ПСИХОЛОГІЯ МІЖГРУПОВОЇ ВЗАЄМОДІЇ

У ВИМІРАХ ВІЙНИ І МИРУ

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

ПСИХОЛОГІЯ МІЖГРУПОВОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ВИМІРАХ ВІЙНИ І МИРУ

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

За редакцією
кандидата психологічних наук Л. Г. Чорної

Кропивницький
Імекс-ЛТД
2023

УДК 316.455 : 316.485.26

Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України
Протокол № 12/23 від 31 жовтня 2023 року

Рецензенти :
Л. М. Коробка, кандидат психологічних наук,
Л. В. Дзюбко, кандидат психологічних наук,
М. В. Максимов, доктор психологічних наук

Пс 86 Психологія міжгрупової взаємодії у вимірах війни і миру : навчальний посібник / [Л. Г. Чорна, П. П. Горностай, В. І. Вус, О. Л. Коробанова, О. Т. Плетка] ; за ред. Л. Г. Чорної ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2023. − 118 с.

ISBN 978-966-189-687-0

У навчальному посібнику розглянуто зміст, види, просторові та часові характеристики, структуру і типові ситуації міжгрупової взаємодії. На основі узагальнення напрацювань вітчизняної та світової психології і відповідно до актуальної ситуації російсько-української війни розкриваються механізми та динаміка взаємодії між групами. Показано, як ризики мирної міжгрупової взаємодії переростають у війну і як війна посилює виклики взаємодії серед українців. Обґрунтовано підходи до вдосконалення міжгрупової взаємодії та розроблено технології її фасилітації.

Адресовано студентам та аспірантам, які вивчають дисципліни соціогуманітарного профілю. Стане в пригоді фахівцям психологічної служби систем освіти та соціальної роботи; учителям загальноосвітніх навчальних закладів; представникам професійних психологічних асоціацій, громадських організацій, об'єднаних територіальних громад, волонтерських організацій; керівникам органів державної влади та місцевого самоврядування, органів управління освітою; усім тим, хто підвищує кваліфікацію в системі післядипломної освіти.

УДК 316.455 : 316.485.26
ISBN 978-966-189-687-0

© Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2023
© Чорна Л. Г., Горностай П. П., Вус В. І., Коробанова О. Л., Плетка О. Т., 2023

ЗМІСТ

ПЕРЕДНЄ СЛОВО ДО ЧИТАЧА *(Л. Г. Чорна)* ……4

1. ВІЙНА І МИР ЯК МІРИЛА МІЖГРУПОВИХ ВІДНОСИН ……7

1.1. Психологічна абетка міжгрупової взаємодії: про що варто знати в часи війни *(Л. Г. Чорна)* ……..….. 7

1.2. Як групові стереотипи та упередження переростають у війну і геноцид *(Л. Г. Чорна)* …32

1.3. Міжгрупова взаємодія в умовах війни: чому і як виникають колективні травми *(П. П. Горностай)* ……...… 41

1.4. Міграція як воєнна реалія *(О. Л. Коробанова)*……..… 44

1.5. Виклики міжгрупової взаємодії в мирний час *(Л. Г. Чорна)* ……..… 54

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ ТА ЗАКРІПЛЕННЯ МАТЕРІАЛУ…… 63

ТЕМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ……...…64

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….……65

ЛІТЕРАТУРА, ОБОВ’ЯЗКОВА ДЛЯ ОПРАЦЮВАННЯ…….……...…75

2. ФАСИЛІТАЦІЯ МІЖГРУПОВОЇ ВЗАЄМОДІЇ І ТЕХНОЛОГІЇ ПІДТРИМКИ СОЦІАЛЬНИХ ГРУП……77

2.1. Алгоритми фасилітації міжгрупової взаємодії *(О. Л. Коробанова)* ……. 77

2.2. Консультативні і тренінгові технології долання наслідків міжгрупових конфліктів *(П. П. Горностай)* …… 84

