



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г.С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ,
ЛАБОРАТОРІЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ,
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА
за підтримки
ГРОМАДСЬКОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ
«ПІДТРИМКА ДЕЦЕНТРАЛІЗАЦІЇ В УКРАЇНІ: DESPRO»,
ГРОМАДСЬКОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ
«ТОВАРИСТВО НЕЗАЛЕЖНИХ ЕКСПЕРТІВ»

**«СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЕКОЛОГІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ:
Психологічні механізми суб'єктивного
відновлення майбутнього»**

**МАТЕРІАЛИ
ХІХ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ**



12-13 травня 2023 року, м. Київ

УДК 316.4:316.6:159.9

ББК 65.272 : 88.5

М

Друкується за ухвалою Вченої ради Інституту психології
імені Г.С.Костюка НАПН України
(протокол № 8 від 27.06.2022 року)

Сучасні проблеми екологічної психології: Психологічні механізми суб'єктивного відновлення майбутнього : матеріали XIX Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (12-13 травня 2023 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. – Київ : Інститут психології імені Г.С.Костюка, 2023. – 84 с.

Рецензенти:

О. І. Власова – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології розвитку Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Н. В. Пророк – доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, завідувач лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Редакційна колегія:

Максименко С. Д., доктор психологічних наук, професор,

Варава Л. А., кандидат психологічних наук, доцент,

Вернік О. Л., кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,

Львовичкіна А. М., доктор психологічних наук, професор,

Люта Л. П., кандидат соціологічних наук, доцент,

Паламарчук О. М., доктор психологічних наук, професор,

Швалб Ю. М., доктор психологічних наук, професор

У матеріалах конференції викладено результати досліджень щодо найбільш актуальних міждисциплінарних проблем теорії і практики екологічної психології, зокрема щодо проживання і переживання ситуацій невизначеності, її опануванню у різних аспектах і розрізах. Значну увагу приділено практикам і технологіям допомоги і підтримки осіб у поточній ситуації війни. Представлені розробки дослідників будуть корисні як фахівцям консультативних практик, фахівцям соціальної роботи, представникам недержавних громадських організацій, педагогам, так і науковцям – психологам, юристам, соціологам, усім, хто цікавиться проблемами сучасної екологічної психології, її підтримуючим і розвивальним потенціалом.

Матеріали опубліковано в авторській редакції.

Зміст

<i>Александров Д.О.</i> Особливості соціально-психологічної адаптованості комбатантів та вимушених переселенців в умовах війни.....	5-8
<i>Борисова А. В.</i> Концепція благополуччя в умовах вимушеного переміщення в соціальній роботі.....	8-11
<i>Бутенко Н.В.</i> Підтримка внутрішньо переміщених осіб приймаючою громадою	11-14
<i>Варава Л.А.</i> Особливості переживання життєвих перспектив особистості в ситуації невизначеності.....	15-17
<i>Вернік О.Л.</i> Особливості емпіричного дослідження стратегій життєдіяльності особистості в ситуаційній невизначеності ...	18-20
<i>Волинець Н. В.</i> Резильєнтність як особистісний ресурс планування майбутнього.....	21-23
<i>Дідковський С.В.</i> Епістемологічне та онтологічне самовизначення.....	24-28
<i>Дячок О. В.</i> Сприйняття та переживання особистістю невизначеності середовища	29-32
<i>Зінченко Г. П.</i> Суб'єктивне відчуття соціальної адаптованості українців за кордоном.....	32-36
<i>Кашкарьова Л. Р.</i> Динаміка переживання життєвої невизначеності людьми на тимчасово окупованих територіях	36-39
<i>Кирпенко Т. М.</i> Емоційне здоров'я в ситуації невизначеності	39-42
<i>Люта Л. П.</i> Зміна вимог до компетенцій соціального працівника у воєнний та повоєнний час	42-44
<i>Медведєв І. А.</i> Музей у місті Тростянець, як інструмент формування образу майбутнього: психолого-педагогічні аспекти	45-47
<i>Павленко О. В.</i> Стратегії життєреалізації особистості в умовах середовищної невизначеності.....	47-51
<i>Пінчук О. В.</i> Страх, як елемент когнітивної війни проти українців.....	51-54
<i>Полівко Л.Ю., Єрмоличева Р.М.</i> Динаміка розвитку громадських організацій при роботі з військовослужбовцями	55-58
<i>Пономаренко І. В.</i> Психологічне благополуччя рятувальника з погляду евдемоністичного підходу.....	59-61

<i>Рева С.А., Яновська С. Г. Ціннісна структура особистості українських підприємців під час воєнного стану</i>	<i>61-64</i>
<i>Саврасов М. В. Розвиток креативності майбутнього психолога в освітньому прострі сучасного вишу: проблеми та перспективи</i>	<i>65-68</i>
<i>Царук І. В. Психолого-методологічні засади переусвідомлення феномену ідентичності в умовах зміненої реальності</i>	<i>68-73</i>
<i>Швалб А. Ю., Перелигіна Л. А. Вплив досвіду воєнної травми на життєстійкість: роль статевого та вікового факторів</i>	<i>74-77</i>
<i>Швалб Ю. М. Майбутнє як проблема і смисл сьогодення</i>	<i>78-80</i>
<i>Беліменко М. Р. Діти в умовах війни.....</i>	<i>81-83</i>

Денис Олександрович Александров
доктор психол. наук, професор,
професор кафедри соціальної роботи факультету психології,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
Київ, Україна

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТОВАНOSTІ КОМБАТАНТІВ ТА ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Проблема дослідження особливостей змін соціально-психологічної адаптованості (далі - СПА) людини к кризових умовах війни має досить тривалу історію. Не вдаючись у історичні екскурси можемо зазначити, що з початку АТО у 2014 року нами досліджувалися зміни адаптаційного потенціалу комбатантів після перебування у зоні бойових дій, а також ВПО після їхнього переселення до нового місця перебування/проживання. Адже саме ці категорії максимально відчували на собі вплив екзистенційних змін умов життя внаслідок бойових дій, і тому потребують окремого вивчення.

При цьому майже завжди спостерігалися більш-менш яскраво виражені зміни чи деформації СПА, як особистісного конструкту, залежно від тривалості перебування або у зоні бойових дій, або у ситуації вимушеного переселення. Зокрема, серед комбатантів найпоширенішими були наступні сценарії особистісних змін під впливом тривалості участі у бойових діях:

1) мобілізовані не могли адаптуватися до умов служби, наслідком чого ставали деструктивні особистісні зміни, які перешкоджали й їхній подальшій реадаптації до цивільного життя після демобілізації;

2) мобілізовані важко адаптувалися до умов служби, але легше відновлювали свою адаптованість до цивільного життя після демобілізації;

3) мобілізовані добре адаптувалися до умов служби та відчували складність реадаптації до цивільного життя після повернення (внаслідок чого найчастіше поверталися до військової служби за контрактом).

Але після початку повномасштабної війни 2022 року, результати досліджень особливостей СПА як мобілізованих, так і вимушених переселенців виявило низку досить неочікуваних результатів. Спершу ми розпочали пробне дослідження з осіб, які повернулися з війни після поранення та проходили реадаптацію у реабілітаційних центрах військових шпиталів (у т.ч. й на базі Центру медичної реабілітації та санаторного лікування «Пуща-Водиця»). Для можливості порівняння одержаних результатів з попередніми, нами застосовувалася серед інших й методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса-Р.Даймонда. Загальна вибірка становила 115 осіб які мали тривалий досвід бойових дій та отримали поранення. Середній термін участі у бойових діях склав 11,05 місяців з урахуванням участі у бойових діях деяких комбатантів з часів АТО/ООС.

Перше, що привертає увагу, так це той факт, що серед комбатантів спостерігається загальна позитивна тенденція, адже більшості з показників СПА мають досить високий рівень розвитку. З одного боку, це може бути підґрунтям позитивного прогнозу щодо ресурсності учасників бойових дій, незважаючи на бойовий досвід. З іншого ж боку, майже третина з них має знижений показник емоційного комфорту, що вказує на загострення дискомфортних переживань. Також у 60,6% спостерігається зростання непродуктивного захисного механізму у вигляді ескапізму. А у понад 20% комбатантів знижений показник загальної СПА, що потребує уваги та відповідних реабілітаційних заходів. Але, все одно, загальний рівень СПА залишається збереженим.

Другий досить неочікуваний результат полягав у тому, що за результатами кореляційного дослідження показників факторів СПА методики з терміном перебування у бойових діях не надав жодних вагомих зв'язків. Іншими словами, якщо попередні дослідження учасників АТО/ООС демонстрували чіткі кореляції часу перебування у зоні бойових дій з показниками СПА, то учасники повномасштабної війни не демонструють таких взагалі.

Варто зазначити, що за іншою методикою «Індексу життєвої задоволеності» 60,7% мають низький рівень загальної задоволеності життям, що кореспондує зі зниженням загального настрою, розузгодженістю між поставленими та досягнутими цілями, а також із втратою інтересу до життя у більш ніж половини комбатантів. Окрім того, майже у 40% спостерігаються ускладнення у побудові послідовності у досяганні цілей, і ще у третини починає домінувати негативна оцінка себе та власних вчинків. Разом із тим, знов-таки, взагалі не було виявлено вагомих кореляцій між факторами методики та часом перебування на фронті, хоча самі показники життєвої задоволеності демонструють певні порушення.

І, нарешті, третій цікавий результат був одержаний нами при проведенні порівняльного дослідження особливостей СПА вимушених мігрантів з числа ВПО на території України (94 особи), та переселенців/біженців за кордоном (у Іспанії - 208 осіб та Фінляндії - 55 осіб). Середній термін перебування у вимушеній міграції складав на момент дослідження 10,2 місяці. Незважаючи на те, що усереднений профіль показників СПА знаходився у межах норми, нами були виявлені схожі тенденції: а) понад сорока відсотків біженців демонструють емоційний дискомфорт; б) майже половина мають низький рівень розвитку домінантності, що обумовлює пасивну позицію; в) близько сорока відсотків схильні до непродуктивного ескапізму; г) більше чверті мають низький рівень загальної СПА. З цього випливає, що майже третина мігрантів за різними критеріями мають порушення СПА, що перешкоджає їхньому ефективному пристосуванню (не кажучи вже про інтеграцію) до нових соціальних умов проживання.

Разом із тим, на основі проведення кореляційного аналізу нами так само не було виявлено жодних вагомих зв'язків між терміном проживання у новому соціальному середовищі та факторами СПА. Варто також зазначити, що попередні дослідження особливостей СПА до нових умов життя першої хвилі ВПО 2014-2016 років виявляли, особливо на перших порах, вагомі кореляції з тривалістю вимушеного переселення.

Ми розуміємо, що проведене розвід-дослідження мало на меті лише окреслити проблемні питання подальшого ґрунтовного емпіричного

вивчення, і тому не претендуємо на остаточність суджень. Проте, навіть на основі такого пробного дослідження можна дійти висновку, що, незважаючи на прогнозовані й закономірні зміни СПА найбільш постраждалих внаслідок війни людей з числа комбатантів та переселенців, потребує окремого докладного вивчення аспект впливу тривалості нового досвіду (перебування на фронті або вимушеного переселення) в умовах війни на особливості їхньої СПА.

Анна Валеріївна Борисова

*аспірантка кафедри Соціальної роботи,
Київській національній університет імені Тараса Шевченка,
Київ, Україна*

КОНЦЕПЦІЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВИМУШЕНОГО ПЕРЕМІЩЕННЯ В СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ

В умовах загрози життєдіяльності людини виникає феномен вимушеного переміщення, тобто переїзду до іншого міста або держави. Вимушене переміщення – це процес, коли люди змушені залишити свої домівки через конфлікти, стихійні лиха, війни або інші небезпечні ситуації. Тобто в таких умовах внутрішній конструкт майбутнього включає велику кількість невідомих змінних, від яких залежить переживання відчуття безпеки та благополуччя. В такій ситуації соціальна робота має бути організована навколо поняття «благополуччя», та, шляхом використання різних форм і методів, має сприяти його забезпеченню. Благополуччя - це стан задоволення та задоволення потреб людини, що забезпечує її гармонійний розвиток та зміцнення. Благополуччя пов'язане з такими аспектами, як здоров'я, освіта, матеріальне становище, культурні потреби, психічна і духовна рівновага.

Концепція благополуччя, представлена в роботах Ю.М.Швалба через поняття життєдіяльності, що дозволяє організувати систему соціальної підтримки в громадах таким чином, щоб впливати на три базові процеси: «життєзабезпечення», «життеорганізацію» та «життереалізацію». Соціальна робота з вимушено переміщеними особами має на меті допомогти людям адаптуватись або інтегруватись в життя нової громади. Ми у своїх роботах фактично виділяємо три рівні соціальної роботи, які безпосередньо пов'язані з процесами життєдіяльності та включає низку різних методів і форми роботи.

Особливістю вимушеного переміщення є те, що людина фактично не має можливості організувати переїзд таким чином, щоб створити собі всі необхідні умови для життя на новому місці. В умовах небезпеки та кризового реагування люди беруть із собою мінімальну кількість найнеобхідніших речей. Це обумовлює необхідність забезпечення життєвого достатку на рівні базового процесу життєзабезпечення. Гуманітарна допомога, яка є реакцією на кризи та катастрофи, охоплює видачу гуманітарної допомоги в грошовій та матеріальній формі (продуктів і речей першої потреби), першу психологічну допомогу, спрямовану на надання підтримки та забезпечення житлом у вигляді місць компактного проживання, компенсацій за оплату оренди тощо. Суб'єкти надання гуманітарної допомоги формують свою роботу таким чином, щоб сформувати базову площину розгортання людської активності.

Паралельно з цим соціальна робота з вимушеними переселенцями вколює в себе соціальні та адміністративні послуги, метою яких є допомога в життеорганізації людини. Тобто людина має знати та розуміти, що їй необхідно зробити, щоб впорядкувати своє життя і що буде сприяти розвитку життєвозначимих активностей. В такому випадку мова йде про послуги інформування, консультування, соціального супроводу, під час яких переміщена особа може отримати всю необхідну інформацію стосовно питань працевлаштування, освіти, медицини, дозвілля, можливості отримати нові навички, які дозволять змінити професію, відповідно до ринку праці нової громади. Соціальні служби, громадські організації, структурні

підрозділи органів влади спрямовують свої зусилля на те, щоб людина могла самостійно функціонувати в новій громаді, зменшуючи користування послугами через формування необхідних знань і навичок, які потрібні для самостійного вирішення різного роду соціальних ситуацій.

В цих двох площинах феномену благополуччя фактично створюються умови для соціальної адаптації, що формує відчуття захищеності та забезпечує переживання благополуччя в новій громаді.

В третій площині - життєреалізації важливим компонентом є перетворення життєвого простору, тобто коли людина створює навколо себе такі умови, які дозволяють їй максимально реалізовувати свій потенціал та змінювати життя в громаді. Прикладом такої життєвої активності є створення вимушено переміщеними особами нових організацій та структур, які не існували раніше, але дозволяють задовольнити потреби громади. Це формує відчуття особою своєї цінності через категорії успішності та визнання. Необхідно зазначити, що на цьому етапі існує двосторонній зв'язок між реалізацією активності на рівні життєреалізації та прийняттям рішення про те, чи залишається людина жити в цій громаді, чи має намір або повернутись додому, або переїхати в іншу громаду. Фактично усвідомлення життєвих перспектив та прийняття ситуації є фундаментом інтеграції. Соціальна інтеграція – це процес, за яким люди з різних соціальних груп зближуються та взаємодіють між собою, створюючи нове соціальне товариство.

Отже, концепція благополуччя в умовах вимушеного переміщення в соціальній роботі тісно пов'язана з категоріями адаптації та інтеграції. Адаптацію ми розглядаємо крізь призму організації процесів життєдіяльності та реалізації процесів життєзабезпечення та життєорганізації, інтеграцію – через життєреалізацію та побудову життєвих перспектив.

Використані джерела

1. Мелешко, О.В., Клименко, Н.Т. (2019). МОДЕЛЬ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ. Економічна стратегія і перспективи розвитку сфери торгівлі та послуг: збірник наукових праць , (2), 47-56. [PDF-файл]. Доступно на:

https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/76971/1/Maleshko_Klimentko_2_2019.pdf.

2. Швалб Ю.М. БЛАГОПОЛУЧЧЯ В СИСТЕМІ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ. Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик: матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару (25 вересня 2019 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. – Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. – с. 51-54. Доступно на http://ecopsy.com.ua/data/conf/tezi_blagopoluchcha_250919_verstka.pdf

Надія Віталіївна Бутенко

доктор філософії з галузі соціальної роботи,

Асистент кафедри соціальної роботи,

Київський національний університет імені Тараса Шевченка,

Київ, Україна

ПІДТРИМКА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ПРИЙМАЮЧОЮ ГРОМАДОЮ

На початку 2022 року громади України стикнулися з новим викликом, який значно вплинув на їхній розвиток – необхідністю приймати та розміщувати велику кількість людей, які змушені покинути свої домівки через початок повномасштабного вторгнення. Явище внутрішнього переміщення, на жаль, не є новим для України, ми стикалися з ним і після вибуху на Чорнобильській АЕС у 1986 році, і з початком агресії росії проти України у 2014. Однак, у 2022 році, це явище набуло більшого розмаху, адже під небезпекою опинилися усі області, однак специфіка викликів, які потрібно було вирішувати різнилася в залежності від регіону.

Варто зазначити, що виклики, з якими стикалися приймаючі громади різнилися в залежності від місця їхнього розташування, оскільки кожна з них

мала свій рівень розвитку та різну кількість ресурсів, які можна було б використати для допомоги ВПО.

Згідно з дослідженням Міжнародної організації з міграції, проведеним у лютому 2023 року, найбільше зареєстрованих ВПО в Харківській, Дніпропетровській та Київській областях [1]. Незважаючи на те, що ці області знаходяться недалеко від межі бойового розмежування та постійно перебувають під ворожими обстрілами, люди, які вимушено покидають свої домівки, обирають громади цих областей, тому що вони знаходяться поруч з великими транспортними вузлами, мають розгалужену інфраструктуру, та мають набагато більше можливостей для розміщення та поселення великої кількості людей.

