпшення здоров'я населення засобами управлінського впливу на переважні життєві стратегії в умовах соціальної нестабільності / Олександр Федько // Вісник Національної академії державного управління. – 2010. – № 1. – С. 254–264.
- Ходорівська Н.* Групова адаптація в умовах соціальних змін / Н. Ходорівська // Соціальні виміри суспільства. – К. : Ін-т соціології НАНУ, 1999. – Вип. 3. – С. 92–104.
- Хохрина З. В.* Диалектика стратегий социальной адаптации личности / З. В. Хохрина, А. А. Машанов, М. В. Ростовцева // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2 (ч. 2). – С. 583–593.
- Хутка С. В.* Соціальна стратифікація і соціальна адаптованість особистості за умов радикальних суспільних змін в Україні : автореф. дис. ... канд. соціол. наук : 22.00.03 / Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка / С. В. Хутка. – К., 2010. – 16 с.
- Швалб Ю.* Психологічні критерії визначення стилю життя / Ю. Швалб // Соціальна психологія. – 2003. – № 2. – С. 14–20.
- Шихирев П.* Природа социального капитала: Социально-психологический подход / П. Шихирев // Общественные науки и современность. – 2003. – №2. – С. 17–32.
- Штомпка П.* Социальное изменение как травма / П. Штомпка // Социологические исследования. – 2001. – № 1. – С. 6–16.
- Шульга Н.* Кризис как угроза общественной безопасности / Николай Шульга // Криза в Україні: зони ураження. Погляд соціологів. – К. : Друк. «Бізнесполіграф», 2010. – С. 7–31.
- Bonanno G. A.* Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Aversive Events? / G. A. Bonanno // American Psychologist. – 2004. – 59(1). – P. 20–28.
- Carut C.* Unclaimed Experience: Trauma, Narrative and History / C. Carut. – JHU Press, 2010. – 168 p.
- Ellis F.* Rural Livelihoods and Diversity in Developing Countries / F. Ellis. – Oxford: Oxford Univ. Press, 2000.
- Folkman S.* Coping and Emotion / S. Folkman, R. Lazarus // Stress and Coping: an anthology. – New York : Columbia University Press, 1991. – P. 207–227.
- Garmezy N.* Stress, competence, and resilience: Common frontiers for therapist and psychologist / N. Garmezy // Behavior Therapy. – 1986. – № 17(5). – P. 500–521.

- Hobfoll S. E.* Gender and coping: The dual-axis model of coping / S. E. Hobfoll, C. L. Dunahoo, Y. Ben-Porath, J. Monnier // *American Journal of Community Psychology*. – 1994. – Vol. 22(1). – P. 49–82.
- Joseph S.* Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses / S. Joseph, R. Williams, W. Yule // *Journal of Traumatic Stress*. – 1993. – 6 (2). – P. 271–279.
- Kahneman D.* Choices, values and frames / Kahneman D., Tversky A. – New York : Russell sage Foundation, 2000.
- Lazarus R.* Stress, appraisal and coping / R. Lazarus, S. Folkman – New York : Springer, 1984. – 456 p.
- Masten A. S.* Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity / A. S. Masten // *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* / M. C. Wang, E. W. Gordon, eds. – Hillsdale, NJ : Erlbaum, 1994. – P. 3–25.
- Moghaddam F. M.* Individualistic and collective integration strategies among immigrations: Toward a mobility model of cultural integration / F. M. Moghaddam // *Ethnic Psychology: Research and Practice with Immigrants, Refugees, Native Peoples, Ethnic groups and Sojourners*. – Amsterdam; Lisse, 1988. – P. 69–77.
- Nader K.* Violence O. Effects of parents' previous trauma on currently traumatized children / K. Nader, Y. Danieli (Ed.) // *International handbook of multigenerational legacies of trauma*. – New York : Plenum Press, 1998. – P. 571–583.
- Norris F. H.* Community Resilience as a Metaphor, Theory, Set of Capacities, and Strategy for Disaster Readiness / Fran H. Norris, Susan P. Stevens, Betty Pfefferbaum [et al.] // *American Journal Community Psychology*. – Springer Science + Business Media. – 2008. – Vol. 41, Is. 1–2. – P. 131–134.
- Seligman M.* Positive psychology: An introduction / M. Seligman, M. Csikszentmihalyi // *American Psychologist*. – 2000. – 55(1). – P. 5–14.
- Smit B.* Adaptation to climate change in the context of sustainable development and equity. In *Climate change 2001: impacts, adaptation, and vulnerability* / B. Smit, O. Pilifosova // Intergovernmental Panel on Climate Change, Cambridge University Press. – New York, 2001. – P. 876–912.
- Tedeschi R G.* Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence / Tedeschi R.G., Calhoun L.G. // *Psychological Inquiry*. – 2004. – Vol. 15. – № 1. – P. 1–18.
- Wall E.* Adaptive Capacity for Climate Change in Canadian Rural Communities / E. Wall, K. Marzall // *Local Environment*. – 2006. – № 11 (4). – P. 373–397.

## РОЗДІЛ 2. ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я ЯК УМОВА АДАПТАЦІЇ СПІЛЬНОТИ ДО НАСЛІДКІВ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

### 2.1. Громадське здоров'я та його підтримання в кризових умовах: соціально-психологічний аспект

Здоров'я людей – один з основних чинників національної безпеки та благополуччя держави. Як одна з найбільших цінностей, здоров'я є неодмінною умовою успішної адаптації до змін, що відбуваються в суспільстві внаслідок воєнного конфлікту.

Аналіз проблеми здоров'я та ставлення до нього (В. Ананьєв, Р. Березовська, І. Бовіна, О. Богучарова, Л. Коробка, Г. Никифоров та ін.) показує, що людина сприймає здоров'я як основний, базовий ресурс життя і здоровою вона відчуває себе тоді, коли вважає, що їй вистачить сил здійснити свої життєві плани. Поведінку особи, спрямовану на збереження і зміцнення свого здоров'я, можна представити як фундаментальний, базовий процес конструювання нею соціальної реальності, адже здоров'я людини співвідноситься з усім її життєвим шляхом, з можливостями реалізації і прогнозом її успішності в соціумі [Коробка, 2016].

Завдяки аналізу психологічних і соціально-психологічних детермінант розширюються межі розуміння здоров'я і хвороби, що сприяє розвитку психології здоров'я як окремого напрямку соціально-психологічних досліджень, об'єктом яких стають не лише окремі індивіди, а й різні соціальні групи, спільноти. Сучасні дослідження проблематики здоров'я все більше зосереджують увагу на соціальному та соціотальному рівнях пізнання, охоплюючи цілі групи та спільноти, що є свідченням затребуваності, значущості та перспективності проблеми громадського здоров'я, його збереження і зміцнення, особливо в умовах соціальних змін, що відбуваються внаслідок воєнного конфлікту.

Соціально-психологічні аспекти здоров'я висвітлюються в науковому доробку сучасних дослідників, зокрема І. Бовіної, О. Васильєвої, І. Гурвича, М. Каніболоцької, Л. Коробки, О. Ніздрань та ін. На необхідності виявлення і

контролю соціально-психологічних чинників захворюваності, які діють на рівні популяції, наголошував І. Гурвич. Він акцентував на достатності так званого функціонального визначення здоров'я, яке спирається на підхід Т. Парсонса і на еволюційну теорію уявлень про дисфункції [Гурвич, 1999]. У цьому контексті під здоров'ям належить розуміти здатність людини повноцінно функціонувати в основних соціальних ролях. Розробці нового наукового напрямку – соціальної психології здоров'я і хвороби, їх поясненню на соціетальному рівні з позиції теорії соціальних уявлень та з урахуванням соціокультурного та історичного контекстів присвячено дослідження І. Бовіної [Бовина, 2009].

Дослідники визначають проблемне поле психології громадського здоров'я: культурні та соціально обумовлені уявлення про здоров'я і хворобу, психологічні закономірності їх формування, трансляції і прояву на індивідуальному, груповому та інституціональному рівнях; психологічні чинники, що визначають типові для соціальних груп патерни поведінки у сфері здоров'я; дають психологічну оцінку обґрунтованості та ефективності профілактичних програм, функціонування системи охорони здоров'я, соціальної політики [Фролова, 2010].

У соціально-психологічному аспекті здоров'я різних за економічним статусом груп вивчають у контексті бідності як стилю життя і розглядають як форму життєдіяльності, що забезпечує високу якість життя, визначаючи як утілення соціального, емоційного та духовного благополуччя (як ресурсу та стану), оскільки здоров'я є потенційною передумовою забезпечення життєвих потреб щодо активного способу життя, досягнення цілей, адекватної й оптимальної взаємодії з людьми [Коробка, 2011б]; як стан динамічного балансу між запитами світу і розкриттям власного потенціалу особою, що втілюється у її переживанні суб'єктивного благополуччя і перебуває у зв'язку з економічним статусом [Ніздрень, 2017, с. 6]; як відкриту ієрархічну цілісну систему, що функціонує на біологічному, особистісному та соціальному рівнях у контексті дослідження ставлення до здоров'я молоді з різним економічним статусом [Каніболоцька, 2014, с. 5].

Зазначимо, що, незважаючи на неоднакове розуміння здоров'я різними авторами, їх об'єднує те, що всі вони спрямовані на пошук чинників, які сприяли б благополучному існуванню людини, на підтримання та зміцнення індивідуального і громадського здоров'я. Фундаментальна відмінність між індивідуальним і громадським здоров'ям полягає в тому, що громадське здоров'я, як здоров'я населення, пов'язане із соціальним рівнем, є, з одного боку, показником вірогідного досягнення високого рівня здоров'я кожним громадянином, а з другого – характеристикою життєдіяльності суспільства як соціального організму.

Ключовий елемент системи громадського здоров'я – забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення. Для оцінювання стану громадського здоров'я експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я (далі – ВООЗ), спираючись на визначення показника здоров'я як «характеристики, що підлягає вимірюванню (прямо або побічно) і може використовуватися для опису одного або більше аспектів здоров'я населення», запропонували такі індикатори громадського здоров'я: імовірна середня тривалість здорового життя при народженні; частка ВВП, що витрачається на охорону здоров'я; доступність первинної медичної допомоги; забезпеченість населення безпечним водопостачанням; частка осіб, імунізованих від інфекційних захворювань; харчування дітей; рівень освіченості дорослого населення; частка ВВП на душу населення [Глоссарий термінів..., 1998]. Разом з тим представники психологічної науки приділяють особливу увагу і виокремленню соціально-психологічних показників громадського здоров'я, таких як самооцінка здоров'я, ставлення до здоров'я, уявлення про здоров'я, поведінка та спосіб життя [Фролова, 2014, с. 13].

Метою системи громадського здоров'я є досягнення стану повного фізичного, душевного і соціального благополуччя. Це завдання вирішується по-різному різними напрямками науки і практики. Так, ключовим поняттям для лікарів лікувального профілю є захворювання як медико-біологічна категорія, для лікарів профілактичного профілю – здоров'я як медико-соціальна категорія, суто медичні програми спрямовані здебільшого на вдосконалення медичної

допомоги певним категоріям хворих. Чинні підходи до громадського здоров'я все ж більшою мірою орієнтовані на патогенез і ризик, на пропаганду здорового способу життя. Ці підходи локалізовані здебільшого у сфері охорони здоров'я.

Засади переорієнтації системи громадського здоров'я від політики лікування до політики зміцнення і збереження здоров'я та запобігання захворюванням, що має відчувати кожен громадянин України, закладено в Концепції розвитку системи громадського здоров'я. Концепцію, що була схвалена розпорядженням Кабінету Міністрів України 30 листопада 2016 р. (№ 1002-р), передбачається реалізувати протягом 2017–2020 років [Про схвалення..., 2016]. Вона спрямована на практичне вирішення завдань збереження здоров'я та повноцінного життя людей як однієї із найважливіших цілей світової спільноти, відображених у засадах європейської політики «Здоров'я–2020: основи європейської політики на підтримку дій держави і суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя» [Здоров'я 2020 ..., 2013, с. 2]. У цих засадах відбито, зокрема, сподівання на можливість підвищення, підтримки, оцінки рівня здоров'я за допомогою заходів, спрямованих на формування згуртованості та безпеки в суспільстві. Концепція визначає систему громадського здоров'я як комплекс інструментів, процедур і заходів, що реалізуються державними й недержавними інституціями для зміцнення здоров'я населення, запобігання захворюванням, збільшення тривалості активного та працездатного віку і заохочення до здорового способу життя шляхом об'єднання зусиль усього суспільства.

Система громадського здоров'я – це основа профілактичної медицини, що втілює основні системні заходи у сфері охорони здоров'я та спрямована на збереження як популяційного, так й індивідуального здоров'я населення. Вона покликана змінити не лише державні підходи, а й свідомість кожної людини щодо її ролі у творенні здоров'я.

Під громадським здоров'ям науковці розуміють здоров'я населення, що відображає фізичне, психологічне, соціальне благополуччя людей, які здійснюють свою життєдіяльність у певних соціальних спільнотах (громадах, регіонах, країнах) [Артюхіна, 2006, с. 8]. Поняття громадського здоров'я

розглядають як зацікавленість населення в забезпеченні умов, за яких воно буде здоровим, і визначають як основну ознаку, якість спільноти, як стан, що відображає адаптивні реакції кожного члена спільноти та здатність усієї спільноти в конкретних умовах найбільш ефективно здійснювати свою життєдіяльність, виконувати свої соціальні та біологічні функції [Кулешова, 2007].

Слід зазначити, що програми підтримання і поліпшення здоров'я населення, підвищення його благополуччя та якості життя мають більш широкий соціальний характер і потребують міждисциплінарного підходу. Сьогодні відчувається нагальна потреба в актуалізації проблеми громадського здоров'я в теоретичній і практичній площині соціальної психології, що дало б змогу переосмислити та доповнити теоретичні засади розуміння громадського здоров'я та його індикаторів; сприяти діяльності щодо його поліпшення; усвідомити важливість відповідального ставлення до здоров'я на всіх його рівнях, необхідність докладання зусиль щодо збереження і зміцнення як особистого, так і громадського здоров'я, особливо в умовах суспільних змін унаслідок воєнного конфлікту. Адже воєнний конфлікт, що триває на сході України, і його наслідки безпосередньо чи опосередковано впливають на благополуччя практично кожної людини, сім'ї, громади і всього суспільства.

Поняття благополуччя є ключовим у визначенні здоров'я ВООЗ, за яким здоров'я – це «стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів», та у визначенні психічного здоров'я – це «стан благополуччя, за якого кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї громади» [Статут ВООЗ ..., 1948]. Важливою ознакою цієї дефініції є гармонійне поєднання зазначених факторів, що забезпечують внутрішнє благополуччя особи. Це спонукає нас зробити акцент на використанні концепту благополуччя в розгляді громадського здоров'я як умови адаптації спільноти / особи як члена спільноти до наслідків воєнного конфлікту.

Підкреслимо, що відчуття благополуччя є досить значущим для будь-якої людини, а його тлумачення, як зазначає Л. Куликов, збігається або значною мірою схоже в різних наукових дисциплінах і в буденній свідомості [Куликов, 2004]. Саме це поняття є і ключовим у визначенні здоров'я, і його критерієм.

З огляду на соціально-психологічний аспект нашого дослідження, аналізуючи підтримання громадського здоров'я в процесі адаптації до наслідків воєнного конфлікту, будемо спиратися на конструкт «суб'єктивного благополуччя» та розглядати його як інтегральне соціально-психологічне утворення, яке виконує функції оцінювання, активації і регуляції, як таке, що водночас й обумовлюється іншими психічними утвореннями, і саме детермінує їхній розвиток.

Під впливом зовнішніх обставин особа не лише реагує на них, а й взаємодіє з реальністю. Один із чинників упорядкування такої взаємодії, як зазначає О. Бочарова, – суб'єктивне благополуччя як єдність когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів. Воно, як інтегральна форма емоційно-оцінного ставлення людини до себе, до різноманітних сторін своєї життєдіяльності, визначає і характер її переживань, й особливості сприймання того, що відбувається, і специфіку поведінкових реакцій та стратегій, спрямованих на адаптацію до різноманітних зовнішніх обставин [Бочарова, 2005; 2008]. У цьому контексті суб'єктивне благополуччя можна розглядати як системотвірний чинник, що забезпечує узгодженість різних систем та оптимальний рівень адапційної готовності до суспільних змін унаслідок воєнного конфлікту.

Процес адаптації до таких змін є результатом складної взаємодії зовнішніх і внутрішніх чинників, дія яких переломлюється через систему ставлень особи. Ставлення до цих подій є суттєвою характеристикою процесу і результату адаптації до суспільних змін унаслідок воєнного конфлікту, а ті чи інші ставлення, що виявляються в процесі взаємодії особи з реальною дійсністю, – тими умовами, котрі забезпечують певний рівень адапційної активності та визначають задоволеність із життя, благополуччя людей. Як наголошують дослідники, найбільш продуктивним поняттям, яке позначає



систему суб'єктивних ставлень особи, і чинником, що регулює поведінку в системі реальних відносин, є суб'єктивне благополуччя [Бочарова, 2011]. Як система ставлень, що відображає емоційно-оцінне ставлення людини до себе, до соціальної дійсності, суб'єктивне благополуччя визначає інтенсивність і спрямованість поведінки [Шамионов, 2004], є одним із внутрішніх чинників, що детермінує процес адаптації, і базовою ознакою як індивідуального, так і громадського здоров'я. Разом з тим переживання суб'єктивного благополуччя/неблагополуччя – це і наслідок, і критерій соціально-психологічної адаптації, що відображається в задоволеності людини із себе та різних сторін свого життя.

У Звіті про Європейську конференцію ВООЗ 2006 р. на рівні міністрів психічне благополуччя громадян визнано найважливішим компонентом високої якості життя, який дозволяє людині вважати своє життя повноцінним та значущим і бути активним членом суспільства, його творцем. Водночас психічне здоров'я суспільства сприяє прийняттю способу життя, який забезпечує стан благополуччя [Охрана ..., 2006, с. 2].

Розкриваючи соціально-психологічний зміст громадського здоров'я та заходів щодо його підтримання, слід взяти також до уваги і запропоноване директором відділу охорони психічного здоров'я ВООЗ Н. Сарторіусом альтернативне визначення психічного здоров'я, яке може зняти проблему використання, зокрема в нашому науковому просторі, інших, аніж «психічне здоров'я», термінів щодо здоров'я. За його визначенням, психічне здоров'я – це, по-перше, відсутність явних психічних порушень; по-друге – певний резерв сил людини, завдяки яким вона може долати раптові стреси; по-третє – це стан рівноваги між людиною і навколишнім середовищем, гармонії між ним і суспільством [Sartorius, 1983].

Це визначення, на наш погляд, акцентує важливий аспект адаптації спільноти до наслідків воєнного конфлікту, а саме визнання здатності людей справлятися з негараздами і перетворювати їх на потенціал для змін та підвищення благополуччя завдяки залученню ресурсів. Таку здатність дослідники позначають поняттям «резилієнс», яке в українськомовній

літературі із психології та соціальної роботи перекладається як життєстійкість, життєздатність, стійкість до травми, психологічна пружність. Розуміння резилієнс як психологічної пружності особи/спільноти, що постає як здатність долати наслідки війни як травми та повертатися до звичного способу життя, обстоює, зокрема, О. Шклярська [Шклярська]. Однак, як зазначено в публікаціях, присвячених підходу «резилієнс», процес входження в науковий обіг нового конструкта потребує певного часу, тому усталеного терміна, еквівалентного поняттю «резилієнс», у вітчизняних гуманітарних науках поки що не визначено [Психологічна підтримка..., 2017, с. 25].

Зауважимо, що концепти «психологічна пружність» (resilience) і «життєстійкість» (hardiness) не є синонімічними. Як зазначає С. Кравчук, психологічна пружність – це динамічний процес, спрямований на збереження в критичних ситуаціях стабільного рівня психологічного та фізичного функціонування, здатність виходити з таких ситуацій без стійких порушень, успішно адаптуючись до несприятливих змін. Концепт «життєстійкість» доцільно розглядати як психологічний феномен, що на змістовно-структурному рівні аналізу є складною інтегральною характеристикою особистості. Ця характеристика, що дає змогу протидіяти стресовим факторам, ефективно долати життєві труднощі, поєднує в собі кілька психологічних складових: емоційну, когнітивну, моральну, вольову та поведінкову [Кравчук, 2018].

Резилієнс відображає здатність особистості підтримувати стабільну рівновагу, компетентно функціонувати в умовах стресу (N. Garmezy); долати труднощі (G. Bonanno), зберігати позитивну адаптацію, відновлюватися після травми (A. Masten); зберігати, підтримувати та підвищувати стан благополуччя, незважаючи на негаразди (N. Garmezy, A. Masten, J. Silk) [Bonanno, 2007; Garmezy, 1986; Masten, 1994]. За визначенням ВООЗ, резилієнс – це «здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями та особиста ресурсність, що може розвиватися завдяки захисним чинникам (наприклад, сприятливе зовнішнє середовище та вироблення адаптивних механізмів копінгу)» [Facilitator..., 2016, p. 8].

Резилієнс у сучасних наукових дослідженнях постає як цілісний конструкт, що стосується як до окремої людини, сім'ї, так і до громади, спільноти [Norris, 2008]. Пропонуємо спиратися на визначення резилієнс спільноти як процесу, який поєднує низку адаптивних її здібностей у позитивну траєкторію адаптації та функціонування після конфлікту як повноцінної спільноти. Зважатимемо на рекомендацію дослідників адаптацію на рівні громади, спільноти вважати «хорошим станом здоров'я населення» (wellness), який визначається як високі рівні психічного поведінкового здоров'я, рольового функціонування та якості життя груп населення [там само].

Серед підходів, у межах яких наразі вивчають резилієнс (соціально-екологічна модель, теорія сильних сторін та концепція благополуччя), ми виокремлюємо підхід, який поєднує резилієнс із поняттям «благополуччя». Резилієнс тут виявляється в тому, що після пережитих кризових ситуацій люди намагаються повернути собі благополуччя, тобто зберегти, відновити чи зміцнити здоров'я [Bonanno, 2007; Garmezy, 1986; Masten, 1994; Williamson, 2006]. Аналізуючи проблему підтримання та зміцнення громадського здоров'я як умови адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту, зосереджуватимемо увагу саме на суб'єктивному благополуччі представників спільноти; на визнанні їхньої здатності зберігати стан благополуччя, незважаючи на негаразди, справлятися з негараздами і перетворювати їх на потенціал для змін та підвищення благополуччя завдяки залученню ресурсів; на їхній активній ролі у зміцненні здоров'я.

Отже, громадське здоров'я в соціально-психологічному контексті є характеристикою життєдіяльності спільноти як соціального організму, основною ознакою, якістю спільноти, станом, що відображає адаптивні реакції кожного члена спільноти, а його підтримання і зміцнення полягає в підвищенні психологічного благополуччя членів спільноти, індивідуальної і колективної самоефективності, адаптаційного потенціалу та психологічної пружності (резилієнс) як здатності спільноти та її членів ефективно вирішувати не тільки завдання адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту, а й завдання

розвитку, віднаходити та використовувати свої сильні сторони і ресурси, намагатися повернути та підвищити рівень благополуччя.

Наразі в центрі уваги вітчизняних дослідників – *підтримання громадського здоров'я в контексті адаптації спільноти до наслідків воєнного конфлікту*. В умовах суспільних змін, спричинених воєнним конфліктом, ця проблема постає як одна з актуальних. В Оттавській хартії сприяння здоров'ю підкреслюється важливість самовизначення, самостійності і самопомоги як окремої особистості, так і груп людей у питаннях здоров'я [Оттавская хартія..., 1986]. Самовизначення щодо здоров'я в контексті принципів поваги до гідності людини, її права на самовизначення, на самостійне прийняття рішень щодо важливих питань свого життя та здоров'я передбачає відповідальність людини за своє здоров'я, її спроможність активізувати мотивацію на здоровий спосіб життя, а від неї перейти до дій, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я, поліпшення якості життя.

Однак, як свідчать дані досліджень (Є. Головаха, М. Каніболоцька, Л. Коробка, О. Ніздрань, Е. Лібанова та ін.), у сучасному українському суспільстві домінує стиль життя, коли здоров'я, хоч і є приватною власністю, однак не становить реальної цінності для його власника і зазвичай декларується як термінальна цінність. До появи серйозних захворювань люди здебільшого відмовляються від елементарних заходів щодо захисту власного здоров'я, не завжди бажають брати на себе відповідальність за його збереження і зміцнення [Головаха, 2004; Коробка, 2011а; Лібанова, 2013] і, як засвідчили наші дослідження, проявляють безпорадність у ставленні до здоров'я та схильність до пасивних способів його підтримки, здебільшого під впливом негативних емоцій через погіршення його стану; використовують неконструктивні стратегії поведінки та виявляють низьку спроможність знаходити внутрішні ресурси в умовах втрати контролю над своїм здоров'ям [Соціальна психологія..., 2016].

У контексті проблеми збереження та підтримання здоров'я особливого значення набуває здатність особи робити усвідомлений вибір на користь здорового способу життя, відповідально ставитися до нього, проявляти активність щодо збереження і зміцнення як свого особистого, так і

громадського здоров'я. Водночас соціальні відносини, соціальна згуртованість, активізація колективних зусиль спільноти, якщо вони проявляються як підтримка, можуть сприяти засвоєнню форм здорової поведінки, збереженню і відновленню здоров'я, сприяти виробленню ефективних психологічних стратегій адаптації особи і спільноти до умов та наслідків воєнного конфлікту.

У концепції розвитку громадського здоров'я визначено засади формування системи громадського здоров'я. Серед них у контексті нашого дослідження слід виокремити принцип цілісного підходу до здоров'я, що передбачає сукупність його фізичного, психічного, психологічного, духовного і соціального складників та принцип солідарної відповідальності, що визнає взаємну залежність і відповідальність певних територіальних громад, спільнот, сімей та окремих осіб за їхню діяльність або бездіяльність щодо підтримки здоров'я та покращення благополуччя населення [Про схвалення..., 2016]. У цьому документі наголошено також на дотриманні принципу пріоритетності збереження здоров'я населення в усіх напрямках діяльності органів державної влади; на необхідності дій щодо подолання загроз та наслідків надзвичайних ситуацій, які можуть мати негативний вплив на здоров'я населення. Один із напрямів забезпечення розвитку системи громадського здоров'я – формування інформаційного та комунікаційного складників системи громадського здоров'я, що передбачає: підтримку і розвиток технологій, спрямованих на здобуття знань, умінь та навичок управління здоров'ям; розроблення і реалізацію стратегій формування усвідомленого і відповідального ставлення населення до власного здоров'я та особистої безпеки.

Дослідники також наголошують на тому, що дії, які приведуть до змін і сприятимуть покращенню здоров'я, можуть бути ініційовані з двох позицій: із позиції «зверху-вниз» – експертами, спеціалістами, законотворцями, і з позиції «знизу-вгору» – конкретними особами та групами, громадами. Об'єднані почуттям власної відповідальності за себе, за власне здоров'я, здоров'я своїх дітей і здоров'я своєї громади, конкретні особистості в змозі побудувати новий здоровий світ [Сучасні підходи..., 2004].

Однією з найважливіших реформ у нашій державі є реформа системи

охорони психічного здоров'я, яка відбувається в непростий як у соціально-економічному, так і в психологічному сенсі період, що пов'язано з воєнною агресією Росії. Успішна реалізація реформи потребує наукового базису для соціальної та психологічної підтримки здоров'я як на індивідуальному, так і на громадському рівні. У світлі цієї реформи в поле зору громадських діячів і науковців потрапляють проблеми психічного здоров'я; чинники, що призводять до його погіршення та розладів; механізми забезпечення психосоціального благополуччя населення, а також його підтримання і відновлення на особистісному та громадському рівнях.

На необхідності соціально-психологічної підтримки населення в кризових умовах задля його захисту і збереження психічного здоров'я та психосоціального благополуччя наголошується в усіх зарубіжних рекомендаціях і протоколах [Керівництво МПК..., 2017]. Цей аспект включено в структуру кризових інтервенцій, у процеси реабілітації постраждалих унаслідок воєнного конфлікту, а також у модель спільнотних мультидисциплінарних центрів психічного здоров'я тощо.

Соціально-психологічна підтримка, необхідна особі для того, щоб ефективно протистояти негативному впливу стресових подій та зберегти своє здоров'я, є одним із найважливіших чинників соціальної адаптації. У кризових умовах зростає потреба в підтримці, допомозі в налагодженні зв'язків між людьми, із спільнотою, у мобілізації ресурсів для долаття труднощів та у формуванні впевненості щодо можливості опанувати контроль над власним життям, успішно інтегруватися в нових умовах, спільнотах, реалізувати себе. Соціально-психологічна підтримка – важливий складник роботи з громадянами, які на собі відчули конфлікт та його наслідки, а її запровадження є невід'ємною частиною стандарту надання гуманітарної допомоги, без чого остання не може бути ефективною.

У відповідних документах Міжвідомчого постійного комітету з питань надзвичайних ситуацій серед національних суб'єктів, організацій та агенцій надання соціально-психологічної підтримки особам, що постраждали внаслідок надзвичайних ситуацій, воєнних конфліктів тощо, представлено як піраміду, в

основі якої – забезпечення базових потреб – перш за все безпеки, над якою надбудовуються, відповідно, підтримка спільноти і сім'ї; сфокусована неспеціалізована підтримка (перша соціально-психологічна допомога) та спеціалізована (психологічна або психіатрична) допомога [Керівництво МПК..., 2017, с. 23]. В умовах війни одним із важливих соціально-психологічних аспектів підтримання і захисту здоров'я людей є задоволення таких базових потреб, як потреба в безпеці, належності, любові та повазі, які задовольняються в процесі міжособистісного спілкування, і джерелом цього задоволення є люди та добрі міжособистісні стосунки [Коробка, 2017а; 2017б, с. 90].

Психологічно добрими, зазначав А. Маслоу, є такі стосунки, які викликають в особи відчуття належності, упевненості в безпеці, зміцнюють самоповагу та дають їй можливість самоактуалізуватися [Маслоу, 2001, с. 329]. За аналогією до добрих стосунків (good human relationships) Маслоу визначає поняття «good society» (добре суспільство). Він говорить про синонімічність понять «good society» (добре суспільство) і «психологічно здорове суспільство» як таке, що надає своїм членам максимум можливостей для самоактуалізації, коли його соціальні інститути підживлюють, підтримують, заохочують розвиток добрих людських стосунків [там само, с. 335–340]. Натомість у хворому суспільстві, зараженому страхом, недовірою, підозрою і ворожістю, люди не мають можливості повною мірою задовольнити свої потреби в безпеці, любові, повазі, довірі та правді.

Для формування здорового суспільства, наголошує О. Марків, потрібно, щоб більшість його членів усвідомлювали ідеологію збереження здоров'я, а соціально-політична, наукова та освітянська еліта має стати провідником і фундатором соціальних норм, покликаних зберігати здоров'я. Здатність до збереження здоров'я дослідник розглядає як основу буття людини, де пріоритетом є усвідомлення важливості здоров'я, здорового способу життя для життєдіяльності особистості; як характеристики, особливості, спрямовані на збереження фізичного, психічного, соціального, духовного здоров'я – свого та оточення» [Марків, 2009, с. 181].

Події, що відбуваються сьогодні, загострили проблеми та суперечності в суспільстві, у сім'ях, в різних групах, спільнотах. Звісно, стосунки між представниками різних соціальних груп у суспільстві загалом не можуть бути досконалими, та все ж, упевнений А. Маслоу, їх слід удосконалювати, щоб вони із дуже поганих перетворилися на добрі або дуже добрі, адже ресурсом успішної адаптації та підтримання здоров'я є насамперед близьке оточення і зв'язок із ним, освоєння значущої комунікативної території. Отстанне Т. Титаренко визначає як один із векторів психологічної реабілітації людини, яка внаслідок кризових подій переживає руйнацію можливості звично жити [Титаренко, 2015, с. 11]. А втім, належить розуміти, що це не простий, а довготривалий і складний процес.

Соціально-психологічна підтримка здоров'я повинна бути спрямована на активізацію та відновлення адаптаційних ресурсів постраждалих осіб, ресурсів спільноти для активізації колективних зусиль із підвищення рівня індивідуальної та колективної адаптивності до наслідків воєнного конфлікту. Для підтримання громадського здоров'я та посилення адаптаційних можливостей населення в кризових умовах багато важить активізація колективних зусиль. Аналіз сучасних українських досліджень показав важливість проблеми мобілізації потенціалу спільноти з погляду покращення громадського здоров'я [Кривоконь, 2015; Манджола, 2007; Рингач, 2009]. Надзвичайно важливо усвідомлювати роль громади, спільноти у розв'язанні проблем, пов'язаних із формуванням та збереженням здоров'я населення, спроможність спільноти до цілеспрямованої діяльності в цій сфері.

Спільноти, яким притаманні стійкість, пружність, здатні до проактивного реагування на нові, складні кризові ситуації. У цьому контексті слід зважати на активізацію та розвиток психологічної пружності окремого індивіда, сім'ї, громади, спільноти, їхньої стійкості до зовнішніх впливів, які відповідно до документа ВООЗ «Здоров'я 2020» слід розуміти як динамічний процес індивідуального та колективного реагування на несприятливі обставини, економічну кризу, трагічні події, воєнні конфлікти тощо. Ідеться про здатність протистояти таким обставинам, опановувати їх та відновлюватися після їхнього



впливу, виявляти та застосовувати необхідні ресурси і сприятливі фактори [Здоров'я 2020..., с. 223]. Такі ресурси можуть функціонувати на індивідуальному рівні, на рівні групи, спільноти, усього населення як захисні чинники для протистояння стресу і як чинники, що сприяють досягненню максимальних можливостей щодо здоров'я [там само, с. 221].

Отже, підтримання та зміцнення громадського здоров'я потребує активізації і залучення індивідуальних та колективних ресурсів, які б сприяли подоланню наслідків травматичних подій, відновленню та підвищенню рівня благополуччя громадян.

## **2.2. Психологічний зміст стратегій адаптації спільноти до наслідків воєнного конфлікту в процесі зміцнення громадського здоров'я (на прикладі педагогічної спільноти)**

Щоб виявити особливості адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту, оцінити її адаптивний потенціал та обрати стратегії адаптації в процесі зміцнення здоров'я, було розроблено відповідну програму емпіричного дослідження. Дослідження складалося з трьох етапів: попереднього, констатувального та корекційно-розвивального.

На *попередньому етапі* (квітень-травень 2016 р.) було здійснено добір та апробацію психодіагностичного інструментарію, який найбільше відповідав меті дослідження, а також визначено процедуру. У дослідженні брали участь 120 осіб – студенти Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти та працююча молодь міст Києва і Сум.

На основі аналізу було визначено такі емпіричні змінні, як самооцінка стану адаптованості, суб'єктивне благополуччя, здоров'я, копінг-стратегії, ставлення до майбутнього, локус контролю, посттравматичне зростання, самоефективність, ціннісні орієнтації, довіра, соціальна активність тощо.

За результатами попереднього опитування відібрано методики, показники яких найбільш повно відповідали поставленій меті: Опитувальник способів

подолання (Адаптація методики WCQ Р. Лазаруса, С. Фолкмана) [Крюкова, 2007], Опитувальник посттравматичного зростання R. Tedeschi, L. Calhoun в адаптації М. Ш. Магомед-Емінова [Магомед-Эминов, 2008, с. 88–90; Tedeschi, 2004]; опитувальник «Відчуття когеренції» (SOC) [Осин, 2007, с. 38–40]; методику вивчення цінностей структури масової свідомості Р. Інглхарта (в модифікації М. Яницького) [Яницький, 2002, с. 189–195; 2000]; Шкалу суб'єктивного благополуччя [Фетискин, 2002, с. 467–470]; Шкалу довіри М. Розенберга, напрацювання Servey Research Center [Філоненко, 2015, с. 283]; Шкалу загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема [Шварцер, 1996], які й було застосовано на констатувальному етапі дослідження.

Також було обґрунтовано розгляд процесу адаптації спільноти до наслідків воєнного конфлікту в процесі зміцнення громадського здоров'я з позиції суб'єктивної оцінки: адаптованості до таких умов, активності в процесі адаптації, безпеки, ставлення до майбутнього, які визначають адаптаційний потенціал спільноти. При цьому ми спиралися на соціологічні дослідження, які підтверджують, що саме суб'єктивна оцінка населенням особистої адаптованості є одним із показників адаптаційного потенціалу [Злобина, 2010; Хутка, 2007]. Хоча вербальні оцінки пристосування не завжди відображають реальний ступінь адаптації і мають інтерпретуватися разом з іншими об'єктивними показниками, вони все ж дають можливість уявити картину соціальних трансформацій у суб'єктивному вимірі завдяки оцінці людьми своїх можливостей «вписатися» у відповідний соціальний контекст [Злобина, 2010, с. 50], зокрема в соціальний контекст, що змінюється внаслідок війни.

Важливе значення в контексті нашого дослідження має також показник самооцінки якості життя та задоволення базових життєвих потреб, стану здоров'я та благополуччя як базової ознаки та критерію індивідуального і громадського здоров'я, який відображає ставлення соціальних груп із притаманними їм особливостями способу життя та свідомості до свого здоров'я, уявлення про його нормативний стан і місце на шкалі життєвих цінностей [Соціальна психологія..., 2016, с. 254 ; Нерівність..., 2012,

с. 152–156; Журавлева, 2006, с. 85; Психология здоровья..., 2006, с. 87; Шиняева, 2010, с. 60].

Названі вище методики та сформульовані запитання на самооцінку склали психодіагностичну методику, що об'єднала 41 шкалу (30 та 11 шкал відповідно).

Для виявлення базових копінг-стратегій, які людина використовує у складних, стресових ситуаціях, було застосовано методику визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана. Вона містить 8 шкал: конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування розв'язання проблеми, позитивна переоцінка [Крюкова, 2007]. Методика базується на твердженні, що копінг-стратегії, які особистість обирає свідомо, спрямовані на зміну сприйняття і, власне, по змозі, зміну самої стресогенної ситуації.

Щоб визначити задоволеність респондента з різних сфер своєї життєдіяльності, було використано методику «Шкала суб'єктивного благополуччя», яка містила 6 шкал-кластерів (напруженість і чутливість, переважання основного психоемоційного стану, зміни настрою, значущість соціального оточення, самооцінка здоров'я, ступінь задоволеності з повсякденної діяльності). Отримані дані узагальнювалися в інтегральному показнику суб'єктивного благополуччя [Фетискин, 2002, с. 467–470].

Завдяки Шкалі довіри М. Розенберга, напрацюванням Servey Research Center було оцінено настановлення щодо людської природи в цілому, власне загальну довіру до людей і людської спільноти [Філоненко, 2015, с. 283; Rosenberg, 1965].

Методика «Загальна самоефективність» Р. Шварцера і М. Єрусалема, спрямована на визначення рівня загальної самоефективності, дала змогу використати показник самоефективності як індикатор якості життя в певний період [Шварцер, 1996].

Щоб виявити особливості адаптації, яка розглядалася як результат оволодіння складною життєвою ситуацією та супроводжувалася позитивними змінами на рівні особистості, групи, соціуму, та з'ясувати такі зміни,

застосовано Опитувальник посттравматичного зростання R. Tedeschi, L. Calhoun в адаптації М. Ш. Магомед-Емінова. Він включає 5 шкал: ставлення до інших, нові можливості, сила особистості, духовні зміни, підвищення цінності життя та узагальнений показник – індекс посттравматичного зростання [Лебедева, 2017; Магомед-Эминов, 2008, с. 88–90; Tedeschi, 1996].

Як стрижневий елемент стану громадського здоров'я і чинник досягнення та підтримки здоров'я постає поняття «когеренції», або відчуття зв'язаності. Це основне поняття салютогенної концепції А. Антоновського [Antonovsky, 1984; 1996], яке є конструктом із трьох складників – «comprehensibility», «manageability», «meaningfulness». Зрозумілість, переконаність (comprehensibility) означає переконаність у тому, що світ є зрозумілий, багатозначний, послідовний, а не хаотичний, випадковий і непередбачуваний; самозарадність, керованість (manageability) – переконаність у власній здатності зараджувати собі, покладаючись на власні ресурси або сторонню допомогу; сенсовність, осмисленість (meaningfulness) – переконаність у тому, що життя має сенс, а його вимоги достойні того, щоб відповідати їм. Зазначимо, що поняття салютогенної орієнтації, запропоноване А. Антоновським, може бути використане як на рівні особистості, так і на рівні соціальних груп, спільнот та суспільства в цілому.

Щоб дослідити згаданий вище інтегральний показник відчуття когеренції (зв'язності) та його складники (зрозумілість, самозарадність, сенсовність), було застосовано опитувальник «Відчуття когеренції» (SOC) [Осин, 2007, с. 38–40].

Тип ціннісних орієнтацій, притаманних тій чи іншій спільноті, ми досліджували за допомогою методики Р. Інглхарта для вивчення цінностей структури масової свідомості (у модифікації М. Яницького), що дало змогу виявити орієнтації на цінності адаптації (виживання та безпека), соціалізації (соціальне схвалення) чи індивідуалізації (незалежність і саморозвиток). Методика базується на виборі респондентами найбільш важливих цінностей із запропонованого списку, який включає індикатори орієнтації на ці групи цінностей. У результаті всіх досліджуваних було віднесено до одного з трьох ціннісних типів [Яницький, 2000; 2002, с. 189–195].

На констатувальному етапі (2017 р.) у дослідженні брали участь 200 осіб – представники професійної педагогічної спільноти закладів освіти різного типу (вчителі початкових класів, іноземної мови, фізкультури, вихователі, соціальні педагоги та ін.) із трьох областей України – Сумської, Чернігівської та Дніпропетровської; 165 жінок і 35 чоловіків, серед яких 21% (42 особи) віком до 29 років; 40% (80 осіб) – від 30 до 44 років; 38% (76 осіб) – від 45 до 59 років та 2 особи (1%) віком старше 60 років.

Для визначення особливостей адаптації, адаптаційного потенціалу представників педагогічної спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту аналізувалися їхні відповіді на запитання щодо суб'єктивної оцінки тих чи інших аспектів життєдіяльності. Відповіді респондентів на запитання про те, якою мірою їх та їхні сім'ї зачепив воєнний конфлікт на сході України, показали, що 32% опитаних воєнний конфлікт зачепив досить відчутно (із них 4% – катастрофічно), 9% – узагалі не зачепив, 59% – зачепив незначною мірою. Щодо того, наскільки часто в сьогоденних умовах респонденти відчують негативні емоційні переживання (поганий настрій, тривогу, депресію, відчай), то 41% осіб зазначили, що вони часто відчують негативні емоційні переживання (серед них 4% – увесь час, 58% – час від часу, іноді). Такі результати дають підстави говорити про те, що події, які відбуваються на сході нашої країни, безумовно, є джерелом травматичного особистого досвіду для багатьох громадян. Люди, які живуть далеко від епіцентру воєнного конфлікту, також психологічно занурені в дійсність, що пов'язана із ситуацією на сході країни.

Негативні емоційні переживання можуть підсилюватися тим, що сама професійна діяльність педагога є однією з найбільш емоційно напружених. Це може призводити до професійного вигорання вчителя, що негативно позначається на його здоров'ї. Психологічне неблагополуччя вчителя, як зазначає О. Осадько, призводить до того, що педагогічна взаємодія стає травматичною як для нього самого, так і для його вихованців [Осадько, 2015].

Розподіл досліджуваних за показниками суб'єктивного оцінювання ними процесу адаптації, особистої адаптованості до умов воєнного конфлікту та

задоволення базових життєвих потреб виявився таким: високий рівень адаптованості – у 21% респондентів (41 особа), середній – у 59% (119 осіб), низький – у 20% (40 осіб).

Індикатором високого ступеня адаптованості стало віднесення респондентом себе до групи тих, хто активно долучився до нового життя, проявляє ініціативу (таких серед досліджуваних виявилось 48%), а індикатором низького ступеня адаптованості – віднесення себе до групи тих, хто не має бажання пристосовуватися до актуальної ситуації, живе як прийдеться в очікуванні змін на краще. До цієї групи відніс себе кожен п'ятий респондент (21%). Тих, хто не знає, як бути в цій ситуації, і тих, кому було важко відповісти на це запитання, відповідно виявилось 5 і 26%.

Для визначення ступеня незалежності, самостійності, відповідальності, активності особи щодо свого життя в таких умовах було використано питання анкети про те, від чого або від кого залежить те, як складається життя особи. Аналіз результатів показав, що 84% педагогів (168 осіб) покладають відповідальність за те, як складається їхнє життя, на себе (інтернальний локус-контролю) і лише 16% вважають, що це залежить від обставин чи інших людей, – 12 і 4%, відповідно (екстернальний локус-контролю).

На підставі суб'єктивних оцінок задоволеності зі стану свого здоров'я констатовано, що половина (50%) педагогів мають високий рівень задоволеності зі стану свого здоров'я, 20 – середній і 30% – низький. За результатами суб'єктивної оцінки задоволеності з того, як складається їхнє життя, 52% педагогів продемонстрували високий рівень задоволеності, 26 – середній і 22% – низький.

Оцінюючи рівень психологічного благополуччя в теперішніх умовах життя, 26% респондентів визначили його як високий, 51 – як середній, 21% – як низький. Що ж до інтегрального показника суб'єктивного благополуччя за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя», то 32% педагогів виявили високий рівень за цим показником, 56 – середній, 12% – низький. Такі результати співвідносяться з даними суб'єктивної оцінки респондентами психологічного благополуччя.

За результатами суб'єктивної оцінки задоволеності з того, як складається їхнє життя, 52% педагогів виявили високий рівень задоволеності, 26 – середній і 22% – низький. Що ж до того, наскільки безпечно респонденти почуваються в теперішніх умовах життя, то, за даними їхніх самооцінок, з'ясувалося, що 40% осіб почувають себе в небезпеці, 60% – досить безпечно.

Картина майбутнього, як зазначають дослідники, постає як узагальнена характеристика адаптивного потенціалу людини [Злобина, 2010]. Якщо майбутнє видається особі позитивним, то можна говорити про високу самооцінку адаптивного потенціалу, і навпаки. Отже, результати суб'єктивної оцінки ставлення до майбутнього (в анкеті це питання про оцінку свого майбутнього, майбутнього своєї сім'ї через 10 років) показали, що 68% респондентів позитивно оцінюють майбутнє, 6 – негативно, 26% погано його уявляють або нічого не можуть сказати.

Результати суб'єктивної оцінки особистої адаптованості, благополуччя, стану здоров'я, локусу-контролю, оцінки свого майбутнього, досить висока частка тих, хто відніс себе до людей, що активно долучилися до нового життя і проявляють ініціативу, – усе це дає підстави говорити про досить високий рівень адаптивного потенціалу педагогічної спільноти в контексті адаптації до суспільних змін унаслідок воєнного конфлікту. Водночас визнання респондентами вагомого впливу на їхнє життя негативних емоційних переживань, пов'язаних із подіями на сході нашої країни, свідчить про те, що, безумовно, ці події є джерелом травматичного особистого досвіду для багатьох громадян України. Люди, які живуть далеко від епіцентру воєнного конфлікту, також психологічно занурені в дійсність, пов'язану із ситуацією на сході країни.

Здійснено також аналіз результатів, отриманих за описаними вище методиками, – показників суб'єктивного благополуччя, відчуття когерентності, посттравматичного зростання, самоефективності, довіри, ціннісних орієнтацій, за якими оцінювалися стан громадського здоров'я та копінг-стратегії, які використовуються досліджуваними в процесі адаптації до умов воєнного конфлікту

Результати, отримані за інтегральним показником посттравматичного зростання показали, що високий його рівень спостерігається у 45% респондентів, середній – у 46 і лише у 9% осіб він низький. Найбільші позитивні зміни, попри подальше тривання воєнного конфлікту, виявлено за такими факторами, як підвищення цінності життя (високий рівень зростання зафіксовано у 38% респондентів, середній – у 46%) духовні зміни і відкриття нових можливостей (відповідно 30 і 29% досліджуваних виявили високий рівень зростання, 49 і 44% – середній рівень). Такі результати свідчать про те, що в умовах суспільних змін унаслідок воєнного конфлікту у представників педагогічної спільноти посилилася впевненість у своїх можливостях, здатності змінювати життя на краще; відтак вони краще стали розуміти духовні потреби – свої та інших людей, відчують більшу близькість з іншими та підтримку оточення в складних ситуаціях, у них посилилося бажання налагоджувати стосунки та досягати взаєморозуміння.

Що ж до рівня самоефективності представників педагогічної спільноти як прагнення до реальної компетентності та ефективного подолання мінливості й стресовості обставин, як загальної переконаності щодо спроможності відповідати будь-яким вимогам часу чи долати непередбачуваність нової ситуації, то отримані результати показали, що 43% опитаних мають високий рівень самоефективності, 46 – середній і лише 11% – низький.

Одним із важливих показників у нашому дослідженні був показник довіри. Довіра в соціальному контексті є неодмінною умовою для розуміння складності людських взаємин, оскільки іноді вона вказує на ситуативний вибір «довіряти», а в інших випадках відображає необхідну залежність на основі наявних контактів чи використання ресурсів мережі. Водночас, як зазначає О. Ніздрень, довіра уможливорює вихід особи із площини гвинтика системи і сприяє утвердженню її значення в цілісній кооперації [Ніздрень, 2017].

Довіра – це моральна потреба в духовному зв'язку між людьми, тому почуття довіри постає як одна з вихідних умов виникнення та існування спільноти, її системотвірний чинник, оскільки базується на позитивному прийнятті, взаєморозумінні та досвіді людей, які довіряють одне одному.



На запитання «Як ви гадаєте, чи можна довіряти більшості людей, чи у взаємодії з іншими потрібно бути обережним?» 35 % досліджуваних відповіли, що «більшості людей можна довіряти», тоді як 65% виказали сумнів щодо цього. Такі результати свідчать про превалювання настановлення на дотримання дистанції з людьми, на прояв обережності в стосунках з іншими. Що ж до впевненості в альтруїзмі людей, то на запитання «Гадаєте, що люди частіше намагаються бути корисними іншим чи вони думають тільки про себе?» 31% досліджуваних зазначили, що «намагаються бути корисними іншим», решта – 69% вибірки – схилилася до варіанта «думають тільки про себе». На запитання «Гадаєте, що більшість людей намагалися б обдурити вас, якби була така можливість, чи поводитися б чесно?» 51% респондентів припустили, що більшість людей при нагоді намагалися б обдурити, 49% осіб висловили сподівання, що «люди поводитися б чесно».

Зрозумілим видається ціннісний контекст відповідей та відносно оптимістична налаштованість близько половини респондентів. Слід зазначити, що довіра забезпечує взаємодію між людьми, сприяє співробітництву та наголошує на його важливості. Саме цей аспект потребує прицільної уваги в корекційній роботі з представниками педагогічної спільноти в напрямку підвищення рівня довіри.

Система ціннісних орієнтацій складається з компонентів, що мають різне походження, та відображає інтеграцію як актуальних уявлень особи, так і її цілей та досвіду. Дослідження орієнтації на цінності адаптації, соціалізації чи індивідуалізації показало, що з огляду на здійснені вибори 49% респондентів продемонстрували орієнтацію на цінності адаптації (виживання та безпека), 32% орієнтовані на цінності соціалізації (соціальне схвалення), 7% – на цінності індивідуалізації (незалежність і саморозвиток), 11% можна віднести до так званого проміжного типу орієнтації. Такі результати є свідченням того, що більша частина представників педагогічної спільноти орієнтована на цінності безпеки та соціального схвалення, дещо менша – на цінності свободи та відповідальності.

Результати, отримані за інтегральним показником відчуття когеренції (зв'язності) як сукупності його складників (зрозумілості, самозарадності, сенсовності), засвідчили, що у 25% досліджуваних педагогів високий його рівень, у 75% – середній. Загалом характерна для досліджуваних переконаність у власній самоефективності та самозарадності, досить високі показники позитивної адаптації (посттравматичного зростання), зрозумілості та сенсовності світу є виявом того психологічного ресурсу педагогічної спільноти, який забезпечує успішність її адаптації. Результати суб'єктивної оцінки особистої адаптованості, локус-контролю, оцінки свого майбутнього дають підстави говорити про досить високий рівень адаптивного потенціалу педагогічної спільноти в контексті її адаптації до суспільних змін унаслідок воєнного конфлікту.

Отримані в ході дослідження дані було проаналізовано за допомогою статистичних методів (обробка даних методами багатомірної статистики проводилася в статистичному пакеті IBM SPSS Statistics 23). Особливості адаптації представників педагогічної спільноти та застосування ними стратегій адаптації з'ясовувалися шляхом дослідження взаємозв'язку визначених показників. Аналіз виявив взаємозв'язки між суб'єктивною оцінкою адаптивності та оцінками здоров'я, благополуччя, якості життя, задоволеності з того як складається життя, відчуттям безпеки, локусом контролю: що вищий рівень адаптивності, то вищі ці показники (в усіх перелічених випадках  $p \leq 0,01$ ).

Наявність прямого зв'язку між показниками відчуття зв'язності та його складників із рівнем адаптивності та суб'єктивного благополуччя (в обох випадках  $p \leq 0,01$ ) говорить про те, що чим вищі показники переконаності у власній здатності зараджувати собі, покладаючись на власні ресурси або сторонню допомогу, у зрозумілості світу та сенсовності життя, тим вищі показники адаптивності особи та її відчуття благополуччя.

Щоб виявити статистично значущі відмінності між двома вибірками за рівнем тієї чи іншої кількісно вимірної ознаки, було використано критерій U-Манна–Вітні. Застосування статистичних методів засвідчило наявність

статистично значущих відмінностей між особами з високим і низьким рівнем суб'єктивного благополуччя. Виявлені статистично значущі відмінності за показниками зрозумілості ( $p \leq 0,05$ ), самозарадності ( $p \leq 0,01$ ), сенсовності ( $p \leq 0,01$ ) та інтегрального показника когеренції ( $p \leq 0,01$ ) свідчать про те, що особи, які відчувають себе більш благополучними, переконані в тому, що світ є зрозумілий, багатозначний, послідовний, а не хаотичний, випадковий та непередбачуваний; виявляють переконаність у власній здатності зарадити собі, покладаючись на власні ресурси або сторонню допомогу; бачать сенс свого життя, відчувають більшу задоволеність із того, як складається їхнє життя. Також у них зафіксовано вищий рівень довіри ( $p \leq 0,01$ ).

Констатовано, що відчуття зв'язності у тих, кого конфлікт зачепив незначною мірою, вище, ніж у тих, кого він зачепив досить відчутно ( $p \leq 0,01$ ). Особи з високим рівнем зв'язності віддають перевагу стратегії *прийняття відповідальності* ( $p \leq 0,01$ ) (як прагнення аналізувати власну поведінку в умовах стресогенної ситуації, намагання не повторювати старих помилок) і стратегії *планування рішень* ( $p \leq 0,001$ ), а, скажімо, ті, що виявили низький і середній рівень за цим показником, – стратегіям *уникнення-втечі* ( $p \leq 0,01$ ) (як ігнорування особою стресогенної ситуації, фантазування, пасивності) і *конфронтації* ( $p \leq 0,01$ ) (як прояву агресивних зусиль, спрямованих на зміну ситуації, прояву ворожості і гніву на адресу того, що спричинилося до проблеми) ( $p \leq 0,001$ ).

Статистично значущі відмінності зафіксовано щодо використання стратегії *прийняття відповідальності* ( $p \leq 0,01$ ). Її здебільшого обирають особи, яких конфлікт зачепив досить відчутно, порівняно рідше – ті, кого він зачепив незначною мірою, що проявляється в пошуку взаємозв'язку між власними діями і їхніми наслідками, самокритичністю і переживанням почуття провини.

Особи, у яких вищі показники посттравматичного зростання, застосовують на відміну від тих, у кого вони не високі, такі стратегії, як *планування рішення* ( $p \leq 0,001$ ), що характеризується цілеспрямованим аналізом стресогенної ситуації та плануванням можливих варіантів поведінки, врахуванням досвіду власного долавання проблем та наявності ресурсів, які б допомогли в розв'язанні

проблеми; *позитивна переоцінка* ( $p \leq 0,01$ ), що характеризується доланням негативних переживань, наданням позитивного значення тому, що відбувається, з фокусуванням на особистісному зростанні та прийнятті відповідальності, а відтак на готовності аналізувати власну поведінку в умовах стресогенної ситуації та самокритичності. Також було встановлено, що чим вищий рівень довіри виявляють досліджувані, тим вищі в них показники посттравматичного зростання ( $p \leq 0,01$ ).

Особи, які, за суб'єктивними оцінками, почуваються благополучно, на відміну від тих, хто має низький рівень відчуття благополуччя, виявили високі показники посттравматичного зростання: вони більш відкриті у ставленні до інших, частіше проявляють співчуття, краще розуміють духовні проблеми інших людей ( $p \leq 0,01$ ); відчувають більшу впевненість у собі, силу, щоб впоратися з труднощами, зарадити собі ( $p \leq 0,01$ ). Вони гостріше відчувають цінність життя загалом і кожного його моменту зокрема, переживають відкриття нових можливостей, появу нових інтересів, бажання змін ( $p \leq 0,01$ ).

Особи із середніми показниками посттравматичного зростання порівняно з тими, хто має високі показники, частіше застосовують стратегії *конфронтації* ( $p \leq 0,05$ ), про що свідчать прояви агресивних зусиль, спрямованих на зміну ситуації, ворожості і гніву щодо винуватців проблеми, і стратегії *прийняття відповідальності* ( $p \leq 0,01$ ), що, з одного боку, відображається в самокритичності та переживанні почуття провини, а з другого – у готовності аналізувати власну поведінку в умовах стресогенної ситуації.

Особи, які оцінили себе як добре адаптованих і таких, які активно долучилися до процесу адаптації, на відміну від тих, хто виявляє пасивну позицію, віддають перевагу стратегіям планування рішення ( $p \leq 0,001$ ) та позитивної переоцінки ( $p \leq 0,01$ ).

Залежно від задоволеності тим, як складається їхнє життя, особи, задоволені із цього, використовують стратегію *планування* ( $p \leq 0,01$ ), тоді як ті, хто не задоволений, – *втечу-уникнення* ( $p \leq 0,01$ ); у задоволених вищий рівень довіри і вищі показники посттравматичного зростання ( $p \leq 0,01$ ). Це свідчить про те, що в них унаслідок воєнного конфлікту змінилося ставлення до інших

людей у бік більшої відкритості, позитивності, співчуття, з'явилося відчуття нових можливостей, нових інтересів, бажання змін. Вони стали відчувати більшу впевненість у собі, силу, щоб справлятися із труднощами, краще стали розуміти духовні проблеми інших людей, у них підвищилася цінність кожного моменту життя і життя в цілому.

Особи з високим рівнем самоефективності на відміну від тих, хто виявив низький її рівень, відрізняються за показниками *посттравматичного зростання* ( $p \leq 0,01$ ): у них з'явилися нові інтереси, зросла впевненість у здатності змінити життя на краще; означилися нові можливості, які не були доступні раніше, готовність спробувати змінити те, що потребує зміни. Вони стали відчувати більшу впевненість у собі, краще розуміти, що можуть справлятися із труднощами; виявили, що є сильнішими, ніж думали; стали витратити більше зусиль на налагодження взаємин з людьми, частіше визнавати, більш високо цінувати їх.

Серед осіб з високим рівнем самоефективності більше тих, хто виявляє прихильність до цінностей індивідуалізації (незалежність і саморозвиток). Їм притаманно використовувати такі копінг-стратегії, як *самоконтроль* ( $p \leq 0,01$ ), що характеризується контролем власної поведінки, прагненням до самовладання, стриманістю емоцій та мінімізацією їхнього впливу на оцінку особистістю стресогенної ситуації, а отже, високою вимогливістю до власної поведінки; стратегія *планування рішення* ( $p \leq 0,001$ ), для якої характерні цілеспрямований аналіз стресогенної ситуації та планування можливих варіантів поведінки, урахування досвіду власного додання проблем та наявності ресурсів, які б допомогли в розв'язанні проблеми; та *позитивна переоцінка* ( $p \leq 0,01$ ), що характеризується доданням негативних переживань, наданням позитивного значення тому, що відбувається, з фокусуванням на особистісному зростанні.

Особам із низьким рівнем суб'єктивного благополуччя на відміну від тих, хто, за суб'єктивними оцінками, відчувається благополучно, притаманно використовувати стратегію уникнення-втечі ( $p \leq 0,01$ ) як можливість зменшити емоційну напруженість та більше орієнтуватися на цінності адаптації ( $p \leq 0,05$ ).

*Стратегія пошуку соціальної підтримки*, коли зусилля особи спрямовані на пошук соціальних ресурсів та емоційної підтримки з метою подолання стресогенної ситуації, на взаємодію з іншими і коли вона очікує при цьому уваги, підтримки та співчуття від оточення, виявилася притаманною всій вибірці, а її показники незначною мірою перевищили верхню межу середнього діапазону значень. Це свідчить про те, що в кризових умовах загострюється потреба в підтримці, у допомозі в налагодженні зв'язків з іншими людьми.

Отже, результати дослідження показали, що педагогічна спільнота може використовувати різні стратегії адаптації залежно від рівня суб'єктивного благополуччя освітян, їхньої задоволеності з того, як складається життя, від того, наскільки кожного з них зачепив воєнний конфлікт, від рівня їхньої адаптованості й активності в процесі адаптації, посттравматичного зростання та відчуття когерентності.

Залежно від спрямованості активності особи та рівня її суб'єктивного благополуччя проявляються відмінності в переважанні тих чи інших стратегій адаптації. Стратегії частини представників педагогічної спільноти спрямовані на зовнішній і внутрішній світ на рівні сприймання, емоцій, характеризуються мотивацією виживання, досягнення безпеки і *стереотипністю* емоційних, когнітивних та поведінкових проявів: контролем власної поведінки, прагненням до самовладання, стриманістю емоцій та мінімізацією їхнього впливу на оцінку особою стресогенної ситуації, стабілізацією емоційних станів (*стереотипні переживання*); самокритичністю щодо власних дій та самозвинуваченням (*стереотипні міркування*); ігноруванням стресогенної ситуації як можливістю зменшити емоційну напруженість чи проявом агресивних зусиль, аби змінити ситуацію, спрямованістю на пошук соціальної підтримки та її очікування (*стереотипні поведінкові прояви*). Їх можна охарактеризувати як стратегії пасивної залежності від ситуації, як *стереотипні, консервативні*. Такими стратегіями, які актуалізуються в процесі підтримання громадського здоров'я (як досягнення благополуччя), є *стратегії, спрямовані на стабілізацію емоційних станів, на пошук соціальної підтримки і підкріплення* в намаганні хоча б зберегти наявний рівень благополуччя. Здебільшого вони притаманні особам із

низьким рівнем суб'єктивного благополуччя та низькими показниками відчуття когеренції.

Водночас констатуємо використання представниками досліджуваної спільноти адаптивних стратегій, орієнтованих на перетворення, трансформацію як внутрішнього, так і зовнішнього світу, що виявляються: в активізації адаптаційного потенціалу задля зменшення емоційної напруженості, посиленні відповідальності за те, що відбувається (*трансформаційні переживання*); у цілеспрямованому аналізі стресогенної ситуації та плануванні можливих варіантів поведінки, урахуванні досвіду власного долаття проблем та наявності ресурсів, які б допомогли в розв'язанні проблеми (*трансформаційні міркування*); в активності, фокусуванні на особистісному зростанні та прийнятті відповідальності, конструктивному розв'язанні проблем з посиленням відповідальності за результат, активізації ресурсів та засвоєнні навичок підвищення благополуччя (*трансформаційні поведінкові прояви*). Це *проактивні* стратегії адаптації, які виявляються: в актуалізації здібностей та ресурсів, набутті знань та навичок для підвищення благополуччя, незважаючи на негаразди; у спрямованості на розвиток нових сил і ресурсів адаптації та готовності змінюватися, зростати, брати відповідальність на себе. Такими стратегіями, які актуалізуються в процесі підтримання громадського здоров'я (як досягнення благополуччя), є *стратегії активізації адаптаційного потенціалу, стратегії перетворювальні, інноваційні, притаманні особам із високим рівнем суб'єктивного благополуччя та високими показниками відчуття когеренції*.

Виявлені в результаті дослідження високі показники посттравматичного зростання, осмислення пережитого як здатності структурувати інформацію, прогнозувати розвиток подій та зміцнення переконаності щодо сенсовності життя і світу, щодо власної та колективної самоефективності і самозарадності свідчать про наявність у педагогічної спільноти досить потужного адаптаційного ресурсу. Результати суб'єктивної оцінки адаптованості, благополуччя, стану здоров'я, локус-контролю, оцінки свого майбутнього, віднесення себе до групи тих, хто активно долучився до нового життя, проявляє

ініціативу, є підставою, аби говорити про досить високий рівень адаптаційного потенціалу педагогічної спільноти та її здатність до консолідації зусиль задля подолання наслідків воєнного конфлікту.

Наразі ситуація в суспільстві вимагає від педагогічної спільноти консолідації та активізації колективних зусиль, зокрема щодо підвищення адаптивності до суспільних змін, спричинених воєнним конфліктом, – і не лише самої педагогічної спільноти, а й інших груп населення. Важливо усвідомлювати роль педагогічної спільноти в розв'язанні проблем, її спроможність до цілеспрямованої діяльності та високий потенціал до об'єднання, що робить її життєздатною, спроможною виконувати цю роль, зокрема в кризові періоди суспільного розвитку.

### **2.3. Потенціал педагогічної спільноти у підвищенні адаптивності громадян до наслідків воєнного конфлікту та зміцненні громадського здоров'я**

Суспільні зміни, що відбуваються сьогодні внаслідок воєнного конфлікту, вимагають від різних спільнот активізації зусиль щодо підвищення адаптивності як своєї спільноти, так і інших груп населення до таких змін. У цьому контексті відзначимо великий потенціал спільноти освітян, адже освіта, окрім своїх традиційних функцій, у кризові періоди і після них відіграє додаткову роль забезпечення фізичного, когнітивного і психосоціального захисту населення, а її потенціал цілком достатній для того, щоб гідно справлятися із сучасними викликами і проблемами суспільства. Система освіти є базисним соціальним інститутом, що визначає рівень науково-технічного, економічного і культурного прогресу суспільства. Саме освіта покликана сприяти формуванню культури миру, толерантності і діалогу.

Науковці акцентують усе більшу увагу на ролі освіти як інтегративного компонента духовної культури сучасного суспільства та засобу реалізації потенціалу особистості на засадах суспільної взаємодопомоги; на визначенні освітніх чинників формування атмосфери довіри в суспільстві як засобу



розширення можливостей для розвитку здібностей особистості, її повноцінної адаптації до трансформаційних процесів у суспільстві [Глебова, 2016].

На формувальній ролі освіти в розвитку особистості, її самоцінності наголошується в роботах представників наукової педагогічної спільноти (С. Архипова, М. Євтух, І. Зязюн, В. Кремень, Н. Ничкало, В. Огнев'юк та ін.); при цьому визнається її суспільна та соціокультурна цінність, стверджується, що освіта є гарантом соціальної і психологічної стабільності різних соціальних груп і суспільства в цілому [Архипова, 2016]. У сьогоденних реаліях модернізації освіти актуалізується важлива проблема, на якій наголошував В. Кремень: освіта повинна готувати людину, органічно адаптовану до життя у світі багатоманітних зв'язків – від контактів із найближчим оточенням до глобальних [Кремень, 2011, с. 3]. Звертається увага на необхідність відтворення в Україні традиційно високого статусу освіти [Сагайдак, 2005]; на її роль у протидії деструктивним впливам в умовах світоглядно-ціннісних суперечностей [Троїцька, 2006], які особливо загострилися внаслідок воєнної агресії Росії, у виробленні ефективних зразків, еталонів, моделей суспільної поведінки [Глебова, 2016]; на роль наукової та освітянської еліти як провідника і фундатора соціальних норм, покликаних зберігати здоров'я [Марків, 2009, с. 181].

У Національній доповіді про стан і перспективи розвитку освіти в Україні наведено результати моніторингу громадської думки щодо проблем освіти та заходів з її реформування. Його, починаючи з 2000-го року, здійснює Інститут соціальної та політичної психології НАПН України під керівництвом М. Слюсаревського в межах програм спільної діяльності Академії з МОН України. Результати моніторингу свідчать про те, що освіта користується в суспільстві величезною довірою – незрівнянно більшою, ніж інші суспільні інститути – органи державної влади, правоохоронні структури, політичні партії тощо. Виявлено, що впродовж усього періоду спостережень система освіти мала, як правило, позитивний баланс довіри/недовіри, тобто кількість респондентів, які їй тією чи іншою мірою довіряють, перевищувала частку тих, хто не довіряє. І сьогодні система освіти зберігає своє місце серед лідерів

суспільної довіри: тією чи іншою мірою їй довіряє близько половини дорослого населення (48 %), тоді як не довіряє менше третини (32 %). Наявність такого великого кредиту довіри – неоціненне надбання освітян [Національна доповідь..., 2016, с. 36–37].

Говорячи про високий авторитет інституції освіти в суспільному житті, зазначимо, що освіта покликана виконувати системотвірну функцію в процесі досягнення суспільної злагоди завдяки реалізації свого консолідувального потенціалу, особливо в умовах суспільних змін, спричинених воєнним конфліктом та його наслідками. Визначаючи педагогічну спільноту як таку, що має значний консолідувальний потенціал, спираємося психологічну теорію спільноти [Васютинський, 2010, с. 18]; на результати досліджень психосоціальних чинників функціонування педагогічної спільноти як суб'єкта соціального життя (О. Донченко, Л. Завірюха та ін.) [Педагогічна спільнота..., 2007] та аналіз її консолідувального потенціалу в умовах суспільних змін [Петрунько, 2016], а також на дослідження потенціалу спільноти та способів його мобілізації [Манджола, 2007; Рингач, 2009] тощо. Як показують дослідження, успішність переживання кризових ситуацій пов'язана з мобілізацією потенціалу спільноти в розв'язанні соціальних проблем, активізацією і нарощуванням її адаптаційних ресурсів, якими є соціальні якості спільноти. До них відносять соціальний капітал як її здатність створювати ресурсні зв'язки і форми співпраці для реалізації суспільно значущих функцій [Коулман, 2001; Нечипоренко, 2014; Ніздрань, 2017; Шихирев, 2003; Ellis, 2000] та її соціальні ресурси, такі як відчуття належності до спільноти, рефлексивність, допомога людей одне одному, соціальна згуртованість [Кривоконь, 2015; Найдьонова, 2015; Петрунько, 2016; Ellis, 2000; Wall, 2006].

Дослідження показують, що педагогічна спільнота, як і будь-які інші соціальні спільноти, має всі належні спільнототворювальні ознаки (ідентифікаційні, мотиваційні, когнітивні, поведінкові), які не тільки дають підстави визначати її як спільноту, а й говорити про її потенціал до об'єднання [Петрунько, 2016, с. 150]. Аналізуючи консолідувальний потенціал педагогічної спільноти, О. Петрунько зазначає, що його утворюють формальні,

організаційно-впорядкувальні (документально задекларовані, перспективні) і неформальні (дескриптивні, соціально-психологічні) норми і приписи, а також готовність і здатність членів спільноти цим приписам підпорядковуватися. Дослідниця зауважує, що педагогічна спільнота – це специфічна, досить численна і чітко увиразнена серед інших учасників суспільного життя номінально-реальна соціальна структура, яка має низку формальних і неформальних властивостей, що уможливають виконання нею місії із самовідтворення й розвитку суспільства, та яка залишається чи не єдино здатною до виконання своєї місії, а тому статусною і привабливою для нових членів [там само].

Педагог, як зазначає А. Анцибор, відповідно до професійних засад і вимог, які ставить суспільство, займає певну громадянську позицію, впливає на оточення, а тому є однією з помітних постатей, від яких залежить формування громадської думки, виступає як лідер цієї думки [Анцибор, 2007].

Як зазначається в стандартах, освіта, окрім своїх традиційних функцій, у кризові періоди і після них перебирає на себе додаткову функцію забезпечення фізичного, психосоціального і когнітивного захисту населення, особливо дітей. Навчальне середовище має бути безпечним і не лише адаптувати захист і психосоціальне благополуччя учнів, студентів, педагогів, а й сприяти активізації громади для подолання наслідків кризових подій. Навчальні (освітні) заклади – школа, дитячий садочок, інші форми організації навчання дітей – є серцевиною організації соціально-психологічної та педагогічної роботи з дітьми та їхніми батьками. Чи не найбільше в кризових умовах потребують соціально-психологічної підтримки діти. Педагогічні працівники можуть вчасно виявляти дітей, яким потрібна психологічна, педагогічна чи соціальна допомога, спрямовувати їх і їхніх батьків до відповідних фахівців – соціальних педагогів, практичних психологів, представників органів державної влади, громадських організацій тощо.

Адміністрація закладів освіти мобілізує ресурси громади для надання необхідної допомоги постраждалим дітям чи їхнім сім'ям. У закладах освіти діти та їхні сім'ї дізнаються нову, актуальну для життєдіяльності в період кризи

інформацію, здобувають необхідні знання. Педагогічні працівники допомагають дітям критично сприймати суперечливу інформацію, яку вони отримують із різних джерел, про події в країні [Соціально-педагогічна..., 2015, с. 37–38].

Великий обсяг роботи та відповідальність покладається на шкільних психологів і соціальних педагогів. Основними цільовими групами, з якими працюють ці фахівці, є вихованці, учні, студенти всіх типів закладів освіти. Це також особи, що були переселені з інших регіонів України; батьки і члени сімей переселених вихованців, учнів, студентів; діти і сім'ї учасників АТО; діти і сім'ї поранених та загиблих під час бойових дій; діти-сироти, діти, що мають вади психофізичного розвитку.

Сьогодні зримо постає проблема формування психологічної готовності громадян до різних форм протидії воєнній агресії. Розв'язання цієї проблеми, на думку З. Карпенко, передбачає здійснення адекватних наявним викликам профілактичних і виховних заходів. Неодмінним чинником цих процесів є їх професійний психологічний супровід, а почасти й неunikне психотерапевтичне втручання в перебіг небезпечних для душевного здоров'я людини процесів. Тому темпи підвищення кваліфікації сучасних психологів згідно з викликами новопосталих екстремних ситуацій мають випереджати інтенсивність їх нагромадження [Карпенко, 2016].

Слід зазначити, що кризові умови водночас можуть ставати каталізатором позитивних змін у системі освіти та суспільстві в цілому, сприяти підвищенню якості освітніх послуг та життя населення країни. Упровадження в закладах освіти програм конструктивного вирішення конфліктів, медіації, критичного мислення, психологічної культури, навичок безпечної поведінки тощо сприятиме зниженню рівня агресії в громадах, запобіганню конфліктів, а також утвердженню ідей досягнення миру. У цьому контексті і педагоги, і психологи покликані бути моделлю миротворця для наслідування.

Сьогоднішня ситуація в суспільстві вимагає від педагогічної спільноти активізації зусиль щодо підвищення адаптивності громадян до наслідків воєнного конфлікту, перегляду практики роботи та захисту дітей в освітньому

закладі. Це актуалізує потребу підвищення кваліфікації працівників освіти щодо питань соціально-педагогічної та психологічної роботи з учнями, їхніми батьками, громадами в кризових умовах. Наразі триває наукове узагальнення досвіду надання психологічної допомоги в кризових ситуаціях. На виконання п. 2.2 рішення колегії Міністерства освіти і науки України «Про стан та проблеми надання психологічної допомоги суб'єктам освіти в умовах антитерористичної операції на сході країни» (протокол №3/3-3 від 26.03.2015 р.) розробляються навчальні програми, спецкурси із сучасних психолого-педагогічних проблем адаптації різних груп населення, підвищення їхньої адаптивності та подолання наслідків травматичних подій. З ініціативи автора також було розроблено навчальну програму «Соціально-психологічні проблеми адаптації спільноти до кризових умов» для системи післядипломної педагогічної освіти. Цю програму впроваджено в навчальний процес Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти у 2017–2018 н. р.

Отже, проблема активізації зусиль педагогічної спільноти щодо подолання наслідків воєнного конфлікту, підвищення адаптивності громадян є надзвичайно актуальною, має теоретичне і практичне значення, адже авторитет педагогічної спільноти та її соціальний капітал завжди були чи не найпотужнішими векторами порівняно з іншими суб'єктами суспільного буття.