2.3. Тренінгова технологія психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб в умовах війни *(О. Т. Плетка)* ……..… 88

2.4. Організація здоров'яорієнтованого соціального середовища в закладі освіти та громаді: психічне здоров’я та соціально-психологічний добробут *(В. І. Вус)* …… 101

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ ТА ЗАКРІПЛЕННЯ МАТЕРІАЛУ……..… 105

ТЕМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ …….……..…106

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ……...……...…106

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….……...……107

ЛІТЕРАТУРА, ОБОВ’ЯЗКОВА ДЛЯ ОПРАЦЮВАННЯ……..……..…113

ПІСЛЯМОВА *(Л. Г. Чорна)* ……...…115

ГЛОСАРІЙ ……116

ПЕРЕДНЄ СЛОВО ДО ЧИТАЧА

Взаємодія між великими і малими соціальними групами повсякчас, прямо й опосередковано, представлена в нашому повсякденному житті. Батьки, учителі та учні, цивільні і військові, дорослі і діти, місцеві і приїжджі вступають у взаємодію як представники умовних і реальних груп. Саме завдяки порівнянню себе з представниками інших соціальних груп людина в змозі дати відповідь на питання «Хто я?». Якщо людина не ідентифікує себе як члена певної групи, то вона перебуває в стані невизначеності, а це породжує соціальну дезорієнтацію, страхи і тривожність. Крім того, розмитість національно-територіальних, громадянських, професійних тощо групових самовизначень людини зумовлює нерішучість її поведінки в складних соціальних ситуаціях, серед яких найбільш травматичною є війна. Бо належність до великої соціальної групи дає людині почуття солідарності, згуртованості, а також внутрішньої сили, відчуття єдиної долі на всіх.

В умовах війни самовизначення людини – до якої групи вона належить, кого буде захищати – є питанням життя і смерті. Це позбавляє вагань, іноді дуже болісних, як взаємодіяти з представниками інших великих соціальних груп: мирних, дружніх, нейтральних, ворожих; як вчиняти в конкретній ситуації щодо тих людей, які мали б бути «своїми», але чомусь такими не виявилися; як поводитися щодо «чужих», якими б хорошими ці чужі не здавалися. Однак де та умовна психологічна межа між своїми і чужими? За якими ознаками ми визначаємо «своїх» і «чужих»? Відповіді – на сторінках цього посібника.

Під час російсько-української війни українці самостійно організовуються і разом переживають тривожні ситуації. Люди об'єднуються в групи. Сидячи разом в укриттях під час повітряних тривог, вони не лише налагоджують такі потрібні в складних ситуаціях соціальні зв'язки, а й психологічно підтримують одне одного. Сусіди багатоквартирних будинків, які прожили поруч не один десяток років і досі не спілкувалися, нарешті обмінялися телефонами й поговорили про свої емоційні переживання, домовилися про спільні дії в разі екстреної ситуації. На новому місці поселення внутрішньо переміщені особи створили нові групи з місцевими мешканцями, і ті їм стали, як рідні. Водночас війна розкидала родичів по різних куточках України та багатьох інших країн, і родинні зв'язки вже не виконують функцію соціально-психологічної підтримки «тут і зараз» так, як це було раніше. Саме ресурс групи має прийти на допомогу в таких ситуаціях. Хай то будуть волонтерські групи допомоги іншим, артпедагогічні майстерні, професійні групи, об'єднання в земляцтва, групи самодопомоги або психотерапевтичні групи. Група допомагає віднайти опору в складній соціальній ситуації, відчути дружню підтримку ще недавно незнайомих людей. Як зміцнити інгрупову єдність, перестати постійно сваритися в колі своїх, щоб стати сильнішими в протидії ворожій групі, – відповіді на ці та інші запитання містять практики застосування психологічних технологій групової роботи, представлені в цьому посібнику.