Громади, які знаходяться в центральних областях стикнулися з необхідністю створення великої кількості місць для тимчасового перебування. Люди, які виїжджали з небезпечних територій часто зупинялися в обласних центрах для того, щоб впорядкувати свою ситуацію і прийняти рішення – залишатися чи рухатися далі. Саме тому, у громадах великих міст соціальні працівники навіть не завжди можуть точно встановити кількість людей, які переміщуються, оскільки люди не затримуються в них надовго. У Києві на початку весни 2022 року можна було спостерігати явище, коли частина людей, що проживали у місті виїжджали у більш безпечні регіони, у той же час до Києва прибували люди, які виїжджали із частин тимчасово окупованих громад Київської, Чернігівської, Харківської, Дніпропетровської, Донецької та інших областей. Тому фахівці із соціальної роботи виконували подвійну роботу – проводили екстрену оцінку потреб клієнтів соціальних служб для того, щоб визначити у кого є потреба в евакуації і відповідно організувати сам процес, а також проводили оцінку потреб сімей/осіб, які отримали статус внутрішньо переміщених осіб для визначення того, які питання потрібно вирішити.

В областях, які включають або знаходяться поряд з населеними пунктами, з яких виїжджало багато людей, також стикнулися з явищем переміщення підприємств та виробництв, що частково полегшило процес працевлаштування внутрішньо переміщених осіб, дало змогу створити нові

робочі місця і зменшити навантаження на сфери зайнятості. Деякі підприємства просто переміщалися у сусідні, більш безпечні міста для того, щоб не порушувати транспортну логістику і не підвищувати вартість виробництва. У той же час у громадах західного регіону проблема з безробіттям ВПО постала більш гостро, адже до них підприємства не переміщалися в такій кількості, щоб забезпечити достатню кількість робочих місць для усіх новоприбулих. Однак, це питання частково змогли врегулювати, коли самі внутрішньо переміщені особи за сприяння місцевої влади починали відкривати власні підприємства та бізнеси, тим самим сприяючи покращенню ситуації у сфері зайнятості та підтримуючи економічну стабільність у приймаючій громаді.

Громади, що знаходяться на заході України, на початку повномасштабного вторгнення стикнулися із необхідністю влаштування на тривале перебування великої кількості внутрішньо переміщених осіб, постановкою їх на облік та створенням умов для їх повноцінного перебування. Через велику кількість людей, великі міста та містечка не змогли прийняти до себе всіх, кому була необхідна допомога, тому люди розподілялися по невеликим селищам та селам. У маленьких селах одразу виникла проблема із віднаходженням великої кількості вільних спальних місць, які можна було б облаштувати на тривале використання. Однак, у цій ситуації на допомогу громадам прийшли місцеві релігійні організації та приходи які змогли організувати розташування та допомогу людям. Саме церква та інші релігійні організації стали одним із потужних посередників, які сприяли отриманню гуманітарної та благодійної підтримки для ВПО з-за кордону.

Ще одним навантаженням на громади була необхідність зареєструвати через Управління праці всіх внутрішньо переміщених осіб. Оскільки багато людей не хотіли виїжджати за кордон, а планували залишитися саме на території України, у березні-травні відбувалося значне навантаження на соціальну сферу, яке потребувало часу для підтвердження та оформлення усіх документів.

Разом з тим, незважаючи на те, що громади стикнулися з різними викликами та різним ступенем підготовки та можливостей для їх вирішення, можемо також відзначити той факт, що в кожному випадку населення цих громад включилося у допомогу тим, хто прибував з інших областей у пошуках прихистку. Добровольці збиралися у пункти збору для того, щоб координувати тих, хто прибуває в населені пункти, волонтери допомагали з приготуванням їжі, пошуку речей першої необхідності та одягу, облаштовували місце для сну. Були люди, які могли посидіти з дітьми для того, щоб батьки могли піти вирішити формальні питання у місцевій адміністрації, психологи на волонтерських засадах надавали первинну психологічну допомогу. Саме людський потенціал і став тією основою, з якою з'явилися громадські ініціативи. Зокрема, весною 2022 року почали з'являтися різноманітні благодійні організації, які працювали на допомогу дітям та сім'ям ВПО. Вони сприяли пошуку необхідної одежі, речей, канцелярського приладдя, організовували дозвіллі заходи, залучали дітей до спілкування з однолітками. Такі організації працюють і зараз, своєю діяльністю підтримуючи сталий розвиток сімей ВПО.

Зазначені ініціативи є лише одним із перших кроків, які громадам потрібно буде зробити для того, щоб інтегрувати велику кількість внутрішньо переміщених осіб або підготувати їх до повернення у рідні населені пункти.

Використані джерела

1. Україна - базова оцінка територій, зареєстрованих ВПО. Підсумки 21 туру. UN Migration : веб сайт. URL: <https://dtm.iom.int/reports/ukraina-bazova-ocinka-teritorii-zareestrovanih-vpo-pidsumki-21-turu> [дата звернення: 26.04.2023]

Людмила Анатоліївна Варава

кандидат психол. наук,

провідний науковий співробітник лабораторії екологічної психології,

Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України,

Київ, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

В умовах сучасної ситуації повномасштабного вторгнення ворога на територію нашої країни, якій передували війна, що почалася в 2014 році та пандемія Covid 19, кожна людина опинилась в ситуації, коли невизначеність стає не тільки характеристикою навколишнього середовища, а й може стати її внутрішньою реальністю. В моменти, коли в житті особистості виникають кризи, травматичні події, екстремальні ситуації, вона не тільки опиняється в необхідності вирішення цих ситуацій, але й постає перед фактом зміни власних смислів та орієнтирів життєдіяльності. Це вже, в свою чергу, призводить до необхідності зміни власних стратегій життєдіяльності.

В сучасних умовах особистість може опинитися не просто в ситуаційній невизначеності, а в ситуації повної руйнації базових умов власної життєдіяльності. Коли зовнішня ситуація не тільки не допомагає в її самовизначенні, але й змінює та ламає наявні життєві орієнтири та опори. Кожна людина переживає цей стан по своєму. Проте завданням психологів стає допомога особистості не тільки в подоланні цих кризових станів, але й в самовизначенні, аналізі власних життєвих смислів, побудові картини власного майбутнього у ситуації повної ситуаційної невизначеності. Це пов'язано із тим, що людина, яка опинилась в ситуаційній невизначеності та перебуває там достатньо довгий час опиняється у ситуації, коли когнітивні моделі середовища, що знаходяться в її свідомості перестають відповідати дійсності. Виникає запит на перебудову цих моделей та перегляд власних схем життєдіяльності.

Проте в ситуації, яка довгий час лишається невизначеною неможливо збудувати нові орієнтири та побудувати нові моделі оточуючого середовища. Так Ю.М.Швалб стверджує, що переживання особистістю злама усталених умов життєдіяльності з повною, або значною втратою спроможності до побудови нового образу життя переживається особистістю як суб'єктивна катастрофа. Це призводить до створення нових стратегій поведінки особистості в катастрофі чи війні. Тобто змінюється Я-концепція та сценарії життєдіяльності особистості. Проте закріплення стратегій виживання в умовах катастрофи і перенесення таких, навіть позитивних стратегій, на власну життєдіяльність може призвести і до негативних наслідків. Зокрема людина перестає у власній життєдіяльності вирішувати завдання життєреалізації чи життєтворчості і починає жити тільки у просторі власного життєзабезпечення. Що, в свою чергу, може призвести до закріплення «катастрофної свідомості» та призвести до гуманітарної катастрофи для даного соціуму. [3]

Таким чином завдання забезпечення особистістю власної життєреалізації у умовах тотальної ситуаційної невизначеності є важливим та актуальним, як для самої особистості так і для професійної психологічної спільноти.

В психологічній літературі самореалізація особистості розглядається, як розвиток готовності до саморозвитку, як прояв завдатків і можливостей, що передбачає збалансований і гармонійний розвиток різних аспектів її особистості шляхом докладання адекватних зусиль, спрямованих на розкриття особистісного потенціалу [2]

Науковий пошук в рамках проблеми самореалізації та життєвої реалізації особистості здійснювався в рамках теорії свободи Е.Фромм, В.Франкл, Р.Мей, в рамках теорії суб'єктності Р.Харре, теорії самоактуалізації та піраміди потреб А.Маслоу, теорії смоефективності – А.Бандура, теорії потоку М.Чікзентміхалі, та розробки теми рефлексивної свідомості Д.О.Леонт'єв та інші.

На основі цих досліджень можна зазначити що самореалізація це – перехід можливості у дійсність. Таким чином, самореалізація є формою, в

якій людина забезпечує власний розвиток, саморозвиток, що є основою її стійкості як складної і цілісної самодетермінованої, самоорганізованої психологічної системи. В такому контексті самодетермінація означає відчуття свободи по відношенню як до сил зовнішнього оточення, так і до внутрішніх сил особистості.

Проте на даний момент перед психологічною наукою стоїть завдання розробки такої моделі життєреалізації особистості, яка б в існуючих умовах військового вторгнення та повної ситуаційної невизначеності допомагала б особистості будувати власні орієнтири для побудови нової чи переорганізації вже наявної моделі власної життєреалізації.

Так нами в Лабораторії екологічної психології Інституту психології імені Г.С.Костюка в рамках розробки теми: «Особистісні стратегії життєдіяльності в умовах невизначеності середовища» була запропонована наступна модель життєреалізації особистості в умовах середовищної невизначеності. [2]

Таким чином ми маємо наступні орієнтири для усвідомлення та розбудови моделі життєреалізації особистості – це спосіб побудови та направленість результату життєреалізації.

Спосіб побудови життєреалізації може бути через реалізацію власного інтересу, тобто свободи чи самовизначення особистості в просторі реалізації своїх життєвих інтересів, чи через реалізацію потреби, тобто вирішення потреби яку ставить перед особистістю соціум.

Направленість результатів життєреалізації, в свою чергу, може бути на себе, тобто особистість стає головним споживачем результатів власного життєздійснення, чи на інших – коли результати життєздійснення особистості стають продуктом для інших людей.

Подальша перспектива нашого дослідження постає в експериментальній перевірці та уточненні даної моделі в умовах ситуаційної невизначеності сьогодення.

Олексій Леонідович Вернік

*кандидат психол. наук, старший науковий співробітник,
провідний науковий співробітник,
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України,
Київ, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЙНІЙ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Постановка проблеми. Соціальна ситуація викликана російською агресією і війною проти України обумовила вимушену зміну способу організації життя мільйонів її громадян. Така зміна на психологічному рівні характеризується насамперед переживанням невизначеності в різних сферах власного буття як по відношенню до світу, так і по відношенню до себе. Людина постійно опиняється чи перебуває в ситуації пов'язаній з вкрай швидкими і взаємно суперечними соціальними перетвореннями, що відображуються на усіх рівнях індивідуального життя. Переживання нерозуміння того, що відбувається і як далі бути, негативно впливає на її психічне і психологічне здоров'я.

Тому одним з найактуальніших завдань сучасної соціальної і психологічної практики є допомога клієнтам, їх підтримка в опануванні невизначеністю у власному житті, перспективним напрямком у вирішенні якої є робота з життєвими стратегіями клієнта. Необхідною умовою для досягнення цієї мети є швидке і ефективне орієнтування спеціаліста, його розуміння базових стратегем клієнта, типу і характеру невизначеності ситуації, в якій він перебуває. Одним з інструментів, який може допомогти в досягненні вказаної мети, є розроблена в лабораторії екологічної психології Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України методика дослідження життєвих стратегій особистості.

Виклад основного матеріалу. Методика ґрунтується на двофакторній моделі життєвих стратегем, як таких що відображують відношення особистості з (1) соціальним і (2) предметно-культурним світом. Перший

відображується у спрямованості на суперництво або співпрацю, а другий – на власний потенціал (збереження / накопичення) або на власну реалізацію у різних сферах соціальної активності / життєдіяльності. При чому, така спрямованість може мати подвійну природу: як результат життєвого досвіду, і як поточні переконання чи установки.

Таким чином ми розробили два блоки питань. У першому вимірюються домінуючі наявні установки шляхом альтернативного вибору стратегем: конкуренція – кооперація стосовно людей, ресурсність – продуктивність стосовно предметно-культурного світу. Нижче наведений приклад завдання з даного блоку методики.

Ресурсність – Продуктивність

«Навчання має ...»

- *«Проявлятися в конкретних результатах діяльності»*
- *«Розширяти можливості людини»*

Конкуренція – Кооперація

«В життєвих непорозуміннях з іншими варто дотримуватися принципу:»

- *«Почуй людину й вона почує тебе»*
- *«Доведи власну правоту, й тебе почують»*

У другому блоці визначається переважний життєвий досвід через визначаємий респондентом рівень потужності кожної стратегемі. Слід відмітити, що рівень потужності ми обрали від 0 до 100, використовуючи в методиці засоби візуального керування типу «бігунок», що дало змогу без додаткових витрат отримувати не порядкові (типу шкала Лайкерта), а кількісні дані, не вимагаючи при цьому від респондента точної оцінки й, одночасно, надаючи йому можливість обирати будь-яке місце на шкалі «абсолютно не відповідає дійсності» – «абсолютно так». Хоча такий спосіб оцінювання є на сьогодні ще досить дискусійним.

Серед сфер життєвої активності особистості в методиці було актуалізовано вісім: сімейна, інтимна, міжособова, дозвіллева, професійна, освітня, власного здоров'я і конфліктів. В питаннях фіксації досвіду ми

виключили інтимну сферу, як таку, що може викликати істотний захист. Отже стратегеми, що відображені у досвіді визначалися 28 твердженнями на рівень згоди – 7 сфер * 4 способи відреагованості. В установках вони визначалися 16 питаннями з альтернативним вибором – 8 сфер * 2 фактори. В кінці методики ми пропонували ще два прямих загальножиттєвих твердження з альтернативним вибором:

«В житті ...»

-«Завжди треба залишати щось про запас»

-«Іноді можна витратити все й навіть більше»;

і

«Життя – це здебільшого ...»

-«Злагода»

-«Боротьба»

На етапі відлагодження методики в результаті пілотного тестування для завдань з альтернативним вибором було виявлено невалідні питання, які вимагали переформулювання. Критерієм для нього було співвідношення відповідей респондентів більше, ніж 70% на 30%. Для питань з кількісним вибором повному переформулюванню піддавалися такі твердження, в яких відповіді усіх респондентів розміщувалися в діапазонах від 0 до 25 або від 75 до 100, тобто розміщалися у першому або четвертому квантилях.

В результаті відпрацювання даної методики спеціаліст в якості робочого матеріалу має отримати таку інформацію про клієнта / досліджуваного як:

- особистісний профіль його стратегем;

- значущість сфер активності, в сенсі життєвого досвіду клієнта;

- відповідність його стратегем у життєвому досвіді і поточних установках.

Висновки. Методика має бути інструментом, який дозволить більш ефективно і оптимально визначати орієнтири і напрямки роботи з підтримки і допомоги в організації власної життєдіяльності людям, які опинилися в ситуації життєвої невизначеності.

Наталія Валентинівна Волинець
доктор психол. наук, доцент,
професор кафедри психології, педагогіки та
соціально-економічних дисциплін,
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького,
Хмельницький, Україна

РЕЗІЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС ПЛАНУВАННЯ МАЙБУТНЬОГО

Життєвий світ українців в умовах війни неймовірно напружений у багатьох відношеннях. Стрес та втома від війни – це ті переживання, що можуть підштовхнути нас до негативних механізмів подолання та багатьох негативних реакцій на травму. Ми бачимо людей у кризі психічного та психологічного здоров'я, де їх наздогнала сукупна втома від емоційних, фізичних і інших стресів. Розвиток більшої стійкості та здатності швидко проживати досвід негативних переживань та переробляти те, що ми відчуваємо, зараз потрібен як ніколи.

Стійкість – це здатність підготуватися до таких зривів, відновлюватися після потрясінь і стресів, адаптуватися і розвиватися руйнівний досвід [1]. Найвдалішим терміном, який характеризує стійкість особистості поняття резілієнтності, що означає життєву стійкість особистості як здатність швидко оговтатися від шоку, здатність витримувати удар і здатність уникати удару взагалі. Згідно з визначенням Американської психологічної асоціації (АРА), резілієнтності як стійкості стосується як процесу, так і результату успішної адаптації особистості до важких або складних життєвих переживань і передбачає мисленнєву, емоційну та поведінкову гнучкість і здатність пристосовуватися до внутрішніх і зовнішніх вимог [2].

Виконавчий директор Глобального центру стійкості та благополуччя та розробник програми Resilient Option A. Суд визначає резілієнтність як здатність протистояти труднощам, відновлюватися та розвиватися, незважаючи на життєві негаразди. Ключовим аспектом різілієнтності особистості він розглядає набір навичок, над якими вона може працювати та

розвивати сама, а також за допомогою соціальної підтримки та доступних освітніх ресурсів [2].

Бути стійким не означає, що людина не відчуває стресу, емоційних потрясінь і страждань, а передбачає з її боку активну діяльність, спрямовану на роботу з емоційним болем і стражданням, проживанням їхніх наслідків та пошук сенсів проживання складних трагічних життєвих випробувань. На основі цих переживань людина повинна навчитися долати з дуже складним життєвим досвідом і працювати через нього, йти через нього в майбутнє. Таким чином резильєнтність може стати інструментом, який людина може використовувати протягом всього подальшого життя.

Розвиток резильєнтності – це складна особистісна робота, оскільки включає в себе поєднання внутрішніх сил і зовнішніх ресурсів, і не існує універсальної формули, щоб стати більш витривалим і стійким до життєвих випробувань.

За даними Американської психологічної асоціації (АРА) ключовими чинниками, які сприяють особистій стійкості, включають: мисленнєві, комунікативні, організаційні та інші особистісні навички аналізувати, розуміти та вивчати все те, що відбувається з людиною та взаємодіяти з цим; її конкретні копінг-стратегії та наявність і якість соціальних ресурсів, які людина може використовувати [2].