#### **2.4. Засоби активізації індивідуальних і колективних ресурсів адаптації та зміцнення громадського здоров'я**

Події, пов'язані з війною на сході України, показали необхідність надання соціально-психологічної допомоги населенню, яке переживає наслідки цих подій, та важливість психологічної підтримки як окремої особи, так і різних спільнот. Ідеться про підвищення рівня індивідуальної та колективної адаптації до наслідків воєнного конфлікту, зокрема в контексті зміцнення громадського здоров'я як умови такої адаптації. Проблема адаптації спільноти до наслідків воєнного конфлікту визначає потребу пошуку ефективних соціально-психологічних засобів, які б сприяли підвищенню адаптивності представників

спільноти, виробленню проактивно-трансформаційних психологічних стратегій адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту та активізації індивідуальних і колективних ресурсів зміцнення громадського здоров'я. Вироблення таких стратегій, які мають внутрішню зумовленість, проявляються в здатності протистояти зовнішнім чинникам та активно впливати на них, орієнтуватися на майбутнє і які реалізуються, зокрема, у процесі зміцнення як індивідуального, так і громадського здоров'я (як досягнення благополуччя), можливе завдяки змінам у свідомості громадян щодо самовизначення у сфері здоров'я, підвищенню їхньої відповідальності в ставленні до нього; розширенню мережі зв'язків між членами спільноти; активізації процесів самоорганізації та самоефективності, громадської участі, колективних зусиль щодо підвищення адаптивності до наслідків воєнного конфлікту та досягнення благополуччя.

У ході аналізу проблеми зміцнення громадського здоров'я як умови адаптації спільноти до наслідків воєнного конфлікту особлива увага приділяється пошуку чинників, які б сприяли збереженню та підвищенню благополуччя особи як члена спільноти, активізації індивідуальних і колективних ресурсів подолання наслідків кризових подій. У цьому контексті ми спираємося:

– на салютогенну (від лат. *salus* – благополуччя, добре самопочуття, щастя) концепцію А. Антоновського та її основне поняття – відчуття зв'язності «*sense of coherence*» – як стрижневий елемент стану здоров'я і визначальний чинник для досягнення та підтримки громадського здоров'я, у сукупності трьох його складників [Antonovsky, 1984; 1996];

– на підхід «*resilience*» як відновлення і підвищення благополуччя та визнання активної ролі людей у створенні здоров'я; як динамічний процес, за якого позитивна адаптація відбувається в умовах негараздів; як збереження стану благополуччя, незважаючи на негаразди [Bonanno, 2007; Garmezy, 1986], та здатності до відновлювальних зусиль як окремої людини, сім'ї, так і громади, спільноти [Norris, 2008];

– на феномен посттравматичного зростання («*post-traumatic growth*») як набуття досвіду позитивних змін, які виникають у результаті боротьби з

важкими життєвими кризами і є результатом оволодіння цією реальністю, що супроводжується позитивними змінами на рівні особистості, групи, соціуму (В. Климчук, О. Нестерова, L. Calhoun, P. Linley, N. Park, C. Peterson, M. Seligman, R. Tedeschi), у якому увагу сфокусовано на сильних сторонах, на ресурсах, на здатності психіки адаптуватися, справлятися з негараздами і перетворювати їх на потенціал для змін та підвищення благополуччя [Климчук, 2016; Tedeschi, 2004; Joseph, 2006; Seligman, 2000].

Як свідчать дослідження, «sense of coherence» (когерентність) [Suominen, 2001], «resilience» (пружність) [Morgan, 2007; Norris, 2008], «post-traumatic growth» (посттравматичне зростання) [Tedeschi, 2004] пов'язані зі здоров'ям, добробутом і здоровою життєвою орієнтацією. Що більш проявленими вони є, то більше шансів має людина для переміщення на лінії в напрямі до «здоров'я». Салютогенна модель здоров'я і підхід «resilience» як відновлення та підвищення благополуччя визнають активну роль людей у створенні здоров'я, у забезпеченні змін, а досвід позитивних змін, які виникають у результаті боротьби із життєвими кризами, представляють як процес посттравматичного зростання (post-traumatic growth).

Беремо до уваги також теоретичні положення про адаптивну поведінку, відповідно до яких суб'єктивне уявлення про контрольованість ситуації постає як важливий чинник, що визначає таку поведінку. Водночас адаптивна поведінка є результатом оцінки вимог, обмежень та ресурсів середовища; впливу ієрархії цілей, потреб, мотивів; суб'єктивної оцінки наявних ресурсів та можливостей суб'єкта адаптації (Р. Лазарус). Такий аналіз ситуації забезпечує суб'єктові вибір певної форми поведінки, яка, відповідно є результатом двох видів оцінювання: аналізу можливих варіантів поведінки в складних ситуаціях; зважування можливих наслідків цих варіантів поведінки.

Теоретичний та емпіричний аналіз означеної проблеми дав підстави для побудови *соціально-психологічної моделі зміцнення громадського здоров'я* як умови адаптації спільноти до кризових умов життя. У пропонуваній моделі акценти зроблено:

– на сприянні тій чи іншій формі комунікації, спрямованій на поліпшення поінформованості з питань здоров'я та набуття компетентності щодо його збереження. Компетентність із питань здоров'я передбачає пізнавальні й соціальні вміння та навички досягнення благополуччя, визначальну мотивацію і здатність людей отримувати доступ до інформації, розуміти й використовувати її так, щоб це сприяло зміцненню та підтримці здоров'я – як індивідуального, так і громадського;

– на посиленні відчуття зв'язності (sense of coherence), що сприятиме переходу від «орієнтації на чинник ризику», коли люди мають проблеми, до «салютогенної орієнтації», коли вони сприймають потенціал і розвивають здатність контролювати власне здоров'я та добробут. У цьому контексті перш за все постає питання не про те, що є чинниками ризику для захворювання і як усунути їхній вплив, а про те, що породжує здоров'я, які основні засоби для зміцнення здоров'я, підвищення благополуччя і як їх можна використати. Салютогенний підхід зосереджує увагу на важливості ресурсів, коли йдеться про «створення» здоров'я в контексті стресових ситуацій і кризових подій, не лише на індивідуальному, а й на груповому та соціальному рівнях;

– на сприянні психологічній стійкості, пружності (resilience) як здатності жити повноцінним і продуктивним життям попри різні обмеження та зберігати й підвищувати благополуччя;

– на підсиленні здатності використовувати стресову ситуацію як можливість для подальшого розвитку та досягнення більш високого рівня функціонування, тобто на посттравматичному зростанні (post-traumatic growth);

– на активізації індивідуальних і колективних зусиль для подолання відстороненості в питаннях здоров'я та підвищення відповідальності в ставленні до нього;

– на посиленні рефлексивних процесів та підвищенні готовності до змін.

На основі цієї моделі для визначення та апробації засобів подолання наслідків воєнного конфлікту (на *третьому етапі* дослідження) було розроблено *програму соціально-психологічної роботи*, спрямованої на підвищення рівня когнітивної, емоційної та поведінкової компетентності



представників педагогічної спільноти з метою активізації та розширення ресурсів підвищення адаптивності та зміцнення здоров'я як умов адаптації до складних життєвих ситуацій. Програма складалася із трьох блоків: *інформаційного* (лекції-бесіди, інформаційно-діагностичні заняття), *корекційно-розвивального* (заняття з елементами соціально-психологічного тренінгу) та *аналітичного*.

Щоб вирішити завдання *інформаційного блоку*, за ініціативою автора було розроблено навчальну програму «Соціально-психологічні проблеми адаптації спільноти до кризових умов» для системи післядипломної педагогічної освіти. Програму спрямовано на підвищення компетентності педагогічних працівників щодо соціально-психологічних проблем адаптації різних спільнот до кризових умов, активізацію зусиль педагогічної спільноти з підвищення адаптивності громадян до наслідків воєнного конфлікту та зміцнення здоров'я як умов адаптації до складних життєвих ситуацій. Як уже зазначалося в розділі 2.3, програму курсу було впроваджено автором у навчальний процес Сумського ОШПО у 2017–2018 н. р. Мета реалізації навчальної програми – більш глибоке розуміння слухачами системи післядипломної педагогічної освіти соціально-психологічних проблем адаптації спільноти до кризових умов, підвищення компетентності освітян щодо надання соціально-психологічної підтримки різним категоріям населення в процесі їхньої адаптації до кризових умов, зокрема до наслідків воєнного конфлікту.

Матеріали навчальної програми розроблено з урахуванням сучасних теоретичних напрацювань із проблеми адаптації в психологічній науці та практики надання соціально-психологічної підтримки різним групам населення, що переживають наслідки травматичних подій. Особлива увага приділяється проблемі складнощів соціально-психологічної адаптації різних спільнот до умов і наслідків воєнного конфлікту; сутності позитивної адаптації спільноти до кризових умов як процесу посттравматичного зростання та його ролі в подоланні спільнотою наслідків кризових і травматичних подій; формам і методам психолого-педагогічної підтримки різних категорій населення в

процесі їхньої адаптації до кризових умов, якими мають оволодіти вчителі, психологи та соціальні педагоги закладів освіти.

Програму підготовлено з урахуванням отриманих під час виконання НДР «Психологічні стратегії адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту» результатів, що дають підстави говорити про наявність досить потужного адаптаційного ресурсу, який забезпечує успішність адаптації педагогічної спільноти. У програмі міститься необхідна сума знань, умінь і навичок, що дають змогу поглибити розуміння педагогічними працівниками соціально-психологічних проблем адаптації спільноти до кризових умов; усвідомити роль педагогічної спільноти в розв'язанні цих проблем та її спроможність до цілеспрямованої діяльності, консолідації зусиль, зокрема в напрямку підвищення адаптивності до суспільних змін, спричинених воєнним конфліктом, не лише своєї спільноти, а й інших груп населення.

*Корекційно-розвивальний блок* передбачав заняття з елементами соціально-психологічного тренінгу, спрямовані на:

- аналіз та усвідомлення впливу наслідків воєнного конфлікту як на особисте життя кожного з учасників, так і на життєдіяльність педагогічної спільноти та різних груп населення;

- усвідомлення наявних психологічних стратегій адаптації до таких наслідків та можливості їх оптимізації, що досягалося завдяки сприянню в усвідомленні ефективності/неефективності наявних стратегій та в засвоєнні нових стратегій;

- активізацію рефлексивних умінь бачити ситуацію з різних сторін та в більш широкому соціальному контексті завдяки аналізу та інтерпретації соціальної ситуації;

- активізацію самопізнання своїх емоційних станів, переживань, поведінки в складних життєвих ситуаціях, уявлень про себе та свої можливості;

- підвищення самоефективності та відчуття зв'язності (когерентності);

- посилення відповідальності в ставленні до здоров'я та підвищення психологічної пружності як здатності сприяти підвищенню благополуччя на індивідуальному і колективному рівнях;

- активізацію адаптаційного потенціалу, індивідуальних і колективних ресурсів у зміцненні здоров'я як умови адаптації до кризових умов;
- посилення індивідуальної та колективної рефлексивності представників педагогічної спільноти щодо важливості та можливості активізації і нарощування адаптаційних ресурсів представників спільноти.

У корекційно-розвивальній роботі брали участь дорослі особи віком від 29 до 52 років – три групи педагогів та практичних психологів закладів освіти, що проходили підвищення кваліфікації в Сумському обласному інституті післядипломної педагогічної освіти. Загальна кількість випробуваних, результати яких було враховано в аналізі ефективності корекційно-розвивального впливу, становила 35 осіб.

Результати впровадження *програми соціально-психологічної роботи* оцінювалися за об'єктивним (кількісні зміни показників) і суб'єктивно-оцінним (оцінка інформативної насиченості програми, її ефективності та можливості застосування набутих навичок і вмінь) критеріями, що становило зміст *аналітичного блоку*.

На початку і по завершенні такої роботи було проведено діагностику показників відчуття зв'язності (sense of coherence), самоефективності, рівня вираженості і спрямованості рефлексії. Аналіз результатів здійснено за допомогою статистичного пакету SPSS, використано непараметричний критерій Вілкоксона для зв'язаних вибірок щодо встановлення статистичної значущості відмінностей.

У корекційно-розвивальній роботі приділялась увага підвищенню рефлексивності педагогічної спільноти. Слід зазначити, що спільнота як велика соціальна група, члени якої безпосередньо можуть не взаємодіяти між собою, не позбавлена рефлексивності. Рефлексивність спільноти, або колективна рефлексивність, забезпечується не лише груповою взаємодією, а й індивідуальною рефлексією, спрямованою на колективне минуле, сьогодення і майбутнє. Отже, колективна рефлексивність може накопичуватися в міжособовому спілкуванні, у спілкуванні між деякими представниками спільноти в межах невеликих груп, що об'єднують її представників.

Рефлексивність у процесі міжособової взаємодії, як наголошують А. Журавльов, Т. Нестік, не втрачає своєї колективної природи, адже актуалізує групову ідентичність. Натомість межа, що розділяє індивідуальний і груповий рівень рефлексії, усе ще залишається спірною [Журавлев, 2012]. Дослідники зазначають, що змістом групової саморефлексії можуть бути цілі та сенс існування групи, реальні форми спільної життєдіяльності, потенційні можливості та ресурси спільноти, а також те, що, можливо, було згаяне чи помилково реалізоване нею [Журавлев, 2009].

Процеси колективної рефлексії, осмислення, як правило, запускаються кризовими подіями, що й спонукало нас (у контексті проблеми адаптації спільноти до наслідків воєнного конфлікту) до активізації цих процесів у корекційно-розвивальній роботі з представниками педагогічної спільноти. Зокрема, акцент було зроблено на змісті групової рефлексії щодо потенційних можливостей нарощування адаптаційних ресурсів спільноти, активізації колективних зусиль з подолання наслідків воєнного конфлікту та зміцнення громадського здоров'я. Слід зазначити, що колективна рефлексивність виконує такі соціально-психологічні функції, як адаптація групи до змін, підготовка до різних форм активності, формування уявлень про інші групи, про своє місце в системі соціальних відносин, підтримання позитивної групової ідентичності, а також формування колективної пам'яті та бачення майбутнього [Журавлев, 2012].

Щоб оцінити вираженість та спрямованість рефлексії до і після впровадження програми, було застосовано опитувальник М. Гранта, який складається із двох шкал – ауторефлексії і соціорефлексії [Grant, 2001; Карпов, 2005; Прохоров, 2004]. Високий рівень соціальної рефлексії забезпечує виражені соціальні потреби в повазі, визнанні, теплих стосунках з іншими і в цілому орієнтацію на групу. Рівень саморефлексії пов'язаний з аналізом почуттів та переживань щодо самого себе, внутрішнього діалогу із самим собою. За результатами дослідження рефлексії на початку корекційних занять, 60% досліджуваних виявили високий рівень ауторефлексії та середній рівень соціорефлексії; 15% – низький рівень ауторефлексії і дещо нижчий від

середнього – соціорефлексії; в інших ауторефлексія і соціорефлексія мали середній рівень прояву. Після корекційно-розвивального впливу, за результатами аналізу співвідношення цих двох форм рефлексій, зафіксовано підвищення показників за шкалою соціорефлексії ( $p \leq 0,05$ ) та зміщення показників ауторефлексії від високих до дещо вищих від середніх, від низьких до середніх ( $p \leq 0,05$ ). Відповідно до інтерпретації результатів за опитувальником, співвідношення середнього рівня ауторефлексії та вищого від середнього і високого рівня соціорефлексії видається найбільш адаптивним.

Дослідження зміни показників рівня прояву самоефективності та відчуття зв'язаності до і після проведених занять показало, що ці показники змінюються. Так, статистично значущі відмінності виявлено щодо загальної самоефективності ( $p \leq 0,01$ ) та інтегрального показника відчуття когеренції (зв'язаності) ( $p \leq 0,05$ ), рівень яких значно підвищився.

Результати ефективності проведеної корекційно-розвивальної роботи також було проаналізовано за суб'єктивно-оцінним критерієм завдяки залученню механізмів рефлексії щодо задоволення від роботи, оцінки інформативної насиченості програми та можливостей і бажання застосувати набуті навички та вміння. Такий аналіз було зроблено шляхом рефлексії наприкінці кожного заняття, а також під час підбиття загальних підсумків роботи і за результатами опитування учасників щодо ефективності програми. Учасникам було запропоновано обрати один із трьох варіантів відповіді («так», «ні», «важко сказати») за кожним пунктом з-поміж таких тверджень.

У результаті проведеної роботи *відбулося усвідомлення:*

- своїх якостей, сильних і слабких сторін;
- своїх негативних переживань та здатності з ними впоратися;
- своїх типових реакцій на складні життєві обставини;
- різноманітних ресурсів подолання наслідків кризових подій;
- значення соціальної підтримки в процесі подолання наслідків складних життєвих ситуацій;

- важливості активної участі в діяльності щодо зміцнення здоров'я.

*Активізувалися процеси:*

- опанування здатності бачити одне й те саме явище під різними кутами зору;
- оптимізації наявних психологічних стратегій адаптації та вироблення нових;
- самовизначення у сфері здоров'я;
- пошуку нових можливостей та прихованих ресурсів.

*Відбулося посилення:*

- упевненості в собі, віри у свої сили та можливості;
- відповідальності за свої рішення та вибори;
- відповідальності в ставленні до здоров'я;
- довіри до інших та відчуття підтримки з боку інших;
- готовності змінюватися;
- віри у здатність підвищувати якість життя та благополуччя як на індивідуальному, так і на колективному рівні.

У цілому більшість учасників (92%) позитивно оцінили ефективність програми. Загалом, результати, отримані за суб'єктивно-оцінним критерієм, дають підстави говорити про те, що запропоновані засоби є ефективними, коли йдеться про підвищення індивідуальної і колективної адаптивності до наслідків воєнного конфлікту, подолання його негативних, травматичних наслідків. Корекційний вплив може бути суттєво посилений за рахунок більшої тривалості корекційної програми та включення в неї терапевтичного компонента, зокрема для опрацювання негативних станів і травматичного самоусвідомлення.

Зазначимо, що активізація готовності змінюватися, зростати, брати відповідальність на себе, спрямованість на використання нових можливостей і ресурсів адаптації, набуття знань та навичок, які сприяють підвищенню благополуччя, спонукають представників спільноти до вироблення проактивно-трансформаційних психологічних стратегій як найбільш ефективного варіанта індивідуальної і колективної зараджувальної поведінки в різних сферах життєдіяльності, зокрема у сфері зміцнення індивідуального і громадського здоров'я.

## Література

- Анцибор А. І.* Соціально-психологічні характеристики сільського вчителя як лідера громадської думки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. / А. І. Анцибор ; Ін-т соц. та політ. психології. – К., 2007. – 16 с.
- Артюхина Г. П.* Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни : учеб. пособие для высш. шк. – 3-е изд., перераб. / Артюхина Г. П., Игнаткова С. А. – Москва : Академический Проект, Фонд «Мир», 2006. – 560 с.
- Архипова С. П.* Освіта як чинник адаптації, соціалізації та самовизначення соціально незахищених категорій дорослих у змінюваному середовищі Сучасні акмеологічні дослідження: теоретико-методологічні та прикладні аспекти : монографія. / редкол.: В. О. Огнев'юк, С. О. Сисоєва, Я. С. Фруктова. – К. : Київ. ун-т ім. Бориса Грінченка, 2016. – С. 475–496.
- Бенедиктов Д. Д.* Общественное здоровье: пути оценки и прогнозирования / Д. Д. Бенедиктов // Общественные науки и здравоохранение. – Москва : Наука, 1987.
- Бовина И. Б.* Социальные представления о здоровье и болезни: структура, динамика, механизмы : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.05 / И. Б. Бовина. – Москва, 2009. – 48 с.
- Бочарова Е. Е.* Взаимосвязь ценностных ориентаций, стратегий поведения и субъективного благополучия личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Е. Е. Бочарова. – Саратов, 2005. – 26 с.
- Бочарова Е. Е.* Стратегии копинг-поведения и субъективное благополучие личности / Е. Е. Бочарова // Адаптация личности в современном мире : межвуз. сб. науч. трудов. – Саратов, 2008. – Вып. 1. – С. 22–29.
- Бочарова Е. Е.* Субъективное благополучие как существенный фактор социально-психологической адаптированности личности / Е. Е. Бочарова, Р. М. Шамяионов // Адаптация личности в современном мире : межвуз. сб. науч. трудов. – Саратов : ИЦ «Наука», 2011. – Вып. 3. – С. 36–44.
- Васютинський В.* Психологічні виміри спільноти : монографія / Вадим Васютинський. – К. : Золоті ворота, 2010. – 120 с.
- Глебова Н. І.* Формування культури суспільної довіри: освітній вимір / Н. І. Глебова // Грані. – 2016. – № 1 (129). – С. 92–98.
- Глоссарий терминов по вопросам укрепления здоровья. Всемирная организация здоровья. – Женева, 1998. – 48 с.
- Головаха Є.* Показники стилю життя особистості / Є. Головаха, Н. Паніна // Життєтворчість: концепція, досвід, проблеми. – Запоріжжя : ЦентрІон, 2004. – С. 52–61.
- Гурвич И. Н.* Социальная психология здоровья / И. Н. Гурвич. – Санкт-Петербург, 1999. – 1023 с.
- Журавлев А. Л.* Групповая рефлексивность: основные подходы и перспективы исследований / А. Л. Журавлев, Т. А. Нестик // Психологический журнал. – 2012. – Т. 33, № 4. – С. 27–37.
- Журавлев А. Л.* Коллективный субъект: основные признаки, уровни и психологические типы / А. Л. Журавлев // Психологический журнал – 2009. – Т. 30, № 5. – С. 72–80.
- Журавлева И. В.* Отношение к здоровью индивида и общества / И. В. Журавлева. – Москва : Наука, 2006. – 238 с.
- Здоров'я 2020: Основи європейської політики та стратегія для ХХІ століття. – Копенгаген : Європейське регіональне бюро ВООЗ, 2013. – 224 с.

*Злобина Е.* Проблемы национальной безопасности общества в личностном измерении / Елена Злобина // Криза в Україні: зони ураження. Погляд соціологів. – К. : Друк. «Бізнесполіграф», 2010. – 116 с.

*Каніболоцька М. С.* Соціально-психологічні особливості ставлення до здоров'я молоді з різним економічним статусом : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / М. С. Каніболоцька ; Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. – К., 2014. – 18 с.

*Карпенко З. С.* Формування мобілізаційної готовності українського суспільства до протидії зовнішній агресії / З. С. Карпенко // Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф. (Суми, 19–20 лютого 2015 р.). – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. – С. 187–190.

*Карпов А. В.* Психология метакогнитивных процессов личности / А. В. Карпов, И. М. Скитяева – Москва : Ин-т психологии РАН, 2005. – 352 с.

Керівництво МПК із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації / Міжвідомчий постійний комітет (МПК) (2007). – К. : Пульсари, 2017. – 216 с.

*Климчук В. О.* Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії / В. О. Климчук // Наука і освіта. – 2016. – № 5. – С. 46–52.

*Коробка Л. М.* Здоров'я як основа людського капіталу в контексті глобалізації: психологічний аспект / Л. М. Коробка // Психологічні перспективи. Спец. випуск «Психологічні виміри українського соціокультурного простору». – 2011а. – С. 28–35.

*Коробка Л. М.* Особливості адаптації педагогічної спільноти до наслідків воєнного конфлікту: соціально-психологічний аспект / Л. М. Коробка // Проблеми політичної психології : зб. наук. праць. – К. : Міленіум, 2017. – Вип. 6 (20) – С. –83.

*Коробка Л. М.* Підтримання здоров'я спільноти в умовах воєнного конфлікту: соціально-психологічний аспект / Л. М. Коробка // Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи». – К. : КНУ імені Тараса Шевченка, 2017. – С. 88–93.

*Коробка Л. М.* Психологічне здоров'я особистості в контексті здорового способу життя / Л. М. Коробка // Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації. – 2011б. – № 2. – С. 332–337.

*Коробка Л. М.* Самовизначення особи та спільноти щодо здоров'я в контексті проблеми адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту / Л. М. Коробка // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. – 2016. – № 6 (303). – С. 263–272.

*Коулман Дж.* Капитал социальный и человеческий / Дж. Коулман // Общественные науки и современность. – 2001. – № 3. – С. 121–138.

*Кравчук С.* Особливості психологічної пружності та життєстійкості особистості як чинників запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту / Кравчук Світлана // Психологічні виміри культури, економіки, управління. – 2018. – № 11. – С. 156–164.

*Кремень В.* Особистість в освітньому просторі сучасної цивілізації / Василь Кремень // Професійне становлення особистості: проблеми і перспективи : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. – Хмельницький, 2011. – С. 3–7.

*Кривоконь Н. І.* Соціально-психологічна підтримка як чинник подолання скрутних життєвих ситуацій / Н. І. Кривоконь // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту імені Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. – Вип. 29. – С. 319–328.



- Крюкова Т. Л.* Опросник способів совладання (адаптація методики WCQ) / Т. Л. Крюкова, Е. Ф. Куфтяк // Журнал практического психолога. – 2007. – № 3. – С. 93–112.
- Кулешова К. В.* Общественное здоровье // Клиническая психология : словарь / под ред. Н. Д. Твороговой. – Москва : ПЕР СЭ, 2007. – С. 166–167.
- Куликов Л. В.* Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : учеб. пособие / Л. В. Куликов. – Санкт-Петербург: Питер, 2004. – 464 с.
- Лебедева С. Ю.* Методичні рекомендації щодо організації та проведення соціально-психологічного тренінгу «Крізь випробування до зростання» / С. Ю. Лебедева, Я. О. Овсяннікова, А. Ю. Побідаш ; наук.-досл. лаб. екстрем. та криз. психології наук.-досл. центру Нац. ун-ту цивільного захисту України. – Харків, 2017. – 59 с.
- Лібанова Е. М.* Вимірювання якості життя в Україні, аналітична доповідь : монографія / Е. М. Лібанова, О. М. Гладун, Л. С. Лісогор та ін. – К., 2013. – 50 с.
- Магомед-Эминов М. Ш.* Феномен экстремальности / М. Ш. Магомед-Эминов. – 2-е изд. – Москва : Психоаналитическая ассоциация, 2008. – С. 88–90.
- Манжола П. Г.* Взаємодія влади та громадян: практика легітимації інститутів влади у новітній історії України / П. Г. Манжола // Стратегічні пріоритети. – 2007. – № 1(2). – С. 58–64.
- Марків О. Т.* Здоров'я людини як фундаментальна цінність культури / О. Т. Марків // Гілея. Філософські науки. – 2009. – Вип. 27. – С. 176–182.
- Маслоу А.* Мотивация и личность / Абрахам Г. Маслоу. – Санкт-Петербург : Евразия, 2001. – 478 с.
- Московичи С.* Социальное представление: исторический взгляд / Серж Московичи // Психологический журнал. – 1995. – № 2. – С. 3–14.
- Найдьонова Л. А.* Інтеграція вітчизняної психологічної науки і практики психологічної реабілітації військових: про розвиток рефлексивних властивостей психологічної спільноти / Л. А. Найдьонова // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : зб. наук. праць / Київ. нац. ун-т імені Тараса Шевченка. – К., 2015. – № 4 (29). – С. 106–111.
- Національна доповідь про стан і перспективи розвитку освіти в Україні / Нац. акад. пед. наук України ; [редкол.: В. Г. Кремень (голова), В. І. Луговий (заст. голови), А. М. Гуржій (заст. голови), О. Я. Савченко (заст. голови)] ; за заг. ред. В. Г. Кременя. – К. : Пед. думка, 2016. – 448 с.
- Нерівність в Україні: масштаби та можливості впливу / за ред. Е. М. Лібанової. – К. : Ін-т демографії та соц. дослідж. ім. М. В. Птухи НАН України, 2012. – 404 с.
- Нечипоренко О. В.* Проблемы формирования социального капитала как ключевого ресурса адаптации локальных сообществ / О. В. Нечипоренко // Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Философия. – 2014. – Т. 12, вып. 3. – С. 105–111.
- Ніздрень О. А.* Соціальний капітал як чинник підтримання психологічного здоров'я осіб із низьким економічним статусом : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / О. А. Ніздрень ; Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. – К., 2017. – 18 с.
- Осадько О.* Соціально-психологічні передумови вибору вчителем здоров'ярозвивальних стратегій педагогічного спілкування / Олеся Осадько // Концептуальні засади професійного розвитку особистості в умовах євроінтеграційних процесів : зб. наук. статей. – К. : НТУ, 2015. – С. 562–571.
- Осин Е. Н.* Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика / Е. Н. Осин // Психологическая диагностика. – 2007. – № 3. – С. 22–40.

- Оттавская хартия по укреплению здоровья. [Электронный ресурс] – Копенгаген : Европейское региональное бюро ВОЗ, 1986. – Режим доступа : [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0009/146808/Ottawa\\_Charter\\_R.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0009/146808/Ottawa_Charter_R.pdf).
- Охрана психического здоровья: проблемы и пути их решения Отчет о Европейской конференции ВОЗ на уровне министров [Электронный ресурс]. – Всемирная организация здравоохранения, Дания, 2006. – Режим доступа : [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0010/96454/E87301R.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0010/96454/E87301R.pdf)
- Педагогічна спільнота: психосоціальний аспект : кол. моногр. / за ред. О. А. Донченко. – К. : Пед. думка, 2007. – 192 с.
- Петрунько О. В.* Консолідувальний потенціал педагогічної спільноти в умовах суспільних змін / О. В. Петрунько // Проблеми політичної психології : зб. наук. праць. – К. : Міленіум, 2016. – Вип. 2 (16). – С. 146–156.
- Про схвалення Концепції розвитку системи громадського здоров'я [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.kmu.gov.ua/ua/npras/249618799>.
- Прохоров А. О.* Методики диагностики и измерения психических состояний личности / А. О. Прохоров. – Москва : ПЕР СЭ, 2004. – 176 с.
- Психология здоровья : учеб. для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 607 с.
- Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак] ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». – К. : НаУКМА, 2017. – 92 с.
- Рингач Н. О.* Громадське здоров'я як чинник національної безпеки : монографія / Н. О. Рингач. – К. : НАДУ, 2009. – 296 с.
- Ромм М. В.* Социальная адаптация личности как объект философского анализа : автореф. дис. ... д-ра филос. наук : 09.00.11 / М. В. Ромм. – Томск, 2003. – 38 с.
- Сагайдак А.* Дистанція влади по-українськи / А. Сагайдак // ДНК (Інформаційно-аналітичний журнал). – 2005. – № 5 (14). – С. 24–29.
- Соціальна психологія бідності : монографія / Т. І. Белавіна, В. О. Васютинський, В. Ю. Вінков та ін. ; за ред. В. О. Васютинського ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. – К. : Міленіум, 2016. – 294 с.
- Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період воєнного конфлікту : навч.-метод. посіб. / заг. ред. Левченко К. Б., Панок В. Г. – К. : Україна, 2015. – 181 с.
- Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) від 22 лип. 1946 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995\\_599](http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995_599).
- Сучасні підходи у сфері охорони громадського здоров'я та його популяризації / [упоряд. Н. В. Зимівець, В. В. Крушельницький, Т. І. Мірошніченко ; за заг. ред. І. Д. Звереві]. – К. : Наук. світ, 2004. – 95 с.
- Титаренко Т. М.* Напрями психологічної реабілітації особистості, що переживає події війни / Т. М. Титаренко // Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей / Ін-т соц. та політ. психології ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соц.-психол. метод. реабіліт. центр. – К. : Міленіум, 2015. – С. 3–13.
- Троїцька Т. С.* Філософська методологія як чинник модернізації професійної підготовки педагога : монографія / Т. С. Троїцька. – Сімферополь : Таврія, 2006. – 268 с.

- Фетискин Н. П.* Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – Москва : Изд-во Ин-та психотерапии, 2002. С. 467–470.
- Філоненко М. М.* Психологія особистісного становлення майбутнього лікаря : монографія / М. М. Філоненко. – К. : Центр навч. літ., 2015. – 334 с.
- Фролова Ю. Г.* Психология общественного здоровья: проблемное поле и методологические основания исследований [Электронный ресурс] / Ю. Г. Фролова. – 2010. – Режим доступа : [http://elib.bsu.by/bitstream/123456789/8069/1/pages%20from%20ph%26ss\\_2010-3.%2050-pdf.pdf](http://elib.bsu.by/bitstream/123456789/8069/1/pages%20from%20ph%26ss_2010-3.%2050-pdf.pdf)
- Фролова Ю. Г.* Психология здоровья : пособие / Ю. Г. Фролова. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 255 с.
- Хутка С. В.* Проблема вимірювання рівня соціальної адаптованості особистості: визначення ключового індикатора / С. В. Хутка // Наукові записки НаУКМА. Т. 70. Соціологічні науки. – К. : КМ Академія, 2007. – С. 27–33.
- Шварцер Р.* Русская версия шкалы общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема / Р. Шварцер, М. Ерусалем, В. Ромек // Иностранная психология. – 1996. – № 7. – С. 71–77.
- Шиняева О. В.* Социальное неравенство и здоровье молодого поколения россиян / О. В. Шиняева, А. Б. Падиарова. – Ульяновск : УлГТУ, 2010. – 168 с.
- Шихирев П.* Природа социального капитала: Социально-психологический подход / П. Шихирев // Общественные науки и современность. – 2003. – № 2. – С. 17–32.
- Шклярська О.* Психологічна пружність – запорука виживання під час війни [Електронний ресурс] / Оксана Шклярська. – Режим доступу : [http://www.aratta-ukraine.com/text\\_ua.php?id=3373](http://www.aratta-ukraine.com/text_ua.php?id=3373).
- Яницкий М. С.* Модификация методики Р. Инглхарта для изучения ценностей структуры массового сознания / Яницкий М. С. // Сибирская психология сегодня : сб. науч. тр. – Кемерово : Кузбассвуиздат, 2002. – С. 189–195.
- Яницкий М. С.* Ценностные ориентации личности как динамическая система / М. С. Яницкий. – Кемерово : Кузбассвуиздат, 2000. – 204 с.
- Abric J.* A structural approach to social representations / J. C. Abric // Representations of the social: bridging theoretical traditions. – 2001. – № 1. – P. 42–47.
- Antonovsky A.* The salutogenic model as a theory to guide health promotion / A. Antonovsky // Health Promotion International. – 1996. – Vol. 11 (1). – P. 11–18.
- Antonovsky A.* The Sense of Coherence as a Determinant of Health / A. Antonovsky // Advances Institute for Advancement of Health. – 1984. – Vol. 1. – № 3. – P. 37–50.
- Bandura A.* Health Promotion from the Perspective of Social Cognitive Theory / A. Bandura // Psychology and Health. – 1998. – № 13. – P. 623–649.
- Bonanno G. A.* Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Aversive Events? / G. A. Bonanno // American Psychologist. – 2004. – 59 (1). – P. 20–28.
- Ellis F.* Rural Livelihoods and Diversity in Developing Countries / F. Ellis. – Oxford : Oxford Univ. Press, 2000.
- Facilitator guide MHPSS in Complex Emergencies Training Course. Setting Up Community-Based Supports: Training materials, 2016. – 17 p.
- Festinger L.* A theory of social comparison processes / L. Festinger // Human Relations. – 1954. – №7. – P. 117–140.
- Fishbein M.* Belief, attitude, intention and behavior: an introduction to theory and research / M. Fishbein, I. Ajzen. – MA : Addison-Wesley, 1975. – 578 p.

- Garmezy N.* Stress, competence, and resilience: Common frontiers for therapist and psychopathologist / N. Garmezy // Behavior Therapy. – 1986. – № 17 (5). – P. 500–521.
- Grant A. M.* Rethinking psychological mindedness: metacognition, self-reflection, and insight / A. M. Grant // Behaviour Change. – 2001. – Vol. 18. – P. 8–17.
- Joseph S.* Positive psychology versus the medical model?: Comment / S. Joseph, P. A. Linley // American Psychologist. – 2006. – 61 (4). – P. 332–333.
- Morgan A.* Revitalising the public health evidence base: An asset model / A. Morgan, E. Ziglio // Promotion & Education. – 2007. – Suppl. 2. – P. 17–22.
- Norris F. H.* Community Resilience as a Metaphor, Theory, Set of Capacities, and Strategy for Disaster Readiness / Fran H. Norris, Susan P. Stevens, Betty Pfefferbaum // American Journal of Community Psychology. – Springer Science + Business Media, 2008. – Vol. 41, Is. 1–2. – P. 131–134.
- Rosenberg M.* Society and adolescent selfimage [Electronic resource] / M. Rosenberg. – Princeton, NJ : Princeton University Press, 1965. – P. 25–35. – Access mode: <http://psychok.net/testy/446-test-shkala-doveriya-m-rozenberga-metodika-vera-v-lyudej-ekspres-diagnostika>
- Rotter J. B.* Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement / J. B. Rotter // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 1975. – V. 43 (1). – P. 56–67.
- Sartorius N.* Mental Health in the Early 1980's: Some Perspectives / N. Sartorius // Bulletin of the Work Health Organization. – 1983. – 61(1). – P. 1–6.
- Seligman M.* Positive psychology: An introduction / M. Seligman, M. Csikszentmihalyi // American Psychologist. – 2000. – 55 (1). – P. 5–14.
- Suominen S.* Sense of coherence as a predictor of subjective state of health: results of 4 years of follow-up of adults / S. Suominen, H. Helenius, H. Blomberg, A. Uutela, M. Koskenvuo // Journal Psychosomatic Research. – 2001. – 50 (2). – P. 77–86.
- Tedeschi R. G.* Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence / Tedeschi R. G., Calhoun L. G. // Psychological Inquiry. – 2004. – Vol.15. – № 1. – P. 1–18.
- Wall E.* Adaptive Capacity for Climate Change in Canadian Rural Communities / E. Wall, K. Marzall // Local Environment. – 2006. – № 11 (4). – P. 373–397.
- Williamson J.* Psychosocial interventions, or integrated programming for well-being? / J. Williamson, M. Robinson // Interventions. – 2006. – Vol. 4, № 1. – P. 4–25.

## **РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ АДАПТАЦІЇ СПІЛЬНОТИ ДО УМОВ І НАСЛІДКІВ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ В ПРОЦЕСІ ОПРАЦЮВАННЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ**

### **3.1. Опрацювання травматичного досвіду в структурі психологічної адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту**

Вплив одних і тих же потенційно травматичних подій (ситуацій) може бути якісно протилежним для різних груп. Для одних інтерпретація та відреагування такого досвіду можуть бути деструктивними, руйнівними, для інших – корисними і бажаними, треті його ігнорують. У різних груп диференційований доступ до фонду культурних моделей інтерпретації, використовуваних для опису подій як травм.

Безумовно, вплив травми на спільноту залежить від рівня змін щодо колишнього порядку, норми, прийнятної для спільноти. По-перше, що більший розрив між звично організованим середовищем і умовами, які викликали травматичні події (тобто що сильніший шок), то сильніший вплив травми. Так, у мирній, законослухняній спільноті вбивство викликає колективну травму, тоді як у кримінальному районі вбивство можуть не помітити. Напевно, саме з цим пов'язана, за словами деяких ВПО (внутрішньо переміщених осіб), «упевненість», що жителі України, які не пережили втрати домівки, не зазнали страху обстрілів, втрати близьких, не можуть зрозуміти їхні проблеми та страждання. По-друге, чим більше травма торкається ядра колективного порядку, сфери базових цінностей, правил, очікувань, то сильніше вона відчувається. Так, значна частина соціальних працівників та психологів, які системно співпрацюють з ВПО зі сходу України, відмічають високий рівень очікувань біженців на соціальну і, особливо, матеріальну допомогу й небажання з їхнього боку самостійно вибудувувати власний добробут [Дем'яненко, 2018].

Потенційно травматичні події (ситуації), викликані раптовою, швидкою і фундаментальною соціальною зміною, переростають у травматичний стан лише

через інтерпретативні дії людей. Отже, постає питання, наскільки спільнота може бути суб'єктом власної долі, тобто свідомо проживати своє життя, рефлексувати події і свідомо обирати стратегії реагування та подолання.

Сучасні дослідження підтверджують, що великі групи людей можна й потрібно аналізувати крізь призму їхньої суб'єктності (А. Журавльов, С. Петрушин), рефлексивності (М. Найдъонов; Л. Найдъонова; Л. Григоровська), відповідальності (S. Hoffman; L. May, L. Poleszak; P. Zylicz; Т. Ємельянова), а отже, говорити про їхню здатність до рефлексії, відреагування та навіть виправлення власних помилок.

Як приклад можна навести компенсаційні дії білих американців щодо афроамериканців на цей час, відчуття провини, що з'явилося внаслідок дискримінаційного ставлення до чорного населення США в минулому. Сучасне американське суспільство прагне постійно покращувати умови для афроамериканців, оскільки відчуває соціальну відповідальність за роки рабства і дискримінації. S. Steele назвав колективне відчуття провини в цьому контексті «білою провиною» (White Guilt), яка зумовила численні спроби компенсувати негативні дії на політичному рівні [Steele, 1990, p. 42]. Біле населення Австралії також переживає колективне почуття провини і відповідальність за погане поводження з корінними жителями країни – австралійськими аборигенами [Pedersen, 2004].

Як окреме постає питання опрацювання травматичного досвіду певними спільнотами і вироблення ними стратегій адаптації. Напевно, слід розрізняти колективні травми і травми, пов'язані з колективною належністю.

На нашу думку, *колективна травма* – це шкода, заподіяна психологічному здоров'ю спільноти несприятливими чинниками. У контексті досліджуваної теми такими чинниками є вторгнення на територію спільноти, загибель її членів, війна, захоплення частини території тощо. Цю травму переживає велика група людей.

*Травма, заснована на груповій належності*, – це травма, яку переживає людина у зв'язку з подіями, вчинками, до яких вона особисто непричетна. Ця травма виникає на основі соціальної ідентичності, почуття належності до

певної соціальної групи. Через цю належність люди відчують власну причетність до вчинків, здійснюваних інгрупою, і це стає причиною травми.

Різницю між цими двома травмами можна продемонструвати на прикладі частини українців, які проживають на території Росії і не поділяють політичні вектори Російської держави. Вони ідентифікують себе як українців та болісно і травматично переживають події на сході України. Деякі з них ерез це навіть виїхали з Росії. Отже, одним з важливих аспектів їхньої інтерпретації подій та реагування на них є, напевно, те, що вони ідентифікують себе з великою групою українців, прагнуть поділяти їхню долю та вибір.

Теоретичні розвідки дали нам змогу сформулювати власну концепцію проживання та опрацювання травматичного досвіду. У процесі розгортання травми, а саме на етапі «інтерпретації подій», процес ідентифікації колективного суб'єкта певним чином «окреслює» зміст травми. Кожна група переживає «власну» травму (процеси ідентифікації тут зображено схематично, як і травматичну послідовність. Важливо, з якою групою ідентифікується суб'єкт і яким чином поділяє травматичні події та їх інтерпретацію з інгрупою).

Так, для *біженців* це втрата домівки, близьких, звичного оточення, комфорту та, можливо, картини світу; образа й агресивні напади на державу, яка не допомагає «як потрібно», іноді – відчуття дискримінації з боку місцевого населення тощо.

Для *учасників АТО* переживання травми є найближчим до її класичного розуміння: це шкода, заподіяна психічному здоров'ю людини внаслідок інтенсивного впливу несприятливих чинників середовища або гостроемоційних, стресових впливів інших людей на її психіку.

Для *членів сімей учасників АТО* травмою є істотні зміни в поведінці, ставленні та стосунках батька, його психологічні проблеми, дезадаптація, небажання «повертатися з війни», неготовність до мирного життя, часті флешбеки, утома від нових складнощів у стосунках тощо.

*Жителі України* травмовані вторгненням на їхні території, економічною дестабілізацією, переживаннями гніву, образи на загарбників, ускладненістю процесів прогнозування майбутнього тощо.

Опрацювання травматичного досвіду сучасними українцями ускладнюється непростими історичними стосунками з Росією. «Незаліковані», болючі рани у вигляді Голодомору, Червоного терору, насильницького захоплення територій України Російською імперією повертають українську спільноту на нове коло травматичної послідовності.

Отже, можна припустити, що різні спільноти будуть використовувати різні стратегії опрацювання травматичного досвіду. *Психологічні стратегії опрацювання травматичного досвіду суспільства* ми визначаємо як колективний феномен переживання подій, що інтерпретуються як травматичні; як частково не усвідомлювані, спрощені моделі поведінки, які можна проаналізувати за принципом когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів. Метою цього процесу є адаптація, пристосування, можливість існування в нових умовах тощо.

*Когнітивний* компонент охоплює особливості інтерпретативної моделі, рівень усвідомленості, переоцінку минулого досвіду, норм тощо; *емоційний* компонент відбиває рівень відреагування (наприклад, якщо є заборона на почуття провини або відреагування болю); *поведінковий* – рівень активності, включеності (наприклад, відмова визнати й змінити ставлення до події та певної групи людей).

За результатами дослідження виокремлено стратегії адаптації спільнот до умов та наслідків воєнного конфлікту.

Для дослідження психологічних стратегій адаптації спільноти до умов та наслідків воєнного конфлікту було використано батарею психодіагностичних методик: адаптований варіант «Шкали для клінічної діагностики ПТСР» для постраждалих в Україні; опитувальник «Диференційний тип рефлексії» Д. Леонтєва, Є. Осіна, Г. Лаптевої, А. Саліхової; методику «Шкала базових переконань» Р. Янов-Бульман, адаптовану та рестандартизовану М. Падун та А. Котельниковою; методику психологічної діагностики копінг-механізмів Е. Хейма, адаптовану колективом лабораторії клінічної психології під керівництвом Л. Вассермана. Щоб виокремити ідентифікацію респондента з певною групою, ми ставили пряме питання на самовизначення, до якої саме



групи відносить себе особа (ВПО, учасники бойових дій, члени їхніх сімей, соціальні працівники та волонтери тощо).

Для діагностики ознак ПТСР було використано Шкалу клінічної діагностики ПТСР [Малкина-Пых, 2005, с. 105–114]. Шкала дає змогу оцінити частоту, інтенсивність та повторюваність симптомів розладу і ступінь їхнього впливу на соціальну активність та виробничу діяльність особи.

Щоб з'ясувати особливості рефлексії травматичного досвіду, було застосовано опитувальник «Диференціальний тип рефлексії» Д. Леонтьєва, Є. Осіна, Г. Лаптевої, А. Саліхової [Леонтьев, 2014]. Опитувальник дає змогу визначити особливості свідомості, спрямованої на себе (інтроспекція, арефлексія), і свідомості, спрямованої на зовнішній світ (системна рефлексія, квазірефлексія). Інтроспекцію автори розуміють як «самокопання», пов'язане з центрованістю на власному стані, переживаннях; арефлексію вони визначають як повну відсутність самоконтролю, центрованість лише на зовнішньому, інтенціональному об'єкті діяльності. Їм протиставляється системна рефлексія як здатність особи до самодистанціювання і здатність подивитися на себе збоку, що дає змогу одночасно охопити полюс суб'єкта і полюс об'єкта. Натомість квазірефлексія характеризується спрямованістю на об'єкт, який не має стосунку до актуальної життєвої ситуації, що свідить про відрив від актуальної ситуації буття у світі.

Щоб визначити, як травмована і нетравмована особи конструюють власні уявлення про зовнішній світ і власне «Я», було використано методику «Шкала базових переконань» Р. Янов-Бульман, адаптовану та рестандартизовану М. Падун та А. Котельниковою [Падун, 2008]. Методика дає змогу з'ясувати, яким чином особа визначає доброзичливість зовнішнього світу, справедливість, образ «Я», успіх та переконаність щодо контролю. Виокремлення найбільш проблемних ділянок у когнітивній сфері допоможе обрати найбільш прийнятний вид допомоги.

Щоб змоделювати, яким чином особа долає наслідки колективної травми, було застосовано методику для психологічної діагностики копінг-механізмів Е. Хейма, адаптовану колективом науковців під керівництвом Л. Вассермана

[Набиуллина, 2003]. Методика дає змогу визначити когнітивні, емоційні та поведінкові копінг-стратегії, які, зі свого боку, поділяються на три основні групи за ступенем їхніх адаптивних можливостей: адаптивні, відносно адаптивні та неадаптивні.

Аби виявити, з якою групою ідентифікується суб'єкт і яким чином він поділяє травматичні події та їх інтерпретацію з інгрупою, респонденти мали відповісти на запитання, до якої категорії людей вони себе відносять. Пропонувалися такі варіанти вибору: переселенець із Криму; учасник АТО; член сім'ї учасника АТО; житель України; переселенець зі Східної України; волонтер; інше.

У дослідженні взяли участь 573 респонденти, з яких 263 особи віком від 20 до 30 років, 121 особа – від 31 до 40 років, 124 особи – від 41 до 50 років та 65 осіб – від 51 до 60 років. Вибірку склали 258 чоловіків та 315 жінок. Вищу освіту мали 305 осіб, незакінчену вищу – 114, середню спеціальну – 118, середню – 36 осіб. Найбільша частина досліджуваних мешкала в Центральній Україні – 294 особи, 116 осіб – у Східній, 89 осіб – у Західній та 74 особи – у Південній Україні.

Кількісний склад за групами, відповідно до яких ідентифікувала себе особа, був таким: жителі України – 243 особи, соціальні працівники і волонтери – 75 осіб, члени сім'ї учасників АТО – 62 особи, учасники АТО – 87 осіб, ВПО – 106 осіб.

До групи «жителі України» віднесли себе респонденти, які безпосередньо не стикалися із жахами війни, не брали активної участі в допомозі постраждалим або переміщеним, проте певним чином переживали анексію Криму, воєнні дії на сході України, наслідки економічної дестабілізації в країні.

Групу «соціальні працівники і волонтери» утворили респонденти, які активно співпрацювали з постраждалими від подій в АТО або Криму. Оскільки психологічні профілі соціальних працівників і волонтерів виявилися доволі схожими, іноді ідентичними (наприклад, щодо картини світу, типу рефлексії, копінг-стратегій тощо), ми вирішили об'єднати їх в одну групу.

Групу «учасники АТО» сформували респонденти, які мали безпосередній бойовий досвід участі в подіях на сході України. До групи «члени сім'ї учасників АТО» увійшли родичі тих, що брали безпосередню участь у бойових діях на сході України.

Наступний етап роботи, що ввібрав у себе математичні та аналітичні процедури, дав нам змогу увиразнити психологічні стратегії адаптації різних спільнот до умов і наслідків воєнного конфлікту в процесі опрацювання травматичного досвіду.

### **3.2. Опрацювання травматичного досвіду представниками спільнот, що зазнали безпосереднього впливу воєнного конфлікту**

У результаті факторного аналізу результатів дослідження *спільноти соціальних працівників і волонтерів* виокремилися сім факторів. Сумарна дисперсія за результатами факторного аналізу – 65,6%.

**Перший фактор** дістав інтерпретацію «Переживання несправедливості зовнішнього світу і негативного образу “Я” – Проживання контрольованого зовнішнього світу і позитивного образу “Я”» (вклад у сумарну дисперсію – 15,5%). До нього увійшли такі індикатори: «іноді я настільки сильно переживаю за власні помилки, що не в змозі нічого зробити, аби виправити їх» (,76); «непорядні люди дуже рідко отримують по заслuzі» (,75); «я постійно думаю про свої невдачі» (,73); «коли я помічаю, що тривожусь через щось, то починаю переживати ще сильніше» (,73); «у моєму житті, як правило, не доводиться розраховувати на вдалий збіг обставин» (,65).

Позитивний полюс цього фактору відображає майже безнадійну, безвихідну ситуацію, яку в транзактному аналізі визначають як «я – не О'кей, ти – не О'кей». Людина сконцентрована на власних, здебільшого негативних, переживаннях. Ці переживання блокують будь-яку її активність, починання, спроби виправити щось або спрогнозувати. Така особа має негативний образ «Я», доволі низько оцінює власний потенціал, здібності, можливості і навіть зовнішній вигляд. Вона схильна до самозвинувачення і самозневаги. У неї

стійкі симптоми підвищеної збудливості, їй важко засинати і підтримувати нормальний сон.

Зовнішній світ респондент сприймає як вкрай негативно налаштований, несправедливий і неконтрольований. Цей світ видається настільки непередбачуваним, що людина не бачить можливостей, не відчуває ресурсів, а тому навіть не намагається змінити щось на краще. Це доволі свідома безнадійна позиція.

Від'ємний полюс цього фактору відображає здорову позицію щасливої людини, яку в транзактному аналізі визначають як «я – О'кей, ти – О'кей». Така особа має позитивний образ «Я», доволі високо себе оцінює, поважає та сприймає себе такою, якою вона є, відчуває власну цінність і тішиться з відчуття щастя.

Світ вона сприймає як доброзичливий, доволі контрольований і такий, що дає безліч можливостей. Ця особа вміє прогнозувати майбутнє та планувати свої досягнення в ньому.

**Другий фактор** «Гостре переживання травми» (вклад у сумарну дисперсію – 13,3%) увібрав такі індикатори: «я докладаю зусиль, аби уникнути думок і почуттів, пов'язаних з пережитими під час війни подіями (печалі, провини, безсилля, страху, гніву тощо)» (,81); «я уникаю подій або ситуацій, які нагадують пережите (наприклад, не ходжу на заходи, уникаю тих місць, які можуть нагадати про минуле, не дивлюся фільми)» (,78); «у мене виникають сильні переживання в той момент, коли я згадую про пережите» (,77); «мені сняться неприємні сни про події, пережиті під час війни» (,75); «я помічаю, що буваю особливо насторожений або пильний навіть тоді, коли це не потрібно» (,74).

Цей однополюсний фактор відображає внутрішній світ травмованої людини, що намагається подолати ці стани. Вона не відчуває себе в безпеці, її охоплюють сильні переживання, коли вона згадує про війну на сході України або бачить щось таке, що може нагадати їй про це (людей у військовій формі, бойову техніку тощо). Їй сняться неприємні сни, вона лякається, коли раптом

чує гучні звуки. Вона страждає від флешбеків, гніву, агресії або дратівливості та нездатності зосереджувати увагу.

Такі особи намагаються уникати думок і почуттів, подій і ситуацій, пов'язаних з війною. Їхньою особливістю є втрата здатності і потреби прогнозувати, будувати плани на майбутнє.

Їхнє життя змінилося, вони втратили інтерес до того, що було для них важливим раніше, і потребу в спілкуванні, близькості з іншою людиною. І, що суттєво, ці особи намагаються прийняти і пережити те, що відбувається, і себе в цьому процесі.

**Третій фактор** «Системна рефлексія» (вклад у сумарну дисперсію – 9,1%) об'єднав індикатори: «у багатьох ситуаціях корисно спочатку розібратися у власних бажаннях і почуттях» (,82); «можна сказати, що я собі подобаюсь (,76); самопізнання допомагає розуміти інших людей» (,74); «коли в моєму житті відбувається щось незвичне, я бачу привід про це задуматися» (,72); «аналізуючи минуле, я розумію, що доля була до мене прихильною» (,69).

Аби уніфікувати всі стратегії, ми визначили цей фактор як «системна рефлексія», проте найбільш точно його сенс відображає визначення «самопізнання через рефлексію інших і себе». Особа, яка обирає таку стратегію, зорієнтована на пізнання себе, інших та світу. Для цієї людини важливий процес розуміння себе або іншої людини. Вона звертає увагу на реакції, почуття, поведінку, переживання як власні, так і іншої людини.

Така особа свідомо обирає системний підхід, уміє бачити ситуацію очима опонента, звертає увагу на деталі та інтегрує їх у цілісну картину.

Їй притаманний позитивний образ «Я», вона високо себе оцінює та подобається сама собі. Можливо, тому їй так часто щастить.

Світ такої людини доволі контрольований і справедливий. Людина здатна змоделювати власні вчинки та досягти бажаного результату. Крім того, вона здатна діяти так, аби цей результат був найбільш ефективний.

**Четвертий фактор** «Недоброзичливість зовнішнього світу – доброзичливість зовнішнього світу» (вклад у сумарну дисперсію – 8,9%) окреслюють індикатори: «я вважаю, що людям довіряти не можна» (,69);

«навіть чи я зможу повністю довіритися кому-небудь» (,63); «коли в мене щось йде не так, мені складно від цього відволіктися» (,56); «у цілому люди гідні довіри» (-,56); «у своїй більшості люди добрі і готові прийти на допомогу» (-,79).

Цей фактор відображає дихотомічну модель доброзичливого і недоброзичливого до людини світу. Позитивний полюс утримує стратегію, яка відбиває об'єктний підхід до власної особи. Світосприйняття таких людей віддзеркалює недоброзичливість, несправедливість світу. Надзвичайно важливим є те, що такі особи не довіряють ні людям, ні світу в цілому. Вони сумніваються і у своїй здатності довіряти іншим, і в гідності інших людей.

Від'ємний полюс відображає переваги осіб, які обирають суб'єктну позицію щодо світу. Тому їхній світ доброзичливий, привітний, толерантний. Такі особи здатні довіритися іншій людині і світу загалом. Зазначені особливості підтримує позитивний образ «Я», а також здатність особи до самоаналізу.

До **п'ятого фактору** «Квазірефлексивна активність» (вклад у сумарну дисперсію – 7,4%) увійшли індикатори: «я люблю уявляти випадкові зустрічі» (,66); «я люблю пофантазувати» (,63); «я часто фантазую про те, що моє життя могло б скластися інакше» (,61); «мені цікаво уявляти себе в різних ситуаціях» (,56); «я люблю мріяти про те, чого в моєму житті немає» (,54).

Цей фактор базується на стратегії занурення у власний фантазійний світ, униканні взаємодії зі світом реальним. Активність такої людини спрямована на об'єкти, які не мають стосунку до актуальної життєвої ситуації, і пов'язана з відривом від буття у світі. Такій особі важко сприймати себе в складній ситуації.

Людина не в змозі реалізувати проблемний аналіз або системну рефлексію, тому що бачить лише окремі елементи, а не цілісну картину, не може визначити власні потреби.

**Шостий фактор** «Деструктивне служіння іншим людям – конструктивне служіння іншим людям» (вклад у сумарну дисперсію – 6,5%) об'єднав компоненти: «як правило, хороших людей супроводжує щастя і успіх»

(,53); «я пригнічую емоції в собі» (,44); «я ізолююся, намагаюся залишитися наодинці із собою» (,42); «я зазвичай замислююся про причини того, що зі мною відбувається» (-,59); «аналізуючи власні дії, я дізнаюся про себе щось нове» (-,68).

Позитивний полюс шостого фактору відповідає моделі деструктивного служіння іншим людям. Особи, які обирають цю стратегію, сприймають світ як справедливий, доброзичливий. При цьому людина пригнічує власні емоції, ізолюється, намагається залишитися наодинці.

У межах транзактного аналізу це позиція «я – не О'кей, ти – О'кей». У цій позиції людина відчуває себе менш значущою і здібною, ніж інші. Найчастіше така людина буде віддавати всі свої сили, прагнути, щоб інший щось зробив за неї, адже в іншого це вийде краще. Імовірно, їй захочеться покинути іншу людину через збентеження або дискомфорт.

Транзактний аналітик С. Карпман вважав, що в контексті драматичного трикутника така позиція може набувати двох форм – ролі Рятівника і Переслідувача. Якщо особа обирає першу роль, то відчуває, що повинна робити щось для Іншого, з імпліцитним (іноді експліцитним) повідомленням, що Інший не здатен робити це для себе самостійно. (Також малоімовірно, що така особа запитає в Іншого, чи треба Іншому взагалі це робити!). Якщо особа обирає роль Переслідувача, то вона докорятиме Іншому, лятиме, утискуватиме або критикуватиме Іншого за все те, що Він (нібито) розуміє неправильно. Особа робить Іншого причиною усіх своїх неприємностей: без Нього її життя було б набагато кращим. Це гнівна позиція, яка врешті-решт призводить до того, що Переслідувач захоче «позбавитися» від Іншого [Карпман, 1968].

Від'ємний полюс шостого фактору формує стратегію «конструктивне служіння іншим людям». Носії цієї стратегії оцінюють світ як доброзичливий та контрольований. Їм притаманна системна рефлексія, тому вони бачать взаємозалежність «причина – наслідок». А працюючи з іншими людьми, вони обирають за модель співробітництво.

До **сьомого фактору** «Агресивне відсторонення» (вклад у сумарну дисперсію – 4,9%) увійшли такі компоненти: «мене охоплює лють, я стаю агресивним» (,79); «у мене трапляються “прогалини” в пам’яті, коли я не можу згадати якісь деталі минулої травматичної події (імена, обличчя, послідовність подій)» (,64); «я пригнічую емоції в собі» (,46); «сумніваюсь, що зможу контролювати події, які відбуваються в моєму житті» (,43); «успіх усміхається мені значно рідше, ніж іншим» (,41).

Цей фактор об’єднав неадаптивні копінг-стратегії. Носій такого досвіду перенасичений травматичними переживаннями. Не маючи ресурсу, аби впоратися з ними, особа або повністю придушує власні переживання і в неї трапляються «прогалини в пам’яті», або вона стає злобною, доходить до спонтанних агресивних реакцій. Світ цієї людини неконтрольований і небезпечний. Проте це майже не має значення, адже вона більше занепокоєна тим, що не може впоратися із собою.

Отже, послуговуючись результатами факторного аналізу, ми виокремили протостратегії адаптації спільноти волонтерів та соціальних працівників. Для представників цієї спільноти характерний свій «спектр» використовуваних стратегій.

З метою аналізу протостратегій ми виокремили вектори суб’єктності, рефлексії, травмованості та копіngu, за якими ці протостратегії було класифіковано. Класифікація за векторами дає змогу оцінити способи конструювання зовнішнього і внутрішнього світу, рівень суб’єктності, рівень проживання травми, переваги певного копіngu (емоційного, когнітивного, поведінкового).

Визначення рівня адаптивності дає змогу визначити успішність або неуспішність обраної протостратегії та запропонувати найбільш дієвий інструмент допомоги відповідній спільноті.

Так, вектор *Суб’єктності* увібрав такі протостратегії, як доброзичливість зовнішнього світу; відчуття контрольованості зовнішнього світу та позитивного образу «Я»; недоброзичливість зовнішнього світу; переживання несправедливості зовнішнього світу та негативного образу «Я». За



вектором *Рефлексії* визначено такі протостратегії, як системна рефлексія та квазірефлексивна активність; за вектором *Травмованості* – гостре переживання травми; за вектором *Копінгу* – конструктивне служіння іншим людям; агресивне відсторонення; деструктивне служіння іншим людям.

За ступенем адаптивних можливостей протостратегії адаптації спільноти волонтерів та соціальних працівників було розподілено на дві групи – проактивні і консервативні стратегії. До *проактивних стратегій* віднесено стратегії, що визначаються сприйняттям зовнішнього світу як контрольованого та доброзичливого, системною рефлексією як способом долання тривожності, конструктивним служінням іншим людям; до *консервативних* – стратегії, що характеризуються квазірефлексивною активністю; агресивним відстороненням; зануреністю в травматичні переживання; сприйняттям зовнішнього світу як недоброзичливого та неконтрольованого; деструктивним служінням іншим людям.

На основі факторного аналізу результатів, отриманих у ході дослідження *спільноти членів сімей учасників АТО*, виокремлено вісім факторів. Сумарна дисперсія за результатами факторного аналізу – 59,7%.

**Перший фактор** дістав інтерпретацію «Травматичні переживання» (вклад у сумарну дисперсію – 13,2%). До нього увійшли такі індикатори: «після пережитих подій бувають такі періоди, коли я відчуваю роздратування, гнів або агресію» (,85); «я помічаю, що буваю особливо насторожений або пильний навіть тоді, коли це не потрібно» (,84); «мені сняться неприємні сни про події, пережиті під час війни» (,83); «у мене порушений сон після всього, що зі мною трапилося» (,83); «я втратив інтерес до занять, які раніше були для мене значущими або приємними (спорт, захоплення, спілкування)» (,82).

Цей фактор увібрав травматичні переживання членів сімей учасників АТО. Членам таких сімей доволі складно долати власні емоційні стани; вони страждають від власної дратівливості, тривожності та агресивності, увесь час насторожені та пильні, завжди готові до чогось поганого. Такі особи скаржаться також і на поганий фізичний стан; їм складно засинати, їх непокоять думки, спогади та флешбеки. Вони відмовляються від планування

майбутнього та зближення з іншими. Оцінюючи іншого члена сім'ї як більш травмованого, вони доволі часто пригнічують власні емоційні стани. Їхній світ нещасливий, а власний образ «Я» найчастіше негативний.

До **другого фактору** «Контрольованість та доброзичливість зовнішнього світу» (вклад у сумарну дисперсію – 12,6%) увійшли індикатори: «озираючись назад, я розумію, що випадок був до мене прихильний» (,82); «самопізнання допомагає розуміти інших людей» (,78); «навіть чи щось зможе завадити мені отримати від життя все, що я хочу» (,71); «у багатьох ситуаціях буває корисно спочатку розібратися у власних бажаннях і почуттях» (,71); «загалом доля до мене прихильна» (,71).

«Рятівним жилетом» цієї спільноти є сприйняття світу як контрольованого і доброзичливого. Рефлексуючи досвід власної родини, такі особи вважають, що їм пощастило і доля давала їм можливості для реалізації задумів. Оцінюючи власні перспективи та ресурси, вони успішно моделюють власне майбутнє.

Їхня картина світу відображає справедливість та красу світу. Одним з ефективних інструментів конструювання себе та моніторингу світу є системна рефлексія, до якої доволі часто звертаються ці респонденти. Іноді цих осіб охоплює тривожність, проте вони її доволі успішно долають.

Їхній основний засіб подолання – інтелектуальний, когнітивний контроль себе, свого стану та світу. Достатньо уважні до себе, своїх переживань, вони більше схильні думати, ніж відчувати. Можливо, ця стратегія відображає «заморожування» травми, щоб легше було контролювати її наслідки. Фокус уваги людини сконцентрований на собі та власній аналітиці, що, безумовно, відображає її інтернальність.

**Третій фактор** «Недоброзичливість та неконтрольованість зовнішнього світу» (вклад у сумарну дисперсію – 10,2%) включає індикатори: «удача посміхається мені значно рідше, ніж іншим» (,79); «мені здається, що я не такий щасливий, як більшість людей» (,78); «люди за своєю природою нетовариські і злі» (,77); «сумніваюся, що я в змозі контролювати події, які відбуваються в

моєму житті» (,52); «навіть чи я зможу повністю довіритися кому-небудь» (,44).

Життєвий світ людини, яка сповідує стратегію «недоброзичливість та неконтрольованість зовнішнього світу», є нещасливим. Порівнюючи себе з іншими людьми, така особа робить висновок, що їй щастить значно менше, ніж іншим. Події, які відбуваються з нею, є непередбачуваними та неконтрольованими, і навіть чи можна щось змінити. Переживаючи власну безпорадність, така особа прагне знайти когось, хто зміг би допомогти їй хоча б порадою. Проте вона не в змозі довіритися іншому.

**Четвертий фактор** «Квазірефлексивна активність і дисимуляція» (вклад у сумарну дисперсію – 6,9%) об'єднує індикатори: «мені цікаво уявляти себе в різних ситуаціях» (,61); «це несуттєві труднощі, не все так погано, в основному все добре» (,61); «я довіряю подолання власних труднощів іншим людям, які готові допомогти» (,60); «я використовую співробітництво зі значущими для мене людьми, щоб подолати труднощі» (,59); «я люблю мріяти про те, чого в моєму житті немає» (,50).

Ця стратегія відображає опрацювання травматичного досвіду, коли людина обирає втечу у власний фантазійний світ і заперечує наявність проблеми. Вона не готова усвідомлювати реалії свого життя, тому занурюється у власний внутрішній світ, де можна спроектувати безпеку, задоволення потреб і, врешті-решт, зробити вигляд, що травми немає.

Тиск реальної події буває для особи часом надмірним, тому вона вдається до особливого механізму захисту – дисоціації. Цей механізм найчастіше використовують особи, яким складно налагоджувати емоційні контакти; вони можуть здаватися надміру холодними, стриманими, безпристрасними, байдужими.

Забезпечуючи здатність оцінювати будь-яку ситуацію на когнітивному рівні, дисоціація часто блокує спроможність адекватно оцінити емоційний її складник. Тому не дивно, що для того, щоб подолати травматичний досвід, така людина «обирає» ще й квазірефлексію.

До **п'ятого фактору** «Системна рефлексія як спосіб подолання тривожності – Агресивне уникання» (вклад у сумарну дисперсію – 4,7%) увійшли індикатори: «зазвичай я замислююся про причини того, що зі мною відбувається» (,59); «коли я помічаю, що тривожуся через щось, то починаю переживати ще сильніше» (,59); «я схильний довго переживати з приводу того, що відбувається» (,52); «мене охоплює лють, я стаю агресивним» (-,43); «кажу собі: у цей момент є щось важливіше, ніж труднощі» (-,46); «намагаюся не думати, усіляко уникаю концентруватися на власних неприємностях» (-,53).

Раціональні засоби подолання складних емоційних станів обрали прихильники стратегії «системна рефлексія як спосіб подолання тривожності». Напевно, достатній рівень інтелекту, звичка аналізувати й обраний спосіб знижувати емоційне напруження додатково активували потенціал системної рефлексії.

Від'ємний полюс фактору співвідноситься із стратегією «агресивне уникання». Носії такої моделі поведінки старанно уникають травматичних переживань, доволі свідомо намагаються не концентруватися на них і не думати про них. На противагу попередній групі, ці обстежувані уникають когнітивної обробки власного досвіду, когнітивного моделювання або прогнозування майбутнього. Якщо за допомогою цих методів людині не вдається впоратися з власними станами, вона стає агресивною.

**Шостий фактор** «Егоцентричне усамітнення – Покірність долі» (вклад у сумарну дисперсію – 4,4%) охопив такі компоненти: «я вважаю, що в цілому немає сенсу вживати якихось заходів, щоб захистити себе від невдачі» (,54); «мене можна назвати доволі цікавою і привабливою людиною» (,49); «іноді я так сильно переживаю через власні помилки, що не в змозі нічого зробити, аби виправити їх» (-,43); «кажу собі: це доля, з цим потрібно змиритися» (-,72).

Позитивний полюс цього фактору відповідає стратегії «егоцентричне усамітнення». Особа, яка віддає їй перевагу, має доволі високий рівень самооцінки та самоприйняття. Обставини в житті такої людини складні та неконтрольовані, їх вона оцінює як травматичні і такі, протистояти яким немає

сенсу. Проте себе особа оцінює досить високо. Тому вона центрується на тому хорошому, що в неї є, – на собі, власному світі, інтересах, перевагах тощо.

Ця стратегія не передбачає співпрацю, кооперацію, прохання про допомогу і т. ін. У цьому світі немає нікого Іншого. Людині легше пережити травматичний досвід наодинці, де їй ніхто не зможе зробити боляче.

Від’ємний полюс фактору відбиває стратегію «покірність долі». Її прихильники долають труднощі і травматичний досвід з розумінням того, що долі потрібно коритися. Можливо, ми маємо справу з людьми, які вірують у Бога, а тому мають специфічні механізми захисту. Ці респонденти доволі пасивні, їм складно щось змінювати, вони схильні концентруватися на собі. Імпліцитно вони не довіряють людям.

До **сьомого фактору** «Об’єктна позиція» (вклад у сумарну дисперсію – 3,9%) віднесено такі компоненти: «фортуна доволі часто повертається до мене спиною» (.59); «я побоююсь, що людина, якій я довірюсь, може мене зрадити» (.42); «я постійно думаю про свої невдачі» (.41); «я ізолююсь, намагаюсь залишитися наодинці із собою» (-.42); «з гідними, хорошими людьми невдачі трапляються так само часто, як і з поганими» (-.44).

Носії цієї стратегії займають інфантильну, об’єктну позицію. Вони живуть у недобррозичливому світі з людьми, яким не можна довіряти, їм часто не щастить, а несправедливі невдачі пригнічують їхнє его. Тому вони «справедливо» вирішили відмовитися від активної життєвої позиції, адже будь-яка активність, на їхнє переконання, не має сенсу.

Звичайно, такій людині буде доволі складно опрацьовувати травматичний досвід як на рівні особи, так і на рівні групи. Адже на рівні особи «їй не щастить», а на рівні групи вона нічого не контролює і у всьому винні «путіни і порошенки».

**Восьмий фактор** «Подолання самозвинувачення» (вклад у сумарну дисперсію – 3,8%) умістив у собі такі компоненти: «я вважаю себе винним і отримую по заслугі» (.69); «щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (їду мандрувати, вступаю на курси іноземної мови тощо)» (.64); «я можу замріятися і забути про все» (.60); «мене охоплює лють, я стаю

агресивним» (,53); «у мене трапляються “прогалини” в пам’яті, коли я не можу згадати якісь деталі минулої травматичної події (імена, обличчя, послідовність подій)» (,40).

Цей фактор відображає складний процес емоційного копінгу. Носій стратегії звинувачує себе в тому, що з ним відбулося. Аби впоратися із цими переживаннями, людина намагається відволіктися, зробити щось таке, що давно хотіла або планувала зробити. Або ж занурюється у власний фантазійний світ.

Отже, за результатами факторного аналізу було виокремлено протостратегії адаптації спільноти членів сімей учасників АТО до умов та наслідків воєнного конфлікту. Отримані протостратегії ми розподілили за відповідними векторами та охарактеризували за рівнем їхньої адаптивності. Так, за вектором *Суб’єктності* виокремлено такі протостратегії, як доброзичливість і контрольованість зовнішнього світу, недоброзичливість і неконтрольованість зовнішнього світу, об’єктна позиція, за вектором *Рефлексії* – системна рефлексія як спосіб подолання тривожності, квазірефлексивна активність та дисиміляція; за вектором *Травмованості* – гостре травматичне переживання; за вектором *Копінгу* (або поведінкових патернів) – егоцентричне усамітнення, подолання самозвинувачення, агресивне уникання, покірність долі.

За ступенем адаптивних можливостей, відповідно, визначено дві групи протостратегій адаптації спільноти членів сімей учасників АТО до умов та наслідків воєнного конфлікту – консервативні і проактивні. До *проактивних стратегій* віднесено стратегії, що визначаються сприйняттям зовнішнього світу як контрольованого і доброзичливого, системною рефлексією як способом подолання тривожності; до *консервативних* – стратегії, що визначаються зануреністю в травматичні переживання, егоцентричним усамітненням, подоланням самозвинувачення, сприйняттям зовнішнього світу як недоброзичливого і неконтрольованого, об’єктною позицією, квазірефлексивною активністю та дисиміляцією, агресивним униканням, покірністю долі.

Факторний аналіз результатів дослідження *спільноти воїнів, які отримали бойовий досвід в АТО*, дав змогу виокремити сім факторів. Сумарна дисперсія за результатами факторного аналізу – 76,5% .

**Перший фактор** дістав інтерпретацію «Уникання травматичних нагадувань» (вклад у сумарну дисперсію – 16,5%). До нього увійшли такі індикатори: «я уникаю подій або ситуацій, які нагадують пережите (наприклад, не ходжу на заходи, уникаю тих місць, які можуть нагадати про минуле, не дивлюся фільми» (,95); «я помічаю, що буваю особливо насторожений або пильний навіть тоді, коли це не потрібно» (,92); «у мене бувають фізіологічні реакції (прискорене серцебиття, м'язове напруження, тремтіння в руках, пітливість) у ситуаціях, які нагадують пережиті події» (,91); «після всього, що зі мною трапилося, у мене порушився сон» (,90); «я уникаю планування майбутнього, у мене є відчуття, що завтрашнього дня немає» (,86).

Перший фактор відтворює травму війни, яку отримали бійці в зоні АТО. Респонденти стійко уникають будь-яких подразників, які асоціюються з травмою, блокують загальну здатність до реагування (ціпеніють). Обстежувані докладають усіх зусиль, аби уникнути думок або почуттів, які будь-яким чином асоціюються з травмою. Іноді спостерігається нездатність згадати важливі аспекти травми (психогенна амнезія). При цьому є стійкі симптоми підвищеної збудливості, занадто високого рівня настороженості, пильності. Бійці мають труднощі із засинанням і/або збереженням нормального сну, відмічають підвищену дратівливість та напади гніву, страждають через труднощі з концентрацією уваги.