Внутрішня міграція нівелює територіальний поділ українців, здебільшого штучно підтримуваний інформаційною війною Росії проти України, на східняків і западенців, «київську владу» і регіони. У процесі безпосередньої взаємодії українців різних регіонів зникають стереотипи про «бандерівців», історична міфологія про «прекрасну радянську владу», усе те, що розділяло українців на окремі групи серед своїх – на «своїх-чужих». Ба більше, відбувається символічна перебудова міжгрупових відносин і на рівні держав. Польщу українці тепер називають посестрою, що б там часом не відбувалося між українцями і поляками. Натомість ми назавжди позбуваємося авторитарного і злого «старшого брата» – Росії.

Можна сказати, що війна стала чинником утворення нових реальних груп, а також зумовила перебудову міжгрупової взаємодії – провела чітку межу між українцями і росіянами, між нами, прихильниками європейських цінностей, демократії та справедливості, – з одного боку, і носіями радянської ментальності і колоніальної психології – з другого. Більшість українців і в соціальних мережах, і на рівні повсякденного дружнього, родинного, сусідського спілкування відкрито заявляють про свою рішучу незгоду з тими, хто марить про «єдиний

братський народ», хто вважає, що раз у нього є рідня в Росії, то чому б і не помиритися. Незважаючи на всю важкість війни, попри пов'язані з нею біди та болючі втрати, українцям психологічно, як це не парадоксально, у чомусь стало, можливо, навіть трохи легше: нарешті все визначилося, нарешті стало неприйнятним удавати, що рідна мова – не рідна; що байдуже, на честь кого названо вулиці; нарешті більшість українців визначилися, хто – свій, а хто – чужий, хто – друзі, а хто – вороги. Покінчено з багатовіковим «застряганням» між своїми і чужими – українці мають мету і торують шлях до перемоги над ворогом.

На тлі розмежування на своїх і чужих серед українців спостерігається зростання інтересу до історичних подій, що відбувалися на теренах України, до того, як взаємодіяли українці і росіяни протягом довготривалого періоду перебування в складі Російської імперії, а також короткого періоду сусідської взаємодії вже на рівні державних відносин. На основі якого історичного минулого і яких територіальних утворень побудовано ідентичність росіян і українців, як усе це вплинуло на характер взаємодії серед самих українців – теж важливі соціально-психологічні аспекти актуального сьогодення українців.

Історичні колективні травми, завдані росіянами українцям (знищення української інтелігенції, Голодомор, нинішня агресія росіян, геноцид у Бучі та Ізюмі), вкрадена і привласнена росіянами українська історія, російсько-радянські штучно створені політичні та історичні міфи – усе це перешкоджало розвитку історичної пам'яті українців, становленню їхньої групової ідентичності, що на практиці виливалося в нерівноправну взаємодію між росіянами та українцями, ставлення росіян до українців як до об'єктів задоволення своїх імперських потреб. Поряд з гострими травмами численні переподіли українських територій у складі СРСР, виселення і переселення населення з одних територій на інші, заборона української культури і мови призводили ще й до постійного хронічного травмування українців. Несправедливості, образи, упередження міжгрупової взаємодії під час історичних катаклізмів і соціально-політичних експериментів радянської влади позначилися на особливостях соціальної поведінки як росіян, так і українців. Якщо росіяни весь час шукають і знаходять ворогів серед усіх, хто не «російський світ» (російською – «русский мир»), та перекладають відповідальність за розв'язання своїх внутрішніх проблем на плечі сусідів, то українцям властива інша особливість міжгрупової взаємодії. Постійні суперечки, роздратованість, швидкий пошук винних серед своїх є соціально-психологічними наслідками довготривалого гострого і хронічного травмування українців у складі Російської і Радянської імперій. Усвідомленню причин такої конфліктної взаємодії серед своїх, формуванню виваженої міжгрупової взаємодії, засобів протидії груповим стереотипам та упередженням сприяють: фасилітація групової взаємодії, групові технології долання колективних травм, налагодження контактів між умовними територіальними групами українців.