Отже, резильєнтність дає людям емоційну силу, щоб впоратися з травмою, негараздами та труднощами. Стійкі люди використовують свої ресурси, сильні сторони та навички, щоб подолати труднощі та невдачі. Люди, яким бракує стійкості, швидше за все, почуватимуться пригніченими або безпорадними та покладатимуться на нездорові стратегії подолання (наприклад, уникнення, ізоляція та самолікування тощо). Але люди, які мають здатність людини переживати стресові ситуації, адаптуватися до змін та знаходити вихід з труднощів можуть використовувати резильєнтність як особистісний ресурс для планування майбутнього, оскільки стійкість допомагає їй зберігати оптимізм та надію на краще, навіть у складних життєвих обставинах. Вона допомагає адаптуватися до нових обставин та змін через вміння приймати рішення в умовах невизначеності та швидко

реагувати на зміни. Резильєнтність розвиває в особистості гнучкість і адаптивність, що допомагає їй бути готовою зустріти різні виклики майбутнього. Навіть розуміння особистістю того, що вона може подолати труднощі-виклики долі та готовність їх долати відкриває для неї перспективу планування найближчого майбутнього. Це пов'язано з тим, що вона здатна швидко адаптуватися до нових ситуацій та змінювати свої плани, якщо цього вимагає ситуація. Володіючи внутрішнім потенціалом для переживання негативних емоцій, таких як стрес, тривога, депресія тощо, вона здатна повертатися до своєї нормальної функціонуючої поведінки та продовжувати планувати принаймні власне найближче майбутнє, навіть за умов, що воно може бути непередбачуваним та змінюватися в процесі реалізації. Особистість з резильєнтністю здатна сама себе мотивувати та розвиватися в нових напрямках, навіть якщо її плани зазнають змін або не виконуються відповідно до плану. Вона швидко адаптується до незвичайних обставин, ставить нові цілі та шукає нові шляхи їх досягнення.

Таким чином, резильєнтність є важливим особистісним ресурсом для відкриття можливостей планування майбутнього, оскільки вона дозволяє людині зберігати свою мотивацію та психічну стійкість в складних ситуаціях та швидко пристосовуватися до змін. Людина, яка володіє резильєнтністю, здатна ставити перед собою нові цілі та досягати їх, навіть якщо попередні плани вона не може реалізувати.

Використані джерела

1. Rodin J. The Resilience Dividend: Being Strong in a World Where Things Go Wrong. New York: Public Affairs. Hardcover, November 11, 2014.
2. Resilience Resource Center. Amit Sood, MD. Executive Director of the Global Center for Resiliency and Well-Being. Everyday Health Editors. Reviewed: July 13, 2022.

Сергій Володимирович Дідковський

методолог,

Товариство незалежних експертів,

Київ, Україна

ЕПІСТЕМОЛОГІЧНЕ ТА ОНТОЛОГІЧНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ

Соціальна людина - людина, що займає ту чи іншу позицію. Позиція - місце у структурі соціальної діяльності, зміст дій у якій нормовано.

Самовизначення - процес і результат вибору та заняття позиції у структурі соціальної взаємодії.

Необхідність у самовизначенні виникає у ситуації ускладнення позиційної структури соціальної діяльності, коли людині доводиться вирішувати не одне, а кілька завдань, переходячи з однієї функціональної позиції до іншої.

В зв'язку із зростанням швидкості соціальних змін, перманентних конфліктів та гібридних війн, вміння усвідомлено визначатись та перевизначатись стає основою успішного життя та професійної діяльності.

Тому сьогодні, на зміну традиційному ситуативно орієнтованому самовизначенню, приходить рефлексивне, культурно опосередковане, організоване в нормативних схемах та формах [1].

Структура рефлексивного самовизначення включає до себе:

- того хто самовизначається, чи "я";
- ситуації життя та діяльності;
- позиції, які бажано займати в різних ситуаціях;
- різного "я" у різних позиціях в соціальній діяльності;
- "я" в позиції організатора та управлінця самовизначенням;
- форми та методи самовизначення [2].

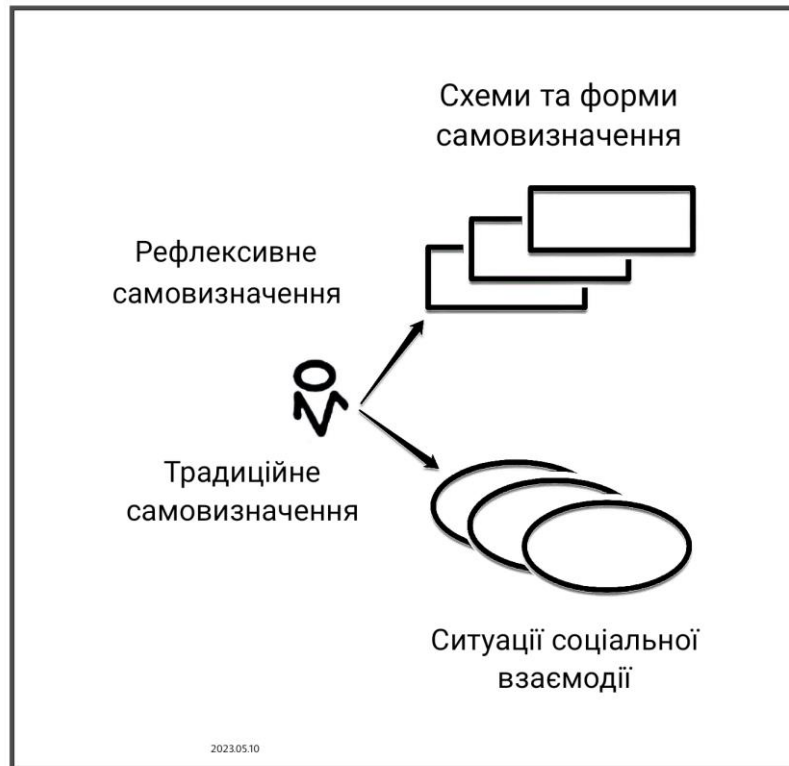


Рис. 1. Два підходи до самовизначення.

Важливим стає вміння розрізняти різні ситуації соціальної взаємодії та використовувати відповідні до них методи, та форми самовизначення.

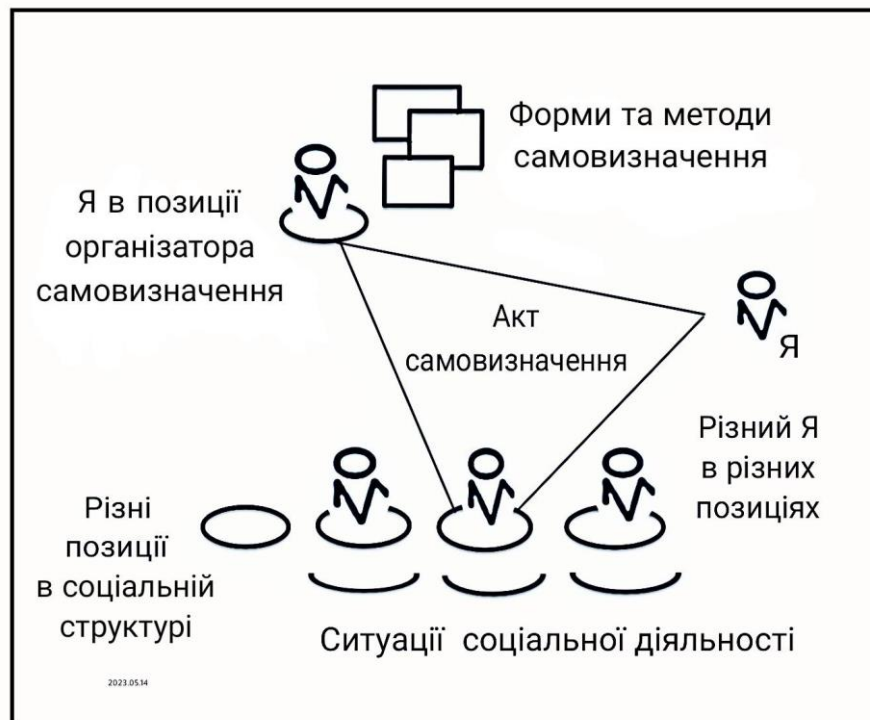


Рис. 2. Структура рефлексивного самовизначення.

Найбільш актуальними сьогодні є дві форми рефлексивного самовизначення: епістемологічне та онтологічне.

Епістемологічне самовизначення (від др.-грец. ἐπιστήμη «знання, наука» + λόγος «слово», «мова»), побудоване на знанні про соціальну діяльність.

В основі епістемологічного самовизначення знаходиться кілька постулатів: 1) Соціальні процеси подібні природним та мають закономірний характер. 2) Закони соціального життя вічні та незмінні. 3) Знання законів дозволяє здійснювати точні акти самовизначення.

Проблема в тому, що суспільство є не природним, а історичним утворенням, що змінюється непередбачувано.

В умовах непередбачуваних змін у соціальній діяльності та її позиційних структурах, спроба самовизначитись на основі досвіду та знань, розроблених в минулому, виявляється неможливою.

Для вирішення проблеми самовизначення необхідно зробити перехід від епістемологічного до онтологічного самовизначення.

Онтологічне самовизначення (ontologia від др.-грец. ὄντος - суще, те, що існує + λόγος - вчення), побудоване на філософсько-методологічному вченні про те, чим є світ по суті своїй.

Перший крок онтологічного самовизначення полягає у свідомому виборі онтологічної схеми чи картини.

Голове онтологічне питання, - що існує?

Онтологія мислєдїяльностї вїдповїдає, - мисленнє та дїяльнїсть [3].

Це означає, що і самовизначення є мисленневою діяльністю, і самовизначатись необхідно в ситуації соціальної взаємодії.

Другий крок полягає в самовизначенні в позиції організатора, переведенні онтологічної схеми в організаційно-діяльнєсну, та використанні її у якості засобу управлїннє процесом позиційного самовизначеннє в соціумї.

До засобів, що використовує оргуправлїнець процесом соціального самовизначеннє, крїм схеми мислєдїяльностї належить ряд допомїжних схем:

мислення, оргтехнічної системи, акту діяльності, відтворення діяльності та трансляції культури, та інші.

Процес самовизначення, організований у схемі МД включає до себе поступовий прохід по чотирьох позиціях, та здійснення наступних інтелектуальних операцій:

- рефлексії, схематизації, об'єктивації та проблематизації знання про ситуацію самовизначення;
- розуміння позиційної структури діяльності, що склалася;
- розробки проекту самовизначення;
- реалізації проекту у дії.



Рис. 3. Онтологічна форма самовизначення.

Таким чином, щоб провести самовизначення в онтологічному підході, загалом необхідно пройти по шести позиціям в структурі мислєдїяльностї. Без спеціалізованого навчання зробити це самостійно неможливо.

Результат роботи - усвідомлене позиційне соціальне самовизначення.

Перспектива полягає в створенні навчальних курсів та навчанні онтологічному самовизначенню, як громадян України, так і соціальних

працівників, та практичних психологів, які працюють з людьми, які опинилися у проблемних життєвих ситуаціях.

Використані джерела

1. Дідковський С.В. - Поняття рефлексивної самоорганізації особистості // Збірник тез міжнародної науково-практичної конференції “Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень” : матеріали Міжнародної конференції, 9 грудня 2022 р., м. Київ.: Liha-Pres, 2022. - с.129-133. / Ел. Ресурс - <http://catalog.liha-pres.eu/index.php/liha-pres/catalog/book/181>.
 2. Щедровицкий П.Г. Эскизные наброски к базовой схеме самоопределения: исторические комментарии. Часть 1. / Ел. Ресурс - <https://shchedrovitskiy.com/nabroski-k-bazovoy-sheme-samoopredeleniya-1/>
 3. Щедровицкий Г.П. Онтология и онтологическая работа. Доклад на семинаре ММК / Ел. Ресурс - <https://fondgp.ru/publications/>
-

Ольга Володимирівна Дячок
кандидат психол. наук,
молодший науковий співробітник,
Інститут психології НАПН України імені Г. С. Костюка,
Київ, Україна

СПРИЙНЯТТЯ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІСТЮ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ СЕРЕДОВИЩА

Умови життєдіяльності сучасних українців різко та значно змінилися. Як наслідок, відбулася трансформація звичної форми мирного життя до життя в умовах війни. У той же час, навіть за таких обставин люди мають потреби не тільки у задоволенні базових потреб, але прагнуть реалізувати плани, організувати життя відповідно до власних бажань і мрій.

Сприйняття особистістю невизначеності середовища обумовлюється системою етнокультурних, соціальних, індивідуально-психологічних, статевих, вікових та інших чинників, що, у свою чергу, визначає вибір стратегій подолання [1].

Невизначеність може бути спричинена не лише зовнішніми обставинами чи подіями, а і внутрішніми – віковими та життєвими кризами. Таким чином, переживання невизначеності може виникати внаслідок зовнішніх та внутрішніх причин. У обох випадках, особистість опиняється у ситуації, коли потрібно змінювати спосіб життя, модифікувати орієнтири, а у деяких випадках – змінювати сценарій власного життя.

Як зазначає В. Зеленін, у практичному напрямку психології під назвою «коучинг статусу», кризові ситуації розглядаються як ключові точки життя. У такі періоди людина з'ясовує, що звичні для неї способи вирішення задач більше не працюють. Це спонукає до перегляду суспільного досвіду, аналізу шаблонів поведінки. Однак, наслідком цього є усвідомлення недієздатності цих конструктів. Як наслідок, актуалізуються такі питання: «як отримати бажане?», «що робити?» та «як жити далі?» [3].

Проблема виживання людини в умовах невизначеності розкрита у працях В. Франкла. Вчений з'ясував, що в'язнів, які пережили концтабір,

найбільше гнітила невідомість, коли йшлося про термін ув'язнення. Після прибуття до табору свідомість людини змінювалася, але разом із кінцем невизначеності приходила невизначеність кінця. Така людина переставала жити для майбутнього, що відрізняло її від людини у нормальному житті [4].

Відомою є думка В. Франкла про те, що людину можна позбавити усього окрім свободи обирати ставлення до будь-яких обставин, обирати власний шлях. В концентраційному таборі потрібно було постійно ухвалювати рішення, що визначали чи скориться людина жахливим умовам, стаючи іграшкою обставин, відрікаючись свободи та гідності чи залишиться собою. Вчений зазначає очевидність наступного: особистість, якою стає в'язень, є результатом внутрішніх рішень, а не визначена умовами табору. Таким чином, кожна людина може вирішувати ким стане духовно та фізично, навіть під впливом обставин [4].

Для з'ясування ставлення та особливостей переживання середовищної невизначеності створено анкету, яка була розроблена після аналізу напрацювань у даному напрямку. Авторська анкета містила чотири групи питань з наступних тем: визначеність та задоволеність життям; емоції, які породжені ситуацією невизначеності; оцінка невизначеності; організація життя в умовах невизначеності [2].

Загалом у дослідженні взяло участь 87 осіб (65 жінок та 21 чоловік) віком від 16 до 46 років.

У результаті з'ясовано, що 30% досліджуваних оцінюють власну життєву ситуацію як невизначену. Із тим, що невизначеність є негативним явищем погодились 35% досліджуваних, не погодились – 44%. На думку більшості, до невизначеності середовища можна пристосуватися (72,4%). Із твердженнями, що для того аби ефективно організувати власне життя добре розвинути вміння жити в умовах невизначеності погодились 74% досліджуваних та для того, щоб сучасній людині бути успішною, їй слід навчитися організовувати своє життя в умовах невизначеності погодились 90,8%. Також опитані (90%) вважають, що навіть у повністю невизначених ситуаціях можна знайти «точки опори». Такими опорами та орієнтирами є навколишнє середовище (70,1%), власні знання, вміння та досвід (83%) [2].

На основі здійсненої роботи, можемо зробити наступні висновки:

1. Переживання невизначеності може виникати внаслідок зовнішніх подій (природні катаклізми, катастрофи, зміни в умовах життя) та внутрішніми (вікові та життєві кризи). Переживання невизначеності є складним процесом, спрямованим на з'ясування нових умов і обставин, прийняття нової реальності та пошук способів організації життя у такій реальності.

2. Умови життя мають вагомий вплив на особистість, можуть бути настільки складними, що будуть обмежувати її у діях, перешкоджати досягненню цілей, задоволенню базових потреб. У той же час, виживання людини у складних обставинах та подолання нею невизначеності обумовлюється її рішеннями, способами організації життя, які вона обирає.

3. Проведене дослідження засвідчило актуальність проблеми невизначеності. Власна життєва ситуація є невизначеною для 30% досліджуваних. З'ясовано, що невизначеність розглядається досліджуваними як така ситуація, у якій все ж таки можливо знайти орієнтири та організувати життєдіяльність. Опорами та орієнтирами у таких ситуаціях постають середовище, власні знання, вміння та досвід.

Використані джерела

1. Гончаренко Ю. В. Способи організації життєвого простору особистості в умовах невизначеності. Актуальні проблеми психології. 2017. Т. VII. Вип. 44. С. 81—91.
2. Дячок О. В. Проблема організації життєдіяльності в умовах середовищної невизначеності. Перспективи та інновації науки. Психологія. 2023. № 4(22). С. 403—416.
3. Зеленін В. Коучинг статусу : соціальний ліфт : навч. посіб. Київ : Zelenin Laboratory, 2019. 576 с.
4. Frankl V. Man`s search for meaning: the classic tribute to hope from the holocaust. London. Sydney. Auckland. Johannesburg: Rider, 2004. 160 p.

Галина Павлівна Зінченко
студентка 4 курсу ОС «Бакалавр»,
спеціальності «Соціальна робота»,
факультет психології, КНУ імені Тараса Шевченка,
Київ, Україна

СУБ'ЄКТИВНЕ ВІДЧУТТЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТОВАНOSTI УКРАЇНЦІВ ЗА КОРДОНОМ

Повномасштабне вторгнення росії на територію України 24 лютого 2022 року стало одним з найстрашніших днів у сучасній історії нашої держави. Ця подія мала визначний вплив не лише на життя українців, але й усього світу. Міграційна хвиля українських біженців за статистичними даними стала наймасштабнішою у країнах Європи з часів Другої світової війни. За останніми показниками їх кількість перевищила 8 мільйонів осіб [1]. Наявна ситуація передбачає кардинальні зміни у житті людей, зумовлені деформацією їх звичних підходів до життєдіяльності. Внаслідок цього виникає потреба забезпечити власне виживання та адаптуватися у нових реаліях.