Слід відмітити фізіологічну реактивність, яка виявляється під впливом обставин, які нагадують або символізують різні аспекти травматичної події. Так, стикаючись із ситуаціями, які нагадують бойовий досвід, бійці можуть відчути прискорене серцебиття, м'язове напруження, тремтіння в руках, пітливість тощо. Часто спостерігається перебільшена реакція переляку («стартова» реакція на несподіваний стимул). Людина лякається гучних неочікуваних звуків або чогось раптово побаченого (наприклад, руху,

поміченого боковим зором). Респонденти фіксують знижений рівень афекту, наприклад нездатність переживати почуття любові, щастя.

Також обстежувані потерпають від постійно повторюваних переживань травматичної події, нав'язливих спогадів, а також відчуттів оживих переживань, ілюзій, галюцинацій, дисоціативних епізодів (флешбек-ефектів), які викликають дистресові стани. Респонденти відмічають інтенсивні, важкі переживання за обставин, які символізують або нагадують різні аспекти травматичних подій (наприклад, роковини страшних подій).

Майже всі випробувані відмічають втрату інтересу до занять, які раніше були для них вагомими та цікавими. Важливе переживання, яке об'єднує бійців, які повернулися із зони АТО, – вони не відчувають себе в безпеці, навіть повернувшись із війни.

**Другий фактор** «Позитивний образ себе і світу» (вклад у сумарну дисперсію – 12,2%) об'єднав такі індикатори: «загалом я оцінюю себе досить високо» (,82); «я був свідком бойових подій на сході України» (,80); «я відчуваю, що після пережитих подій віддалився від інших людей, втратив зв'язок або бажання спілкуватися з ними» (,80); «непорядні люди дуже рідко отримують по заслугі» (,75); «я доволі везуча людина» (,73).

По суті, другий фактор відображає самосприйняття себе і зовнішнього світу людини, яка пройшла жахіття війни, але не втратила віру в себе, світ та інших людей. Цей фактор можна було б назвати «Я вижив. І я хороша людина».

Це група мужніх, мудрих і сильних людей. Один з їхніх інструментів пізнання себе і світу – системна рефлексія. Вони досить високо себе оцінюють, подобаються самі собі та вважають, що їхні чесноти переважають недоліки. Навколишнє середовище, на їхню думку, переважно справедливе. Проте вони займають відсторонену позицію: від деяких людей віддалилися, з деякими втратили зв'язок або бажання спілкуватися. І навіть вступаючи в контакт, респондент відчуває страх, що його можуть зрадити або використати якусь інформацію проти. Звичка спиратися на бойових побратимів або братів по зброї залишається для них домінантною і безпечною.



**Третій фактор** «Рефлексивне осмислення бойового досвіду – Застрягання в травматичному досвіді» (вклад у сумарну дисперсію – 10,8%) інтегрував індикатори: «вивчення інших людей допомагає мені краще розуміти самого себе» (,83); «я можу замріятися і забути про все» (,82); «я люблю уявляти випадкові зустрічі» (,80); «я тривожусь через те, що людина, якій я довіряю, може мене зрадити» (,79); «я вважаю, що в цілому немає сенсу вживати заходів, аби захистити себе від невдач» (,64).

Дихотомічна модель, представлена третім фактором, демонструє різні рівні опрацювання травматичного бойового досвіду. Перша конструктивна модель «Рефлексивне осмислення бойового досвіду» розкриває складний процес усвідомлення, емоційного відреагування пережитих випробувань.

Переважно системно рефлектуючи пройдений шлях, себе, свої вибори, впливи зовнішнього світу, особа може доволі швидко дійти межі нестерпного болю. Тоді запускаються механізми квазірефлексії, людина відсторонюється від усього, повертаючись в інші спогади. Або вмикається інша захисна модель: людина починає відстежувати безпечність і контрольованість ситуації, у якій вона наразі перебуває. Ці стани не завжди контрольовані. Проте ми визначили цю модель як конструктивну, оскільки бачимо в ній динаміку і прагнення до життя.

Протилежна модель – «Застрягання в травматичному досвіді» – центрує особу на подіях, пережитих під час війни. Ці стани викривлюють процеси саморефлексії та моніторингу зовнішнього світу. Людина відчувається вкрай нещасливою, невезучою. Її переживання є, по суті, неконтрольованими. Якщо переживання досягають рівня раціоналізації, людина блокує поведінковий рівень та застрягає на спробі осмислення можливих помилок.

**Четвертий фактор** «Відчуження від себе та світу» (вклад у сумарну дисперсію – 10,2%) охоплює індикатори: «у моєму житті, як правило, не доводиться розраховувати на вдалий збіг обставин» (,81); «мені здається, що я не такий успішний, як більшість людей» (,79); «я люблю мріяти про те, чого в моєму житті немає» (,72); «сумніваюся, що я зможу контролювати події, які

відбуваються в моєму житті» (,63); «іноді увага до власних переживань відволікає мене від справ» (,60).

Модель «Відчуження від себе і світу» якнайкраще демонструє влучне визначення, запозичене з транзактного аналізу «я – не О'кей, ти – не О'кей». Це складні стосунки із собою і світом. Людина негативно себе оцінює, вважає, що в ній занадто мало хорошого, що вона не така успішна, як інші. Вона схильна до інтроспекції, самокопання, надмірної сконцентрованості на власних негативних переживаннях і станах. Цій особі не дуже щастить – і обставини проти неї, і світ не дуже її шанує, не дуже їй потурає. На її переконання, людям довіряти небезпечно.

Позиція «я – не О'кей, ти – не О'кей» є визначальною для всіх типів психозу, оскільки лише для цієї позиції характерні психотичні галюцинації. За оцінками транзактних аналітиків, це може бути свідомим або шизофренією, або ПТСР. У нашому випадку ми відносимо ці стани до ПТСР.

До **п'ятого фактору** «Контрольованість та доброзичливість зовнішнього світу – Неконтрольованість зовнішнього світу» (вклад у сумарну дисперсію – 9,8%) увійшли індикатори: «мене можна назвати цікавою і привабливою людиною» (,84); «у цілому люди гідні довіри» (,75); «у більшості випадків гідні люди отримують те, що заслуговують у житті» (,73); «розбіжність поглядів інших людей з моїми служить для мене джерелом цінної інформації» (-,55); «я часто фантазую про те, як могло б скластися моє життя» (-,56); «як правило, нещастя відбуваються з людьми через помилки, які вони зробили» (-,57).

У межах поняттєвої бази транзактного аналізу модель «Контрольованість і доброзичливість зовнішнього світу» можна визначити як «я – О'кей, ти – О'кей». Такі особи мають позитивний образ «Я», вважають себе доволі привабливими і цікавими. Вони відкриті до спілкування та взаємодії зі світом. Щоб вирішити внутрішні і зовнішні завдання, вони використовують можливості системної рефлексії; здатні сприймати ситуацію взаємодії у всіх її аспектах, беручи до уваги і полюс об'єкта, і полюс суб'єкта, і альтернативні можливості.

Зовнішній світ є для цих людей контрольованим, справедливим і доброзичливим. У ньому невдачі й трагедії можуть спіткати навіть хороших людей, але це не руйнує картину безпечного зовнішнього середовища. Особа з такою картиною здатна довіряти і світу, і людям.

Протилежна модель – «Неконтрольованість зовнішнього світу» – притаманна особам, які страждають через невизначеність їхнього світу. У неконтрольованості, невизначеності та нещастях вони зазвичай звинувачують саму людину, підозрюючи і звинувачуючи її в помилках. Вони часто фантазують про те, що могло б бути, якби обставини склалися по-іншому.

Ці особи не мають ресурсу для моніторингу та аналізування зовнішнього світу. Зазвичай першопричину всього вони вбачають у собі. Така егоцентрична концентрованість пояснює схильність до інтроспекції і квазірефлексії та водночас викривлює процес відображення світу.

**Шостий фактор** «Сконцентрованість на власних роздумах – Сконцентрованість на власних емоціях» (вклад у сумарну дисперсію – 8,8%) охоплює компоненти: «мені буває складно перейти від роздумів до дій» (,84); «у багатьох ситуаціях корисно спочатку розібратися у власних бажаннях і почуттях» (,75); «нерідко я не можу позбавитися від думок про мої поточні проблеми» (,73); «як правило, я в змозі діяти так, аби отримати максимально сприятливий результат» (-,64); «людям довіряти небезпечно» (-,76); «я схильний довго переживати з приводу того, що відбувається» (-,77).

Дихотомічна модель шостого фактору презентує різновиди власне obsesivних станів. Перша модель – «Сконцентрованість на власних роздумах» – характерна для осіб, які страждають від болісних, тяжких obsesivних думок, образів або потягів, які повертаються знову й знову в стереотипних формах і викликають неуспішні спроби з ними впоратися. Найчастіше це тема бойового досвіду, травм. Такій людині вкрай важко перейти від роздумів до дії.

Ці складні obsesivні стани не заморожують інтелект людини, проте вони блокують, подібно до тригера, її соціальну активність. В особистих бесідах ці респонденти зізнаються, що вони «зависають» у фейсбуці, грають у комп'ютерну гру «Світ танків» тощо.

Модель поведінки «Сконцентрованість на власних емоціях» доволі схожа на попередню, проте в цьому випадку людина схильна «застрягати» на власних переживаннях. За умови такої включеності особа може довго переживати з приводу того, що відбувається в її житті. Це також тригер, який утруднює процес соціального залучення людини. Але в цьому випадку людині заважає невідрагований травматичний бойовий досвід, який «намагається» знайти вихід у буденному житті.

Особа робить спроби впоратися зі своїми станами, тому намагається все контролювати. Збережений інтелект допомагає ставити цілі, обирати виграшні стратегії, аналізувати свій досвід. Проте здатності, навичок, ресурсу для зараджування важким психологічним станам не вистачає. Людина вбачає всюди небезпеку і вважає, що нікому довіряти не можна.

До **сьомого фактору** «Інтроективна сконцентрованість – Суб'єктивне переживання власного везіння» (вклад у сумарну дисперсію – 8,3%) увійшли такі компоненти: «я постійно думаю про свої невдачі» (,68); «люди за своєю природою нетовариські і злі» (,66); «у мене є підстави бути не дуже високої думки про себе» (,61); «у випадку конфлікту корисно спробувати поглянути на ситуацію очима опонента» (-,56); «найбільше я дізнаюся про себе, коли аналізую те, що я робив або роблю» (-,74); «у цілому доля до мене прихильна» (-,81).

Модель поведінки «Інтроективна сконцентрованість» відображає складні стосунки людини із собою, травмою та світом. Особа зосереджена на собі, власних станах та переживаннях. Їй надзвичайно важко вийти з власного світу і вступити у взаємодію з іншими. Оскільки людина не володіє достатнім ресурсом для сприйняття та побудови контакту, доволі часто цей контакт оцінюється як невдалий, особа не отримує бажаного результату. Тоді вона заглиблюється в себе, коло замикається. І до звичних переживань додається біль від того, що людині не щастить; вона не така, як інші; їй тут не місце – на війні все було ясно й очевидно; її розуміють лише побратими, а всі інші люди нетовариські, злі. Травма поглиблюється, стає відтак вторинною, і з неї все

важче і важче вибиратися. Під час роботи із цими людьми виникає відчуття, що вони не повернулися з війни. Утім, вони й самі цього не заперечують.

Модель поведінки «Суб'єктивне переживання власного везіння» відображає світосприйняття та побудову взаємодії зі світом людини, «яка вижила і повернулася з війни». Психологічна риса колишніх бійців – уміння розставляти акценти та рефлексувати власний життєвий і бойовий досвід. Вони зазначають: «Я вижив! Мені пощастило! Я повернувся!».

Такі особи роблять запит і приймають допомогу від інших. Це доволі складний досвід – прийняти допомогу від психолога. Деякі з них порівнюють це з подвигом. Результатом такої самостійної або групової роботи стає здатність до опрацювання власного травматичного досвіду, спроба вийти за межі власної травми, побачити Іншого і вступити з ним у реальну взаємодію.

Отже, за результатами факторного аналізу було виокремлено протостратегії адаптації спільноти учасників АТО до умов та наслідків воєнного конфлікту. Отримані протостратегії розподілено за відповідними векторами та охарактеризовано за рівнем їхньої адаптивності.

За вектором *Суб'єктності* визначено такі протостратегії, як контрольованість та доброзичливість зовнішнього світу, неконтрольованість зовнішнього світу; за вектором *Рефлексії* – рефлексивне осмислення бойового досвіду, суб'єктивне переживання власного везіння, інтроспективна сконцетрованість; за вектором *Травмованості* – уникання травматичних нагадувань, сконцетрованість на власних емоціях, сконцетрованість на власних роздумах, застрягання у травматичному досвіді; за вектором *Копінгу* – позитивний образ себе і світу, відчуження від себе і від світу.

За ступенем адаптивних можливостей визначено такі групи протостратегій адаптації учасників АТО до умов та наслідків воєнного конфлікту:

– *проактивні*, до яких віднесено стратегії, що визначаються сприйняттям зовнішнього світу як контрольованого і доброзичливого, позитивним сприйняттям себе і світу, рефлексивним осмисленням бойового досвіду, суб'єктивним переживанням власного везіння;

– *консервативні*, що визначаються зануреністю в травматичні переживання, сконцентрованістю на власних роздумах, сприйняттям зовнішнього світу як неконтрольованого, відчуженням від себе і від світу.

### **3.3. Опрацювання травматичного досвіду представниками спільнот, що не зазнали безпосереднього впливу воєнного конфлікту**

За допомогою факторного аналізу було згруповано показники, які мають внутрішні взаємозв'язки, і з'ясовано міру цих зв'язків. Сумарна дисперсія за результатами факторного аналізу становить 84,8%. Отже, в результаті виділилися такі фактори.

**Перший фактор** дістав інтерпретацію «Повторювані переживання» (вклад у сумарну дисперсію – 12,6%). Його утворили такі індикатори: «буває, що раптово я почуваю себе так, ніби знову потрапив у той час і те місце, де була загроза» (,74); «я докладаю зусиль, аби уникнути думок і почуттів (печалі, провини, безсилля, страху, гніву тощо), пов'язаних з пережитими під час війни подіями» (,73); «я помічаю, що відтепер мені складно зосередитися на чому-небудь після пережитого» (,72); «я відчуваю, що після пережитих подій віддалився від інших людей, втратив зв'язок або бажання спілкуватися з ними» (,70); «мені сняться неприємні сни про події, пережиті під час війни» (,65).

Ця стратегія адаптації до умов та наслідків воєнного конфлікту належить спільноті, яка не має досвіду шоккових подій, пов'язаних із загрозою загибелі або загибеллю, насиллям. Проте фактор увібрав усі показники, які вказують на гостре переживання травматичної події. Особа, яка намагається відреагувати цей стан, перебуває в постійно повторюваних переживаннях травматичної події. Ці стани посилюються, іноді стають більш тяжкими; певні «знаки», обставини, звуки тощо символізують або нагадують різні аспекти травматичного досвіду. Колективний суб'єкт дослідження докладає зусиль, щоб уникнути думок, почуттів, переживань.

Крім того, ми маємо справу зі стійким униканням подразників, які асоціюються з травмою. Особа втрачає інтерес до улюблених занять, відчуває,

що віддалилася від інших людей або й втратила бажання спілкуватися з ними, констатує знижений рівень афекту (нездатність переживати почуття любові), не бачить жодних перспектив на майбутнє.

Ці стани доповнюються стійкими симптомами підвищеної збудливості: у людини виникають труднощі із засинанням або збереженням нормального сну, вона часто відчуває роздратування або напади гніву, страждає через неможливість зосередити увагу на потрібному, проявляє підвищену настороженість і пильність, надмірну реакцію на переляк (через автомобільний вихлоп, салют, грім, різкий звук від зачинення дверей і т. ін.), відповідає фізіологічною реактивністю на вплив обставин, які нагадують про різні аспекти травматичної події або символізують їх.

**Другий фактор** ми визначили як «Контрольованість і доброзичливість зовнішнього світу» (вклад у сумарну дисперсію – 10,1%) Він увібрав такі індикатори: «у більшості випадків хороші люди отримують те, що заслуговують у житті» (,72); «у своїй більшості люди добрі і готові прийти на допомогу» (,71); «якщо людина робить гарні вчинки, то доля, як правило, до неї прихильна» (,66); «якщо уважно придивитися, то можна побачити, що світ сповнений добра» (,63).

Цей гомогенний фактор відображає конструктивну стратегію, згідно з якою світ контрольований і доброзичливий до людини. Респонденти, які поділяють такий вибір, вірять у те, що у світі більше добра, ніж зла. Вони переконані, що світ сповнений смислу. Усе, що відбувається, трапляється не випадково, а контролюється законами справедливості. На їхню думку, зовнішній світ доволі справедливий.

Суб'єкти цієї спільноти впевнені у цінності власного «Я», вони вважають себе добрими, хорошими людьми (тобто мають високий рівень самоцінності), які «правильно» поведуться (таким чином реалізується контрольованість) і високо оцінюють власну удачливість. На їхню думку, якщо трапляється щось погане, то це відбувається в основному з тими, хто робить щось не так. Згідно з концепцією Р. Янов-Бульман, це імпліцитна концепція зовнішнього світу і власного «Я» більшості здорових людей.

**Третій фактор** ми визначили як «Неконтрольованість і несправедливість зовнішнього світу» (вклад у сумарну дисперсію – 9,8%). Цей фактор об'єднав індикатори: «успіх усміхається мені значно рідше, ніж іншим» (,63); «мені здається, що я не такий удачливий, як більшість людей» (,60); «фортуна доволі часто повертається до мене спиною» (,60); «я вважаю, що в цілому немає сенсу вживати якихось заходів, аби захистити себе від невдачі» (,59); «сумніваюся, що я в змозі контролювати події, які відбуваються в моєму житті» (,49).

«Прихильники» цієї стратегії страждають від невдач набагато частіше за інших. Вони переконані, що від неконтрольованого і несправедливого світу неможливо захиститися. І про себе вони доволі невисокої думки, тобто мають негативний образ «Я».

Отже, ця стратегія притаманна тій частині спільноти, яка має об'єкту позицію в житті, страждає від власної інфантильності та «вивченої безпорадності» і є доволі пасивною. Або ж ця стратегія відображає процес подолання травматичних подій, коли осмислення негативного досвіду викликає тяжкі та довгострокові психологічні проблеми. Емоційно переживши події на Майдані, захоплення Криму, воєнні дії на сході України, людина зіткнулася із жахами, які породжує зовнішній світ, а також відчула власну вразливість і безпорадність. Упевненість у власній захищеності та контрольованості світу, яка була в людини досі, виявилася ілюзією, що занурило її в стан дезінтеграції. Травматичні події вплинули на різні підсистеми індивідуально-особистісної структури, змінивши фізичне, поведінкове, емоційне, соціальне і когнітивне функціонування людини. Найбільш значуща когніція, яка відображає ПТСР у цьому випадку, – уявлення про ворожість, небезпечність зовнішнього світу і уявлення про власне «Я» як слабке й некомпетентне.

Згідно з концепцією Янов-Бульман, почуття безпорадності та втрати контролю над власним життям може зберігатися ще тривалий час уже після того, як зникнуть початкові симптоми ПТСР.



Таким чином, уявлення про себе і зовнішній світ суттєво відрізняються в осіб, які пережили і не пережили травматичний досвід, залежно від початкової картини світу і себе в ньому.

**Четвертий фактор** дістав інтерпретацію «Інтроспекція і сконцентрованість на власній особі» (вклад у сумарну дисперсію – 8,3%). Він відповідає індикаторам: «я схильний довго переживати з приводу того, що відбувається» (,68); «коли я помічаю, що тривожусь через щось, то починаю переживати ще сильніше» (,63); «приступаючи до якої-небудь справи, я довго переймаюся тим, що вийде в результаті» (,61); «інколи я так сильно переживаю свої помилки, що не в змозі нічого зробити, щоб їх виправити» (,60); «мені буває складно перейти від роздумів до дій» (,58).

Респонденти з означеною стратегією поведінки уникають активного сприйняття, проживання подій та взаємодії з навколишнім світом. Їхній «фокус уваги» спрямований перш за все на самих себе, власні стани і власні переживання.

Така особливість психічної діяльності людини унеможливорює конструктивний моніторинг зовнішнього світу та схиляє її до негативних ефектів рефлексивних роздумів. Згідно з влучним висловом Д. Леонт'єва, така «дурна» рефлексія змушує людину концентруватися на негативних, дистресових станах, депресії, дезадаптивних стратегіях подолання, песимізмі, нейротизмі, стає причиною неуспішності у вирішенні завдань та неуміння скористатися соціальною підтримкою.

До **п'ятого фактору** «Системна рефлексія і конструктивне подолання» (вклад у сумарну дисперсію – 7,6%) увійшли індикатори: «у більшості ситуацій буває корисно спочатку розібратися у власних бажаннях і почуттях» (,74); «щоб зрозуміти ситуацію, потрібно вміти співвідносити свої почуття з тим, що їх викликає» (,66); «самопізнання допомагає розуміти інших людей» (,65); «я звертаю увагу на те, як я реагую на людей і події» (,61).

Представники цієї спільноти в процесі адаптації віддають перевагу системній рефлексії. Завдяки цьому вони можуть побачити ситуацію взаємодії у всіх її аспектах, включаючи і полюс суб'єкта, і полюс об'єкта, і альтернативні

можливості. Здатність самодистанціюватися, адекватно сприймати й оцінювати себе і зовнішній світ дає можливість працювати над собою та докладати зусиль, аби змінити те, що суб'єкт вважає за потрібне змінити. Саме тому прихильники цієї спільноти сприймають світ як контрольований.

**Шостий фактор** «Недоброзичливість зовнішнього світу» (вклад у сумарну дисперсію – 7,4%) об'єднав компоненти: «я вважаю, що людям довіряти не можна» (,67); «непокоюся через те, що людина, якій я довірюся, може мене зрадити» (,65); «наряд чи я зможу повністю довіритися кому-небудь» (,59); «за своєю природою люди недоброзичливі і злі» (,57); «довіряти людям небезпечно» (,56).

Респонденти страждають від агресивного, недоброзичливого зовнішнього світу і недобрих людей у ньому. Такі особи завжди насторожені й пильні, адже довіряти нікому не можна. Тема «довіри» особливо болюча для цих респондентів. Вони напевно знають, що довіряти нікому не можна, усі злі й недобрі, а якщо якась «крихта» інформації вийде назовні, то її обов'язково використають проти. По суті, такі люди постійно живуть «на війні». А от коли розпочалася ця війна: одразу після народження чи кілька років тому – окреме питання.

Перебуваючи весь час в обороні, захищаючись та долаючи, такі особи втрачають самоцінність, вони не дуже високої думки про себе і мають негативний образ «Я».

До **сьомого фактору** «Квазірефлексивна активність» (вклад у сумарну дисперсію – 6,5%) увійшли такі компоненти: «я люблю уявляти випадкові зустрічі» (,70); «я люблю фантазувати» (,66); «мені подобається подумки подорожувати тими місцями, де я ще не був» (,60); «я часто фантазую про те, як могла б скластися моя доля» (,53); «мені цікаво уявляти себе в різних ситуаціях» (,49); «займаючись якоюсь справою, я нерідко подумки переміщуюся в зовсім інше місце» (,43).

Стратегія адаптації спільноти, яку ми визначили як «квазірефлексивна активність», відображає спрямованість психічної діяльності людини на об'єкт, який не має стосунку до актуальної життєвої ситуації, і пов'язана з відривом від

актуальної ситуації буття у світі. Така особа долає як внутрішні, так і зовнішні проблеми, занурюючись у фантазування. По суті, це втеча від реальності у власний ідеальний світ, де можна уявляти себе в різних місцях і в різних ролях, де все відбувається за правилами автора фантазії.

**Восьмий фактор** «Застрягання в травматичному досвіді» (вклад у сумарну дисперсію – 6,0%) увібрав компоненти: «я був свідком воєнних подій на сході України» (,63); «я не перебуваю в безпеці» (,51); «я часто згадую страшні події, пережиті в період бойових дій» (,50); «коли я аналізую власні вчинки, мені буває складно перейти від роздумів до дії» (-,41); «я дізнаюся про себе щось нове» (-,40).

Ця стратегія адаптації до умов та наслідків воєнного конфлікту належить спільноті, яка має досвід шоккових подій, пов'язаних із загрозою загибелі або із загибеллю та насиллям. Цей травматичний досвід призвів до постійно повторюваних переживань. Для таких респондентів характерні флешбек-ефекти, нав'язливі думки, постійне програвання того, що відбулося, і застрягання на дистресових подіях. Ця спільнота не відчуває себе в безпеці, тому для її представників характерні підвищена настороженість та пильність.

Від'ємний полюс цього фактору свідчить про те, що респонденти, які обрали цю стратегію, не здатні до рефлексії травматичного досвіду. Скидається на те, що ми маємо справу зі «свіжотравмованими» людьми, які виокремилися в особливу групу.

**Дев'ятий фактор** «Емоційно-когнітивне подолання» (вклад у сумарну дисперсію – 5,8%) охопив компоненти: «я завжди впевнений, що є вихід зі складної ситуації» (,65); «я намагаюся проаналізувати, усе зважити і пояснити собі, що ж відбулося» (,43); «я вбачаю у власних труднощах особливий сенс – долаючи їх, я удосконалююся сам» (,42); «я пригнічую емоції» (-,64).

Цей фактор увібрав адаптивні варіанти емоційних та когнітивних копінг-стратегій. Емоційний стан таких респондентів характеризується проявами активного обурення і протестом проти труднощів, упевненістю в наявності виходу з будь-якої, навіть найскладнішої, ситуації.

Щоб вийти зі складної ситуації, особа вдається до проблемного аналізу, системно аналізуючи причини, особливості актуальної ситуації та її наслідки. Найчастіше такі респонденти використовують форми поведінки, спрямовані на аналіз труднощів, що виникли, і можливих способів їх подолання. На цьому тлі людина не втрачає самоконтролю, більш глибоко усвідомлює власну цінність як особи, зберігає віру у власні сили як запоруку переборення важких обставин.

У **десятий фактор** «Протест проти долі» (вклад у сумарну дисперсію – 5,5%) увійшли компоненти: «я завжди глибоко обурююся несправедливістю долі до мене і протестую» (,46); «аналізуючи власні дії, я дізнаюся про себе щось нове» (,45); «мої достоїнства переважають мої недоліки» (,43); «мене можна назвати доволі цікавою та привабливою людиною» (,42).

Особа, яка обирає таку стратегію, безперечно, є творцем, суб'єктом власної долі. Вона володіє навичками моніторингу як зовнішньої, так і внутрішньої реальності. Використовуючи здатність до системної рефлексії, така людина не тільки знає, чого вона хоче і чи здатна вона це досягнути, а і як цього домогтися.

Позитивний образ «Я» допомагає людині «втримати» власну цілісність і «не захлинутися» під натиском важких життєвих обставин. Особа активно протестує проти обставин, що склалися, і намагається вибудувати більш безпечний, комфортний та контрольований світ.

**Одинадцятий фактор** «Покірність долі» (вклад у сумарну дисперсію – 5,2%) увібрав компоненти: «я впадаю в стан безнадійності» (,63); «щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (мандрую, записуюся на курси іноземної мови тощо)» (,56); «я довіряюся в подоланні своїх труднощів іншим людям, які готові мені допомогти» (,55); «я вважаю себе винуватим й отримую по заслугі» (,46).

Спільнота, яка обирає таку стратегію, займає пасивну, об'єктну позицію в житті. У складних обставинах її представники звикли впадати в безнадію, звинувачувати долю, уряд і, лише вряди-годи, себе. Проте самозвинувачування в цій ситуації має деструктивний, саморуйнівний характер.

Такі особи погоджуються на кооперацію з іншими, якщо їм дістанеться пасивна позиція й інша сторона погоджується їм допомагати. Проте найчастіше такі респонденти згодні довірити власні проблеми іншій, «хорошій», людині.

Найбільш адаптивними формами поведінки таких людей є здатність зрушити акценти і в складній ситуації зробити щось хороше для себе, наприклад реалізувати давню мрію або поїхати куди-небудь.

Отже, за результатами факторного аналізу було виокремлено протостратегії адаптації жителів України до умов і наслідків воєнного конфлікту. Ці протостратегії було розподілено за відповідними векторами та охарактеризовано за рівнем їхньої адаптивності.

За вектором *Суб'єктності* визначено такі протостратегії, як контрольованість та доброзичливість зовнішнього світу, недоброзичливість зовнішнього світу, неконтрольованість і несправедливість зовнішнього світу; за вектором *Рефлексії* – системна рефлексія та конструктивне подолання; квазірефлексивна активність; інтроспекція і сконцентрованість на власній долі; за вектором *Травмованості* – повторювані переживання та застрягання в травматичному досвіді; за вектором *Копінгу* – емоційно-когнітивне подолання; протест проти долі; покірність долі.

За ступенем адаптивних можливостей визначено *проактивні* протостратегії адаптації спільноти жителів України до умов та наслідків воєнного конфлікту, що визначаються сприйняттям зовнішнього світу як контрольованого і доброзичливого; системною рефлексією та конструктивним подоланням, і *консервативні*, до яких віднесено стратегії, що визначаються зануреністю в травматичні переживання; сприйняттям зовнішнього світу як недоброзичливого; сконцентрованістю на власній долі; покірністю долі.

#### **3.4. Психологічні стратегії адаптації внутрішньо переміщених осіб у процесі опрацювання травматичного досвіду**

Факторний аналіз результатів дослідження особливостей адаптації ВПО в процесі опрацювання травматичного досвіду дав змогу виокремити вісім

факторів. Сумарна дисперсія за результатами факторного аналізу становить 85,4%.

**Перший фактор** дістав інтерпретацію «Конструктивна соціально активна модель пристосування» (вклад у сумарну дисперсію – 19,9%). Його склали такі індикатори: «як правило, я здатен діяти так, щоб отримати максимально сприятливий результат» (,93); «у більшості ситуацій буває корисно спочатку розібратися у власних бажаннях і почуттях» (,92); «мене можна назвати доволі цікавою і привабливою людиною» (,91); «оглядаючись назад, я розумію, що доля була до мене прихильною» (,91); «загалом доля до мене прихильна» (,87); «якщо уважно придивитися, то можна побачити, що світ сповнений добра» (,86).

Перший найвагоміший фактор утримує *Конструктивну соціально-активну модель пристосування* саме для переселенців. Ця переважно позитивно зорієнтована група здатна діяти так, щоб отримати максимально сприятливий результат для себе. У їхньому світі немає місця для ілюзій та викривлення світу і взаємодії в ньому. Для того щоб вижити, потрібно адекватно оцінювати ситуацію, свої потенції та виграшні стратегії взаємодії. Саме тому цю групу переселенців характеризує високий рівень конструктивної рефлексії, доволі висока, проте адекватна самооцінка та мотивація досягання успіху.

Ця група виявляє доволі високий рівень соціальної компетентності. Її представники не розгублені, не дезорієнтовані, а чітко знають, чого хочуть і як саме цього досягти. За їхнім влучним висловом, навряд чи щось зможе завадити їм отримати від життя все, чого вони хочуть.

Слід зазначити, що в нашу вибірку потрапили переселенці, які виїхали переважно зі Східної України в Київ, обравши для облаштування столицю. Як правило, вони мають вищу освіту та високий рівень домагань щодо очікуваного рівня життя.

Осмислюючи свій важкий життєвий досвід, респонденти вважають, що їм пощастило. Їхній світ справедливий, хоч іноді і не дуже доброзичливий. Цим людям не вистачає співчуття від інших людей. ВПО зазначають, що інших

людей не дуже хвилюють проблеми переселенців, а деяких людей вони взагалі оцінюють як небезпечних.

**Другий фактор** ми визначили як «Обсесивне центрування на власних переживаннях» (вклад у сумарну дисперсію – 14,3%). Він увібрав такі індикатори: «інколи я так сильно переживаю свої помилки, що не в змозі нічого зробити, щоб їх виправити» (,93); «я постійно думаю про свої невдачі (,89); іноді увага до власних переживань відволікає мене від справ» (,86); «приступаючи до якої-небудь справи, я довго непокоюся через те, що вийде в результаті» (,79); «я схильний довго переживати з приводу того, що відбувається» (,78); «займаючись якоюсь справою, я нерідко подумки переносуюся в зовсім інше місце» (,78).

Драматична травматизація цієї групи переселенців центрується в їхньому внутрішньому світі. Побюючись будь-якої можливої травматизації або агресії зовнішнього світу, вони уникають будь-якого контакту, занурюючись у власні думки і програючи сценарії невдачі.

Процес постійного програвання власних думок, прораховування власних невдач або можливих помилок, переживання важких емоційних станів є домінантними та визначальними щодо усього іншого в їхньому житті.

Ці респонденти постійно непокояться, а помічаючи свої страхи, починають тривожитися ще більше. Їм складно виконувати будь-яку роботу, і навіть побутові процеси віднімають у них занадто багато ресурсу. Обстежуваним важко підлаштовуватися до того процесу, у якому насправді вони беруть участь. Вони постійно «випадають» – або у власні тривожні думки, або, набагато рідше, у фантазії.

Їхній світ недоброзичливий, люди можуть використати будь-яку інформацію проти них. Респонденти цієї групи вважають себе більш нещасливими порівняно з іншими.

**Третій фактор** ми визначили як «Ворожість зовнішнього світу та Іншого – Доброзичливість зовнішнього світу та Іншого» (вклад у сумарну дисперсію – 12,9%). Цей фактор об'єднав індикатори: «навіть чи я зможу повністю довіритися кому-небудь» (,89); «мені буває складно перейти від

роздумів до дії» (,89); «за своєю природою люди недоброзичливі та злі» (,75); «у своїй більшості люди добрі і готові прийти на допомогу» (-,71); «найбільше я дізнаюся про себе, коли аналізую те, що я зробив, або роблю» (-,81); «самопізнання допомагає розуміти інших людей» (-,87).

Респонденти, у яких переважають настрої позитивного полюса фактору «Ворожість зовнішнього світу та Іншого», вважають людей злими і нетовариськими за своєю природою. Вони навряд чи зможуть довіритися іншій людині, оскільки очікують зради. Крім того, на їхню думку, не порядні люди здебільшого не отримують належного.

Протилежна в цьому контексті модель «Доброзичливість зовнішнього світу та Іншого» співвідноситься з позитивною картиною справедливого світу. Такі особи сприймають інших як добрих, гідних і завжди готових прийти на допомогу. Прикметно, що ця група сприймає позитивно як іншу людину, так і себе. Їхній основний інструмент конструювання себе і світу – системна рефлексія. Так, процес самопізнання допомагає їм краще зрозуміти інших, а спостереження та аналіз поведінки інших – дослідити себе.

**Четвертий фактор** дістав інтерпретацію «Болісні нагадування» (вклад у сумарну дисперсію – 10,6%). Він охоплює індикатори: «бувають випадки, коли мені стає важко і сумно, я засмучуюся, коли бачу людей у військовій формі, бойову техніку, зброю або щось інше, що нагадує про війну» (,81); «мені сняться неприємні сни про події, пережиті під час війни» (,80); «у мене бувають фізіологічні реакції (прискорене серцебиття, м'язове напруження, тремтіння в руках, пітливість) у ситуаціях, які нагадують пережиті події» (,80); «у мене виникають сильні переживання у той момент, коли я згадую про пережиті страшні події» (,79); «у мене порушився сон після всього, що зі мною трапилося» (,79).

Група переселенців, які вважають себе найбільш травмованими, характеризується інтенсивними, важкими переживаннями, що провокуються будь-якими обставинами, які символізують або нагадують різні аспекти травматичних подій, у тому числі й роковини інциденту. Так, наприклад, обстежувані відчувають важкість і сум, коли бачать людей у військовій формі,



бойову техніку, зброю або щось інше, що нагадує про війну. У них виникають сильні переживання навіть у той момент, коли вони тільки згадують про пережиті страшні події.

Респонденти демонструють стійкі симптоми підвищеної збудливості, у них є труднощі із засинанням та збереженням нормального сну. Вони демонструють фізіологічні реакції, наприклад прискорене серцебиття, м'язове напруження, тремтіння в руках, пітливість у ситуаціях, які нагадують пережиті події. Обстежувані характеризуються підвищеною реакцією переляку на несподіваний стимул. Так, вони відчують сильний переляк, коли чують гучні звуки або коли щось побачили наче «краєм ока».

Постійним, фоновим переживанням групи ВПО є відсутність відчуття безпеки. Респонденти цієї спільноти зазначили, що вони і зараз не перебувають у безпеці. Переселенці помічають за собою, що бувають особливо настороженими або пильними навіть тоді, коли це зовсім не потрібно за об'єктивних обставин.

Обстежуваним доволі складно впоратися з власними травматичними переживаннями, тому вони намагаються уникати подразників, які асоціюються з травмою, або блокують загальну здатність до реагування. Так, респонденти докладають зусиль, аби уникнути думок і почуттів (печалі, провини, безсилля, страху, гніву тощо), пов'язаних з пережитими під час війни подіями.

Вони відрізняються зниженим рівнем афекту. Наприклад, значна частина обстежуваних погодилася з тим, що їм буває важко проживати різні почуття, особливо любов або щастя. Ще один симптом – помітна втрата зацікавленості улюбленими заняттями, які раніше були важливими або приємними (хобі, спорт, спілкування тощо).

Також обстежувані вказують на труднощі з концентрацією уваги, на те, що після пережитого їм складно зосередитися на чомусь. Для цієї групи переселенців характерне відчуття відсутності перспектив на майбутнє. Вони уникають планування майбутнього, у них є відчуття, що для них «завтрашнього дня не існує».

Іноді респонденти страждають від роздратування або нападів гніву. Для цієї групи типовими є флешбеки (іноді в запаморочливому стані), відчуття ожиглих переживань, галюцинації тощо.

До **п'ятого фактору** «Квазірефлексивна активність – Уникання відповідальності за власну долю» (вклад у сумарну дисперсію – 10,6%) увійшли індикатори: «я люблю мріяти про те, чого в моєму житті немає» (,82); «я люблю уявляти випадкові зустрічі» (,78); «я люблю фантазувати» (,74); «аналізуючи власні дії, я дізнаюся про себе щось нове» (,73); «мені цікаво уявляти себе в різних ситуаціях» (,70); «сумніваюся, що я в змозі контролювати події, які відбуваються в моєму житті» (-,47); «успіх усміхається мені значно рідше, ніж іншим» (-,71); «фортуна доволі часто повертається до мене спиною» (-,77).

Позитивний полюс фактору «Квазірефлексивна активність» відповідає моделі, коли людина уникає травматичних переживань, занурюючись у світ фантазії, бажань та уявлюваного успіху. Цим респондентам подобається мріяти про те, чого в їхньому житті немає, уявляти себе в різних ситуаціях. Їхня активність спрямована перш за все на самих себе. Їм подобається аналізувати власні дії та дізнаватися про себе щось нове.

Протилежна в цьому контексті модель поведінки «Уникання відповідальності за власну долю» демонструє суб'єктивне відчуття залежності від фортуни. Обстежувані з цієї вибірки вважають, що їм щастить значно менше порівняно з іншими. І особисто до них фортуна повертається здебільшого спиною. Така об'єктна позиція підкреслюється відчуттям неконтрольованості життя.

**Шостий фактор** «Квазірефлексивне уникання» (вклад у сумарну дисперсію – 9,5%) об'єднав компоненти: «я можу замріятися і забути про все» (,83); «я вважаю, що в цілому немає сенсу вживати якихось заходів, щоб захистити себе від невдачі» (,60); «мої чесноти переважають мої недоліки» (,56); «з гідними, добрими людьми невдачі трапляються так само часто, як і з поганими» (,51); «я часто фантазую про те, як могла б скластися моя доля» (,50).

Обстежувані, для яких ця стратегія провідна, уникають і переживання травматичних подій, і спроб подолати власні стани і стани соціальної взаємодії. Їхня активність точиться в їхньому внутрішньому світі. Вони можуть замріятися, забути про все, уявляючи альтернативні сценарії власного життя. Ці особи доволі високої думки про себе, і, за їхніми оцінками, їхні чесноти переважають їхні недоліки. Напевно, така висока самооцінка є компенсаторною і захисною реакцією на травматичну подію.

Ця група відмовляється від контролю власного життя. На думку її представників, світ неконтрольований і насправді людина не має змоги захистити себе. Саме ці обстежувані зазначають, що вони були свідками воєнних подій на сході України. Складається враження, що такий травматичний досвід дає переселенцям змогу уникати відповідальності за власну долю.

**Сьомий фактор** «Травматичне забування – Системна рефлексія як спосіб захисту від небезпеки» (вклад у сумарну дисперсію – 5,0%) увібрав компоненти: «у мене трапляються “прогалини” в пам’яті, коли я не можу згадати якісь деталі минулої травматичної події (імена, обличчя, послідовність подій)» (,71); «як правило, нещастя трапляються з людьми через помилки, які вони зробили» (,58); «відчуваю, що після пережитих подій віддалився від інших людей, втратив зв’язок або бажання спілкуватися з ними» (,54); «довіряти людям небезпечно» (-,41); «я звертаю увагу на те, як реагую на людей і події» (-,53); «у випадку конфлікту корисно спробувати побачити ситуацію очима опонента» (-,54).

Ця група переселенців, порівняно з іншими, найчастіше використовує як спосіб подолання травми забування. Безумовно, це несвідомий вибір. Респонденти відзначають, що у них трапляються «прогалини» в пам’яті, інколи вони не можуть згадати якісь деталі минулих травматичних подій (імена, обличчя), а іноді і послідовність подій.

На їхню думку, світ є непередбачуваним, неконтрольованим, обстежуваній особі в ньому не щастить. І сама людина робить помилки, через які її переслідують невдачі.

Від'ємний полюс представлений моделлю «Системна рефлексія як спосіб захисту від небезпеки». Спільнота, яка віддає перевагу цій моделі, здатна бачити ситуацію взаємодії у всіх її аспектах, – і полюс суб'єкта, і полюс об'єкта, і альтернативні можливості. Системну рефлексію представники спільноти використовують і у випадку конфлікту. Ці особи звертають увагу і на свої власні реакції, аби не провокувати ескалацію. Проте, незважаючи на цей блискучий арсенал інструментів системної рефлексії, проблема безпеки залишається провідною і болючою. Тому ці інструменти спрямовані перш за все на власний захист та підтримку відчуття безпеки.

**Восьмий фактор** «Обсесивна концентрація на власних думках» (вклад у сумарну дисперсію – 4,8%) увібрав компоненти: «нерідко я не можу відволіктися від думок про мої поточні проблеми» (,51); «мені подобається подумки подорожувати місцями, де я ще не був» (,46); «у моєму житті, як правило, не доводиться розраховувати на вдалий збіг обставин» (,45); «я помічаю, що відтепер мені складно зосередитися на чомусь після пережитого» (-,43).

Обсесивна концентрація на власних думках виявляється в зосередженості на власних роздумах, неможливості відволіктися від них. Людина критикує своє застрягання на проблемах і тривожних думках, проте не може це побороти. Особа використовує активні і пасивні способи подолання, наприклад намагається переключитися на інший спосіб діяльності.

Ці складні стани пов'язані з депресивним настроєм, тривогою, при цьому інтелект і логічне мислення не зачіпаються. Цій групі респондентів здається, що вони не зовсім щасливі, вони не схильні розраховувати на вдалий збіг обставин.

Отже, за результатами факторного аналізу було виокремлено протостратегії адаптації спільноти переселенців до умов та наслідків воєнного конфлікту, розподілено їх за відповідними векторами й охарактеризовано за рівнем їхньої адаптивності.

За вектором *Суб'єктності* визначено такі протостратегії, як доброзичливість зовнішнього світу та Іншого, ворожість зовнішнього світу та

Іншого; уникання відповідальності за власну долю; за вектором *Рефлексії* – квазірефлексивна активність; системна рефлексія як спосіб захисту від небезпеки; квазірефлексивне уникання; за вектором *Травмованості* – болісні нагадування; obsесивне центрування на власних переживаннях; obsесивна концентрація на власних думках; травматичне забування; за вектором *Копінгу* – конструктивна соціально активна модель пристосування.

За ступенем адаптивних можливостей протостратегії адаптації спільноти переселенців було розподілено на *проактивні*, до яких віднесено стратегії, що визначаються сприйняттям зовнішнього світу як доброзичливого; системною рефлексією як способом захисту від небезпеки та конструктивною соціально активною моделлю пристосування, і *консервативні* – стратегії, що визначаються зануреністю в травматичні переживання; сконцентрованою на власних роздумах; сприйняттям зовнішнього світу та Іншого як ворожих; униканням відповідальності за власну долю; квазірефлексивним униканням; травматичним забуванням.

Міграція ВПО в межах країни створила цілу низку проблем як економічного, так і соціально-психологічного плану. Українці з тих чи тих причин по-різному ставляться до переселенців. Тому нашим завданням було дослідити психологічні особливості ставлення до ВПО.

Отже, на *першому етапі дослідження*, у період з 15 березня по 15 квітня 2016 року, ми проаналізували за допомогою контент-аналізу газетні та інтернет-видання, аби визначити основні типи ставлення до внутрішньо переміщених осіб. У результаті було виділено п'ять типів стереотипізування-ставлення: «біженці», «переселенці», «ідейні», «авантюристи», «халявщики».

Психологічний аналіз виокремлених типів ставлення дав змогу сформулювати гіпотезу, що різні типи ставлення, стереотипізування, переживання та проживання щодо ВПО пов'язані з тими чи іншими психоемоційними станами. Напевно, складні психоемоційні стани застрягання, витіснення, неусвідомлення, проєкції та заперечення зумовлені власними невідреагованими переживаннями та власним невідрефлексованим досвідом.

Процес рефлексії конативних та емоційних процесів внутрішньо переміщених осіб є спотвореним, мозаїчним і фрагментарним.

На *другому етапі* емпіричного дослідження психологічних особливостей ставлення до внутрішньо переміщених осіб ми опитали 452 особи віком від 20 до 60 років, із них 219 осіб – чоловічої статі, 233 особи – жіночої. Опитування проводилося в м. Києві і Київській обл., м. Івано-Франківську та Івано-Франківській обл., м. Чернігові і Чернігівській обл., причому 247 обстежуваних проживали в місті, 77 – у селищі, 128 – у селі.

Респондентам пропонувалась для опрацювання анкета із 101 питання, що давали змогу виявити різні типи ставлення до ВПО (які потрібно було проранжувати), а також стресостійкість, тривожність, депресивність, фрустрацію, агресивність, ригідність, адаптивність, дезадаптивність, інтернальність, екстернальність, альтруїзм, егоїзм, соціальну ізолюваність, прийняття інших, доброзичливість, ворожість тощо опитуваних.

*Третій етап* складався з математичних та аналітичних процедур, які дали змогу визначити і детально проаналізувати психологічні особливості ставлення до внутрішньо переміщених осіб. Так, за допомогою методу кореляційних плеяд було виокремлено психоемоційні комплекси залежно від сприйняття ВПО як «біженців», «переселенців», «ідейних», «авантюристів» або «халящиків».

Респонденти, які вважають ВПО «біженцями», погоджуються з тим, що ці люди рятують власне життя і не мають іншого виходу, що їм треба допомагати. Респонденти з толерантним, доброзичливим ставленням мають досить високий рівень стресостійкості, виявляють конструктивну готовність до ризику, здебільшого доволі адаптивні, приймають інших такими, якими ті є, – і, загалом, це цілком доброзичливі люди.

Респонденти, які відмовляються сприймати внутрішньо переміщених осіб як *біженців*, вважають, що ті самі повинні відповідати за власне життя і власні проблеми, та не бажають їм допомагати. До психологічного портрета цих респондентів слід додати підвищену агресивність, ригідність, екстернальну життєву позицію та завуальовану жорстокість.

Позиція-ставлення до ВПО як до *переселенців* характерна для злегка тривожних респондентів, які тяжіють до надмірного контролю у власному житті, дещо агресивних, переважно стресостійких. На їхню думку, переселенці мають повернутися до власної домівки як тільки це стане можливим.

Респонденти, які не визнають ВПО як переселенців, покладають відповідальність за облаштування їхнього життя на них самих і не хочуть їм допомагати. Такі респонденти, займаючи екстернальну життєву позицію, виявляють підвищену агресивність, навіть жорстокість.

Респонденти, у ставленні та оцінках яких переважає ідеологічний складник, які оцінюють ВПО як *ідейних*, переважно впевнені в собі, дещо агресивні, страждають від дезадаптації та фрустрації, відчувають недовіру до ВПО і не хочуть їм допомагати. Така їхня оцінка, як «ідейність», виглядає або й насправді є захисною поведінковою реакцією, яка дає їм змогу відсторонитися та знизити напруженість у власній его-системі. Проте й відкидання ідеологічного складника засвідчує деструктивні захисні моделі убезпечення особи.

Респонденти, які вважають переважну більшість ВПО *авантюристами*, доволі агресивні, ворожі, їм притаманна екстернальна позиція, вони не схильні до прийняття інших, проте є доволі адаптивними і нетривожними. Такі обстежувані вважають, що допомагати потрібно лише українським бійцям і людям, причетним до боротьби з російською окупацією. На їхню думку, сьогодні важко всім українцям, які потребують допомоги не менше, ніж переселенці, тому вони майже байдужі до проблем біженців. Ці респонденти вважають ВПО аморальними людьми.

Опитувані, які категорично не погоджуються з тим, що більшість переселенців авантюристи, характеризуються високим рівнем неприйняття ризику та водночас агресивністю. Обидві позиції приховують складні емоційні стани та психологічні захисти, за допомогою яких людина намагається пережити і впорядкувати своє сприйняття важкої ситуації як на особистісному рівні, так і на рівні подій у країні.

Опитувані, які вважають переважну більшість ВПО *халевщиками*, принципово відмовляються їм допомагати, хоча й визнають їхню дезорієнтованість у нових умовах. На їхню думку, це переважно аморальні люди. Серед психологічних характеристик таких респондентів слід відзначити підвищену тривожність, інтернально ригідну позицію, соціальну ізольованість, ворожість та егоїстичність.

Респонденти, які не сприймають ВПО як халевщиків, характеризуються доброзичливістю, адаптивністю, стресостійкістю. Вони вважають, що велика біда стосується кожного, а переселенцям дуже складно знайти роботу та облаштуватися на новому місці.

Негативне ставлення до ВПО, категоричне віднесення усієї їхньої спільноти до певної групи – авантюристів, або халевщиків, або ідейних – приховує складні психологічні стани обстежуваних, деструктивні психологічні захисти (переважно для суспільства), невміння сприймати світ таким, який він є, та справлятися з проблемами. Такі результати підтверджують необхідність розроблення соціально-психологічних програм адаптації населення України до складних трансформаційних процесів.

Отже, на підставі аналізу травматичного досвіду переживання українцями різних історичних подій (репресій радянського тоталітарного режиму, Голодомору, насильницького захоплення територій України і переселення окремих національних меншин, заборони та пригнічення української мови і культури) та результатів емпіричного дослідження запропоновано концептуальну модель проживання та опрацювання травматичного досвіду. Згідно з цією моделлю у процесі розгортання травми, на етапі «інтерпретації подій», процес ідентифікації колективного суб'єкта певним чином відбиває зміст травми; причому кожна група переживає «власну» травму: важливо, з якою групою ідентифікує себе суб'єкт і яким чином поділяє травматичні події та їх інтерпретацію з інгрупою. Такий підхід дає змогу «вхопити» кумулятивний ефект впливу соціуму на особу, усвідомлене або неусвідомлене прагнення відповідати еталонам реагування/поведінки референтної для неї групи, зміну каналів соціальних стосунків тощо.



На основі аналізу наукових досліджень колективних травм та особливостей їх проживання з'ясовано, що різні спільноти використовують різні стратегії. Психологічні стратегії опрацювання травматичного досвіду суспільства визначено як колективний феномен проживання подій, які інтерпретуються як травматичні, як частково не усвідомлювані, спрощені моделі поведінки, які можна проаналізувати за принципом когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів. Метою цього процесу є адаптація, пристосування, можливість існування в нових умовах тощо.

У результаті емпіричного дослідження виявлено протостратегії адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту, які було класифіковано за векторами Суб'єктності, Рефлексії, Травмованості, Копінгу та охарактеризовано за рівнем їхньої адаптивності, що знайшло відображення в моделях стратегій адаптації до умов та наслідків воєнного конфлікту різних спільнот: учасників АТО, членів сімей учасників АТО, внутрішньо переміщених осіб, соціальних працівників і волонтерів, осіб, які не зазнали безпосереднього впливу воєнного конфлікту.

Результати дослідження психологічних стратегій адаптації в процесі опрацювання травматичного досвіду свідчать про те, що певні стратегії є тимчасовими, перехідними етапами до більш зрілої або, навпаки, більш регресивної, інфантильної реакції; певні стратегії можна визначити як сформовані та закріплені в досвіді представників різних спільнот.

## Література

- Дем'яненко М.* Внутрішньо переміщені особи України: актуальні проблеми та шляхи їх розв'язання [Електронний ресурс] / М. Дем'яненко // Україна: події, факти, коментарі. – 2018. – № 3. – С. 34–43. – Режим доступу: <http://nbuviar.gov.ua/images/ukraine/2018/ukr3.pdf>.
- Леонтьев Д. А.* Разработка методики дифференциальной диагностики рефлексивности / Д. А. Леонтьев, Е. М. Лаптева, Е. Н. Осин, А. Ж. Салихова // Рефлексивные процессы и управление : сб. материалов VII Междунар. симп. 15-16 окт. 2009 г. / под ред. В. Е. Лепского. – Москва : Когито-Центр, 2009. – С. 145–150.
- Леонтьев Д. А.* Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике / Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2014. – Т. 11. – № 4. – С. 110–135.
- Малкина-Пых И. Г.* Экстремальные ситуации / И. Г. Малкина-Пых. – Москва : Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога).

- Набиуллина Р. Р.* Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция) / Р. Р. Набиуллина, И. В. Тухтарова. – Казань : Казан. гос. мед. акад., 2003. – 99 с.
- Наследов А. Д.* Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных : учеб. пособие / А. Д. Наследов. – Санкт-Петербург : Речь, 2004. – 392 с.
- Падун М. А.* Модификация методики исследования базисных убеждений личности Р. Янофф-Бульман / М. А. Падун, А. В. Котельникова // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29, № 4. – С. 98–106.
- Штомпка П.* Социальное изменение как травма / П. Штомпка // Социологические исследования. – 2001. – № 1. – С. 6–16.
- Karpman S.* Fairy tales and script drama analysis [Electronic resource] / S. Karpman // Transactional Analysis Bulletin. – 1968. – Is. 7(26). – P. 39–43. – Access mode: <http://karpmandramatriangle.com/pdf/DramaTriangle.pdf>.
- Pedersen A.* The role of empathy and guilt / A. Pedersen, J. Beven, B. Griffiths, I. Walker // Journal of Community and Applied Social Psychology. – 2004. – Vol. 14, № 4. – P. 233–249.
- Steele S.* The content of our character: A new vision of race in America / S. Steele. – New York : Harper Collins, 1990. – 192 p.

## РОЗДІЛ 4. АДАПТАЦІЯ СПІЛЬНОТИ ДО НАСЛІДКІВ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ В ПРОЦЕСІ ТРАНСФОРМАЦІЇ СОЦІАЛЬНОГО КАПІТАЛУ

### 4.1. Адаптаційний потенціал соціального капіталу спільноти в умовах воєнного конфлікту

Війна на сході України породила безліч соціальних проблем, до яких суспільство не було готове. Окрім фінансової підтримки, яку частково бере на себе держава, громадянам, що потерпають від таких проблем, необхідна й психологічна допомога [Семигіна, 2015]. У таких ситуаціях значний ресурс психологічної допомоги може критися в самому соціальному оточенні. Те, як приймає оточення на новому місці проживання тимчасово переміщених осіб, як воно ставиться до військових, які повернулися із зони АТО, – це лише вузький аспект глобальної проблеми наслідків воєнного конфлікту на сході України.

Кожна людина є носієм соціального капіталу, який дає їй змогу ефективно розв'язувати свої проблеми. Представники різних груп, між якими утворюються стійкі зв'язки, формують основу соціального капіталу суспільства і стають одне для одного ресурсом задоволення різноманітних потреб. Повна втрата або затухання зв'язків між ними призводить до трансформації соціального капіталу, змушує людину шукати нові знайомства. Звісно, такі соціальні зв'язки вибудовуються не відразу і пошук потрібних знайомств може тривати довгий час. Різноманітні події, такі як переїзд в іншу країну або місто, вимушене переселення не із власної волі, руйнують наявний соціальний капітал і, відповідно, усталений спосіб життя. Тому особа змушена витратити значні ресурси для нормалізації свого життя.

У контексті означеної нами проблеми під наслідками воєнного конфлікту слід розуміти втрату того усталеного способу життя, завдяки якому значна частина суспільства задовольняла свої потреби, розв'язувала певні проблеми. Соціальні зв'язки, якими вона послуговувалася, давали змогу підтримувати відповідний рівень життя. Розрив же цих зв'язків зруйнував налагоджену роками структуру, і, відповідно, відбулася втрата значної частини соціального капіталу. Наслідком цієї втрати стало відтермінування в часі задоволення

потреб, а зрештою – поглиблення стану фрустрації. Тому більшість людей, що зазнали таких втрат, прагнуть змінити наявну ситуацію шляхом адаптації до нових умов, намагаються повернути той комфорт, який у них був до цих подій, або хоч якось наближено відтворити ті умови, в яких вони жили: облаштувати побут, знайти роботу, зав'язати нові знайомства тощо.

За А. Налчаджяном, труднощі адаптації виникають в усіх тих соціальних ситуаціях, де особа не набула відповідних форм поведінки, спілкування і навичок виконання соціальних ролей. Проблема адаптації постає особливо гостро тоді, коли людина зазнала невдачі [Налчаджян, 2010, с. 111].

Оптимізувати адаптацію представників спільноти, що зазнала втрат через воєнний конфлікт, можна, зокрема, налагодженням нових знайомств, а отже, йдеться про способи трансформації соціального капіталу. Під трансформацією соціального капіталу ми розуміємо процес перебудови структури соціальних зв'язків як окремої особи, так і спільноти в цілому, що допомагає їм адаптуватися до нових соціальних умов, у яких вони опинилися. Такий трансформаційний процес можна розглядати як одну із форм соціальної адаптації спільноти до наслідків воєнного конфлікту.

Питання щодо соціального капіталу різнобічно висвітлюється в працях соціологів та соціальних психологів [Бурдьє, 2002; Коулман, 2001; Патнэм, 1996; Фукуяма, 1999]. У структурі соціального капіталу вони виокремлюють соціальний складник, до якого можна віднести стійку мережу соціальних зв'язків, належність до певної групи або членство в ній, цінності, принципи, норми і правила, що регулюють відносини всередині цієї групи, зобов'язання, які беруть на себе члени групи, і права, якими вони можуть користуватися. А. Татарко включає, наприклад, у структуру соціального капіталу суспільства аутгрупову толерантність і громадянську ідентичність [Татарко, 2009], що полегшує налагодження міжгрупових зв'язків.

П. Бурдьє зауважує, що теорія побудови соціального простору має передбачати розрив з економізмом, який призводить до редукції соціальної сфери як багатовимірного простору до одного лише економічного поля, та з об'єктивізмом, разом з інтелектуалізмом, який ігнорує наявність символічної

боротьби між різноманітними полями. Соціальне поле дослідник описує як багатовимірний простір позицій агентів, сила яких визначається тим, яким обсягом капіталу вони володіють. Це визначає їхній соціальний статус у стосунках з іншими [Бурдьє, 1993, с. 55]. Виходить, слід враховувати насамперед позиції соціальних агентів (у нашому випадку – представників різних соціальних груп, залучених у воєнний конфлікт), а отже, структура соціального капіталу повинна містити в собі ще й соціально-психологічний складник.

Вагомим доповненням до теорії соціального капіталу може слугувати теорія символічного інтераціоналізму [Шибутани, 1999]. Відповідно до цієї теорії суспільство – це результат комунікації, який можна охарактеризувати як досягнення певного ступеня згоди між різними соціальними групами. Ця згода досягається шляхом формування спільної картини світу, яка, зі свого боку, організовується за допомогою певних символів для позначення різних об'єктів, подій і ситуацій. Така картина світу формує в підсумку свій соціальний світ і відповідну культуру, в яких вибудовується ієрархія досягнень і статусів. Відповідно до картини світу відбувається категоризація об'єктів соціальної дійсності, приймаються рішення, наділяються критерієм важливості чи неважливості різноманітні ситуації, а також визначається статус тих соціальних об'єктів, які оцінюються групою в цілому [там само, с. 133].

Отже, можна говорити про те, що важливим складником соціального капіталу є соціальний статус особи. Людина визначає своє місце всередині більш великої спільноти, відносить себе до певної категорії, приймаючи пов'язані з цією позицією обов'язки й очікуючи, що інші визнають її права. Тому багато в поведінці індивіда направлено на те, щоб зберегти або підвищити свій статус. Проте для більшості членів спільноти існує лише обмежене коло інших, з чією думкою потрібно рахуватись. Люди особливо вибірково сприйнятливі до реакцій тих, хто включений в еталонну групу, а це впливає на судження про представників інших соціальних груп, з якими вони при цьому можуть навіть не взаємодіяти. Тобто досвід і думка еталонної групи компенсує брак реальної інформації про іншу групу. Роль еталонної групи можуть

виконувати знайомі, які мають кредит довіри, представники ЗМІ, політики тощо.

Проте від сформованого ставлення до представників інших соціальних груп й очікування від них певних дій залежатиме, як буде налагоджуватися міжгрупова комунікація, чи будуть виникати в подальшому нові конфлікти або чи буде зростати соціальна напруженість усередині суспільства.

Адаптація спільноти до умов і наслідків війни залежатиме від налагодження конструктивного діалогу між представниками різних соціальних груп, які в той чи інший спосіб брали участь у цьому конфлікті. Якщо згода досягається шляхом встановлення спільної картини світу, а взаємопроникнення картин світу дає змогу учасникам комунікації порозумітися між собою [Шибутани, 1999, с. 124], то для того, щоб налагодився міжгруповий діалог, потрібна хоча б якась міра згоди щодо деяких гострих питань, спільна позиція різних груп. Тому соціальну адаптацію можна розглядати як процес знаходження консенсусу між представниками різних груп, як узгодження очікувань і зобов'язань одне щодо одного.

Проблема адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту не обмежується тільки пошуком консенсусу всередині суспільства. Воєнний конфлікт на сході України нерівномірно вплинув на суспільство, і деякі соціальні групи відчули на собі більш сильний його вплив. По-перше, тут слід враховувати «дистанцію» від подій, що відбулись. Адже одна справа – відстежувати події за допомогою ЗМІ, інша ж – бути в самому епіцентрі цих подій.

Дистанція від епіцентру подій визначається радше не якимись фізичними величинами, а суб'єктивними, тобто тут більш важливо, як особа оцінює вплив цих подій на себе. Гірше, коли такий вплив супроводжується ще й травматизацією, – тоді особі доводиться опрацьовувати й психотравму [Семенова, 2012; Тополь, 2015]. Події на Донбасі справляють масовий вплив на спільноту, тому можна говорити про колективну психотравму, яку спільнота намагається опрацьовувати [Суший, 2014]. Усе це накладає свій соціально-психологічний відбиток на перебіг адаптації до цих подій.

По-друге, крім адаптації до травми, відбувається ще й адаптація до нових умов, у яких опиняються представники групи, що відчували наслідки воєнного конфлікту. Усі ці труднощі – лише частина тих проблем, які були породжені наслідками війни. Навіть ті, хто начебто був далеко від епіцентру подій, змушені коригувати власну поведінку відповідно до нових реалій. Хоч вони й залишилися лише спостерігачами, проте все одно є суб'єктами взаємодії з тими, хто пережив ці події, і можуть впливати на перебіг адаптації постраждалих.

Тому відповідь на питання, хто є суб'єктом воєнного конфлікту, не може бути однозначною. Адже з погляду суспільної свідомості таким суб'єктом може ставати навіть той, хто не брав безпосередньої участі в бойових діях.

До соціальних груп, що пов'язані з воєнним конфліктом і є його суб'єктами, можна віднести представників органів державної влади; організацій, що надають допомогу постраждалим: медичних служб, соціальних служб тощо; волонтерських об'єднань, які допомагають тим, хто постраждав від конфлікту, і тим, хто захищає Україну; ЗМІ, до яких належать журналісти, блогери, телеведучі та ін. І, звісно, це також: тимчасово переміщені унаслідок воєнного конфлікту особи (тут можна виокремити дві групи громадян України: перша група – це вихідці з Криму, друга – вихідці з Донбасу; кожна з них теж поділяється на дві групи: ті, що перебувають на території України, і ті, що виїхали за її межі); громадяни України, що опинилися на тимчасово окупованій території (дві групи: Крим і Донбас); громадяни України, які брали безпосередню участь у бойових діях по обидва боки конфлікту (серед них військовослужбовці ЗСУ, добровольці та громадяни України і ті, що воюють за так звані ДНР-ЛНР проти України); українське суспільство в цілому.

У суспільній свідомості ці окремі соціальні групи набувають суб'єктних характеристик у власне сприйнятті, відтак наділяються певними властивостями, стереотипізуються образи цих груп та, відповідно, виробляється ставлення до них і способи взаємодії з ними. Таке ставлення потребує більш глибокого вивчення, адже в суспільній взаємодії всі ці групи є активними суб'єктами, а значить, і важливим складником соціального капіталу.

Отже, процес трансформації соціального капіталу можна розглядати як одну із форм соціальної адаптації спільноти до наслідків воєнного конфлікту. Цей трансформаційний процес являє собою перебудову соціальних зв'язків як окремої особи, так і спільноти в цілому, що допомагає їм адаптуватися до нових соціальних умов, у яких вони опинилися, повернувши втрачений соціальний статус у суспільстві. У цьому контексті процес набуття соціального капіталу важливо розглядати як взаємодію між соціальними суб'єктами, у даному випадку – між соціальними групами, пов'язаними із цим конфліктом. Адже основний ресурс психологічної допомоги для постраждалих від воєнного конфлікту криється в самому соціальному оточенні. Від того, яке ставлення буде між соціальним оточенням і постраждалими від воєнного конфлікту, залежатиме, наскільки швидко відбуватиметься їхня адаптація до умов і наслідків воєнного протистояння.

#### **4.2. Психологічні труднощі набуття соціального капіталу особами, які на собі відчули наслідки воєнного конфлікту**

Наступним етапом вивчення психологічних стратегій адаптації спільноти до наслідків воєнного конфлікту в процесі трансформації соціального капіталу стало проведення емпіричного дослідження з використанням методики вивчення копінг-стратегій (Р. Лазарус, С. Фолкман в адаптації Т. Крюкової) [Крюкова, 2007], методики діагностики загальної комунікативної толерантності (В. Бойко) [Фетискин, 2002], шкали базових переконань (Р. Янов-Бульман) [Падун, 2008], методики визначення деструктивних постав у міжособових стосунках (В. Бойко) [Фетискин, 2002]. Це дослідження проводилося на базі Київського національного університету імені Тараса Шевченка і Львівського національного університету імені Івана Франка, а також однієї з громадських організацій м. Києва. Усього було опитано 243 особи.

Окрім роботи з переліченими вище методиками, респондентам пропонувалося висловити ступінь згоди-незгоди з такими твердженнями: «Я зміг завести нові знайомства з моменту початку воєнних дій на Донбасі», «Я



зміг досить успішно пристосуватися до теперішніх умов життя в нашій країні» і «Бойові дії на Донбасі не вплинули на моє особисте життя». Ці твердження за своїм змістом відображають суб'єктивну оцінку респондентами впливу воєнного конфлікту на сході України на їхнє життя та змін у житті і в соціальному капіталі як основних показників адаптації. На основі співвіднесення показників адаптації і показників методик ми змогли визначити соціально-психологічні особливості набуття соціального капіталу особами, що відчували на собі наслідки воєнного конфлікту.

Відповідно до мети нашого дослідження респонденти мали відповісти, чи вплинув на їхнє життя воєнний конфлікт на Донбасі. Тому їм пропонувалося висловити ступінь згоди-незгоди із твердженням «Бойові дії на Донбасі не вплинули на моє особисте життя». Зрештою було виокремлено три групи респондентів: 1) група, яка погодилась із впливом на їхнє життя воєнного конфлікту (25,1%); 2) група, яка не заперечувала такого впливу (49,8%); і 3) група тих, що не визначилися з відповіддю (24,7%). Ми, проте, зупинилися на аналізі першої і другої груп респондентів, а третю виключили.

Далі нас цікавило, в яких саме сферах життя відбулися зміни. Тому респонденти цих груп мали можливість оцінити такі сфери свого життя: взаєморозуміння в сім'ї, взаємини зі своїми друзями, взаємини з оточенням, матеріальний добробут, професійна самореалізація, кар'єрне зростання, душевна гармонія і рівновага, здоров'я. Відтак можна було побачити, на які сфери життя воєнний конфлікт має найбільший вплив.

Найбільші відмінності за U-критерієм Манна–Уїтні на значущому рівні проявилися між цими групами у сфері матеріального добробуту та здоров'я. У групі, що відчула такий вплив, виявився більший відсоток тих, хто говорив про погіршення матеріального добробуту ( $p < 0,001$ ) та здоров'я ( $p < 0,05$ ), порівняно з групою, що не відчула цього впливу (рис. 4.1). Спостерігаємо, отже, тенденцію звуження проблеми воєнного конфлікту лише до матеріальних негараздів і проблем зі здоров'ям в особистому житті, тоді як психологічні проблеми в уявленнях респондентів відходять на другий план.

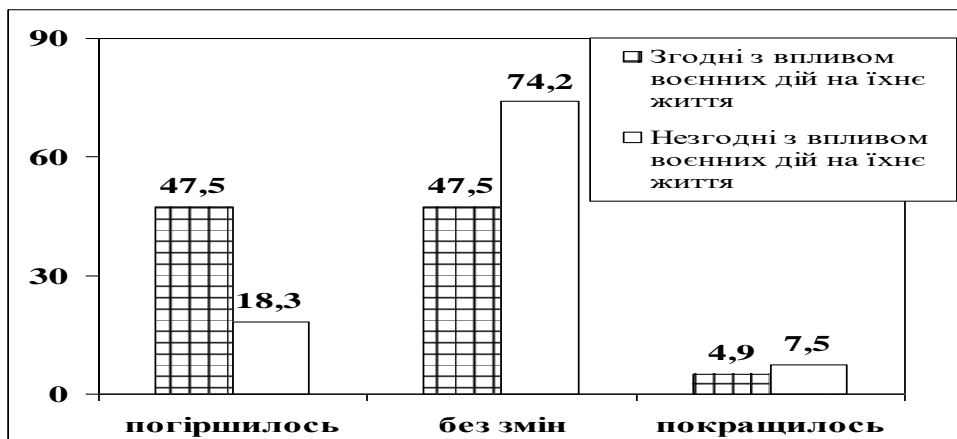
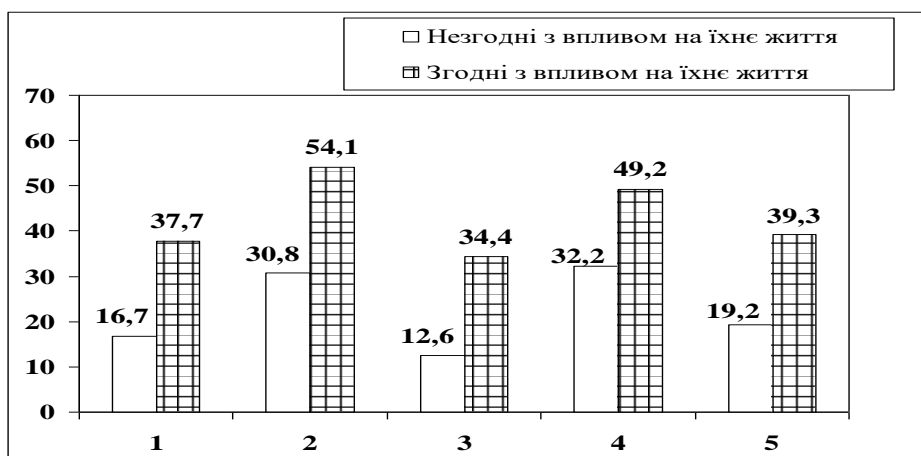


Рис. 4.1. Розподіл значень залежно від оцінювання респондентами змін у сфері матеріального добробуту (%)

Проте оцінка життя свого найближчого оточення і суспільства в цілому відображає протилежну тенденцію. Представники цієї ж групи зазначили, що в їхньому найближчому оточенні, крім сфер матеріального добробуту та здоров'я, зміни в бік погіршення відбулися у взаєморозумінні в сім'ї, професійній самореалізації та душевній гармонії й рівновазі (рис. 4.2).

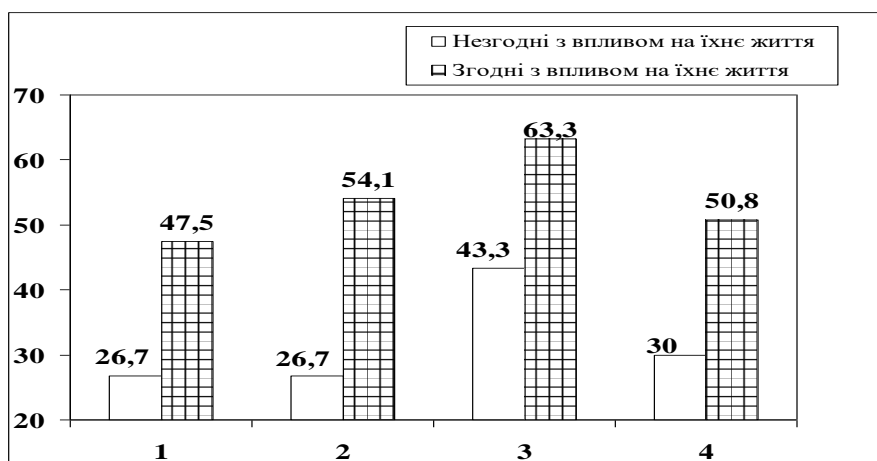


Примітки: 1 – взаєморозуміння в сім'ї ( $p < 0,01$ ), 2 – матеріальний добробут ( $p < 0,01$ ), 3 – професійна самореалізація ( $p < 0,01$ ), 4 – душевна гармонія і рівновага ( $p < 0,05$ ), 5 – здоров'я ( $p < 0,01$ )

Рис. 4.2. Оцінювання погіршення в житті своїх друзів і родичів респондентами, що згодні і не згодні із впливом на їхнє життя воєнних подій на Донбасі (%)

У житті ж суспільства в цілому зміни відбулися у взаєморозумінні в сім'ї, взаєминах з друзями та оточенням і кар'єрному зростанні. Респонденти, що відчували вплив воєнного конфлікту на їхнє життя, частіше оцінюють зміни в цих

сферах життя суспільства як погіршення, тоді як ті, котрі не відчули, частіше обирали варіант, що зміни не відбулись або відбулося покращення (рис. 4.3).



*Примітки:* 1 – взаєморозуміння в сім'ї ( $p < 0,01$ ); 2 – взаємини зі своїми друзями ( $p < 0,001$ ); 3 – взаємини з оточенням ( $p < 0,05$ ); 4 – кар'єрне зростання ( $p < 0,05$ ).

*Рис. 4.3.* Оцінка змін у житті суспільства респондентами, що згодні і не згодні із впливом воєнного конфлікту на їхнє життя (%)

Другим питанням, що нас цікавило, було, чи змогли респонденти зав'язати нові знайомства з моменту початку воєнних дій на Донбасі. Частка тих, хто дав ствердну відповідь на це питання, становила 41,9%; тих, хто не визначився щодо своєї позиції, – 23,7%; тих, хто не погодився, – 34,4%. Проте нас передусім цікавили відмінності між респондентами, які займали полярні позиції, тобто між групою респондентів, які набули соціального капіталу протягом останніх трьох років, і групою респондентів, що не змогли цього зробити. Порівняння цих груп за U-критерієм Манна–Уїтні показало, що найбільш вираженою копінг-стратегією вирішення складних життєвих ситуацій у групі респондентів з набутим соціальним капіталом ( $R_{сер} = 12,98$ ) є планування розв'язання проблеми (у групі, де респонденти не набули такого капіталу, відповідно  $R_{сер} = 12,17$ ). Особи, що набули соціального досвіду, намагаються долати наявні проблеми шляхом цілеспрямованого аналізу причин і можливих варіантів поведінки в цій ситуації, а також вироблення подальшого плану на основі вже наявного досвіду і ресурсів. У групі респондентів, що не визначилися щодо своєї позиції з цього питання (набуття соціального капіталу),

найвищі значення були в конфронтаційному копінгу ( $R_{сер} = 9,88$ ,  $p < 0,05$ ) – на відміну від групи, що змогла набути соціального капіталу ( $R_{сер} = 8,97$ ). Це свідчить про те, що респонденти, яким складно визначитися щодо того, чи змогли вони набути нових знайомств, частіше використовують конфронтаційний копінг. Такі респонденти розв'язують свої проблеми за рахунок нецілеспрямованої активності, але при цьому вони досить енергійно чинять спротив труднощам і відстоюють свої інтереси. З огляду на отримані результати можна говорити про те, що копінг-стратегія планування розв'язання проблеми сприяє набуттю соціального капіталу, тоді як конфронтаційний копінг поширений переважно серед тих, кому важко чітко визначитися щодо власної позиції стосовно набуття нових знайомств з моменту початку воєнного конфлікту. Водночас в осіб з набутим соціальним капіталом більш виражені переконання, що світ прихильний ( $p < 0,05$ ) і справедливий ( $p < 0,05$ ) до них. Себе вони також сприймають у позитивному ракурсі, що відбивається у відчутті цінності свого Я (на рівні тенденції  $p < 0,1$ ), контрольованості подій свого життя (на рівні тенденції  $p < 0,1$ ) і впевненості у своїй удачі ( $p < 0,05$ ).