Коли людина самовизначилася, хто вона насправді є і до якої групи належить, то це не лише укріплює її моральний стан у взаємодії з представниками інших груп, а й позитивно впливає на її психологічний добробут і психічне здоров'я. У міжгруповій взаємодії наявні не лише когнітивні процеси, а й емоційні. Належність людини до реальної малої групи (сім'ї і родини, групи дитячого садка, шкільного класу, студентської групи, установ та організацій, наукових, підприємницьких колективів, громадських організацій, товариських компаній тощо) забезпечує їй прихисток, зокрема психологічний, від негараздів життя, сприяє досягненню спільних цілей. Отже, наразі серед українців відбуваються потужні процеси групоутворення. І чим більшою мірою люди об'єднані в «Ми», тим більш організовану відсіч вони можуть дати ворожій групі.

Психологія міжгрупової взаємодії має потужну базу теоретичних та емпіричних досліджень. Саме в просторі міжгрупової взаємодії формуються стереотипи та упередження, відбувається стигматизація і дискримінація, інші негативні соціальні явища, які можуть спричинювати катастрофічні наслідки. Тому дослідження в цій галузі соціальної психології завжди будуть затребуваними. Наш посібник містить інформацію про те, що треба знати кожному українцю про міжгрупову взаємодію під час війни, про її ризики в складних соціальних ситуаціях та прогнозовані виклики в майбутньому. Авторський колектив,

працюючи над посібником, намагався представити якомога ширше коло термінів, конструктів, моделей, гіпотез та власне результатів досліджень, які на сьогодні накопичила психологія в цій галузі. Отож посібник містить значну кількість посилань на першоджерела. Літературу наприкінці розділів розділено на Список використаних джерел і Літературу, обов'язкову для опрацювання. Список охоплює базові та актуальні дослідження із психології міжгрупової взаємодії, а також вузькоспеціалізовані дослідження з цієї тематики. Сподіваємося, що ці літературні посилання допоможуть студентам та аспірантам, а також викладачам у виборі тем самостійних досліджень, написанні магістерських та бакалаврських робіт.

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

Л. Г. Чорна – переднє слово, розділ 1 (1.1, 1.2, 1.5), післямова;

П. П. Горностай – розділи 1 (1.3), 2 (2.2);

О. Л. Коробанова – розділи 1 (1.4), 2 (2.1);

О. Т. Плетка – розділ 2 (2.3);

В. І. Вус – розділ 2 (2.4).

РОЗДІЛ 1. ВІЙНА І МИР ЯК МІРИЛА МІЖГРУПОВИХ ВІДНОСИН

1.1.Психологічна абетка міжгрупової взаємодії: про що варто знати в часи війни

Перш ніж звернутися до актуальних сьогодні проблем міжгрупової взаємодії та з'ясувати, як так сталося, що велика соціальна група, під назвою «росіяни», вирішила, що найкращим способом взаємодії з іншою великою групою, українцями, є війна, спробуємо стисло представити основні поняття та положення психології міжгрупової взаємодії, які стали натепер аксіоматичними.

Соціальні групи і простір їхньої взаємодії. Групи бувають малими, середніми, великими та глобальними, умовними і реальними, а часом групи називають уявними. Критеріями визначення видів групи є її величина (чисельність її членів) (1), безпосередність взаємодії її членів (2), а також наявність спільних цілей, інтересів, цінностей, динаміки та історії, спільної долі (Campbell, 1958), усього того, що можна назвати ідентичністю групи або за допомогою чого вона формується (3). Хоча величина групи та безпосередня взаємодія номінально є різними критеріями, але на практиці вони збігаються або певним чином корелюють. У малій групі наживо комунікують і спільно діють соціальні індивіди, і таку групу ще визначають як найближче соціальне середовище людини. Зі зростанням величини групи зменшується частка безпосередньої взаємодії всіх з усіма, у групі виокремлюються субгрупи, мінігрупи, підгрупи, і вже на цьому підґрунті з'являється міжгрупова взаємодія всередині великої спільноти людей. У більших групах виникають структури, які координують взаємодію всіх членів групи та її менших за розміром підрозділів (Слюсаревський, Бублик та ін., 2018).