Успішність адаптації особистості залежить від багатьох факторів, включаючи копінг-стратегії, які вона схильна використовувати, рівень її адаптаційного потенціалу та вміння взаємодіяти у суспільстві, прилаштовуючись до його норм та цінностей. Змінюючи країну проживання, людина стикається з безліччю нових вимог та викликів, які часто виходять за межі її досвіду. Виходячи з цього, процес адаптації є досить комплексним питанням і досягнення успіху у ньому є більше індивідуальним у випадку кожного окремого індивіда. Саме тому ми і вирішили дослідити суб'єктивне відчуття соціальної адаптованості українців та виявити особливості їх життєдіяльності за кордоном.

Вибірку нашого дослідження склали 106 осіб, серед яких 87% жінки та 13% чоловіки. Вік респондентів коливається в діапазоні від 14 років і до 72 років. Серед країн перебування респондентів, у яких вони знайшли прихисток представлені наступні: Німеччина – 60,4%, Іспанія – 19,8%,

Франція – 4,7%, США – 3,8%, Бельгія – 3,8%, Канада – 1,9%, Польща – 1,9%, Чехія – 1,9%, Словаччина – 1,9%. Терміни перебування респондентів у цих країнах є досить різними – від одного року до 1 місяця.

Загалом, якщо говорити про суб'єктивне відчуття соціальної адаптованості респондентів, то 46,2% вважають, що вони частково адаптувалися до нової країни проживання, 39,6% вважають себе повністю адаптованими і 14,2% зазначили, що взагалі не адаптувалися. Показники є різними, проте вони дозволяють нам говорити про те, що учасникам дослідження потенційно вдається ефективно функціонувати та забезпечувати власні потреби у приймаючому суспільстві. Досліджуючи їх активність, ми виявили, що 36,8% вибірки «навчаються» у приймаючих країнах, 18,9% «працюють», 12,3% «і працюють, і навчаються», а 24,5% «не працюють та не навчаються». Також 7,5% зазначили, що знаходяться «у пошуках роботи», це дає нам змогу припустити декілька варіантів: перший - вони вже адаптувалися і тому готові працювати на іноземні країни, другий – вони шукають можливість працювати дистанційно на українські компанії, але в обидвох варіантах вони прагнуть за допомогою роботи підвищити рівень своєї адаптації та почуватися більш стабільно та захищено.

«Знають та вивчають мову» країни перебування 43,4%, а 34,9% відповіли що «знають частково». Це хороші показники, адже знання мови має дуже важливе значення у процесі пристосування до життя закордоном. За допомогою цього можна досягти взаємопорозуміння з місцевими жителями, які потенційно стануть позитивним ресурсом у процесі адаптації, також виникає менше проблем з пошуком роботи, навчанням тощо. 21,7% зазначили, що зовсім не знають мови і це може суттєво ускладнювати процес їх адаптації. Проте не все так однозначно, адже можливо вони мають вже дистанційну роботу та знаходяться в оточенні людей з якими вони спілкуються рідною мовою або іншою, яку знають, тому, в принципі, почувують себе комфортно і без цього. Хоча для адаптації та інтеграції на новому місці мова є важливим фактором.

Якщо говорити про взаємодію з соціумом, то 85,8% респондентів вдалося знайти знайомих та друзів у новому середовищі проживання, в той

час як 14,2% не вдалося. Наявність серед нових друзів «і місцевих жителів, і українців» характерне для 53,8%, виключно «українці» зазначені у 20,8%, а 13,2% обрали варіант «місцеві жителі». Ми вважаємо, що наявність у колі спілкування осіб як українців, так і місцевих жителів може зробити процес адаптації більш ефективним. Взаємодія з українцями може створити атмосферу рідного та безпечного середовища, адже з ними не виникають проблеми мовного бар'єру, різниці менталітету тощо. А місцеве населення може стати потужним ресурсом, завдяки якому можна зрозуміти безліч аспектів проживання у новій країні. Важливим питанням також є підтримка з боку нового оточення і 60,4% відчують її, 31,1% лише «частково», а 8,5% відповіли «ні». Підтримка нового середовища може допомогти особі подолати відчуття чужинця та самотності серед інших осіб. Високі показники того, що більшість респондентів з вибірки повністю або частково відчують підтримку місцевих жителів може говорити про більш сприятливі умови їх адаптації. «Не завжди комфортно» в оточенні іноземців себе відчують 46,2%, а 34% повністю «відчують себе комфортно», 11,3% «час від часу» і 17,9% відповіли «ні». Відчуття комфорту в оточенні іноземців залежить від багатьох факторів, такі як: знання мови; наявність спільних інтересів; їх ставлення до українців та ситуації, яка виникла на території нашої держави; менталітету тощо.

Основними проблемними моментами у процесі переїзду та проживання у нових країнах для респондентів виявилися наступні: культурні та соціальні труднощі (різниця менталітету, мовний бар'єр); упереджене ставлення до українців (звинувачення українського народу у наслідках, які несе війна для економіки світу); соціально-економічна нестабільність (відсутність власного житла, роботи, транспорту); труднощі соціально-правових процесів (заповнення документації, відсутність зворотнього зв'язку від соціальних інституцій, необхідність постійного очікування щодо подальших кроків, бюрократія); психологічні труднощі (депресія, фрустрація, сварки в сім'ї, самотність, невизначеність, травматичний досвід війни, ескапізм).

Також у процесі дослідження ми виявили, що стало ресурсами та допомогло українцям у процесі адаптації закордоном. Так зовнішніми

ресурсами стали: підтримка благодійних фондів та організацій, нові знайомства, рідні, матеріальне забезпечення, робота, психотерапія, а внутрішніми ресурсами є: знання мови та подолання мовного бар'єру, особиста мотивація та бажання адаптуватися, надія бути корисним після повернення додому, віра в майбутнє та перемогу, високий рівень стресостійкості.

Підсумовуючи усе вищезазначене, можна зробити висновок, що питання адаптації українців закордоном залежить як від внутрішніх, так і зовнішніх факторів. Тож у процесі роботи з ними важливо зосереджуватися на обох напрямках, адже лише таким чином можна сприяти активізації їх ресурсів та підвищити рівень адаптаційного потенціалу.

Використані джерела

1. Трибрат Т. А., Шуть С. В, Сакевич В. Д. Біженці, мігранти та переміщені особи під час війни: виклики для систем охорони здоров'я та громадського здоров'я. Організаційні та нормативно-правові аспекти діяльності системи громадського здоров'я в Україні в мирний час та під час війни: колективна монографія; за заг. ред. проф. Ждана В. М. та проф. Голованової І. А. Полтава: ТОВ «Фірма «Техсервіс», 2022. С. 23-31.
-

Людмила Ромуальдівна Кашкарьова
кандидат психол. наук, доцент,
керівник гуртка «Психологічні студії»,
Центр дитячо-юнацької творчості ім. Є.М.Руднєвої
відділу освіти виконавчого комітету
Бердянської міської ради Запорізької області,
Бердянськ, Україна

ДИНАМІКА ПЕРЕЖИВАННЯ ЖИТТЄВОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЛЮДЬМИ НА ТИМЧАСОВО ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЯХ

Для більшості пересічних українців війна увірвалася в життя несподівано. Незважаючи на те, що на сході країни війна тривала вже 8 років, багато наших співвітчизників продовжували жити розміреним буденним життям. 24 лютого 2022 року стало кризовою датою, яка розділила життя на «до» і «після». Особистою психологічною трагедією людей стало те, що нас ніхто не навчив жити в умовах невизначеності.

Метою цієї публікації є спроба висвітлити психологічний стан людей, які з різних особистих причин вже майже 15 місяців перебувають на тимчасово окупованій території (ТОТ). Матеріалом для роздумів, міркувань та висновків стали самоспостереження за власним психічним станом та бесіди з колегами (педагогами й психологами), які, перебуваючи на ТОТ, залишилися вірними Україні й продовжили працювати онлайн в навчальних закладах, що евакуювалися на підконтрольну Україні територію.

В цей кризовий день, 24 лютого 2022 року, у людей розбилися вщент ілюзії, які зазвичай допомагали їм жити та з оптимізмом дивитись в майбутнє: «Я не помру», «Я буду жити довго й щасливо», «Всесвіт гармонічний і закономірний», «Якщо я не роблю нічого поганого, то нічого поганого зі мною не станеться», «Добро завжди перемагає зло».

Війна одночасно поранила всіх, хто не чекав «рузький мир». Ми всі зазнали втрат, насамперед, нас позбавили впевненості в майбутньому та спокою. Ми всі відчуваємося жертвами й кожного дня ретравмуємося через новини про втрати, яких зазнає український народ.

Постійна тривога спричиняє стрес, а відчуття втрати призводить до горювання з усіма стадіями. Перша – «Заперечення»: «Я не можу в це повірити», «Такого не буває». Друга – «Злість»: «Чому я? Це несправедливо!», «Ні! Я не можу це прийняти!». Третя – «Торг»: «Тільки дай мені дожити до того, як ...». Четверта – «Депресія»: «Я такий нещасний, хіба мене може щось турбувати?», «До чого спроби?». П'ята – «Прийняття»: «Все буде добре», «Я не можу перемогти це, але я можу добре підготуватися до цього». На стадії прийняття людина не просто вчиться жити в нових умовах, а й допомагає тим, хто опинився в важкій ситуації [1].

Ми наочно спостерігали реакції на стрес різних людей: «бий», «біжи», «завмири». Хтось, рятуючись, виїхав ще в перші дні війни. Хтось шукав можливість вирватись на підконтрольну частину України, щоб приєднатись до ЗСУ. Хтось завмер в очікуванні й не робив ніяких дій. Але виявилась ще одна реакція на стрес, про яку говорила психологиня Ольга Гаркавець, – «підкоряйся й ублажай». Ця категорія осіб пішла на співпрацю з ворогом, ставши колаборантами.

Що відчували люди з проукраїнською позицією на тимчасово окупованих територіях в перші місяці війни?

Перший тиждень – шок: «Невже це насправді?», «В це неможливо повірити!», «Я хочу прокинутись!!!». Не можна повірити в реальність того, що відбувається, хочеться прокинутися від жахливого сну.

З другого тижня час зупинився. Дні змінюються, а на внутрішньому календарі – 24 лютого. Як у фільмі «День сурка» – кожний день схожий на попередній, без кінця знову і знову повторюєш певні необхідні дії, ніби живеш, а насправді тільки існуєш в якійсь паралельній реальності.

Нав'язливі негативні думки, з якими намагаєшся боротися. Шукаєш можливість отримати інформацію про ситуацію на фронті. Особливо це стало актуальним в умовах, коли окупанти захопили місцеві ЗМІ й заблокували операторів українського мобільного зв'язку. Стаціонарний інтернет нестабільний і часто зникає.

Емоційні гойдалки: коли трохи зрадієш успіхам ЗСУ, а потім знову провалюєшся у відчай і сум. Тривога не полишає, стрес давить, спостерігаються ознаки депресії.

Погіршення фізичного стану: байдужість до свого тіла й здоров'я, порушення харчової поведінки та сну, загострення хронічних хвороб. У людей випадало волосся, вони худнули або набирали зайву вагу.

Нічого не хочеться робити. Прокрастинація. Примушування себе, життя від дедлайну до дедлайну. Багато хто в цей період не міг робити звичні речі: читати книжки, дивитися фільми, малювати.

Відчуття, що твоє місто стало чужим та порожнім, бо його заповнили незнайомі люди, які себе почувають як на курорті, в той час як ти перебуваєш в напрузі, а знайомі обличчя майже зникли. Інколи виникає відчуття, що у тебе на спині намальована мішень, в яку можуть поцілити вороги.

Обережність, з якою ти пересуваєшся містом, щоб не натрапити на патруль та не привернути увагу російських військових або перевдягнутих в цивільне феєсбешників. З дому виходиш зрідка лише за продуктами.

Розчарування й гіркота, коли довідуєшся, що деякі твої колишні колеги або знайомі пішли на співпрацю з окупаційною адміністрацією. Відчуття таке, нібито тебе особисто зрадили.

Повне розуміння небезпеки й можливості опинитися у в'язниці за те, що ти продовжуєш навчати дітей онлайн українською мовою в українському закладі освіти. Взагалі про те, що ти працюєш, знають лише твої колеги.

Ти дозволяєш собі відверто розмовляти та висловлювати свою позицію тільки з кількома перевіреними людьми. Розмов з іншими уникаєш.

Телефон постійно чистиш та ховаєш. Спілкуючись в телеграм або вайбер, зважуєш кожне слово. Вдома влаштовуєш схованку для ноутбука.

Перші 12 місяців окупації загострена потреба психологічно підтримати рідних і друзів: «Як ти?» після кожної звістки про обстріли того населеного пункту, де вони наразі перебувають. Бажання висловити й почути слова підтримки.

Останні 3 місяці – емоційне виснаження. Не вистачає внутрішніх сил на те, щоб емоційно відреагувати на чергові невтішні повідомлення, тому скорочення спілкування з людьми, що перебувають на підконтрольній Україні території до коротких запитань-відповідей.

Висновок: стан невизначеності вкрай негативно впливає на всі сфери життєдіяльності особистості. На жаль, призвичаїтися до нього без негативних наслідків для психіки людини в майбутньому навряд чи можливо.

Використані джерела

1. Стадії прийняття горя, втрат та життєвих змін [Електронний ресурс] – Режим доступу : <https://healthcenter.od.ua/2021/03/11/stadiyi-pryjnyattya-gorya-vtrat-ta-zhyttevyh-zmin/>

Тетяна Михайлівна Кирпенко

кандидат психол. наук,

старший науковий співробітник,

Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України,

Київ, Україна

ЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Невизначеність може призвести до неоптимального прийняття рішень, негативного впливу, погіршення самопочуття та психопатології. Здатність регулювати емоційні реакції все більше визнається важливим фактором у психології здоров'я. У подоланні ситуацій невизначеності людиною задіяні різні психічні процеси та стани: мислення, уява, пам'ять, емоції, а також ціннісно-сміслові структури особистості. Індивід вдається до побудови перспективи, що базується на попередньому досвіді.

До головних критеріїв психологічного здоров'я відносять достатній рівень розвитку рефлексії, позитивний емоційний фон настрою, позитивне сприйняття навколишнього світу, позитивне самовідчуття, адаптивність до

соціуму. У напружених ситуаціях психологічно здорові люди займають активну позицію у пошуках рішень у подоланні стресу. Нездорові люди намагаються уникнути проблем або просто шукають допомоги. Вони часто почуваються винними і незадоволені своїм поведінкою. Погіршення психічного здоров'я характеризується дратівливістю, самоізоляцією від соціуму, швидкою втомлюваністю, частими хворобами, неухважністю, підвищеною чутливістю до критики, тощо.

Ставлення людини до обставин невизначеності може змінюватись від тривоги, занепокоєння і бажання спростити світ, що ускладнився, до прийняття її як невід'ємної частини життя та творчості. Термін «емоційне вигорання» вперше введено в обіг американським психіатром Фреденбергом у 1974 році. Він описав феномен, який спостерігав у себе та своїх колег (виснаження, втрати мотивацій і відповідальності) і назвав його незабутньою метафорою – вигорання. Їм позначається психічний стан людей, що інтенсивно і тісно спілкуються з іншими.

Ступінь психотравмуючого впливу залежить від системи відносин особистості, ціннісних орієнтацій людини, рівня зазіхань та самооцінки людини. Вираженість деяких особливостей темпераменту, характеру й особистості призводить до певного типу реагування на психотравмуючі ситуації.

На можливість цілеспрямованого моделювання емоцій за схемою: подив-інтерес-радість указував М.Є. Литвак. Автором формулюється необхідне для психологічного здоров'я співвідношення емоцій, що припускає семиразову перевагу позитивних емоцій над негативними.

Саморегуляція - це управління своїм психоемоційним станом, яке досягається шляхом впливу людини на себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом та диханням. Основними формами саморегуляції є: рух; дихання; медитація; масаж; вербалізація; візуалізація; зовнішні дії.

Можливість саморегуляції окрім біологічних та індивідуальних особливостей психіки зумовлюють, в першу чергу, досвід, навички, мотиви, установки, тощо. Задля навчання емоційному розслабленню необхідно

навчитися методам релаксації, адже вміння психологічно впливати на м'язовий тонус – це важлива складова зняття психічної напруги. Управління увагою сприяє підвищенню швидкості та продуктивності психічних процесів, а вміння перемикає увагу допомагає не зациклюватись на проблемах тощо.

З числа сучасних психокорекційних підходів, що знаходять застосування у формі психологічної самодопомоги, необхідно згадати такі як: раціонально-когнітивні методи (А. Елліс, А. Бек), так і тілесно-орієнтовані (М. Фельденкрайз, А. Лоуен, Ф. Александер, Ш. Селвер), кожний з яких має певні сильні сторони й практично ефективні технічні прийоми. До способів психологічного самозахисту (самодопомоги), яким людині необхідно вчитися, відноситься усвідомлене відреагування (афективна розрядка).

Поки ми не створимо в собі чітку і ясну систему координат, здоров'я, як фізичне, так і психологічне не буде змінюватися на краще. Тому що часто, насправді, людина не хоче змінюватися, не хоче ставати здоровим. А певні вправи допомагають правильно орієнтувати підсвідомість та керувати собою. Після того, як їх виконаємо, ми почнемо будувати своє життя так, щоб рухатися до здоров'я.

У подоланні ситуацій невизначеності людиною задіяні різні психічні процеси та стани: мислення, уява, пам'ять, емоції, а також ціннісно-сміслові структури особистості. Індивід вдається до побудови перспективи, що базується на попередньому досвіді.

Коли ми приймаємо рішення мудро, ми можемо полегшити свій страждання, зупинившись, щоб оцінити, що робимо все, що в наших силах, у тривожно невизначених обставинах. Насправді світ, у якому ми живемо, є невизначеним місцем. Немає жодних гарантій, навіть якщо ми створюємо заходи безпеки, щоб зменшити ризик або звикнути до невизначеності, яка є частиною життя.