У міжособових стосунках респонденти, що не змогли набути соціального капіталу, частіше демонструють завуальовану жорстокість щодо співрозмовників ( $p < 0,05$ ), виправданий негативізм у судженнях про людей (на рівні тенденції  $p < 0,1$ ), схильність робити необґрунтовані узагальнення про інших ( $p < 0,05$ ), і мають здебільшого негативний особистий досвід спілкування з оточенням у минулому (на рівні тенденції  $p < 0,1$ ). Тобто ця група респондентів вирізняється чітко вираженим виявом деструктивних постав у міжособових стосунках.

Отже, респонденти, що набули соціального капіталу з моменту початку воєнного конфлікту, у розв'язанні проблемних ситуацій використовують копінг-стратегію планування, у міжособовому спілкуванні мають низький вияв деструктивних настановлень, а світ бачать прихильним і справедливим до них. Такі соціально-психологічні особливості допомагають їм налагоджувати контакти зі своїм оточенням.

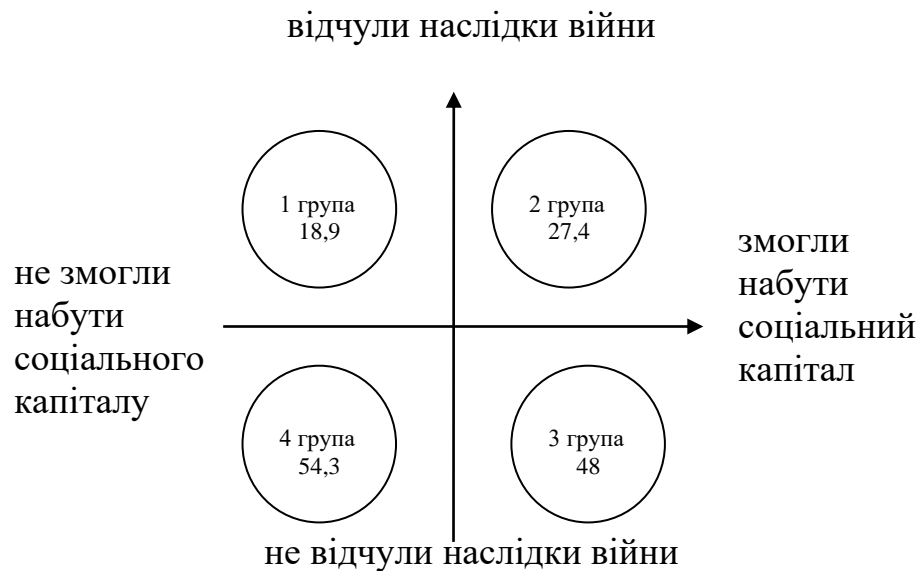
I, нарешті, із твердженням «Я зміг досить успішно пристосуватися до теперішніх умов життя в нашій країні» погодилися 45% респондентів, не погодилися – 10,7% і не визначилися щодо нього 44,2%. Тут ми також порівнювали групи респондентів, що займали протилежні позиції щодо своєї адаптації. У групі респондентів, що змогли успішно адаптуватися до теперішніх умов, при оцінюванні змін у їхньому житті, а саме у взаєминах з навколишніми людьми (на рівні тенденції  $p < 0,1$ ), кар'єрному зростанні ( $p < 0,001$ ), професійній самореалізації ( $p < 0,01$ ), душевній гармонії і рівновазі ( $p < 0,01$ ) та здоров'ї ( $p < 0,05$ ), зафіксовано більші значення в бік покращення й менші – у бік погіршення порівняно з групою респондентів, що не змогли успішно адаптуватися.

У сприйманні цими групами змін у житті їхніх друзів і родичів відмінності проявилися в оцінці кар'єрного зростання ( $p < 0,05$ ). Група респондентів, що успішно адаптувалися, оцінювала зміни в цій сфері у бік покращення, а не погіршення. А в сприйманні змін, що відбулися в суспільстві, найбільші відмінності між групами проявилися в оцінці взаємин з оточенням (на рівні тенденції  $p < 0,1$ ), кар'єрного зростання ( $p < 0,05$ ) і професійної самореалізації ( $p < 0,01$ ). Респонденти, що найбільш успішно пристосувалися до теперішніх умов, сприймають зміни в цих сферах більш оптимістично, ніж ті, хто не зміг цього зробити. Проте зміни, що відбулися в матеріальному добробуті суспільства ( $p < 0,05$ ), якраз у бік покращення сприйняли ті, хто не зміг пристосуватися до теперішніх умов. Це говорить про те, що в не пристосованих до теперішніх умов осіб на тлі незадоволення своїм теперішнім становищем може виникати хибне відчуття того, що інші матеріально почали жити краще, ніж вони.

Водночас за методикою «Шкала базових переконань» найбільші відмінності за U-критерієм Манна–Уїтні проявилися між цими групами, що оцінюють свою адаптацію як успішну та неуспішну, за шкалами прихильності ( $p < 0,01$ ) і справедливості ( $p < 0,01$ ) світу до них, а також самоконтролю ( $p < 0,001$ ). Більш високі значення продемонстрували респонденти, які успішно пристосувалися до теперішніх умов. Тобто такі результати свідчать про те, що

успішна адаптація до теперішніх умов пов'язана із внутрішньою переконаністю респондентів щодо того, що світ прихильно ставиться до них і в ньому панує справедливість, а також що світ сповнений смислу і підвладний їхньому контролю. Найбільш вираженою копінг-стратегією у цих же респондентів виявилось планування розв'язання проблеми ( $p < 0,05$ ), що говорить про їхню цілеспрямованість у прийнятті рішень щодо розв'язання наявних проблем.

Далі нас передусім цікавило, які соціально-психологічні особливості в набутті соціального капіталу проявилися залежно від впливу наслідків воєнного конфлікту на Донбасі. Для цього було виокремлено чотири групи респондентів (рис. 4.4):

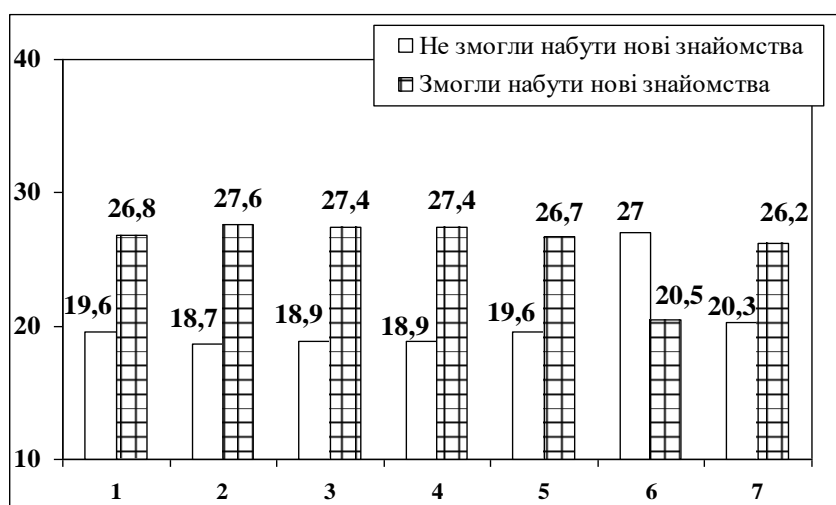


*Рис. 4.4.* Вияв комунікативної толерантності в групах респондентів залежно від впливу наслідків воєнного конфлікту і набуття соціального капіталу (U-критерій Манна–Уїтні, середній ранг)

Порівняння першої і другої груп респондентів, що змогли і не змогли набути соціальний капітал з моменту початку воєнного конфлікту на Донбасі, проте однаково відчували вплив цих подій на своє життя, виявило, що в респондентів з набутиим соціальним капіталом менш виражений вияв деструктивних постав у стосунках, що відбивається в меншій схильності робити безпідставні узагальнення про інших (на рівні тенденції  $p < 0,1$ ). Водночас цим респондентам більш притаманне відчуття того, що їм завжди

сприятиме удача в їхніх справах, а серед копінг-стратегій найбільш вираженим виявився самоконтроль на рівні тенденції, що говорить про їхнє намагання брати під контроль свої емоції і почуття в критичних ситуаціях (рис. 4.5).

Відмінності між цими двома групами проявилися також у нетерпимості щодо оточення ( $p < 0,05$ ). Респонденти, що не змогли набути соціального капіталу, менш схильні вважати себе еталоном для оцінювання поведінки й способу мислення інших людей (на рівні тенденції,  $p < 0,1$ ), зазвичай менше прагнуть переробити, перевиховати партнерів ( $p < 0,05$ ) та більш терпимі до фізичного або психічного дискомфорту, який створюється іншими людьми ( $p < 0,05$ ). На перший погляд може здатися, що вищий рівень толерантності мали б мати ті респонденти, що змогли набути соціальний капітал. Однак отримані дані відбивають протилежний результат (див. рис. 4.5). Тобто респонденти, що відчули вплив на своє життя подій на Донбасі, проте не змогли набути соціального капіталу, демонструють вищий рівень толерантності. Цей виявлений ефект можна назвати *парадоксальною толерантністю*.



*Примітки:* 1 – використання себе як еталона для оцінювання поведінки й способу мислення інших людей ( $p < 0,1$ ), 2 – прагнення переробити, перевиховати партнерів ( $p < 0,05$ ), 3 – нетерпимість до фізичного або психічного дискомфорту, що створюється іншими людьми ( $p < 0,05$ ), 4 – нетерпимість щодо оточення ( $p < 0,05$ ), 5 – удача ( $p < 0,1$ ), 6 – схильність робити безпідставні узагальнення про інших ( $p < 0,1$ ), 7 – самоконтроль як копінг-стратегія ( $p < 0,1$ ).

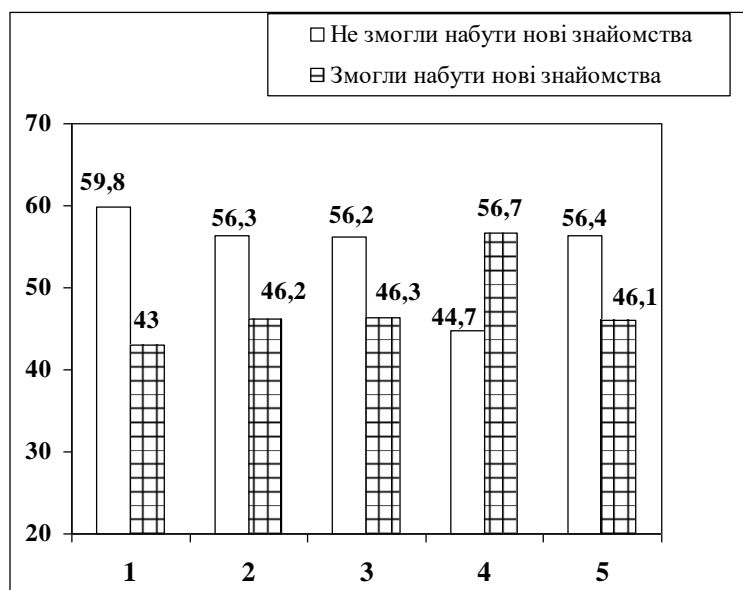
Рис. 4.5. Розподіл відповідей респондентів, які погодилися з тим, що події на Донбасі вплинули на їхнє життя (U-критерій Манна–Уїтні, середній ранг)

Водночас у групі респондентів, які взагалі не відчули на собі наслідки війни, показники нетерпимості в спілкуванні ще вищі, ніж у групі респондентів,

що відчули наслідки війни. Це свідчить про певну пасивність у взаємодії респондентів з низьким обсягом соціального капіталу, що відчули наслідки воєнного конфлікту. Вони не хочуть брати на себе роль активного суб'єкта та виявляти ініціативу, є зручними партнерами у взаємодії, оскільки легко погоджуються на різні пропозиції. При цьому такі особи легко йдуть на поступки всупереч власним інтересам, щоб тільки догодити партнеру по взаємодії.

Ті ж респонденти, що відчули наслідки воєнного конфлікту і набули соціальний капітал, з одного боку, демонструють самоконтроль у подоланні труднощів, нехтування своїми емоціями та почуттями, проте, з другого боку, такі особи більш нетерпимо ставляться до партнерів по взаємодії, що дошкуляють їм дрібними неприємностями.

Там, де події на Донбасі не вплинули на життя респондентів, відмінності між третьою і четвертою групами, що набули і не набули соціальний капітал, проявилися інакше, ніж у тих, хто відчув їхній вплив (рис. 4.6).



*Примітки:* 1 – виправданий негативізм у судженнях про людей ( $p < 0,01$ ), 2 – схильність робити безпідставні узагальнення про інших ( $p < 0,1$ ), 3 – негативний особистий досвід спілкування з оточенням ( $p < 0,1$ ), 4 – переконаність у прихильності світу ( $p < 0,1$ ), 5 – копінг-стратегія втеча-уникнення ( $p < 0,1$ )

*Рис. 4.6.* Розподіл відповідей респондентів, які погодилися з тим, що події на Донбасі не вплинули на їхнє життя (U-критерій Манна–Уїтні, середній ранг)



Що ж до деструктивних постав у міжособових стосунках, то різниця проявилася за шкалою «виправданий негативізм у судженнях про людей» ( $p < 0,01$ ), а на рівні тенденції – у схильності робити безпідставні узагальнення про інших ( $p < 0,1$ ) і негативному особистому досвіді спілкування з оточенням ( $p < 0,1$ ). Група респондентів, що набули соціальний капітал, мають за цими шкалами менші значення, ніж ті, хто не набув, що говорить про меншу вираженість деструктивних настановлень у стосунках. Водночас такі ж відмінності проявилися і за шкалою базових переконань щодо прихильності світу до них ( $p < 0,05$ ). Це свідчить про те, що ті, хто набув соціальний капітал, сприймають світ як дружній до них, що значно полегшує налагодження контактів порівняно з тими, хто сприймає світ як небезпечний.

У копінг-стратегіях відмінності проявились у копінгу втечі-уникнення (на рівні тенденції  $p < 0,1$ ), що вказує на те, що набуття соціального капіталу меншою мірою пов'язане зі схильністю до уникання труднощів у розв'язанні своїх проблем.

Отже, отримані результати дають підстави вважати, що в процесі набуття соціального капіталу важливе значення має усвідомлення спільнотою впливу наслідків воєнного конфлікту. В осіб, що відчували такі наслідки, психологічні труднощі проявляються у сферах матеріального добробуту й здоров'я. Ці сфери життя зазнають найбільших змін у бік погіршення. Зафіксовано ефект парадоксальної толерантності, який полягає в тому, що респонденти, що відчували вплив на своє життя подій на Донбасі, проте не змогли набути соціального капіталу, демонструють вищий рівень толерантності. Особи, що не набули соціального капіталу, не схильні, оцінюючи поведінку й спосіб мислення партнерів по спілкуванню, використовувати себе як еталон чи прагнути переробити своїх партнерів; у них більшою мірою виражена толерантність до фізичного або психічного дискомфорту, що створюється їхніми партнерами, проте вони частіше схильні робити безпідставні узагальнення щодо інших.

### **4.3. Соціально-психологічні чинники готовності громадян до надання допомоги особам, які зазнали впливу воєнного конфлікту**

У нашому дослідженні ми вирішили звернути увагу на аспект допомоги й участі в добровільних організаціях на волонтерських засадах, що є також ключовим елементом у трансформації соціального капіталу. На цей аспект у своїх дослідженнях вказували Ф. Адам і Д. Подменік. Вони визначали такі складники соціального капіталу: міжособову довіру, членство в добровільних організаціях, що є індикатором розвитку громадянського суспільства, та обсяг неоплачуваної роботи в таких організаціях [Адам, 2010].

Н. Русинова, Л. Панова і Ф. Сафронов визначають соціальний капітал як міру залучення людини в різноманітні соціальні мережі і можливість отримання нею допомоги в складних життєвих обставинах у вигляді соціальної підтримки від інших суб'єктів взаємодії. Виокремлюють такі типи підтримки: емоційну, інструментальну, оцінну, інформаційну [Русинова, 2010].

Нашим завданням було емпіричне вивчення готовності громадян до надання допомоги особам, які зазнали впливу воєнного конфлікту, а також виявлення соціально-психологічних чинників такої готовності. Ми вирішили зосередити увагу передусім на готовності громадян брати участь у волонтерській діяльності, а також їхній готовності надавати вимушено переміщеним особам та учасникам бойових дій на Донбасі різного роду допомогу, а саме: матеріальну, фінансову, фізичну, психологічну та інформаційну.

Щоб виявити готовність респондентів до участі у волонтерській діяльності, ми просили їх відповісти на питання, скільки свого часу вони могли б витратити на неоплачувану роботу на волонтерських засадах. Виявилось, що 54,7% опитаних узагалі не бажають витратити свій вільний час на таку роботу; готові витратити кілька годин на місяць тільки 9,1%, один день на місяць – 17,3% і один день на тиждень – 18,9% (рис. 4.7).

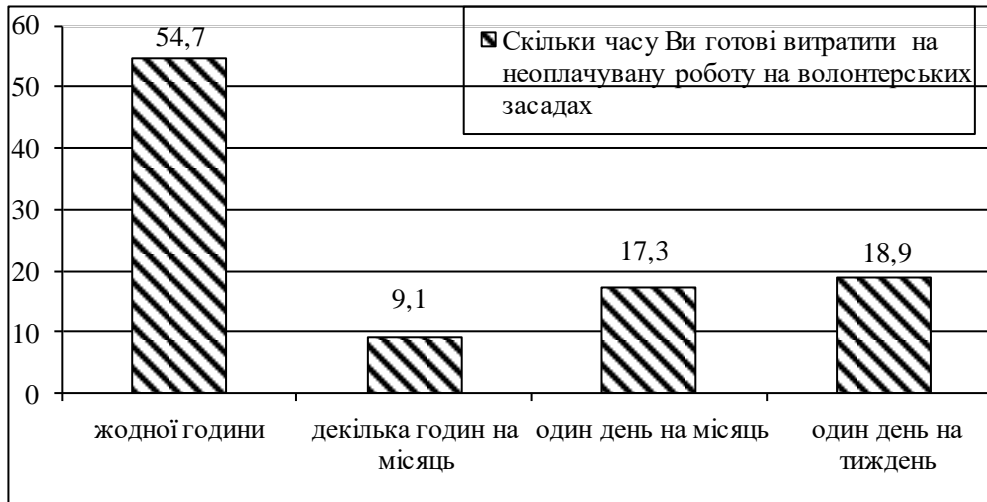
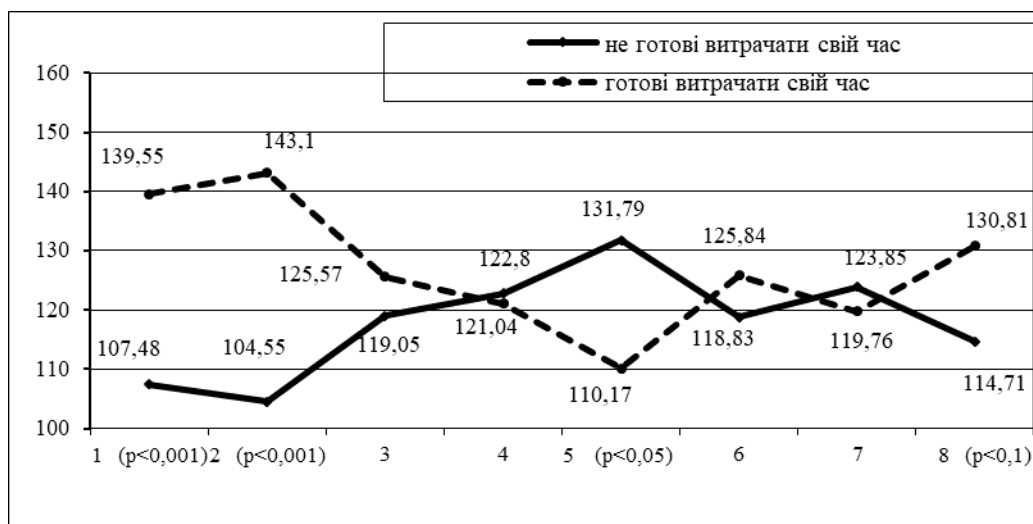


Рис. 4.7. Розподіл респондентів за готовністю до витрат свого часу на волонтерську діяльність (%)

Загалом встановлено, що серед опитаних частка готових витратити свій час на волонтерську діяльність ледве сягає 45,3%. Відтак було порівняно групи респондентів, які взагалі не готові витратити свій час, і тих, хто готовий витратити його на волонтерську діяльність, за такими показниками: базові переконання, деструктивні постави в міжособових взаєминах, комунікативна толерантність і копінг-стратегії. Для порівняння було застосовано непараметричний U-критерій Манна–Уїтні.

За методикою «Шкала базових переконань» (Р. Янов-Бульман) найсуттєвіші відмінності проявилися за шкалами «Прихильність світу» ( $p < 0,001$ ) і «Доброзичливість людей» ( $p < 0,001$ ), де найвищі середні рангові значення має група з високою готовністю витратити свій час на волонтерську діяльність (рис. 4.8).

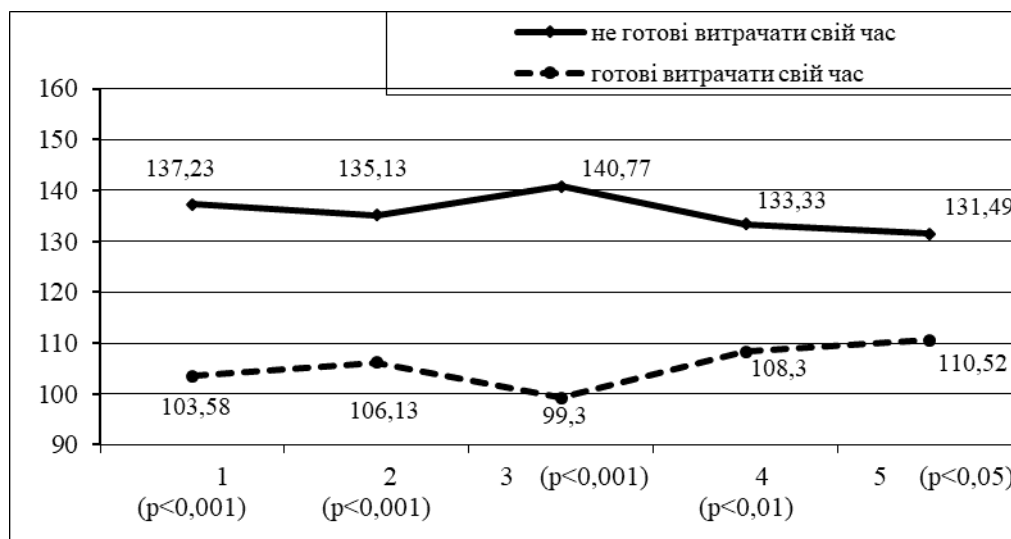


*Примітки:* 1 – прихильність світу ( $p<0,001$ ), 2 – доброзичливість людей ( $p<0,001$ ), 3 – справедливість світу, 4 – контрольованість світу, 5 – випадковість ( $p<0,05$ ), 6 – цінність Я, 7 – самоконтроль, 8 – везіння ( $p<0,1$ )

*Рис. 4.8.* Розподіл значень за методикою «Шкала базових переконань» у групах респондентів, які готові і не готові витратити свій час на волонтерську діяльність (U-критерій Манна–Уїтні, середній ранг)

Отримані результати свідчать про те, що така готовність пов'язана з переконаністю респондентів щодо доброзичливості людей, а також з їхньою вірою в те, що навколишній світ прихильний до них і сприяє їм у всіх їхніх починаннях. Також проявилися відмінності в переконаності щодо випадковості життєвих подій ( $p<0,05$ ), де вищі значення характерні для групи респондентів, що не бажають долучатися до волонтерської діяльності. Така відмінність є свідченням того, що респонденти з низькою активністю у волонтерській діяльності менш схильні пояснювати причини виниклих ситуацій і подій в їхньому житті й пов'язувати їх з власною поведінкою. Ця ж група респондентів менше вірить у везіння в їхньому житті, що співвідноситься з низькими показниками за шкалою «Везіння».

Відмінності між групами респондентів, готових і не готових витратити свій час на волонтерську діяльність, проявилися і щодо деструктивних постав у міжособових відносинах (рис. 4.9).

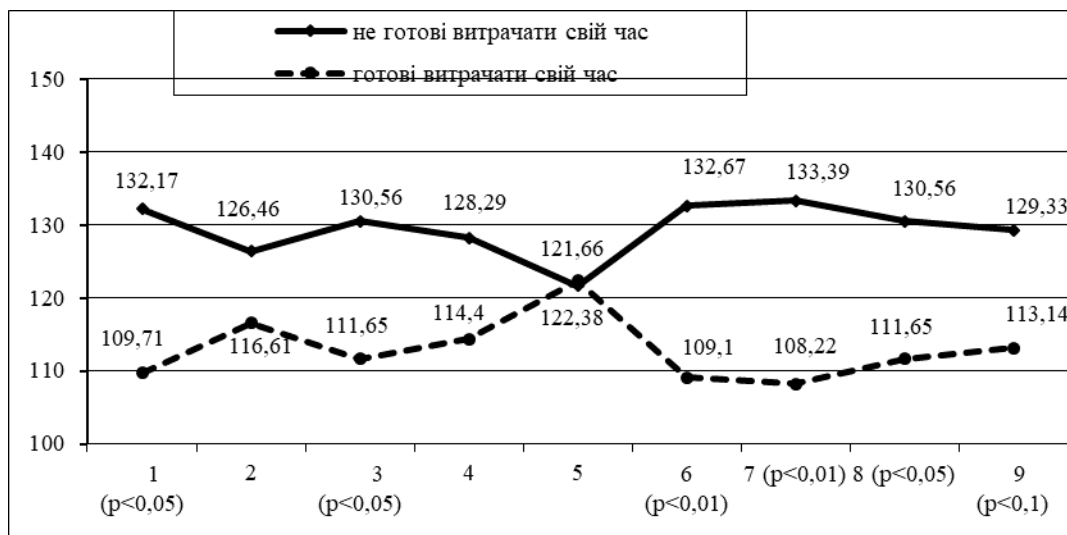


*Примітки:* 1 – завуальована жорстокість щодо людей ( $p<0,001$ ), 2 – відкрита жорстокість щодо людей ( $p<0,001$ ), 3 – виправданий негативізм у судженнях про людей ( $p<0,001$ ), 4 – схильність робити безпідставні узагальнення про інших ( $p<0,01$ ), 5 – негативний особистий досвід спілкування з оточенням ( $p<0,05$ )

*Рис. 4.9.* Розподіл значень за методикою визначення деструктивних постав у міжособових відносинах у групах респондентів, готових і не готових витратити свій час на волонтерську діяльність (U-критерій Манна–Уїтні, середній ранг)

Більш високими середні рангові значення виявилися в групі респондентів, не готових витратити свій час на волонтерську діяльність, за такими шкалами: завуальована жорстокість ( $p < 0,001$ ), відкрита жорстокість стосовно людей ( $p < 0,001$ ), виправданий негативізм у судженнях про людей ( $p < 0,001$ ), схильність робити безпідставні узагальнення про інших ( $p < 0,01$ ), негативний особистий досвід спілкування з оточенням ( $p < 0,05$ ) і сумарний показник методики ( $p < 0,001$ ). Це дає підстави стверджувати, що небажання долучатися до волонтерської діяльності зумовлюється ставленням, в основі якого негативно забарвлений образ людей, спрощене і стереотипізоване бачення їх як особистостей, а можливо, і нівелювання їхньої індивідуальності. Тобто такі постави якраз не тільки утруднюють залучення до волонтерства, а й створюють труднощі і у звичайному спілкуванні.

Схожі тенденції проявилися і щодо комунікативної толерантності. Респонденти, не готові витратити свій час на волонтерську діяльність, частіше виявляють прагнення «припасувати» партнера до себе, зробити його «зручним» ( $p < 0,05$ ); демонструють категоричність або консерватизм, оцінюючи інших людей ( $p < 0,05$ ); нездатність прощати іншим помилки, незграбність або ненавмисно спричинені неприємності ( $p < 0,01$ ); відчувають нетерпимість щодо фізичного або психічного дискомфорту, створюваних іншими людьми ( $p < 0,01$ ), а також на рівні тенденції демонструють невміння пристосовуватися до характеру, звичок і бажань інших людей ( $p < 0,1$ ). Це свідчить про те, що відмова від участі у волонтерській діяльності може бути викликана психологічними труднощами, що проявляються у сфері відносин у вигляді нетерпимого ставлення до іншої людини (рис. 4.10).

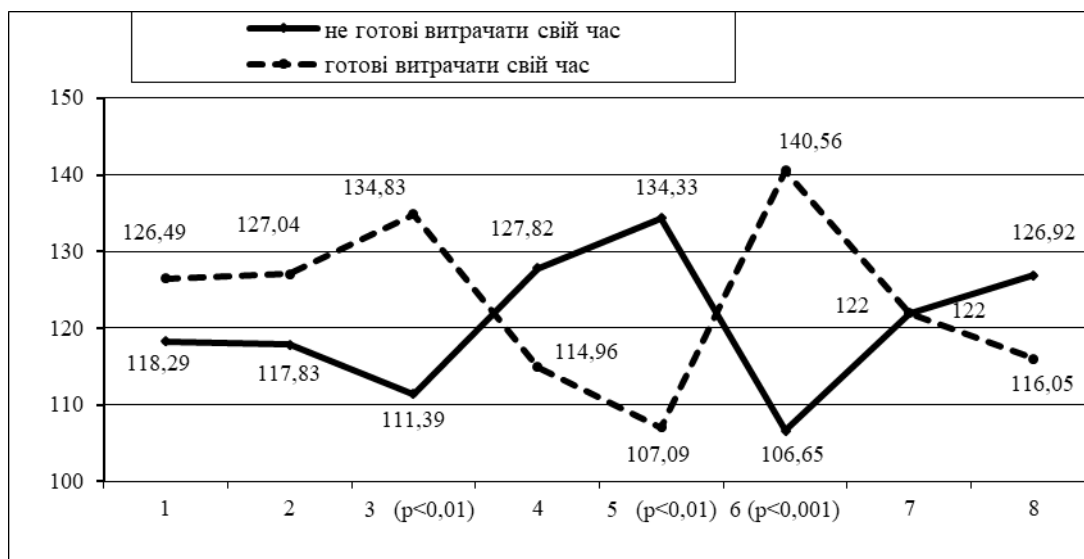


*Примітки:* 1 – неприйняття або незрозуміння індивідуальності іншої людини ( $p<0,05$ ), 2 – використання себе як еталона для оцінювання поведінки й способу мислення інших людей, 3 – категоричність або консерватизм в оцінках інших людей ( $p<0,05$ ), 4 – невміння приховувати або згладжувати неприємні відчуття в разі зіткнення з некомунікабельними якостями партнерів, 5 – прагнення переробити, перевиховати партнерів, 6 – прагнення «припасувати» партнера до себе, зробити його «зручним» ( $p<0,01$ ), 7 – невміння прощати іншим помилки, незграбність і ненавмисно спричинені неприємності ( $p<0,01$ ), 8 – нетерпимість до фізичного або психічного дискомфорту, які створюються іншими людьми ( $p<0,05$ ), 9 – невміння пристосовуватися до характеру, звичок і бажань інших людей ( $p<0,1$ )

*Рис. 4.10.* Розподіл значень за методикою діагностики загальної комунікативної толерантності (В. Бойко) у групах респондентів, готових і не готових витратити свій час на волонтерську діяльність (U-критерій Манна-Уїтні, середній ранг)

I, нарешті, у дослідженні копінг-стратегій між цими групами найбільш суттєві відмінності проявилися в плануванні вирішення проблеми ( $p<0,01$ ), дистанціюванні ( $p<0,01$ ) й позитивній переоцінці ( $p<0,001$ ) (рис. 4.11). Виявлені відмінності дають підстави для висновку, що ті респонденти, які готові витратити свій час на волонтерство, на відміну від тих, хто не бажає цього робити, частіше, коли треба долати посталі труднощі, цілеспрямовано аналізують ситуації і можливі варіанти рішень, спираючись на власний досвід і наявні ресурси. Водночас ці респонденти в проблемних ситуаціях намагаються зробити важливі висновки з таких ситуацій та прагнуть знайти позитивні моменти для себе. У респондентів, не готових витратити свій час, більш вираженою є копінг-стратегія дистанціювання. Це говорить про те, що негативні переживання, пов'язані з виниклими проблемами, вони намагаються послабити за рахунок зменшення значення цієї проблеми і меншого емоційного

залучення в неї, тому, мабуть, і не прагнуть долучатися до різного роду соціальної активності й волонтерства, бажають лишатися осторонь від такої діяльності.



*Примітки:* 1 – конфронтаційний копінг, 2 – пошук соціальної підтримки, 3 – планування вирішення проблеми ( $p < 0,01$ ), 4 – самоконтроль, 5 – дистанціювання ( $p < 0,01$ ), 6 – позитивна переоцінка ( $p < 0,001$ ), 7 – прийняття відповідальності, 8 – втеча-уникнення

*Рис. 4.11.* Розподіл значень за методикою вивчення копінг-стратегій у групах респондентів, готових і не готових витратити свій час на волонтерську діяльність (U-критерій Манна–Уїтні, середній ранг)

Далі, аби виявити готовність респондентів до надання різного роду допомоги, ми просили їх відповісти на запитання «У якому обсязі Ви готові були б надати допомогу переселенцям з окупованої території та учасникам бойових дій, якби вони до вас звернулися?» та оцінити різного роду допомогу за 5-бальною шкалою (рис. 4.12), де 1 бал означав, що респондент не готовий надати таку допомогу, а 5 балів – максимально готовий. В інструкції для респондентів було роз'яснено, що слід розуміти під різними видами допомоги, тому вони чітко усвідомлювали, в якому обсязі могли надати її.

Як видно з рис. 4.12, найменшою мірою респонденти готові були надавати фінансову та фізичну допомогу, а найбільшою мірою – психологічну. Утім, якщо порівнювати їхню готовність допомагати ВПО і учасникам АТО, то можна побачити, що готовність надавати допомогу учасникам АТО значно

вища, ніж готовність допомагати переселенцям, що може свідчити про позитивне забарвлення образу військового у свідомості наших громадян.

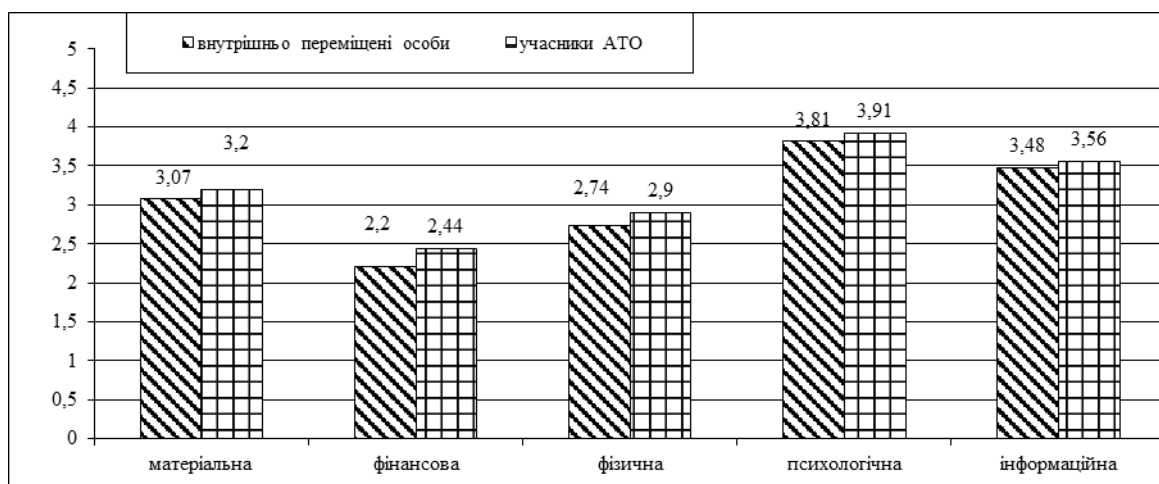
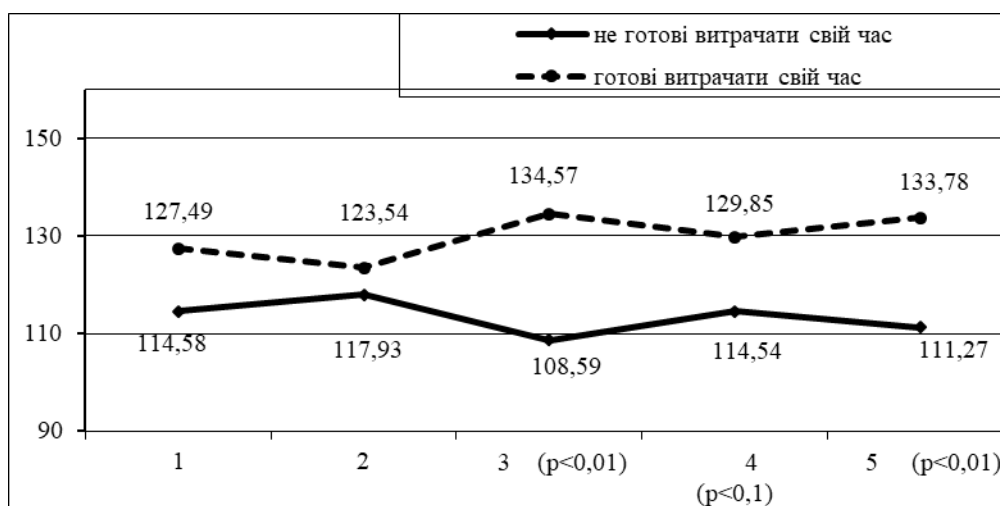


Рис. 4.12. Розподіл значень готовності респондентів до надання різного роду допомоги внутрішньо переміщеним особам й учасникам АТО (середні значення)

Далі нас цікавило, як готовність до участі у волонтерській діяльності пов'язана з готовністю надавати різного роду допомогу внутрішньо переміщеним особам, що потерпіли внаслідок воєнного конфлікту на Донбасі. Респонденти, які мають високий рівень готовності до участі у волонтерській діяльності, виявилися більш готовими надавати різного роду допомогу, а найбільші відмінності на рівні статистичної значущості між двома групами, що готові і не готові до участі, виявилися в готовності надавати фізичну й інформаційну допомогу, а також на рівні тенденції в наданні психологічної допомоги (рис. 4.13).



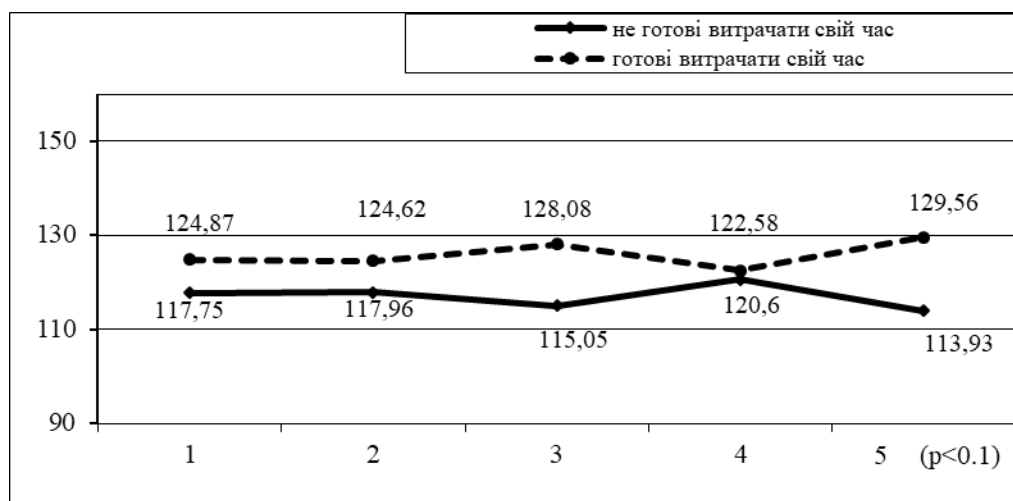


*Примітки:* 1 – матеріальна допомога, 2 – фінансова допомога, 3 – фізична допомога, 4 – психологічна допомога, 5 – інформаційна допомога.

*Рис. 4.13.* Розподіл значень готовності до надання допомоги внутрішньо переміщеним особам у групах респондентів, готових і не готових витратити свій час на волонтерську діяльність (U-критерій Манна–Уїтні, середній ранг)

Респонденти, менш готові до участі у волонтерській діяльності, мають найменшу готовність і до надання фізичної допомоги, проте вони мають вищу готовність надавати фінансову підтримку порівняно з іншими видами допомоги. Водночас майже не проявилася різниця між обома групами респондентів щодо фінансової допомоги внутрішньо переміщеним особам; це свідчить про те, що фінансова сфера має однакове значення для цих груп.

Так само, як і щодо внутрішньо переміщених осіб, схожі відмінності між групами, що готові і не готові до надання допомоги, проявилися і щодо надання різного роду допомоги учасникам АТО. Більш високі показники простежуються у респондентів, готових брати участь у волонтерській діяльності. Проте суттєвих відмінностей не було виявлено між цими групами, а в готовності до надання психологічної допомоги учасникам АТО середні рангові значення майже збіглися, що свідчить про однакове ставлення цих двох груп респондентів до психологічних проблем учасників АТО.



*Примітки:* 1 – матеріальна допомога, 2 – фінансова допомога, 3 – фізична допомога, 4 – психологічна допомога, 5 – інформаційна допомога

*Рис. 4.14.* Розподіл значень готовності до надання допомоги учасникам АТО в групах респондентів, готових і не готових витратити свій час на волонтерську діяльність (U-критерій Манна–Уїтні, середній ранг)

Отже, виявлені результати дають підстави вважати, що готовність до участі у волонтерській діяльності пов'язана з відсутністю деструктивних постав у міжособових взаєминах, високим рівнем довіри, стійкими переконаннями і вірою в доброзичливість людей та прихильність до них навколишнього світу. Для громадян, що виявляють готовність до такої участі, світ є більш зрозумілим, а події, що трапляються в їхньому житті, цілком закономірні та позбавлені випадковості. Вони не проявляють виражених деструктивних постав у взаєминах з іншими людьми, не прагнуть домінувати у стосунках, намагаються приймати інших людей такими, якими ті є, навіть якщо вони створюють незручності в їхньому житті, – усе це є ознакою толерантності. Такі особи зазвичай оптимістично сприймають своє життя, у проблемних ситуаціях не ігнорують труднощі, а намагаються розібратися в ситуації і знайти позитивні моменти, що сприяє, зрештою, їхньому особистісному розвитку. Такі соціально-психологічні особливості сприяють залученню громадян до волонтерської діяльності та реальному втіленню їхньої готовності до надання різного роду допомоги тим особам, які зазнали впливу воєнного конфлікту, а отже, тим самим створюють сприятливі соціально-психологічні умови для адаптації постраждалих до умов і наслідків воєнного конфлікту.

### Література

- Адам Ф.* Социальный капитал в европейских исследованиях / Ф. Адам, Д. Подменик // Социологические исследования. – 2010. – № 11. – С. 35–48.
- Бурдьё П.* Социология политики / Пьер Бурдьё. – Москва : Socio-Logos, 1993. – 336 с.
- Бурдьё П.* Формы капитала / Пьер Бурдьё // Экономическая социология – 2002. – Т. 3. – № 5. – С. 60–74.
- Коулман Дж.* Капитал социальный и человеческий / Дж. Коулман // Общественные науки современность. – 2001. – № 3 – С. 122–139.
- Крюкова Т. Л.* Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк // Журнал практического психолога. – 2007. – № 3. – С. 93–112.
- Налчаджян А. А.* Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А. А. Налчаджян. – Москва : Эксмо, 2010. – 368 с.
- Падун М. А.* Модификация методики исследования базисных убеждений личности Р. Янофф-Бульман / М. А. Падун, А. В. Котельгакова // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29, № 4. – С. 98–106.
- Патнэм Р.* Чтобы демократия сработала. Гражданские традиции в современной Италии / Р. Патнэм. – Москва : Ad Marginem, 1996. – 288 с.

- Русинова Н. Л.* Здоровье и социальный капитал (Опыт исследования в Санкт-Петербурге) / Н. Л. Русинова, Л. В. Панова, Ф. Ф. Сафронов // Социологические исследования. – 2010. – № 1. – С. 87–100.
- Семенова Ю. С.* Теоретико-методологічний аналіз поняття “травма” [Електронний ресурс] / Ю. С. Семенова // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. – 2012. – Вип. 5. – Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps\\_2012\\_5\\_48](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_5_48).
- Семигіна Т. В.* Соціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб / Т. В. Семигіна, Н. Є. Гусак, С. О. Трухан // Український соціум. – 2015. – № 2 (53). – С. 65–72.
- Суший О.* Проблема колективної травми в українському соціумі та пошук стратегії її опанування [Електронний ресурс] / Олена Суший // Наукові записки Інституту політичних і етнонаціональних досліджень ім. І. Ф. Кураса НАН України. – К., 2014. – Вип. 6 (74). – С. 18–32. – Режим доступу : [http://lib.iitta.gov.ua/10592/1/S.O.V.\\_Travma.pdf](http://lib.iitta.gov.ua/10592/1/S.O.V._Travma.pdf)
- Татарко А. Н.* Психологическая структура социального капитала: анализ и эмпирическое исследование / А. Н. Татарко // Модернизация экономики и глобализация : в 3 кн. – Москва : Изд. дом ГУ ВШЭ, 2009. – Кн. 2. – С. 372–382.
- Тополь О. В.* Соціально-психологічна реабілітація учасників антитерористичної операції / О. В. Тополь // Вісник. – 2015. – № 124. – С. 230–233.
- Фетискин Н. П.* Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – Москва : Изд-во Ин-та психотерапии, 2002.
- Фукуяма Ф.* Великий разрыв [Электронный ресурс] / Ф. Фукуяма. – Режим доступа : [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Polit/fuku/index.php](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Polit/fuku/index.php).
- Шибутани Т.* Социальная психология / Тамотсу Шибутани ; пер. с англ. В. Б. Ольшанского. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1999. – 544 с.

## РОЗДІЛ 5. АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ СІМ'Ї ТА РОДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

### 5.1. Психологічні особливості підтримання родинних стосунків у ситуації воєнного конфлікту

Збройне протистояння на сході України має складні психологічні наслідки для всіх верств населення держави. На ґрунті непорозумінь між членами родини через політико-ідеологічні розбіжності сім'ї часто розпадаються або ж родинні стосунки набувають деструктивного характеру. Останнім часом до психологів усе частіше звертаються сім'ї чи окремі їхні представники, які переживають сімейні конфлікти, непорозуміння і повний розрив стосунків з рідними через різні погляди і політико-ідеологічні уподобання. Адаптація особи та спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту відбувається в найближчому оточенні в процесі сімейно-родинної взаємодії, який відображає прямий або опосередкований вплив членів родини одне на одного, де кожна дія зумовлена як попередньою дією, так і очікуваним результатом з боку іншого.

Складність збройного конфлікту на території України полягає в тому, що до нього залучено близькоспоріднені держави і народи – народи, які протягом тривалого часу були у складі одного утворення. Відповідно, українці і росіяни сприймалися якщо й не як одне ціле, то як «брати» або «добрі сусіди». Наші мови також близькі, що посилює сумісну ідентифікацію. В умовах воєнного конфлікту відбулася трансформація чи то ломка усталених постав і уявлень. В одну мить «товариш» перетворився на «ворога», і суспільство постало перед необхідністю уточнення власних позицій, цінностей і пріоритетів. Для частини населення цей процес був украй дискомфортним і болючим.

Однак складність ситуації полягає ще й у тому, що в багатьох саме рідні, друзі та колеги опинилися по іншій бік барикад. Вони є або громадянами країни-агресора, або в той чи той спосіб підтримують представників протилежного табору. У зв'язку з цим людині доводиться переосмислювати власну позицію щодо ситуації, яка склалася; у неї загострюється потреба

відстоювати власні погляди і переконання. Через це спостерігається ускладнення спілкування і міжособової взаємодії між близькими і рідними людьми. До того ж що ближчими є стосунки, то важче приймати протилежну позицію іншого. Адже сімейна допомога, захист і опора є найбільш очікуваними і бажаними для людини.

Якщо традиційно саме сім'я була тим середовищем, яке забезпечувало психологічний комфорт і адаптацію людей до стресових ситуацій [Коломасова, 2005], місцем, де людина могла отримати підтримку і допомогу у складній життєвій ситуації, то в умовах війни стосунки в сім'ї і родині часто стають фактором дестабілізації. Саме тут відбуваються найбільш значущі події, у тому числі і негативні. Такі непорозуміння торкнулися тією чи іншою мірою чи не кожної сім'ї: у когось залишилися родичі на території країни-агресора, хтось вимушено мігрував з небезпечних зон, залишивши вдома рідних і друзів, а хтось просто у вузькому сімейному колі не може дійти згоди з близькими щодо політичної ситуації в країні, її економічного розвитку, доцільності АТО тощо.

Питання сімейно-родинної взаємодії не є новим для психологічної науки. Це питання вивчала низка як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників [Алексєєва, 1996; Алешина, 1999; Андреева, 2006; Бэндлер, 1999; Витакер, 1999; Любімова, 2015; Олифирович, 2005; Пезешкиан, 1993; Сатир, 2000; Скиннер, 1995; Хеллінгер, 2001; 2010; Greene, 2003; Masten, 2015; Schwartz, 2005]. Однак переважна більшість цих досліджень торкається психологічних проблем саме сім'ї нуклеарної. Увагу дослідників привертають питання гармонізації подружніх взаємин, дитячо-батьківських стосунків, готовності молодої пари до шлюбу як чинника побудови конструктивних взаємин у майбутньому. Рідше трапляються дослідження трансгенераційної взаємодії [Прохорова, 2012; Betancourt, 2015]. При цьому зовсім не вивченими є соціально-психологічні особливості родинної взаємодії в широкому розумінні, у тому числі в умовах воєнного конфлікту.

На відміну від багатьох народів, в українців поняття «сім'я» і «родина» різняться за своїм семантичним наповненням. Якщо сім'я складається з чоловіка, дружини і їхніх дітей, то родина – це соціальне утворення, спільнота

рідних і споріднених осіб, яка повністю або частково включена у спільне поле діяльності, має спільний економічний, побутовий, морально-психологічний устрій, взаємну відповідальність за виховання дітей. Тобто до родини належать усі родичі, що підтримують активні комунікативні зв'язки в процесі життєдіяльності, а також усі родичі, які безпосередньо (через взаємодію) або опосередковано (через часте згадування їх у позитивному або негативному контексті) присутні у психологічному просторі сім'ї [Гридковець, 2016, с. 206–208].

Одним із найбільш поширених і дієвих є підхід до розуміння, сім'ї як системи і, відповідно, роботи з нею як із системою [Лидерс, 2004; Сатир, 2000; Черников, 2001]. Взаємодія членів родини відбувається в спільному часовому, просторовому, соціальному вимірах, що зумовлює не тільки формування особистісних і соціальних контактів, а й визначає функціонування родини як цілісної системи, яку утворюють окремі її члени, розташовані в просторі певним чином, і способи комунікації між ними. У процесі взаємодії учасники залежно від стадії розвитку родинної системи спільно проходять шлях від хаосу до визначеності, функціональності і знову – до дезінтеграції в окремих випадках [Никоненко, 2009].

Дисбаланс у родинній системі може виникати через емоційно яскраві як позитивні, так і негативні події або зміну чисельності родинної спільноти. Усі гальмівні процеси в житті особи тією чи іншою мірою пов'язані з батьківською родиною або її власним способом сприймання сім'ї, родини чи навіть роду. З огляду на особливості взаємодії між членами родини актуалізується питання здатності особи долати психотравми та кризи [Гридковець, 2016; Лэнгле, 2015; Мяленко, 2016; Профілактика посттравматичних..., 2014; Профілактика порушень..., 2011; Ми пережили..., 2016].

Під *сімейно-родинною взаємодією* розуміють процес прямого або опосередкованого впливу членів родини одне на одного, де кожна дія зумовлена як попередньою дією, так і очікуваним результатом з боку іншого. Будь-яка взаємодія передбачає принаймні двох акторів. Важливим компонентом родинної взаємодії, власне як і соціальної в цілому, є

передбачуваність взаємних очікувань, а отже, і взаєморозуміння між учасниками. Відповідно, якщо актори «говорять різними мовами», прагнуть взаємнонесумісних цілей та мають протилежні чи неузгоджувані інтереси, то результат такої взаємодії навряд чи буде позитивним.

Можна виділити три основні форми взаємодії: кооперацію, конкуренцію, конфлікт. Структуру будь-якої взаємодії утворюють три компоненти: когнітивний, поведінковий та афективний, – оскільки це обмін ідеями, уявленнями, знаннями, переконаннями, думками, а також діями, вольовими зусиллями в процесі узгодження учасниками своїх дій та почуттями, тобто емоційним ставленням до тих чи інших фактів, людей чи подій.

*Сімейно-родинні стосунки* розуміють як взаємини, які базуються на спорідненості, батьківстві, шлюбі чи свояцтві. Так, О. Касаркіна, Т. Соловйова та Д. Бістяйкіна до основних показників ефективності сімейно-родинного захисту відносять соціально-психологічну та емоційну підтримку, можливість налагодження сімейно-родинних взаємин [Касаркіна, 2014]. Родинні стосунки є джерелом господарсько-побутової, моральної та емоційної підтримки, каналом значущої інформації, забезпечують адаптацію і соціалізацію членів сім'ї, упорядковують організацію побутових послуг (допомогу в догляді за дітьми, хворими і старими членами тощо) та проведення дозвілля, сприяють передаванню досвіду сімейного життя.

Деструктивний вплив і складні психологічні наслідки, зумовлені воєнними подіями на сході України, знаходять своє відображення не тільки в психологічних проблемах учасників АТО та їхніх сімей, внутрішньо переміщених осіб, а також у самопочутті громадян, які тільки спостерігають за подіями на сході і не залучені до активних дій. Дослідники воєнних конфліктів наголошують на тому, що останні справляють деструктивний вплив на особу і спільноту, на ефективність їхнього функціонування [Коробка, 2015; 2018; Пашко, 2016; Смирнов, 1997; Тишков, 2001; Betancourt, 2015; Feldman, 2013].

Якщо людині майже байдуже, як сприймають певну ситуацію сторонні люди, то, навпаки, їй нестерпно боляче, коли, здавалося б, близькі люди, з якими в неї багато спільного, мають кардинально відмінні погляди на такі

важливі питання. Саме сімейно-родинні стосунки виявляються найбільш чутливими до соціально-економічних, політико-ідеологічних та інших суперечностей.

Особливу увагу вітчизняні і зарубіжні дослідники приділяють вивченню психологічних особливостей сімей військовослужбовців [Андреева, 2006; Власова, 2003; Евченко, 1999; Загорная, 2007; Кабакова, 2010; Моцарь, 2004; Семикина, 1990; Харитонов, 2002]. Для чоловіків-офіцерів і їхніх дружин на першому місці батьківсько-виховна функція сім'ї, на другому – емоційно-терапевтична функція, а на третьому – соціальна активність. При цьому спостерігається досить висока узгодженість сімейних цінностей чоловіків і жінок. Для чоловіків-військовослужбовців важлива роль батька у батьківсько-дитячих стосунках. Дім, сім'ю вони сприймають як середовище, що сприяє психологічній розрядці і стабілізації, як психологічний тил – місце, де вони можуть отримати моральну та емоційну підтримку, схвалення, а відповідно, цінують це [Кабакова, 2010].

Однак специфіка воєнного конфлікту в Україні полягає в тому, що значна частина учасників АТО не є професійними військовими, а значить, ні вони, ні члени їхньої родини не були готові до таких змін у житті. Це, власне, тільки ускладнює процес адаптації як одних, так і інших.

Ще однією чутливою групою в цьому контексті є діти. Дослідники звертають увагу на постстресові розлади у дітей, які стали свідками воєнних дій, дають рекомендації батькам і педагогам, як працювати з дітьми різного віку, як допомогти їм упоратися з емоційними сплесками і подолати наслідки психотравматичних подій [Betancourt, 2008; 2015; Dybdahi, 2001; Feldman, 2013; Masten, 2015; Murthy, 2015].

Система сімейно-родинних взаємин є не лише підтримувальним середовищем, а й важливим засобом відтворення взаємин допомоги і підтримки, передавання духовних цінностей і практичного досвіду взаємодопомоги з покоління в покоління. Зрозуміло, що сама система сімейно-родинної взаємодопомоги потребує розвитку та удосконалення [Коломасова, 2005, с. 12].



Сім'я і родина мають невичерпні ресурси, які можна і слід використовувати для подолання наслідків психотравматизації особи, її невпевненості в завтрашньому дні, у собі і власних силах. Саме в оточенні рідних легше впоратися зі страхом за власне життя і життя близьких. Так розвивається життєстійкість і опірність стресам. На думку Т. Титаренко, у сім'ї людина зазвичай отримує такі важливі для оновлення психологічного здоров'я дози гумору, іронії, оптимізму [Титаренко, 2015]. Тож надзвичайно важливо і фахівцям, і самим особам, які потребують підтримки, переосмислити й активізувати реабілітаційний потенціал сім'ї.

Підтримка здатності зберігати конструктивні стосунки з членами родини, друзями, з тими, хто здатен надати підтримку, є одним із завдань особи, яка переживає складні життєві обставини, і водночас показником її успішної адаптації. Разом з тим поглиблення конфлікту з членами родини вважають одним з проявів посттравматичної поведінкової реакції [Профілактика посттравматичних..., 2014]. Дистанціювання від рідних, що займають «інакшу» позицію, стає відтак свого роду захисним механізмом ізоляції. На цій основі відбувається формування образів «ми» і «вони». При цьому образ «ми» зазвичай має позитивну конотацію, а «вони» – переважно негативну або, у кращому випадку, нейтральну.

Безумовно, кожна родина – це своя унікальна історія. Для нас же важливо було з'ясувати, що насправді є причиною загострення внутрішньородинних взаємин і які сім'ї найбільше схильні до таких непорозумінь і розриву зв'язків.

З цією метою навесні 2017 року було опитано 472 респонденти віком від 18 до 72 років (середній вік опитуваних – 32 роки), серед яких 42% становили чоловіки, 58% – жінки. У ході дослідження ставилося завдання визначити такі показники: 1) соціально-психологічний клімат у родині, 2) стосунки в сімейній системі, 3) стилі поведінки в конфліктних і стресових ситуаціях, 4) ступінь адаптованості до умов і наслідків воєнного конфлікту, 5) стратегії долальної поведінки в стресових ситуаціях, пов'язаних з подіями на сході України, 6) активність/пасивність досліджуваного щодо означених подій, 7) наявність у родині постраждалих, 8) психологічна дистанція між членами родини.

Метою дослідження було виявити психологічні стратегії адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту в процесі родинної взаємодії. Основне методичне утруднення щодо означеної проблеми полягало в тому, що досі не напрацьовано спеціального психодіагностичного інструментарію для дослідження саме родинних взаємин. Більшість методик спрямовані на вивчення стосунків у сім'ї, до того ж в умовах мирного життя, без урахування такого суттєвого й актуального на цей час зовнішнього чинника, як війна. На основі проведеного аналізу було створено спеціальну батарею методик, яку доповнено авторською анкетною визначення особливостей родинної взаємодії.

У ході дослідження було використано низку методик: Методику діагностики соціально-психологічного клімату групи (В. Зав'ялова) [Фетискин, 2002, с. 191–193], Методику «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптований варіант Т. Крюкової) [там само, с. 442–444], Методику діагностики імпульсивної поведінки в стресових ситуаціях [там само, с. 438–442], Експрес-діагностику поведінкового стилю в конфліктній ситуації [там само, с. 210–211], авторську анкету, спрямовану на уточнення особливостей родинної взаємодії в умовах воєнного конфлікту (Дод. 1).

Відповідно до завдань дослідження Методику діагностики соціально-психологічного клімату групи було адаптовано для вивчення соціально-психологічного клімату саме сім'ї. Ми зважали на те, що психологічний клімат на емоційному рівні відображає стосунки, що склалися в сім'ї, ставлення її членів до значущих подій життя. Психологічний клімат формується на основі психологічної атмосфери, тобто того емоційного стану, який виникає на відносно короткий проміжок часу і зумовлюється ситуативним емоційним станом групи.

Експрес-діагностика поведінкового стилю в конфліктній ситуації дає змогу визначити основні стилі поведінки в разі виникнення конфлікту. В інструкцію для опитуваних було внесено поправку для аналізу конфліктних взаємин у сім'ї чи родині, викликаних політичними непорозуміннями.

Відповідно до представлених спільнот вибірку за різними ознаками було поділено на кілька груп. Перша ознака – до якої спільноти відносить себе опитуваний. Респондентам пропонувалося обрати один з варіантів відповіді: учасник АТО; член сім'ї учасника АТО; внутрішньо переміщена особа; волонтер; небайдужий спостерігач за подіями на сході України; той, кому байдуже, що відбувається на сході.

Другий напрям аналізу даних – залученість/незалученість до подій на Донбасі – ми виокремили штучно на основі відповідей респондентів на попереднє питання: активно залучені (учасник АТО, член сім'ї учасника АТО, внутрішньо переміщена особа, волонтер), пасивно залучені (або небайдужий спостерігач за подіями на сході України) і незалучені (той, кому байдуже, що відбувається на Донбасі).

І третій вектор – це є чи немає в родині опитуваного люди, які постраждали тією чи іншою мірою під час подій на Донбасі. Відповідно, тут було виокремлено дві групи респондентів: постраждали і нестраждали. До постраждалих було віднесено тих, чий родичі загинули, залишилися інвалідами, отримали поранення, потрапили в полон, втратили майно, змінили місце проживання, отримали психологічну травму тощо.

Результати аналізувалися також з урахуванням моделей підтримання родинної взаємодії в умовах воєнного конфлікту: повна сепарація, часткова взаємодія, конфронтація, пристосування, домінування, прийняття різноманітності позицій.

На запитання «Чи бувають у вашій сім'ї або родині суперечності чи непорозуміння через політичну ситуацію в Україні і події на сході України?» 62,9% респондентів відповіли ствердно, тоді як 37,1% зазначили, що таких суперечок не виникає.

Найвищий рівень соціально-психологічного клімату в родині мали внутрішньо переміщені особи (2,19), тоді як у «байдужих до подій в Україні» цей рівень був найнижчий (3,19,  $p=,001$ ). (Тут і далі для порівняння значень тієї чи іншої змінної в кількох незалежних вибірках ми використовували критерій Н-Краскала-Уоллеса). При цьому в сімейних стосунках найвищий рівень

соціально-психологічного клімату в сім'ї мали члени сімей учасників АТО (2,14) та внутрішньо переміщені особи (2,15), а найнижчий – «байдужі до подій в Україні» ( $M=2,48$ ,  $p=,007$ ). На жаль, наразі спільна біда стала об'єднувачим чинником для тих сімей і родин, які найбільше постраждали внаслідок воєнних дій на Донбасі. Загалом спостерігаємо більш високий рівень соціально-психологічного клімату в сім'ї, ніж у стосунках з далекими родичами.

## **5.2. Психологічні чинники загострення стосунків у родині через непорозуміння навколо воєнно-політичних питань**

За результатами емпіричного дослідження серед психологічних чинників, що впливають на вибір різних моделей підтримання родинних стосунків у травматичних ситуаціях, а відтак і стратегій соціально-психологічної адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту, було виокремлено такі:

*Наявність конфліктів і непорозуміння у сім'ї до початку воєнного конфлікту.* З огляду на результати кореляційного аналізу, сім'ї, в яких ще до початку воєнного конфлікту було багато суперечностей і непорозуміння, більше схильні мати ускладнення в стосунках. Їхні конфлікти за таких умов тільки загострюються, а позиції радикально поляризуються.

Є чи немає серед членів родини тих, хто поділяє позицію особи і підтримує її. На запитання «Чи є серед ваших родичів люди, які поділяють вашу точку зору і підтримують вас?» усі члени сімей учасників АТО, волонтерів і внутрішньо переміщених осіб відповіли ствердно, натомість вважали, що кола підтримки у них наразі немає, 16,7% учасників АТО, 5,7% – серед небайдужих спостерігачів і 23,8% – серед байдужих до подій на сході України.

У ході нашого дослідження ми визначали рівень психологічної дистанції між респондентом і особою, яка підтримує його, та його опонентом. Найменша психологічна дистанція між опитуваним і членом його сім'ї, який підтримує його, у членів сім'ї АТО (1,95) та учасників АТО (2,19), а найбільша дистанція – у байдужих до подій в Україні (3,52,  $p=,000$ ) (табл. 5.1). Від усіх інших груп

останні теж відрізняються на статистично значущому рівні (за критерієм Н-Краскала–Уоллеса).

Таблиця 5.1

**Рівень психологічної дистанції між членами родини**

Категорія респондентів	Психологічна дистанція з членом родини, який поділяє погляди	Психологічна дистанція з опонентом
учасники АТО	2,17	5,50
члени сімей учасників АТО	1,95	5,09
ВПО	2,54	6,42
волонтери	3,14	6,95
небайдужі спостерігачі	2,39	5,29
байдужі спостерігачі	3,52	4,86

До осіб, які найчастіше підтримують, належать переважно найближчі члени сім'ї: мама (38,6%), тато (32,2%), чоловік (15,7%), брат (13,1%), сестра (11,4%), дружина (11%). Також у відповідях називалися діти, бабуся, дідусь, тітка, дядько, невістка/зять, свекри, хрещена, куми. Прикметно, що майже 20% опитаних зазначили, що всі члени сім'ї підтримують їхню позицію. Найвищий рівень підтримки членів сім'ї відчувають учасники АТО (1,17) та члени їхніх сімей (1,45), натомість найменшою мірою підтримку сім'ї відчувають «байдужі до подій в Україні» (2,14,  $p=,000$ ).

Серед опитаних 33,5% стверджували, що не мають опонентів серед своїх родичів. При цьому найчастіше в ролі опонентів згадувалися далекі родичі: тітка, дядько, двоюрідні брати і сестри тощо. Більш як половина опитаних (64%) вважають, що в їхніх опонентів немає підтримки в їхніх родинях.

Відмічено негативну тенденцію в побудові взаємин з опонентом. З часом збільшилася дистанція між опитуваним і його опонентом та знизився рівень суб'єктивної значущості цих стосунків для опитуваного в кожній групі на статистично значущому рівні. Як видно з таблиці 1, найбільше дистанціюються від свого опонента волонтери (6,95) і внутрішньо переміщені особи (6,42), а найменше – байдужі (4,86).

*Ступінь спорідненості родинних зв'язків.* Відомо, що близькість проживання є однією з умов інтенсифікації родинних зв'язків, однак вона не може бути її гарантом [Коломасова, 2005, с. 20]. На нашу думку, важливим є

поняття психологічної дистанції, запропоноване й описане О. Медведською; воно пов'язане не так з територіальним дистанціюванням, як з відчуттям сили стосунків [Медведская, 1997].

Щоб визначити рівень психологічної дистанції, ми використали в анкеті елементи методу сімейної соціограми, що дало змогу з'ясувати місце респондента щодо особи, яка підтримує, і щодо опонента, а крім того, визначити характер комунікацій у сім'ї (прямий чи опосередкований). Важливу інформацію ми отримали, проаналізувавши відстані між кружечками, що відображали рівень психологічної близькості/віддаленості особи від інших членів родини, тобто на підставі вимірювання довжини психологічної дистанції і визнаення виду взаємовідносин.

Психологічна дистанція – особистісне утворення, що має складну структуру. Його складають: узагальнене уявлення про себе, про свої можливості та обмеження у взаємодії з іншою людиною; узагальнене поняття про іншого та його риси; ухвалення рішення про ступінь свого впливу на іншого і відкритості (закритості) своєї психологічної реальності для впливу цього іншого.

Психологічну дистанцію можна оцінити параметрами довжини (коротка – довга) і сили (слабка – напружена). Параметр довжини характеризує відстань від «Я» однієї людини до «Я» іншої в психологічному просторі і пов'язаний з переживанням обмеженості «Я» кожного з учасників взаємодії. Параметр сили визначає наповненість психологічної дистанції змістом «Я» учасників спілкування, міру представленості різних модальностей психічної реальності (думок, почуттів, бажань, можливостей) кожного з них у конкретний момент часу або протягом певного часового проміжку. Цей параметр переживається як значущість іншої людини. Значущість іншого пов'язана із задоволенням ним певних потреб суб'єкта. Чим більше потреб він може задовольнити і чим вищі ці потреби в ієрархії суб'єкта, тим більша значущість іншого і тим сильніший його вплив на властивості психічної реальності суб'єкта.

Параметри довжини і сили прямо корелюють один з одним: чим коротша психологічна дистанція до певної людини, тим більш вона напружена; чим

сильніше переживання власної обмеженості, тим більшого впливу набуває інша людина, тим більша її значущість.

Залежно від довжини психологічної дистанції виділяють три види відносин між респондентом та іншою особою: симбіотичні, конструктивні і відчужені.

Запропонована методика визначення психологічної дистанції заснована на ідеї проєкції внутрішніх переживань особи на матеріал стимулів. Вона базується на егоцентричній моделі побудови психологічного простору і передбачає отримання від респондента невербальної відповіді на запитання, хто з його оточення є для нього найближчим. При цьому «Я» респондента виступає таким собі організаційним центром його симпатій і антипатій щодо інших людей.

*Переструктурування ідентифікаційної матриці.* Як показують наші попередні дослідження, а також дослідження зарубіжних колег [Schultheiss, 1994; Schwartz, 2005], у структурі соціальної ідентичності саме сімейна ідентичність є однією з найактуальніших. Усвідомлення і прийняття своїх сімейних ролей – одне з найсуттєвіших і найважливіших для особи завдань. Натомість політична, етнічна, територіальна і державна ідентичності є зазвичай чи не найменш сформованими [Губеладзе, 2015]. У ситуації воєнного конфлікту і постійного інформаційного тиску відбувається переструктурування ідентифікаційної матриці як відповідь на загрозу особистісній ідентичності.

Нами було емпірично зафіксовано зсув у структурі ідентичності, а саме актуалізацію державної, етнічної, територіальної і політичної ідентичності на противагу деактуалізації сімейної. Загострення стосунків у сім'ї відбувається на тлі актуалізації геополітичного конфлікту і водночас згасання сімейної ідентичності. Тому постає питання, чому саме в ситуації війни більш важливим для особи стає відстоювання власних політичних позицій, цінностей і поглядів, аніж збереження миру і спокою в сім'ї.

*Узгодження цінностей і соціально-психологічне благополуччя сім'ї.* На думку, В. Васютинського, в основі значущих соціальних конфліктів лежать цінності, а точніше – ціннісне непорозуміння між акторами конфлікту.

Дослідник визначає ціннісне порозуміння як «процес взаємного виявлення, порівняння, усвідомлення, визнавання цінностей, стан взаємного розуміння та прийняття їх як істотного і неодмінного факту співіснування, корекцію ставлень до них під час значущої взаємодії їхніх носіїв» [Васютинський, 2016, с. 3]. Результати нашого дослідження засвідчили, що конфлікти і суперечки між членами родини часто виникають саме через ціннісне непорозуміння, в основі якого лежать протилежні політико-ідеологічні погляди і переконання. Опонентами найчастіше бувають небайдужі спостерігачі за подіями (34,7%), байдужі до подій в Україні (19,3%), громадяни Російської Федерації, жителі так званих ДНР-ЛНР або півдня України (6,8%). Чверть опитаних (25,4%) вважають, що в їхній родині у них зовсім немає опонентів, усі члени родини поділяють спільну позицію і підтримують одне одного. Тож, як бачимо, найактивніше в протистоянні виявляють себе родичі, яким не байдужа доля України, але які мають протилежні погляди на це ж майбутнє.

*Ступінь залученості окремих членів родини до воєнних дій.* Згідно з результатами дослідження, 64% опитаних зазначили, що ніхто з їхніх родичів не постраждав у ході воєнних дій на сході України; 20,1% – що мають родичів, які змінили місце проживання через згадані події; 12,5% – що втратили майно; у 5,9% опитаних є родичі, які дістали поранення.

Якщо один чи кілька членів родини є безпосередніми учасниками подій, що відбуваються на сході України (військові, волонтери, внутрішньо переміщені особи), то кожна суперечка на цю тему сприймається особливо гостро, як особиста образа. Рівень гостроти і глибини конфлікту прямо пропорційно залежить від ступеня залученості особи до цих подій. Респонденти можуть або гостро переживати конфлікт, або, навпаки, об'єднуватися на цій основі, але однозначно не залишаються байдужими до таких дискусійних питань. Як видно з таблиці 1, найбільшу психологічну дистанцію з опонентом мають волонтери, внутрішньо переміщені особи й учасники АТО.

Індивідуальні психологічні риси кожної окремої особи також істотно впливають на вибір нею того чи того стилю поведінки і способу підтримання родинної взаємодії.



### **5.3. Стратегії адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту в процесі родинної взаємодії**

У ході дослідження психологічних стратегій адаптації спільноти до умов та наслідків воєнного конфлікту в процесі родинної взаємодії було проаналізовано низку науково-методичних і психодіагностичних джерел [Ensof, 2009; Handbook of Coping, 2006; Hobfoll, 2002], щоб визначити найпоширеніші методи й методики вивчення психологічних особливостей взаємодії в сім'ї, підтримання родинних зв'язків в умовах воєнного конфлікту, а також адаптаційного потенціалу сім'ї як системи. Однією з основних колективних стратегій адаптації спільноти, за Дж. Бортом і Дж. Сабеллою, є опора на мережу родинних стосунків і диверсифікацію (множинність) активностей [Bort, 2000].

Стратегію соціально-психологічної адаптації належить розуміти як спосіб пристосування особи до спільноти і її вимог, який враховує спрямованість особи і поставлені нею цілі й способи їх досягнення. Процес соціально-психологічної адаптації передбачає поєднання різних комбінацій прийомів і способів, стратегій соціально-психологічної адаптації. Стратегія в найширшому розумінні – це напрямний, організаційний спосіб реалізації дій, поведінки, що ставить за мету досягнення значущих цілей.

Для визначення соціально-психологічних стратегій адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту під час дослідження було використано методику «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптований варіант Т. Крюкової) та Методику діагностики стратегій імпульсивної поведінки в стресових ситуаціях. Перша методика дає змогу дослідити особливості прояву трьох копінг-стратегій: копінг-стратегії, спрямованої на вирішення завдання чи проблеми, тобто проблемно орієнтованого копінгу; копінг-стратегії, зорієнтованої на емоції, або емоційно орієнтованого копінгу; копінг-стратегії, пов'язаної з уникненням, яка має субшкали «відволікання» та «соціальне відволікання».

Для діагностики *стратегій імунітивної поведінки* в стресових ситуаціях, пов'язаних з воєнним конфліктом, респонденти мали пригадати одну або кілька ситуацій, коли вони відчували напруженість і неприємні відчуття у зв'язку з подіями на сході України (які, можливо, були важливими для них і їхньої родини). Потім із наведеного списку висловів вони мали обрати ті, які відповідали їхнім думкам, почуттям або діям у цій ситуації.