Типовими прикладами малої групи є сім'я, дружня група, товариська компанія; середньої – шкільний колектив, організація; великої – армія, нація. І ці всі групи є реальними, бо вони не просто реально існують, а взаємодіють як єдине ціле, як усередині груп, так і між собою. Члени групи виявляють спільну активність, діють, щоб досягти спільних цілей, сповідують одні й ті самі цінності, мають динаміку групової взаємодії, розв'язують спільні проблеми, тобто вони функціонують як справжня соціальна система, а не як сукупність окремих індивідів, умовно віднесених до групи. Щоб виконувати всі ці завдання, члени реальної групи мають взаємодіяти на певній території і в певних часових межах. Такі групи синхронно переживають події свого життя і перебувають у єдиному просторі взаємодії, тобто тут варто говорити про хронотоп існування членів реальних груп.

Умовні групи теж існують, але їх виокремлюють за формальними критеріями, будь-якими, найчастіше – соціологічними; ознаки таких груп мають статистично виявлятися (стать, вік, інтроверти, цивільні – військові, поціновувачі антикваріату, перебували в зоні бойових дій – не перебували тощо). Члени таких груп стабільно протягом певного часу, безпосередньо між собою і на території, яку умовно можна визначити як територія групи, не взаємодіють. Ситуативний характер або ж загалом відсутність спілкування між членами такої групи, а також відсутність спільного хронотопу групи, а тому і її історії не дають підстав говорити про спільну долю людей у таких групах. Однак умовні групи (наприклад, виокремлені за віком або ж за певним ставленням до тих чи інших подій у суспільстві) можуть відчувати колективні емоції, однаково сприймати соціальні явища та діяти згідно із ситуацією. Умовні групи можуть утворюватися миттєво. Так, у соціальних мережах люди негайно висловлюють своє ставлення до актуальних і гострих соціальних подій: до росіянина, який загинув через напад на нього акули в Червоному морі; до способів конкурентної взаємодії між політиками; до іміджу перших осіб держави на публічних фото; до фейкових проросійських наративів тощо. Отже, серед груп, як умовних, так і реальних, розрізняють і довготривалі, і тимчасові.

Чи можуть малі групи також бути умовними? Важко навести приклад малої групи як умовної, тобто групи, у якій не було б взаємодії. Умовне віднесення людини до групи передбачає узагальнення на основі певної ознаки, а таке узагальнення достеменно вже буде стосуватися більшої кількості людей, ніж 30-40 осіб, які максимально може містити мала група. Наприклад, поціновувачі якогось рідкісного виду дикої орхідеї можуть утворити лише

невелику групу, оскільки це зумовлено об'єктивно: така орхідея трапляється вкрай рідко, а про її існування загалом знає умовно не більше 15 осіб. Однак чи такій групі будуть притаманні якісь соціально-психологічні характеристики, щоб назвати її умовною групою, чи будуть у цій групі виявлятися закономірності функціонування соціальних груп? Навряд чи. Тому про умовні малі та й умовні середні групи говорити не варто (рис. 1).

Рис. 1. Класифікація груп

Отже, в умовній групі немає внутрішньої стабільної взаємодії між членами групи, але чи відбувається міжгрупова взаємодія між представниками умовних груп – наприклад, між соціальними індивідами різних вікових категорій, між внутрішньо переміщеними особами і місцевими як умовними групами? Представники умовних груп є носіями ідентичності цих груп, тому, беручи участь у міжособовій взаємодії, наприклад в установах соціального захисту або в закладах торгівлі, вони діють не самі по собі, як окремі особи, а як представники феномену «Ми» цих груп. Ця субреальність міжгрупової взаємодії, так би мовити, існує в головах людей. Якби люди не відчували підтримки своєї позиції від умовної інгрупи, не уявляли собі цю підтримку в тих чи інших ситуаціях, то не відстоювали б свою позицію з таким завзяттям та впевненістю, не зверталися б у публічних діалогах до займенників «Ми» і «Вони».