Використані джерела

1. Кирпенко Т.М. Проблема здоров'я та здорового способу життя в сучасних психологічних дослідженнях / Т.М. Кирпенко // Актуальні проблеми психології : Збірник наук. праць Ін-ту психології імені

Леся Петрівна Люта
*кандидат соціологічних наук, доцент,
завідувач кафедри соціальної роботи,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
Київ, Україна*

ЗМІНА ВИМОГ ДО КОМПЕТЕНЦІЙ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА У ВОЄННИЙ ТА ПОВОЄННИЙ ЧАС

У сучасному динамічному суспільстві соціальна робота є відображенням загальносвітових соціальних викликів. До числа найбільш значущих соціальних змін, які безпосередньо впливають на зміст соціальної роботи, ми віднесли наступні:

1. Руйнація базових умов життєдіяльності та соціальної інфраструктури значної кількості громад, що охоплюють мільйони жителів в усіх регіонах України, що призвело до стрімкого зростання кількості осіб, сімей та цілих громад, які опинилися у складних життєвих обставинах;

2. Стрімке зростання міграційних процесів призводить до того, що перед величезною кількістю мігрантів постає проблема адаптації та вторинної соціалізації в нових соціокультурних умовах життя.

2. Гуманітарна спрямованість політики провідних країн світу, що призводить до стрімкого зростання кількості біженців з небезпечних і неблагополучних регіонів України в більш захищені і благополучні. Для них характерним є принципова невизначеність життєвої перспективи, почуття агресії, страху, самотності і т.д.

3. Трансформація принципів державного та адміністративного управління. Прийняття принципу самоврядування і делегування

повноважень, що передбачає не тільки поширення нових організаційно-управлінських моделей, а й зміна традиційної ментальності в сфері соціальних відносин.

4. Встановлення «інформаційного суспільства», що призвело до виникнення і розповсюдження «мережевих» спільнот, участь в яких вимагає від індивіда розвитку тих соціальних здібностей, які колись були мало затребуваними.

Наведений перелік соціальних змін дозволяє визначити коло тих компетентностей, які необхідні сучасній людині для ефективної соціальної взаємодії, а саме:

- здатність до подолання кризових станів та несприятливих обставин життєдіяльності;

- здатність до ефективного включення у групові форми взаємопідтримки та відбудови матеріальних і соціальних умов повноцінної життєдіяльності;

- здатність самостійно будувати життєві перспективи в ситуаціях соціальної невизначеності;

- здатність приймати соціальну, етнічну, групову та особистісну ідентичність інших людей;

- здатність до самовизначення в соціальних структурах та прийняття відповідальних рішень;

- здатність до управління соціальними змінами і особистісного прийняття соціальних змін.

Формування вище означених здатностей є головним завданням сучасної соціальної роботи.

Суспільна проблема полягає у тому, що парадигма «задоволення життєвих потреб клієнта», на якій будувалась класична світова соціальна робота, перестала відповідати реальним суспільним вимогам та клієнтському запиту до соціального працівника. В орієнтації на потреби розвитку соціальної роботи у перспективі повоєнної ситуації можна виокремити дві провідні задачі. По-перше, це задача відновлення і побудови соціальної інфраструктури життєдіяльності громад, відповідної сучасним світовим стандартам та регіональним умовам. По-друге, це задачі створення умов

повноцінного соціального розвитку особистості, яка стає клієнтом соціальної роботи.

Концепція розвитку сучасної соціальної роботи має базуватися на засадах розвивальної парадигми та принципах соціальної справедливості, самоврядування та взаємодопомоги в умовах воєнного стану та повоєнного відновлення.

Основні завдання, які мають бути реалізовані в організації освітнього простору:

- розробка новітніх технологій соціальної роботи в громадах, постраждалих внаслідок війни;
- дослідження динаміки клієнтського запиту: проблема, потреба, інтерес в умовах повномасштабної війни;
- аналіз досвіду застосування адаптаційних, інтеграційних та відновлювальних соціально-психологічних технологій у роботі з різними категоріями клієнтів;
- втілення проектування соціального розвитку спільнот та особистості у повоєнний час;

Відповідно пріоритетними напрямками розвитку соціальної роботи на найближчі п'ять років, ми можемо запропонувати: психологія соціальної роботи; інституціалізація новітніх соціальних практик; відновлювальні технології соціальної роботи з різними категоріями клієнтів; розвиток партнерської взаємодії соціальної роботи в Україні з європейськими партнерами; організація і управління соціальною роботою у постраждалих громадах та депресивних спільнотах.

Ігор Анатолійович Медведєв
кандидат наук з державного управління, доцент,
старший науковий співробітник,
Комунальний заклад Тростянецької міської ради
"Музейно-виставковий центр "Тростянецький",
м. Тростянець, Україна

МУЗЕЙ У МІСТІ ТРОСТЯНЕЦЬ, ЯК ІНСТРУМЕНТ ФОРМУВАННЯ ОБРАЗУ МАЙБУТНЬОГО: ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ

В сучасних умовах війни в Україні та російської агресії музеї стають інструментом формування образу майбутнього з позиції психології та педагогіки. Якщо проблемам використання елементів музейної педагогіки в українській науці присвячено досить багато публікацій, то питанням психологічного використання музейного середовища майже не приділялася увага. Разом тим, використання музейного середовища, наприклад, як середовища здатного позитивно впливати на процес психологічної реабілітації заслуговує уваги. Слід зазначити, що з позиції психологічної реабілітації об'єктами реабілітації можна розглядати велику кількість громадян України. Це діти, військові, люди різних категорій які пережили полон та окупацію та інші. В даному аспекті, можна говорити, що музей здатен позитивно впливати на удалу психологічну адаптацію. Рекреаційно-реабілітаційний потенціал музейного середовища потрібно розглядати з позицій таких наук як психологія, педагогіка, реабілітація, менеджмент. Що ж до того, як музейне середовище повинно впливати на образ майбутнього, то слід зазначити, що музеї та музейно-виставкові центри є частинами культури, та в реальних умовах повинні впливати на формування культури національної та національної інформаційної політики. Сучасне реінкарнація музейного середовища, його позитивні зміни в бік національної культури повинно бути незворотним. В образі майбутнього і з культурологічного і з ідеологічного боку повинен формуватися образ національного ідеалу. Формування національного ідеалу в музейно-культурному середовищі повинно базуватися на українській історії, культурології, педагогіці,

психології. Важливе місце у формуванні цього образу майбутнього займає психологія усвідомлення національної пам'яті. Отож, ми виходимо з позиції, що музеї в Україні повинні почати глобальну розгорнуту роботу не тільки по відновленню національної історії з давніх з першоджерел, а й активно працювати над фіксуванням фактів війни у XXI столітті. Саме документування й фіксування подій війни в Україні з 2014 року буде в майбутньому допомогти зрозуміти ті чи інші події з позицій психології, педагогіки. Сьогодні, з позиції психологічної музей сприймається як місце відпочинку, естетичної насолоди, інтелектуальної активізації. Але ми оцінюємо цей погляд, як традиційний. Що до образу майбутнього, то слід сьогодні зрозуміти, що його слід формувати як раз за допомогою інструментів нетрадиційних, або д інноваційних. Прикладом такої роботи можна вважати досвід функціонування Комунального закладу Тростянецької міської ради "Музейно-виставковий центр "Тростянецький". Ми вважаємо, що у формуванні образу майбутнього слід працювати на випередження. Отож ще у 2019 році Тростянецькою громадою було розпочато вплив з позиції планування на перетворення територіального середовища саме на "культурне середовище майбутнього". Конкретно мова йде про створення в с. Боголюбове Охтирського району Сумської області музею "Форпост європейської цивілізації". В музеї планується створення психологічного та культурного осередку, який би формував у відвідувачів візію (образ) себе, як суб'єкта що є частиною міжнародного середовища. Для усвідомлення психологічного портрету майбутнього слід усвідомити своє місце серед інших європейських народів з психологічної позиції. Також, важливим є розуміння, що українська культура є цеглиною у формуванні муру європейської цивілізації на шляху загарбника. Вже сьогодні у м. Тростянець Сумської області співробітники працюють над створенням елементів цієї системи. Експозиція "Тростянець - місто героїв", яку було відкрито до річниці звільнення м. Тростянець від російської агресії. Елементами експозиції стали: відео та фото документи; артефакти, що свідчать про злочини російських військових на території України; власні спогади та психологічні враження тих, то пережив окупацію. Цікавим у цьому сенсі є

документально-психологічне дослідження, яка зробила наукова співробітниця Музейно-виставкового центру "Тростянецький" Надія Шевлякова. Книга цією авторки під назвою "Чорний сніг" стала явищем у культурно-музейному та психолого-педагогічному середовищі Сумської області. Саме усвідомлення того, що про війну потрібно говорити, писати, співати є психологічною реакцією на трагедію. Цікавим з психологічного погляду в формуванні образу майбутнього є арт-терапія. Тростянецька громада Сумської області запровадила низку виставок художників та фотохудожників, які локально розташовувалися в Тростянецькій публічній бібліотеці. У підсумку, слід зазначити, що з психологічного погляду, ми розглядаємо образ майбутнього України, як частину образу Європи. Безумовно, цей образ має і власне українські риси.

Оксана Володимирівна Павленко

кандидат психол. наук, науковий співробітник,

Інститут психології імені Г.С. Костюка,

Афіни, Греція

СТРАТЕГІЇ ЖИТТЄРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СЕРЕДОВИЩНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

В умовах сучасної ситуації повномасштабного вторгнення ворога на територію нашої країни, якій передували війна, що почалася в 2014 році та пандемія Covid 19, кожна людина опинилась в ситуації, коли невизначеність стає не тільки характеристикою навколишнього середовища, а й може стати її внутрішньою реальністю. В моменти, коли в житті особистості виникають кризи, травматичні події, екстремальні ситуації, вона не тільки опиняється в необхідності вирішення цих ситуацій, але й постає перед фактом зміни власних смислів та орієнтирів життєдіяльності. Це вже, в свою чергу, призводить до необхідності зміни власних стратегій життєдіяльності.

В сучасних умовах особистість може опинитися не просто в ситуаційній невизначеності, а в ситуації повної руйнації базових умов власної життєдіяльності. Коли зовнішня ситуація не тільки не допомагає в її самовизначенні, але й змінює та ламає наявні життєві орієнтири та опори. Кожна людина переживає цей стан по своєму. Проте завданням психологів стає допомога особистості не тільки в подоланні цих кризових станів, але й в самовизначенні, аналізі власних життєвих смислів, побудові картини власного майбутнього у ситуації повної ситуаційної невизначеності. Це пов'язано із тим, що людина, яка опинилась в ситуаційній невизначеності та перебуває там достатньо довгий час опиняється у ситуації, коли когнітивні моделі середовища, що знаходяться в її свідомості перестають відповідати дійсності. Виникає запит на перебудову цих моделей та перегляд власних схем життєдіяльності.

Проте в ситуації, яка довгий час лишається невизначеною неможливо збудувати нові орієнтири та побудувати нові моделі оточуючого середовища. Так Ю.М.Швалб стверджує, що переживання особистістю злама усталених умов життєдіяльності з повною, або значною втратою спроможності до побудови нового образу життя переживається особистістю як суб'єктивна катастрофа. Це призводить до створення нових стратегій поведінки особистості в катастрофі чи війні. Тобто змінюється Я-концепція та сценарії життєдіяльності особистості. Проте закріплення стратегій виживання в умовах катастрофи і перенесення таких, навіть позитивних стратегій, на власну життєдіяльність може призвести і до негативних наслідків. Зокрема людина перестає у власній життєдіяльності вирішувати завдання життєреалізації чи життєтворчості і починає жити тільки у просторі власного життєзабезпечення. Що, в свою чергу, може призвести до закріплення «катастрофної свідомості» та призвести до гуманітарної катастрофи для даного соціуму. [3]

Таким чином завдання забезпечення особистістю власної життєреалізації у умовах тотальної ситуаційної невизначеності є важливим та актуальним, як для самої особистості так і для професійної психологічної спільноти.

В психологічній літературі самореалізація особистості розглядається, як розвиток готовності до саморозвитку, як прояв завдатків і можливостей, що передбачає збалансований і гармонійний розвиток різних аспектів її особистості шляхом докладання адекватних зусиль, спрямованих на розкриття особистісного потенціалу [2]

Науковий пошук в рамках проблеми самореалізації та життєвої реалізації особистості здійснювався в рамках теорії свободи Е.Фромм, В.Франкл, Р.Мей, в рамках теорії суб'єктності Р.Харре, теорії самоактуалізації та піраміди потреб А.Маслоу, теорії смоефективності – А.Бандура, теорії потоку М.Чікзентміхалі, та розробки теми рефлексивної свідомості Д.О.Леонтьев та інші.

На основі цих досліджень можна зазначити що самореалізація це – перехід можливості у дійсність. Таким чином, самореалізація є формою, в якій людина забезпечує власний розвиток, саморозвиток, що є основою її стійкості як складної і цілісної самодетермінованої, самоорганізованої психологічної системи. В такому контексті самодетермінація означає відчуття свободи по відношенню як до сил зовнішнього оточення, так і до внутрішніх сил особистості.

Проте на даний момент перед психологічною наукою стоїть завдання розробки такої моделі життєреалізації особистості, яка б в існуючих умовах військового вторгнення та повної ситуаційної невизначеності допомогала б особистості будувати власні орієнтири для побудови нової чи переорганізації вже наявної моделі власної життєреалізації.

Так нами в Лабораторії екологічної психології Інституту психології імені Г.С.Костюка в рамках розробки теми: «Особистісні стратегії життєдіяльності в умовах невизначеності середовища» була запропонована наступна модель життєреалізації особистості в умовах середовищної невизначеності. [2]

Таким чином ми маємо наступні орієнтири для усвідомлення та розбудови моделі життєреалізації особистості – це спосіб побудови та направленність результату життєреалізації.

Таблиця 1

Спосіб побудови життєреалізації	Направленість результату життєдіяльності	
	На себе	На інших
Інтерес (свобода)	Побудова моделі життєреалізації через власні інтереси де результати направлені на себе	Модель життєреалізації через власний інтерес де результати направлені на інших
Потреба (залежність)	Модель життєреалізації через вирішення потреби де результати направлені на себе	Модель життєреалізації через вирішення потреби де результати направлені на інших

Спосіб побудови життєреалізації може бути через реалізацію власного інтересу, тобто свободи чи самовизначення особистості в просторі реалізації своїх життєвих інтересів, чи через реалізацію потреби, тобто вирішення потреби яку ставить перед особистістю соціум.

Направленість результатів життєреалізації, в свою чергу, може бути на себе, тобто особистість стає головним споживачем результатів власного життєздійснення, чи на інших – коли результати життєздійснення особистості стають продуктом для інших людей.

Подальша перспектива нашого дослідження постає в експериментальній перевірці та уточненні даної моделі в умовах ситуаційної невизначеності сьогодення.

Використані джерела

1. Вернік О.Л., Павленко О.В. Методика дослідження життєвих стратегій особистості в ситуаційній невизначеності. Українська психологія. XXI століття. Початок. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 353 – 357.
<https://lib.iitta.gov.ua/735227/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97.pdf>
2. Максименко С.Д., Сердюк Л.З. Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функція. С. 6-13.
<http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v9/i9/3.pdf>

3. Швалб Ю.М. Особистісні стратегії життєдіяльності в умовах військової катастрофи. Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології : матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції (10-11 березня 2023 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. – Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2023. С. 144-148.
<https://mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm&ogbl#search/socialwork.conf%40gmail.com/FMfcgzGsltLlqFDwBfXQjcvkJQPvzSWS?projector=1&messagePartId=0.4>

Олена Валентинівна Пінчук

кандидат психол. наук,

Diecézna charita Nitra в м. Нітра, Словаччина,

Київ, Україна

СТРАХ, ЯК ЕЛЕМЕНТ КОГНІТИВНОЇ ВІЙНИ ПРОТИ УКРАЇНЦІВ

Актуальність програми: *Проблема страхів, тривог і фобій вочевидь актуальна для українців під час війни, навіть якщо людина не знаходиться у зоні бойових дій, а також для біженців. Наразі, страх, в якості елемента когнітивної війни, штучно впроваджується та посилюється через медіа. Протидія когнітивним загрозам вимагає відповідних психологічних засобів.*

Причин для тривожності в ситуації повномасштабної війни досить. Стан страху може супроводжуватися вегетативними розладами і мати різний ступінь прояву: від невизначеного відчуття легкої тривожності, невпевненості, небезпеки до жаху і фобії. Зрозуміло, що люди по-різному схильні до страху, однак весь цей спектр наразі представлений в практиці психологічного консультування українців, як в Україні, так і біженців за кордоном.

Постійний стрес від тривог, повідомлень про ракетні удари, переживання за рідних та близьких, за бійців ЗСУ, за майбутнє України, а також погіршення якості життя, змінюють когнітивне сприйняття ситуації. Весь час жити у напруженні, усвідомлюючи небезпеку, переживати трагічні новини – немислимо. Більшість людей вже давно перестали ходити у сховище. Однак неможливо і остаточно вийти із ситуації, навіть виїхавши в мирні країни, бо лишаються рідні і друзі, покинуте майно і житло, рідний край. Однак не лише фактичні загрози впливають на людей. Психіка українців, і особисто кожного і колективна, стала мішенню для когнітивної агресії.

Когнітивна війна, яку у 2021 визнано в НАТО новим виміром воєнних дій, де через медіа-вплив змінюють когнітивні здібності противника з негативними наслідками. Для цього намагаються змінити ментальні упередження, рефлексивне мислення, здатність аналізувати інформацію та приймати рішення, цілепокладання людей і спільнот. Такий вплив часто не усвідомлюється, а реакція тих, хто має захищати регіон і населення занадто повільна або неадекватна [2].

Після зміни моделі світу, людина починає обирати потрібну агресору інформацію – навіть цензура не потрібна; людина сама відкидає інформацію, що не відповідає її гіпотезі, когнітивній карті або моделі світу. Про це відверто пише російський історик В. Багдасарян: «Мета когнітивної війни – поразка свідомості супротивника. Людину переконують, що жодної війни немає, що її оточують не вороги, а друзі». [3]. Стратегія за алгоритмом "цінності - цілі - проблеми - рішення - результат". Противнику, вважає Багдасарян, треба вдарити по найголовнішій ланці - "цінності - цілі". Не маючи своїх цінностей, людина все одно приймає які-небудь цінності установки, але вже чужі.

На думку українського психолога, експерта з людського чинника О.Бурова при цьому основна стратегія когнітивної війни – це когнітивне програмування супротивника на особистісне самознищення, а основна мета – навіювання ворогу думки про те, що сама боротьба не існує; знищення його особистості, пригнічення та підпорядковування свідомості [4].