Загалом у дослідженні було представлено індикатори 30 копінг-стратегій: проблемно орієнтований допінг; емоційно орієнтований допінг; копінг, орієнтований на уникання; розрядка; раціональні дії; пошук допомоги; наполегливість; відсторонення; фаталізм; вираження почуттів; позитивне мислення; відволікання; фантазування; заперечення; самозвинувачення; поетапні дії; порівняння; заспокоєння; контроль емоцій; обережність; отримання сили; самозмінна; долання поза реальністю; стримування (уникання); гумор; нерішучість; звинувачення інших; віра; вичікування.

Початковим етапом внутрішнього долання конфлікту можна вважати переоцінку самого конфлікту, а потім уже – вибір форм долальної поведінки.

Дослідники розглядають два основні типи розв'язання конфлікту – адаптивний і паліативний. Адаптивна поведінка спрямована на активну зміну конфліктних стосунків і реальне розв'язання конфліктної ситуації. Найбільш поширені такі типи долальної поведінки, як пошук інформації, поетапне розв'язання, переосмислення, звернення по допомогу тощо.

Паліативна поведінка полягає у внутрішньому психологічному пристосуванні до конфлікту для обмеження його емоційних і нервових наслідків через такі поведінкові форми, як пряме вираження почуттів, розрядка, сублімація, фантазія, гумор, стримування, дистанціювання тощо. Вдаватися до такої поведінки доцільно тільки в разі виникнення складних конфліктів, які апріорі неможливо розв'язати. Для усунення конфлікту придатні обидва згадані вище типи долальної поведінки.

Серед базових стратегій адаптації переважають пасивні, зокрема стратегія уникання і пасивна стратегія пошуку соціальної підтримки. Рівень реалізації нових соціально активних стратегій долальної поведінки зазвичай

зумовлюється особистісними ресурсами конкретного члена родини – певними властивостями особистості, вираженістю емпатії, самоконтролю, афіліації – здатністю приймати соціальну підтримку і підтримувальний вплив спільноти.

Соціально-психологічні стратегії адаптації спільноти базуються на внутрішніх і зовнішніх психологічних чинниках та особистісних ресурсах членів спільноти, які вони використовують для подолання стресової ситуації, щоб полегшити адаптацію. До них можна віднести фізичні (здоров'я, витривалість і т. ін.), психологічні (переконання, оптимальний рівень тривожності, адекватна самооцінка, внутрішній локус контролю, оптимізм, стресостійкість) і соціальні (індивідуальні соціальні зв'язки та інші соціально підтримувальні системи) ресурси.

Зусилля, спрямовані на адаптацію до умов і наслідків воєнного конфлікту, підтримуються активними стратегіями пошуку конструктивного розв'язання проблеми. Щоб активізувати потенціал постстресового зростання, залучають також соціально-психологічну підтримку з боку членів сім'ї та родини.

Ресурси соціального середовища також впливають на поведінку людини. До них належить соціально підтримувальна мережа, тобто оточення, серед якого живе особа, а саме її сім'я і спільнота.

Важливу роль у реалізації соціально-психологічних стратегій адаптації відіграють психологічні характеристики соціального оточення, які є модераторами стресу. Вони залежать від рівня соціального пристосування, особливостей наявних соціально-психологічних ресурсів спільноти та можливостей соціальної інтеграції. Основними складниками всіх цих конструктів є соціальні відносини, які визначають утворення соціальної мережі й надання соціальної підтримки. Конструкти соціальної інтеграції, соціальної мережі й різні компоненти соціальної підтримки тісно взаємопов'язані між собою.

Важливим аспектом з погляду адаптації є взаємодія людей і єднання їх у спільноти, а також їхня конструктивна активність як спільноти. Під спільнотою ми розуміємо групу людей, що мають спільну культуру, цінності і територію,

однак не пов'язані кровними відносинами. Сім'я є певною мірою мікросвітом, який демонструє основні характеристики спільноти, як-от: географічну близькість, спільні цінності, культуру. Члени сім'ї можуть бути представниками однієї спільноти, але «сім'я» не означає «спільнота». Фактично сім'ю і родину ми розглядаємо як транслятор і середовищний копінг-ресурс особи. Взаємодія членів сім'ї, родини допомагає або, навпаки, заважає успішній соціально-психологічній адаптації в умовах війни. За В. Ядовим, найближче сімейне оточення і налагодження позитивних взаємин у ньому є першим рівнем соціально-психологічної адаптації [Ядов, 1975, с. 94].

На основі стратегій адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту вибудовуються певні моделі підтримання родинної взаємодії в умовах воєнного конфлікту. Структури «ми» і «вони» при цьому можуть по-різному взаємодіяти на різних етапах й утворювати відмінні одна від одної конфігурації. У ході дослідження було теоретично сконструйовано й емпірично верифіковано, а також уточнено під час роботи фокус-груп з експертами-психологами (детальніше див. у розд. 5.4) основні моделі взаємодії в родинних представників різних спільнот [Hubeladze, 2017].

*Повна сепарація.* Члени родини з протилежними політико-ідеологічними поглядами повністю розривають стосунки і відмовляються від будь-яких інтеракцій. Вони демонструють категоричне неприйняття інших позицій. Така модель поведінки, більше властива чоловікам, наразі не так часто трапляється серед українського населення, але окремі випадки все ж таки було зафіксовано. На думку експертів, така модель взаємодії не є конструктивною. Окрім зруйнованих стосунків з рідними, повна сепарація може призводити до крайнього невдоволення особи собою, оточенням, до прояву агресивних емоційних відреагувань. Накопичене невдоволення і негативізм можуть провокувати відтак ускладнення самоприйняття, знижувати рівень життєвої успішності і в цілому адаптації особи. Часом таке категоричне протистояння і фактична сепарація з найближчими рідними людьми можуть штовхати особу до пошуку однодумців в інших спільнотах і єднання з ними.

*Часткова взаємодія.* Спілкування відбувається тільки в межах чітко означених тем, й учасники інтеракції усвідомлено уникають обговорення питань війни і предмета конфлікту. Тривалість спілкування суттєво знижується, а його тематика звужується. Така модель поведінки є однією з найбільш поширених серед українців, і на певному етапі проживання травматичних і стресових подій вона справді видається найбільш ефективною. Її використовують однаковою мірою як чоловіки, так і жінки, незалежно від віку, хоча поширена вона саме в спілкуванні з більш далекими, але значущими родичами. Часткова взаємодія дає змогу членам родини зберегти комунікацію, зробити стосунки більш комфортними і менш стресовими. Проте належить пам'ятати, що невисловлені невдоволення, протестні, опозиційні погляди тощо також призводять до накопичення негативізму і невдоволення, а отже, є загроза, що емоційний вибух може статися в будь-який момент, з найменшого приводу. До того ж рано чи пізно, але все одно членам родини доведеться «сідати за стіл перемовин». Це може бути стихійна, емоційно насичена і навіть неконтрольована розмова з варіацією наслідків і можливим переходом до інших моделей взаємодії. А може бути і цілком конструктивна, модерована взаємодія, в ідеалі – під контролем медіатора, психолога чи третьої особи.

*Конфронтація.* Відверте протистояння двох чи більше протилежних позицій. Спілкування здебільшого має деструктивний характер, негативне емоційне забарвлення. Будь-яка тема обговорення зводиться до питань війни і посилює непорозуміння. Така модель поведінки доволі поширена серед українців, а найчастіше трапляється в трансгенераційній взаємодії зі значущими родичами. Вона призводить до перманентної напруженості в стосунках, зростаючої конфліктності, а з часом і до розриву стосунків чи зменшення їх частоти. Конфронтація виникає в період загострення політичної ситуації чи актуалізації воєнних подій. Особи, що вдаються до такої моделі поведінки, відчувають надзвичайно сильну емоційну залученість до воєнних подій, а їхні емоційні реакції зазвичай малоконтрольовані. Такими особами найчастіше є ті, хто сам безпосередньо постраждав через воєнний конфлікт або має таких близьких родичів. Робота із цими особами спрямована передусім на

відреагування емоційних реакій, а потім уже на розуміння мотивів інших та опрацювання конструктивних навичок комунікації з іншими, особливо з особами, що мають інакшу позицію.

*Пристосування.* Ідеться про приховування власної позиції і зовнішнє прийняття іншої заради збереження злагоди в сім'ї. Власна позиція є, вона чітко усвідомлюється, але приховується від інших. За такої ситуації приймається домінантність іншої позиції без відмови від власної. Таку модель найчастіше обирають люди, які прагнуть зберегти мир у сім'ї. Для них відстоювання власної громадянської позиції видається менш значущим. Ця модель доволі типова для українців, здебільшого для жінок. Вона є доволі ефективною і допомагає на певний час зберегти мирні, спокійні стосунки. Така модель відрізняється від часткової взаємодії тим, що одна сторона постійно приховує свою позицію, тоді як інша може доволі активно і навіть агресивно обстоювати свою. За таких умов слід пам'ятати, що постійне приховування своєї думки, уникання спілкування і втеча в себе призводять до накопичення негативних переживань і невдоволення, що може вилитися в погіршення стосунків, появу відкритих конфліктів (часто замаскованих під іншими причинами). Працюючи з такими особами, психолог насамперед має віднайти справжню причину невдоволення і конфліктності, а потім вибудовувати стратегію психологічної допомоги.

*Домінування.* Визнання власної позиції як основної, а поглядів інших – як другорядних і неважливих. Ці інші десь далеко і при цьому не надто значущі особисто. Контакти майже або ж і зовсім не підтримуються. Особливість і відмінність від повної сепарації полягає в менш болісному й драматичному переживанні травматичних і конфліктних ситуацій. Така модель доволі часто поєднується з попередньою, тоді фактично утворюються антагоністичні полюси. Домінантну позицію частіше обирають чоловіки щодо жінок і старші щодо молодших. Така зверхня позиція призводить до частих конфліктів, напруженої атмосфери в родині, накопичення невдоволеності з боку іншої сторони. Однак при цьому належить зауважити, що в деяких ситуаціях, особливо екстремальних, така домінантна позиція і справді може бути

порятунком, якщо вона допомагає мобілізувати і швидко організувати членів родини. Працюючи з такими особами, психологу варто зосередитися на розширенні спектра реакцій і взаємодій та опрацюванні інших способів донесення власної позиції.

*Прийняття різноманітності позицій.* Власна позиція визнається як основна, але при цьому не відкидається можливість наявності безлічі інших думок і позицій. З одними людьми підтримуються контакти, з іншими – ні. Ця позиція трапляється в українському суспільстві, однак не є поширеною, – очевидно, з огляду на воєнні дії, що тривають і досі, а отже, і доволі загострене переживання населенням травматичних подій. Обрання такої моделі фактично має свідчити про вже прожиті образи і вибачені провини на особистому і спільнотному рівнях. Для українців цей етап ще попереду, а про успішність і тривалість його проходження наразі говорити, мабуть, зарано.

Очевидно, що найбільш терапевтичною і ефективною, хоча б тимчасово, є стратегія часткової взаємодії, коли носії діаметрально протилежних поглядів свідомо домовляються не торкатися конфліктних тем заради збереження спокою і миру в родині. Вибір тієї чи іншої моделі підтримання родинних зв'язків у конфліктній, травматичній ситуації призводить до адаптації або, навпаки, дезадаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту [Яницький, 1999].

Як видно з рисунка 5.1, учасники АТО займають найбільш агресивну і жорстку позицію. Однозначні у відстоюванні своїх позицій, вони не уникають розмов про війну, а відкрито висловлюють свої думки. Часто можуть загострювати стосунки із близькими.

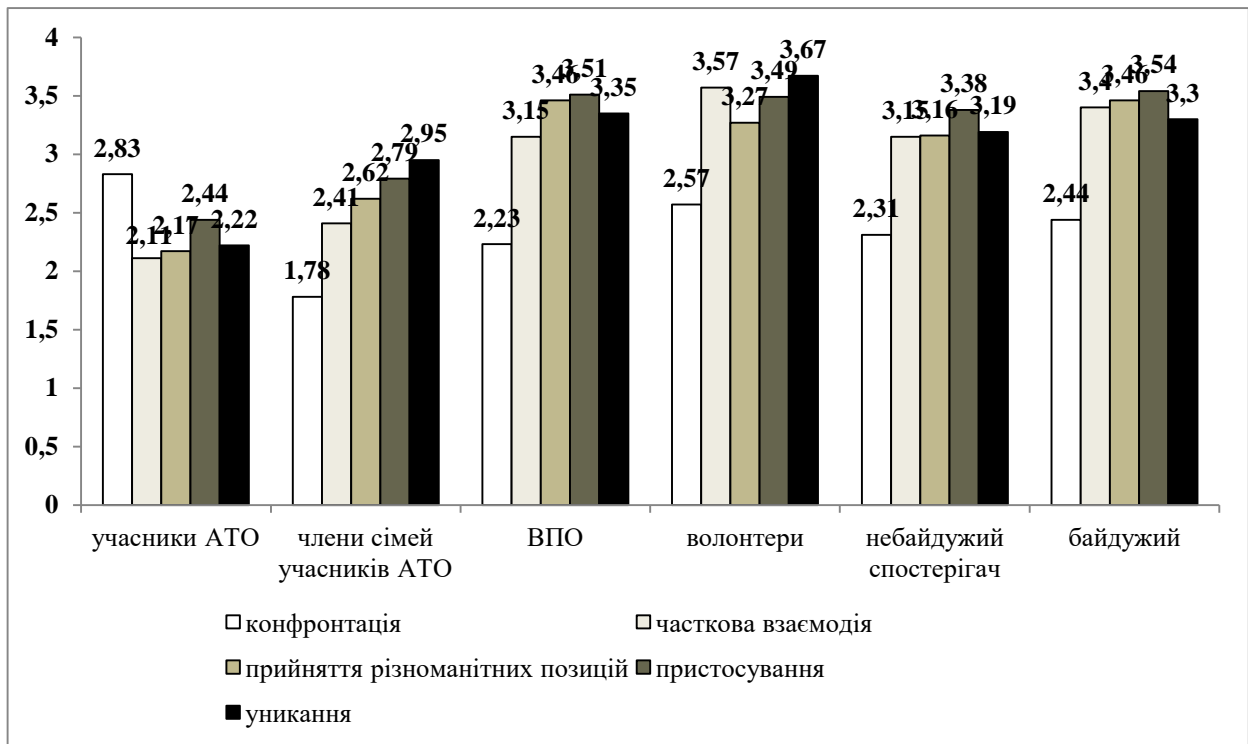


Рис. 5.1. Частота вибору різними категоріями населення тих чи тих моделей родинної взаємодії у конфліктній ситуації

Натомість члени сімей учасників АТО виконують комплементарну функцію: вони скоріше уникатимуть конфліктних ситуацій, намагатимуться згладити гострі кути в розмові, знайти інші теми для обговорення, а часом і приховати власну позицію, аби тільки не загострювати стосунки.

Внутрішньо переміщені особи демонструють найвищий рівень компромісного спілкування і пристосування: найчастіше вони приховують свою справжню позицію щодо подій на сході України. Очевидно, що така стратегія є адаптивною для представників цієї категорії населення, оскільки їм доводиться звикати до нових умов життя, облаштовуватися в новому середовищі, вливатися в новий колектив і т. ін. Фактично усі сфери життя одночасно потребують змін і пристосування.

Як не дивно, але волонтери мають найвищий рівень уникання, часткової взаємодії і пристосування. Вони намагаються не загострювати ситуацію, стараються домовитися і в пошуку альтернативних тем для спілкування, часто приховуючи власну позицію.



Цікаво, що небайдужі до подій на сході України спостерігачі здебільшого схильні замовчувати свою точку зору в спілкуванні з родичами, аби тільки уникнути ситуації відкритого зіткнення. Вони зовні проявляють готовність прийняти протилежну точку зору і відмовитися від своєї. Часто представники цієї спільноти уникають гострих тем обговорення і шукають інші спільні теми для конструктивного спілкування з рідними.

Схожу стратегію взаємодії з рідними обирають і респонденти, яких не цікавлять події на сході України. Між тими, хто постраждав, і тими, хто не постраждав від воєнних дій на сході України, не зафіксовано статистично значущих відмінностей у виборі тієї чи іншої стратегії взаємодії з рідними.

Відповідаючи на запитання «Якою мірою ви адаптувалися до змін життя, пов'язаних з подіями на сході України?», опитані, чії сім'ї і члени родини постраждали під час означених подій, продемонстрували значно нижчий рівень адаптації (3,07, n=169), ніж ті, які не постраждали (3,42, n=303, p=,000). За параметром залученості опитуваних до подій статистично значущих відмінностей не зафіксовано (рис. 5.2).

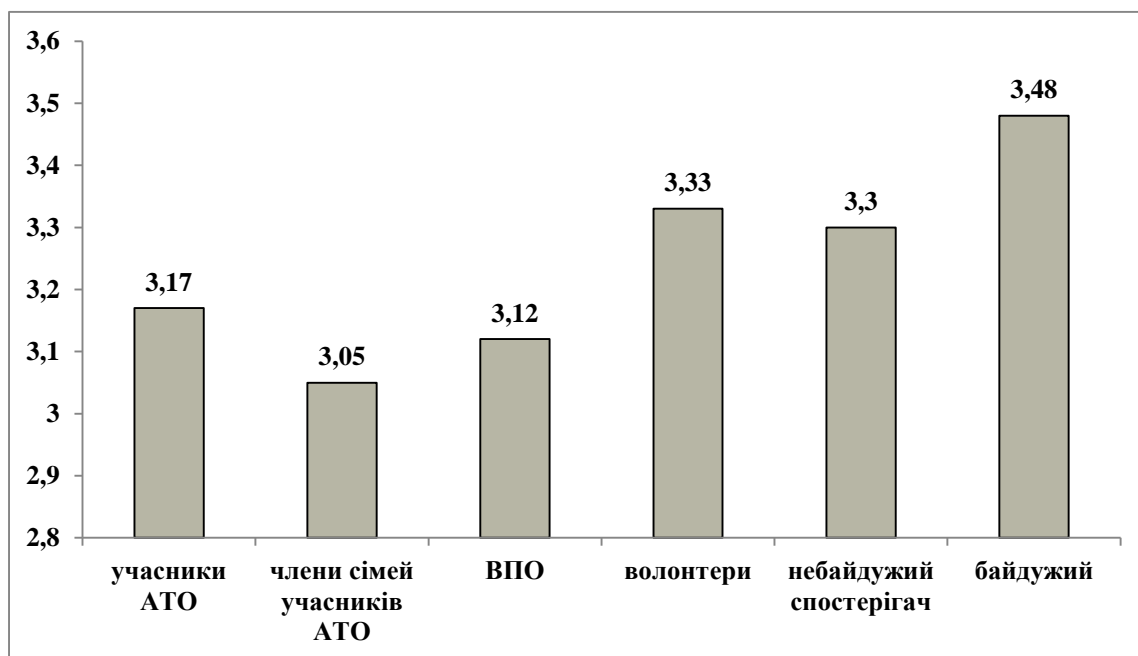


Рис. 5.2. Рівень соціально-психологічної адаптації представників різних спільнот

Високий рівень застосування проблемно орієнтованого копінгу і копінгу уникання властивий усім означеним спільнотам (7,82-8,85). При цьому менш поширеним є копінг, спрямований на емоції, а в його прояві спостерігаються статистично значущі відмінності між різними спільнотами. Так, учасники АТО, небайдужі і байдужі спостерігачі мають однаковий рівень емоційно орієнтованого копінгу – 6,00, доволі високий він у внутрішньо переміщених осіб (7,88,  $p=,006$ ), а найвищий рівень застосування цієї стратегії у членів сімей учасників АТО (8,86).

Опитувані, активно залучені до подій на сході України, мають вищий рівень застосування емоційно орієнтованого копінгу (7,05) порівняно з пасивними і байдужими спостерігачами (обидві спільноти – 6,00,  $p=,012$ ). Проблемно орієнтований копінг частіше обирають постраждалі (12,3) і небайдужі спостерігачі (11,9), на відміну від байдужих (9,9,  $p=,003$ ). У прояві копінгу, орієнтованого на уникання, статистично значущих відмінностей не виявлено.

Зазначимо, утім, що в усіх досліджуваних спільнотах домінантним є проблемно орієнтований копінг, а найменш поширений – емоційно орієнтований копінг. На нашу думку, це може свідчити про те, що українське суспільство на цей час переживає черговий етап соціально-психологічної адаптації і, проживши гострі емоційні реакції, усе частіше обирає конструктивні адаптаційні стратегії пошуку рішення, самозміни і переоцінки власної життєвої траєкторії.

Якщо порівнювати групи опитуваних, у яких є рідні, що тією чи іншою мірою постраждали через події на Донбасі, і тих, у кого таких родичів немає, то між ними є статистично значуща відмінність у прояві емоційно орієнтованого копінгу і копінгу, орієнтованого на уникання. Так, вищий рівень емоційно орієнтованого копінгу в тих, чий рідні постраждали (7,32), порівняно з тими, хто не постраждав (5,65,  $p=,000$ ). Також постраждалі більш схильні до уникання (8,47), ніж ті, хто не постраждав (7,7,  $p=,048$ ). Звідси випливає, що найбільш емоційно залученими і найбільш травмованими є особи, які особисто постраждали, або ті, чий родичі безпосередньо постраждали під час воєнного

конфлікту. Процес їхньої соціально-психологічної адаптації очевидно проходить повільніше і складніше, вони частіше вдаються до малоефективного емоційно орієнтованого копінгу, а їхні стратегії зіставні з консервативними переживаннями.

Розгляньмо відтак стилі імунітивної поведінки в стресових ситуаціях. Ті, хто постраждав, мають вищий рівень імунітивної поведінки в стресовій ситуації (рис. 5.3). На статистично значущому рівні відмінності простежуються за такими стратегіями: розрядка, пошук допомоги, відволікання, фантазія, заперечення, самозвинувачення, заспокоєння, обережність, уникнення, самозміна, стримування, нерішучість, віра, вичікування. Загалом серед громадян України найбільшою мірою проявляються такі стилі імунітивної поведінки, як самозміна ( $M=0,83$ ), обережність ( $M=0,80$ ), позитивне мислення ( $M=0,81$ ), раціональні дії ( $M=0,73$ ), що пов'язано з конструктивними проблемно орієнтованими стратегіями адаптації.

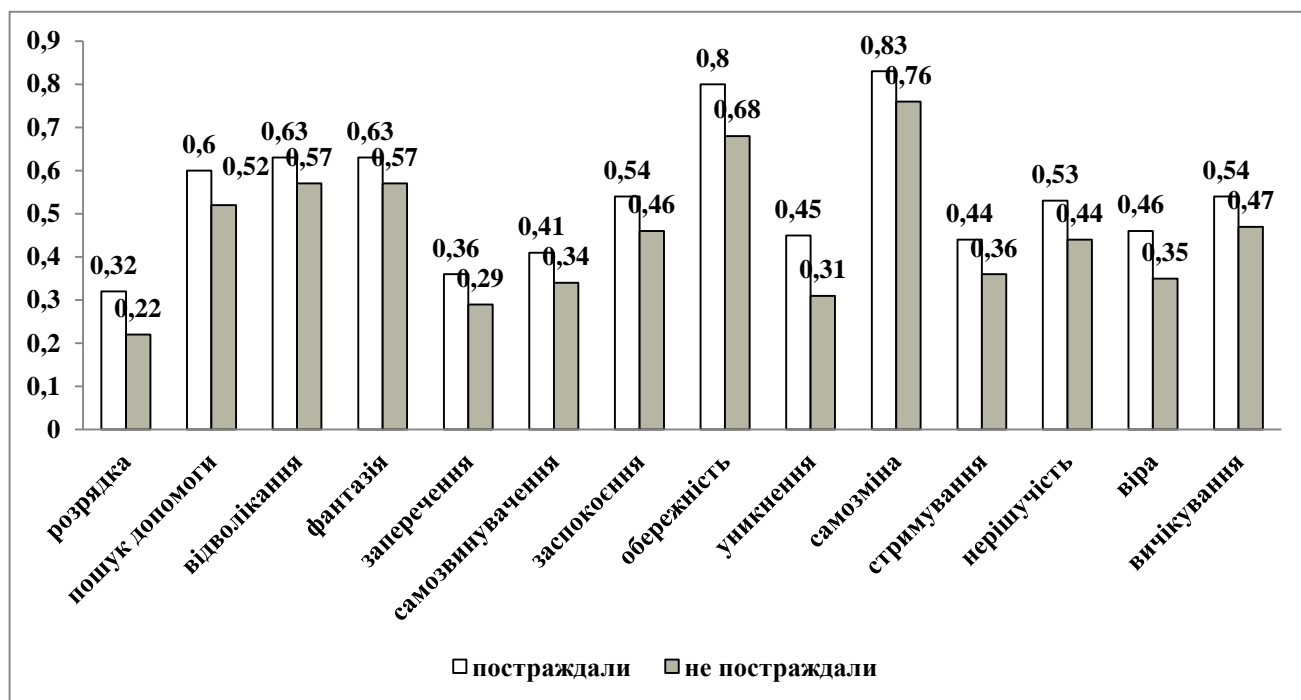


Рис. 5.3. Стилi долальної поведiнки осiб, якi постраждали, i тих, якi не постраждали вiд воєнних подiй

Далі було проаналізовано, які стилі імунітивної поведінки найчастіше обирають люди, активно залучені до подій на сході України, а також пасивно залучені і незалучені особи (рис. 5.4).

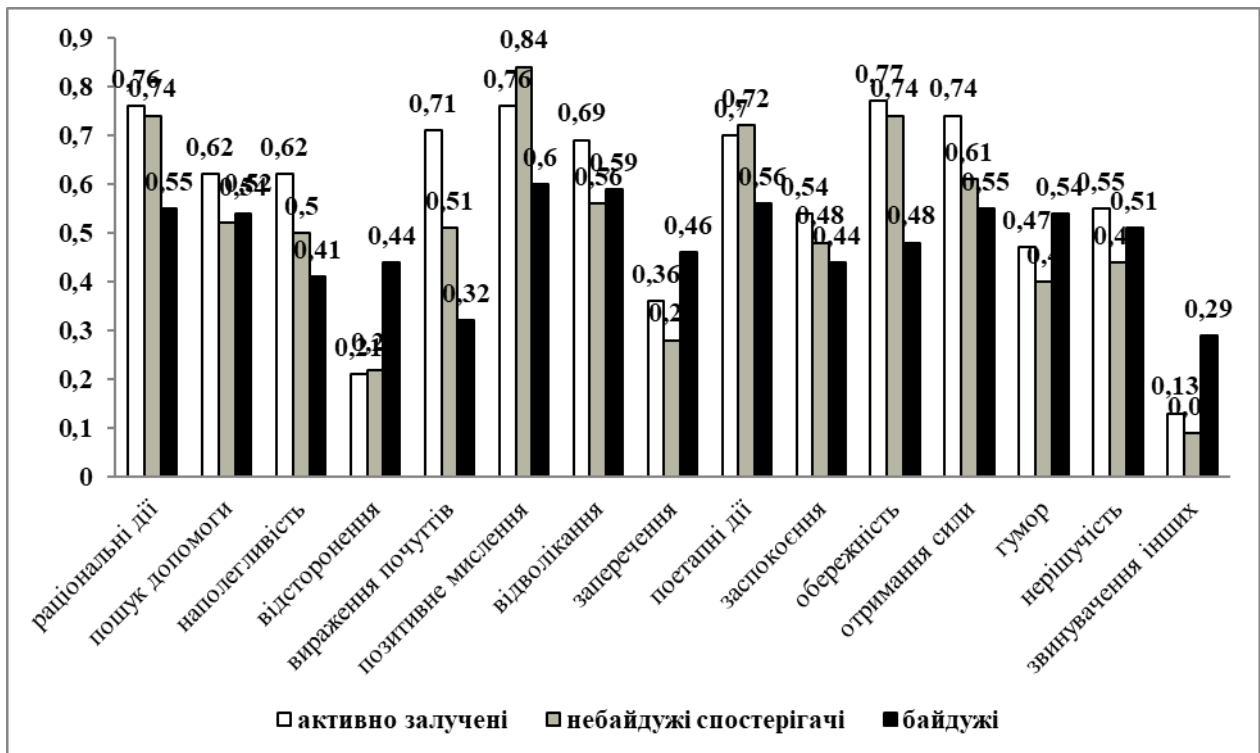


Рис. 5.4. Стилі долальної поведінки, які обирає особа залежно від ступеня її залученості до воєнних подій на Донбасі

Так, на статистично значущому рівні можна зауважити відмінності в прояві таких стилів, як раціональні дії, пошук допомоги, наполегливість, відсторонення, вираження почуттів, позитивне мислення, відволікання, заперечення, поетапні дії, заспокоєння, обережність, отримання сили, гумор, нерішучість, звинувачення інших. Активна трансформація долальної поведінки сприяє адаптації в соціумі в умовах воєнного конфлікту і характеризується активними стратегіями пошуку конструктивного розв'язання проблеми і залучення соціально-психологічної підтримки з боку членів сім'ї з метою активізації потенціалу особистості. Виявлено прямий статистично значущий зв'язок між рівнем адаптації до змін життя, пов'язаних з подіями на сході, і рівнем психологічного комфорту в стосунках з далекими родичами (за критерієм Пірсона  $r=,158$ ,  $p=,016$ ).

Визначено соціально-психологічні умови для ефективної адаптації членів родини. Ці умови мають забезпечити формування у них активних стратегій

долання шляхом розвитку особистісних ресурсів і додаткового залучення підтримувальних ресурсів середовища та спільноти.

Було проведено факторний аналіз у межах шкал методик на копінг-стратегії (КМО = ,827, Бартлета = ,000). Виокремилися вісім значущих факторів, що описують 64,1% сумарної дисперсії. Кожен фактор поєднав низку ознак:

– 1-й фактор (11,7% дисперсії) – раціональні дії (,885), поетапні дії (,861), проблемно орієнтований копінг (,802), обережність (,502), наполегливість (,423), гумор (,376), самозміна (,362), позитивне мислення (,353);

– 2-й фактор (9,4% дисперсії) – розрядка (,748), самозвинувачення (,746), емоційно орієнтований копінг (,744), уникнення (,501), звинувачення інших (,400);

– 3-й фактор (9,2% дисперсії) – стримування (уникання) (,708), фаталізм (,687), нерішучість (,621), долання поза реальністю (,484), заспокоєння (,432), позитивне мислення (,398);

– 4-й фактор (8,5% дисперсії) – самозміна (,713), отримання сили (,662), пошук допомоги (,660), віра (,548), копінг, орієнтований на уникання (,387);

– 5-й фактор (8% дисперсії) – порівняння (,802), вичікування (,773), долання поза реальністю (,499), фантазування (,412), гумор (,388), відволікання (,347);

– 6-й фактор (6,3% дисперсії) – контроль емоцій (-,837), вираження почуттів (,722), відсторонення (-,364);

– 7-й фактор (6,1% дисперсії) – відсторонення (,756), заперечення (,616), віра (,355);

– 8-й фактор (4,9% дисперсії) – копінг, орієнтований на уникання (,607), заспокоєння (,573).

Отже, на основі проведеного теоретичного аналізу та отриманих емпіричних даних, зокрема факторизації даних, було визначено, що в процесі родинної взаємодії члени спільнот використовують такі соціально-психологічні стратегії адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту: розв'язання проблеми; пошук соціальної підтримки; позитивне переосмислення стосунків і прийняття інших; емоційне відреагування, що веде до уникання; вичікування;

емоційне відреагування, що веде до адаптації; самозвинувачення і втеча в себе; уникання; конфронтація та звинувачення інших.

Побудова плану розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки, позитивне переосмислення стосунків і прийняття інших, емоційне відреагування, що веде до адаптації, та самозізнання – це ознаки проблемно орієнтованого копіngu, або трансформаційних стратегій, які виявляються в трансформаційному переживанні, осмисленні і діянні. Натомість емоційне відреагування, що веде до уникання, самозвинувачення і втеча в себе, уникання, вичікування, конфронтація та звинувачення інших є проявами копіngu уникання, що виражаються в консервативному переживанні, осмисленні і діянні.

За допомогою кореляційного аналізу встановлено, що в стосунках з більш далекими родичами опитувані часто застосовують дві стратегії – емоційну розрядку або уникання.

З огляду на отримані емпіричні дані можемо констатувати, що показниками успішної адаптації спільноти до умов та наслідків воєнного конфлікту в процесі сімейної взаємодії є позитивна сімейна ідентичність, конструктивна взаємодія між членами родини, позитивні образи «ми» і «вони», залученість членів родини у спільну діяльність, позитивне соціальне самопочуття.

#### **5.4. Оптимізація родинних стосунків з метою підвищення адаптивності спільноти в умовах воєнного конфлікту**

Надання психологічної допомоги учасникам і ветеранам АТО, членам їхніх сімей, вимушеним переселенцям набуло особливого поширення і стало одним з пріоритетів надання психологічної підтримки населенню. Подибуємо наразі низку методичних розробок, рекомендацій щодо надання підтримки військовослужбовцям їхнім сім'ям [Ми пережили..., 2016; Профілактика посттравматичних..., 2014; Юрьєва, 1998]. Ці роботи зорієнтовані здебільшого на психологів-практиків або ж адресуються сім'ям військовослужбовців,

демобілізованих, дітям, що стали свідками воєнних подій, тощо [Еремина, 2003; Betancourt, 2008; Children..., 2013; Martin, 2009; Miller, 2010; Norris, 2008; Wadsworth, 2016]. У доволі доступній формі подаються практичні техніки і методики, які мають на меті допомогти людині краще зрозуміти свій стан і стан своїх близьких. Психологи радять, як правильно, зрозумілою мовою обговорювати емоції та регулювати негативні почуття, що впливають на міжособові стосунки.

Описані вище соціально-психологічні стратегії адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту в процесі родинної взаємодії не завжди є конструктивними. Часом вони можуть призводити до ускладнень у родинних стосунках, а то й заважати успішному долученню особи до спільноти. З метою оптимізації родинних взаємин, що, безперечно, сприяло б підвищенню адаптивності спільноти в умовах воєнного конфлікту, нами було розроблено, впроваджено і перевірено на ефективність систему засобів оптимізації родинних взаємин для підвищення адаптивності спільноти в умовах воєнного конфлікту. У тому числі було розроблено програму тренінгу для осіб, які мають проблеми в родинній комунікації, що пов'язано так чи інакше з подіями на Донбасі і в цілому із ситуацією в країні.

Тренінг розроблявся у два етапи.

На *першому* етапі було проведено дві фокус-групи з фахівцями-психологами, які у своїй щоденній практиці стикаються з подібними запитами. У роботі однієї фокус-групи взяли участь 17 експертів, другої – 14. Обидві групи виконували однакове завдання. Учасники були об'єднані в шість мікрогруп. Мікрогрупі пропонувалося ознайомитися із ситуаціями, кожна з яких описує одну з моделей родинної взаємодії в складній ситуації в умовах воєнного конфлікту (повна сепарація, часткова взаємодія, конфронтація, пристосування, домінування, прийняття різноманітності позицій). Для обговорення кожна група отримувала однаковий перелік питань: Наскільки описана ситуація є типовою для українського суспільства? Які переваги і недоліки такої стратегії? Ця стратегія є ефективною чи неефективною? До чого призведуть такі стосунки? Коли і чому люди обирають цю стратегію? Які їхні

внутрішні мотиви? Як вдосконалити чи відновити стосунки в такій ситуації? (Останнє питання було ключовим у напрацюванні конкретних інструментів-рекомендацій для подальшого розроблення занять уже для зацікавлених осіб).

У результаті роботи експерти зазначали, що, незважаючи на те, що основним завданням тренінгу було напрацювання практичних інструментів, які і їм могли б стати у пригоді в їхній практиці, водночас вони усвідомили, що така ситуація не є унікальною, а вона доволі характерна для українського суспільства, осмислили можливі позитивні і негативні наслідки різних моделей взаємодії, що не одразу було очевидним.

До переліку основних прийомів і технік надання допомоги родинам, у яких виникають непорозуміння через різні політичні погляди, експерти включили техніки «Написання листа одне одному», «Стіл переговорів», «Сімейні наради», метод «Я-висловлювань», навчання методів саморегуляції, роботу з цінностями, навчання вербалізації своїх емоцій і почуттів, пошук спільного. Ці напрацювання було покладено в основу розробленої програми.

*Другий* етап – це власне розроблення і впровадження тренінгової програми оптимізації родинних стосунків в умовах воєнного конфлікту. На цьому етапі було проведено чотири групи, одна з яких – це внутрішньо переміщені особи (21 особа), а три інші групи – зацікавлені особи, які мають ускладнення в родинній взаємодії через непорозуміння навколо подій на Донбасі і політичної ситуації в цілому (17, 19 і 15 осіб, відповідно).

Цей тренінг ставить за мету усвідомлення наявності проблемної ситуації в спілкуванні з рідними; актуалізацію сімейних цінностей; розуміння і виявлення різних стратегій комунікації між рідними в умовах воєнного конфлікту; усвідомлення учасниками позитивних і негативних ознак кожної зі стратегій та опанування вміння користуватися ними в кожній окремій ситуації задля досягнення оптимального способу взаємодії.

Вправи, які використовувалися під час тренінгу, різною мірою були адаптовані до умов і завдань роботи. Для моніторингу ефективності проведеної роботи перед її початком учасникам пропонувалося ознайомитися з прикладами ситуацій, обрати ту з них, яка найбільше схожа на їхню індивідуальну сімейну-



родинну ситуацію. Потім їм пропонувалося оцінити стиль своєї долальної поведінки за методикою діагностики імпульсивної поведінки в стресових ситуаціях [Фетискин, 2002, с. 438-442]. Цю ж методику ми пропонували по закінченні тренінгу з поправкою в завданні: «якою мала б бути, якою може бути ваша долальна поведінка в стресових ситуаціях?». Також важливими для оцінки ефективності роботи були відгуки самих учасників про зміни в розумінні ситуації, у розширенні спектра можливих реакцій і поведінкових патернів тощо.

Наприкінці занять підбивалися підсумки всієї роботи, встановлювався зворотний зв'язок з учасниками, аби з'ясувати, що в результаті вони отримали, які наступні кроки для покращення своїх стосунків планують зробити. Наприкінці останнього заняття було проведено контрольну діагностику стилю долальної поведінки.

За результатами роботи було зафіксовано статистично значуще зменшення прояву емоційно орієнтованого копінгу і стратегій уникання й вичікування. Натомість зросла частота використання трансформаційних стратегій переживання осмислення і діяння. Особливо виразну динаміку було зафіксовано у групі внутрішньо переміщених осіб, які на початку занять мали найвищий рівень вичікування та емоційного відреагування, що вело до уникання.

У своїх усних звітах учасники констатували розширення власних уявлень про переживання протилежної сторони, про свою готовність її чути і шукати порозуміння з опонентом. За словами учасників, надзвичайно важливим стало розширення спектра можливих стратегій поведінки, перехід до більш конструктивних і ефективних. Також для них було важливо усвідомити, що вони не самотні у своїх проблемах, що подібні реакції і моделі поведінки досить поширені в суспільстві, а отже, з'явилася готовність працювати задля зміни патернів.

Ідеї, які розробляють і реалізують зацікавлені особи самостійно, сприяють розширенню можливостей залучення до спільноти, а також зміцнюють і закріплюють довготривалу здатність особи і спільноти до

вирішення проблем. Завдяки залученню людей до спільної діяльності їм вдається посилити контроль над своїм життям, а також життям своєї спільноти. Участь у колективному ухваленні рішень щодо їхніх потреб, а також у розробленні та реалізації стратегій для задоволення цих потреб базується на їхній колективній силі. Отже, участь спільноти також сприяє реінтеграції постраждалих осіб та їхніх сімей у межах їхніх спільнот; крім того, велике значення має виявлення і відновлення природних соціальних мереж та вироблення стратегії колективного подолання травматичної ситуації.

Однією з основних функцій сім'ї і родини є надання ними соціальної підтримки своїм членам шляхом задоволення їхніх специфічних соціальних потреб, а саме потреби в близькості, заспокоєнні, емоційній розрядці, захисті, інформації, практичній допомозі тощо [Conger, 1994; Эйдемиллер, 1996]. Це та основа, яка дає змогу особі відчувати, що її люблять, цінують, піклуються про неї, що вона є членом соціальної спільноти і має з нею взаємні зобов'язання. Соціальна підтримка здатна зменшити негативний ефект від стресових подій, які впливають на самопочуття, психічні й соматичні системи, і таким чином підвищити рівень стресостійкості особи, а разом з тим і спільноти. Знання, що є рідні, близьк, що є рідні, близьк люди, і впевненість у тому, що у важкій життєвій ситуації тебе обов'язково підтримають (когнітивна, емоційна підтримка і підтримка самооцінки), а також наявність референтних осіб, що нададуть підтримку в разі стресу, сприяють редукції негативних ефектів стресу. Соціальна підтримка полегшує подолання стресу завдяки підвищенню самоцінності особи, за рахунок допомоги інших людей щодо зміни стресової ситуації, шляхом включення оцінки значущої людини у свою систему, що змінює емоційну реакцію на дію стресора і дає змогу побачити ситуацію під іншим кутом [Thoits, 1985].

Соціальні психологи виокремлюють п'ять аспектів позитивного впливу соціальних відносин і підтримки на процес подолання стресу [Лифинцев, 2011]:

– *соціальний ефект «щита»*. Передається в соціальному оточенні і є соціальною структурою стосунків, що сприяє зменшенню впливу негативних і

збільшенню впливу позитивних подій, а це може стабілізувати і навіть підвищити стресостійкість, поліпшити загальний психологічний стан особи;

– *когнітивний ефект «щита»*. Здатність приймати соціальну підтримку щодо травматичних або стресових подій, негативних суджень про ці події, що підвищує позитивні оцінки навколишнього світу. Це сприяє позитивній оцінці об'єктивних ознак ситуації та їхнього суб'єктивного значення;

– *ефект емоційної розрядки і буферизації*. Стосовно до емоційних реакцій багато досліджень показують, що вже одне знання про існування близьких людей, тим більше їхня особиста присутність, може послаблювати емоційні реакції, особливо страх і невпевненість, викликані якоюсь майбутньою або теперішньою стресовою ситуацією, а отже – протидіяти їй. Разом з тим брак близьких людей поряд чи їхньої підтримки може погіршувати загальний стан людини і підвищувати схильність особи й спільноти до стресів;

– *когнітивний ефект подолання проблеми*. Пов'язаний з когнітивним процесом вторинної оцінки, а значить, з обраними при цьому цілями і стратегіями подолання. Навіть усвідомлення того, що хтось із близьких може бути залученим до розв'язання твоєї проблеми, або коли в тебе є можливість порадитися, поділитися своїми переживаннями, навіть сама думка, що близька людина розуміє тебе, – усе це може змінити уявлення про стресову або травматичну ситуацію і можливості її подолання й у цьому розумінні оприявнює когнітивну операцію подолання;

– *соціальне подолання, або допомога в подоланні стресу*. Цей аспект впливу стосується функцій отриманої підтримки. Можна припустити, що реально отримана допомога проявляється в підтриманні конкретних, відповідних психологічних систем подолання, а саме зміцненні самоцінності і самопродуктивності; наданні активної підтримки в подоланні і розв'язанні проблем; прямому втручанні в подолання та надання психологічної допомоги.

Саме по собі отримання соціальної підтримки ще не є гарантією успішної адаптації. Потрібно вміти співпереживати людині, якій важко, і мати певний досвід власного проживання травматичних або стресових подій. Підтримка повинна бути адекватною потребам у пристосуванні і подоланні, що виникають

у зв'язку з конкретним стресом. Тільки в тому випадку, коли ці умови виконуються, соціальна підтримка позитивно впливає на результат подолання стресу.

## Література

- Алексеева М. І.* Сімейна взаємодія та вплив на формування особистості: тези міжнародної науково-практичної конференції «Демографічна ситуація в Карпатському регіоні: реальність, проблеми, прогнози на XXI століття» / М. І. Алексеева. – Чернівці–Київ, 1996. – С. 480–482.
- Алешина Ю. Е.* Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю. Е. Алешина – Изд. 2-е. – Москва : Независимая фирма «Класс», 1999. – 208 с. – (Библиотека психологии и психотерапии).
- Андреева Т. В.* Социальная психология семьи / Т. В. Андреева. – Санкт-Петербург : Изд-во СПбГУ, 2006. – 211 с.
- Анцыферова Л. И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1995. – Т. 15, № 1. – С. 3–19.
- Берн Э.* Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы / Эрик Берн. – Санкт-Петербург ; Москва : Университетская книга, 2001. – 398 с.
- Богомолов А. М.* Психологическая защита личности в прогнозе психической адаптации / А. М. Богомолов, А. Г. Портнова // Сибирский психологический журнал. – 2007. – № 26. – С. 126–129.
- Бэндлер Р.* Семейная терапия / Бэндлер Р., Гриндер Дж., Сатир В. – Москва : Ин-т общегуманит. исслед., 1999. – 160 с.
- Василюк Ф. Е.* Типология переживания критических жизненных ситуаций / Ф. Е. Василюк // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16, № 5. – С. 104–114.
- Васютинський В. О.* Психологічні аспекти ціннісного порозуміння українців в умовах воєнного конфлікту / В. О. Васютинський // Проблеми політичної психології. – К. : Міленіум, 2016. – Вип. 4(18). – С. 3–14.
- Васютинський В.* Психологічні виміри спільноти : монографія / Вадим Васютинський. – К. : Золоті ворота, 2010. – 120 с.
- Вінков В. Ю.* Адаптаційний потенціал трансформації соціального капіталу спільноти в умовах воєнного конфлікту / В. Ю. Вінков // Проблеми політичної психології. – К. : Міленіум, 2016. – Вип. 4(18). – С. 52–60.
- Витакер К.* Танцы с семьей / Карл Витакер, Вильям Бамберри – Москва : Класс, 1999. – 176 с.
- Власова Т. В.* Семейные отношения военнослужащих как объект психологического исследования / Т. В. Власова // Психологические проблемы современной российской семьи : материалы Всерос. науч. конф. – Москва, 2003. – Ч. 1. – С. 15–27.
- Волкова А. Н.* Методические приемы диагностики супружеских отношений / А. Н. Волкова, Т. М. Трапезникова // Вопросы психологии. – 1985. – № 5. – С. 110–116.
- Гассин Э. А.* Психология прощения / Э. А. Гассин // Вопросы психологии. – 1999. – № 4. – С. 93–104.

- Грабар Л. К.* Тренінг на тему «Конфлікт» [Електронний ресурс] / Грабар Лариса Кирилівна // Освітній портал «Академія». – 2015. – Режим доступу: <https://academia.in.ua/навчальні-матеріали/тренінг-на-тему-конфлікт-10-11-клас>
- Гридковець Л. М.* Вплив родинної детермінанти на подолання особистісних криз [Електронний ресурс] / Л. М. Гридковець // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. – 2014. – II (10), Is.: 20. – P. 114–117. – Режим доступу: [www.seanewdim.com](http://www.seanewdim.com)
- Гридковець Л. М.* Світ життєвих криз людини як дитини своєї сім'ї, свого роду та народу : монографія / Л. М. Гридковець. – Львів : Скриня, 2016. – 380 с.
- Губеладзе І.* Сільська молодь у місті: пошук ідентичності / Ірина Губеладзе. – К. : Міленіум, 2015. – 235 с.
- Даниленко А. А.* Механизмы психологической защиты и копинг-стратегии как процессы интрапсихической адаптации / Даниленко А. А. // Сибирский психологический журнал. – 2005. – № 21. – С. 154–156.
- Дмитриев А. В.* Конфликтология : учеб. пособие / А. В. Дмитриев. – Москва : Альфа-М, 2003. – 336 с.
- Дроздов О. Ю.* Основи психології масової геополітичної свідомості : монографія / О. Ю. Дроздов. – Чернігів : Десна Поліграф, 2016. – 564 с.
- Евченко А. Ф.* Социология семьи военнослужащего : учеб. пособие / А. Ф. Евченко, П. В. Разов. – Москва, 1999. – 198 с.
- Еремина Т. И.* Социально-психологическая адаптация граждан, принимавших участие в боевых действиях [Электронный ресурс] / Т. И. Еремина, Н. П. Крюкова, Ю. Ю. Логинова. – Режим доступа : <http://pmuc.ra/eis/pdf/14.pdf>. 2003.
- Загорная И. Ю.* Социально-психологическая адаптация семей военнослужащих к условиям гарнизонной жизни : автореф. дис. ... канд. психол. наук / И. Ю. Загорная. – Москва, 2007. – 21 с.
- Кабакова М. П.* Психологические аспекты стабилизации супружеских отношений : монография / М. П. Кабакова. – Алматы : Казак университети, 2015. – 190 с.
- Кабакова М. П.* Психологические методы исследования семьи : учеб. пособие / М. П. Кабакова. – Алматы : Қазак университети, 2007. – 114 с.
- Кабакова М. П.* Семья военнослужащего как объект психологического исследования [Электронный ресурс] / М. П. Кабакова // ҚазҰУ хабаршысы Психология және социология сериясы. – 2010. – № 3(34). – С. 8–14. – Режим доступа : <http://bulletin-psysoc.kaznu.kz/index.php/1-psy/article/viewFile/443/294>
- Карабанова О. А.* Психология семейных отношений и основы семейного консультирования / О. М. Карабанова. – Москва : Гардарики, 2005. – 320 с.
- Касаркина Е. Н.* Семейная помощь как социальный институт [Электронный ресурс] / Е. Н. Касаркина, Т. В. Соловьева, Д. А. Бистяйкина // Scientific Researches and Their Practical Application. Modern State and Ways of Development. – October, 2014. – Режим доступа : <http://www.sworld.com.ua/konfer36/525.pdf>
- Коломасова Е. Н.* Институт помощи в системе семейно-родственных отношений : автореф. дис. ... канд. социол. наук : спец. 22.00.04 «Социальная структура, социальные институты и процессы» / Е. Н. Коломасова. – Саранск, 2005. – 25 с.
- Коробка Л. М.* Психологічні стратегії як засоби реалізації індивідуальної та колективної адаптації до наслідків воєнного конфлікту / Л. М. Коробка // Наукові студії із соціальної та політичної психології НАПН України. – К. : Талком, 2018. – Вип. 41 (44). – С. 46–56.

- Коробка Л. М.* Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження / Л. М. Коробка // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. – К., 2015. – № 4. – С. 76–82.
- Либин Д.* Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами / Д. Либин, А. Либина // Стиль человека: психологический анализ. – Москва : Смысл, 1998. – 310 с.
- Лидерс А.* Семья как психологическая система. Очерки психологии семьи / А. Г. Лидерс. – Москва ; Обнинск : ИГ-СОЦИН, 2004. – 296 с.
- Лифинцев Д. В.* Концепция социальной поддержки: позитивные и негативные эффекты социальных связей в контексте субъективного благополучия человека / Лифинцев Д. В., Лифинцева А. А. // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. – 2011. – С. 74–80.
- Любімова Ю. А.* Сімейний нарратив: мереживо особистих історій : монографія / Ю. А. Любімова. – К. : Міленіум, 2015. – 194 с.
- Лэнгле А.* Психическая травма. Сохранять человеческое достоинство в страдании [Электронный ресурс] / А. Лэнгле. – 2015. – Режим доступа : <https://social.hse.ru/psy/news/147407706.html>
- Маленко С. А.* Социальная рефлексия как способ бессознательной адаптации индивида / С. А. Маленко, А. Г. Некита // Успехи современного естествознания. – 2014. – № 7. – С. 78–79.
- Малкина-Пых И. Г.* Гендерная терапия / И. Г. Малкина-Пых. – Москва : Эксмо, 2006. – 928 с.
- Малкина-Пых И. Г.* Семейная терапия: справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. – Москва, 2005. – 992 с.
- Малкина-Пых И. Г.* Экстремальные ситуации / И. Г. Малкина-Пых. – Москва, 2005. – 960 с.
- Медведев В. И.* Адаптация человека / В. И. Медведев. – Санкт-Петербург : Ин-т мозга человека РАН, 2003. – 584 с.
- Медведская Е. И.* Мы глазами детей: Экспресс-диагностика личностных особенностей младших школьников : пособие для практ. психологов, педагогов, соц. работников / Е. И. Медведская. – Минск : Бестпринт, 1997.
- Ми пережили: техніки відновлення для сімей, військових, цивільних та дітей : практ. посіб. для внутрішньо переміщених осіб, демобілізованих та їхніх сімей / Психологічна кризова служба ГО «УАФПНПП», Посольство Сполученого Королівства Великої Британії та Північної Ірландії в Україні ; [авт.-уклад. Г. Циганенко, О. Масик, О. Григор'єва та ін.] ; за наук. ред. Г. В. Циганенко. – К. : Логос, 2016. – 202 с.*
- Моначин І.* Стратегії переживання особистістю складних життєвих ситуацій / І. Моначин // Психологія і суспільство. – 2012. – № 1. – С. 100–105.
- Моцарь С. В.* Деструктивный образ семьи как один из факторов возникновения суицидальных состояний у военнослужащих : дис. ... канд. психол. наук / С. В. Моцарь. – Томск, 2004. – 180 с.
- Мяленко В. В.* Особливості ставлення сучасних українців до внутрішньопереміщених осіб / В. В. Мяленко // Проблеми політичної психології. – К. : Міленіум, 2016. – Вип. 4(18). – С. 61–74.
- Мясищев В. Н.* Психология отношений: Избранне психологические труды / В. Н. Мясищев ; под ред. А. А. Бодалева ; Рос. акад. образования, Моск. психол.-соц. ин-т. – Москва : Изд-во МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2004. – 398 с.

- Олифирович Н. И.* Семейные кризисы: феноменология, диагностика, психологическая помощь / Н. И. Олифирович, Т. А. Зинкевич-Кузёмкина, Т. Ф. Велента. – Москва ; Обнинск : ИГ-СОЦИН, 2005. – 365 с.
- Орлова М. М.* Выбор стратегии психической адаптации и его последствия для личности / М. М. Орлова, Д. В. Орлов // Известия Саратовского университета. Серия: Философия, психология, педагогика. – 2007. – Т. 7. – Вып. 1. – С. 38–45.
- Осипова Е.* Конфликты и методы их преодоления. Социально-психологический тренинг [Электронный ресурс] / Е. Осипова, Е. Чуменко. – Москва : Чистые пруды, 2007. – 31 с. – Режим доступа : [https://knowledge.allbest.ru/psychology/2c0a65635a3ad68a5d53a88421216d37\\_0.html](https://knowledge.allbest.ru/psychology/2c0a65635a3ad68a5d53a88421216d37_0.html)
- Особистісний вибір: психологія відчаю та надії / за ред. Т. М. Титаренко.* – К. : Міленіум, 2005. – 336 с.
- Павлик Н. В.* Психологічна адаптація особистості в екстремальних умовах військової діяльності [Електронний ресурс] / Н. В. Павлик. – 2005. – Режим доступу: [http://novyn.kpi.ua/2005-1/09\\_Pavlik.pdf](http://novyn.kpi.ua/2005-1/09_Pavlik.pdf)
- Пезешкиан Н.* Позитивная семейная психотерапия: Семья как психотерапевт : пер. с англ. / Н. Пезешкиан. – Москва : Смысл, 1993. – 332 с.
- Петровский В. А.* Психология неадаптивной активности / В. А. Петровский. – Москва : Горбунок, 1992. – 224 с.
- Посохова С. Т.* Психология адаптирующейся личности / С. Т. Посохова. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2001. – 240 с.
- Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навч. посіб. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2011. – 272 с.
- Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти : метод. посіб. / упоряд.: Д. Д. Романовська, О. В. Ілашук. – Чернівці : Технодрук, 2014. – 133 с.
- Прохорова М. В.* Взаимодействие поколений в семье и обществе: резюме доклада о поколениях в Швейцарии / М. В. Прохорова // Социология и социальная работа. Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. – 2012. – № 2 (26). – С. 52–62.
- Ричардсон Р. У.* Сила семейных уз. Руководство по психотерапии в помощь семье / Р. У. Ричардсон. – Санкт-Петербург : Акцидент, Ленато, 1994. – 136 с.
- Сатир В.* Психотерапия семьи / В. Сатир. – Санкт-Петербург : Речь, 2000. – 283 с.
- Семикина Т. А.* Социально-психологические аспекты укрепления семьи офицера : дис. ... канд. психол. наук / Т. А. Семикина. – Москва, 1990. – 140 с.
- Скиннер Р.* Семья и как в ней уцелеть / Робин Скиннер, Джон Клииз. – Москва : Класс, 1995. – 272 с.
- Смирнов А. В.* Отдаленные последствия воздействия экстраординарных стрессовых событий у ветеранов войны в Афганистане и членов семей погибших : автореф. дис. ... канд. психол. наук / А. В. Смирнов. – Санкт-Петербург, 1997. – 19 с.
- Смирнов А. В.* Последствия перенесенного стресса у лиц, потерявших близких / А. В. Смирнов // Актуальные вопросы клинической и социальной психиатрии / под ред. О. В. Лиманкина и В. И. Крылова. – Санкт-Петербург, 1999. – С. 161–169.
- Соловьева С. Л.* Психология экстремальных состояний / С. Л. Соловьева. – Санкт-Петербург: ЭЛБИ, 2003. – 128 с.

- Терещенко А. Г.* К вопросу о методологии изучения социальной адаптации личности в кризисном обществе / А. Г. Терещенко // Сибирский психологический журнал. – 2005. – № 21. – С. 27–30.
- Титаренко Т. М.* Як допомогти свідкам і учасникам травматичних подій: горизонти соціально-психологічної реабілітації / Титаренко Т. М. // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. – К., 2015. – №4 (29). – С. 279–282.
- Тишков В. А.* Общество в вооруженном конфликте. Этнография чеченской войны. Гл. X. Семья и конфликт / В. А. Тишков. – Москва : Наука, 2001. – 551 с.
- Фетискин Н. П.* Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов – Москва : Изд-во Ин-та Психотерапии, 2002. – 490 с.
- Харитонов А. Н.* Психологическая помощь семьям профессиональных военнослужащих : учеб. пособие / А. Н. Харитонов, Г. Н. Тимченко. – Москва, 2002. – 175 с.
- Хеллингер Б.* Источнику не нужно спрашивать пути / Берг Хеллингер. – Москва : Ин-т консультирования и системных решений, 2010. – 308 с.
- Хеллингер Б.* Порядки любви / Берг Хеллингер. – Москва : Изд-во Ин-та Психотерапии, 2001. – 400 с.
- Черников А. В.* Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики / А. В. Черников. – Москва : Класс, 2001. – 208 с.
- Штомпка П.* Социальное изменение как травма / П. Штомпка // Социологические исследования. – 2001. – № 1. – С. 6–16.
- Эйдемиллер Э. Г.* Методы семейной диагностики и психотерапии / Э. Г. Эйдемиллер. – Москва : Фолиум, 1996. – 45 с.
- Юрьева Л. Н.* Кризисные состояния / Л. Н. Юрьева. – Днепропетровск : Арт-пресс, 1998. – 156 с.
- Ядов В. А.* О диспозиционной регуляции социального поведения личности // Методологические проблемы социальной психологии : сб. ст. / отв. ред. Е. М. Шорохова. – Москва : Наука, 1975. – С. 89–105.
- Яницкий М. С.* Адаптационный процесс: психологические механизмы и закономерности динамики : учеб. пособие / М. С. Яницкий. – Кемерово : Кемеров. гос. ун-т, 1999. – 84 с.
- Betancourt T. S.* The intergenerational effect of war / T. S. Betancourt // Journal of the American Medical Association, Psychiatry . – 2015. – 72 (3). – P. 199–200.
- Betancourt T. S.* The mental health of children affected by armed conflict: protective processes and pathways to resilience / T. S. Betancourt, K. T. Khan // The International Review of Psychiatry. – 2008. – 20 (3). – P. 317–328.
- Bort J. R.* Grassroots Development Strategies in the Azuero Peninsula of Panama / John R. Bort and James S. Sabella // Communities and Capital Local Struggles against Corporate Power and Privatization / [Ed. by Thomas W. Collins and John D. Wingard]. – Athens : University of Georgia Press, 2000. – P. 52–68.
- Children and Armed Conflict: How to deal with persistent perpetrators? – 2013. – February.
- Conger R. D.* Families in Troubled Times: Adapting to Change in Rural America. Social Institutions and Social Change / Conger, Rand D.; Elder, Glen H., Jr. – New York : Aldine de Gruyter, 1994. – 314 p.
- Dybdahi R.* Children and mothers in war: an outcome study of a psychosocial intervention program / R. Dybdahi // Child Development. – 2001. – 72 (4). – P. 1214–1230.



- Ensor J.* Community-based adaptation and culture in theory and practice / J. Ensor, R. Berger; W. N. Adger, I. Lorenzoni, & K. O'Brien (Eds.) // *Adapting to Climate Change. – Thresholds, Values, Governance* Cambridge University Press, 2009.
- Feldman R.* Stress reactivity in war-exposed young children with and without posttraumatic stress disorder: relations to maternal stress hormones, parenting and child emotionality and regulation / R. Feldman, A. Vengrober, M. Eidelman-Rothman and O. Zagoory-Sharon // *Development and Psychopathology*. – 2013. – 25. – P. 943–955.
- Greene Sh. M.* Risk and Resilience after Divorce / Shanon M. Greene, Edard Anderson, E. Mavis Hetherington, Marion S. Forgatch, and David S. DeGarmo // *Normal Family Processes* / [Ed. By Froma Walsh]. – NY/ London : The Guilford Press, 2003. – 678. – P. 96–120.
- Handbook of Coping: Theory. Research. Applications* / Ed. M. Zeidner, N. S. Endier. – New York, 1996.
- Hobfoll S. E.* Social and Psychological Resources and Adaptation / Stevan E. Hobfoll // *Review of General Psychology*. – 2002. – Vol. 6. – № 4. – P. 307–324
- Hubeladze I.* Models of family relationship in condition of military conflict / Iryna Hubeladze // *American Journal for Fundamental, Applied & Experimental Research*. – New York, USA. – 2017. – 1(4). – P. 42–45.
- Kashen D.* How to Define Your Company's Values [Electronic resource]. – 2011. – Access mode: <http://awesomeculture.com/2011/06/06/how-to-define-your-companys-values/>
- Martin J. A.* The impact of military life on individuals and families: Resources and intervention / Martin J. A. & Sherman M. D; S. Price & C. Price (Eds.) // *Families and change: coping with stressful events and transitions* (4-th ed.). – New York, NY : Sage, 2009. – P. 381–397.
- Masten A. S.* Child and family resilience: a call for integrated science, practice, and professional training / A. S. Masten, A. R. Monn // *Family Relations*. – 2015. – 64 (1). – P. 5–21.
- Miller K. E.* War exposure, daily stressors and mental health in conflict and post-conflict settings bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks / K. E. Miller, A. Rasmussen // *Social Science & Medicine*. – 2010. – 70 (1). – P. 7–16.
- Murthy K.* Parenting in Times of War: supporting caregivers and children in crisis / K. Murthy, S. Maignant, S. Smith // *Early Childhood Matters*. – 2015. – June. – P. 54–58.
- Norris F. H.* Community Resilience as a Metaphor, Theory, Set of Capacities, and Strategy for Disaster Readiness / Fran H. Norris, Susan P. Stevens, Betty Pfefferbaum [et al.] // *American Journal of Community Psychology*. – Springer Science + Business Media, 2008. – Vol. 41, Issue 1–2. – P. 131–134.
- Schultheiss D. P.* Contributions of family relationship factors to the identity formation process / Donna Palladino Schultheiss; David L. Blustein // *Journal of Counseling and Development* : JCD 73.2. – 1994. – November/December. – Vol. 73. – P. 159–166.
- Schwartz S. J.* Family Functioning, Identity, and Problem Behavior in Hispanic Immigrant Early Adolescents / Seth J. Schwartz, Hilda Pantin, Guillermo Prado, Summer Sullivan, Jose Szapocznik // *Journal of Early Adolescence*. – 2005. – November. – P. 392–420.
- Thoits P.* Social Support and Psychological Well-Being: Theoretical Possibilities / Peggy A. Thoits // *Social Support: Theory, Research and Applications*. – 1985. – Vol. 24. – P. 51–72.
- Wadsworth Sh. M.* War and Family Life / Shelley MacDermid, Wadsworth, David S, Riggs. – USA, 2016. – 321 p.

## РОЗДІЛ 6. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕДІАПРАКТИК У ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ СПІЛЬНОТИ ДО УМОВ І НАСЛІДКІВ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

### 6.1. Використання медіапрактик як засіб психологічної адаптації спільноти

Роль медіа в процесі вивчення досвіду інших спільнот та прошарків населення наразі активно досліджують у зв'язку з масовим використанням медіатехнологій, які є сучасною потужною зброєю. Її мішень – насамперед свідомість громадян, що належать до різних спільнот. Ідеться, власне, про суттєву зміну характеру, змісту та форми медіакомунікацій у різних сферах життя, особливо в політичній, і розширення функцій медіа в суспільстві.

Головні функції впливу медіа на людину і спільноти в цілому такі:

- *релаксаційна*. Відпочинок з телевізором чи іншими медіазасобами відволікає від повсякденних турбот та обов'язків;
- *компенсаторна*. Медіа дають змогу компенсувати нестачу міжособового спілкування. Особливо це стосується підлітків і молоді, які, щоб подолати відчуття самотності, слухають музику, «блукають» в Інтернеті тощо;
- *просвітня* (неформальної освіти). Медіа є джерелом інформації та просвіти, часто суперечливої й несистематизованої;
- *світоглядна*. Полягає в засвоєнні широкого спектра соціальних норм і формуванні ціннісних орієнтацій особистості [Мицишин, 2006, с. 163].

Світ медіа в цілому створює медіавіртуальності, притаманні певним спільнотам. Медіавіртуальність – це психологічне утворення, пов'язане з наданням (атрибуцією) штучно створеному інформаційному явищу статусу життєвої реальності, включенням його в життєвий простір суб'єкта (і особистості, і спільноти).

Виокремлюють п'ять вимірів створюваної медіавіртуальності (які можна в певний спосіб оцінити):

- *контекстуальність* – створення ефекту постійного існування медіавіртуальності, добудовування її до неперервності;

- реалістичність – достовірність симуляції (відображення) об'єктивної реальності з погляду комунікантів;
- активність – експансія віртуального світу медіа в міжособовий простір спілкування, інтерактивність;
- керованість – підпорядкованість віртуальності волі комуніканта, його незалежність і автономність;
- ресурсоздатність – потенція надання ресурсів, які можуть бути використані комунікантом, складник його мотивації [Медіакультура особистості, 2010, с. 178–180].

У контекстуальності втілюється ідея постійної присутності у світі медіа, яка відновлюється завдяки спорадичним, коротким «зустрічам» з ним. Найближчим аналогом психологічного механізму, який відображається в цьому вимірі, є монтажне мислення, домальовування об'ємного живого світу медіавіртуальності за пласким телеекраном на основі окремих сприйнятих кадрів. Контекстуальність є також важливою соціально-психологічною характеристикою існування людини, адже спілкування завжди має контекст, що склався раніше. Тому контекстуальність пов'язана з часом і може вимірюватися часовими характеристиками.

Реалістичність медіаінформації постійно змагається з критичністю, яка надає медіавіртуальності присмаку фальші, несправжності, штучності.

Активність – це вимір експансії віртуального світу в міжособовий простір, що відображає потенційну впливовість медіавіртуальності. Вимірювати цей аспект можна шляхом оцінювання включеності (проникнення) до мереж спілкування; ступеня обговорюваності медіаконтенту у звичайних ситуаціях з друзями, батьками, колегами; надання переваги медіаджерелам над безпосереднім спілкуванням; почерпування в медіавіртуальному світі зразків для наслідування (як елемент моделювального ефекту впливу медіа, про який ішлося вище).

Керованість передбачає самостійність індивіда в осмисленні інформації і його здатність бути автономним, спланованість і передбачуваність його контактів із медіаконтентом (а не передавання права визначати зміст для

сприймання пультаві, який перемикає канали). Цей вимір охоплює і селективність, вибірковість інформації, наявність фільтрів і свідомо встановлених правил та обмежень.

Ресурсоздатність – це потенційні ресурси, які можуть бути використані представниками певної спільноти. До ресурсоздатності можна віднести і саму медіаторчість особистості, яка забезпечує її потребу в самореалізації, а також такі види активності, як отримання нової інформації, орієнтирів і наснаження; регулювання власних станів, занурення в медіавіртуальність як копінг-стратегію; прагматичне використання інформації тощо.

Зрозуміло, що для набуття статусу «практики» діяльність має набути повторюваності та прийнятності для значної частини суспільства: «Ці діяння мають бути не тільки випадковим реагуванням на зовнішні зміни, а й певною мірою усвідомлюваними, цілеспрямованими змінами власного життя» [Титаренко, 2015, с. 21]. На думку В. Орлової, упорядкованість сукупності навичок доцільної діяльності, які сприяють задовільному функціонуванню в соціумі, закріплюють діяльність у статусі практики [Орлова, 2013]. Н. Шматко зауважує, що практика базується на взаємодії суб'єкта із соціальним світом і не зводиться ні до цілеспрямованого переутворення світу, ні до суб'єктивного досвіду пізнання світу: практика – це зміна соціального світу, що впроваджується агентом змін [Шматко, 2001]. О. Кочубейник використовує термін «інтернет-практика» для позначення індивідуальної та спільнотної активностей, які реалізуються в процесі створення віртуальних світів [Титаренко, 2014, с. 113].

Вивчаючи особливості ставлення спільноти користувачів інтернету до політики, дослідники виявили їхні відмінності від тих, хто не є користувачами, за емоційно-оцінними (цікавість до політики, довіра до органів та суб'єктів політичної влади, емоційні оцінки щодо них) і «когнітивними» (свідомий інтерес до політики, частота споживання політичної інформації, політична поінформованість, особливості політичних цінностей і громадсько-політичних орієнтацій, оцінка свого місця в політиці) показниками. Воно (ставлення) є: 1) більш позитивним, конструктивним, менш забарвленим негативними

емоціями; 2) більш зацікавленим і «включеним»; 3) більш компетентним і свідомим; 4) таким, що має вищий потенціал довіри до політики і її суб'єктів; 5) більш активним і дієвим; 6) більш відповідальним і просоціально орієнтованим; 7) більш унормованим просоціальною мотивацією.

Користувачі інтернету порівняно з тими, хто користується інтернетом мінімально, мають вищий рівень соціальної мобільності, про що свідчать: 1) більш виражена орієнтація на пошук однодумців і «своїх» групи і на взаємодію (спільні дії) з ними; 2) більш представницький практичний досвід участі в політичному житті країни (в окремих політичних акціях, у виборах до органів державної влади, у молодіжних та інших громадських і/або політичних організаціях); 3) більша відповідність між намірами і реальною участю в політичному житті; 4) активна участь в онлайн-ових (віртуальних) формах політичної активності; 5) досить свідомо й просоціальна мотивація політичної участі в майбутньому.

Отже, медіапрактику визначають як стереотипізовану і впорядковану активність, метою якої є опанування масивів медіаконтенту, що містить інформацію про події, соціальні явища і процеси в соціумі, через включеність суб'єкта у взаємодію з інформаційними ресурсами, користування медіапродуктами завдяки застосуванню медіазасобів [Никоненко, 2015, с. 150]. Індивідуальні навички в процесі застосування медіапрактик розуміють як здатність діяти в трьох площинах: 1) поведінкові здібності, або практичне використання (так звані користувацькі здібності); 2) критичні знання, або когнітивна компетентність; і 3) прагнення, в яких набір навичок може сформуватися, тобто комунікація, соціальні стосунки, участь у публічній сфері, творчість.

Перша площина – користувацькі здібності. Розрізняють аспекти доступності і користування медіа. Доступність – можливість отримати доступ до медіа, оцінка відносин між контекстом й індивідом. Що ж до використання, то індивід користується медіа, щоб діяти. Технічні навички мають передумовою використання медіа; вони розвиваються як адаптація індивідів до специфічних вимог медіа до користувачів. По суті, під технічними здібностями

маються на увазі аспекти певного декодування (особливо щодо інтерфейсів) і здатність використовувати специфічні функції медіазасобів. У цьому розумінні технічні навички перетинаються із когнітивними.

Другий аспект – критичне мислення. Це семіотичні і лінгвістичні здібності, які стосуються медіазмісту і медіасистеми. Медіазміст (повідомлення) передається через медіа (платформу) аудиторії, яка його отримує, декодує і використовує. Користувач згідно з розумінням (завдяки відповідній обробці) цього змісту застосовує декодувальну здатність, щоб розкрити суть повідомлення. Це означає, що користувач знає код або коди, використовує їх для розкодування повідомлення і продукує зміст. Можна сказати, що користувач отримує або продукує новий зміст (контент). Усі ці процеси когнітивні і кореспондують з когнітивними операціями, що стосуються знань.

У цьому вимірі виділяють чотири компоненти:

- здатність прочитувати (читати і декодувати) медіазміст, тобто розуміти або продукувати зміст медіаповідомлення, те, що воно означає (незалежно від того, аудіовізуальне, інтерактивне воно чи ні);
- здатність класифікувати текст (або глобальне значення тексту) в контексті існування різних типів текстів;
- індивідуальна здатність оцінювати медіаконтент, що стосується до цінності, яку користувач може приписати змісту;
- індивідуальні критичні навички оцінювання медіаконтексту (конфігурації медіа), що дає змогу користувачеві оцінювати всю медіасистему і її функціонування щодо індивідуальних цілей і намірів. Цей компонент охоплює знання користувача про конвенції, правила і норми, які імпліцитно або явно впливають на медіасистему; закони, авторитетні регулювальні органи (розпорядчі органи), знання користувачів як гравців тощо.

Комунікативна здатність до участі у медіавзаємодії частково пов'язана з технічними і когнітивними здібностями користувача. Вони можуть стосуватися різних сфер: соціальних відносин, творчості і продукування контенту, громадської і соціальної участі, яка включає й персональну відповідальність [Найдьонова, 2013, с. 152]. Активізація взаємодії віртуальних спільнот завдяки

стратегіям в онлайн-просторі часто має діяльнісно-перетворювальну природу і може призводити до змін реального політико-правового середовища, що впливає безпосередньо і на адаптацію.

У контексті використання медіапрактик вивчають процес зростання медіакомпетентності, що дає змогу підвищити ефективність застосування відповідної практики і зменшити ризик маніпулювання в медіапросторі. До характеристик медіа компетентності особистості належать [Федоров, 2007]:

1) мотиваційний показник: широкий комплекс жанрових, тематичних, емоційних, гносеологічних, гедоністичних, інтелектуальних, творчих, етичних, естетичних мотивів з медіа, що передбачає вибір різноманітного жанрового і тематичного спектра медіатекстів за умови обов'язкового включення нерозважальних жанрів; прагнення до: отримання нової інформації; рекреації, компенсації розваги; ідентифікації, співпереживання; підтвердження власної компетентності в різних сферах життя і медіакультури; пошуку матеріалів для навчальних, наукових, дослідницьких цілей; художніх вражень; філософського/інтелектуального, етичного, естетичного діалогу з творцями медіатексту, критики їхніх позицій; прагнення навчитися створювати медіатексти самому, вивчаючи конкретні приклади творчості професіоналів;

2) частота використання медіа: багаторазові контакти з різними видами медіа;

3) інформаційний показник: знання більшості базових термінів, теорій, основних фактів з історії розвитку медіакультури, творчості діячів медіакультури, ясне розуміння процесу масової комунікації та медійних впливів у контексті реального світу;

4) перцептивний показник: ототожнення себе з автором медіаконтенту, тобто здатність співвіднесення свого ставлення з авторською позицією, що дає змогу передбачити хід подій медіаконтенту «на основі емоційно смислового співвіднесення елементів сюжету, сприйняття авторської думки в динаміці звукозорового образу, синтезу думок і почуттів глядача в образних узагальненнях» [Усов, 1989, с. 314];

5) інтерпретаційний/оцінний показник: уміння критично аналізувати процес функціонування медіа в соціумі з урахуванням різноманітних чинників, здатність до критичного мислення. Мається на увазі аналіз медіаконтенту завдяки здатності до медіасприймання, близького до «комплексної ідентифікації», здатності до аналізу і синтезу просторово-часової форми медіаконтенту, розуміння, інтерпретації (трактування), що передбачає критичну оцінку авторської концепції продукту. У цілому виявляється критична автономія особистості, її здатність до критичного аналізу медіаконтенту, засновані на високих рівнях «інформаційного», «мотиваційного» і «перцептивного» показників;

б) практико-операційний показник: практичні вміння самостійного вибору, створення/поширення медіаконтенту різних видів і жанрів, уміння активно здійснювати самоосвіту в медійній сфері;

7) креативний показник розвитку медіаграмотності аудиторії: яскраво виражений рівень творчості в різних видах діяльності (перцептивної, ігрової, художньої, дослідницької та ін.), пов'язаної з медіа.