Окрема ситуація міжгрупової взаємодії умовних груп – комунікація в соціальних мережах, коли одночасно висловлюють свою думку багато представників різних умовних груп. Тут відразу можна спостерігати ефекти колективної підтримки/непідтримки тих, хто долучається до комунікації, а також феноменологію міжгрупової взаємодії: групового мислення, поляризації, фаворитизму і дискримінації, соціальних упереджень, стигматизації та булінгу. Отже, розглядаючи умовні групи, варто говорити про уявну міжгрупову взаємодію між її представниками. Звісно, тут групу доводиться уявляти, вона обростає уявними образами.

Соціальний простір міжгрупової взаємодії є досить широким та охоплює різні ситуації. Це можуть бути реальні ситуації взаємодії реальних груп, і тут перетягування каната або інтелектуальні вікторини між учнівськими групами з рукопотисканнями можуть бути наочними прикладами цього простору, що демонструють прямий фізичний контакт між членами груп. Взаємодія між реальними групами відбувається і через уявні ситуації, які зрештою можуть стати і реальними. Так, конкуренція за рейтинг навчальних досягнень академічних груп у закладі освіти вочевидь містить і уявні ймовірні ситуації, коли хтось з аутгрупи виявляє незадоволення на тлі досягнень інгрупи і якимось чином на це реагує (людська фантазія може яскраво змалювати подальший розвиток такої взаємодії). Настановлення реальної групи щодо іншої групи впливає на ситуації взаємодії окремих представників цих груп, і такі реальні ситуації теж можна зарахувати до соціального простору міжгрупової взаємодії. Так, публічні дебати політичних лідерів, навіть без наочної підтримки своїх прихильників, як-от аудиторія телестудії або глядачі на стадіоні, також є виявом міжгрупової взаємодії, адже ці лідери спираються на групову ідентичність своїх прихильників, уявляють собі, а що б сказав хтось із них у цій ситуації, погодився або не погодився з їхніми висловлюваннями.

Простір взаємодії представників умовних груп також складається з реальних і уявних ситуацій. Вияв соціальних стереотипів та упереджень (наприклад, місцевих мешканців щодо тих, що «понаїхали») є такою реальною ситуацією. А от коли йдеться про уявні ситуації міжгрупової взаємодії умовних груп, тут насамперед мають на увазі символічний простір взаємодії, на кшталт того «уявного діалогу», що міг би реально статися, але наразі не відбувся, між представниками російської та української культури в м. Тарту (Олена Гусейнова, Анна Грувер…, 2023). Цей діалог стосувався можливої їхньої участі в літературному фестивалі «Prima Vista» і загалом ролі російської культури в колоніальній політиці Росії. Відтак позиції запрошених на фестиваль поеток, двох українок і росіянки, були оприлюднені в медіа, а це викликало хвилю обговорень серед умовних груп: прихильників думки, що бувають «хороші росіяни», що вони теж страждають, з одного боку, і тих, хто вважає, що таких не буває, що весь російський народ відповідальний за російсько-українську війну, її причини та наслідки, – з другого. Кожен із тих, хто висловився, мав уявний діалог з представниками умовної аутгрупи; грубо кажучи, українська і російська культури символічно взаємодіяли. Підсумовуючи: будь-які девіації від ідентичності «своїх», усілякі натяки українцям на колаборацію з росіянами, навіть на символічно-культурному рівні, навіть начебто в умовах взаємодії, правила яких ти не встановлюєш, українці сприймають украй болісно.