Такі навіювання впливають, навіть якщо не усвідомлюються, і створюють термінальну атмосферу не контрольованості життя та страх. Є підстави припустити, що при цьому починають працювати захисні механізми, зокрема зниження емоційної чутливості і цікавості до інформації, схильність перестати помічати деякі аспекти реальності та інше. На мій погляд, українські медіа, на жаль досить часто працюють в нав'язаній росіянами концепції і Україні потрібна система свідомої протидії когнітивним загрозам.

Росіяни приділяють особливу увагу вивченню страхів у себе і в інших країнах. Щоквартальний «Національний індекс тривожностей» показує домінуючі в суспільстві тривоги та фобії, які формуються ЗМІ та життєвим досвідом росіян. [5]

Феномени національних страхів вивчалися антропологами у 70-х роках. Зазвичай вони закладаються через казки, історію, виховання, досвід теперішнього і минулих поколінь. Грамотний вплив на такі страхи, може спричинити паніку, перевести населення під зовнішнє управління. Зокрема, на думку того ж Баграсаряна В., у Росії люди насамперед бояться втратити рідних або працездатність. На противагу, американці більше бояться терактів, власної смерті, особистого неуспіху. Інші страхи у представника японської культури. [6] Тобто причини переважних страхів є складовою культурного коду. Знання етнопсихологічних особливостей дає агресору орієнтацію у напрямках і заходах з метою загострення ситуації.

Залишимо державі те, що вона має зробити і з часом зробить щодо захисту інфо і медіа простору. Які рекомендації ми, психологи, можемо надати в ситуації, коли українці опинилися об'єктом когнітивної агресії?

1. Усвідомлювати, що така атака ведеться. Переорієнтуватися на збереження психічного здоров'я, здатності критично мислити, приймати усвідомлені рішення.

2. Обмежити кількість інформації, фільтрація джерел і якості інформації.

3. Півгодинки сміху і позитиву перед сном: анекдоти, гумор, мультики, мелодрами. За рекомендацією Бурова О.Ю. трохи ендорфіну перед засинанням покращує сон, дозволяє впоратися з тривалим стресом.

4. Позитивні афірмації вранці.

5. Дихальні вправи, тілесна терапія, прогулянки.

6. Творчість, малювання, вірші, танці.

7. Обмеження власної сфери відповідальності тим, на що реально впливаєш.

Певна, що колеги значно розширять цей список.

Використані джерела

1. Букс Н., Конт Ф. Семиотика страха : сб. ст. М. : Европа, 2005. 456 с
 2. Первая научная встреча НАТО по когнитивной войне (Франция)
21.06.21 г. Симпозиум Инновационного центра НАТО-АСТ и ENSC
<https://hal.science/hal-03635889/document>
 3. Баграсарян В. Теория и практика ментальных войн /Доступно:
<http://surl.li/gvkqa>
 4. Буров О. Українська освіта у фокусі когнітивної війни: сучасний стан
Доступно/ <http://surl.li/gvkpr>
 5. Национальный индекс тревожности
<https://www.cros.ru/ru/exploration/research/1231/>
 6. Национальные особенности коммуникативного поведения в
западноевропейской и японской лингвокультурах (на материале
романа Амели Нотомб «Страх и трепет») / Доступно: <http://surl.li/gvkqj>
-

Лариса Юрїївна Полївко

*кандидатка психол. наук, КНУ імені Тараса Шевченка,
Київ, Україна*

Руслана Єрмоличева

*студентка 4 курсу спеціальності «Соціальна робота»,
факультету психології КНУ імені Тараса Шевченка,
Київ, Україна*

ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ ПРИ РОБОТІ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ

Актуальність дослідження. З давніх часів людству притаманна властивість допомагати один одному. З роками та періодичністю у часі допомога набувала своїх форм та особливостей, яка почала відокремлюватися у наданні допомоги різним категоріям населення, зокрема, найбільш вразливим. Згодом така допомога переросла у професійну площину занявши важливу нішу у соціальній сфері. Нині ж надавати соціальну допомогу та підтримку можуть не тільки державні установи, зараз і громадські організації стали значущим важелем щодо підтримки найбільш вразливих клієнтів соціальної роботи, зокрема, актуальності набуває соціальна робота з військовослужбовцями.

Відповідно розгляд динаміки розвитку громадських організацій спрямованих на роботу з військовослужбовцями є вкрай важливим та актуальним питанням сьогодення, що і відображає мету **нашого дослідження.**

Результати теоретичного аналізу проблеми. Ескалація військового конфлікту та захист національної безпеки в Україні винесли проблему соціальної роботи з військовослужбовцями на передній план у 2022 році. Збільшення категорії клієнтів військовослужбовців та масштабування наслідків збройного конфлікту через політичну, економічну, культурну та інші сфери суспільного життя дало поштовх для утворення нових організацій громадянського суспільства, спрямованих на роботу з військовослужбовцями та зміні напрямків діяльності вже існуючих організацій.

Сьогодні громадські організації стали невід'ємною частиною реалізації соціальної політики України щодо військовослужбовців. Соціальна робота з даною категорією клієнтів трансформувалася у практичну та якісну завдяки діяльності менеджерів соціальних проєктів у громадських та благодійних організаціях. Громадський сектор відгукнувся на потреби сучасності та, на рівні з державним урядом, реалізували соціальні програми допомоги, підтримки та забезпечення військовослужбовцям Збройним Сил України. Організації громадянського суспільства нині є одним із важливих суб'єктів соціальної роботи при наданні соціально-психологічної та правової допомоги військовослужбовцям, забезпечення обладнанням, речами першої необхідності тощо.

Загалом, якщо звернутися до розвитку та становлення організацій громадянського суспільства спрямованих на роботу з військовослужбовцями, то таку проблематику досліджували давно, зокрема, цим питанням приділяли увагу такі науковці: Т. Девіс, Дж. Калоудіс, С. Каруппу, М. Стібб, М. Токар, С. Тарабан, Л. Полівко та інші.х

Зокрема, С. Каруппу зазначає, що організації громадянського суспільства, або ж неприбуткові організації нині є основною інституційною структурою надання допомоги. Авторка, посилаючись на інших науковців, говорить, що раніше допомога таких неприбуткових організацій була «справжньою панацеєю», проте, зараз остання потерпає від прискіпливої оцінки та негативної критики щодо своєї діяльності. Вона вказує на те, що в сучасному світі різноманітні організації громадянського суспільства стали потужним осередком допомоги та усесторонньої підтримки, є інституціями, що визначають спосіб та форми розподілу гуманітарної допомоги в світі тощо [6].

Водночас Л. Полівко та Г. Скіпальська зазначають, що сфера соціального розвитку стала вкрай значущою, попри зупинення всіх сфер професійного розвитку. Так допомога, яку надають громадські організації, стала чи не основним постачальником ресурсів для постраждалих громад та їх жителів у забезпеченні речами та послугами першої необхідності. Науковиці стверджують, що зараз кожен другий українець здійснює

волонтерську діяльність на професійному рівні, або ж з власної ініціативи. Такі соціальні послуги як соціальна допомога, соціальна підтримка, соціальне обслуговування та інші стали надаватися не лише кваліфікованими державними органами чи певними недержавними організаціями, а й ініціативними громадянами, волонтерами та навіть іноземними організаціями, оскільки попит на послугу в декілька разів перевищує пропозицію [32].

Власне спираючись на вищезазначене можна стверджувати, що актуальність організацій громадянського суспільства у роботі з військовослужбовцями набула нового рівня, оскільки значна частина громадян вступили до лав Збройних Сил України. Непропорційно швидке збільшення запитів на задоволення вітальних потреб, у забезпеченні необхідних спорядженням, наданні гуманітарної допомоги, психологічній та юридичній підтримці військовослужбовців спонукало до заснування нових громадських організацій, а вже існуючі – змінили напрями своєї діяльності.

Проте, організації громадянського суспільства стикнулися із перешкодами в організаційних аспектах функціонування. Останні можуть вкрай негативно впливати на реалізацію проєктів, надання якісної підтримки та допомоги вищезазначеній групі клієнтів та навіть повністю зупинити функціонування недержавної організації.

Варто виділити ряд проблем, з якими стикаються організації громадянського суспільства через політичну, економічну ситуацію в країні. До таких можна віднести і недостатнє фінансування, зменшення кваліфікованих кадрів, неактуальність статутного напрямку діяльності (неможливість його реалізації), вимушена міграція бізнесу через окупацію територій та проведення бойових дій на них тощо. Якщо ж звертатися до діяльності громадських організацій у сфері надання допомоги військовослужбовцям, то саме тут ми маємо подбати про зміцнення системи надання різних послуг такій категорії населення, адже у післявоєнний період такі особи потребуватимуть ще більшої уваги та підтримки з боку суспільства

Висновки. Серед ознак успішної діяльності та зростання громадських організацій, спрямованих на роботу з військовослужбовцями, можна виділити збільшення реалізованих проєктів для підтримки цієї категорії клієнтів, налагодження партнерських зв'язків з громадськими та державними організаціями для ефективнішої реалізації місії, залучення нових працівників та волонтерів, а також збільшення відомостей про діяльність організацій серед громадськості, ЗМІ та державних органів. Це свідчить про високі показники розвитку громадських організацій, спрямованих на роботу з військовослужбовцями.

Використані джерела

1. Дяченко В. Р., Стояцька Г. М. Громадянське суспільство: історія та сучасність. Проблеми формування громадянського суспільства в Україні. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Дніпро, 12 квітня 2018 р.). Дніпро: Дніпроп. держ ун-т внутр. справ., 2018. С. 278 – 281.
 2. Полівко Л. Ю та Скіпальська Г. Б. Значущість організацій громадянського суспільства в період воєнного стану. Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології : матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції (11–12 березня 2022 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2022. С. 60–62.
 3. Kuruppu S. C., Lodhia S. Disruption and transformation: The organisational evolution of an NGO. *The British Accounting Review*. 2019. Vol. 51, no. 6. 15 p.
-

Іван Володимирович Пономаренко

ад'юнкт,

психолог сектору психологічного забезпечення,

Національний університет цивільного захисту України,

Черкаси, Україна

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ РЯТУВАЛЬНИКА З ПОГЛЯДУ ЕВДЕМОНІСТИЧНОГО ПІДХОДУ

Враховуючи виклики сучасного світу, вивчення психологічного благополуччя працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій, більш зрозуміла професія для широкого загалу, як рятувальники, є актуальною темою не лише екстремальної та кризової психології, але і для науковців, практичних психологів, яких цікавить, відновлення людини після постійного стресового впливу, формування в життєвій перспективі щасливого майбутнього особистості.

Починаючи з античної філософії у пошуках розуміння основних концепцій щастя зароджувалось активне дослідження психологічного благополуччя особистості з виділенням гедоністичного і евдемоністичного підходів. Психологічне благополуччя, у рамках гедоністичного підходу, визначається через досягнення задоволення і уникнення незадоволення, при цьому задоволення трактується в широкому сенсі – це не лише тілесне задоволення, але і задоволення від досягнення значущої мети, результатів [3].

У витоці евдемоністичного напрямку був Аристотель, який визначав щастя як повноцінне, осмислене і цілісне буття. Представники евдемоністичного підходу, психологічне благополуччя розглядають, як здатність особистості реалізувати власну індивідуальність, ставати і бути суб'єктом професійної діяльності, бути професіоналом обраної справи, творити власне життя, набувати професійно важливих якостей, компетентностей, створюючи перспективне майбутнє.

Потрапляючи у різноманітні екстремальні ситуації рятувальник постійно наражає своє життя на небезпеку. Враховуючи, що успішність виконання завдання забезпечує збереження життя не лише самого

рятувальника, а й потерпілих, тому дуже важливо бути успішним при виконанні професійних завдань. Карапетян Л.В. [1] виділяє наступні критерії професійної успішності рятувальника: 1) результативність (висока результативність проведення аварійно – рятувальних робіт – велика кількість залучень, багато людей врятовані, ліквідовані наслідки надзвичайних ситуацій і тому подібне); 2) працездатність (можливість виконувати професійну діяльність на високому рівні ефективності протягом всього періоду проведення аварійно-рятувальних робіт; фізична витримка); 3) мобільність (здатність приймати оптимальне рішення у короткий проміжок часу, оперативно включатися у проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних роботах); 4) багатфункціональність (широкий діапазон професійних дій, виконуючих з високим ступенем ефективності); 5) професійна надійність (особиста відповідальність, дисциплінованість, націленість на результат); 6) емоційна та поведінкова стійкість (здатність регулювати поведінку і контролювати прояв емоцій у напружених умовах професійної діяльності); 7) прогностичність (здатність до планування та операціоналізації професійних дій в умовах надзвичайних ситуацій та подій).

Отже, враховуючи евдемоністичний підхід, рятувальник повинен постійно реалізовувати себе, удосконалювати особисту майстерність зміцнюючи психологічне благополуччя та забезпечуючи розвиток професійного благополуччя. Рятувальник не отримує відразу результат, а проходить певний шлях, процес самореалізації людських можливостей, реалізує особистісний потенціал, повне функціонування та осмисленість життя, призначення справжньої природи, вбачаючи у самовдосконаленні як успішне, благополучне майбутнє, яке є перспективним напрямом у життєдіяльності.

Використані джерела

1. Карапетян Л.В. Аналіз особливостей самооцінки емоційно-особистісного благополуччя рятувальників // *European Social Science Journal* (Європ. журн. соц. наук). 2017 № 4. С. 428-439.
2. Санько К.О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості / К.О.Санько //

Вісник Харківського національного університету. Серія: Психологія. – 2016. – № 59. – С. 42–45.

3. Ryff C.D. Psychological well-being in adult life //Current Direction in Psychological Science. – 1995. – №4 – P.99-104.

Сергій Анатолійович Рева

*аспірант 1 року навчання третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія»,
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України,
м. Київ, Україна*

Світлана Германівна Яновська

*кандидат психол. наук,
доцент кафедри прикладної психології,
Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна,
м.Харків, Україна*

ЦІННІСНА СТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ПІДПРИЄМЦІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Психологія підприємництва є одним з напрямків прикладної психології,, розвиток якого спостерігається у багатьох країнах світу задля розв'язання різних практичних питань. У міру свого становлення український бізнес зазнав значних змін, перетворився на важливий соціальний інститут, в якому зростає усвідомлення значимості гуманістичних принципів та цінностей як основи успіху. Підприємництво має потенціал щодо прийняття інноваційних рішень для вирішення нагальних проблем суспільства, таких як соціальна відчуженість, війни, тощо. Якість цих рішень та їх спрямованість багато в чому визначається структурою ціннісних орієнтацій.

Мета дослідження: визначення особливостей ціннісної структури особистості українських підприємців під час воєнного стану.

Методи дослідження: метод анкетування для отримання соціально-демографічних даних про досліджуваних підприємців; метод незавершених речень (модифікований нами) для визначення ціннісних спрямувань підприємців в таких вимірах: 1) духовність-матеріальність (в світлі оцінки якості життя і свого матеріального стану) та 2) позитивність-негативність (в світлі оцінки задоволеності життя і ведення бізнесу в умовах війни) (досліджуваним було запропоновано 4 незавершених речення, «Якість життя для мене це ..»; «Через мій матеріальний стан Я ...»; «Через наявність воєнного стану в Україні моя задоволеність життям ...»; «В умовах воєнного стану ведення бізнесу стало ...»); методика «Ціннісні орієнтації» М.Рокіча для визначення ціннісної спрямованості особистості підприємця; методи математичної статистики.

Вибірка: 50 підприємців, віком від 23 до 55 років, відсоток чоловіків становить 62%, жінок 38% - мешканці Харківської, Полтавської та Кіровоградської областей. Сфери підприємницької діяльності: будівельна, нерухомість, агрономія торгівля, вантажоперевезення, виробництво меблів. Стаж підприємницької діяльності коливався від 5 до 27 років.

Результати. Аналіз результатів за методикою незавершених речень було проведено за допомогою Хі-квадрат. Було визначено тенденції кожного з зазначених вимірів. Результати вказують на наявність тенденції щодо обрання досліджуваними духовних цінностей. Значуща більшість досліджуваних підприємців в суб'єктивному визначенні якості життя віддає перевагу духовним цінностям. Ми можемо припустити, що підприємці, які створили власну справу, можуть сприймати її економічну складову здебільшого як інструмент управління. Відповідно, таке сприйняття має змогу розповсюджуватися і фіксуватися в якості особистісних диспозицій, - через що націленість на матеріальні цінності в аспекті оцінки якості життя значно поступається спрямованості на цінності духовного порядку.

Продовження речення щодо можливостей, які надає підприємцям їхній матеріальний стан, не визначило переваги матеріальних чи духовних цінностей.

Результати за виміром «позитивність-негативність» демонструють домінування негативної тенденції, - і це стосується і задоволеності життям, і ведення бізнесу в умовах воєнного стану. Об'єктивні негативні чинники, пов'язані з війною, цілком адекватно знайшли своє відображення у суб'єктивній оцінці підприємцями параметрів, що входять у зазначений вимір.

Аналіз результатів за методикою М.Рокіча визначив таке. Серед термінальних цінностей підприємці визначили в якості привабливих цінності: здоров'я, життєва мудрість, активне життя, любов та цікава робота. Такий результат цілком узгоджується з виявленою нами вище націленістю досліджуваних на цінності духовного порядку. Цінності матеріального порядку оцінюються підприємцями помірно. Найменш пріоритетними є цінності: творчість, розваги, щастя інших, впевненість у собі та щасливе сімейне життя.

В світлі аналізу результатів за методом незавершених речень ми дійшли висновку, що ситуація воєнного стану у значній мірі змусила більшість досліджуваних перебудувати власне світосприйняття, погляди щодо стабільності життя тощо. Вагомими стають цінності, які дозволяють ефективно переформувати життя та бізнес. Так, здається об'єктивно коректним, що життєва мудрість надає можливість адаптуватися до реалій війни, а здоров'я – забезпечувати цей процес необхідними ресурсами.

Досліджувані підприємці вважають найбільш привабливими такі інструментальні цінності, як життєрадісність, незалежність, відповідальність, освіченість та раціоналізм. Найменш пріоритетними для них є: терпимість, широта поглядів, ефективність, чуйність та чесність. Якщо виходити з того, що інструментальні цінності мають на увазі їхнє сприйняття в якості засобів для досягнення цілей, то отриманий ранговий розподіл можна інтерпретувати, з огляду на його доречність в аспекті ефективності перебудови світосприйняття у критичній ситуації війни. Зокрема, в даному контексті життєрадісність як складова оптимізму, відповідальність, освіченість та раціоналізм є більш практичними засобами адаптації для

підприємців, ніж терпимість, загальна, не конкретизована широта поглядів та чуйність.