Основними критеріями, які визначають медіапрактики, є: 1) упорядкованість і стереотипізованість сукупності навичок взаємодії з медіапростором; 2) загальноприйнятність для спільнот, які їх застосовують; 3) цілеорієнтована суб'єктна активність у медіапросторі [Никоненко, 2015, с. 56].

Аналіз наукових джерел дає змогу класифікувати медіапрактики за низкою критеріїв:

- суб'єктність (індивідуальні, групові; практики спільнот);
- динаміка розгортання в часовому вимірі (короткотривалі, довготривалі; медіапрактики як стиль життя тощо);
- якість впливу на особистість та соціальне середовище (конструктивні/деструктивні медіапрактики) [Гнедаш, 2014];
- функціональність (поліфункціональні, монофункціональні);
- медіапрактики як гра, навчання, діяльність, творчість [Подхомутникова, 2010];



– за ступенем активності: активна, реактивна, пасивна [Вознесенская, 2011]. Під найвищим ступенем активності мається на увазі створення суб'єктом медіапродукції з подальшим її розміщенням, просуванням в інформаційному просторі. Реактивна активність – це реагування на медіапродукцію, створену іншими (коментування, перепост, обговорення, спростування тощо). Пасивний рівень активності означає одноосібне споживання (читання, перегляд, прослуховування).

Розмаїтість підходів до класифікації дає дослідникам можливість вибору, який залежить від предмета дослідження. Припускаємо, що вплив медіапрактик на стратегії адаптації спільнот може виявлятися по-різному: 1) у частоті використання певних видів медіа окремими спільнотами та їхніми представниками; 2) у психологічних особливостях та індивідуальних потребах користувачів медіа; 3) в особливостях оперування інформацією, отриманою завдяки взаємодії з медіа (споживання – реакція на медіа продукт – створення медіапродукту); 4) у соціально-психологічних особливостях різних спільнот та специфічних потребах, притаманних індивідам, що утворюють ті чи ті спільноти.

Окремі аспекти взаємодії в інформаційному просторі стали предметом особливої уваги науковців. Так, Л. Найдьонова описує стратегії спілкування у віртуальному просторі, що мають деструктивний характер (кібербулінг, тролінг) [Найдьонова, 2011]. Використання медіа в освіті, медицині та інших сферах життєдіяльності людини перебуває в зоні уваги Г. Міхальнової [Михалева, 2010]. Інтернет-практики, які реалізують певні соціальні спільноти для створення віртуальних світів, характеризує О. Кочубейник [Титаренко, 2014].

У цьому контексті варто звернути увагу на проблему маніпулятивних технік, широко застосовуваних в інформаційному просторі, які справляють вплив і на процес користування медіапрактиками. Г. Грачов, зокрема, розглядає найбільш відомі засоби маніпулювання, які активно використовують і сьогодні у ході так званої гібридної війни [Грачев, 2003, с. 82]:

– «приклеювання або навішування ярликів» (name calling) – дуже поширена маніпуляція в сучасних засобах масової інформації, коли варто лише назвати емоційно забарвлене і стереотипно насичене слово, аби викликати у споживачів медіаконтенту відповідну реакцію («представники Правого сектору», «фашисти» тощо);

– «осяйні узагальнення», або «блискуча невизначеність» (glittering generality), – часто, демонструючи один випадок, ставлять за мету, аби це було перенесено на всіх представників тієї чи іншої спільноти;

– «перенесення», або «трансфер» (transfer), – часто пов'язане з попереднім засобом, коли демонструють один випадок, який переноситься на можливе подальше розгортання подій;

– «посилання на авторитети», «за рекомендацією» або «засвідчення» (testimonial) – мають на меті знизити критичність у споживачів медіаконтенту;

– «свої хлопці», або «гра в протонародність» (plain folks), – так само має на меті зниження критичності в медіакористовувачів під виглядом того, що контент подається нібито від близької групи;

– «перетасовування» або «підтасовування карт» (card stacking) – пряма маніпуляція фактами у вигляді заміни небажаних даних на бажані;

– «загальний вагон», «загальна платформа» або «фургон з оркестром» (band wagon) – зведення важливих і неважливих фактів до купи, що нівелює, унеможлиблює окремішнє сприймання важливої інформації.

На нашу думку, стратегії адаптації спільноти до умов і наслідків війни мають базуватися на продуктивному застосуванні медіапрактик та їх поєднанні, підвищенні рівня медіакомпетентності спільноти і зменшенні впливу маніпулятивних технологій через пропонований медіаконтент. У науковому середовищі дискусії про вплив медіапрактик на процес адаптації відбуваються наразі досить активно. З одного боку, велику кількість досліджень присвячено негативним аспектам застосування інтернету (інтернет-адикції, хакерству, аутизації, «ігровій наркоманії», неадекватним ефектам у процесі соціальної перцепції тощо). З другого ж боку, висувуються нові гіпотези, згідно з якими навіть сам зміст вищезгаданих інтернет-ризиків може бути переосмисленим.

Так, наприклад, можна припустити, що супутні феноменові інтернет-адикції залученість у діяльність, високу пізнавальну активність і готовність до подолання можливих або вже посталих проблем можна трактувати як такі, що мають ресурсний потенціал для продуктивної адаптації. Дослідники стверджують, що за такої інтерпретації залежності від певних медіапрактик можна розглядати вже не як патологічний феномен, а як нову мотивацію пізнавальної діяльності [Белинская, 2013].

Л. Найдьонова наголошує, що комплексний підхід до проблеми сучасних медіапрактик передбачає врахування вікових особливостей користувачів інтернету. На її думку, самі по собі медіапрактики не є причиною вольових чи інших розладів особистості. Зі свого боку, системне ігнорування вікових та індивідуальних потреб може проявлятися у формі порушень функціонування особистості, одним з яких є інтернет-адикції [Найдьонова, 2013, с. 51].

Інший термін для визначення медіапрактик в інтернеті – «соціальні інтернет-практики». Цей концепт А. Радкевич розглядає як сукупність рутинних дій та звичних способів поведінки, пов'язаних з використанням мережі для розв'язання проблем або підвищення ефективності діяльності в різноманітних сферах життя, а також для задоволення різноманітних потреб. Дослідник запропонував систему класифікацій соціальних інтернет-практик за сферою застосування і за функціональною спрямованістю. Відповідно до першого параметра він виокремив повсякденно-побутові, освітні, професійні, суспільно-політичні, економічні, розважальні та особисті практики, за функціональною спрямованістю – інформаційні, комунікативні та інформаційно-комунікативні [Радкевич, 2009].

Т. Галіч, розглядаючи медіапрактики студентів в інтернеті, запропонувала класифікувати їх за критерієм мети перебування суб'єкта в мережі, а також за рівнем популярності медіапрактик [Галіч, 2010, с. 191]. Натомість Є. Реутов в основу своєї класифікації поклав співвідношення характеру медіапрактик із «сучасним» і «традиційним» способами життя. Тож традиційні інтернет-практики, на його думку, здійснюються в межах звичного для переважної більшості користувачів способу життя і пов'язані насамперед з їхнім дозвіллям.

Сучасні ж, по-перше, орієнтовані на якісні зміни в житті особистості, а по-друге, припускають наявність у неї спеціальних навичок – хоча б у невеликому обсязі [Реутов, 2015].

Я. Хміль виокремлює чотири параметри для здійснення класифікації: 1) за впливом мережі на життєдіяльність особистості: конструктивні/деструктивні інтернет-практики; 2) за мотивом (метою) перебування в мережі: особливості навчального процесу, комунікація, розваги, пошук інформації ненавчального характеру; 3) за позицією суб'єкта щодо контенту: створення контенту / споживання контенту; 4) за місцем реалізації медіапрактик: онлайн чи офлайн [Хміль, 2015, с. 102].

Розглядаючи питання класифікації медіапрактик, належить згадати термін «соціально-технографічні сходи», запропонований аналітиками компанії «Forrester» Ч. Лі і Дж. Берноффом [Ли, 2010, с. 133–135]. Ця класифікація ґрунтується на групуванні користувачів відповідно до звичних для них способів проведення часу. Відповідно до неї виокремлюють шість типів інтернет-користувачів: «творці» (створюють та публікують новий контент), «критики» (виражають своє ставлення до контенту вже створеного й опублікованого в мережі), «збирачі» (різними способами класифікують й організують контент в інтернеті), «комунікатори» (користувачі сайтів соціальних мереж), «споживачі» (споживають контент) та «неактивні» (нічого з перерахованого).

Як свідчать результати досліджень Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, українська молодь звертається до інтернету передусім задля пошуку інформації: для навчання (70% опитаних), на різні цікаві теми (47%); як до аудіовідеобібліотеки, тобто для пошуку і переписування фільмів та музики (48%); для ознайомлення з останніми новинами (37%). Дещо менше використовують інтернет для спілкування: у чатах спілкуються 33% опитаних, шукають друзів, знайомства – 21%, стають постійними членами онлайн-спільнот – 9%, ведуть свої щоденники чи сайти – 6,4 %. Приблизно 20% респондентів постійно використовують інтернет із суто розважальною метою [Медіакультура особистості..., 2010, с. 233].

Серед основних ресурсів медіасередовища дослідники виокремлюють: ресурс компанійськості (за допомогою інтернету можна спілкуватись, перебуваючи на великій відстані один від одного; розширюються межі спілкування); відволікання від буденності (переведення уваги за допомогою медіа додає людині сил долати труднощі); навчальний ресурс (можна швидко й легко отримати важливу інформацію); заповнення часу (використання медіа в моменти вимушеного очікування); користування за звичкою (чинник стабілізації життя); регулювання психологічних станів (збудження і розслаблення завдяки використанню відповідного медіаконтенту).

Як зазначає Л. Найдьонова, список ресурсних можливостей медіа не може бути вичерпним, адже вони й далі розвиваються, пропонуючи не тільки новітні технологічні рішення, а й психологічні знахідки [Медіаосвіта..., 2012, с. 169].

Автори досліджень, присвячених вивченню взаємодії людини із сучасними медіа, часто акцентують увагу на тому, що не завжди вдається встановити вектор впливу у взаємодії користувачів із медіапрактиками, а однозначне ствердження, що саме перебування у віртуальній реальності стало причиною тих чи інших особистісних змін, є далеко не завжди коректним. Так, за результатами досліджень спілкування дітей та підлітків у мережі в ракурсі його інтенсивності та впливу на позамережеву комунікацію встановлено, що вплив інтернету на соціальні зв'язки не має універсальних параметрів та вираженості і визначається радше особистісними й ситуативними чинниками [Кузнецова, 2008, с. 62]. Проблеми соціального і комунікативного плану виникають у користувачів інтернету, які переживають їх і в повсякденному житті [Карделлан, 2006, с. 87], а інтернет-залежність виникає через різноманітні форми дезадаптації людини в реальному світі [Голованевская, 2003, с. 33]. Неоднозначність впливу медіасередовища є тим чинником, який належить враховувати і коли йдеться про психологічну адаптацію спільноти в контексті її взаємодії з кіберпростором. Ті чи інші медіапрактики можуть корелювати з певними показниками психологічної адаптації користувачів, проте однозначне трактування причинно-наслідкового зв'язку в цьому випадку варто досліджувати окремо.

## **6.2. Психологічний зміст медіапрактик спільноти в умовах воєнного конфлікту**

Перед основним емпіричним дослідженням ми провели додаткове опитування, щоб з'ясувати, якими основними медіапрактиками громадяни України коли-небудь користувались і чи впливає це на їхні атитюди.

На цьому етапі вирішувалися такі завдання:

- виокремити групи медіапрактик, які використовує спільнота;
- виявити взаємозалежність між групами певних медіапрактик і атитюдами;
- додатково дослідити відмінності у використанні медіапрактик внутрішньо переміщеними особами і рештою спільноти.

У листопаді 2016 року було проведено репрезентативне опитування громадян України віком від 18 до 60 років. Загальна чисельність вибірки становила 1056 осіб, з яких 50 були внутрішньо переміщеними особами.

Поряд з виконанням інших завдань респонденти мали зазначити ті медіапрактики, які вони вважають найбільш зручними для себе з погляду отримання важливої інформації. Зауважимо, що закритий перелік відповідей не був надто широкий і пропонував варіанти, які не належать до медіапрактик (аби виокремити тих, хто віддає перевагу традиційним способам пошуку інформації). Загалом запропонованих відповідей було 15. Відтак з усього масиву відповідей на це запитання було виокремлено п'ять факторів, які представляють різні види медіапрактик або традиційні засоби отримання інформації і пояснювали 60% дисперсії (КМО = 0,7, критерій Бартлетта = ,000): фактор 1 – «новітні соціальні мережі і медіа», фактор 2 – «запити через віртуальні канали зв'язку», фактор 3 – «особисте спілкування без залучення медіапрактик», фактор 4 – «традиційні технологічні засоби для задоволення інформаційних потреб», фактор 5 – «інтерактивні засоби без залучення медіапрактик». Таким чином, перші два фактори з п'яти були виразно спрямовані на використання медіапрактик, так само як інші два (третій і п'ятий) – на отримання інформації без залучення будь-яких технологій; ще один,

четвертий, фактор демонструє традиційність засобів у спрямуванні запиту на задоволення власних інформаційних потреб.

Вітак було проведено кореляційний аналіз між виокремленими факторами і тими судженнями щодо інститутів влади, які громадяни обирали із запропонованого списку. Питання були закритого типу з можливістю обрати, як можна описати нинішні інститути влади. На наш погляд, вибір такого об'єкта продукує емоційні реакції, які на цьому етапі дають можливість оцінити радше модальність атитюдів, ніж їхній зміст.

Використання соціальних медіа і мереж (перший фактор) має прямий зв'язок із словами «демократичність» і «ефективність» й обернений – із відповіддю «лобіювання власних інтересів». Другий фактор відображає обернений зв'язок із словами «зайва бюрократизованість», «технократичність» і «підзвітність», а прямий – з уявленням про «лобіювання власних інтересів». Досить суперечливі зв'язки третього фактору: прямі – з відповідями «розв'язання суспільних проблем», «чесність» і «закритий політичний клуб», але обернені – із словами «динамічність», «підзвітність» і «складність». Такі слова й вислови, як «лобіювання власних інтересів», «зайва бюрократизованість», «закритий політичний клуб», «корумпованість», «демагогія», «складність» і «підзвітність» мають обернений зв'язок із четвертим фактором, а прямий зв'язок має лише характеристика «розв'язання суспільних проблем». П'ятий фактор так само має більше обернених зв'язків, що відображають поняття «лобіювання власних інтересів», «зайва бюрократизованість», «корумпованість», «конфліктність», «складність», «демагогія», але прямий – із «чесністю».

Відтак можна припустити, що використання соціальних медіа і мереж робить ставлення до інститутів влади більш позитивним, та й загалом підвищує сприймання їх як більш ефективних. Використання електронних запитів хоч і сприяє тому, що зменшується сприймання владних інститутів як бюрократизованих, але додає ризиків щодо посилення лобіювання заради власних інтересів і зменшення підзвітності.

Отже, застосування певних медіапрактик істотно впливає на процес сприймання респондентами подій і соціальних інститутів, що ми, безперечно, враховували в нашому основному дослідженні.

Додатково було досліджено відмінності між тими медіапрактиками, про які знають, якими користуються внутрішньо переміщені особи і які найбільш зручні для них порівняно з рештою громадян. Респондентам було надано перелік основних медіапрактик і звичайних каналів комунікації та було запропоновано обрати з-поміж них спочатку ті, про які вони знають як про джерело отримання інформації в цей спосіб від різних державних інститутів; потім – обрати ті засоби, якими вони коли-небудь користувалися, і наприкінці – вказати ті, які більш зручні для них як канали отримання інформації.

У випадку поінформованості про медіапрактики, якими можна скористатися в спілкуванні з державними інститутами, з'ясувалося, що внутрішньо переміщені особи знають про отримання інформації через коментарі в соціальній мережі «Фейсбук» (тут і далі коефіцієнт кореляції Пірсона  $p \leq 0,05$ ), листування за допомогою електронної скриньки ( $p \leq 0,05$ ), а також контакти через інші соціальні мережі ( $p \leq 0,01$ ). Посилаючись на безпосередньо власний досвід користування певними медіапрактиками для отримання необхідної інформації, внутрішньо переміщені особи зазначали, що статистично значуще частіше вони користувалися запитами на електронну скриньку ( $p \leq 0,01$ ), електронними петиціями ( $p \leq 0,01$ ), застосовували коментарі на фейсбуці ( $p \leq 0,01$ ), а також безпосередньо відвідували громадські приймальні ( $p \leq 0,05$ ). Як показали результати дослідження, серед найбільш зручних для отримання інформації медіапрактик внутрішньо переміщені особи найчастіше називали такі сервіси, як соціальні медіа «Фейсбук», «Твітер» та інші соціальні мережі ( $p \leq 0,01$ ). Отже, було встановлено, що групи з більшими ризиками дезадаптації (на прикладі внутрішньо переміщених осіб) краще знають про віртуальні медіапрактики отримання необхідної інформації, при цьому частіше ними користуються порівняно з рештою громадян і вважають їх найбільш зручними.



Таким чином, обґрунтовано істотний вплив на процес адаптації спільноти застосування її представниками тих чи тих медіапрактик як упорядкованої активності, спрямованої на опанування масивів медіаконтенту, який містить інформацію про події, соціальні явища і процеси в соціумі, шляхом залучення суб'єкта у взаємодію з інформаційними ресурсами. Встановлено, що різні форми медіапрактик мають широкий діапазон впливу як на функціонування спільноти, так і на її адаптацію до нових умов середовища, що відображається в силі впливу, масштабі охоплення, модальності наслідків використання медіапрактик (позитивні/негативні) тощо.

Відтак важливим завданням основного етапу емпіричного дослідження стало виявлення психологічних стратегій адаптації спільнот до умов і наслідків воєнного конфлікту, а також встановлення взаємозв'язків між ними і медіапрактиками, які мають вплив на ці стратегії. Важливо з'ясувати природу цього впливу і розробити відповідні рекомендації для збільшення адаптаційного потенціалу використовуваних медіапрактик.

*Організація емпіричного дослідження: процедура і методичний інструментарій.* Емпіричне дослідження складалося з трьох етапів: опрацювання напівстандартизованих глибинних інтерв'ю, проведення опитування за розробленою анкетною і модерування фокус-груп. У такий спосіб можна було виявити особливості взаємодії спільноти з медіапрактиками, а також прояви цих особливостей залежно від того чи того вектора адаптації.

Щоб визначити психологічні стратегії адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту в процесі застосування медіапрактик, слід, по-перше, дослідити структурно-змістові особливості взаємодії спільноти з медіапрактиками, а по-друге, виокремити стратегії адаптації і знайти зв'язки між цими стратегіями й особливостями взаємодії з медіапрактиками.

Психологічні особливості взаємодії спільноти з медіапрактиками можна простежити, порівнюючи останні між собою. Такий самий спосіб було використано і для того, щоб з'ясувати, як особливості спільноти (освіта, регіон проживання, вік тощо) впливають на вибір нею тих чи тих медіапрактик. Для цього використовувалися такі критерії математичної статистики, як критерій

$\chi^2$  Пірсона і U-критерій Манна–Вітні. U-критерій Манна–Вітні призначений для оцінювання розбіжностей між двома вибірками за рівнем якої-небудь кількісно вимірюваної ознаки. Його застосовують, щоб виявити відмінності між малими вибірками [Бююль, 2005].

Для визначення психологічних особливостей взаємодії з медіапрактиками було використано метод факторного аналізу. Факторний аналіз дає змогу виявити не лише кореляції між змінними і латентні фактори, а й ті компоненти, що пояснюють більшу дисперсію [Наследов, 2004]. За допомогою цього методу можна виокремити найбільш статистично незалежні конструкти, які, перетинаючись, утворюють простір ознак, що можуть бути проінтерпретовані як психологічні фактори взаємодії спільноти з медіапрактиками.

На першому етапі було складено репертуар найбільш поширених медіапрактик, які здебільшого використовують досліджувані для доступу до інформації, обговорення отриманої інформації та її інтерпретування. Окрім цього, виявлено найбільш контроверсійні теми, пов'язані з воєнним конфліктом, які вимагають від особи формування певного ставлення, адаптації до нових умов.

У березні 2017 року було проведено 10 глибинних інтерв'ю з мешканцями Києва (3 особи), Львова (3 особи) і Харкова (4 особи). Інтерв'ювані відрізнялися за віком, освітою, фахом, рівнем добробуту тощо. Під час кожного такого інтерв'ю, яке тривало близько однієї години, обговорювалося використання тих чи тих медіапрактик, з'ясовувався вибір медіапрактик залежно від ситуації, визначалися найбільш важливі теми державного масштабу, які стали наслідком воєнного конфлікту.

Для якісної обробки відповідей респондентів було використано метод контент-аналізу. У результаті визначено основний перелік медіапрактик, головні проблемні теми, пов'язані з воєнним конфліктом, що вимагають від респондентів проявляти власну адаптивність. Окрім цього, з'ясовувалося ставлення опитуваних до споживаного медіаконтенту.

Для другого етапу дослідження було відібрано декілька змістових блоків, які наповнювалися відповідними запитаннями. Такими блоками стали:

- найбільш поширені медіапрактики, пов'язані з використанням засобів масової інформації;
- особливості поводження з медіаконтентом: перевірка інформації, висування певних вимог до медіаконтенту, спроможність відрізнити правдивий медіаконтент від фейкового тощо;
- ставлення до проблемних тем, пов'язаних із воєнним конфліктом (бойові дії, внутрішньо переміщені особи, благодійність тощо);
- соціально-демографічні характеристики для виокремлення різних спільнот (за фахом, віком, освітою тощо).

Таким чином для другого етапу емпіричного дослідження було сформовано авторський опитувальник, який містив 98 запитань. Метою цього етапу було визначення психологічних особливостей та причин застосування спільнотою певних медіапрактик, виявлення відмінностей у прояві цих особливостей залежно від соціально-демографічних характеристик спільноти. Опитування проводилося у квітні-травні 2017 року в усіх областях України, крім тимчасово окупованих і непідконтрольних територій. Вік респондентів – від 18 до 65 років. Загальна кількість опитаних – 1875 осіб, серед яких жінки становили 58%, чоловіки – 42%.

Щоб з'ясувати особливості взаємодії з медіапрактиками, ми спиралися на визначення таких практик як стереотипізованої і впорядкованої активності, метою якої є опанування масивів медіаконтенту, що містить інформацію про події, соціальні явища і процеси в соціумі, шляхом долучення суб'єкта до взаємодії з інформаційними ресурсами, споживання ним медіапродукції за допомогою використання медіазасобів. На нашу думку, сформований перелік запитань дає змогу досить ґрунтовно дослідити структурно-змістові особливості взаємодії спільноти з медіапрактиками.

У результаті було виявлено найбільш характерні особливості застосування медіапрактик членами спільноти. З'ясувалося, що зростання числа інтернет-користувачів супроводжується змінами в структурі медіаспоживання спільноти: традиційні ЗМІ (телебачення, преса, радіо) поступово втрачають свою аудиторію, поступаючись місцем новинним сайтам і соціальним мережам

(тут і далі t-критерій Стьюдента  $p \leq 0,05$ ). Очевидно, що тенденція зростання частки онлайн-джерел збережеться й надалі, адже чим молодша аудиторія, тим вища їхня популярність. Наразі у групі користувачів віком до 35 років частка інтернет-ЗМІ перевищує 80%. (Рівень значущості у цьому зв'язку  $p \leq 0,01$ ). Респонденти частіше користуються соціальними мережами та агрегаторами новин (наприклад, ukr.net), а не конкретними інтернет-виданнями ( $p \leq 0,05$ ). Донедавна серед соціальних мереж лідерство тримала «Вконтакті», але у зв'язку із блокуванням цього російського мережевого ресурсу все більшим попитом серед українців користується «Фейсбук» ( $p \leq 0,1$ ). У цілому респонденти декларують довіру тільки до українських джерел. Довіра до російських інтернет-ресурсів перебуває наразі на низькому рівні і в основному формується населенням сходу і півдня України ( $p \leq 0,05$ ).

Ставлення до соціально-політичних подій, пов'язаних з воєнним конфліктом, також має характерні особливості. Найбільш поширена інтерпретація подій на Донбасі – «зіткнення з Росією»: перш за все це війна або конфлікт, спецоперація агресора. Найчіткіше ця позиція проявляється на Заході і Півночі ( $p \leq 0,05$ ).

Частка тих, хто має досвід особистого спілкування з внутрішньо переміщеними особами з Донбасу, досить висока (35%), особливо в Східному регіоні (50%). Також висока частка тих, хто допомагав переселенцям, – 21% (найвища в Дніпропетровській області – 26%). Ще вища частка, тих хто допомагав українській армії, – 30%.

Більшість респондентів вважають, що темі переселенців ЗМІ приділяють достатньо уваги. Найбільш поширена думка, що в ЗМІ показують тільки кращі приклади та історії, пов'язані з переселенцями ( $p \leq 0,05$ ).

*Психологічний зміст медіапрактик та особливостей взаємодії спільноти з ними в умовах воєнного конфлікту.* Відповіді на запитання щодо використання медіапрактик і ставлення до соціально-політичних процесів у країні опрацьовувалися на основі факторного аналізу. Він здійснювався за методом головних компонент з обертанням Varimax Normalized. Оптимальна кількість факторів, що виділилися, та їхня статистична значущість перевірялися

за критерієм Кайзера [Бююль, 2005]. Інтерпретація даних факторного аналізу проводилася на основі групування показників, які мали найбільші вклади в сумарну дисперсію, та пошуку спільної гіпотези, що пояснювала б статистичну близькість або розбіжність показників, які об'єдналися у факторі.

Після обертання за методом Varimax утворилося п'ять значущих факторів, що описували 53,5% загальної дисперсії. Згідно з критерієм адекватності вибірки Кайзера–Мейєра–Олкіна ( $KMO = 0,701$ ), наша вибірка є адекватною для проведення факторного аналізу. За критерієм сферичності Бартлетта, отримані дані прийнятні для проведення факторного аналізу ( $0,000$ ;  $p \leq 0,001$ ).

Перший фактор, загальний вклад якого в сумарну дисперсію становив 14,1%, дістав назву «патерналістсько-негативістська особливість взаємодії з медіапрактиками». Цей фактор описував такі ознаки взаємодії з медіапрактиками: незначна увага до достовірності медіаінформації; певне ігнорування проблематизації поширення неправдивого контенту; пасивне ставлення до соціально-політичних проблем, забарвлене негативізмом перекладання відповідальності на державу; негативне сприймання інформації про внутрішньо переміщених осіб; загалом збільшення недовіри до всіх медіаканалів.

Другий фактор (12,9% дисперсії) можна охарактеризувати як такий, що спрямований на перевірку інформації медіаканалів у зв'язку з актуальністю проблеми поширення замовного/фейкового контенту. Окрім цього, ставлення до соціально-політичних проблем держави піддається раціональному оцінюванню і ґрунтується на власному досвіді, особистому спілкуванні з внутрішньо переміщеними особами, наданні благодійної допомоги цій категорії громадян; відданні переваги медіаконтенту, що позитивно висвітлює теми, пов'язані з воєнним конфліктом. Саме тому цей фактор дістав назву «раціонально-емпатійна» особливість взаємодії з медіапрактиками.

У третьому факторі, «емоційно-інтуїтивному» (10,7%), поєдналися такі характеристики, як байдуже ставлення до поширення фейкового/замовного контенту (унаслідок чого ідентифікація такої інформації відбувається в

інтуїтивний спосіб або за звичкою); відірваність ставлення до соціально-політичних проблем від власного досвіду (воно формується в емоційній сфері: співпереживання, співчуття, жалість).

Четвертий фактор об'єднав такі характеристики: широке застосування різноманітних медіапрактик (телебачення, інтернету, друкованих видань тощо) для отримання великої кількості інформації і водночас у цілому нейтральна оцінка споживаного медіаконтенту; беземоційне, нейтральне оцінювання соціально-політичних подій; визнання пріоритету повноти отриманої інформації над оцінюванням цієї інформації. Тому четвертий фактор ми інтерпретували як «споглядацька взаємодія з медіаконтентом». Вклад цього фактору у сумарну дисперсію становив 8,5%.

До п'ятого фактору (7,3%) увійшли такі характеристики, як самостійне обмеження власного медіапростору і репертуару медіапрактик; розмите, невиразне ставлення до подій, пов'язаних з наслідками воєнного конфлікту. Цей фактор отримав назву «уникливіої взаємодії з медіапрактиками».

Отже, виявлені п'ять факторів описують психологічні особливості взаємодії спільнот з медіапрактиками, яка може бути «патерналістсько-негативістською», «раціонально-емпатійною», «емоційно-інтуїтивною», «споглядацькою», «уникливою».

Наступний етап аналізу емпіричних даних мав на меті з'ясувати притаманність виокремлених психологічних особливостей різним спільнотам, а також залежність прояву цих особливостей від провідної медіапрактики. Було застосовано метод двовимірного аналізу на основі використання тесту  $\chi^2$  і складання таблиць спряженості. Так, респонденти, які мали нижчий рівень статків і нижчий рівень освіти, частіше демонстрували «патерналістсько-негативістську» особливість взаємодії з медіапрактиками. Важливо, що ця особливість більшою мірою була властива тим, хто частіше використовував такі медіапрактики, як перегляд російського телебачення, відвідування російських сайтів з новинами тощо. (За критерієм  $\chi^2$  Пірсона коефіцієнт статистичної значущості  $p \leq 0,001$ ). Отже, малозабезпечені і малоосвічені респонденти частіше використовують медіапрактики для знаходження

критичного контенту, що подає інформацію в негативному ключі, тоді як відповідальність за появу такого контенту вони перекладають на державні інституції. Ця особливість особливо виразно проявляється в тих, хто віддає перевагу російським медіапрактикам.

Аналізуючи ступінь вираженості «раціонально-емпатійної» особливості, зазначимо, що вона в основному притаманна респондентам віком 36-45 років, які мають вищу освіту, середній і вищий рівень матеріального добробуту. Серед медіапрактик найбільш поширеною є практика пошуку новин в інтернеті (відмінність на рівні  $p \leq 0,05$ ). Отож маємо підстави припустити, що рівень освіченості і матеріальної забезпеченості впливає на поведінку споживачів медіапродукції: медіаконтент такі особи перевіряють частіше, а наведені факти сприймають більш критично. Водночас, маючи певний власний досвід, вони частіше проявляють емпатію і готовність надавати допомогу уразливим групам населення (внутрішньо переміщеним особам, учасникам бойових дій тощо).

«Емоційно-інтуїтивна» взаємодія з медіапрактиками здебільшого притаманна особам, які мають середній рівень матеріального добробуту і яким бракує досвіду спілкування з уразливими групами населення (внутрішньо переміщеними особами, ветеранами АТО тощо). Воно найчастіше використовують загальнонаціональне телебачення як провідну медіапрактику. Характер прояву «емоційно-інтуїтивної» особливості досить суперечливий, адже передусім залучається емоційна сфера особистості (хвилювання, жаль), а інформаційний контент споживається на основі звичної медіапрактики (перегляду телебачення) без формування чіткого ставлення до наведених фактів.

«Споглядацька» особливість взаємодії з медіапрактиками пов'язана із широким використанням медіапрактик, накопиченням інформації і її активним споживанням, однак при цьому соціально-політичним подіям у державі даються невизначені, нейтральні оцінки. До цієї групи належать переважно респонденти віком 26–35 років, які використовують більш сучасні медіапрактики, зокрема спілкування в соціальних мережах («Фейсбук», «Твітер»), відвідування форумів і онлайн-телебачення ( $p \leq 0,05$ ). Отже, молодь,

яка активно користується медіапрактиками в інтернеті, зазвичай не має однозначних оцінок щодо подій, які наразі відбуваються, і схильна здебільшого до накопичення інформаційного контенту.

Особливість «уникливої» взаємодії з медіапрактиками полягає в тому, що особа самостійно обмежує себе в отриманні певного інформаційного контенту, ухиляється від надавання оцінок соціально-політичним подіям, концентрується здебільшого на нейтральній тематиці та уникає по змозі контроверсійної інформації. Така особливість характерна для тих, хто використовує медіапрактики, пов'язані із соціальними мережами («Вконтакті», «Однокласники»), веде блоги, бере участь в онлайн-іграх, а також для мешканців Східної України, зокрема Донецької і Луганської областей ( $p \leq 0,05$ ).

Отже, маємо підстави говорити про психологічні особливості взаємодії з медіапрактиками, які можуть бути провідними для різних спільнот і, крім того, у різний спосіб впливати на стратегії адаптації цих спільнот.

Щоб виокремити основні стратегії адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту, а також виявити взаємозв'язок між цими стратегіями і переліченими вище особливостями взаємодії з медіапрактиками, було вирішено провести третій етап емпіричного дослідження. Відтак у вересні-жовтні 2017 року було організовано серію фокус-групових дискусій у Києві, Львові, Одесі, Харкові, Вінниці (по дві фокус-групи в кожному місті). Кожну таку фокус-групу складала вісім осіб, які мали різний спектр основних використовуваних медіапрактик (інтернет, телебачення, друковані ЗМІ). Дискусія проходила за структурованим планом. Передбачалося обговорення медіапрактик респондентів, їхнього адаптаційного потенціалу щодо подій, пов'язаних з воєнним конфліктом, а також способів опрацювання медіаконтенту.

Для обробки отриманої інформації було використано метод контент-аналізу, у результаті чого вдалося визначити стратегії адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту в процесі застосування медіапрактик.



Підтвердилося також припущення, що на адаптаційні стратегії впливає передусім ставлення до подій, спричинених воєнним конфліктом.

Узагальнивши відповіді респондентів, їхнє ставлення до цієї тематики, ми зробили такі висновки.

Висвітлення теми воєнних дій на Донбасі пов'язане з оперативністю, проте часто в такому висвітленні респонденти вбачають неправдивість і необ'єктивність. Зокрема, більшість респондентів переконані, що новини українського походження певною мірою «підіграють» державним інститутам. У цілому новин, повідомлень на цю тему дуже багато, але вони формальні й однотипні – їм не вистачає різнобічності у висвітленні інформації (крім статистики). Найбільш правдиво і повно події на Донбасі висвітлюються в інтернеті, тоді як телебачення робить це дуже вибірково, інтерпретуючи те, що відбувається, на думку респондентів, з урядової точки зору.

Інформації про переселенців, на відміну від новин про воєнні дії, порівняно мало, хоча в цілому ця інформація все ж допомагає переміщеним особам адаптуватися і виховує толерантність до переселенців серед решти населення. Найактивніше цю тему висвітлюють на телебаченні (називався, зокрема, канал «Україна»), однак інформації цих ЗМІ більшість респондентів не довіряють, оскільки вважають, що вона подається заради піару власника. Найбільш чесним джерелом інформації про переселенців медіаспоживачі вважають інтернет, особливо блоги і соціальні мережі.

Що ж до особливостей медіазвичок, які впливають на адаптаційні процеси спільноти, то слід звернути увагу на таке. Новини для абсолютної більшості респондентів, незалежно від регіону проживання, є дуже важливим складником життя, але разом із тим джерелом погіршення емоційного тла – для більшості медіаспоживачів слово «новини» асоціюється з негативними емоціями і стресогенними чинниками (бойові дії на Донбасі, трагічні події в Україні та світі тощо). Більшість респондентів у цілому не задоволені якістю новин в Україні, вважають їх здебільшого необ'єктивними і заполітизованими, а тому схильні перевіряти отриману інформацію в різних типах джерел, обов'язковим серед яких є інтернет. Крім того, щоб оцінити ситуацію з обох

сторін, частина респондентів звертається як до українських, так і до російських новин, однак перевагу віддає все ж загальнонаціональним ЗМІ.

Найбільше респондентів цікавить тема війни на Донбасі. Нова і вкрай важлива тематика – воєнні дії – змусила респондентів регулярно стежити за новинами. На їхню думку, за останні два-три роки змінилися не так новини, як їх сприйняття: сам медіаспоживач став більш критичним і вибіркоким, а тому заангажованість ЗМІ і їхні спроби маніпулювати суспільною свідомістю сприймаються гостріше. Слід зазначити, що медіаспоживачі звертаються до новин на цю тему, мотивуючи це тим, що хочуть нарешті побачити хоч-якісь ознаки наближення перемоги/миру.

Більшість респондентів наголошують на тотальній нестачі позитивних подій у новинних випусках, особливо в загальнонаціональних ЗМІ. Як найважливіші характеристики якісного медіаконтенту вони зазначають «чесність», «своєчасність», «об'єктивність» і «відокремлення фактів від коментарів».

Загалом, розглянувши найбільш поширені способи реагування суспільства на виклики, породжені воєнним конфліктом, ми виокремили три провідні стратегії адаптації спільноти в процесі застосування медіапрактик.

1. *Продуктивна стратегія адаптації спільноти*, що базується на раціонально-емпатійній і споглядальній її взаємодії з медіапрактиками. Така стратегія дає змогу отримувати широкий спектр медіаконтенту, що допомагає членові спільноти формувати раціональне ставлення до відповідних подій і краще до них адаптуватися. Крім цього, такий спосіб адаптації залучає емоційну сферу особистості (емпатію, співпереживання тощо), що полегшує її адаптацію до наслідків воєнного конфлікту. Головними медіапрактиками спільноти з такою адаптацією є перегляд новин в інтернеті і використання соціальної мережі «Фейсбук» (долучення до відповідних груп, підписка на новини від лідерів думок, поширення перевіреного медіаконтенту).

2. *Стратегія адаптації спільноти з деструктивними проявами*, що характеризується патерналістсько-негативістською взаємодією з медіаконтентом, а то й униканням будь-якої взаємодії. Такий спосіб адаптації

має два різних аспекти прояву. Перший – через сприймання подій, пов’язаних з воєнним конфліктом, у негативний спосіб: постійна критика дій влади, пошук і створення негативного медіаконтенту, висування надмірних вимог до держави щодо полегшення свого життя – отже, перекладання труднощів процесу адаптації із себе на інших, намагання уникнути будь-яких зусиль тощо. Другий прояв цієї стратегії – це уникання реалій життя і намагання робити вигляд, ніби нічого не відбувається, ігнорування, невизнання особою очевидних стресогенних чинників і відтермінування активних зусиль з метою адаптації до наслідків дії цих чинників. Серед найбільш поширених медіапрактик у цій стратегії адаптації можна виокремити перегляд (для зіставлення) українського і російського телебачення, використання соціальних мереж «Вконтакті» і «Однокласники» (поширення нейтрального контенту, перегляд художніх фільмів тощо), участь у форум-обговореннях.

3. *Проміжна адаптаційна стратегія*, що відрізняється емоційно-інтуїтивною взаємодією з медіапрактиками і може містити елементи перших двох стратегій адаптації. Головними характеристиками цієї стратегії є її несистемний характер, значний вплив емоційних чинників і брак чітко сформованого ставлення до подій, пов’язаних з воєнним конфліктом. Така стратегія скоріше дає змогу адаптуватися до якихось вторинних проявів воєнного конфлікту, а не до його істотних, головних наслідків. Цю стратегію можна розглядати як передумову для формування більш глибоких стратегій, описаних нами вище. Для представників спільноти з такою стратегією адаптації характерна залученість до широкого спектра медіапрактик, але при цьому їх використання є несистемним й епізодичним.

### **Література**

*Белавина Т. И.* Проблемы социально-психологической адаптации русскоязычной общности в современном украинском социуме / Т. И. Белавина // Наукові студії із соціальної та політичної психології. – К. : Міленіум, 2007. – Вип. 17(20). – С. 230–237.

*Белинская Е. П.* Информационная социализация подростков: опыт пользования социальными сетями и психологическое благополучие / Е. П. Белинская // Психологические исследования. – 2013. – Т. 6, № 30. – С. 5.

*Бююль А.* SPSS: искусство обработки информации. Анализ статистических данных и восстановление скрытых закономерностей : [пер. с нем.] / А. Бююль, П. Цефель. – Санкт-Петербург : ДиаСофтЮП, 2005. – 608 с.

- Вознесенська О. Л.* Багатофакторна модель взаємодії у віртуальних групах: [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://gorn.kiev.ua/group/text01.html>.
- Галіч Т.* Пріоритетність освітніх та комунікаційних практик використання студентами мережі Інтернет [Електронний ресурс] / Т. Галіч // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи». – 2010. – № 891. – С. 188–191. – Режим доступу: [http://www.nbuv.gov.ua/portal/natural/vkhnu/Soc\\_dos/](http://www.nbuv.gov.ua/portal/natural/vkhnu/Soc_dos/)
- Голованевская В. И.* Характеристики Я-концепции и предпочтение стратегий совладающего поведения / В. И. Голованевская // Вестник Московского университета. – 2003. – № 4. – С. 29–37.
- Грачев Г. В.* Манипулирование личностью: организация, способы и технологии информационно-психологического воздействия / Г. В. Грачев, И. К. Мельник. – Москва : ИФ РАН, 2003. – 160 с.
- Донцов А. И.* Язык как фактор этнической идентичности / А. И. Донцов, Т. Г. Стефаненко, Ж. Т. Уталиева // Вопросы психологии. – 1997. – № 4. – С. 75–86.
- Карделлан К.* Дети процессора: как Интернет и видеоигры формируют завтрашних взрослых : [пер. с фр.] / К. Карделлан Г. Грейзийон. – Екатеринбург : У-Фактория, – 2006. – 230 с.
- Кузнецова Ю. М.* Психология жителей Интернета / Ю. М. Кузнецова, Н. В. Чудова. – Москва : ЛКИ, 2008. – 224 с.
- Лебедева Н. М.* Социально-психологические факторы этнической толерантности и стратегии межгруппового взаимодействия в поликультурных регионах России / Н. М. Лебедева, А. Н. Татарко // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24, № 5. – С. 31–44.
- Ли Ч.* Взрывная Web-Волна. Как добиться успеха в мире, преобразенном интернет-технологиями / Ч. Ли, Дж. Бернофф. – Москва : Альпина Паблицер, 2010. – 280 с.
- Лобас М. А.* Адаптация мигрантов к русскоязычной школе : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.05 / М. А. Лобас. – Ярославль, 2001. – 158 с.
- Медіакультура особистості: соціально-психологічний підхід : навч.-метод. посіб. / за ред. Л. А. Найдьонової, О. Т. Баришпольця ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. – К. : Міленіум, 2010. – 440 с.
- Медіаосвіта та медіаграмотність : підручник / ред.-упоряд. В. Ф. Іванов, О. В. Волошенюк ; за наук. ред. В. В. Різуна. – К. : Центр вільної преси, 2012. – 203 с.
- Михалёва Г. В.* Культурологическая теория медиаобразования в британском варианте [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://scienceproblems.ru/kulturologicheskaja-teorija-mediaobrazovanija-v-britanskom-variante/2.html>
- Мицишин И.* Медіаосвіта як засіб формування медіакультури сучасної молоді / І. Мицишин, Н. Троханяк // Вісник Львівського університету. – 2006. – Вип. 21. – Ч. 1. – С. 161–166.
- Мнацаканян И. А.* Адаптация учащихся в новых социокультурных условиях : дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07 / И. А. Мнацаканян. – Ярославль, 2004. – 191 с.
- Найдьонова Л. А.* Кібербулінг, або Агресія в Інтернеті: способи розпізнавання і захист дитини : метод. рек. / Л. А. Найдьонова. – К., 2011. – 34 с. – (Серія: На допомогу вчителю. Вип. 4).
- Найдьонова Л. А.* Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу : підручник / Л. А. Найдьонова. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. – 244 с.
- Наследов А. Д.* Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных / А. Д. Наследов. – Санкт-Петербург : Речь, 2004. – 388 с.

- Никоненко Л. В.* Медіапрактики як чинник становлення політико-правової свідомості студентів / Л. В. Никоненко // Психологічні науки: проблеми і здобутки. – К., 2015. – Вип. 8. – С. 144–168.
- Орлова В. В.* Социальные практики молодежи (элемент институциональной структуры общества [Электронный ресурс] / В. В. Орлова – Режим доступа : <http://ovv.esrae.ru/pdf/2013/1/954.pdf>
- Подхомутникова М. В.* Неформальные политические практики в современной России: субъекты институционализации [Электронный ресурс] / М. В. Подхомутникова. – Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/neformalnye-politicheskie-praktiki-v-sovremennoi-rossii>
- Радкевич А. Л.* Социальные интернет-практики россиян в условиях формирования информационного общества : автореф. дис. ... канд. психол. наук / А. Л. Радкевич. – Москва, 2009. – 30 с.
- Реутов Е. В.* Интернет-практики и информационное предпочтение населения [Электронный ресурс] / Е. В. Реутов, Т. В. Тришина // Социологические исследования. – 2015. – № 4. – С. 140–148. – Режим доступа: [http://www.isras.ru/files/File/Socis/2015\\_4/Reutov.pdf](http://www.isras.ru/files/File/Socis/2015_4/Reutov.pdf)
- Солдатова Г. У.* Нарушения этнической идентификации у русских мигрантов / Г. У. Солдатова, Л. А. Шайгерова, Е. И. Шлягина // Социологический журнал. – 1995. – № 3. – С. 144–150.
- Стефаненко Т. Г.* Социальная психология этнической идентичности : дис.. ... д-ра психол. наук : 19.00.05 / Т. Г. Стефаненко. – Москва, 1999. – 528 с.
- Татарко А. Н.* Взаимосвязь этнической идентичности и психологических стратегий межкультурного взаимодействия : автореф. дис. ... канд. психол. наук / А. Н. Татарко. – Москва, 2004. – 25 с.
- Титаренко Т. М.* Напрями психологічної реабілітації особистості, що переживає події війни / Т. М. Титаренко // Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей / Ін-т соц. та політ. психології; Представництво Польської акад. наук у м. Києві; Соц.-психол. метод. реабіліт. центр. – К. : Міленіум, 2015. – 150 с.
- Титаренко Т. М.* Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності: монографія / Т. М. Титаренко, О. М. Кочубейник, К. О. Черемних. – К. : Міленіум, 2014. – 206 с.
- Усов Ю. Н.* Кинообразование как средство эстетического воспитания и художественного развития школьников : дис. ... д-ра пед. наук / Ю. Н. Усов. – Москва, 1989. – 362 с.
- Федоров А. В.* Медиакомпетентность личности: от терминологии к показателям [Электронный ресурс] / А. В. Федоров. – Режим доступа: <http://psyfactor.org/lib/fedorov14.htm>
- Хміль Я. В.* Видове різноманіття інтернет-практик українських студентів / Я. В. Хміль // Грані. – 2015. – № 12/1. – С. 100–103.
- Шматко Н. А.* На пути к практической теории практики [Электронный ресурс] / Н. А. Шматко. – Режим доступа: <http://bourdieu.name/content/shmatko-puti-k-prakticheskoy-teorii-praktiki>
- Bochhner S.* The social psychology of cross-cultural relations / S. Bochhner // Cultures in contact. – Oxford, 1982. – P. 5–44.
- Schwartz T.* Anthropology and Psychology / T. Schwartz // New direction in Psychological Anthropology. – Cambridge : Cambridge University Press, 1994. – P. 324–325.

## **РОЗДІЛ 7. СПІЛЬНОТА В ПРОЦЕСІ ЦІННІСНОГО ПОРОЗУМІННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ**

Ціннісне порозуміння членів спільноти визначено як процес взаємного виявляння, порівняння, усвідомлення, визнавання цінностей, стан взаємного розуміння та прийняття їх як істотного і неодмінного факту співіснування, корекцію ставлень до них під час значущої взаємодії їхніх носіїв у процесі колективної адаптації до умов життєдіяльності [Васютинський, 2016а].

### **7.1. Колективне самовизначення спільноти як основа адаптації до умов воєнного конфлікту**

Під впливом воєнно-політичного конфлікту на сході України загострилися об'єктивні і суб'єктивні потреби пристосовуватися до актуальних умов індивідуального і колективного життя. Надважливою для такого пристосування соціально-психологічною обставиною є належність абсолютної більшості людей до різноманітних спільнот. Саме в спільнотному просторі здійснюється велика частина адаптаційних процесів, відтак логічно постає питання про колективні стратегії адаптації до умов, що більш чи менш істотно змінилися. Над індивідуальною і колективною свідомістю й поведінкою, особливо представників старшого покоління, виразно тяжіє схильність до стереотипних переживань, яка затримує позитивний розвиток і гальмує вироблення продуктивних стратегій адаптації [Васютинський, 2017]. Ефективним виходом із психологічно патової ситуації могло б стати активне самовизначення громадян у найважливіших сферах їхньої життєдіяльності.

Такі стратегії ми тлумачимо як систему (здебільшого нечітко структуровану) спільно вироблюваних способів поведінки, організовуваних і виконуваних дій спільноти, спрямованих на пристосування до наявних несприятливих або змінених умов життєдіяльності. Успішним результатом такої адаптації мають (але не мусять) ставати передумови для досягання значущих колективних та індивідуальних цілей.

Відповідно до висвітлених положень і поточних соціальних запитів було сформульовано мету – виявити зміст колективних уявлень про можливі та поширені стратегії соціально-психологічної адаптації українців до суспільного напруження в умовах актуального громадського протистояння.

Задля цього у 2017 р. опитано 360 респондентів у м. Києві. Вибірку складено за ознаками віку і статі – відповідно до загальної статево-вікової структури дорослого населення України (із невеликим перевищенням молодіжної частини вибірки): жінки становили 55%; осіб віком від 18 до 29 років було 28,1%, від 30 до 44 – 25,3, від 45 до 59 – 24,7, від 60 років і старших – 21,9%. За рештою параметрів вибірка мала випадковий характер. Інтерв'юерами були студенти-психологи Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Застосована в опитуванні анкета містила 71 пункт у вигляді 5-бальних шкал семантичного диференціала, у яких респондентам пропонували запитання про зміни в їхньому житті, що, імовірно, відбулися за останні три роки. (Формулювання цих пунктів узято з низки питальників, що їх було використано в раніше проведених дослідженнях). Зв'язок із воєнними подіями на Донбасі в інструкції не підкреслювано, респондент сам вирішував, наскільки саме війна вплинула або не вплинула на його життя. Зміст оцінюваних індикаторів, на наш погляд, можна, зокрема, інтерпретувати і як сукупну підставу для висновків про стратегії адаптації громадян до умов громадсько-політичного життя. По-перше, тому, що йдеться про зміни, які тим чи тим чином пов'язані із загальним соціальним контекстом життєдіяльності, а отже, відображають зумовлену ним поведінку респондентів. По-друге, респонденти виявляють своє значуще ставлення до цих змін – через оцінку їхньої впливовості та напряду впливу, а відтак показують рівень і спрямованість власної суб'єктної позиції.

Кожний пункт анкети складався з трьох підпунктів. Відповіді отримувано за 5-бальною шкалою, побудованою за принципом семантичного диференціала. У першому підпункті формульовано можливу зміну у вигляді полярних констатацій (наприклад: «Більше читаю – Менше читаю»). Якщо респондент обирав одну із змістовних оцінок (тобто не середній бал 3, який означав брак

змін), то відповідав на наступний підпункт: наскільки така зміна вплинула (або не вплинула) на його життя. Якщо зміна вплинула помірно або істотно, то в третьому підпункті треба було зазначити, яким був цей вплив – добрим чи поганим.

Ми припустили, що зафіксовані в запитаннях способи поведінки певною або й істотною мірою відображають напрями адаптації, до яких удаються громадяни в нелегких умовах теперішнього життя. Подальшу статистичну обробку даних було спрямовано на те, щоб виділити найбільш загальні й типові способи поведінки, що сукупно визначають зміст тих чи тих колективних стратегій (радіше протостратегій) адаптації. Найчастіше характер виявлених стратегій проявлявся у вигляді самовизначення в певних сферах індивідуальної або колективної життєдіяльності.

Одномірний розподіл оцінок показав, що, на думку респондентів, порівняно частіше в їхньому житті стали проявлятися такі особливості: «співчуваю жителям Донбасу», «частіше беру відповідальність на себе», «більше часу проводжу в Інтернеті», «більше працюю», «частіше розв'язую різні проблеми», «рідше покладаю відповідальність на інших», «став більш упевненим у собі», «моя самооцінка зросла», «частіше відчуваю напруження», «більше уваги приділяю здоров'ю».

У просторі 71 ознаки, що описує зміни безвідносно до їхнього впливу, було проведено конфірматорний факторний аналіз із послідовним скороченням кількості ознак шляхом відкидання найменш навантажених. Виділилися вісім двополюсних факторів із сумарною дисперсією 52,9%. (Зміст цих факторів було зіставлено з результатами одномірних розподілів: за ознаками, де найбільш виразним було тяжіння до одного з полюсів шкали; за ознаками, що, за оцінками респондентів, вплинули на них відносно більше; за ознаками, які вплинули відносно менше; за ознаками, чий вплив оцінено як відносно кращий; за ознаками, вплив яких оцінено як відносно гірший).

Перший фактор (вклад у дисперсію 11%) умістив ознаки, що показують зміну особистого і соціального добробуту. Найбільше навантаження (.79) тут припало на пункт «Моє матеріальне становище погіршилося – Моє матеріальне



становище поліпшилося». Розподіл даних респондентами оцінок між цими полюсами виявився досить рівномірним: 18,3% – 17,2 – 24,4 – 24,4 – 15,6% відповідно. Наступні шкали стосувалися до змін соціального статусу та кар'єри, у яких дещо переважили оптимістичні оцінки.

Усі ці показники, на думку респондентів, справили вплив на їхнє життя. Негативно було оцінено зміну матеріального становища: ті, хто її зазнав, переживають це особливо болісно. Такі співвідношення дали підстави інтерпретувати відповідну стратегію як намагання зберегти, відновити або підвищити свій добростан шляхом «матеріально-статусного самовизначення».

У другому факторі (8,2%) об'єдналися характеристики поведінки під час конфліктного спілкування. Найбільш показовою стала шкала «Частіше конфліктую зі своїм оточенням – Рідше конфліктую зі своїм оточенням» (-.78): 5,5% – 13,6 – 33,9 – 24,2 – 22,8%. Як бачимо, респонденти дещо більше схильні вважати, що тепер конфліктують менше, ніж раніше (і це вплинуло на їхнє життя). Так само менше вони сперечаються з іншими людьми. А за частотою відчуття гніву та звинувачування своїх співгромадян має місце нормальний розподіл. Оцінки впливу описаних змін на життя респондентів виявилися невиразними. Пов'язана з цими показниками стратегія означає, на наш погляд, «самовизначення щодо конфліктної взаємодії».

У третьому факторі (6,7%) відображено зміни в професійному житті респондентів. Найбільш навантаженим виявився пункт «Намагався змінити професію – Не намагався міняти професію» (.84): 19,2% – 13,9 – 36,4 – 6,9 – 23,6%. Тут очевидною є симетрія оцінок, натомість у наступному за значенням пункті помірно переважили намагання змінити місце роботи.

В обох цих випадках респонденти схильні були вважати, що такі зміни чи наміри або брак їх не вплинули на їхнє життя, але ті, хто наполягав на такому впливі, оцінювали його як позитивний. Відтак стратегію зміни або збереження професії та місця роботи ми назвали «професійне самовизначення».

Зміст четвертого фактору (6,5%) виявився пов'язаним із споживанням інформації. Найвагомим був показник «Менше слухаю радіо – Більше слухаю радіо» (-.65): 21,4% – 8,1 – 45,3 – 10,8 – 14,4%. Тут переважили середні

оцінки. Проявилися також тенденції менше читати газети і дивитися телевізор, але частіше розмовляти по телефону. При цьому респонденти здебільшого вважають, що такі зміни не вплинули на їхнє життя.

Можна гадати, що в інформаційному просторі мають місце два протилежні способи поведінки: намагання уникати інформації задля заспокоєння і, навпаки, прагнення здобути її якомога більше, аби володіти ситуацією. Водночас тенденція уникати газет і телевізора за почастищення телефонних розмов підказує, що тут може йтися про цілісну стратегію доцільного впорядкування інформаційного простору – «інформаційне самовизначення».

П'ятий фактор (5,7%) відобразив зміну поглядів і переконань. Найвиразнішим у цьому контексті став індикатор «Мої погляди змінилися – Мої погляди не змінилися» (.75%): 21,4% – 24,4 – 25,3 – 10 – 18,9%. До нього примикають зміна переконань, усвідомлення своєї політичної позиції, зміна ставлення до тих, хто поводить ся якимось інакше. Переважає думка, що такі зміни не вплинули на життя респондентів, а якщо й вплинули, то позитивно.

Адаптації, очевидно, може сприяти як зміна, так і незмінність поглядів. Перша забезпечує гнучке пристосування до умов, що змінилися. Друга допомагає зберегти свою політико-ідеологічну ідентичність. Загалом же ця стратегія має характер «світоглядного самовизначення».

Шостий фактор (5,3%) стосувався до виявів громадської активності та відповідальності. Найпоказовішим був пункт «Моя громадська активність знизилася – Моя громадська активність підвищилася» (.67): 8,1% – 10,8 – 50,8 – 17,8 – 12,5%. Ішлося також про взяття відповідальності на себе або перекладання її на інших, про участь у волонтерській діяльності.

Одномірний розподіл показав дещо дивну суперечність: з одного боку, респонденти заявили про посилення своєї інтернальності, а з другого – про зниження громадської активності. (Останнє, зокрема, стосується й до участі у волонтерській діяльності: імовірно, тут проявилось зниження її після очевидного сплеску у 2014–2015 рр.). Як і в попередньому факторі, вплив зазначених змін на життя респондентів оцінено як малоістотний, але

позитивний. Відповідну стратегію адаптації названо «самовизначенням у громадській сфері».

У змісті сьомого фактору (4,8%) відобразилися зміни в способі життя. На провідне місце тут вийшов показник «Менше уваги приділяю здоров'ю – Більше уваги приділяю здоров'ю» (-.82): 7,8% – 15,6 – 17,5 – 25,8 – 33,3%. Його доповнюють ставлення до здорового способу життя та спілкування з близькими людьми. Тут респонденти переважно відзначали істотний і позитивний вплив на них відповідних змін. Із погляду стратегій адаптації такі відношення можуть означати «самовизначення щодо способу життя».

Восьмий фактор (4,6%) об'єднав ставлення до війни на Донбасі та постави з приводу життєвих проблем. Його найвиразніше втілено в пункті «Весь час думаю про війну на Донбасі – Зовсім не думаю про війну на Донбасі» (.63): 16,9% – 36,9 – 28,6 – 10,3 – 7,2%. Істотну перейнятість війною доповнюють співчуття до мешканців Донбасу та готовність розв'язувати проблеми. Загалом вплив розцінено як незначний, але негативний. Відповідну стратегію ми назвали «самовизначенням щодо війни на Донбасі» – вона цілком очевидно має поточний, подієво зумовлений, але водночас ціннісно насичений характер.

Узагальнення описаних даних показало: визначаючи найбільші зміни, що сталися в їхньому житті протягом трьох останніх років, респонденти виявляли своє значуще ставлення до загального соціального контексту життєдіяльності (зокрема або насамперед маючи на увазі наслідки Майдану та вплив війни на Донбасі). У поставлених запитаннях та отриманих на них відповідях було зафіксовано аспекти самовизначення, що відображають напрями адаптації, до якої вдаються громадяни в умовах теперішнього життя.

Виділено найбільш загальні й типові варіанти поведінки в певних сферах індивідуальної або колективної життєдіяльності, що сукупно визначають зміст колективних стратегій адаптації. Найчастіше такі стратегії проявлялися у вигляді різних варіантів самовизначення: матеріально-статусного, професійного, інформаційного, світоглядного, у громадській сфері, щодо конфліктної взаємодії, способу життя, війни на Донбасі. Ми вважаємо, що цю

модель можна використовувати як основу дослідження колективних стратегій адаптації українців до умов і наслідків воєнного конфлікту.

## **7.2. Оцінка подій на Донбасі: між політикою і гуманізмом**

Брак ціннісного порозуміння, зазначає Д. Кашен, часто лежить в основі таких дисфункційних симптомів спільної діяльності, як запеклі суперечки, нескінченні незгоди та неефективні зустрічі. Це не означає, що взаємне уточнення цінностей унеможливорює конфлікт. Проте таке з'ясування дає змогу зробити конфлікт прозорим, критерії та межі приймання рішень – зрозумілими, а дискусії – продуктивними [Kashen, 2011]. Принциповим тут є питання про те, наскільки в основі значущих соціальних конфліктів лежать саме цінності, чи можливі такі конфлікти без ціннісного контексту. Схоже, що навряд, бо будь-який предмет, із приводу якого зав'язується масштабне громадське протистояння, неминуче має ціннісний зміст або набуває його.

Т. Вілкінсон розглядає ціннісне порозуміння як надважливий засіб єднання культур у суспільстві. Він, зокрема, наполягає на тому, що порозуміння, наприклад, між представниками різних релігій (як і будь-яких інших ідеологій) можливе лише на нейтральній, тобто світській, а не релігійній основі [Wilkinson, 2015, р. 19–20]. Якщо застосувати цей принцип до порозуміння політико-ідеологічного, то можна гадати, що в такому процесі належить сильніше акцентувати не власне політичні чи ідеологічні складники, а ті, що видаються більш нейтральними, але є психологічно важливими. Тут насамперед на думку спадають цінності «загальнолюдські», що їхню вагу важко заперечити і на тлі яких інші цінності стають менш значущими або актуальними.

Описуючи процес вироблення стратегій впливу в американській філантропії, спрямованих на соціальні зміни, Г. Пірсон підкреслює значення типового для Канади ціннісного порозуміння, що виводить дискусії за межі політичної поляризації. Обговорення філантропічних стратегій, як правило, не зачіпає позицій учасників у політичному спектрі. Для того щоб говорити про

стратегії, не потрібно сперечатися про цінності [Pearson, 2014]. Очевидно, у політично стабільному суспільстві досягти цього набагато легше, ніж в умовах інтенсивної політичної поляризації, яка має місце в сучасній Україні.

Дж. Єрвуд і А. Страньєрі, досліджуючи засоби забезпечення дорадчої демократії, приділяють увагу досягненню консенсусу як згоді щодо того, що слід робити. Такий консенсус містить істотні суб'єктивні компоненти у вигляді цінностей, переконань та уподобань, на основі яких автори пропонують відповідну типологію. Нормативний компонент стосується до згоди щодо головних цінностей: виділяють їх перелік, але без установлення єдиної ієрархії, тобто насамперед має йтися про можливість їхнього співіснування. Епістемічний компонент орієнтує на причинно-наслідкові зв'язки між діями і цінностями; він передбачає широке бачення перспектив, взаємне визнання переконань та готовність їх обговорювати, відмову від намагань викоренити «хибні» погляди. Преференційний компонент ґрунтується на згоді щодо того, що слід робити, щодо діапазону прийнятних альтернатив, здійснення вибору між ними [Yearwood, 2011, р. 21–23]. Якщо взяти такий перелік за логічну та практичну послідовність досягання консенсусу, то початково належить подбати про якнайширше усвідомлення можливості й неодмінності існування різноманітних цінностей. Далі має йтися про взаємне визнання їх. На завершення має відбутися вибір цінностей у загальноприйнятних межах.

Дж. Адема підкреслює значення наукових знань для узгодженого розв'язання проблем. Для структурованих проблем роль науковця-експерта є найбільш ефективною, проблему може бути розв'язано шляхом використання належних знань. За наявності ціннісного консенсусу стає зрозуміло, яку саме проблему потрібно розв'язати, а в разі консенсусу щодо потрібних знань рішення знайти досить легко. У випадку помірно структурованої проблеми, коли немає ціннісного консенсусу, але є згода щодо знань, особливого значення набуває роль посередника, який допомагає усвідомити складність проблеми, визначити точки дотику та провести переговори з пошуку рішення. Основну увагу приділяють використанню фактичних знань та обговоренню того, як вони впливають на цінності. У разі погано структурованої проблеми існує згода

щодо цінностей, але не щодо знань. Для таких проблем науковці в кінцевому підсумку відіграють роль адвоката. Коли ж ідеться про неструктуровану проблему, науку можна розглядати як засіб постановки проблеми [Adema, 2015].

Виробляючи алгоритм роботи психолога з етичними дилемами, В. Горбунова робить основний наголос на рефлексивних уміннях аналізувати ситуацію, приймати рішення з огляду на можливі наслідки. Визначення конфліктних цінностей, ідентифікація їхніх носіїв та пошук шляхів ціннісного компромісу вимагає розвинутої рефлексії, навичок аналізу та самоаналізу, глибоких професійних знань. Реалізації ціннісного компромісу на практиці може бути досягнуто, зокрема, за умов узгодження цінностей науки і цінностей замовника [Горбунова, 2014, с. 309–311].

Л. Тарасюк позначає місце ціннісної толерантності серед видів толерантності та інтолерантності за ієрархічним принципом сходження від першого до другого в контексті відповідної культури. Послідовність цих видів має такий вигляд: протекціоністська толерантність (наполегливе утвердження толерантності в суспільстві), ціннісна толерантність, прихована інтолерантність, вербальна інтолерантність, агресивна поведінкова інтолерантність. Ціннісну толерантність автор визначає як систему цінностей і зразків поведінки, пов'язану з неухильно твердим дотриманням принципів толерантності, неупередженим ставленням до представників інших соціально-демографічних груп і готовністю прийняти вислови й поведінкові акти, відмінні від власних [Тарасюк, 2013].

Аналізуючи процеси націєбудівництва в сучасній Україні, І. Кононов пише, що основою різних поглядів на культурний розвиток і зовнішньополітичні орієнтації країни є два різні проекти – співгромадянства (на Донбасі) і етнонації (у Галичині). Для міжрегіонального суспільного договору в Україні потрібен певний ціннісний компроміс. На його думку, за роки незалежності такий компроміс між Донбасом і Галичиною почав стихійно складатися. Відбулася дифузія зазначених проектів націєбудівництва, і вони поширилися по всій території України. Політична комунікація між регіонами,

рефлексія над міжрегіональними відносинами сформувала в більшості населення прагнення до досягнення компромісу з приводу бажаного майбутнього країни. Проте політична криза кінця 2013 – 2014 рр. зруйнувала суспільні договори між різними групами в Україні [Кононов, 2014]. Водночас очевидно, що відновлення цілісного загальноукраїнського суспільного буття є неможливим без повернення до пошуків ціннісного компромісу.

Звернення до проблеми ціннісного порозуміння між представниками різних політико-ідеологічних груп населення України зумовлено потребою дослідження психологічних стратегій адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту. Відповідне його тлумачення було покладено в основу розробки психологічного інструментарію та проведення емпіричного дослідження з метою з'ясувати психологічну структуру уявлень громадян про *зміст ціннісного порозуміння* як важливого соціально- та політико-психологічного явища у зв'язку з поточними політичними подіями в Україні.

На першому етапі дослідження було скомпоновано частину анкети на основі низки питальників: анкети, яку раніше було використано у всеукраїнському опитуванні з проблеми ставлення громадян до релігії (додано також два вислови про проблеми міжконфесійних відносин); анкети для всеукраїнського моніторингу масової політичної свідомості, використаної під час опитування 2015 р. (відображено зміст чотирьох провідних факторів, які найістотніше диференціюють масову свідомість українців, – «реформаторські – антиреформаторські настрої», «державницькі – антидержавницькі настрої», «соціальне напруження», «ставлення до влади»); перелік 10 груп цінностей за Ш. Шварцом; п'ять висловів, що характеризують типи поведінки в конфлікті за К. Томасом; чотири пункти, сформульованих на основі тверджень, що їх висловлюють учасники дискусій в інтернеті з приводу війни на Донбасі.

На другому етапі з метою увиразнення власне психологічного змісту можливого ціннісного порозуміння було розроблено низку додаткових пунктів. Для цього опитано 50 студентів факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Відповідали на відкрите запитання: Що б ви сказали або про що б запитали клієнта, який звернувся до

вас за консультацією з тим, що він відчувається надмірним індивідуалістом або надмірним колективістом? Було запропоновано написати по п'ять пунктів – запитань або порад – для одних і для других. Відповіді студентів узагальнено у вигляді 100 запитань і 100 порад.

Ці пункти було включено до двох анкет, у яких респондентам пропонували уявити своє звернення по допомогу до психолога. Потрібно було оцінити, наскільки вони хотіли б почути від психолога наведені в одній анкеті запитання або поради – у другій. Своє бажання респонденти мали оцінити за шкалою: 1 – «не хотів би», 2 – «важко сказати», 3 – «хотів би», 4 – «дуже хотів би».

Анкети було доповнено 10 біполярними шкалами семантичного диференціала, які мали самооцінний зміст: «Люблю протестувати проти влади – Не люблю протестувати проти влади», «Конфліктний – Безконфліктний», «Маю тверді політичні переконання – Не маю твердих політичних переконань», «Підтримую російську мову в Україні – Не підтримую російської мови в Україні», «За те, щоб силоміць повернути Донбас і Крим – За те, щоб відмовитися від Донбасу і Криму».

Ці дві анкети заповнили 78 студентів Київського національного торговельно-економічного університету. За ознакою схильності протестувати проти влади респонденти поділилися на п'ять груп, які було об'єднано в три: «схильні протестувати» (28,2%), «невизначені» (48,7%) і «не схильні протестувати» (23,1%). Далі порівняно оцінки запитань і порад від психолога, що їх дали представники двох крайніх груп – «схильних» і «несхильних». Значущі відмінності (на статистично достатньому рівні або на рівні тенденції) було зафіксовано за 20 ознаками з 200.

За цими ознаками проведено факторний аналіз, за результатами якого виділилися чотири фактори із сумарною дисперсією 51,2%. По дві найбільш навантажені ознаки з кожного фактору (усього вісім) було надалі включено до наступної анкети.

Аналогічну процедуру виконано за рештою шкал семантичного диференціала.



Було утворено групи «конфліктних» (32,1%), «невизначених» (32,1%) і «безконфліктних» (35,9%). Ознак, за якими спостережено відмінності між крайніми групами, виявилось лише 11. За результатами факторного аналізу виділилися три фактори із сумарною дисперсією 50,9%. До наступної анкети було відібрано шість ознак.

За наявністю політичних переконань виділено групи «переконаних» (26,9%), «невизначених» (47,4%) і «непереконаних» (24,4%). Виявлено 32 відмінності між крайніми групами. За результатами факторного аналізу в межах цих відмінних ознак виділилися п'ять факторів із сумарною дисперсією 50,4%. До наступної анкети відібрано 10 ознак.

За ставленням до російської мови утворилися групи «прихильних» (25,6%), «невизначених» (42,3%) і «неприхильних» (30,8%). Між двома крайніми групами спостережено 17 відмінностей. За результатами факторного аналізу виділилися чотири фактори із сумарною дисперсією 53,3%. До наступної анкети відібрано вісім ознак.

Розподіл позицій у питанні про повернення Донбасу і Криму виявився асиметричним: лише шість осіб (7,7%) висловилися за відмову від них. Відтак їх було об'єднано з тими, хто не визначився, в одну групу «поміркованих» (57,7%) і їхні дані порівняно з «непоступливими» (41%). Оскільки ці групи не були достатньо контрастними, між ними виявлено лише три відмінні ознаки. Усі їх було включено до наступної анкети.

Таку анкету, спрямовану на з'ясування психологічної структури уявлень респондентів про зміст ціннісного порозуміння, склали 72 пункти у вигляді висловів із приводу різноманітних аспектів особистого та громадського життя, щодо яких респонденти визначали ступінь своєї згоди чи незгоди за 5-бальною шкалою.

На третьому етапі за цією анкетною опитано 294 студенти: 103 студенти Київського національного торговельно-економічного університету, 87 студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки в м. Луцьку, 104 студенти Запорізького національного університету. Серед опитаних 67% становили жінки.

Заповненню пунктів анкети передувало завдання сформулювати своє звернення до мешканців окупованої території Донбасу обсягом п'ять речень. У результаті контент-аналізу було визначено два основні показники, які характеризують зміст даних респондентами звернень: загальний контекст і ставлення до «слухачів» – мешканців окупованої території Донбасу.

Найвиразніше розрізнено контекст політичний і гуманістичний. У межах політичного контексту (його виявлено у 22,1% респондентів, найбільше серед лучан) опитані підкреслювали факти російської воєнної агресії та окупації Донбасу, оцінювали політичну поведінку мешканців регіону, покладали відповідальність на різних політичних суб'єктів. Гуманістичний контекст (14%, відносно вищим цей показник виявився серед київських студентів) зосереджувався навколо війни як трагічного явища, загибелі військових і цивільних осіб, людських страждань і поневірянь. У відповідях великої частини респондентів (31,6%, найчастіше серед студентів із Луцька) спостережено ознаки обох контекстів – політичного і гуманістичного. Водночас чимало опитаних (32,3%, особливо багато їх було серед запоріжців) відмовилося від виконання цієї частини завдання. З огляду на велику кількість таких відмов було вирішено вважати ці випадки за окрему «уникливо-мовчазну» позицію респондентів.

Ставлення до жителів Донбасу найчіткіше проявилися у вигляді осуду (осудливі оцінки, звинувачення, агресивна іронія), отриманого в 20,8% відповідей, або розуміння (співчуття, примирливо-компромісні пропозиції, надія на порозуміння), яке проявили 59,2% опитаних. Належало б також очікувати на схвалення частиною респондентів антиукраїнської позиції мешканців регіону, але таких відповідей виявилось лише чотири (усі в Запоріжжі). Можна гадати, що таке схвалення почасти криється за відмовами від формулювання звернень.

Дальша обробка даних полягала в тому, що спершу визначали ознаки, за якими мали місце значущі відмінності між різними групами респондентів, виділених за описаними показниками, – контекстом і ставленнями. Далі в просторі цих ознак здійснювано факторний аналіз даних усієї вибірки. Потім

порівнювано показники представників різних груп за найбільш навантаженими в межах факторів ознаками.

Відмінності між групами, які по-різному відтворили контекст подій, мали місце в 31 ознаці. За результатами факторного аналізу виділилися шість факторів із сукупною дисперсією 51,4%.

До першого фактору (13,7%) увійшли показники, зміст яких узагальнено в назві «незадоволеність із себе». Його найповніше відображено у вислові «Є багато такого, що не влаштовує мене в моїй поведінці» (.758). Так частіше вважають респонденти, які акцентують гуманістичний та політично-гуманістичний (по 3,5 бала за 5-бальною шкалою) контекст, натомість носії політичної (3,3) та уникливо-мовчазної (3,2) позицій є менш прихильними до цієї думки (відмінності між першими і другими за критерієм Манна–Вітні (тут і далі) на рівні  $p \leq 0,05$ ). Решту навантажених ознак у цьому факторі склали вислови «Є багато такого, що заважає мені в житті» (.653) та «Мене турбує безліч речей» (.586).

Очевидно, незадоволеність із себе виконує важливу мотиваційну функцію, спонукаючи респондентів визначати своє ставлення до того, що відбувається з ними та навколо них. Зосередження уваги на психологічних проблемах виявляється однією з ознак гуманістичної позиції. Натомість прихильність до політичних пояснень подій виконує таку собі захисну функцію, даючи особі підстави бути відносно більше задоволеною із себе, спрямовуючи критичні оцінки на зовнішній світ. Схоже, що позиція «уникливо-мовчазних» щодо цього є також істотно, хоча й неявно, політизованою. Питання, проте, у тому, яке політичне спрямування має ця їхня позиція.

Другий фактор (10,3%) дістав назву «проросійські постави». Тут найбільш навантаженим став вислів «Українсько-російську двомовність треба закріпити в Конституції» (.722). Відносно частіше з ним погоджувалися ті, хто обстоює гуманістичний контекст подій (3 бали) або займає уникливо-мовчазну позицію (2,9), а рідше – носії політично-гуманістичної та політичної позиції (по 2,3 бала;  $p \leq 0,05$ ). Близький до цього зміст відображає наступний за вагомістю вислів «У Конституції України слід надати Донбасу автономний статус» (.656).

Ще одна ознака – вислів «Найважливіше в житті – мати високий соціальний статус» (.505).

Мабуть, для носіїв гуманістичних цінностей українсько-російська двомовність постає як своєрідний компроміс у цій політично напруженій сфері. Щодо «уникливо-мовчазних» можна припустити, що в цьому разі вони проявили почасти притаманну їм проросійську політичну позицію, яку, власне, і маскують під мовчазним униканням. Зв'язок високого соціального статусу з тяжінням до російськомовності показує важливий психологічний аспект – надання переваги російській мові як традиційно більш престижній та статусній в українському соціумі.