Тут також варто згадати двозначну ініціативу у квітні 2022 року ватиканського духовенства, яке запропонувало представницям двох націй, української і російської, символічно нести хрест під час Хресної дороги в Страсну п'ятницю біля Колізею. У цій ситуації простежуються два моменти, які стосуються міжгрупової взаємодії: 1) пропозиція та публічне схвалення особами, референтними для великої кількості людей у світі, насамперед Папою Римським, «мирної» моделі взаємодії, на рівні соціальних груп, агресора і жертви; жертві пропонується пробачити катові, обійнятися з ним і забути про всі його злодіяння; 2) активізація процесів взаємодії серед умовних груп, зайняття більш виразної позиції людьми у світі щодо російсько-української війни внаслідок дискусії щодо доречності такої ініціативи: що насправді відбувається? Яка моя позиція? Хто агресор, а хто – жертва? Кого я підтримую в цій війні? Відтак відбулося виокремлення не лише умовних груп унаслідок процесів поляризації позицій (за або проти спільного несіння хреста), а й активізація взаємодії умовних груп: з підтримки війни в Україні, зайняття нейтральної позиції щодо неї, її непідтримки та засудження. Отже, ця подія, яка могла б реально відбутися, але не відбулася, насправді зумовила виникнення як реальних, так і уявних ситуацій міжгрупової взаємодії умовних груп.

У контексті міжгрупової взаємодії варто розглядати також і процеси декомунізації в українському суспільстві, які пришвидшилися під впливом російсько-української війни. Серед наших громадян поглибилися процеси розмежування з росіянами, які нині є носіями радянської ідентичності. Українці не лише відмовляються від родинних зв’язків з ними, а й свідомо переходять на спілкування українською мовою, дивляться українське кіно і читають книжки українських авторів, критично переоцінюють «світові здобутки» російської культури. Відбувається аналіз щодо наявності в цій культурі імперської величі росіян, ксенофобського ставлення до представників інших культур, етносів, народів. І відмова від послугування російською культурою, навіть якщо в ній немає традиційної зверхності росіян щодо «інших», неросіян, є актом розмежування українців з росіянами в міжгруповій взаємодії. І в цьому аспекті вилучення із соціального простору взаємодії російської символіки, перейменування вулиць та установ, названих на честь російських культурних діячів, на такі, що стверджують українську ідентичність; відмова від символів СРСР, правонаступником якого вважає себе Росія; культурне, ментальне, психологічне дистанціювання українців від росіян також є просторами символічної, уявної міжгрупової взаємодії росіян і українців: ідеться про маркування території як своєї та ідентифікацію себе на цій території.

Найбільш складними є ситуації взаємодії малих груп усередині реальної великої. Так, велика реальна група, як-от українська нація, охоплює водночас взаємодію між різними, меншими за величиною, реальними групами: територіальними громадами, громадськими організаціями, навчальними та виробничими колективами тощо, і взаємодія між ними може

відбуватися безпосередньо, а може опосередковуватися різними координаційними структурами: органами влади, управлінськими структурами. Взаємодія у великій реальній групі відбувається і на рівні умовних груп, і це насамперед стосується ідентифікаційних маркерів українців, як-от знання ними історії України («завжди цікавився – не знаю і знати не хочу»), ставлення до мобілізації військовозобов'язаних і захисту Батьківщини («втекли – пішли служити»), ставлення до державної мови та ін.

Часом важко провести межу між реальними й умовними групами. Так, усі ті, хто виїхав за кордон, рятуючись від війни, а це в абсолютній більшості жінки з дітьми або люди похилого віку, не взаємодіють між собою в межах своєї великої групи, а роблять це лише ситуативно і локально. Вони не об'єднані процесами групової динаміки, у них різні уявлення про терміни свого перебування за кордоном тощо. Отже, це умовна група людей на основі такого критерію їх виокремлення: виїхали за межі території своєї великої групи, рятуючись від жахіть війни.