Висновки. В ціннісній структурі особистості досліджуваних українських підприємців достовірно значущою є тенденція до обрання духовних цінностей. В оцінці можливостей власного матеріального стану не було визначено переваги матеріальних, або духовних цінностей. При цьому досліджувані підприємці оцінюють задоволеність життям та можливості ведення бізнесу під час воєнного стану як більш негативні в порівнянні з довоєнним періодом.

Найбільш привабливими для підприємців є такі термінальні цінності, як здоров'я, життєва мудрість, активне життя, любов та цікава робота. Найменш пріоритетними є творчість, розваги, щастя інших, впевненість у собі та щасливе сімейне життя. Щодо інструментальних цінностей, то підприємці віддають перевагу: життєрадісності, незалежності, відповідальності, освіченості та раціоналізму. Найменш пріоритетними для них є: терпимість, широта поглядів, ефективність, чуйність та чесність. Виявлений розподіл цінностей українських підприємців демонструє націленість на ті з них, які дозволяють швидко адаптуватися та перебудувувати власне життя в умовах воєнного стану.

Микола Володимирович Саврасов

доктор психол. наук, доцент,

Провідний науковий співробітник прикладної психології освіти,

Український науково-методичний центр практичної психології і

соціальної роботи НАПН України,

Київ, Україна

РОЗВИТОК КРЕАТИВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТРІ СУЧАСНОГО ВИШУ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Професійна діяльність психолога за своєю специфікою вимагає від нього високорозвинених психічних якостей відповідальності, самостійності, активності, цілеспрямованості тощо. У типовій для вітчизняної психології парадигмі дані якості на різних рівнях прояву при сприятливих умовах професійної підготовки формують ядро такого психічного утворення, як креативність. Природним чином постає питання про її місце у структурі здібностей майбутнього психолога, особливості прояву, механізми та закономірності креативності психолога, що уможлиблює її подальше цілеспрямоване формування, уможливлючи при цьому його подальше професійне зростання.

У сучасному науковому психологічному розумінні креативність постає перш за все як: «...здібність до генерування нових ідей, рішень, методів, теорій, взагалі яких-небудь нових продуктів діяльності» [2, с. 199]. Тобто, креативність наразі може розглядатися як вмотивована здатність до будь-якої інноваційної діяльності.

С. Д. Максименко розглядає креативність як один з принципів побудови генетико-моделюючого методу дослідження особистості. Він зазначає, що «...вже сама по собі дана особистість є результатом та продуктом творчості. І нужда, втілена у ній, має величезний креативний потенціал» [1, с. 65]. Автор веде мову про те, що «...креативність є глибинною, первісною і абсолютно природною ознакою особистості – це є вища форма активності, яка створює і залишає слід, втілюється [1, с. 88].

Т. М. Розова відзначає наявність тісного взаємозв'язку креативності та професійно-комунікативних здібностей студентів (контактність, легкість вступу в професійно-комунікативні контакти, здібність слухати і розуміти інших, здійснювати психологічний вплив в процесі комунікації, розрізняти первинний і глибинний зміст повідомлень клієнтів, адекватно розуміти вербальні і невербальні комунікативні сигнали, здатність долати комунікативні бар'єри тощо), результативності вирішення професійно-комунікативних завдань у майбутніх психологів та ряду інших психологічних чинників [3].

М. В. Саврасов серед теоретико-методологічних передумов дослідження креативності розглядає доволі широкий спектр трактувань і значень, які так чи інакше, прямо чи опосередковано, описують різні явища, механізми, особливості творчої активності людини з точки зору її продуктивності, результативності, оригінальності, можливо навіть унікальності [4, с. 86].

Вважаємо, що описовими характеристиками креативності майбутнього психолога можуть бути творчі здібності, творче мислення, творча активність, творчий розвиток, готовність до творчої діяльності, творчий саморозвиток, творча функція, комунікативно-творча функція, професійно-творчий саморозвиток, обдарованість, творча реалізація, творча самореалізація, творчий досвід, творча самодіяльність тощо. На цьому етапі важливо усвідомлювати, що будь-яка психологічна характеристика людини як особистості, індивідуальності чи суб'єкта, яка певним чином обумовлює продуктивність його діяльності (з точки зору появи нового продукту, рішення, концепції, способу рішення, теорії) у ситуаціях, що характеризуються високим рівнем невизначеності, фактично описує креативність людини (як креативну особистість, як своєрідність креативного функціонування її психіки, як джерело активності, яка призвела до появи креативного продукту).

Метою нашої роботи є аналіз та характеристика вербальної та невербальної типології та структури креативності майбутніх психологів. В якості методів дослідження нами використовується аналіз та синтез психолого-педагогічної літератури з теми дослідження, психолого-

діагностичне обстеження, методи статистичної обробки матеріалу (кількісний та якісний, структурний та рівневий аналіз отриманих в ході експерименту даних, кластерний аналіз тощо). В процесі дослідження використано наступні психолого-діагностичні методики: тест невербальної креативності Е. Торренса та тест вербальної креативності С. Медніка.

Дослідження креативності майбутнього психолога доцільно здійснювати, передусім, розглядаючи окремо вербальний та невербальний компоненти креативності та аналізуючи типології вербальної та образної креативності, які можуть більш детально описати основні групи студентів за їх провідними особливостями креативності. Враховуючи вищезазначені міркування, нами було здійснено кластеризацію значень показників окремо вербальної та образної креативності особистості студентів-психологів на першому (бакалаврський рівень вищої освіти), третьому (бакалаврський рівень вищої освіти) та п'ятому році навчання (магістерський рівень вищої освіти).

За результатами проведеного дослідження можемо зробити наступні висновки: 1) наявні достатні теоретичні та методологічні передумови експериментального дослідження вербальної та невербальної креативності майбутнього психолога (аргументована феноменологія, розгалужена термінологія, ґрунтовні методи та валідні методики дослідження даного концепту); 2) на початку навчання у вищій школі рівень розвитку образної креативності майбутнього психолога переважає над рівнем вербальної креативності; 3) всередині навчання у ЗВО відбувається зміна такого співвідношення і помірного рівню вербальної креативності відповідає помірно-високий невербальної креативності; 4) наприкінці навчання у вищій школі відбувається узгодження у рівні розвитку усіх параметрів креативності і студентам-психологам найбільш притаманне поєднання помірно-високих показників як вербальної, так і невербальної креативності. Надалі перспективним напрямком досліджень в даній царині лишається питання проектування, організації, апробації та поступового впровадження розвивального забезпечення різних видів креативності у структурі професійної підготовки майбутнього психолога.

Використані джерела

1. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Наукова монографія. К.: Вид-во ТОВ «КММ», 2006. 256 с.
2. Психологічна енциклопедія / [авт.-упоряд. О. М. Степанов]. К.: «Академвидав», 2006. 422 с.
3. Розова Т. М. Креативність як чинник розвитку професійно-комунікативних здібностей майбутніх психологів: автореф. дис... канд. психол. наук. 19.00.07. К., 2007. 18 с.
4. Саврасов М. В. Регулятивні чинники креативності суб'єкта навчально-професійної діяльності: автореф. дис... д-ра. психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2021. 484 с.

Царук Інна Вікторівна

*керівник проекту центру психічного здоров'я,
Гощанська громада,
Гоща, Україна*

ПСИХОЛОГО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПЕРЕУСВІДОМЛЕННЯ ФЕНОМЕНУ ІДЕНТИЧНОСТІ В УМОВАХ ЗМІНЕНОЇ РЕАЛЬНОСТІ

Ситуація катастрофи, в якій перебуває українське суспільство у зв'язку війною, викликала кризу ідентичності. Криза в свою чергу потребує нового переусвідомлення та самовизначення особистості у цій ситуації. Ідентичність, як продукт цих процесів, має стати відповідною змінній ситуації реальності, що допоможе не тільки успішно адаптуватися до нових умов, а й вибудувати проекти успішного та благополучного майбутнього.

На сьогодні в науковій психології переважає думка про наявність двох переважаних аспектів (типів) ідентичності- особистісного та соціального. Соціальний аспект є первинним по своїй суті і орієнтується на соціальне оточення (В.М.Павленко, Т.Г.Стефаненко, Д.Тернер, Г.Теджфел, Е.Еріксон

та ін.), а особистісний аспект орієнтується на унікальність особистісних проявів. (Дж. Мід, Ю. Хабермас, Х. Теджфел, Дж. Тернер, Г.о Брейкуелл та ін.) [3]. Е.Гофман виділяє третій тип ідентичності-Я-ідентичність ,як суб'єктивне пе-реживання індивідом своєї життєвої ситуації в її безперервності та своєрід-ності. [1].Зв'язок ідентичності з “Я-концепцією “ прослідковується в роботах Н.Tajfel і J.Turner [4],[5].Інші дослідження (Ю.М.Швалб, С.Д.Максименко) пов'язують процеси адаптації ,соціалізації та інтеграції з “Я-образом “ та “Я-концепцією” [6] . Попова М.Ф. розглядає ідентичність як процес інтеграції “Я-образів”[7]. В.В . Москаленко вказує на наявність трьох компонентної структури ідентичності, що складається з когнітивної ,емоційної та конатив-ної (поведінкової) складових.[2].

Слідуючи принципу багатовимірності істини, ми пропонуємо розглядати іде-нтичність , як єдиний цілісний феномен, що об'єднуватиме всі вище вказані аспекти в єдину структуру. Такий підхід дає нам змогу розглянути ідентич-ність в діалектичній єдності і неперервності процесів взаємодії між складо-вими внутрішнього світу людини , яким є Я-образ та Я-концепція , та їх вза-ємодію із зовнішнім світом через процеси адаптації ,соціалізації та інтеграції . Рис.1.

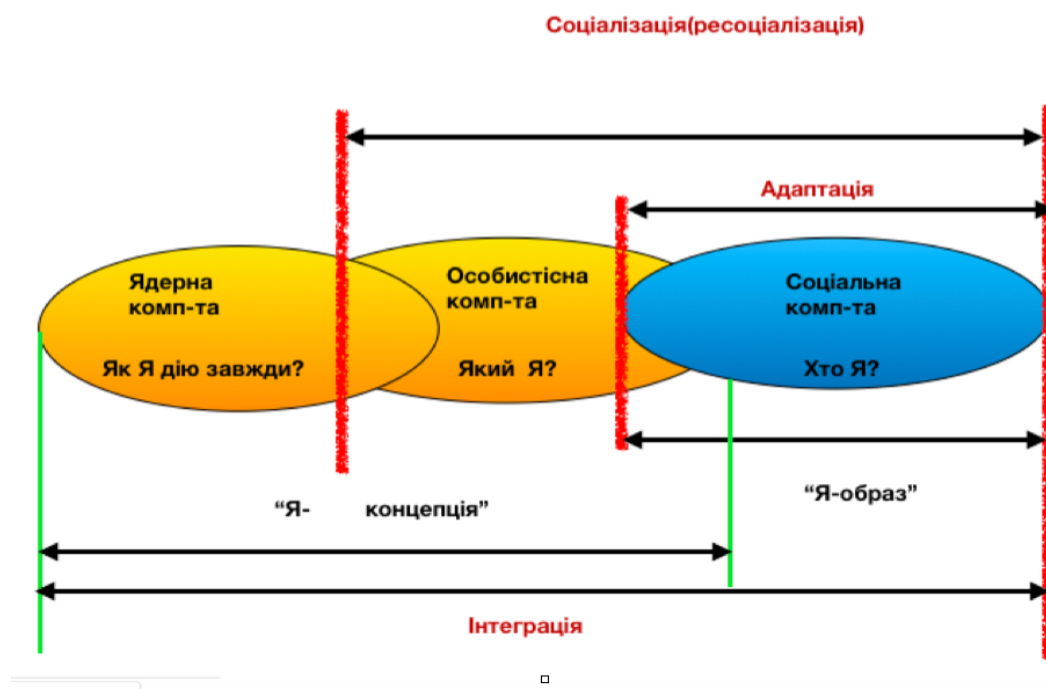


Рис. 1. Структура ідентичності та механізми її механізми з на-вколишнім світом

Соціальна компонента, згідно існуючих досліджень, є первинною за походженням. Ми припускаємо, що головною діючою соціальною складовою є “Я образ” . “Я -образ” появляється в процесі самопізнання в самому ранньому віці і починає когнітивно усвідомлюватися вже у віці трьох років. “Я- образ” складається з окремих ідентифікацій ,які вказують на належність людини до різних соціальних категорій. Соціальна компонента є найбільш динамічною складовою ідентичності і здатна до переактуалізації .Тобто, в певний момент часу при зміні зовнішньої ситуації “Я” здатне до переусвідомлення себе і призначення іншого актуалізованого “Я”. Так у переважній кількості внутрі-шньо переміщених осіб у період гострої фази війни відбулася різка зміна со-ціальної компоненти ідентичності, коли різні за самовизначенням люди пере-визначились як біженці, переселенці, постраждалі тощо.

Така зміна, як правило, спрямована на пристосування до нової ситуації. Адаптація в цьому контексті -це процес і результат пристосування індивіда до нових умов, що супроводжується трансформацією соціальної компоненти ідентичності через зміну актуалізованого Я- образу, який є когнітивно усвідомлюваним на даний момент часу. На рівні побутової свідомості ідентичність частіше сприймається саме як “Я образ”. Однак, складний психологічний феномен ідентичності не вичерпується рамкою соціальної компоненти.

Особистісна компонента лише частково визначається “Я образом” .Тут відбувається емоційне перевизначення “Хто Я?” в “Який Я?”,що дозволяє виокремити власну “ інакшість Я ”. Особистісна складова ідентичності запускає процес соціалізації індивіда .Соціалізація з цієї позиції - один із базових процесів розвитку і становлення ідентичності ,що відбувається за рахунок розгортання інтимно-психологічного механізму диференціації/інтеграції стосунків індивіда з оточуючим соціальним середовищем і через оціночно-емоційну ознаку “Який Я?“ бере участь у доформуванні “Я-образу” .Соціалізація збалансовує протиріччя між тотожністю та самоусвідомленням власної унікальності в рамках існуючих в соціумі норм та правил.

В умовах війни актуалізується процес ресоціалізації індивіда, що пов'язано з масовим переміщенням осіб із зони бойових дій, територій непридатних для життя та територій з підвищеним рівнем небезпеки. Такі події вимагають від особистості оперативного переусвідомлення та різкої, вимушеної зміни са-мовизначення, що на практиці стає причиною різноманітних емоційних розладів.

Ядерна компонента ідентичності відповідає за побудову та реалізацію життєвих стратегій “Я” та дає відповідь на питання: “Як я дію завжди?”. Ядерна компонента ідентичності “запускає” процес інтеграції та збирання у «упаков-ку» результатів взаємодії “Я-образу” та “Я-концепції” у відповідні життєві стратегії. Інтеграція в даному контексті - це встановлення узгодженості між складовими ідентичності та її рівнями, на яких вона функціонує і налаштовує їх у стратегічний формат діяльності через самомотивацію.

Таким чином, ідентичність постає перед нами, як складний психологічний конструкт, який є продуктом внутрішньоособистісної взаємодії між “Я образом” і “Я -концепцією”, що реалізується в ході процесів адаптації, соціалізації та інтеграції, які ми можемо відслідковувати на когнітивному, емоційному та стратегічному рівнях, як показано в Табл.1.

Перспективним аспектом вивчення ідентичності в умовах кризи залишається дослідження взаємодії внутрішніх складових ідентичності із зовнішнім світом через спосіб і стиль життя, що може стати предметом майбутніх емпіричних досліджень та організації психологічних практик.

Психологічний зміст конструкту “Ідентичність особистості”

Рівні ідентичності		Складові ідентичності		
		Соціальна компонента	Особистісна компонента	Ядерна компонента
Я-образ	Когнітивний рівень: Хто Я?	Адаптація -це процес і результат пристосування індивіда до нових умов, що супроводжується трансформацією соціальної компоненти ідентичності через зміну актуалізованого Я-образаякий є когнітивно усвідомлюваним на даний момент часу.		
Я - концепція	Емоційний рівень: Який Я?	Соціалізація-один із базових процесів розвитку і становлення особистості ,що відбувається за рахунок розгортання інтимно-психологічного механізму диференціації/інтеграції стосунків індивіда з оточуючим соціальним середовищем та несе оціночно-емоційну ознаку Я і приймає участь у доформуванні Я-образу .		
	Стратегічний рівень: Як я дію завжди?	Інтеграція-процес “збирання “та “упаковки” результатів взаємодії “Я-образу” та “Я-концепції” та сублімація результатів такої взаємодії у внутрішньоособистісні стратегії.Мета інтеграції-встановлення узгодженності внутрішнього світу особистості.		

Використані джерела

1. Гофман Э. Стигма : Заметки об управлени и испорченной идентичностью /Э. Гофман. - Режим доступа; <http://www.sociology.ru/forum/og13-4-2000Jitml/>.
2. Москаленко В. В. Теоретико-методологічні засади дослідження динаміки ідентичності особистості у змінній ситуації (структурнофункціональний аналіз): препринт. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.2023.С.42.