Зміст третього фактору (9,3%) окреслено як «войовничу позицію». Тут переважив вислів «На жаль, ні перший, ні другий Майдан не досягли своїх цілей – потрібен третій Майдан, який остаточно зруйнує корумповану систему влади» (.639). Відносно більшою мірою до цього схиляються носії уникливо-мовчазної та політичної позиції (по 2,8 бала), а також політично-гуманістичної (2,6). Натомість найменше прагнуть «третього Майдану» ті, хто підкреслює гуманістичний аспект (1,9 бала;  $p \leq 0,05$ ). Показовішими, проте, виявилися оцінки другого за значенням вислову «Донбас треба відвойовувати, а не вести даремні переговори» (.636): від політичної позиції (4,1 бала) до уникливо-мовчазної (3,9), політично-гуманістичної (3,4) та гуманістичної (3 бали;  $p \leq 0,001$ ). До цього фактору ввійшов також вислів «Якби ми менше розмовляли по-російському, то в росіян було б менше бажання і можливостей тягти нас у свій «русский мир» (.63). Співвідношення його оцінок виявилось аналогічним до попереднього: відповідно 3, 2,8, 2,6, 2,3 бала ( $p \leq 0,001$ ).

Протилежні щодо цього позиції adeptів політичного (найбільш войовничі) і гуманістичного (найменш войовничі) контексту є цілком поясненними з погляду їхньої психологічної спрямованості. Водночас привертають увагу не зовсім зрозумілі оцінки «уникливо-мовчазних», які виявилися близькими до «політичних». Фактично вони суперечать тим, які проявилися в змісті попереднього фактору. Виходить, що позиція «уникливо-мовчазних» насправді не є достатньо однорідною.

Четвертий фактор (6,7%) склали вислови, що відображають орієнтацію респондентів на «самоствердження»: «Я здатен досягти в житті більшого» (.752) та «Я можу реалізувати себе кращим чином, ніж досі» (.636). За оцінками першого вислову опитані розподілилися в такому порядку: особи, які виділяють політично-гуманістичний контекст (4,4 бала), політичний (4,3), гуманістичний (4,2) та унікально-мовчазний (3,8 бала;  $p \leq 0,05$ ).

Тут вирізняються оцінки «унікально-мовчазних», які відносно найменше претендують на самоствердження. Можливо, це якраз і є проявом інакшої позиції в складі цієї групи – відмови від наполегливих домагань як наслідку несприятливих соціально-політичних тенденцій. В основі лежать більш чи менш виразні проросійські погляди, які, проте, видаються тепер не зовсім слушними й доречними.

П'ятий фактор (6%) визначено як «компромісну позицію». У його структурі домінує вислів «Оскільки люди відрізняються розумінням сенсу життя, різні релігійні конфесії будуть завжди» (.772). Вищий рівень згоди з його змістом показали респонденти, які виділяють політичний та політично-гуманістичний контекст (по 3,9 бала), далі йдуть носії гуманістичної (3,7) та унікально-мовчазної (3,4) позицій ( $p \leq 0,05$ ). До фактору також увійшов вислів «Я намагаюся залагоджувати справи з урахуванням інтересів і моїх власних, й інших осіб» (.691). Тут найвищим виявився бал у «політично-гуманістичній» групі (4), далі йдуть групи «гуманістична» (3,9), «політична» (3,8) та «унікально-мовчазна» (3,6 бала;  $p \leq 0,05$ ).

Цікаво, що найвиразнішу схильність до компромісу показали носії політично-гуманістичного контексту: можна гадати, що йдеться не лише про компроміс між протистійними частинами суспільства, а й між обома основними контекстами – політичним і гуманістичним. Найнижчий показник групи «унікально-мовчазних» здається свідченням того, що представники цієї групи, попри певну розгубленість і відчуття неадекватності своєї позиції, залишаються в стані ригідного дотримання властивих їм стереотипів.

У шостому факторі (5,4%), названому «політичне порозуміння», переважив вислів «Я намагаюся спілкуватися з тими, чиї погляди мені близькі»

(.698). Його оцінено таким чином: найперше ті, кому властива гуманістична позиція (4,2 бала); далі йдуть ті, хто фіксує політичний (4,1) і політично-гуманістичний (3,8) контекст; а найнижче оцінили представники «уникливо-мовчазної» групи (3,7;  $p \leq 0,01$ ).

Гуманістична основа такої позиції полягає, мабуть, в орієнтації на близьке спілкування, а політична – на близькість поглядів. Натомість для «уникливо-мовчазних» відносно проблемнішим видається саме спілкування з приводу їхніх поглядів.

Ще один вислів, що склав основу шостого фактору, це «Сьогодні наше головне завдання – досягти порозуміння між жителями різних регіонів України» (.662), є, власне кажучи, центральним із погляду прагнення ціннісного порозуміння в сучасній Україні. Відмінності між представниками чотирьох груп теж виявилися значущими: носії політично-гуманістичного і гуманістичного контексту оцінили його слушність на 4 бали, політичного – на 3,8, ті, хто відмовився виконувати завдання, – на 3,7 бала ( $p \leq 0,05$ ). У цьому випадку оцінки великою мірою збігаються з регіональним розподілом: київські студенти, серед яких переважає гуманістична позиція, дали оцінку 4 бали, луцькі – із домінуванням політичної позиції – 3,9, а запоріжці, де найбільшою є частка «уникливо-мовчазної» позиції, – 3,7 бала ( $p \leq 0,05$ ).

Проведений аналіз дає підстави охарактеризувати позиції представників цих чотирьох груп респондентів, які виділилися за їхньою готовністю акцентувати певний контекст подій на Донбасі або уникати такого акцентування.

Респонденти, чия увагу насамперед привертає політичний зміст подій, відносно більше схильні до осуду на адресу політичних опонентів, частіше мають войовничі проукраїнські погляди, прагнуть самоствердження, зокрема за рахунок оточення, водночас зорієнтовані на політичне порозуміння і компроміс.

Схожі погляди мають і носії політично-гуманістичного контексту, але вони дещо більше бувають не задоволеними із себе та дещо менше схильні до порозуміння.

Ті, хто орієнтується на гуманістичний контекст, виразніше схильні розуміти позицію опонентів, не є войовничими, а відтак є менш проукраїнськими, бувають не задоволеними із себе, але й самостверджуються за рахунок оточення, водночас схильні до порозумінь і компромісів.

Респонденти, які в дослідженні уникали висловлювати свої звернення до мешканців Донбасу, виявилися не войовничими і не проукраїнськими, не почуваються не задоволеними із себе, не прагнуть самоствердження, водночас не є схильними до порозумінь і компромісів.

У зв'язку зі своєрідними показниками цієї останньої групи «уникливо-мовчазних» було вирішено провести додатковий аналіз даних у межах лише їхніх оцінок. Здійснено факторний аналіз у просторі тієї самої 31 ознаки. Виділилися шість факторів із загальною дисперсією 54,5%.

Факторна структура даних виявилася досить подібною до структури всієї вибірки, але порядок і наповнення факторів дещо змінилися. Першим став фактор «політичне порозуміння» (вклад у дисперсію – 14,3; у загальній вибірці був шостим), але в його змісті провідним виявився вислів «Я здатен досягти в житті більшого» (.697), який відображає прагнення самоствердитися.

Другим став фактор «войовнича позиція» (11,9%), що в усій вибірці був третім. Найбільш навантаженим виявився вислів «Найважливіше в житті – дотримуватися традицій» (.695), який у загальному факторному аналізі не виходив на провідне місце.

Третій фактор «проросійська позиція» (8,3%) виявився подібним до другого фактору всієї вибірки, і найбільш навантаженим тут також став вислів «Українсько-російську двомовність треба закріпити в Конституції» (.844).

Зміст четвертого фактору «самоствердження» (7,7%) багато в чому є аналогічним загальному четвертому факторові, але провідним виявився вислів «Найважливіше в житті – мати високий соціальний статус» (.704).

Наступні два фактори мають досить плутаний зміст, у якому важко вбачити аналогію факторам із даних загальної вибірки і які погано піддаються інтерпретації. У п'ятому факторі (6,8%) найбільше навантаження припало на

вислів «Є багато такого, що не влаштовує мене в моїй поведінці» (.658), а в шостому (5,5%) – «Я завжди був таким, як є тепер» (.696).

Як бачимо, за винятком третього фактору зміст усіх решти факторів тою чи тою мірою спрямовано на різні аспекти проблеми самовизначення – але у зв'язку із загальною суспільно-політичною ситуацією. Відтак належить виснувати, що процес ціннісного порозуміння має не тільки політико-ідеологічний характер, а й великою мірою психологічний – особистісний і міжособовий.

Цю думку підтверджує й порівняння оцінок найбільш навантажених у факторах висловів, що їх дали кияни і запоріжці з групи «уникливо-мовчазних». Так, значуще частіше з виразно заідеологізованим висловом «Українсько-російську двомовність треба закріпити в Конституції» погоджувалися запоріжці (3,4 бала), ніж кияни (2,3;  $p \leq 0,01$ ). Але й стосовно до позбавленого ідеологічного змісту вислову «Я здатен досягти в житті більшого» оцінки виявилися істотно неоднаковими: кияни погоджувалися з ним частіше (4,3), запоріжці – відносно рідше (3,5;  $p \leq 0,01$ ). Аналогічні приклади становлять вислови «Я завжди був таким, як є тепер» (2,6 бала в киян і 3 в запоріжців) та «Найважливіше в житті – мати високий соціальний статус» (2,8 і 3,2 бала відповідно; в обох випадках  $p \leq 0,05$ ). Водночас за рештою провідних у факторах висловів значущих відмінностей не було: «Найважливіше в житті – дотримуватися традицій» (кияни – 3 бали, запоріжці – 3,2) та «Є багато такого, що не влаштовує мене в моїй поведінці» (3,3 і 3,2 бала відповідно).

Отже, на тлі передбачуваної різниці політико-ідеологічних уподобань «уникливо-мовчазних» респондентів із Києва і Запоріжжя помітно увиразнюються відмінності психологічні: для запоріжців актуальнішими, ніж для киян, є усвідомлення проблемності досягнень, соціальне та особистісне самоствердження, гармонізація стосунків з оточенням.

Виділення того чи того контексту виявилось істотно пов'язаним із характером ставлення до мешканців Донбасу. Найбільшу готовність до порозуміння з ними показали респонденти, в оцінках яких домінує гуманістичний контекст: високий рівень готовності зафіксовано у 82,9%,



середній – у 12,2, брак такої готовності – у 4,9%. Респонденти з політично-гуманістичним контекстом оцінок мають схожі показники з певним зменшенням високої готовності – 68,8, 26,9 та 4,3% відповідно. У тих, хто обстоює політичний контекст подій, ці відношення є протилежними: високий рівень готовності до порозуміння виявили 13,9%, середній – 56,9, не виявили такої готовності 29,2% представників цієї групи.

Оберненими є пропорції ставлень, які містять осуд. Відносно найвищою частка тих, хто схильний засуджувати, є серед респондентів, зорієнтованих на політичний контекст, – 16,9%, помірно схильних – 30,8, несхильних – 52,3%. Серед зорієнтованих водночас політично і гуманістично ці показники становили 1,1, 24,7 та 74,2% відповідно, а серед зорієнтованих тільки гуманістично таких, що рішуче засуджують, не було зовсім, схильних до помірного осуду – 14,6, зовсім не схильних – 85,4%.

Статистично значущі відмінності між групами респондентів, які виявили різне ставлення до мешканців Донбасу, проявилися за сімома ознаками. За результатами факторного аналізу в просторі цих ознак виділилися три фактори із загальною дисперсією 58,1%.

Зміст першого фактору (вклад у дисперсію – 29,4%) визначили такі вислови: «Якби ми менше розмовляли по-російському, то в росіян було б менше бажання і можливостей тягти нас у свій «русский мир» (.807), «На жаль, ні перший, ні другий Майдан не досягли своїх цілей – потрібен третій Майдан, який остаточно зруйнує корумповану систему влади» (.662), «Я часто міркую над тим, як припинити війну в Україні» (.614).

Другий фактор (15,2%) утворили вислови «Я завжди був таким, як є тепер» (.887) і «Донбас треба відвойовувати, а не вести даремні переговори» (.43).

У третьому факторі (13,5%) поєдналися вислови «Треба активніше розвивати фермерські господарства, а не намагатися зберегти під новими назвами ті самі колгоспи й радгоспи, які давно вже вичерпали себе» (.782) і «За сепаратизм слід позбавляти українського громадянства» (.701).

Як бачимо, характер ставлень найвагоміше визначають політико-ідеологічні позиції респондентів та їхнє намагання зберегти свою ідентичність.

Отже, було з'ясовано, що войовниче проукраїнські позиції та активний осуд політичних опонентів зумовлюють наполегливе акцентування політичного контексту подій на Донбасі. В основі зосередження на політико-гуманістичному контексті лежать проукраїнські постави та схильність до самоствердження. До обстоювання гуманістичного контексту схильними є особи, що не задоволені із себе, не є рішуче проукраїнськими, підтримують політичне порозуміння.

Брак виразно антиукраїнських постав у середовищі респондентів можна пояснити двома причинами. По-перше, має місце менше поширення їх серед молоді, зокрема й у південно-східних регіонах. По-друге, в опитуванні частина респондентів проявила виразне уникання відвертих оцінок.

Така група «уникливо-мовчазних» є вочевидь найпроблемнішою щодо ціннісного порозуміння. Ці особи – найменш проукраїнські, хоча здебільшого не войовничі, не схильні до компромісу, намагаються самостверджуватися серед «своїх», дбають про збереження звичного середовища і свого місця в ньому. Їхня позиція віддзеркалює проміжний і суперечливий стан свідомості багатьох мешканців південно-східних регіонів – між нерішучою відмовою від попередніх цінностей і невиразною нехиттю до нових, які, проте, більше відповідають сучасним суспільним умовам і тенденціям розвитку.

### **7.3. Позиції мешканців Сходу і Заходу України щодо подій на Донбасі як основа майбутнього ціннісного порозуміння**

Оцінка воєнних подій на Донбасі та їхнього соціально-психологічного змісту істотно характеризує ментальні та комунікативні позиції індивідуальних і колективних учасників суспільних процесів. Особливо напруженою є ціннісна сфера, навколо якої зосереджується більшість проблемних оцінок і запитів, суперечок і передбачень.

Сьогодні громадськість важко сприймає пропозиції про пошук порозуміння з приводу цінностей, які найбільше поділили суспільство. Таке ціннісне порозуміння відносно нечасто стає й предметом соціально-психологічного вивчення. У відповідному контексті увагу науковців звичайно привертають питання досягання компромісу та формування толерантного ставлення до відмінних думок і дій.

Наукове пояснення таких явищ істотно ґрунтується на аналізі ціннісної сфери суспільства: має йтися про відмову від позитивістського приписування масовій свідомості базальних, суто диспозиційних цінностей і виявлення натомість цінностей, що їх колективний суб'єкт виробляє і застосовує в процесі повсякденної та водночас довготривалої життєдіяльності. Саме такий підхід на перспективу видається найбільш доцільним, якщо мати на увазі неминуче в майбутньому примирення більшості заангажованих у конфлікт громадян.

Аналізуючи пов'язані з цією проблемою науково-психологічні джерела, ми звернули увагу на праці фінських дослідників безпеки діяльності в сучасному мінливому кіберсвіті, які зосереджено на розвитку культури безпеки. Це вимагає обговорення відповідних проблем у суспільстві для підвищення ціннісного порозуміння. Люди приймають культуру і норми безпеки, якщо вони спираються на спільне розуміння цінностей [Kuusisto, 2015]. Отже, ціннісне порозуміння постає як своєрідний бажаний взірць суспільного стану, культурно-нормативна гарантія загальної безпеки.

Аналогічний висновок пропонує Л. Албала-Бертран: базові причини сучасних конфліктів є не так економічними чи політичними, як культурними. Натомість опозицією ціннісного порозуміння є агресивна або насильницька поведінка [Albala-Bertrand, 1996]. Відтак намагання запобігти агресії й насильству повинно втілюватися в зусиллях, спрямованих на утвердження такого порозуміння.

У багатьох сучасних суспільствах важливим джерелом непорозумінь є конкуренція між цінностями «європейськими» і «азійськими». Тому не дивно, що про особливу роль ціннісного порозуміння у відносинах між Європою та Азією на порозі ХХІ ст. говорив у 1996 р. тодішній директор Міжнародного

інституту досліджень Азії В. Стокгоф. Таке порозуміння він поставив в один ряд із культурним обміном, зміцненням наукових зв'язків, а також – більш прагматично – зі створенням науково-дослідних та інформаційних центрів [Stokhof, 1996]. Належить підкреслити, що апеляція до наукового контексту постає як важливий, навіть визначальний засіб долаття ціннісних проблем і протистоянь глобального, міжнародного рівня.

Прагнучи описати прогресивні цінності XXI ст., група авторів соціал-демократичного спрямування зазначає, що визначення цінностей відбувається в багатогранному контексті – національному і глобальному. Складність полягає в тому, що антропологічне розуміння цінностей поміщає їх у межі певних соціальних перспектив – спільної історії, політики, соціальних умов. У європейському контексті, про який пишуть ці автори, важко відтворити подібну структуру, де, як правило, така річ, як європейська ідентичність громадян Європейського Союзу, залишається під питанням [Stetter, 2011]. Годі й говорити, наскільки вагому роль відіграють питання національної ідентичності в сучасній Україні, яка так драматично, через широкі соціальні конфлікти шукає своє місце в європейсько-євразійському ментальному просторі.

К.-М Лам аналізує перебіг масштабного громадянського конфлікту, що мав місце в Гонконгу 2014 р. і призвів до загострення суперечностей між різними групами населення. Такий стан настроїв унеможлилював належні діалоги та виявив прогалини в розумінні цінностей. Організовані відтак обговорення було спрямовано на поглиблення розуміння громадянства. Попри всі труднощі результати роботи показали, що люди, як правило, не схвалюють насильства як засобу встановлення справедливості і цінують значення діалогу [Lam, 2015]. Схоже, що в більшості різних політико-ідеологічних груп у сучасній Україні переважає готовність відмовитися від насильства, але вони ще досить далекі від бажання налагодити повноцінні діалоги між носіями різних світоглядно-ціннісних систем.

Якщо мати на меті такі діалоги як доконечну перспективу нормалізації громадсько-політичного життя нашого суспільства, то слід звернути увагу на практичні параметри їхнього втілення. Поряд із загальнополітичним дискурсом

співіснування (який, очевидно, буде визначальним), належатиме подбати про вироблення ефективних і прийнятних моделей створення умов для досягання ціннісного порозуміння на рівні численних міжлюдських взаємодій. За приклад такого підходу може правити положення фінської дослідниці М. Маттіли, яка підкреслює значення ціннісного порозуміння в повсякденній діяльності організацій. Вона розглядає його, зокрема, як знаряддя менеджменту: цінності має бути осягнуто крізь призму власної роботи, перш ніж вони почнуть реально функціонувати [Mattila, 2008]. Цінності, тобто, треба буде осягнути, збагнути, зіставити.

Вивчаючи перспективи ціннісного порозуміння українців Сходу і Заходу у світлі подій на Донбасі, у 2016 р. ми опитали по 50 мешканців м. Маріуполя Донецької обл. та м. Львова. У статевій структурі вибіркової сукупності з Маріуполя мав місце перекис у бік перевищення частки жінок (62%) порівняно із загальною структурою населення великих міст України. За віком респонденти розподілилися таким чином: від 18 до 29 років – 22%, від 30 до 49 – 34, 50 років і старші – 44%. В аналогічному опитуванні у Львові було відтворено статево-вікову структуру маріупольської вибірки.

Як основний метод було застосовано напівстандартизоване інтерв'ю. Респондентам, зокрема, ставили три запитання. У першому їм пропонували сформулювати радіозвернення до мешканців окупованої частини Донбасу. У другому – таке саме звернення до мешканців Західної України. Третє запитання полягало у визначенні того, хто в кого і за що, на думку респондентів, мав би просити пробачення після закінчення війни на Донбасі.

Насамперед належить звернути увагу, що відповіді маріупольців були більш розлогими і тривалими (в 1,3 раза) в часі. Це можна пояснити двома причинами. По-перше, самі воєнні події безпосередніше до них стосуються та викликають сильнішу емоційну реакцію, а відтак і бажання висловитися з їхнього приводу. По-друге, львів'яни назагал мають більш визначену політичну позицію, а тому формулюють свої судження дещо категоричніше, а через це й лаконічніше.

Отримані відповіді проаналізовано за допомогою контент-аналізу. У зверненнях до мешканців Донбасу та Західної України виділено по 20 змістових одиниць, у питанні про пробачення – 16. Відтак ці одиниці піддано процедурі кластерного аналізу.

Щодо мешканців Донбасу найчастішими виявилися заклики схаменутися, припинити війну (загалом 20 одиниць, у т. ч. 14 від маріупольців та 6 від львів'ян, відмінності за критерієм Фішера  $p \leq 0,05$ ). Далі йдуть побажання триматися (17 – 10 і 7), вислови співчуття (17 – 11 і 6), заклики бути українськими патріотами (13 – 3 і 10,  $p \leq 0,05$ ), звинувачення «самі винні» (12 – 4 і 8), констатація «вас обманули» (12 – 7 і 5), небажання будь-що говорити (11 – 5 і 6), твердження «немає сенсу з ними говорити» (11 – 7 і 4), заклики не втрачати надії на краще (10 – 6 і 4), заклики діяти (9 – 3 і 6), констатація їхнього права на власний вибір (8 – 4 і 4), твердження «від них нічого не залежить» (7 – 5 і 2), заклики шукати вихід (7 – 0 і 7,  $p \leq 0,01$ ), побажання миру (6 – 4 і 2), заклики «живіть як хочете» (5 – 4 і 1), твердження «вони такі самі, як ми» (5 – 4 і 1), думка «вони вже передумали» (4 – 3 і 1), побажання щастя й здоров'я (4 – 3 і 1), схвалення їхніх дій (3 – 2 і 1), заклики сподіватися на Бога (2 – 1 і 1). Відмінності між маріупольцями і львів'янами виявилися значущими за трьома ознаками з 20.

За результатами кластерного аналізу за методом Варда виділилися вісім кластерів.

Перший кластер зібрав 11 ознак із 20. Його досить різноманітний зміст можна інтерпретувати як «самовизначення щодо подій на Донбасі». У маріупольців переважає емоційно-розгублено-констатувальна позиція: «живіть як хочете», «нічого не залежить», «такі самі, як ми». Львів'яни натомість активніше закликають діяти, шукати вихід.

Другий кластер – відмова від звернення, що може означати як брак чіткої позиції, так і надто високе емоційне заангажування, через що важко даються конкретні формулювання. Позиції маріупольців і львів'ян виявилися кількісно близькими.

Третій кластер склали звинувачення на адресу мешканців Донбасу у вигляді висловів «самі винні», «що хотіли, те й отримали». Тут дещо активнішими були львів'яни. Так само оцінки львів'ян переважили в змісті четвертого кластера із закликами бути українськими патріотами.

У решті кластерів активнішими були маріупольці. Вислови, які фіксують марність розмов з обманутими мешканцями окупованих територій, склали п'ятий кластер. Вислови співчуття становили зміст шостого кластера. Заклики схаменутися ввійшли до сьомого кластера. Восьмий кластер об'єднав заклики триматися та вірити в краще.

У зверненнях до мешканців Західної України найпомітнішими виявилися заклики дбати про Україну (18 – 5 і 13,  $p \leq 0,05$ ). Наступні пункти склали заклики бути толерантними (14 – 6 і 8), шукати порозуміння (12 – 9 і 3,  $p \leq 0,05$ ), вислови поваги (12 – 9 і 3,  $p \leq 0,05$ ), заклики триматися (10 – 5 і 5), твердження «ми один народ» (10 – 8 і 2,  $p \leq 0,05$ ), заклики молитися, не грішити (9 – 3 і 6), констатація, що на Західній Україні все гаразд (8 – 4 і 4), заклики не думати, що на сході всі сепаратисти (8 – 7 і 1,  $p \leq 0,01$ ), побажання щастя й здоров'я (7 – 4 і 3), заклики допомагати мешканцям Східної України (7 – 1 і 6,  $p \leq 0,05$ ), заклики не нав'язувати своїх цінностей (7 – 4 і 3), вислови вдячності (6 – 4 і 2), побажання миру (6 – 5 і 1,  $p \leq 0,05$ ), співчуття за воїнів, які гинуть на Донбасі (6 – 5 і 1,  $p \leq 0,05$ ), констатація «ми різні» (6 – 6 і 0,  $p \leq 0,01$ ), вимога «не лізти на Донбас» (6 – 5 і 1,  $p \leq 0,05$ ), твердження «вони такі самі, як ми» (5 – 5 і 0,  $p \leq 0,05$ ), небажання будь-що говорити (4 – 1 і 3), пропозиція відмовитися від Донбасу як непотрібного тягара (2 – 2 і 0). У зверненнях до мешканців Західної України відмінності між респондентами з обох міст спостережено частіше: за 11 смисловими одиницями з 20.

Відповіді респондентів узагальнено в семи кластерах.

У першому кластері можна вбачати позитивні оцінки ролі Західної України у зв'язку з подіями на Донбасі, що їх дали переважно маріупольці. Другий кластер – це поради або вимоги не втручатися в справи на Донбасі, також частіше висловлювані мешканцями Маріуполя. У третьому кластері найвагомим виявилось побажання маріупольців львів'янам не вважати, що на

сході всі є сепаратистами. У четвертому кластері подібними між собою були добрі побажання маріупольців і львів'ян мешканцям Західної України. П'ятий кластер об'єднав загальну позитивну оцінку Західної України, що частіше звучала у висловах маріупольців. Шостий кластер відобразив побажання респондентів з обох міст досягти порозуміння на основі толерантності. У сьомому кластері зосередилися заклики переважно львів'ян до своїх земляків дбати про Україну.

Із приводу прохання про пробачення найчастіше згадували про українську владу – Президента, уряд, Верховну Раду, депутатів, які мають просити в народ, людей, матерів загиблих воїнів пробачення за війну (27 – 14 і 13). На другому місці Росія – російська влада, Путін, усі росіяни, які мають просити пробачення в українців за воєнну агресію (25 – 11 і 14). Наступні місця зайняли пропозиції Донбасу та його мешканцям просити пробачення в Україні й українців (17 – 8 і 9), обом сторонам конфлікту просити пробачення взаємно (16 – 10 і 6), думка, що ніхто не повинен просити пробачення, що це марне (15 – 7 і 8), українській владі в народ – за те, що допустила таку ситуацію (11 – 5 і 6), ми всі – у матерів, чії сини загинули (11 – 5 і 6), ми всі – одні в одних (11 – 6 і 5), Україна, українська влада – у мешканців Донбасу (9 – 6 і 3), ті, хто призвів до війни – без зазначення конкретних винуватців (9 – 5 і 4), попередня українська влада – за всі роки незалежності або Янукович і його команда (7 – 4 і 3), відповідь «не знаю» (6 – 2 і 4), українська влада в народ – за злидні (6 – 6 і 0,  $p \leq 0,01$ ), ми всі – у Бога (5 – 0 і 5,  $p \leq 0,05$ ), твердження, що ніхто ні в кого не проситиме пробачення (4 – 2 і 2), США, Європа – за їхнє втручання в конфлікт (4 – 1 і 3). Значущі відмінності між маріупольцями і львів'янами мали місце у двох випадках із 16.

Зміст наведених відповідей об'єднався в семи кластерах.

Перший кластер відображає розмиті уявлення про винуватців у контексті війни, які мають просити пробачення. Тут протистоять позиції маріупольців, які звинувачують українську владу в матеріальних нестатках, і львів'ян, які закликають просити прощення в Бога.



У другому кластері йдеться про внутрішньоукраїнські провини – української влади – за те, що не впоралася із ситуацією, і всіх нас – перед матерями загиблих. Оцінки респондентів з обох міст у межах цього кластера (як і всіх наступних) виявилися приблизно однаковими.

Скептичну щодо доцільності вибачень позицію втілює третій кластер: маріупольці і львів'яни подібно вважають, що прохання про пробачення є непотрібними. Взаємні пробачення та пробачення одні одних склали зміст четвертого кластера. П'ятий кластер – це вибачення Донбасу перед Україною. Шостий кластер об'єднав вислови про вину української влади за розв'язану війну. У сьомому кластері вину за війну покладають на Росію.

Для чіткішої класифікації отриманих висловів із метою виявити психологічну структуру уявлень респондентів у просторі взаємних оцінок було також застосовано факторний аналіз даних.

Не було несподіванкою те, що отримані фактори виявилися малопотужними, більшість їх – на межі статистичної значущості. Після вилучення слабо корельованих ознак виділилися вісім факторів із загальною дисперсією 53,7%.

Перший фактор (вклад у дисперсію – 9,4%) відображає співчутливо-примирливу позицію щодо Донбасу. Провідною змінною стало співчуття на адресу його мешканців (-0,772).

У другому факторі (7,9%) протиставилися небажання будь-що їм говорити, бо немає сенсу (-0,594), і відмова від звернення (0,55). Фактор відображає суперечність між роздратуванням позицією донбасівців і униканням оцінки їхньої позиції.

Третій фактор (7,5%) містить моральну підтримку мешканців Донбасу, насамперед у вигляді закликів не втрачати надії на краще (-0,893).

У четвертому факторі (6,2%) до побажань миру Західній Україні (0,808) приєдналися добрі побажання на адресу Донбасу (0,533), а також пропозиція відмовитися від Донбасу (0,583). Останнє мало місце у висловах лише двох респондентів із Маріуполя, але його кореляційні зв'язки з іншими ознаками

зумовили істотне навантаження цього індикатора в межах описуваного фактору.

До п'ятого фактору (6,2%) переважно увійшли вислови респондентів із приводу ймовірного пробачення. Тут на протилежних полюсах опинилися думки про те, що пробачення має просити українська влада за розв'язану нею війну (0,775) або ми всі одні в одних (-0,552).

Шостий фактор (5,8%) об'єднав оцінки з більш-менш виразним антиукраїнським (проросійським, сепаратистським) змістом: заклики до західних українців «не лізти на Донбас» (-0,69) та вимога до України й українців просити пробачення в Донбасу (-0,668).

Протилежний зміст має сьомий фактор (5,5%), де домінує думка про те, що Росія має просити пробачення в Україні (0,627).

У восьмому факторі (5,2%) поєдналися пропозиція нам усім просити пробачення в матерів загиблих воїнів (-0,584) і думка про право мешканців Донбасу жити так, як вони самі хочуть (-0,574).

Наступний варіант факторного аналізу було проведено за 16 ознаками, де зафіксовано значущі відмінності між респондентами з Маріуполя і Львова. Виділилися п'ять факторів із загальною дисперсією 50%.

До першого фактору (вклад у дисперсію – 15%) насамперед увійшли позитивні вислови маріупольців на адресу львів'ян, зокрема побажання їм миру (0,8). Другий фактор (9,9%) склали проукраїнські вислови респондентів, у т. ч. заклики дбати про Україну (-0,735), до яких частіше вдавалися львів'яни. Третій фактор (8,8%) містить вияви співчуття (-0,833), що частіше траплялися у відповідях маріупольців, а також і їхню вимогу «не лізти на Донбас» (-0,73). Четвертий фактор (8,5%) можна інтерпретувати як заклики до єдності: «ми – один народ» – так частіше висловлювалися респонденти з Маріуполя. Вони ж були активніші й у межах шостого фактору (7,8%), де йшлося, зокрема, про потребу досягти порозуміння (-0,834).

Отже, у просторі ознак, за якими спостережено істотні відмінності між обома регіональними групами, переважають звернення до мешканців Західної України, а активнішими в їхніх формулюваннях виявилися маріупольці.

За змістом зафіксовані відмінності не так роз'єднують, як об'єднують представників обох регіонів. Так, мариупольці бажають миру Західній Україні, висловлюються за єднання та порозуміння попри відмінності. Львів'яни активніше закликають діяти на благо України. Натомість роз'єднувальні тенденції відображено у звинувачувальній позиції частини мариупольських респондентів щодо втручання західних українців у справи Донбасу, поєднаній із переживаннями через війну і смерті.

Ще один факторний аналіз було зроблено на основі найбільш частотних ознак (названих понад 10 разів), за якими немає значущих відмінностей між респондентами з обох міст. Таких ознак виявилось 16.

Виділилися п'ять факторів із загальною дисперсією 50,7%. В усіх цих факторах позиції мариупольців і львів'ян принципово не відрізнялися.

Перший фактор (вклад у дисперсію – 13,4%) показує співчуття й підтримку Донбасу, найвиразніше втілену в побажанні триматися (0,922).

Другий фактор (11,4%) розкриває позицію щодо звинувачень на адресу Донбасу: на одному полюсі є думка про непотрібність будь-кому просити пробачення в будь-кого (0,682), а на другому їй протистоїть вимога до мешканців Донбасу просити пробачення в Україні та всіх українців (-0,583).

Проблема вибачень домінує й у змісті третього фактору (9,2%): протилежними виявилися пропозиція всім просити пробачення одні в одних (-0,67) і вимога до української влади просити пробачення за розв'язану війну (0,51).

У четвертому факторі втілилися антисепаратистські погляди респондентів: домінують звинувачення «самі винні», «що хотіли, те й отримали» на адресу донбасівських сепаратистів (-0,823). У п'ятому факторі йдеться про вплив російської пропаганди, якою обмануто мешканців Донбасу (-0,731).

Описані подібності мають двоїстий характер. З одного боку, це ті, що є близькими в оцінках респондентів з обох міст: співчуття Донбасові, заперечення сепаратизму, критичне ставлення до російської пропаганди. Із другого боку, подібними є суперечливі атрибуції провини, зроблені

маріупольцями і львів'янами в межах кожної з цих двох груп. В обох простежуються дві аналогічні опозиції: звинувачувати або Донбас, або нікого; звинувачувати або українську владу, або всіх громадян України.

Наступна обчислювальна процедура полягала в типологізації респондентів. Нас цікавила наявність в обох містах осіб, які мають схожі або різні погляди на оцінювані події. Ясна річ, що схожі погляди можуть бути основою легкого й швидкого порозуміння. Натомість різниці в поглядах потребують пильнішої уваги, аби можна було краще зрозуміти їхні психологічні причини та окреслити перспективи можливого ціннісного компромісу.

Із цією метою було виокремлено 24 ознаки, які фігурували в не менш як 10 відповідях, і на їхній основі проведено кластерний аналіз за методом Варда. У результаті всі респонденти поділилися на шість кластерів. У чотирьох із них кількість респондентів із Маріуполя і Львова була приблизно однаковою, тому саме ці чотири групи ми трактуємо як носіїв тих ціннісних уявлень, які містять у собі об'єднавчий потенціал. Ще в одному кластері переважали респонденти з Маріуполя та в одному – зі Львова. Ці дві групи представляли уявлення, які, очевидно, роз'єднують мешканців східних і західних регіонів країни.

Для уявлення відповідних змістів оцінки респондентів із кожного кластера було порівняно з оцінками, що їх дала решта респондентів – тих, які ввійшли не до цього кластера, а до п'яти інших.

У першому кластері об'єдналися 30 респондентів – 14 маріупольців і 16 львів'ян. Від більшості опитаних вони відрізнялися тим, що у зверненнях до мешканців Донбасу частіше висловлювали небажання що-небудь говорити (відмінності були значущими на рівні  $p \leq 0,01$ ), співчуття ( $p \leq 0,01$ ), побажання миру ( $p \leq 0,05$ ). У зверненнях до мешканців Західної України найпомітнішою виявилася констатація, що на Західній Україні все гаразд ( $p \leq 0,05$ ). У відповідях із приводу прохання про пробачення найчастіше лунала думка, що ніхто не повинен просити пробачення, що цього не потрібно ( $p \leq 0,01$ ). Таку позицію можна назвати примирливо-поблажливою, яка віддзеркалює небажання загострювати конфлікт, прагнення уникати прямих звинувачень.

Третій кластер утворили вісім респондентів – по чотири з кожного міста. Щодо мешканців Донбасу найчастішими виявилися побажання триматися ( $p \leq 0,01$ ) та заклики не втрачати надії на краще ( $p \leq 0,01$ ). На адресу мешканців Західної України найпоказовішими виявилися вислови вдячності ( $p \leq 0,05$ ). Такого типу ставлення мають підбадьорливо-заохочувальний зміст.

До п'ятого кластера ввійшли 17 осіб – дев'ять мешканців Маріуполя і вісім – Львова. Звертаючись до мешканців Донбасу, ці респонденти наголошували на тому, що «від них нічого не залежить» ( $p \leq 0,01$ ), що «немає сенсу з ними говорити» ( $p \leq 0,05$ ), виголошували заклики «живіть як хочете» ( $p \leq 0,05$ ). У питанні про пробачення найчастіше згадували про українську владу – Президента, уряд, Верховну Раду, депутатів, які мають просити в народу, людей, матерів загиблих воїнів пробачення за війну ( $p \leq 0,01$ ) і матеріальні нестатки ( $p \leq 0,05$ ). Позицію цієї групи визначено як пасивно-виправдальну, у межах якої мешканцям Донбасу відмовляють у наявності власної політичної суб'єктності та позбавляють їх політичної відповідальності, а головну провину покладають на офіційну владу.

Шостий кластер охопив 18 респондентів – по дев'ять із кожного міста. У цій групі мешканців Донбасу найчастіше звинувачували в тому, що вони «самі винні» ( $p \leq 0,01$ ), констатували, що їх «обмануто» ( $p \leq 0,01$ ), закликали бути українськими патріотами ( $p \leq 0,05$ ) або діяти ( $p \leq 0,05$ ). Натомість мешканцям Західної України пропонували бути толерантними ( $p \leq 0,05$ ), шукати порозуміння ( $p \leq 0,05$ ), констатували, що «ми різні» ( $p \leq 0,05$ ). На думку цих респондентів, пробачення насамперед має просити Росія (російська влада, Путін, усі росіяни) в українців за воєнну агресію ( $p \leq 0,01$ ). Такі оцінки можна окреслити як спонукально-звинувачувальні, коли по-різному висловлено звинувачення на адресу мешканців і Донбасу, і Західної України та пропозиції одним і другим діяти певним чином.

У кожному з двох наступних кластерів об'єдналися переважно респонденти з якогось одного міста.

Так, львів'яни кількісно переважали в другому кластері: серед 11 осіб було дев'ять львів'ян і два маріупольці. Ця здебільшого «львівська» група

найактивніше закликала мешканців Донбасу бути українськими патріотами ( $p \leq 0,01$ ). Звертаючись до своїх земляків із Західної України, респонденти закликали їх дбати про Україну ( $p \leq 0,01$ ) та відзначали позитивну роль релігії ( $p \leq 0,01$ ). Тут проявилася в міру типова для львів'ян наполегливо-патріотична позиція, яка, проте, не стала домінантною в масштабах усієї львівської вибірки.

У четвертому кластері, куди ввійшли 16 осіб, більше було респондентів із Маріуполя – 12, четверо – зі Львова. Вони найчастіше закликали мешканців Донбасу схаменутися, припинити війну ( $p \leq 0,01$ ) або стверджували, що «немає сенсу з ними говорити» ( $p \leq 0,05$ ). У зверненнях до мешканців Західної України найпомітнішими виявилися вислови поваги до них ( $p \leq 0,01$ ), твердження «ми один народ» ( $p \leq 0,01$ ), заклики шукати порозуміння ( $p \leq 0,05$ ). Із приводу прохання про пробачення найчастіше пропонували Донбасу та його мешканцям просити пробачення в Україні й українців ( $p \leq 0,05$ ). Такі ставлення визначено як компромісно-проукраїнські: у них наголошено на потребі припинити війну та досягти порозуміння на основі спільних проукраїнських цінностей.

Зміст описаних позицій найвиразніше стосується до чотирьох соціально-психологічних параметрів. Три з них є спільними для респондентів із Маріуполя та Львова. Перший параметр – це прагнення компромісу, порозуміння, примирення. Йому притаманна найбільш гуманістична спрямованість, пов'язана зі співчуттям і бажанням миру. Другий параметр має мотивувальний характер – орієнтує адресатів звернень на активність певного типу. Ця активність може бути або більш практичною, або більш ментальною. Третій параметр відображає зосередження на проблемі вини за події, що відбуваються, та пошуку винуватців. Простежуються три позиції – імунітивна щодо мешканців Донбасу, екстрапунітивна щодо них же та екстрапунітивна щодо влади. Четвертий параметр увиразнює політико-ідеологічні питання. У його межах співіснують дві проукраїнські позиції: безапеляційно-патріотична позиція львів'ян і теж патріотична, але виразніше зорієнтована на міжособове та міжрегіональне порозуміння позиція маріупольців.

Вочевидь вимагає пояснення брак чітких політико-ідеологічних незгод між мешканцями обох міст. Насправді такі незгоди проявлялися у відповідях

респондентів, але їхня питома вага виявилася не досить великою, аби істотно вплинути на загальну схему ціннісного порозуміння.

Отже, відмінності, що їх виявлено між оцінками респондентів із Маріуполя і Львова, мають як роз'єднавчий, так і об'єднавчий зміст. Істотно роз'єднавчою фактично є лише одна позиція, більшою мірою поширена серед маріупольців: вимога до західних українців не втручатися в справи на Донбасі. Помірно роз'єднують респондентів із двох міст дезорієнтовано-розгублені та емоційно більш напружені постави частини маріупольців, їхнє зосередження на матеріальних негараздах, з одного боку, і наполягання львів'ян на плеканні українського патріотизму, сподівання на Божу допомогу, заклики до донбасівців діяти, а не вичікувати – із другого.

Відмінності, які об'єднують, це насамперед взаємні позитивні оцінки й побажання. Маріупольці бажають миру й добротану Західній Україні, активніше за львів'ян висловлюються за єднання та порозуміння попри наявні відмінності, закликають мешканців окупованих територій схаменутися і припинити війну. Львів'яни енергійніше закликають діяти на благо України.

Виявлені подібності також можна поділити на дві групи. По-перше, ідеться про близькі або однакові постави респондентів з обох міст: співчутливе ставлення до мешканців Донбасу, заперечення сепаратизму, осуд російської воєнної агресії, критичне ставлення до російської пропаганди та її ментальних наслідків. По-друге, є дві проблеми, що постають як однаково суперечливі в оцінках і маріупольців, і львів'ян. Вони стосуються до покладання провини за війну. В одному випадку звинуваченням на адресу мешканців Донбасу протистоїть імунітивна позиція «ніхто конкретно не винен». У другому – має місце звинувачення української влади на противагу звинуваченню «нас усіх».

Загалом дослідження показало наявність вагомих соціально-психологічних підстав для пошуку і досягнення ціннісного порозуміння між мешканцями східних і західних регіонів як основи майбутнього громадянського миру в Україні. Найбільш об'єднавчими є прагнення миру, бажання припинити конфлікт, сподівання на краще. Сприятливою є патріотична позиція східняків і західняків – попри певні відмінності в її формулюванні та спрямуванні.

Корисними, але наразі менш ефективними видаються наміри й заклики діяти в потрібному напрямі. Чинником, сумнівним із погляду ефективності в актуальних умовах, але таким, що може об'єднати Схід і Захід, є активне незадоволення з державної влади. Безумовно шкодять єднанню взаємні звинувачення, без яких, проте, навряд чи вдасться обійтися в процесі взаємного з'ясування позицій.

#### **7.4. Імпліцитний зміст ставлення українців до війни на Донбасі**

Події останніх років актуалізували проблему сприймання громадянами України нових воєнно-політичних реалій та громадянського самовизначення щодо загальносуспільної ситуації. Уже численні на сьогодні соціологічні і психологічні дослідження показують надзвичайно високий рівень складності й неоднозначності індивідуальних і колективних постав у цій сфері. Мало який аспект нинішнього громадсько-політичного життя набуває чіткого розуміння не лише в масовій, а й особистій свідомості.

Такий стан справ зумовлює доконечну увагу до імпліцитного характеру ставлень українців до війни на Донбасі та інших супутніх процесів і явищ суспільного життя. Розкриття відповідного змісту оцінок та уявлень може почасти спиратися на методологію імпліцитних теорій, яка полягає в реконструкції тієї сукупності знань, уявлень і переконань, що стосується до певної сфери людського існування [Горбунова, 2008].

Ставлення до війни як феномен індивідуального і колективного життя було об'єктом уваги багатьох науковців, здебільшого зарубіжних, а останнім часом, зрозуміло, і вітчизняних.

Багаторазово і в різних контекстах було встановлено зв'язок між прийняттям/неприйняттям війни як засобу розв'язання проблем і політико-ідеологічними поставами та конкретним досвідом громадян. Так, мета дослідження Е. Дюпуа і Е. Кон полягала в розробці шкали, що вимірює ставлення до війни і досліджує чинники, які на нього впливають. Виявлено три відповідні фактори: етику війни, підтримку війни та вплив на війну. За



прогностичні чинники ставлення до війни визнано патріотизм-націоналізм, авторитаризм, соціальний критицизм, віру в ефективність війни, підтримку влади та гендер [Dupuis, 2011].

Аналізуючи сумісність ставлень до війни і миру, Б. Бізумік та ін. показали, що вони є відносно незалежними вимірами. (Позитивні) ставлення до війни включають авторитарні ідеологічні переконання, цінності національної сили та порядку, менш особисті страждання, а їхніми наслідками стають наміри брати участь у воєнних діях [Bizumic, 2013].

Такі дані було підтверджено в дослідженні Н. Ван дер Ліндена та ін.: попередні ставлення до війни включають національну ідентифікацію, авторитарні ідеологічні переконання та праву політичну орієнтацію, а наслідки проявляються в провоєнній поведінці. Проте несподівано, на думку авторів, ставлення до війни виявилось позитивно пов'язаним із негалітарними ідеологічними переконаннями і не пов'язаним з особистими лихами [Van der Linden, 2017].

Г. Гроссман та ін. розглядали вплив досвіду бойової участі в ізраїльсько-палестинській боротьбі на підтримку мирного розв'язання конфліктів. Вони показали, що такий досвід робить суворішим ставлення до суперника, зменшує підтримку переговорів та компромісів, а також спонукає голосувати за політичних яструбів [Grossman, 2015]. Такі особливості показують психологічну вагомість єднання в умовах воєнного протистояння, коли саме ставлення до війни формується під впливом загострення ідентифікаційних відмінностей та істотної політичної поляризації суспільства.

Порівняння образів України і Росії в геополітичній свідомості студентів Чернігівщини на тлі російсько-українського конфлікту, яке здійснив О. Дроздов, показало, що конфлікт істотно погіршив образ Росії, натомість образ України поліпшився лише частково. На підставі цих даних автор стверджує, що механізм аутгрупової дискримінації в масовій геополітичній свідомості діє сильніше, ніж внутрішньогруповий фаворитизм [Дроздов, 2014]. Якщо зіставити таке положення з результатами О. Петрунько, то можна зробити висновок, що чинник зовнішнього ворога генералізовано активує

формування ставлення до війни, тоді як умови повсякденної життєдіяльності та спілкування із соціальним оточенням складніше і менш однозначно трансформують його змісти.

В описаному В. Шустем спектрі соціально-політичних цінностей студентства важливе місце посідає шкала «пацифізм – мілітаризм». Молоді пацифісти переконані в тому, що війна не має ніяких виправдань, відстоюють у своїх поглядах політику непротивлення агресії, хоч би якою була її ціна. Респонденти-мілітаристи готові підтримувати нарощування військової потужності своєї країни і виправдовують войовничу політику щодо противника, вони впевнені, що війна – невід’ємна частина людської природи. У результаті дослідження виявлено переважання цінностей пацифізму над мілітаризмом, що почасти пояснено значною часткою жінок серед респондентів і певною психологічною втомою від кількарічного тривання війни на Донбасі [Шусть, 2016].

В експериментах М. Лі та ін., пов’язаних із контекстом сербсько-боснійської війни та американсько-іранського напруження, досліджено реакцію людей на насильство – міжгрупове або скоєне власною групою. Зокрема показано, що роль учасника як призвідця або жертви міжгрупових конфліктів впливає на оцінку майбутнього насильства або примирення з аутгрупою. Ставлення жертв насильства до групи винуватців є піддатливим і може бути поліпшене через постконфліктне задоволення прагнень справедливості, що знижує підтримку насильства та підвищує готовність до примирення [Li, 2017].

У дослідженні психологічних особливостей підтримання родинної взаємодії в умовах воєнного конфлікту І. Губеладзе визначила стратегії поведінки в разі принципових розходжень між членами сім’ї в поглядах на війну (повна сепарація, часткова сепарація, конфронтація, пристосування, домінування однієї особи над іншими, прийняття різноманіття позицій) [Hubeladze, 2016].

У праці О. Браун-Левенсон розглянуто ставлення підлітків до війни і миру під час насильницького конфлікту та зв’язки цих ставлень із тривогою. Загалом підлітки, які вважали, що військова операція дасть змогу розв’язати

ситуацію на певний час, були більш тривожними, натомість ті, хто вважав, що така операція відкриє можливість для переговорів із ворогом, для соціалізації, освіти та взаємного зацікавлення, тривожилися менше [Broun-Lewensohn, 2015]. На наш погляд, такий зв'язок може мати й обернений напрям: тривожні особи схильні до пошуку більш радикальних рішень, які б щонайскоріше привели до розв'язання проблеми, натомість більш упевнені в собі актори можуть дозволити собі діяти повільніше – на віддалену перспективу.

Г. Циганенко і О. Кухарук вивчали соціально-психологічні передумови конфліктів між військовими і цивільними в Україні. Серед них – загальний стан соціальної напруженості і погіршення психічного здоров'я, спричинений воєнними діями та важкою економічною ситуацією в країні, а також характерні для людської природи помилки сприймання, когнітивні викривлення, стереотипізація тощо. Наголошено на браку в цивільного населення реальних уявлень про війну та бойові дії, а ті, що є, хибують на схематичність спотворення, зараження невірогідною інформацією. Автори відзначають дві проблеми: брак повноцінної картини війни і неготовність громадян брати на себе відповідальність [Циганенко, 2016].

Л. Никоненко показала, що війна стала найбільш значущою подією, яка змінила уявлення студентів про політико-правову ситуацію в Україні. Образ типового українця як мирного хлібороба, невойовничої людини поступово доповнився уявленнями про українця як представника нації воїнів, здатної протистояти могутньому ворогові. Відповідям респондентів притаманне особливе емоційне забарвлення – щодо епізодів воїнського подвигу, масових утрат серед військових і цивільного населення, факту окупації Росією української території, відторгнення мешканців окупованих територій. Такі переживання автор розглядає як ознаки проживання втрати. Війна змінила життєву ситуацію багатьох респондентів, особливо тих, кому бракує медійних, політико-правових і психологічних компетенцій, які б підвищували критичність мислення та психологічну опірність на всілякі маніпуляції [Никоненко, 2016].

О. Вознесенська і Н. Череповська виявили залежність між схильністю до обговорень сучасних та історичних подій, з одного боку, і серйозним

ставленням до війни, смерті, героїзму, неприхильним сприйманням жахів війни – із другого. Водночас ті, хто постійно спілкується з приводу соціально-політичних подій у країні, вважають, що війна поряд і стосується до кожного [Вознесенська, 2015].

Важливим є питання про співвідношення індивідуальних і колективних чинників, які визначають ставлення до війни. У роботі із психологічними наслідками війни і воєнних злочинів, наполягає Д. Саммерфілд, повинен переважати колективний, а не індивідуальний підхід. Роль соціального світу має бути спрямовано на допомогу потерпілим, аби вони могли пережити руйнування їхніх економічних, соціальних і культурних світів на основі актуалізації здатності керувати своїми стражданнями, адаптуватися та відновлюватися [Summerfield, 1996].

Занурення українців у вир несподіваних для них воєнних подій призвело до руйнування усталеної картини світу на тлі виразного браку безпосереднього досвіду розв'язання новопосталих проблем соціального та індивідуального життя. Самовизначення в цій незвичній сфері має складний і болісний характер. Для його перебігу особа і спільнота використовують наявні індивідуальні та колективні ресурси, удаються до вже знайомих способів зараджування, але також і виробляють нові оцінки, патерни поведінки та засоби опанування нещодавно пережитих і далі пізнаваних життєвих ситуацій. У такому контексті було виконано емпіричне дослідження імпліцитного змісту ставлення українців до війни на Донбасі як психологічного феномена, що перебуває в стані активного формування.

У 2017 р. опитано 150 мешканців трьох міст у різних регіонах України: по 50 респондентів у містах Добропіллі Донецької обл., Синельниковому Дніпропетровській обл. та Могилеві-Подільському Вінницької обл. Ці міста було обрано, по-перше, на засаді подібності: вони мають статус міст обласного підпорядкування та практично однакову кількість населення (31–32 тис.); по-друге, ішлося про відмінності для подальшого порівняння, бо відповідні регіони мають різне становище з огляду на події на Донбасі.

Добропілля міститься в західній частині Донецької обл. на підконтрольній Україні території. Безпосередньо воєнні дії зачепили місто один раз у вигляді артилерійського обстрілу, проте загроза вторгнення російсько-сепаратистських військ існувала досить довго. Синельникове розташоване в центральній частині Дніпропетровської обл. Під час розгортання подій на Донбасі у 2014 р. жителі області активно протистояли діям сепаратистів та російській воєнній агресії. Могилів-Подільський – на південному заході Вінницької обл. на кордоні з Молдовою. Як і більшість території України, це місто є досить далеко від асени бойових дій, але воєнний конфлікт зачіпає його жителів через інформаційні потоки та безпосередню участь містян в АТО, кільканадцятьоро яких загинуло.

Статеві-вікову структуру вибіркової сукупності загалом та по кожному місту було зорієнтовано на загальну структуру міського населення України (жінки становили 50,7%; за віком респонденти розподілилися таким чином: від 18 до 29 років – 20,7%, від 30 до 49 – 38%, 50 років і старші – 41,3%).

Як основний метод було застосовано напівстандартизоване інтерв'ю. Відповідно до змісту імпліцитних теорій використано процедури, завдяки яким, як зазначає В. Горбунова, учасники можуть самостійно продукувати матеріал: вільно висловлювати погляди та ставлення до тих чи тих подій, явищ, людей. Можливість самостійно описати свої погляди, задати власні опозиції на оцінних шкалах, виділити доконечні характеристики під час порівняння об'єктів або асоціювання – усе це шляхи наближення до автентичного змісту свідомості випробуваних, забезпечення сенсо-значеннєвої відповідності [Горбунова, 2008].

Респондентам ставили сім запитань: 1) Як вам живеться? (Насамперед для налагодження контакту та входження в контекст інтерв'ю, а також із метою спровокувати прояв когнітивної або емоційної домінанти). 2) Як змінилося ваше життя за три останні роки? (Не підкреслювано, що йдеться про період війни, респондент сам вирішував, чи це для нього є важливим). 3) Як ви справляєтеся з труднощами, даєте собі раду? (Тут і в наступних запитаннях малося на увазі, що респонденти прямо чи непрямо розкриватимуть зміст стратегій своєї адаптації. Про труднощі говорила абсолютна більшість

опитаних. Тим небагатьом, хто про них не згадував, ставили запитання про те, як вони звичайно розв'язують свої проблеми). 4) Як за три останні роки змінилося життя людей із вашого оточення? (Часом треба було робити уточнення, що мова про два-три десятки людей, яких респондент найкраще знає, із якими найчастіше спілкується). 5) Як ці люди з вашого оточення справляються з труднощами, дають собі раду? 6) Як за три останні роки змінилося життя мешканців вашого міста? 7) Як мешканці міста справляються з труднощами, дають собі раду?

Отримані відповіді було проаналізовано за допомогою контент-аналізу. За його результатами виділено 78 семантичних одиниць, із яких 11 стосувалися до загальних життєвих постав респондентів, 30 – до оцінки власного життя, 37 – життя громадського. У межах кожної з названих груп частина (назагал невелика) респондентів так чи інакше говорила про війну: серед загальних постав про війну як важливий чинник теперішнього життя згадано у відповідях 5,3% респондентів; на своїх особистих переживаннях через війну наголошували 8%, а на переживаннях людей з оточення – 8,7% опитаних.

Загалом осіб, які в той чи той спосіб згадували про війну, виявилось 26 (17,3% всієї вибірки). Простежено істотні міжрегіональні відмінності: мешканці Добропілля значуще частіше (32%) говорили про війну, ніж мешканці Синельникового (8) та Могилева-Подільського (12). (Щодо dobroпільців причини таких відповідей є очевидними, але привертає увагу позиція синельниківців, для яких війна стоїть ніби осторонь, а натомість вони найактивніше нарікали на матеріальні труднощі).

Для з'ясування психологічної структури ставлень до факту війни і пов'язаних із нею переживань було здійснено факторний аналіз за 12 ознаками, за якими виявлено значущі відмінності між представниками двох груп – тих, хто згадував про війну (ураховано всі ознаки – оцінку війни як загальну життєву поставу, особисті переживання через війну та констатацію переживань інших осіб), і тих, хто не згадував. (Значущість відмінностей визначено за критерієм Фішера).

У конфірматорному факторному аналізі по всій вибірці виділилися п'ять значущих факторів із загальною дисперсією 60,5%.

Перший фактор (вклад у дисперсію – 16,7%) зосередився навколо показників, які відображають активність у соціальному просторі. Так, особи, увагу яких привертає війна, частіше говорили про те, що люди з їхнього оточення обурюються і протестують проти становища, яке склалося, відзначали погіршення стосунків зі своїми близькими, описували різні форми громадської активності – як інших осіб (у цих трьох випадках значущість відмінностей сягала рівня  $p \leq 0,01$ ), так і своєї власної ( $p \leq 0,05$ ).

Зміст другого фактору (12,4%) відображає стурбованість через труднощі, що їх зазнає оточення. Респонденти, які сильніше заклопотані з приводу війни, більшою мірою звертали увагу на психологічний дискомфорт людей із їхнього оточення ( $p \leq 0,01$ ), наголошували на своїй допомозі близьким людям та констатували наявність сімейних проблем (в обох випадках  $p \leq 0,05$ ).

До третього фактору (11,7%) ввійшли показники, які містять критичне ставлення до влади. Схильні до акцентування значення війни особи сильніше виявляли загальне критичне налаштування щодо влади, а також, відзначаючи, як і більшість опитаних, позитивні зміни в упорядкуванні міста, тут же їх знецінювали, зазначаючи, що це не має великого значення (в обох випадках  $p \leq 0,01$ ).

У межах четвертого фактору (10,5%) ідеться про досаду через намагання нічого не міняти. Перейняті війною респонденти відносно частіше констатували, що люди з їхнього оточення живуть, як і раніше, що їм доводиться допомагати (в обох випадках  $p \leq 0,05$ ).

Лише в п'ятому факторі (9,2%) опинилося нарікання на матеріальні труднощі, яке становило найчастішу з-поміж усіх розмов респондентів тему: про це говорили 66% опитаних. Проте серед осіб, чию увагу більшою мірою привернуто до війни, на матеріальні проблеми скаржилося менше – 50%, тоді як серед решти респондентів цей показник був 69,4% ( $p \leq 0,05$ ). До цієї ознаки додалося зосередження оточення на позитиві, про яке представники першої групи говорили частіше, ніж другої ( $p \leq 0,01$ ).

Узагальнення описаних особливостей дає змогу описати модель імпліцитного змісту ставлення респондентів до війни, яке постає у вигляді не прямих осмислених оцінок, а радше прихованих, фонових, малоусвідомлюваних концептів, що сукупно визначають емоційне і значеннєве наповнення відповідних ставлень.

Ставлення до війни не перебуває в центрі актуальних переживань і цінностей опитаних осіб. (Відкритим залишається питання про співвідношення свідомого самовизначення щодо війни і несвідомого витіснення дразливих питань на периферію свідомості). У кожному разі за ступенем вираження воно поступається перед суб'єктивною значущістю переживання матеріальних негараздів.

Особи, які активно визначають своє ставлення до війни, становлять явну меншість. Їхні оцінки й переживання сильніше, порівняно з більшістю «байдужих до війни» громадян, спрямовано на соціальний зміст індивідуальної і колективної життєдіяльності, матеріальні труднощі оточення, неспроможність більшості до бажаних психологічних трансформацій, критичне ставлення до влади. Занурені в широкий контекст «виживання» в скрутних умовах, ці особливості, очевидно, впливають на загальний стан масової свідомості воєнного часу, але можуть перетворюватися на провідні тенденції її розвитку в разі принципових змін соціально-політичної ситуації в країні.

Отже, дослідження імпліцитного змісту ставлення українців до війни на основі суб'єктивних розповідей респондентів про своє життя показало, що таке ставлення має вигляд фонових, малоусвідомлюваних концептів і не перебуває в центрі їхньої свідомості. Воно істотно поступається перед суб'єктивною значущістю переживання матеріальних негараздів. Інтерес осіб, які активно визначають своє ставлення до війни, спрямовано на соціальний зміст індивідуальної і колективної життєдіяльності, матеріальні труднощі оточення, неспроможність більшості до бажаних психологічних трансформацій, критичне ставлення до влади. Ці особливості почасти впливають на загальний стан масової свідомості, а перетворитися на провідні тенденції її розвитку зможуть у разі принципових змін соціально-політичної ситуації.



## **7.5. Адаптація мешканців міських громад до життя в період воєнного конфлікту: від стереотипних переживань до трансформаційних діянь**

Перебування українського суспільства в умовах воєнного конфлікту на Донбасі принципово змінило спосіб життя громадян – як індивідуального, так і колективного. Кинуті у вир подій, громадяни по-різному, але змушені шукати шляхи пристосування до драматичних переживань, труднощів і небезпек. Таке пристосування відбувається у двох основних контекстах – особистому і громадському, що тісно взаємодіють між собою та взаємозумовлюють один одного.

Автори британсько-канадського психологічного дослідження проблем миру і конфліктів на основі теорії соціальної ідентичності наполягають на потребі розуміння історичного та соціально-політичного контексту. Вони зазначають, що належить контекстуально обґрунтовувати втручання і стратегії профілактики, які показують силу теорії соціальної ідентичності [Mckeown, 2016].

Про стратегії індивідуального і соціального контексту пише В. де Флоріо. Індивідуально зорієнтовані стратегії передбачають невелику кількість взаємодій з іншими структурами, тоді як соціально-контекстні стратегії спираються на багатші форми взаємодії та взаємин. Стратегії індивідуально-контекстні мають низку обмежень, які можна зняти тільки в разі включення їх у соціальний контекст. Для кращого розуміння колективних стратегій треба взяти до уваги три аспекти. Перший аспект визначає якість поведінки – від простих реакцій до складних стратегій на основі співпраці і конкуренції. Другий аспект пов'язаний з особливостями особи і соціальної організації, у межах якої вона діє: навіть просте скупчення людей може підвищувати рівень складності поведінки соціальних організацій. Третій аспект стосується до ієрархії, контролю, зворотних зв'язків, узгодження дій [Florio, 2014].

Аналізуючи причини міграції під впливом кліматичних змін та виснаження землі, група німецьких дослідників розглядає її як адаптивну стратегію родин або господарств задля урізноманітнення прибутків. Певною

мірою це може мати місце й на рівні громад. Вони відзначають відмінність між адаптивною і зараджувальною поведінкою. Якщо перша є довгостроковою стратегією перенесення прибутків домашнього господарства на більш широку основу, то друга – це радше безпосередня відповідь на погані умови. Умови, які спонукають сім'ї думати про стратегії адаптації, не слід зводити до екологічних і кліматичних впливів, потрібно враховувати й політико-економічні умови [Liehr, 2016].

М. Мельгар проаналізувала конкретні випадки боротьби локальних спільнот у Гватемалі за право розпоряджатися своїми природними ресурсами. У цій боротьбі спільноти вдаються до низки стратегій колективної адаптації: ізоляція від впливу зовнішніх агентів, незаконна діяльність, прийняття організації з боку зовнішніх агентів, коренізація у формах, нав'язаних державою, насильство і громадянська непокоря [Melgar, 2008].

У ґрунтовній праці, присвяченій психології місця, польський психолог М. Левицька зазначає, що об'єктом найсильнішої прив'язаності, поряд із власною домівкою, є місто – найбільш стабільний порівняно з межами країн пункт на мапі [Lewicka, 2012, s. 42]. (Вочевидь в українській художній і публіцистичній традиції роль такого місця частіше приписують селу, що в сучасних умовах великою мірою набуває дедалі архаїчнішого змісту). Місто, містечко (селище), село – населений пункт, поселення – це те місце, із яким найчіткіше асоціюється локальна спільнота людей, або громада. Термін «громада» має не лише юридичний зміст, що закріпився останніми роками, а насамперед психологічний – як поселенська сукупність людей і їхнє середовище, у якому відбувається життєдіяльність більшості пересічних громадян.

Результати вищеописаного опитування респондентів у трьох містах дали підстави для висновків про найбільш типові уявлення мешканців локальних спільнот (громад) про способи їхньої поведінки та реагування на обставини життя у воєнний період і накреслення на цій основі структурно-логічної схеми (моделі) стратегій адаптації спільноти до умов воєнного конфлікту.

Серед загальних життєвих постав респондентів найчіткіше проявилось критичне, аж до вкрай негативного, ставлення до державної влади – Президента, уряду, парламенту: відповідні оцінки дали 14% респондентів. Ще три постави набрали по 10%: констатація складного становища в країні, наголошування на винятковій важливості матеріальних чинників («матеріальне – головне, усе залежить від нього»), наполягання на безпорадності людей («ніхто нічого не може зробити»). Протилежну до останньої думку «хто хоче, той працює і заробляє» висловили 6,7% опитаних. Про війну як важливий чинник їхнього життя згадали (лише) 5,3% респондентів.

Відповідаючи на запитання про те, як їм живеться, більшість респондентів формулювала певну оцінку, яку можна було інтерпретувати за 5-бальною шкалою (від «дуже добре» до «дуже погано»). Якщо оцінка не була чіткою, інтерв'юер ставив уточнювальні запитання, аби з'ясувати її місце на шкалі. Отримано такий розподіл: «дуже добре» – 6%, «добре» – 18, «середньо» – 28, «погано» – 40, «дуже погано» – 8%. Аналогічно отримано відповіді на запитання про те, як змінилося життя за три роки: «на краще» – 14,7%, «не змінилося» – 30, «на гірше» – 55,3%. Вислови 10% респондентів містили опис різних варіантів психологічного комфорту, а 14% – дискомфорту.

Говорячи про конкретні життєві проблеми, респонденти найчастіше (66%) наголошували на матеріальних труднощах. Ця проблема становить виразну емоційну домінанту їхніх настроїв. Часто-густо її обговорюють бурхливо, докладно, перераховуючи різні аспекти (пенсії, ціни, тарифи тощо). Цілком очевидною була істотна стереотипізація і наративізація відповідних оцінок і реакцій.

Наступною за значенням (із великим відривом від попередньої) є проблема здоров'я (20,7%), що, зрозуміло, характерніша для осіб старшого віку і часто поєднується з наріканнями на дорожнечу ліків і медичного обслуговування. Далі йдуть труднощі з працевлаштуванням (18%) та сімейні проблеми (10%; як правило, без конкретизації їхнього змісту). На своїх особистих переживаннях через війну наголошували 8% опитаних.

З-поміж способів зараджування цим своїм проблемам респонденти найчастіше називали різного роду додаткові заробітки (32,7%), звичайну трудову зайнятість (26%; зрозуміло, що тих, хто працює, було більше, але вони, очевидно, не трактували свій сталий заробіток як очевидний спосіб упоратися з матеріальними проблемами), прибутки від домашнього господарства (15,3%), різні варіанти економії (10,7%). Частина опитаних (13,3%) заявила, що не має особливих проблем або самостійно й успішно їх розв'язує. У відповідях 10,7% респондентів ішлося про різноманітні способи психологічної саморегуляції (молитва, медитація, коригування настрою).

Для структурування поглядів респондентів на власне життя і свою позицію в ньому ми знову застосували процедуру факторного аналізу. За його результатами планували виявити зміст уявлень громадян про можливі стратегії адаптації, до яких вони вдаються як представники локальних спільнот під впливом воєнного конфлікту. Для відповідної обробки було взято 23 ознаки, що описують особистісні поведінки та самооцінні вислови. (Ураховано ознаки, які було подано не менш як десятьма особами, а також додано ознаку, де відповідей було менше, – про війну). Виділилися сім факторів із загальною дисперсією 54,9%.

Перший фактор «переживання через матеріальні проблеми» (вклад у дисперсію – 15%) відображає стійку емоційну доміную у свідомості громадян. Фінансово-матеріальні труднощі становлять головний предмет їхніх турбот і причину знегод. Належить зазначити, що такі переживання істотним чином поєднуються з недостатньою спроможністю справлятися з труднощами, свідченням чого є перебування на протилежному до них полюсі готовності респондентів самостійно та ефективно розв'язувати свої проблеми.

Така «екстернальна безпорадність» у частини громадян набуває статусу диспозиційної психоідеологемі, що проявилася в змісті другого фактору (9,7%). Усвідомлюючи складність власного та суспільного становища, вони намагаються інтерпретувати його як об'єктивну щодо них обставину, на яку самі вони впливу не мають, бо «нічого зробити не можна», «в усьому винна влада», «у країні важка ситуація».

«Переживання через війну» лягли в основу третього фактору (7,3%). Хоча, як зазначено вище, відповідні вислови не були надто частими, проте оцінка цієї обставини виявилася досить вагомою смисловою одиницею. Зосередження на факті війни спричиняє психологічний дискомфорт, а також проблематизує стосунки з оточенням.

Четвертий фактор (6,2%) увиразнив здатність до «особистісно-сімейного саморегулювання». Тут респонденти найчастіше говорили про наявність сімейних проблем і застосування засобів психологічної саморегуляції.

П'ятий фактор (5,9%) відображає «брак перспектив»: констатація труднощів із працевлаштуванням поєднувалася з намаганням економити як способом (радіше пасивним) зарадити проблемам.

До шостого фактору (5,5%) ввійшли ознаки «сімейно-особистісної гармонії», що характеризують наявність добрих сімейних стосунків та психологічного комфорту.

У змісті сьомого фактору (5,3%) протиставилися дві позиції: «рутинна безпорадність – енергійна наполегливість». На одному полюсі – намагання «просто працювати», як і раніше, що поєднується з підкреслюванням важливості матеріальних чинників. На другому полюсі – прагнення шукати додаткових заробітків, із яким позитивно корелює переконання в можливості дати собі раду, якщо намагатися щось робити.

Оцінки того, як змінилося життя оточення, виявилися подібними до оцінок змін власного життя респондентів: змінилося «на краще» – 14%, «не змінилося» – 25,3, «на гірше» – 60,7%. Про посилення психологічного комфорту людей навколо себе заявили 5,3%, дискомфорту – 12,7%.

Названі респондентами головні проблеми оточення назагал схожі на їхні особисті. Тут також, хоч і дещо менше, домінують матеріальні труднощі (46,7%). Наступні – це безробіття (14,7%) та здоров'я (10%). Те, що люди навколо переживають через війну, констатували 8,7% опитаних.

Справляючись зі своїми проблемами, люди з оточення, на думку респондентів, насамперед шукають додаткових заробітків (52,7%), виїжджають на заробітки до великих міст або за кордон (32,7), просто «працюють» (28),

займаються домашнім господарством (23,3), торгують (17,3), економлять (15,3%). Доволі популярними були відповіді на кшталт «виживають як можуть», «крутяться», «стараються» – їх дали 23,3%. Коли ж респондентів просили такі відповіді конкретизувати, не всі могли це зробити.

Про те, що в їхньому оточенні є люди, які започаткували власну справу, повідомили 16% опитаних. Частіше, однак, ішлося про те, що люди нічого не роблять (29,3%), а також живуть, як і раніше (10%), або байдикують, пиячать (11,3%).

Про різні варіанти взаємодопомоги, здебільшого родинної, було сказано у 12,7% відповідей.

Цікавий аспект даних респондентами оцінок стосувався до загальноміських процесів упорядкування (дороги, зупинки, парки тощо), на які звернули увагу 45,3% респондентів. (З особливим ентузіазмом про це говорили мешканці Добропілля (80%), схвалюючи діяльність нового міського голови). Вони, як правило, зазначали, що такі зміни добре впливають на життя містян. Водночас іще 6,7%, також констатуючи позитивні зрушення в стані міст, підкреслювали, що це не має особливого значення.

У цьому самому контексті належить відзначити, що 16,7% опитаних вели мову про зміни в поведінці співгромадян як позитивний відгук на ініціативи місцевої влади: люди активніше прибирають, менше сміять, виходять на суботники.

Описаний розподіл думок та оцінок відображає загальну картину настроїв і поведінки, які домінують у відповідному середовищі. Зміст і структуру стратегій колективної адаптації членів спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту ми шукали за допомогою факторного аналізу. Його проведено в просторі 26 ознак – оцінок респондентами свого оточення (що проявилися в не менш як десятих відповідях). Виділилися 8 факторів із загальною дисперсією 51%.

Оцінки оточення виявилися більш суперечливими, ніж самооцінні вислови: шість факторів із вісьмох є двополюсними.

У першому факторі (вклад у загальну дисперсію – 8,7%) ідеться про те, що люди з оточення «підтримують позитивні дії місцевої влади» або «нарікають на владу». Найяскравіше це проявилось в оцінці процесів упорядкування міст: більшість респондентів поставилася до цього схвально, але частина його знецінювала.

Другий фактор (8%) містить протиставлення «значущості матеріальних проблем» і «взаємодопомоги». Велика частина опитаних зосередилася на фінансово-матеріальних труднощах життя оточення, натомість невелика – на значенні допомоги, що її в цих важких умовах громадяни надають одні одним.

Згідно з ознаками третього фактору (6,5%), люди з оточення респондентів або «виживають як можуть» (здебільшого економлячи), або «займаються своїми сім'ями». Очевидно, спілкування із сім'єю допомагає психологічному відстороненню від драматизму злиденного життя.

Четвертий фактор (6,3%) відображає поведінку оточення в межах звичних, психологічно доступних способів: одні люди «намагаються жити, як раніше», другі «нічого не роблять».

Лише в п'ятому факторі (5,9%) з'являються ознаки власної активності оточення: деякі з них «діють самостійно» – відкривають свій бізнес або виїжджають на заробітки, натомість інші просто «підтримують дії влади».

Активну позицію оточення віддзеркалює зміст шостого фактору (5,4%): люди «намагаються заробляти» – торгують, ведуть домашнє господарство.

У сьомому факторі (5,2%) об'єдналися «супутні труднощі» матеріальних негараздів – безробіття та проблеми зі здоров'ям.

Нарешті, у восьмому факторі (5%) проявилися воєнні проблеми: якщо, на думку опитаних, одні «переживають через війну», то другі «байдикують і пиячать».

Узагальнення описаних респондентами способів поведінки та реагування дало підстави для виділення двох біполярних векторів, за якими утворюються стратегії адаптації особи і спільноти. Перший вектор означає стереотипізацію або трансформацію поведінки. Другий – переживання або діяння. Відтак можна

говорити про чотири варіанти стратегій: стереотипні переживання, стереотипні діяння, трансформаційні переживання, трансформаційні діяння.

Стереотипні переживання – стратегія найпоширеніша, сказати б, найпопулярніша. Вона виникає легко й швидко, є звичною й доступною. На індивідуальному рівні проявляється в наріканнях на труднощі, скаргах, пошуку самовиправдання, безплідному копанні в проблемах. У колективному ракурсі мова йде про емоційно насичене обговорення (радше проговорювання) проблем, пошук винуватців, критику влади. Домінують песимізм, почуття безпорадності, понура оцінка стосунків з оточенням. Засоби психологічної саморегуляції – звичні й неоригінальні. У думках про війну переважає констатація лиха, жахів, безнадії.

Стереотипні діяння означають намагання продовжувати жити за попередніми стандартами, працювати, як і перше, використовувати традиційні способи заробітку (домашнє господарство), не змінювати принципово ні способу, ні стилю життя (зокрема, займатися своєю сім'єю), «якось» виживати (наприклад, економлячи). Загалом особа прагне зберегти свої звички та норми поведінки. У межах спільноти все те, що було досі, стереотипізується та набуває ціннісного значення. Це стосується й до взаємодопомоги, яка становить вагому цінність, але має ті самі форми, що й раніше.