3. Рудоміно-Дусятська О.В. Організаційно-методичні засади дослідження ідентичності особистості як чинника екологічно-орієнтованої життєдіяльності/О.В. Рудоміно-Дусятська./Актуальні проблеми психології.-2017.-Т.7, Вип.44.
 4. Tajfel H., Turner J.C. The Social identity Theory of intergroup behavior // Worchel S. And Austin W.G. (Eds.) Psychology of intergroup relations. – Chicago: Nelson Hall, 1986. – pp. 7-24.
 5. Turner J.C. Social Categorization and the Self-concept: A social cognitive theory of group behavior // Lawler E.J. (ed.) Advances in group process. Theory and research. – V.2. – Greenwich: Connect., 1985.
 6. Швалб Ю. М. Психологічні моделі соціалізації особистості / Ю. М. Швалб // Актуальні проблеми психології. - 2015. - Т. 7, Вип. 38. - С. 503-517.
 7. Яблонська Т.М. Ідентичність як предмет психологічного аналізу // Наукові записки Інституту психології ім.Г.С.Костюка НАПН України /за ред. акад. С.Д.Максименка – К.: Ніка-Центр, 2010. – Вип.38. – 392 с. – С. 378-387.
-

Антон Юрійович Швалб

*кандидат психол. наук,
викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах,
соціально-психологічного факультету НУЦЗУ,
м.Харків, Україна*

Ліна Анатоліївна Перелугіна

*доктор біологічних наук, професор,
кафедри психології діяльності в особливих умовах соціально-
психологічного факультету НУЦЗУ, м. Харків, Україна*

ВПЛИВ ДОСВІДУ ВОЄННОЇ ТРАВМИ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ: РОЛЬ СТАТЕВОГО ТА ВІКОВОГО ФАКТОРІВ

Початок повномасштабної війни, масова загроза життя населенню, переселення людей з місць бойових дій є великим травмуючим фактором, що викликає стрес та є причиною виникнення психотравми, на основі чого може виникнути посттравматичний синдром. На даний час дослідження особливостей життєстійкості людей з різним досвідом воєнної травми є актуальним, так як українське населення переживає велике потрясіння протягом останнього року та потребує психологічної допомоги.

Метою нашого дослідження стало вивчення взаємозв'язків між досвідом перебування на окупованих територіях і рівнем життєстійкості у чоловіків та жінок різних вікових категорій.

Дослідження особливостей життєстійкості у цивільного населення з різним досвідом воєнної травми має декілька важливих напрямків:

- розуміння впливу воєнного конфлікту на життєву стійкість: дослідження дозволяє з'ясувати, як воєнний досвід та травми впливають на життєстійкість цивільного населення, що допоможе зясувати, які фактори сприяють або перешкоджають адаптації людей до негативних наслідків воєнного конфлікту;
- підтримка психологічного благополуччя: результати дослідження можуть сприяти розробці ефективних стратегій психологічної підтримки та реабілітації для людей з досвідом воєнної травми. Це може включати

розробку інтервенційних програм, які спрямовані на зміцнення життєстійкості та поліпшення якості життя постраждалих;

- визначення потреб та ресурсів: дослідження дозволяє ідентифікувати основні потреби та ресурси, необхідні для ефективного реагування на потреби людей з досвідом воєнної травми. Це може сприяти покращенню організації соціальних та психологічних послуг для постраждалих;
- розробка стратегій профілактики: дослідження може виявити фактори ризику та захисні фактори, пов'язані з життєстійкістю в умовах воєнного конфлікту. Це дає змогу розробити стратегії профілактики та інтервенцій, спрямованих на запобігання негативним наслідкам отриманої травми.

Основна гіпотеза дослідження полягає у том, що люди з досвідом воєнної травми, залежно від статевого та вікового контексту, мають особливості життєстійкості. Зокрема, припускається, що особи, які пережили перебування на окупованих територіях, проявляють вищу життєстійкість та можуть мати здатність краще контролювати ситуацію та приймати ризики. Гіпотеза також враховує можливі відмінності впливу досвіду воєнної травми на чоловіків і жінок в різних вікових групах.

У дослідженні взяли участь 100 осіб різного віку, статі та досвіду воєнної травми. На момент проведення дослідження всі учасники перебували або на деокупованих територіях, або у зоні евакуації, як на території України, так і за її межами.

Розділення вибірки на групи залежно від рівня досвіду воєнної травми було здійснено за допомогою наступних критеріїв:

- за віком: молоді (18-25 років), середнього віку (26-45 років) та літнього віку (46+ років);

- за статтю: чоловіки та жінки;

- за типом досвіду травми: група 1 - особи, які були на окупованих територіях (ця група характеризується прямим впливом воєнних подій на їхнє життя. Респонденти цієї групи мали безпосередній досвід конфлікту та можуть бути під впливом посттравматичного стресу, фізичних травм, втрати близьких людей, руйнування соціального середовища та інших факторів, пов'язаних зі збройним конфліктом); група 2 - особи, які не були на

окупованих територіях (ця група характеризується відсутністю безпосереднього впливу воєнних подій на їхнє життя. Учасники цієї групи можуть мати обмежений або відсутній досвід військової травми, але можуть бути під впливом інших факторів, які впливають на їхню життєстійкість, таких як загрози безпеці, економічна нестабільність або соціальні проблеми).

У якості діагностичного інструменту, нами було використано тест життєстійкості С. Мадді (в адаптації д. А. Леонтьєва, Е. І. Рассказова).

Аналіз отриманих даних показує, що особливості виявляють лише дві категорії респондентів за показником загальної життєстійкості, а саме чоловіки віком від 18 до 25 років, які перебували на окупованих територіях, мають помітно низькі результати, і жінки віком від 26 до 45 років, які не мали досвіду перебування на окупованих територіях, показують результати вище середніх значень за всіма чотирма показниками.

Статистично значущими є наступні результати: підтверджується наявність особливостей у чоловіків у віковій групі 26-45 років за показником загальної життєстійкості, тобто чоловіки цієї вікової категорії, які мали досвід перебування на окупованих територіях, мають вищий рівень життєстійкості.

У віковій категорії чоловіків старше 46 років значущих відмінностей спостерігається лише за показником "загальна життєстійкість", при відсутності розбіжностей за окремими критеріями, що дає підстави припускати наявність додаткового фактору впливу, який ми не врахували у цій роботі.

Аналіз результатів за групами жінок різних вікових категорій з урахуванням наявності або відсутності досвіду перебування на окупованих територіях доводить наступне:

- у віковій категорії 18-25 років підтверджується наявність особливостей у жінок за показниками "загальна життєстійкість", "включеність в ситуацію" і "контроль ситуації";

- у віковій категорії 26-45 років ситуація змінюється в протилежний бік, і жінки, які не мали досвіду перебування на окупованих територіях мають вищі результати за показниками "загальна життєстійкість", "контроль

ситуації" і "прийняття ризиків", ніж жінки, які мали досвід перебування на окупованих територіях;

- у віковій категорії 26-45 років жінки, які не мали досвіду перебування на окупованих територіях мають вищі результати за показником "загальна життєстійкість", ніж жінки, які мали досвід перебування на окупованих територіях.

Загальний аналіз вибірки жінок без урахування вікових категорій доводить, що жінки, які мали досвід перебування на окупованих територіях, показують вищі результати за параметрами "включеність в ситуацію" та "контроль ситуації", ніж жінки, які не мали такого досвіду.

Отже, отримані результати вказують на важливість урахування статевого та вікового контексту при дослідженні впливу воєнної травми на життєстійкість, що дозволить розробити ефективну стратегію подальшої психологічної підтримки та реабілітації постраждалих.

Юрій Михайлович Швалб
доктор психол. наук, професор,
в.о. завідувача лабораторії екологічної психології
Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України,
професор кафедри соціальної роботи факультету психології,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
Київ, Україна

МАЙБУТНЄ ЯК ПРОБЛЕМА І СМИСЛ СЬОГОДЕННЯ

У поточному сьогодні констатуємо, що майбутнє стає проблемою. При чому, ця проблемність майбутнього характеризується щонайменше подвійно. З одного боку, йдеться про зростання його невизначеності. З іншого, про набуття ним певної примарності. Відбувається таке собі «мерехтіння» картинок майбутнього – свого, інших осіб, країни, світу в цілому. Але почуття того, що вони відображують саме власні очікування і плани, значно послаблюється.

Проблемність майбутнього депривує сьогодні людини, яка втрачає смисл своїх активностей, дій, що раніше були так чи інакше зрозумілі. Таку ситуацію можемо спостерігати, зокрема, у ЗВО, де значна кількість студентів на сьогодні перестала навчатися. Викладачі, вища освіта, університет зникають з картинки майбутнього багатьох з них. В студентів може бути волонтерство, робота й заробіток, тобто сьогодні заповнюється абсолютно поточним, ситуаційним, «тут і тепер».

Майбутнє це не тільки наші думки, образи, знання закономірностей і процесів, прогнозування. Майбутнє – це те, що надає сенс сьогодні, що складає певну напруженість і енергетичну базу власного існування людини. Депривація майбутнього робить людину неспроможною до активності у теперішньому.

Це проблемне поле потребує певного осмислення. Тому для початку опишу власний досвід виходу з цієї ситуації. Для мене майбутнє має два базових виміри. Перший можна визначити як зовні спрямований вимір. Базовим тут є параметр можливості (не вірогідності), за яким майбутнє розкладається: може таке статися, як на мене, чи не може. Це виключно

суб'єктивне визначення уявлення майбутнього. Відзначу, що поки я нехтую розкладанням на позитивне-негативне, лякливе-радісне й т.і. Наприклад, український біженець, що перебуває за кордоном. Чи є в нього картинка повернення в Україну, чи це можливе для нього?

Другий вимір – так-би мовити, внутрішній – спрямований на себе. Й базовим у ньому є параметр власної суб'єктності в майбутньому. Чи відчуваю я себе суб'єктом у тому майбутньому, про яке я думаю, переживаю, очікую, спроможний я чи неспроможний.

Яким би не було майбутнє, ми можемо його досить грубо але жорстко описати його в сенсі двох заданих вимірів – «можливе – неможливе» і «суб'єктне – несуб'єктне», отримуючи при цьому чотири типи власного майбутнього (рис. 1).

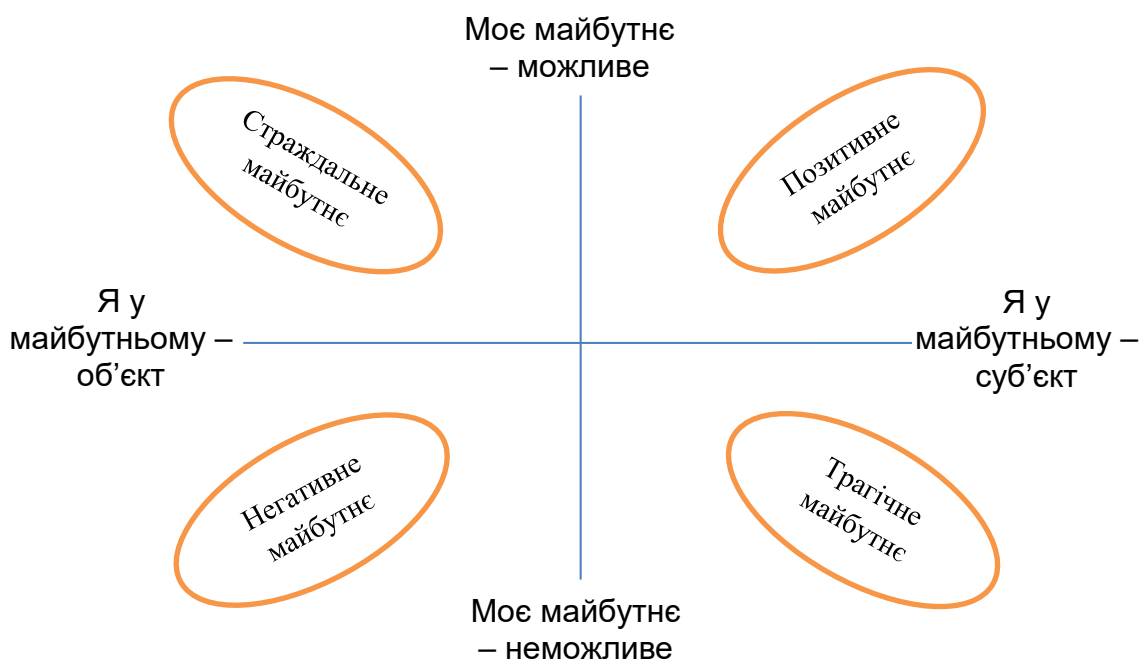


Рис. 1. Типологія переживання майбутнього

Перший тип, який ми можемо характеризувати як «позитивне майбутнє» несе найбільшу енергетичність у сьогодення. Людина більш-менш чітко бачить можливість конкретного власного майбутнього, й одночасно бачить можливості для власних цілей, проєктів й ін. у ньому. Тим самим нею й визначається осмисленість і зрозумілість власного теперішнього.

Протилежний бік першому типу складає «негативне майбутнє», в якому людина, мало того, що визнає неможливість майбутньої ситуації, але й

не бачить у ній власного місця. Наприклад, такі переживання були властиві багатьом нашим громадянам на самому початку війни, в картинках яких була окупація Києва. Це неможлива ситуація, так не має і не може бути. І я нічого з цим не зможу вдіяти. Вочевидь, така ситуація призводить до повної втрати енергії і будь-яких життєвих смислів, що спрямовують активність у сьогоднішній день.

Майбутня ситуація, в якій людина втрачає суб'єктивність, й при цьому очікує того, чого не зможе уникнути, ми назвали «страждальним майбутнім». Воно зі мною відбувається й відбувається, але я нічого з цим зробити не можу.

Останній варіант майбутнього, коли людина очікує самого неможливого, але при цьому відчуває себе спроможною щось з цим робити. Наприклад, загарбницька війна в центрі Європи у XXI столітті це ще два роки тому було неможливою ситуацією для переважної більшості громадян України, але усвідомлення спроможності щось протиставити їй – таке майбутнє ми називаємо «трагічним». На останок відзначимо, що терміни «можливе – неможливе» є не зовсім вдалимими. Сенс, який хотілося передати, це усвідомлення того, що людина може щось робити, протистояти тому, що відбувається найгірше з можливого, чого не повинно бути в житті людини, в житті інших, але воно є. Людина весь живе тим, що долає ці труднощі, ці очікування найгіршого, того чого не мало було бути.

Тож коли йдеться про майбутнє, обговорення його з предметної чи з діяльническої позиції не є ефективним. Чи є в людини цілі, чи нема – для переживання майбутнього не грає дуже важливої ролі, порівняно з усвідомленням власної спроможності чи неспроможності та очікуваністю, можливістю, закономірністю (суб'єктивною) або нелогічністю самої майбутньої ситуації.

Марина Беліменко
аспірантка 1-го курсу
спеціальності 231 Соціальна робота, факультет психології,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
Київ, Україна

ДІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Висновки експертів ЮНІСЕФ свідчать про те, що російська агресія спричинила збільшення загрози для життя та добробуту для більше ніж 7 мільйонів дітей.

Війна порушує права дитини, завдає шкоди фізичному, психічному, психологічному та емоційному здоров'ю дітей, руйнує звичний спосіб життя, сімейні та соціальні взаємозв'язки.

У зоні бойових дій діти гинуть, зазнають катувань і отримують серйозні травми, що можуть призвести до інвалідності. Багато дітей втрачають батьків, братів і сестер, друзів і родичів, стають сиротами.

На тимчасово окупованих територіях діти можуть страждати на брак їжі, часто погіршуються житлові та санітарні умови, що збільшує ризики захворювання чи загострення хронічних хвороб. В цей же час нестача чи недоступність, медикаментів, медичного персоналу й якісних медичних послуг збільшують рівень смертності та показник захворюваності.

Недоступність медичних та інших послуг, в більшості випадків, пов'язана з активними військовими діями чи наданням послуг лише особам з російським паспортом, що в свою чергу є порушенням міжнародного права.

Також були зафіксовані випадки насильного безпідставного відбирання дітей у батьків та депортація їх на тимчасово окуповані території чи на територію Російської Федерації, з подальшою зміною ПП та усиновленням в російські сім'ї чи розміщенням в дитбудинках. На разі за словами Дар'ї Герасимчук, уповноваженої президента з справ дитини, ця цифра становить 19 514 дітей

Основним міжнародним документом, що визначає права дитини є Конвенція про права дитини, прийнята Генеральною Асамблеєю ООН 20 листопада 1989 року.

Відповідно до неї внаслідок війни порушується ціла низка прав, які має кожна дитина незалежно від раси, кольору шкіри, статі, мови, релігії, політичних або інших переконань, національного, етнічного або соціального походження, майнового стану, стану здоров'я і народження дитини, її батьків або яких-небудь інших обставин:

- право на безпеку;
- право на збереження індивідуальності, включаючи громадянство та сімейні зв'язки;
- право на життя;
- право на недоторканність житла;
- право на освіту;
- право на здоров'я та розвиток особистості;
- право бути з сім'єю і громадою;
- право на виховання в сім'ї;
- право на турботу і захист з боку держави та багато інших.

Протягом повномасштабного вторгнення РФ в Україну майже 70% українських дітей були вимушені покинути рідні домівки та переміститися в межах країни або за кордон. Війна розлучила дітей з батьками, які стали на захист батьківщини, або в умовах воєнного стану не змогли виїхати з дітьми за межі України. Діти, які перебувають в Україні, постійно наражаються на небезпеку внаслідок ворожих масованих обстрілів з боку РФ, у зв'язку з пошкодженням енергосистеми, водогонів, теплопостачання, руйнуванням шкіл, лікарень, використанням окупантами вибухонебезпечних пристроїв проти цивільних тощо.

Влада РФ на тимчасово окупованих територіях активно та наполегливо впроваджує свої стандарти, знищує українську ідентичність, змінює свідомість дітей і молоді, намагається формувати позитивне ставлення до дій держави агресора, до загарбницької російської армії, знищує доступ до рідної мови й історії та активно налаштовує дітей проти України.

Відповідно результатів дослідження Інституту охорони здоров'я дітей і підлітків НАМН України у 57,3% дітей виявлено симптоми емоційних чи поведінкових реакцій, реактивні психогенні розлади, аж до психозу та порушення соціального функціонування.

Під час війни діти — в різній мірі — зіштовхуються з двома типами травматичних подій: несподівані травматичні події та довготривалі несприятливі події, що зумовлюють виникнення непродуктивних стратегій подолання труднощів. У результаті діти значно частіше, ніж їх однолітки без досвіду перебування на війні, страждають від таких проблем як тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти, кататонічний синдром), поведінкові розлади (зокрема агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства), а також більш схильні до зловживання алкоголем і наркотичними засобами. Як зазначають Джоші та О'Доннел), психічні розлади насправді є «нормальною реакцією на ненормальні події». Отже, довготривалий вплив насильства на дітей підвищує «ризик розвитку багатьох і нерідко тривалих форм фізичної, психологічної та соціальної дезадаптації».

Використані джерела

1. Конвенція про права дитини - Ред. від 20.11.2014 - URL:
https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_021#Text
-