Трансформаційні переживання постають, як правило, унаслідок тривалої компрометації переживань стереотипних, які багаторазово не виправдали себе як засобу успішної адаптації до нових умов. У такому разі особа або спільнота опиняються перед потребою якось інакше поставитися до того, що відбувається в їхньому житті, поміняти емоційні пріоритети. Під тиском обставин особа відчуває потребу бодай якоюсь мірою відмовитися від звичних переживань – хоча й неприємних, але парадоксально комфортних, бо знайомих та очікуваних. Проте у взаємодії з оточенням нові, змінені настрої мають небагато шансів на позитивний відгук. Істотна емоційна трансформація – справа невеликої частини спільноти, а поширення таких переживань звичайно потребує чимало часу та зусиль. Водночас така зміна становить сприятливий ґрунт для інтересу до



оригінальних способів саморегуляції, а також і фахових психотерапевтичних утручань (легше на рівні особистому, важче – на груповому).

Трансформаційні діяння як найбільш ефективна стратегія адаптації мають бути наслідком, по-перше, компрометації стереотипних діянь, які б показали свою практичну марність, по-друге, досягнення певної психоемоційної готовності (результату трансформації переживань). Тут має йтися про нові, принаймні для нашого вельми традиційного суспільства, способи заробляння (приватна ініціатива, виїзд за кордон) та організації життєдіяльності, а також про істотне підвищення громадської активності – як індивідуальної, так і колективної.

Отже, результати дослідження показали, що процеси адаптації представників вибіркової сукупності (можна наполягати, що й більшості громадян України) до життя в період воєнного конфлікту відбуваються неминуче під тиском об'єктивних обставин, але суб'єктивно залишаються не досить опанованими та відрефлексованими. Зокрема, над індивідуальною і колективною свідомістю й поведінкою, особливо представників старшого покоління, виразно тяжіє схильність до стереотипних переживань, яка затримує позитивний розвиток і гальмує вироблення ефективних стратегій адаптації.

Окремий аспект аналізу даних цього опитування становило визначення особистісних чинників соціально-психологічної адаптації членів спільноти до життя в умовах воєнного конфлікту.

Серед загальних життєвих постав респондентів проявилися, зокрема, дві такі, що відображають протилежні позиції щодо можливості і доцільності власної активності, спрямованої на зараджування наявним проблемам (насамперед матеріальним, бо саме про них найактивніше говорили респонденти). Зміст однієї з них – «зарадної» – віддзеркалює думка «хто хоче, той знайде можливість працювати і заробляти», яку так чи інакше висловили 6,7% опитаних. «Безпорадну» поставу втілено в наполяганні на безнадійності становища та неспроможності що-небудь змінити: «ніхто нічого не може зробити» – так думають 10% опитаних.

Було здійснено кореляцію цих двох характеристик із 67 ознаками, що містять оцінки індивідуального і колективного життя. Виявлено значущий зв'язок між «зарадною» поставою і шістьма ознаками та між «безпорадною» поставою і 10 ознаками. У просторі таких двох наборів ознак виконано процедуру факторного аналізу.

За результатами факторного аналізу ознак, які корелюють із зарадністю, виділилися три фактори із сумарною дисперсією 65,3%.

Перший фактор (вклад у дисперсію – 21,7%) підтверджує загальну позицію респондентів: «зарадні» особи виявляли більшу порівняно з рештою учасників опитування готовність самостійно справлятися з проблемами ( $p \leq 0,05$ , тут і далі – за критерієм Фішера), краще оцінювали своє становище ( $p \leq 0,01$ ), а також (на рівні тенденції) частіше звертали увагу на схильність людей зі свого оточення очікувати на чийсь допомогу.

Близька до останньої з перелічених у першому факторі ознак риса «зарадних» осіб проявилася в змісті другого фактору (20,5%): ці респонденти охочіше ( $p \leq 0,01$ ) говорили про те, що люди навколо здебільшого нарікають і ниють замість що-небудь робити.

За показниками третього фактору (18,3%) схильні бути зарадними особи активніше ( $p \leq 0,01$ ) відзначали позитивні зміни в житті їхнього міста – упорядкування доріг, парків, зупинок, що логічно узгоджується з їхньою назагал більш оптимістичною позицією.

За результатами факторного аналізу ознак, які корелюють із безпорадністю, також виділилися три фактори із сумарною дисперсією 50,2%.

Перший фактор (21,7%) об'єднав ознаки, які відображають оцінку свого становища та становища оточення: «безпорадні» особи значуще гірше оцінили те, як живеться їм самим ( $p \leq 0,01$ ) і людям із їхнього оточення ( $p \leq 0,05$ ), а також зміни, які сталися в їхньому житті за останні роки ( $p \leq 0,05$ ).

У другому факторі (15,6%), як видається, найбільш яскраво втілюється суперечливий характер оцінок і поведінки «безпорадних» осіб. З одного боку, вони активніше наполягають на тому, що під впливом несприятливих умов життя більше спілкуються зі своїм оточенням, але водночас частіше говорять

про те, що стосунки з оточенням складаються погано (в обох випадках  $p \leq 0,01$ ). Із другого боку, оцінюючи поведінку оточення, «безпорадні» громадяни легше помічають, що люди навколо них обурюються й протестують ( $p \leq 0,05$ ), але натомість «не бачать», що вони шукають додаткових заробітків ( $p \leq 0,05$ ) або виїжджають у пошуках роботи ( $p \leq 0,01$ ). Можна сказати, що від оточення «безпорадні» особи очікують на підтвердження слухності своєї песимістичної та водночас пасивної життєвої позиції.

У межах третього фактору (12,9%) найзначущішими стали відмінності в оцінці значення матеріальних проблем, на яких особливо наголошують ті, кому властива безпорадність ( $p \leq 0,01$ ).

Узагальнення описаних характеристик дало підстави для визначення основних варіантів адаптації особи до життя в умовах воєнного конфлікту – тих, що їх самі респонденти достатньою мірою усвідомлюють та експлікують.

По-перше, ідеться про доволі традиційні і зрозумілі способи адаптації осіб зарадних і безпорадних. Перші, як правило, намагаються діяти активно й самостійно, на випередження, виявляючи особисту ініціативу, застосовуючи творчі методи зараджування наявним проблемам. Безпорадні особи поведуться пасивно, уникають брати на себе відповідальність, віддають перевагу стереотипним діям або бездіяльності.

По-друге, зарадним особам притаманний більш оптимістичний погляд на своє теперішнє і майбутнє становище, вони позитивніше оцінюють те, що з ними і навколо них відбувається. Натомість їхні антиподи охочіше зосереджуються на негативних аспектах життя, легше занурюються в песимістичні очікування, дістаючи від цього дещо парадоксальний психологічний комфорт.

По-третє, зарадні і безпорадні особи по-різному ставляться до матеріальних проблем життя. Другі вище оцінюють їхнє значення, нерідко надаючи їм ваги першорядного життєвого чинника. Перші ставляться до матеріального з меншим пієтетом, трактуючи його радше як засіб, а не мету.

По-четверте, найцікавіші, на наш погляд, відмінності стосуються до оцінок оточення та способів взаємодії з ним. Безпорадні особи охоче

використовують людей навколо себе для мало- або й зовсім неефективного обговорення своїх проблем, насамперед матеріальних. При цьому вони, як правило, не виходять за межі скарг і нарікань, у розмовах шукають емоційної розрядки, а не інформації про те, як належить діяти, аби поліпшити своє становище. Вони сприймають позитивно оточення, яке підтримує саме такий дискурс спілкування. Натомість їм менш комфортно взаємодіяти з активними людьми, що воліють діяти, а не балакати: важче знаходити з ними спільну мову, а також відчувати й осягати суть їхніх постав і поведінки.

Особи, які спроможні самотійно давати раду з проблемами, виявляються менш залежними від оточення, більш схильні сприймати його як партнерів для рівноправної взаємодії. Водночас у них може формуватися критичне ставлення до постав і поведінки пасивної безпорадної більшості, що є навколо.

#### **7.6. Критичне ставлення до влади як контроверсійна підстава ціннісного порозуміння**

Складні реалії поточного життя українців спонукають їх пояснювати причини наявних труднощів. Традиційно ефективним способом таких пояснень є пошук винуватців. У посттоталітарному суспільстві зручним об'єктом покладання провини є офіційна влада, яка, на думку більшості громадян, несе основну відповідальність за все, що відбувається в країні.

Як показують наші дослідження, звинувачення на адресу влади у зв'язку із соціально-економічними та воєнно-політичними подіями є емоційно насиченими і часто-густо надмірними й неадекватними. Очевидно, що критичне ставлення до влади має вагоме психологічне підґрунтя і виконує істотну компенсаторно-захисну роль.

Відповідному тлумаченню критичних оцінок можновладців присвячено низку проведених останніми роками досліджень.

Про практичну неминучість критичного ставлення до влади в суспільній практиці пише І. Купцова, підкреслюючи, що історично відповідальність за всі негативні події суспільство покладає на органи влади, які наділено правом

створювати, тлумачити та застосовувати закони, використовувати примус у процесі управління, регулювати й контролювати життя громадян. У демократичних суспільствах нормальною є наявність певної кількості населення, скептично налаштованого щодо державної влади та її політики [Купцова, 2014].

Антивладні настрої відображено в змісті трьох видів політичного скептицизму, що їх виділив американський дослідник П. Куртц. Перший – це політичний нігілізм, тотальний негативний скептицизм і суб'єктивізм. Тут немає жодних об'єктивних стандартів для оцінки політики та державної влади, важать лише суб'єктивні, емоційні погляди. Опозиція владі є справою смаку або примхи, натомість політику зводять до ірраціональних почуттів або брутальної сили. Другим видом скептицизму в політиці є стриманий скептицизм, який поєднує вплив суб'єктивних чинників (смаків, почуттів) та власного інтересу із загальними принципами практичної раціональності та прагматичної ефективності. Третій вид скептицизму передбачає послідовне й усебічне застосування скептичного дослідження до політичної сфери. Проте й таке дослідження ґрунтується на здоровій недовірі до політичного керівництва та можливого осудові чинної влади [Куртц, 2005, с. 298–299].

Сингапурський дослідник Й. Ватанабе, вивчаючи історію розвитку освіти в Сингапурі після Другої світової війни, звернув увагу на тривале протистояння західних і азійських цінностей у боротьбі за свідомість молоді. Як одну з визначальних характеристик західних демократичних впливів він описує критичне ставлення молодих громадян до влади. Недемократичне на той час керівництво країни шукало порятунку в поширенні азійських традиційних цінностей, серед яких на провідному місці – некритична пошана до влади як такої [Watanabe, 2012, р. 135–136, 145, 369–370].

Показником критичного ставлення молоді до влади є зміст виявлених І. Остапенко тенденцій, що свідчать про суперечливість уявлень студентської молоді про владно-підвладну взаємодію. Ідеться, зокрема, про брак готовності до конструктивної взаємодії, патерналізм, тотальну недовіру, низький авторитет влади та високий рівень вимогливості до її моральності [Остапенко,

2015]. Влада, отже, приречена бути наперед визначеним об'єктом посиленої негативної уваги до її діяльності і намірів.

Розробляючи критерії оцінювання політиків за методом репертуарних ґраток, Г. Кириленко і О. Луценко виявили й ознаки ставлення до політика як об'єкта агресії: образливі вислови, емоційно негативні епітети, бажання покарати. При цьому різні політики неоднаковою мірою привертають до себе власне агресивну увагу респондентів [Кириленко, 2015].

Багато що свідчить про те, що джерелом негативних ставлень до влади не конче є сама влада, а радше ті, хто її оцінює. Наприклад, за даними С. Кравчук, студенти, які вважають, що агресія є прийнятною в політиці та розв'язанні політико-правових питань, мають більш виражені показники невротичності, реактивної агресивності, дратівливості та спонтанної агресивності порівняно із студентами, які не дотримуються таких поглядів [Кравчук, 2017].

У змісті письмових наративів студентів Л. Никоненко виділила смислові категорії, якими вони оперують, описуючи політико-правову ситуацію в Україні. Однією з них є «негативні оцінки дій влади», під якою розуміють корупцію, свавілля, безвідповідальність, бездіяльність, неадекватність дій; бездіяльність щодо воєнних дій; руйнацію демократії; бездіяльність влади під час утечі Януковича; перебування при владі олігархів та «мажорів»; невиконання передвиборних обіцянок; розчарування політикою новообраної влади. Таким оцінкам притаманні різноманітність змісту та емоційність [Никоненко, 2016].

Про «хронічну недовіру» молоді до владних інститутів пише А. Краснякова. Результати її дослідження показали, що українська молодь, яка активно взаємодіє в соціальних інтернет-мережах, має високий рівень довіри по горизонталі (до друзів із мережі) і загальний середній рівень довіри до інших членів суспільства. Натомість низький рівень довіри молоді люди виявляють по вертикалі – до державних і політичних інститутів, діячів, суддів, представників правоохоронних органів, журналістів, працівників сфери послуг, які, на думку респондентів, не виконують повною мірою взятих на себе зобов'язань [Краснякова, 2013].

У дослідженому С. Чуніхіною образі чиновника домінантою є генералізований конструкт «оцінка», що акумулює на одному полюсі соціально прийнятні, однозначно позитивні, схвалювані риси, а на другому – небажані, негативні – і таким чином визначає розташування об'єкта на шкалі «хороший – поганий». Що вищим є рівень адаптації громадянина, то більшого значення в оцінці чиновника набувають загальнолюдські цінності, які відтісняють на задній план цінності інструментального характеру. Так само позитивнішого навантаження набувають дескриптори, пов'язані з високим соціальним статусом: адаптовані громадяни інтерпретують статус більш інтернально, радше як результат персональних зусиль та актуалізації здібностей, ніж як похідну від зовнішніх або випадкових чинників. Навпаки, не дуже адаптовані респонденти схильні вбачати в статусності чиновника вороже й небезпечне явище. Почасти це пов'язано з упевненістю в тому, що високий статус здобувають неправедним шляхом [Чуніхіна, 2013]. Отже, негативно-агресивні ставлення виявляються такою собі «неодмінною» складовою оцінки громадянами урядовців, політиків, можновладців.

«Ворожу», «інструментальну» та «емоційну» агресію в громадсько-політичному житті досліджувала О. Мельник. Інструментальну агресію як засіб досягнення мети протиставляють ворожій, яка становить самоціль і спрямована на завдання шкоди жертві або її знищення. Ворожа агресія є здебільшого емоційно насиченою, проте може бути й «холодною». Саме тому доречним є термін «емоційна агресія», яка має одночасно дві ознаки – ворожість (у розумінні мети) та емоційне забарвлення. Поняття емоційної агресії виражає той факт, що, виконуючи агресивні дії, людина може переживати задоволення. Будь-який вид негативного афекту і тип неприємного почуття можуть підбурювати до емоційної агресії в громадсько-політичному житті [Мельник, 2011], а відтак не лише знижувати самопочуття і настрої, а й, навпаки, підвищувати їх.

На тлі досить розлогої інформації про критичне ставлення до можновладців як сферу компенсаторно-захисних устремлінь частини громадян бракує переконливих даних про безпосередній зв'язок між їхнім емоційним

станом і критичними оцінками влади. Проведене емпіричне дослідження мало на меті показати, чи впливає і як саме процес негативного оцінювання наділених владними повноваженнями осіб та установ на самопочуття і настрої критично налаштованих респондентів.

Було сформульовано гіпотезу, що в частини громадян негативна оцінка поточних подій, а насамперед діяльності державної влади викликає своєрідний катарсис, спричиняє емоційне полегшення, дає такий собі парадоксальний комфорт – як наслідок розрядки неприємних переживань.

Для з'ясування відповідних залежностей було складено анкету з трьох частин: методики САН (Методика і діагностика самопочуття, активності та настрою; 30 пунктів) [Методика..., 2014], Шкали депресії Цунга в адаптації Т. Балашової (20 пунктів) [Шкала Цунга...], 18 висловів із думкою (здебільшого негативною) про політичну ситуацію в країні, зокрема діяльність чинної влади, що їх раніше використано в моніторингу масової політичної свідомості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України. Для оцінки цих висловів було застосовано шкалу: 1 – зовсім не згоден; 2 – радше не згоден; 3 – радше згоден; 4 – цілком згоден.

Методику САН спрямовано на визначення трьох закладених у її назві показників – самопочуття, активності та настрою. Зміст Шкали депресії відображає аналогічні особистісні та поведінкові характеристики.

Для перевірки відповідного статистичного зв'язку між методиками САН і Шкалою депресії було попередньо опитано 59 осіб – студентів факультету психології та слухачів Інституту післядипломної педагогічної освіти Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Згідно з отриманими даними, показник депресії значуще ( $p \leq 0,01$ ) негативно корелює як із загальним показником методики САН (.706), так і з кожною окремою шкалою – самопочуттям (.567), активністю (.629) і настроєм (.676). На цій підставі зроблено висновок про істотну взаємовідповідність цих двох методик, а відтак про можливість використання їх як тесту і ретесту для констатації змін, що відбуваються в емоційному стані респондентів.



Далі було розроблено два варіанти анкети, що відрізняються порядком подання методик: у варіанті А – Шкала депресії, оцінка влади, САН; у варіанті Б – САН, оцінка влади, Шкала депресії.

Наприкінці 2017 р. було опитано 525 учителів – 273 слухачі Львівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти (варіант А) та 252 слухачі Вінницької академії неперервної освіти (варіант Б).

За результатами виконання методик САН і Шкали депресії отримано розподіли, близькі до нормального.

Для уніфікації розмірності шкал за обома методиками по обох вибірках усі чотири масиви даних було опрацьовано за методом Т-перетворення. Це дало змогу об'єднати львівську і вінницьку вибірки в один масив та зробити дані обох методик порівнянними між собою.

Наступним кроком стало визначення різниці між отриманими показниками: як вони змінилися під впливом оцінки політичної ситуації та дій влади. Для цього від перетворених даних ретесту віднімали дані тесту. (На цьому етапі ми ігнорували те, яка саме з двох методик була першою, а яка другою – важила зміна рівня відповідних показників). Відтак висока від'ємна різниця була свідченням істотного зниження загального настрою респондента, тоді як висока додатна – його підвищення.

Далі було порівняно групи респондентів із різною зміною настрою: тих, чий настрій поліпшився, і тих, чий погіршився. Порівняння було здійснено попарно між чотирма контрастними групами, до яких увійшли, відповідно, по 10, 15, 20 або 25% респондентів з обох крайніх сторін масиву. Найбільш виразні відмінності зафіксовано між кількісно найменшими (по 10%) групами: 53 особи, у яких настрій погіршився, і 54 тих, у кого поліпшився.

У результаті порівняння показників цих двох груп значущі відмінності виявлено за двома з 18 пунктів, а ще за одним зафіксовано різницю на рівні тенденції.

За 4-бальною шкалою вислів «Приватизація – це була казка для наївних, а насправді одні захопили все, а інші стали рабами» респонденти, у яких настрій поліпшився, оцінили на 3,3 бала, а ті, у кого погіршився, – на 3,7 ( $p \leq 0,05$ ). У

цьому випадку, як бачимо, сильніша негативна констатація зумовила зниження настрою, що назагал має логічний вигляд.

У двох наступних випадках, натомість, проявилася протилежна залежність – саме та, яка нас цікавила. Респонденти, чий настрій поліпшився, оцінили вислів «На жаль, ні перший Майдан, ні другий не досягли своїх цілей – потрібен третій Майдан, який остаточно зруйнує корумповану систему влади» на 2,7 бала, а їхні антиподи – на 2,3 ( $p \leq 0,05$ ). Ще один вислів «Нинішня українська влада розв'язала на Донбасі нікому не потрібну війну» оцінено, відповідно, на 2,8 і 2,4 бала ( $p = 0,06$ ).

Усі три наведені вислови мають виразно негативний зміст. Водночас перший вислів більшою мірою стосується до оцінки загальної політико-економічної ситуації в країні, тоді як другий і третій виразніше спрямовано на адресу чинної влади. Це, очевидно, і є причиною зафіксованих відмінностей: саме критичні вислови щодо влади зумовлюють у частини респондентів підвищення настрою. Таку поставу може бути закріплено як легкодоступний, безвідмовний засіб досягання психологічного комфорту.

В описаному контексті на окрему увагу заслуговує вислів про те, що це нинішня українська влада розв'язала на Донбасі війну. Очевидна необ'єктивність такої оцінки, як показало проведене на початку 2018 р. Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України дослідження на всеукраїнській вибірці, не заважає великій частині (45,9%) громадян погоджуватися з його змістом. Видається цілком очевидним, що річ тут не у виявленні справжнього винуватця, а в прагненні будь-що дорікнути такій нелюбій владі.

Для уточнення психологічного змісту ставлення до влади критично налаштованих осіб із загальної вибірки було виділено групу «антивладних» – тих, хто погодився з наведеним судженням, а водночас не погодився з висловом «Мирний план президента Порошенка – надійна основа для припинення війни на Донбасі, збереження територіальної цілісності держави». Таких виявилось 33% – це ті респонденти, чия антивладна позиція, принаймні в питанні про війну, є послідовною й принциповою.

Далі було визначено 13 висловів з оцінкою влади, де відмінності між цією «антивладною» групою і рештою респондентів виявилися значущими. У просторі цих ознак здійснено факторний аналіз, за результатами якого виділилися чотири фактори із загальною дисперсією 55%. Зміст цих факторів відображає основні параметри ставлення до влади неприхильних до неї осіб.

Перший фактор (вклад у дисперсію – 23,5%) об'єднав власне негативні оцінки влади. У змісті другого фактору (12,5%) втілюються протестні настрої. До третього фактору (10,2%) ввійшли вислови, які містять іронічно-зневажливі оцінки влади. Четвертий фактор (8,8%) склали заперечення позитивних оцінок влади.

Таку структуру можна інтерпретувати в той спосіб, що критичне ставлення до влади є частиною більш загального протестного контексту громадсько-політичного життя, позбавляє владу шансів на виправдання (передбачає як власне негативні оцінки дій влади, так і заперечення позитивних оцінок), а водночас містить частково «несерйозні» елементи оцінки, які полегшують загальне сприймання ситуації.

Отже, є підстави для висновку про те, що сприймання та оцінку громадянами політичних подій і діяльності офіційної влади великою мірою зумовлено впливом афективно забарвлених ставлень. І сфера політики, і владні інстанції виявляються легкодоступними об'єктами емоційно напруженої уваги. Для частини респондентів негативна оцінка влади стає постійним джерелом поліпшення самопочуття і настрою, досягання своєрідного психологічного комфорту. Наявність такого привабливого і водночас дразливого чинника істотно проблематизує сферу суспільних відносин, особливо в умовах воєнно-політичного конфлікту.

Відтак украй потрібним видається пошук способів і механізмів удосконалення взаємодії між владою і громадянами, досягання порозуміння між ними, розширення можливостей індивідуального і колективного громадсько-політичного самовизначення.

## 7.7. Структурно-логічна модель рефлексії громадянами засад ціннісного порозуміння в сучасній Україні

Метою одного з етапів дослідження можливостей і перспектив ціннісного порозуміння між громадянами України в умовах воєнного конфлікту було визначення параметрів, за якими респонденти здійснюють рефлексивні умовиводи з приводу такого порозуміння. За результатами дослідження психологічного змісту неминучого в майбутньому і почасти втілюваного вже тепер, в умовах воєнного конфлікту, ціннісного порозуміння між громадянами України (особливо мешканцями східних і західних регіонів) було сформульовано перелік засад такого порозуміння [Васютинський, 2016б]. Наступна розробка технологій його досягання в практичній діяльності психологів та лідерів громадської думки в роботі з представниками цільових груп (спільнот) передбачає вивчення особливостей того, у який спосіб пересічні громадяни – члени спільнот – сприймають та оцінюють зміст і перспективи ціннісного порозуміння в різних сферах колективної життєдіяльності.

У вітчизняній соціальній та політичній психології склалася певна традиція аналізу рефлексування громадянами стану і тенденцій розвитку масової (політичної) свідомості. Різні моделі такої рефлексії розглянуто на трьох рівнях – загальносуспільному, або спільнотному; міжособовому, або груповому; індивідуально-особистісному.

Імпліцитні моделі консолідації громадської думки у свідомості студентської молоді досліджувала О. Петрунко, яка встановила, що найбільш прийнятними з погляду здорового глузду є такі моделі: консолідація навколо спільних для більшості соціально значущих цілей; «консолідація проти» (спільного ворога, зовнішньої загрози); консолідація-боротьба; консолідація-співпраця; консолідація-компроміс; консолідація-конформізм; моделі бінарні, що припускають лише одну істину, і полівекторні (що припускають плюралізм істин і їхніх авторів) [Петрунко, 2014]. Кожна з цих моделей передбачає певний рівень рефлексивного самовизначення учасників (суб'єктів) консолідації: найменшою мірою – «консолідація проти» та консолідація-

боротьба, а найбільшою – консолідація-співпраця, консолідація-компроміс та, особливо, полівекторні моделі.

Л. Найдьонова запропонувала поняття рефлексивного капіталу спільноти та розглянула його форми в співвіднесенні із соціальним капіталом. Першу форму визначає усвідомлення сенсу спільності, належності, відданості, єдності й згуртованості. Ця форма рефлексивного капіталу є базовою, передбачає глибокі емоційні механізми переосмислення власної ідентичності та індивідуальні внески в культуру спільноти. Другу форму спрямовано на переосмислення сусідства як ресурсу спільноти в розбудові мереж і поліпшенні економічного та політичного добробуту. Тут усвідомлюваними є нормованість, ритуальність, структурованість та організованість. Третю форму пов'язано з розбудовою колективної ефективності спільноти. Психологічні феномени уповноваження і наснаження дають змогу переосмислити спільноту і себе як її члена. Четверта форма поєднує три попередні, розгортаючи їх у динаміці колективної дії, паритетної громадської участі [Найдьонова, 2005]. Опанування та реалізація членами спільноти цих форм колективної рефлексії вочевидь надає відповідним процесам психологічної повноти та практичної ефективності.

Специфічні категоріально-рефлексивні структури свідомості виборців виявив Д. Позняк. Він визначив їх як когнітивні утворення, функціональний зміст яких полягає у формуванні оцінних ставлень до суб'єктів політичної взаємодії та рефлексуванні їхніх ставлень до себе, актуалізації відповідних рефлексивних механізмів на інтеріндивідному та метаіндивідному рівнях. Основними механізмами метаіндивідного рівня рефлексії є політична інтернальність, політична екстернальність, позитивна і негативна проєкції, політична стереотипізація. На інтеріндивідному рівні рефлексії чільну роль відіграють політична інтернальність, рефлексивна ідентифікація, позитивна і негативна проєкції, диференціація впливу [Позняк, 2004]. Як бачимо, на обох описаних рівнях діють механізми політичної інтернальності, позитивної і негативної проєкцій. Натомість виразно специфічними для метаіндивідного (суспільного або спільнотного) рівня рефлексії є політична екстернальність та

політична стереотипізація, а для інтеріндивідуального – рефлексивна ідентифікація та диференціація впливу.

Про інтелектуальну та особистісну рефлексію як смислові складові дискурсів взаємодії, взаєморозуміння і взаємоузгодження пише М. Найдъонов. Характеризуючи соціокогнітивні закономірності функціонування групової суб'єктності при переході до соціально-психологічного супроводу взаємодії групи розвитку з груповим суб'єктом управління, він виділяє такі особливості рефлексивних процесів групового та індивідуального суб'єктів, як цілісність, поліфункціональність і масштаб. Цікавим видається положення про те, що управління рефлексивними процесами індивідуальних і групових суб'єктів відбувається як рефлексія зсувів дискурсу партнерів між подіями [Найдъонов, 2010]. В описаному контексті рефлексії привертає увагу те, що можна було б назвати дискурсивною нерозривністю індивідуальних і групових суб'єктів: рефлексія – і продукт, і умова творення відповідного дискурсу.

У власне індивідуальному аспекті В. Климчук веде мову про типи трансформацій мотиваційного дискурсу особистості: тематичні (перебудова тематики), структурні (зміна наративно-ментативної структури), трансформації практик (зміна звичних практик конструювання дискурсу) [Климчук, 2015]. Тут важливо відзначити, що коли йдеться про вербально-комунікативні (не практичні) форми рефлексування (розмова, діалог), то має місце поєднання або й конкуренція змістових (тематичних) і формальних (структурних) елементів рефлексії.

Описуючи процеси стимулювання та врівноваження рефлексивних проявів особистості, О. Зімовін і Є. Заїка сформулювали відповідні принципи. Принципами стимулювання рефлексії є рефлексування в спілкуванні з іншими (поділяння досвіду з іншими, обмін думками в рівноправному діалозі) та упередження рефлексивних проявів (розгортання внутрішнього рефлексивного процесу в зовнішньому плані). За принципи врівноваження рефлексії визнано стимулювання креативності (що сприяє загальній організації саморозвитку) і занурення в практичну дію (замість тривоги і переживань – зосередження на виконанні дії) [Зімовін, 2017]. Якщо конкретизувати ці

принципи в застосуванні їх до умов реального рефлексування з приводу тих чи тих громадсько-політичних питань, то можна говорити про відображення спілкування, усвідомлення і діяльності, а також, меншою мірою, – про творчий саморозвиток особи або спільноти.

Емпіричним завданням цього етапу дослідження стало визначення параметрів, за якими респонденти здійснюють рефлексивні умовиводи з приводу спільних/колективних оцінок можливостей досягти ціннісного порозуміння в просторі масової свідомості та поведінки в умовах воєнного конфлікту. Надалі ці параметри мають скласти структурно-логічну основу практичної організації рефлексії громадянами засад ціннісного порозуміння в сучасній Україні.

За методом напівстандартизованого інтерв'ю опитано 45 осіб – мешканців Києва, різного віку і статі. (Інтерв'юерами були студенти-психологи Київського національного університету імені Тараса Шевченка). Вибірка мала головню стихійний характер, заданими були два параметри: повноліття та видима для інтерв'юера когнітивна спроможність респондента оцінювати доволі складні характеристики масової свідомості та поведінки. Серед опитаних 62,2% становили особи віком до 30 років (що можна пояснити молодим віком інтерв'юерів, які легше заходили в контакт зі своїми ровесниками), а також переважили жінки – 57,8%. За професійним складом більшість становили представники інтелігенції, інженерно-технічні працівники, службовці (55,6%), решту – студенти (22,2), працівники сфери обслуговування (11,1), інші категорії (11,1%).

Зміст запитань до інтерв'ю склав перелік засад ціннісного порозуміння між громадянами України в умовах воєнного конфлікту, який було визначено за результатами проведених досліджень. Ці засади подано в тому вигляді, як їх було сформульовано у відповідних наукових звітах (слід визнати, що частина респондентів нарікала на надмірну складність цих формулювань):

- виразніше акцентування гуманістичного, а не політичного контексту подій – людських страждань, руйнації звичного способу життя;

- істотна переорієнтація з цінностей минулого на цінності майбутнього; підкреслення ролі молоді як носія прогресивних цінностей;
- емоційно врівноважене плекання загальноукраїнського патріотизму на основі поєднання його етнічних і політичних чинників;
- переважне співвіднесення наявних ціннісних суперечностей із зовнішньополітичними впливами, натомість згладжування їх у внутрішньоукраїнському контексті;
- зосередження уваги на зовнішніх і явних внутрішніх ворогах за одночасного розмивання вини решти представників суспільства; щодо влади – увага не на її провинах, а на обов'язках;
- інтенсифікація міжрегіональних зв'язків – співпраці громад, особистих контактів;
- посилення уваги до економічних реформ – визначення і пояснення перспектив, наведення прикладів успішного реформування [Васютинський, 2016б].

В інструкції до кожного з перелічених пунктів респондентам пропоновано висловити свою згоду чи незгоду з його змістом і в довільній формі прокоментувати свою позицію.

Отримані в такий спосіб відповіді було піддано процедурі контент-аналізу, за результатами якої виділено дев'ять параметрів. Сім із них мали очевидний формально-логічний зміст і стали основою шуканої структурно-логічної моделі:

- згода/незгода з пропонованою засадою – ступінь прийняття її слушності, визнання доцільності впровадження в громадське життя;
- оцінка ефективності втілення засади – ступінь віри в те, що її реалізація сприятиме досягненню ціннісного порозуміння в суспільстві;
- оцінка поточного стану справ у суспільстві – констатація, здебільшого негативна, загальної соціально-економічної ситуації або характеристика її окремих аспектів;



- намагання пояснити причини суспільних процесів – міркування (часто-густо психологічного змісту) з приводу підстав виникнення певних явищ, умов їхнього перебігу;
- пошук імовірних винуватців – визначання провини тих чи тих агентів суспільного розвитку, спроба пояснити відповідні процеси як результат їхньої діяльності;
- висунення інших пропозицій – намагання змінити дискурс проблеми, запропонувати власне бачення подій і явищ;
- спонукання до змін або дій – обґрунтування потреби діяти в певному напрямі, обстоювання правильних, на думку респондента, змін.

Ще два параметри мали порівняно більш змістовий характер, але їх також було враховано з огляду на відносну частотність їх застосування у відповідях респондентів: це, по-перше, політико-ідеологічні оцінки, що містяться в діапазоні між проукраїнськими і проросійськими поставами, і, по-друге, оцінки державної влади, що відображають про- та антивладні позиції.

У такий спосіб виділено 63 ознаки – по дев'ять на кожному із сімох засад.

Наступну процедуру обробки даних становив кластерний аналіз за методом Варда. За його результатами виділилися сім кластерів.

До першого кластера увійшли 20 дескрипторів, більшість яких відображала оцінку поточного стану справ у суспільстві, політико-ідеологічні оцінки та оцінки державної влади. Цьому кластерові дано назву «загальна оцінка громадсько-політичної ситуації».

Як бачимо, власне змістові характеристики відповідей респондентів виразно переважили характеристики формально-логічні. Це й не дивно: по-перше, більшість опитаних досить або дуже емоційно поставилася до давання відповідних оцінок через істотну дражливість та актуальність поставлених запитань; по-друге, у їхніх відповідях легко й швидко актуалізувалися наявні та звичні словесно-оцінні штампи, засвоєні під час неодноразових обговорень порушених проблем у повсякденному житті.

Коли розглянути співвідношення даних оцінок, то можна висувати, що в них переважає увага до двох проблем. По-перше, респонденти висловлювалися

з приводу загальнополітичних орієнтацій – переважно проукраїнськи або намагаючись уточнити якісь нюанси чи шукаючи компроміси в цьому питанні. По-друге, відчутними були нарікання на важке соціально-економічне становище в країні. (Зрозуміло, що через ненадійність вибірки та кількісну нечіткість методики отримані пропорції не розкривають загальних соціологічних закономірностей, а лише віддзеркалюють певні логіко-психологічні концепти, що мають місце в оцінках респондентів).

У другому кластері, який ми назвали «орієнтація на майбутнє», об'єдналися тільки дві ознаки – зі згодою/незгодою та оцінкою ефективності переорієнтації з цінностей минулого на цінності майбутнього і підкреслення ролі молоді в цьому аспекті. (Можна припустити, що причиною вагомості таких оцінок почасти став здебільшого молодий вік більшості респондентів).

Переважає позитивне бачення майбутнього як привабливого вектора зміни громадських поглядів і настроїв, але водночас на рівних конкурують оптимістична і песимістична оцінка можливостей успішного розвитку.

Власне формально-логічний зміст оцінок найвиразніше проявився в ознаках третього і четвертого кластерів. В обох спостерігаємо наявність намагання пояснити причини та спонукання до змін або дій.

У третьому кластері (10 ознак) до цих двох параметрів додався пошук імовірних винуватців. Тому кластер названо «конспірологічні пояснення». Такі пояснення більшою мірою стосувалися до порівняння гуманістичного і політичного контексту воєнних подій («війна триває, бо комусь вигідна»), патріотизму (недовірливе ставлення до українських патріотів або проросійських громадян, чия поведінка – одних чи других – призвела до війни), зовнішніх або внутрішніх ворогів (залежно від політичних уподобань) та, особливо, очільників державної влади (активна критика їх аж до неадекватного звинувачення в усіх щонайможливіших гріхах).

Два вищеназвані параметри разом із намаганнями висунути якісь інші пропозиції утворили четвертий кластер (18 ознак), який дістав назву «зміна дискурсу». Тут ідеться про те, що, відповідаючи на запитання, респонденти істотно відхилялися від заданої тематики і висловлювали свої власні

міркування – як правило, раніше вже проговорені і сформовані у вигляді готового нарративу. Така зміна дискурсу мала місце в оцінці всіх запропонованих засад порозуміння. Отже, можна гадати, по-перше, що обговорювані проблеми значуще зачіпають ціннісно-сміслову сферу респондентів, а по-друге, що велика частина їх (проте не більшість) має, як правило, власну думку і намагається її висловити.

Подібними за характером відповідей виявилися п'ятий, шостий і сьомий кластери: в усіх них основний зміст становили згода/незгода та оцінка ефективності тих чи тих засад ціннісного порозуміння.

П'ятий кластер утворили чотири дескриптори, які відображають «оцінку впливу зовнішніх і внутрішніх чинників». Респонденти говорили про важливість визначення оптимальних співвідношень у цьому аспекті, але в оцінці ефективності відповідних рішень переважали скептичні міркування.

До шостого кластера ввійшли дві ознаки, що стосуються до «оцінки патріотизму» – доцільності та ефективності відповідного пункту. Суто позитивні оцінки помірно переважали над висловами, що містили більш чи менш виражені сумніви або були «не досить» патріотичними. Ще більш проблемною була оцінка ефективності акцентування патріотизму: істотну частину висловів становили сумніви з цього приводу або прямі заперечення.

Зміст сьомого кластера визначили сім дескрипторів, які описують «оцінку перспектив суспільного розвитку»: по-перше, доцільність та ефективність утвердження гуманістичних аспектів громадсько-політичного життя, здійснення економічних реформ; по-друге, спонукання до орієнтацій на майбутнє та економічного реформування.

Узагальнення змісту оцінних висловів респондентів із приводу засад ціннісного порозуміння в сучасній Україні дало підстави покласти в основу структурно-логічної моделі рефлексії громадянами відповідних процесів такі формально-логічні елементи: згода/незгода з запропонованою засадою; оцінка ефективності її втілення; оцінка поточного стану справ у суспільстві; намагання пояснити причини суспільних процесів; пошук імовірних винуватців; висунення власних пропозицій; спонукання до змін або дій. До них також

можна долучити два змістові параметри: політико-ідеологічні оцінки та оцінки державної влади. За допомогою кластерного аналізу розкрито провідну тематику рефлексії засад ціннісного порозуміння громадянами України: загальна оцінка громадсько-політичної ситуації; орієнтація на майбутнє; конспірологічні пояснення; зміна дискурсу; оцінка впливу зовнішніх і внутрішніх чинників; оцінка патріотизму; оцінка перспектив суспільного розвитку.

## Література

- Васютинський В.* Психологічні виміри спільноти / Вадим Васютинський. – К.: Золоті ворота, 2010.
- Васютинський В. О.* Перспективи ціннісного порозуміння українців Сходу і Заходу в оцінках подій на Донбасі // Український психологічний журнал. – 2016а. – № 2. – С. 7–18.
- Васютинський В. О.* Порозуміння щодо Донбасу: осуд, співчуття і ціннісна переорієнтація / В. О. Васютинський // Психолого-економічні вектори розвитку особистості і суспільства: матеріали III Всеукр. наук.-практ. семінару 27 жовтня 2016 р., м. Запоріжжя. – Запоріжжя, 2016б. – С. 22–24.
- Васютинський В. О.* Індивідуальні і колективні стратегії адаптації мешканців міських громад до життя в період воєнного конфлікту / В. О. Васютинський // Проблеми політичної психології: зб. наук. праць. – К.: Міленіум, 2017. – Вип. 5 (19). – С. 43–52.
- Вознесенська О. Л.* Медіаконтекст вияву патріотичних почуттів представниками Сходу і Заходу України / О. Л. Вознесенська, Н. І. Череповська // Проблеми політичної психології: зб. наук. праць. – К.: Міленіум, 2015. – Вип. 2 (16). – С. 74–88.
- Горбунова В. В.* Проблеми дослідження імпліцитних теорій / В. В. Горбунова // Соціальна психологія. – 2008. – № 4 (30). – С. 17–28.
- Горбунова В.* Психологія командотворення: Ціннісно-рольовий підхід до формування та розвитку команд / Вікторія Горбунова. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка, 2014.
- Дроздов О. Ю.* Динаміка геополітичних уявлень молоді на тлі російсько-українського конфлікту 2014 року / О. Ю. Дроздов // Проблеми політичної психології: зб. наук. праць. – К.: Міленіум, 2014. – Вип. 1 (15). – С. 258–266.
- Зімовін О. І.* Стимуляція та врівноваження рефлексивних проявів особистості / О. І. Зімовін, Є. В. Заїка // Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання: зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (30 берез. 2017 р., м. Харків, Україна). – Харків: ХНУВС, 2017. – С. 36–38.
- Кириленко Г. О.* Критерії оцінювання політичних лідерів, отримані методом репертуарних решіток / Г. О. Кириленко, О. Л. Луценко // Проблеми політичної психології: зб. наук. праць. – К.: Міленіум, 2015. – Вип. 2 (16). – С. 262–272.
- Климчук В. О.* Мотиваційний дискурс особистості в інтеракційному просторі: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.05 / Климчук Віталій Олександрович. – К., 2015.
- Кононов І. Ф.* Регіональні авто- та гетеростереотипи Донбасу і Галичини: їх значення в проектах націєбудівництва в Україні / Кононов Ілля Федорович // Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства: зб. наук. праць. – Харків, 2014. – Вип. 20. – С. 133–142.
- Кравчук С. Л.* Особливості ставлення студентської молоді до агресії в розв'язанні політико-правових питань / С. Л. Кравчук // Проблеми політичної психології: зб. наук. праць. – К.: Міленіум, 2017. – Вип. 5 (19). – С. 325–334.

- Краснякова А. О.* Соціальна довіра як умова становлення суб'єкта політичного життя / А. О. Краснякова // Проблеми політичної психології та її роль у становленні громадянина Української держави : зб. наук. праць. – К. : Талком, 2013. – Вип. 14. – С. 55–64.
- Купцова І. І.* Політико-правові засади права на протест / Купцова І. І. // Актуальні проблеми політики. – 2014. – Вип. 53. – С. 73–80.
- Куртц П.* Новый скептицизм: Исследование и надежное знание / П. Куртц. – Москва : Наука, 2005.
- Мельник О. А.* До питання емоційної агресії у суспільному та політичному житті / О. А. Мельник // Проблеми політичної психології та її роль у становленні громадянина Української держави : зб. наук. праць. – К., 2011. – Вип. 11. – С. 248–255.
- Методика «Самооцінка психічного стану: самопочуття, загальна активність, настроїв (САН)» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://psychic.at.ua/publ/psikhodiagnostyka/diagnostika\\_temperamentu\\_i\\_kharakteru/metodika\\_sa\\_moocinka\\_psikhichnogo\\_stanu\\_samorochuttja\\_zagalna\\_aktivnist\\_nastrij\\_san/13-1-0-68](http://psychic.at.ua/publ/psikhodiagnostyka/diagnostika_temperamentu_i_kharakteru/metodika_sa_moocinka_psikhichnogo_stanu_samorochuttja_zagalna_aktivnist_nastrij_san/13-1-0-68), 2014.
- Найдьонов М. І.* Формування рефлексивного управління в організаціях : автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.05 / Найдьонов Михайло Іванович. – К., 2010.
- Найдьонова Л. А.* Соціальний та рефлексивний капітал територіальних спільнот як чинник суспільних перетворень / Найдьонова Л. А. // Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К. : Главник, 2005. – Вип. 26. – Т. 3. – С. 195–202.
- Нечипоренко О. В.* Интеграция малого этноса в индустриальное общество: стратегии адаптации / Нечипоренко О. В. // Вестник НГУ. Серия: Философия. 2009. – Т. 7. – Вып. 1. – С. 107–112.
- Никоненко Л. В.* Особливості уявлень студентів різного фаху про політико-правову ситуацію в Україні / Л. В. Никоненко // Проблеми політичної психології : зб. наук. праць. – К. : Міленіум, 2016. – Вип. 3 (17). – С. 220–233.
- Остапенко І. В.* Психосемантичне дослідження владно-підвладної взаємодії в політичній картині світу студентської молоді / І. В. Остапенко // Психологічні науки: проблеми і здобутки : зб. наук. статей Київ. міжнар. ун-ту й Ін-ту соц. та політ. психології НАПН України. – К. : КиМУ, 2015. – Вип. 7. – С. 191–204.
- Петрунько О. В.* Імплицитні моделі консолідації громадської думки у свідомості студентської молоді / О. В. Петрунько // Проблеми політичної психології : зб. наук. праць. – К. : Міленіум, 2014. – Вип. 1 (15). – С. 75–86.
- Позняк Д. В.* Рефлексивні механізми свідомості виборців як суб'єктів політичної взаємодії : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Позняк Дмитро Валерійович. – К., 2004.
- Соколова Ю. Д.* Адаптационные стратегии социальной общности пенсионеров: управленческий подход / Ю. Д. Соколова, Г. Е. Зборовский // Стратегии развития социальных общностей, институтов и территорий : материалы II Международ. науч.-практ. конф., Екатеринбург, 18–20 апреля 2016 г. : в 2-х т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2016. – Т. 2. – С. 312–316.
- Тарасюк Л. С.* Проблема культуры толерантности в современном обществе / Тарасюк Л. С. // Гуманітарний часопис. – 2013. – № 1. – С. 39–44.
- Циганенко Г. В.* Соціально-психологічне осмислення конфліктів між цивільними і військовими в ході групової взаємодії / Г. В. Циганенко, О. Ю. Кухарук // Проблеми політичної психології : зб. наук. праць. – К. : Міленіум, 2016. – Вип. 4 (18). – С. 24–39.
- Чуніхіна С. Л.* Особливості сприймання громадянами образу чиновника: психосемантичний аналіз / С. Л. Чуніхіна // Проблеми політичної психології та її роль у становленні громадянина Української держави : зб. наук. праць. – К. : Талком, 2013. – Вип. 14. – С. 86–97.
- Шкала Цунга для самооценки депрессии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://arvt.ru/sites/default/files/Zung-Self-rating\\_Depression\\_Scale.pdf](http://arvt.ru/sites/default/files/Zung-Self-rating_Depression_Scale.pdf).
- Шусть В. В.* Політичні цінності молоді в просторі шкал «радикалізм – консерватизм» та «авторитаризм – демократизм» / В. В. Шусть // Проблеми політичної психології : зб. наук. праць. – К. : Міленіум, 2016. – Вип. 3 (17). – С. 179–191.
- Adema J.* Boundary work in the Murray-Darling Basin, Australia: A case study on the role of science in policy development: Master Thesis / Jikke Adema. – Open Universiteit, Nederland, 2015.

- Albala-Bertrand L.* For a sociogenetic constructivist didactics of citizenship / Luis Albala-Bertrand // *Prospects*. – 1996. – Vol. XXVI. – Iss. 4. – P. 705–746.
- Anderson C. R.* Transformative research as knowledge mobilization: transmedia, bridges and layers / Anderson, C. R. and McLachlan, S. M. // *Action Research*. – 2016. – Vol. 14. – Is. 3. – P. 295–317.
- Bartelt D. W.* On Resilience: Questions on Validity / Bartelt, Dawid W. // *Educational Resilience in Inner-City America : Challenges and Prospects* / ed. by Margaret C. Wang and Edmund W. Gordon. – New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 1994. – P. 97–108.
- Bizumic B.* On the (In)Compatibility of Attitudes Toward Peace and War / B. Bizumic, R. Stubager, S. Mellon, N. Van der Linden, R. Iyer, and B. M. Jones // *Political Psychology*. – 2013. – № 34. – P. 673–693. – URL: doi:10.1111/pops.12032.
- Bort J. R.* Grassroots Development Strategies in the Azuero Peninsula of Panama / John R. Bort and James S. Sabella // *Communities and Capital Local Struggles against Corporate Power and Privatization* / Ed. By Thomas W. Collins and John D. Wingard. – Athens : University of Georgia Press, 2000. – P. 52–68.
- Braun-Lewensohn O.* Attitudes toward war and peace and their relations with anxiety reactions among adolescents living in a conflictual area / O. Braun-Lewensohn, S. Abu-Kaf, & S. Sagy // *Journal of Youth Studies*. – 2015. – № 18, 1. P. 68–79. – URL: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13676261.2014.933193>.
- Dupuis E. C.* A New Scale to Measure War Attitudes: Construction and Predictors / E. C. Dupuis and E. S. Cohn // *Journal of Psychological Arts and Sciences*. – 2011. – № 14. – URL: [http://scholars.unh.edu/psych\\_facpub/14](http://scholars.unh.edu/psych_facpub/14).
- Florio V. De.* Quality Indicators for Collective System Resilience / V. De. Florio // *Emergence: Complexity & Organizations*. – 2014. – Vol. 16. – № 3. – P. 65–104.
- Grossman G.* The Political Legacies of Combat: Attitudes toward War and Peace Among Israeli Ex-Combatants / G. Grossman, D. Manekin, and D. Miodownik // *International Organisation*. – 2015. – № 69 (4). – P. 981–1009. – URL: doi: 10.1017/S002081831500020X.
- Hubeladze I. H.* Psychological peculiarities of maintaining a family relationship in conditions of military conflict / I. H. Hubeladze // *Проблеми політичної психології : зб. наук. праць*. – К. : Міленіум, 2016. – Вип. 4 (18). – С. 15–23.
- Kashen D.* How to Define Your Company's Values / Dave Kashen. – URL: <http://awesomculture.com/2011/06/06/how-to-define-your-companys-values>, 2011.
- Kuusisto T.* Cyber World as a Social System / Tuija Kuusisto and Rauno Kuusisto // *Cyber Security: Analytics, Technology and Automation, Intelligent Systems, Control and Automation: Science and Engineering* / M. Lehto and P. Neittaanmäki (eds.). – Springer International Publishing Switzerland, 2015. – P. 31–43.
- Lam K.* Understanding Citizenship from Dialogues: The Umbrella Movement from the Liberal Studies Curriculum Perspectives in Hong Kong / Lam, Ka-ming: A Research Dissertation. – The University of Hong Kong, 2015.
- Lewicka M.* *Psychologia miejsca* / M. Lewicka. – Warszawa : Wyd-wo Naukowe SCHOLAR, 2012.
- Li M.* The role of retributive justice and the use of international criminal tribunals in post-conflict reconciliation / M. Li, B. Leidner, N. Petrović, S. N. Orazani, and M. S. Rad // *European Journal of Social Psychology*. – 2017. – URL: doi: 10.1002/ejsp.2326.
- Liehr S.* Migration as Societal Response to Climate Change and Land Degradation in Mali and Senegal / Liehr S., Drees L., Hummel D. // *Adaptation to Climate Change and Variability in Rural West Africa* / J. A. Yaro and J. Hesselberg (eds.). – Springer International Publishing Switzerland, 2016. – P. 147–169.
- Mattila M.* Understandable and functional organizational values: true or false? / Merita Mattila // *Social Responsibility Journal*. – 2008. – Vol. 4. – Iss. 4. – P. 527–537.
- McKeown Sh.* Conclusion: The Next Voyage / Sh. McKeown, N. Ferguson, R. Haji // *Understanding Peace and Conflict through Social Identity Theory: Contemporary Global Perspectives* / Ed. Shelley McKeown, Reeshma Haji, Neil Ferguson. – Springer International Publishing Switzerland, 2016. – P. 367–373.

- Melgar D. E. M.* Municipal Government and Local Collective Action / D. E. M. Melgar // Governing Shared Resources: Connecting Local Experience to Global Challenges, 12th Biennial Conference of the International Association for the Study of Commons, Cheltenham, England, July 2008. – URL: <http://hdl.handle.net/10535/1942>.
- Pearson H.* Northern Philanthropy: The Effectiveness of Community / Hilary Pearson. – 2014. – URL: <http://effectivephilanthropy.org/northern-philanthropy-the-effectiveness-of-community/>.
- Stetter E.* Progressive values for the 21st century / Stetter, Ernst, Duffek, Karl, Skrzypek, Ania // Progressive Values for the 21st century: Foundation for European Progressive Studies / Ed. Dr. E. Stetter, Mag. K. Duffek, Dr. A. Skrzypek. – 2011. – P. 6–11.
- Stokhof W.* Europe-Asia relationships on the threshold of the 21st century / Stokhof, Wim. – 1996. – URL: <http://iias.asia/iiasn/iiasn8/general/engelber.html>.
- Summerfield D.* The Impact of War and Atrocity on Civilian Populations: Basic Principles for NGO Interventions and a Critique of Psychosocial Trauma Projects / D. Summerfield. – London : Overseas Development Institute, 1996. – URL: <http://odihpn.org/wp-content/uploads/1996/04/networkpaper014.pdf>.
- Van der Linden N.* Are attitudes toward peace and war the two sides of the same coin? Evidence to the contrary from a French validation of the Attitudes Toward Peace and War Scale / N. Van der Linden, C. Leys, O. Klein, and P. Bouchat. – 2017. – URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28892500>.
- Vihalemm T.* To learn or not to learn? Dilemmas of linguistic integration of Russians in Estonia / Vihalemm, T. // Ethnicity. – 2010. – № 3. – P. 73–97.
- Watanabe Yo.* Don't Forget to Fight! Singapore's History Education and War Commemoration, 1945-2005. A thesis submitted for the degree of Doctor of philosophy / Yosuke Watanabe. – Singapore, 2012.
- Wilkinson T.* Capitalism and Human Values / Tony Wilkinson. – Andrews UK Limited, 2015.
- Yearwood J.* Technologies for Supporting Reasoning Communities and Collaborative Decision Making: Cooperative Approaches / John Yearwood, Andrew Stranieri. – Hershey : Information Science Reference, 2011.

## ВИСНОВКИ

### **Психологічні стратегії адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту**

Сучасна ситуація актуалізувала у громадян України потребу осмислити, пояснити події, пов'язані з воєнною агресією, та зміни усталеного способу життя внаслідок цих подій, застосувати найбільш придатні способи психологічного захисту, виробити засоби протидії індивідуальній і колективній травмі та ефективні стратегії зараджувальної поведінки. Природу впливу воєнного конфлікту та його наслідків на життєдіяльність людей належить трактувати як соціально травматичну. Чинники, що визначають тяжкість наслідків, спричинених колективною травмою, впливають на психологічний простір значної частини жителів України (вони травмовані вторгненням на їхні території, переживаннями гніву, образи на загарбників, економічною дестабілізацією, що ускладнило процеси прогнозування майбутнього тощо) та спонукають їх до пошуку реальних або ж символічних способів виходу з травматичної ситуації. Разом з тим травматичний досвід може сприяти активізації відновлювальних зусиль, знаходженню нових цілей, приводити до позитивних змін на рівні особистості, спільноти, соціуму. Відповідно адаптацію спільноти до суспільних змін унаслідок воєнного конфлікту нами простежено як шлях від переживання соціальної травми до колективних відновлювальних зусиль та розвитку.

За результатами теоретичного аналізу адаптації спільноти до суспільних змін унаслідок воєнного конфлікту визначено, що в процесі індивідуального і колективного пристосування до цих змін формуються, з одного боку, такі моделі адаптації, як рутинна, що реалізується за допомогою випробуваних стратегій, стереотипних засобів, спрямованих на самозбереження, а з другого – проактивна, для якої характерні активний пошук нових можливостей, активізація адаптаційного потенціалу та ресурсів спільноти, готовність до розвитку, що відображено в концептуальній моделі адаптації спільноти до суспільних змін унаслідок воєнного конфлікту.



Адаптація до умов воєнного конфлікту відбувається як адаптація до соціально напруженого середовища, що сприяє активізації процесів емоційної саморегуляції (долання спротивів, усвідомлення змін у власному становищі та в ситуації тощо) і когнітивних зусиль (орієнтація в нових умовах, зміна оцінювальних конструктів, долання когнітивних дисонансів), актуалізації поведінкових патернів та застосуванню стратегій адаптації відповідно до змінених умов.

Результати дослідження психологічних стратегій адаптації представників різних спільнот (членів міських громад, волонтерів, учасників АТО, членів сімей учасників АТО, внутрішньо переміщених осіб, педагогічної спільноти, територіальних спільнот) до умов і наслідків воєнного конфлікту відображено в побудованих моделях психологічних стратегій адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту в процесі зміцнення громадського здоров'я, опрацювання травматичного досвіду, родинної взаємодії, трансформації соціального капіталу, застосування медіапрактик, ціннісного порозуміння

Узагальнення результатів дослідження дало змогу на основі низки параметрів (консервація-трансформація; переживання-міркування-діяння) визначити такі стратегії адаптації, як консервативні переживання, консервативні міркування, консервативні діяння і трансформаційні переживання, трансформаційні міркування, трансформаційні діяння. Ці стратегії в сукупності у виразили такі інтегративні психологічні стратегії адаптації спільноти, як консервативно-рутинні і проактивно-трансформаційні, які є засобами реалізації, відповідно, рутинної і проактивної адаптації.

До консервативно-рутинних належать такі стратегії:

– *консервативні переживання*: стабілізація емоційних станів, самоконтроль, емоційне відреагування, що веде до уникання, сконцентрованість на власних емоціях; самозвинувачення і втеча у свій внутрішній світ, пошук самовиправдання, безплідне «копання» в проблемах, егоцентричне усамітнення, емоційно-інтуїтивне користування медіапрактиками, витіснення негативних переживань з приводу війни на Донбасі;

– *консервативні міркування*: зануреність у власні роздуми, пошук винних у виникненні і наслідках воєнного конфлікту, самокритичність щодо власних дій та самозвинувачення, споглядальне ставлення до медіаконтенту, патерналістськи-негативістське ставлення до медіапрактик, виявлення ставлення до війни не у вигляді прямих осмислених оцінок, а у вигляді прихованих, фонових, малоусвідомлюваних концептів;

– *консервативні діяння*: пошук соціальної підтримки, втеча, конфронтація, уникання, агресивне уникання, покірність долі, вичікування, пошук психологічної підтримки у своєму оточенні.

Проактивно-трансформаційними є такі стратегії:

– *трансформаційні переживання*: емоційне відреагування, що веде до адаптації; активізація адаптаційного потенціалу задля послаблення емоційної напруги; інтроспективна сконцентрованість; посилення відповідальності за те, що відбувається; активне долання негативних проявів свого емоційного стану; відмова від звичних переживань; зміна емоційних пріоритетів;

– *трансформаційні міркування*: планування рішення, позитивна переоцінка, планування розв'язання проблеми, позитивне переосмислення стосунків і прийняття інших, раціонально-емпатійне користування медіапрактиками, переосмислення своїх стосунків з оточенням, вироблення плану дій у складних життєвих ситуаціях, рефлексивне осмислення досвіду, контрольованість зовнішнього світу, політичне (осуд) або гуманістичне (співчуття) самовизначення щодо подій на Донбасі, вироблення чіткої позиції щодо війни на Донбасі;

– *трансформаційні діяння*: конструктивне подолання проблем, розв'язання проблеми та взяття на себе відповідальності за результат, нові способи організації життя, активне набуття соціального капіталу, активізація ресурсів та набуття навичок підвищення благополуччя, конструктивне служіння іншим людям, підвищення громадянської активності.

Результати нашого дослідження свідчать про те, що суб'єкти адаптивного процесу найчастіше обирають стратегії, які використовувалися ними раніше, перевірені часом консервативні методи, дотримуються шаблонів,

використовують готові адаптивні форми (засновані на своєму досвіді чи запозичені як приклад в інших), тобто *консервативно-рутинні стратегії*. Вони є найпоширенішими і включають консервативні переживання, консервативні міркування та консервативні діяння.

Особливостями прояву цих стратегій є:

– на *індивідуальному рівні* – нарікання на труднощі, скарги, пошук самовиправдання, безплідне «копання» в проблемах; використання звичних стереотипних засобів психологічної саморегуляції; незмінність способу і стилю життя, прагнення зберегти свої звички та норми поведінки;

– на *колективному рівні* – емоційно насичене проговорювання (іноді обговорення) проблем, пошук винних, критика влади, очікування змін на краще. Переважають негативні відчуття (напруженість, роздратованість, побоювання, недовіра, песимізм), орієнтація на цінності адаптації, стабільності, в основі яких лежить мотивація нужди, виживання та безпеки; використовуються звичні, стереотипні засоби психологічної саморегуляції, стереотипізується та набуває ціннісного значення все те, що було досі; визнається цінність взаємодопомоги, підтримки, хоча їх форми залишаються такими ж, як і раніше.

Водночас в умовах воєнного конфлікту з'являється потреба в пошуку нових можливостей, нових способів розв'язання проблем і досягнення адаптованості, у виробленні та застосуванні *проактивно-трансформаційних стратегій*. Перехід до таких стратегій відбувається внаслідок тривалої компрометації консервативних, стереотипних переживань, міркувань, діянь, які багаторазово не виправдали себе як засіб успішної адаптації до нових умов. В основі цих стратегій лежать трансформаційні переживання, трансформаційні міркування і трансформаційні діяння.

Особливості прояву проактивно-трансформаційних стратегій такі:

– на *індивідуальному рівні* – потреба якось інакше поставитися до того, що відбувається в житті; змінити емоційні пріоритети; переосмислити досвід; активізувати готовність змінюватися; зростати, брати відповідальність на себе; посилити орієнтацію на розвиток нових сил і ресурсів адаптації; подбати про

екзистенційну переоцінку, опанування знань і навичок, які сприяють підвищенню благополуччя та досягненню адаптованості;

– на *колективному рівні* – вироблення нових способів організації життєдіяльності, а також істотне підвищення громадської активності – як індивідуальної, так і колективної.

На основі узагальнення результатів теоретичного та емпіричного дослідження психологічних стратегій адаптації спільноти до наслідків воєнного конфлікту розроблено структурно-процесуальну *модель психологічних стратегій адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту* (рис.). Відповідно до представленої моделі під тиском об'єктивних обставин, пов'язаних із воєнним конфліктом, суб'єкт адаптації робить спроби осмислити їх, сконцентрувати та мобілізувати зусилля для їх опанування, що спонукає:

– до використання загальноприйнятих, стереотипних моделей поведінки, застосування консервативно-рутинних стратегій адаптації та реалізації *моделі рутинної (реактивної) адаптації – успішної* (якщо ці спроби були успішними), у результаті якої відбувається консервація наявного досвіду, або *неуспішної*, про що можуть свідчити дезадаптивні прояви, безпорадність, відчуття безвиході тощо (загроза занурення в себе, часті конфлікти) або ж виникнення потреби в продовженні адаптаційного процесу, пошуку нових способів розв'язання проблеми, нових стратегій;

– до активного, усвідомленого пошуку нових можливостей, утілення нереалізованого потенціалу та прихованих резервів, вибору проактивних моделей поведінки, які мають внутрішню зумовленість і проявляються в здатності протистояти зовнішнім чинникам та активно впливати на них, орієнтуватися на майбутнє, тобто до вироблення проактивно-трансформаційних психологічних стратегій адаптації, у результаті яких реалізується *модель проактивної адаптації – ефективної або неефективної*.

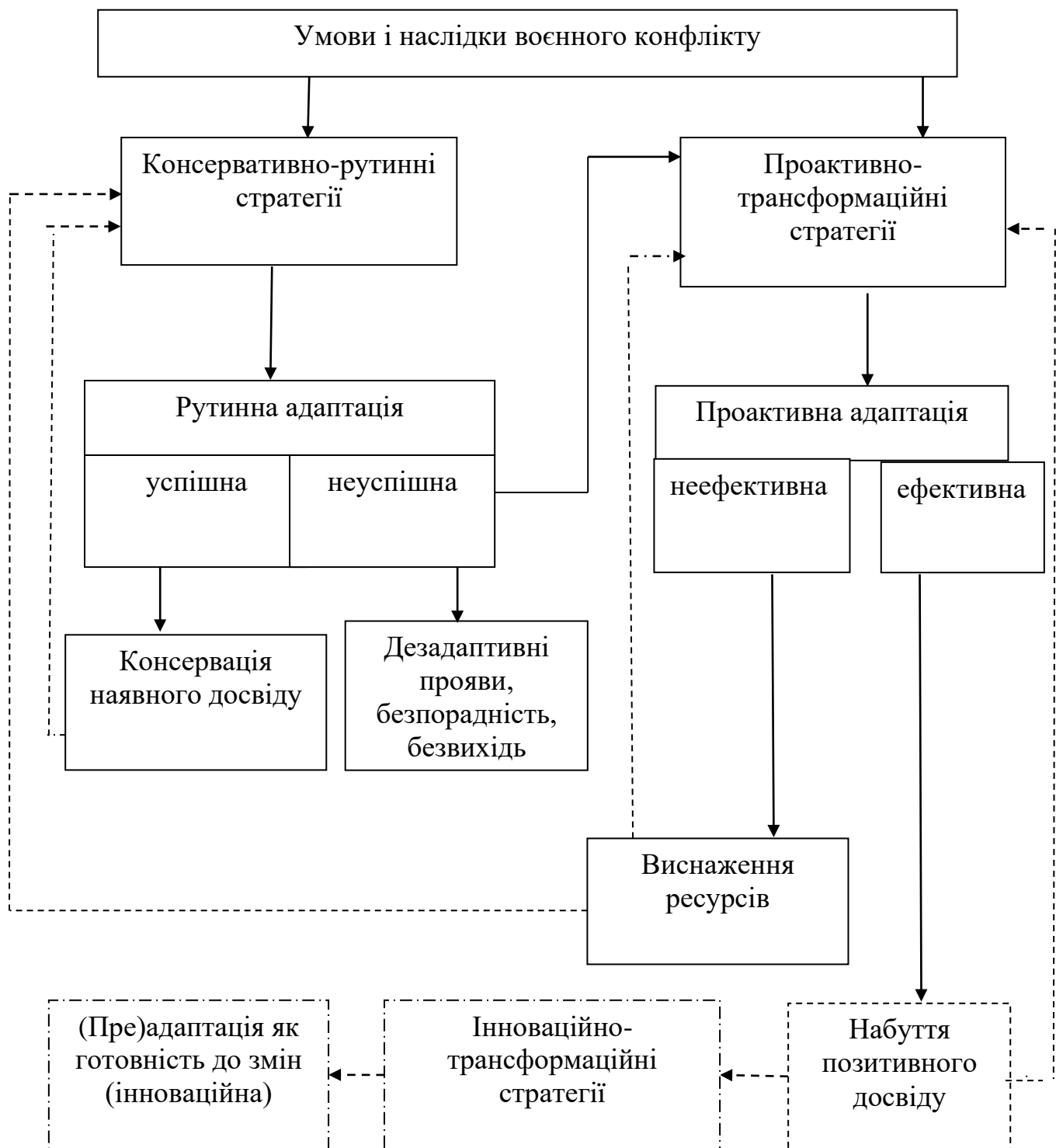


Рис. Структурно-процесуальна модель адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту

Результатом реалізації *ефективної, проактивної адаптації* є набуття суб'єктом позитивного досвіду, готовність до подальшого розвитку, досягнення більш високого рівня функціонування в певних сферах, орієнтація на розвиток

нових сил і ресурсів адаптації. Ідеться, власне, про такі зміни, коли система (особа, група, спільнота) здатна переструктуруватися, модифікуватися і коли в ній закладена можливість переходу до вироблення *інноваційно-трансформаційних стратегій*, у результаті застосування яких відбуваються зміни в уявленнях системи (особи, групи, спільноти) про себе, а саме в її оцінці того, як вона змінюється, своєї здатності до самозмін і переструктурування. Результатом реалізації цих стратегій є *модель преадаптації*, яка базується на мотивації розвитку, зростання, ключова функція якої – готовність до змін.

А проте адаптація в результаті застосування проактивно-трансформаційних психологічних стратегій може бути і *неефективною* – коли адаптація відбулася, але на неї витрачено стільки зусиль, що це призвело до виснаження ресурсів. Негативний результат адаптації може спонукати людину або до застосування консервативно-рутинних стратегій, або ж, після відновлення та входження в стадію мобілізації, до зміни чи вироблення інших проактивно-трансформаційних стратегій.

Вибір представниками спільноти тих чи інших стратегій адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту визначається ступенем залучення в ці події, глибиною їх сприймання й переживання, втратами, рівнем суб'єктивного благополуччя та соціальної активності, прагненням соціально-психологічних трансформацій, критичною оцінкою влади, доступом до інформації та особливостями застосування медіапрактик, розвитком рефлексивних процесів, системою цінностей, обставинами життєдіяльності.

Спільноти як соціальні категорії можуть розпадатися на підкатегорії, які реалізують різні стратегії (іноді і взаємозаперечні). А втім, представники різних спільнот часом використовують і близькі, ідентичні стратегії, у цьому випадку спільноти можуть конструюватися на основі схожості моделей адаптивної поведінки.

Отже, як показали результати дослідження, під тиском об'єктивних обставин, пов'язаних із воєнним конфліктом, одні представники спільноти демонструють досить ефективне опанування процесу адаптації із застосуванням перетворювальних проактивних стратегій та здатність до

відрефлексування результатів їх застосування; для інших же ці процеси суб'єктивно залишаються недостатньо опанованими, а стереотипність переживань, неактуалізовані когнітивні зусилля щодо усвідомлення причин подій, їхнього впливу на майбутнє й атрибуції відповідальності та неактуалізовані рефлексивні процеси уповільнюють перехід від стереотипних, консервативних стратегій до трансформаційних, інноваційних відповідно до змінених умов.

Водночас зафіксовано, що наразі в українському суспільстві відбувається хоча й невпевнений, та все ж такий, що простежується, перехід від застосування *консервативно-рутинних* стратегій адаптації до вироблення *проактивно-трансформаційних* психологічних стратегій як найбільш ефективного варіанта індивідуальної і колективної зараджувальної поведінки в різних сферах життєдіяльності. Однак цей процес досі охопив лише незначну частину спільноти, адже, зрозуміло, потрібні час і зусилля, аби усвідомити причини подій, наслідки їхнього впливу на майбутнє, атрибуції відповідальності, а також необхідність активізації рефлексивних процесів на індивідуальному і колективному рівнях.

З метою активізації індивідуальних і колективних зусиль з подолання негативних наслідків воєнного конфлікту в Україні та пов'язаних із ним подій було обґрунтовано низку *соціально-психологічних засобів* (соціально-психологічний тренінг, лекції-бесіди, групова дискусія, фокус-групи), застосування яких показало свою ефективність, про що свідчать результати групової роботи з представниками територіальних спільнот, педагогічної спільноти, внутрішньо переміщеними особами, родинами учасників АТО. Активне використання таких засобів сприятиме запобіганню негативним соціально-психологічним наслідкам воєнного конфлікту, корекції поведінки представників різних спільнот в умовах новітніх суспільних викликів, усвідомленню можливостей активізації колективних зусиль, спрямованих на підвищення адаптивності та подолання наслідків воєнного конфлікту.

## Авторська анкета визначення особливостей родинної взаємодії

### Шановний респонденте!

Просимо Вас узяти участь у всеукраїнському опитуванні щодо особливостей спілкування в сім'ї та родині. Опитування анонімне, прізвище вказувати не потрібно. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей немає.

Вік \_\_\_\_\_

Стать 1) чол. 2) жін.

Освіта: 1 – неповна середня 2 – повна середня 3 – середня спеціальна,  
4 – неповна вища, 5 – повна вища

Сімейний стан: 1 – одружений (заміжня); 2 – у цивільному шлюбі;  
3 – неодружений (незаміжня); 4 – розлучений (-на); 5 – удівець (удова)

Чи можна вас віднести до однієї з цих категорій населення? (оберіть усі підходящі відповіді)

- 1) учасник АТО;
- 2) внутрішньо переміщена особа;
- 3) волонтер чи активіст;
- 4) зовнішній спостерігач за подіями на сході України, якому не байдуже все, що відбувається;
- 5) мене зовсім не турбують події, що відбуваються на сході України;
- 6) інше (напишіть) \_\_\_\_\_

Нижче ми поставимо вам низку запитань щодо особливостей спілкування і взаємодії між членами вашої **сім'ї** (найближче оточення: батьки, діти, брати/сестри, дружина/чоловік) і **родини** (більш далекі родичі: двоюрідні брати/сестри, тітки, бабусі/дідуся тощо)

2. Як ви оцінюєте рівень психологічного комфорту у вашій сім'ї?

<i>дуже низький</i>	<i>низький</i>	<i>середній</i>	<i>високий</i>	<i>дуже високий</i>
1	2	3	4	5

3. Як ви загалом оцінюєте рівень психологічного комфорту у стосунках з родичами?

<i>дуже низький</i>	<i>низький</i>	<i>середній</i>	<i>високий</i>	<i>дуже високий</i>
1	2	3	4	5

4. Чи бувають у вашій сім'ї або родині суперечності чи непорозуміння через політичну ситуацію в країні і події, що відбуваються на сході України?

1 – так                      2 – ні

5. Як часто у вашій родині виникають непорозуміння або сварки через політичну ситуацію в країні і події, що відбуваються на сході України?

<i>ніколи</i>	<i>рідко</i>	<i>час від часу</i>	<i>часто</i>	<i>дуже часто</i>
1	2	3	4	5

6. Чи є серед ваших родичів люди, які поділяють ваші погляди на ситуацію в країні та події на сході України і підтримують вас?



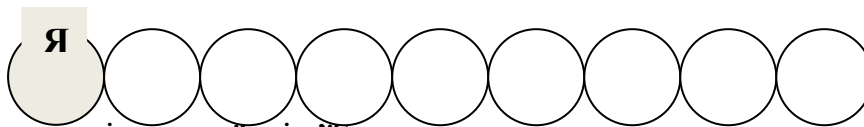
1 – так                      2 – ні

7. Хто з членів вашої сім'ї/родини поділяє ваші погляди на ситуацію в країні і на події на сході України? (азначити в порядку зменшення значення цієї особи для вас) \_\_\_\_\_

8. Якою мірою вони підтримують вас?

<i>дуже підтримують</i>	<i>добре підтримують</i>	<i>важко сказати</i>	<i>мало підтримують</i>	<i>зовсім не підтримують</i>
1	2	3	4	5

9. Якщо уявити, що перше коло – це ви, то яким колом можна позначити людину, яка вас підтримує? (зафарбуйте відповідний кружечок)



9. Хто із членів вашої сім'ї/родини є вашим «опонентом» і не поділяє вашу позицію щодо подій на сході України і загалом в країні? (азначте в порядку зменшення значення цієї особи для вас)

10. До якої з цих груп належить ваш «опонент»?

- 1) учасник АТО;
- 2) вимушений переселенець;
- 3) волонтер або активіст;
- 4) зовнішній спостерігач за подіями на сході України, якому не байдуже все, що відбувається;
- 5) його зовсім не турбують події, що відбуваються на сході України.

11. Чи є серед ваших родичів ще особи, які поділяють протилежну точку зору і підтримують вашого «опонента»?

1 – так                      2 – ні

12. Наскільки близькими є ваші стосунки з вашим «опонентом» на цей час?

<i>дуже далекі</i>	<i>ми далекі родичі</i>	<i>середні</i>	<i>близькі</i>	<i>дуже близькі</i>
1	2	3	4	5

13. Наскільки близькими були ваші стосунки з вашим «опонентом» раніше, до початку цього конфлікту?

<i>дуже далекі</i>	<i>ми далекі родичі</i>	<i>середні</i>	<i>близькі</i>	<i>дуже близькі</i>
1	2	3	4	5

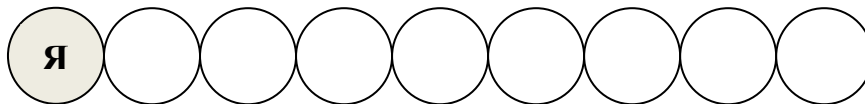
14. Наскільки суб'єктивно значущою є ця людина для вас на цей час?

<i>зовсім незначуща</i>	<i>незначуща</i>	<i>важко відповісти</i>	<i>значуща</i>	<i>дуже значуща</i>
1	2	3	4	5

15. Наскільки суб'єктивно значущою була ця людина для вас раніше, до початку конфлікту?

<i>зовсім незначуща</i>	<i>незначуща</i>	<i>важко відповісти</i>	<i>значуща</i>	<i>дуже значуща</i>
1	2	3	4	5

16. Якщо уявити, що перший кружечок – це ви, то яким кружечком можна позначити вашого «опонента»? (зафарбуйте відповідний кружечок)



17. Чи є серед ваших родичів люди, які тією чою мірою постраждали під час воєнних дій на сході України?

- 1) учасник АТО;
- 2) вимушений переселенець;
- 3) волонтер або активіст;
- 4) зовнішній спостерігач за подіями на сході України, якому не байдуже все, що відбувається;
- 5) його зовсім не турбують події, що відбуваються на сході України.