Однак серед українських біженців на новому місці мешкання утворюються нові малі групи, бо часто незнайомі люди, проживаючи під одним дахом, безпосередньо комунікуючи одне з одним, налагоджуючи дружні зв'язки, розв'язуючи повсякденні побутові проблеми на спільній території мешкання і протягом тривалого часу, а головне – переживаючи за долю українців на Батьківщині, стають членами реальних соціальних осередків взаємодії. Виходячи на вулиці європейських міст такими малими групами на акції протесту проти російського агресора і на підтримку «своїх», де б вони не перебували, члени цих груп знайомляться одне з одним, координують свої дії, кооперуються організаційно задля солідарного вияву своєї громадянської позиції, узгодженого розв'язання поточних проблем мешкання на чужині. Взаємопідтримка і згуртованість, спільні цілі діяльності, наявність спільної групової історії мешкання на новій для них території свідчать про формування великої реальної соціальної групи в певному регіоні чи країні. У цій групі одночасно з інтеграцією відбуваються й процеси диференціації на більш малі групи, але вже виокремлені за умовною ознакою: мають намір повертатися назад після війни в Україну або залишатися на чужині, усіляко підтримують українців на Батьківщині або ні, виявляють ознаки громадянської ідентичності українців або не виявляють. І для всіх цих реальних та умовних соціальних груп можуть бути застосовані узагальнювальні процедури наукового дослідження, оскільки вони мають спільні цілі та однакові мотиви своєї соціальної активності, схожим чином взаємодіють, утворюють соціальну гармонію або напруженість у міжгруповій взаємодії, а отже, демонструють тенденції або закономірності соціальної динаміки груп.

Види взаємодії між групами. Соціальні групи взаємодіють між собою, і види їхньої взаємодії можуть бути різними як у структурному, так і в змістовому аспекті. Звісно, що найбільш яскраво проявляється взаємодія між малими групами. Спортивні змагання між учнівськими групами (бойскаутами, пластунами) є класичним прикладом міжгрупової конкуренції ще з часів емпіричних польових досліджень М. Шеріфа в державному парку «Печера розбійників» (США) – конкуренції між командами підлітків «Гримучих змій» і «Орлів» (Sherif, 1966). До речі, Шеріф – власне, перший дослідник феноменології міжгрупових конфліктів – у дитинстві був свідком подій італо-турецької, Балканської, Першої світової війн та депортації вірмен, Турецької війни за незалежність (Kayaoğlu et al., 2014). Сам Шеріф вважав дивом те, що йому вдалося вижити в тих страшних умовах свого дитинства. Також він спостерігав зростання нацизму в Німеччині під час свого стажування із психології в Берліні у 1932 році. Тогочасні соціально-політичні події не просто вплинули на наукову діяльність дослідника, а були особистісно значущими, сприяли тому, що соціальна психологія стала справді реалістичною, набула практичного виміру. Теорію реалістичного конфлікту М. Шеріфа (Realistic conflict theory) та низку пов'язаних із цими дослідженнями інших концепцій, експериментів, моделей так і умовно позначено – «реалістичні» (Campbell, 1967; Sherif et al., 1988). Численні в наш час перевидання класичних досліджень М. Шеріфа та їх доповнення Оклахомським інститутом групових відносин (Sherif and University…, 2021) свідчать про неабияку їхню суспільну затребуваність і популярність.

Групи під час взаємодії не тільки змагаються і конкурують між собою, а й кооперуються. Вони відрізняються одна від одної, тому між ними відбувається обмін ресурсами, яких не вистачає одній із них, зате є в іншої. І тут кооперація може співіснувати з конкурентними відносинами між групами, але ця конкуренція, наприклад, буде стосуватися лише іміджу та престижу груп.

Бувають ситуації, коли групи змушені вдаватися до кооперації через неможливість досягти мети без взаємодії з іншою групою. Це можуть бути екстраординарні амбітні цілі, нереалізованість яких або ж ніяк не загрожує існуванню груп, але досягнення котрих є складним і вимагає багатьох матеріальних, інтелектуальних ресурсів (наприклад, наукові проєкти), або ж загрожує існуванню, задоволенню потреб декількох груп і без допомоги одна одній ці потреби задовольнити не можна (наприклад, доступ ворогуючих «Гримучих змій» і «Орлів» до питної води в таборі бойскаутів (Sherif, 1958), розв'язання екологічних проблем Землі).

Відповідно до експертної оцінки (Paluck et al., 2021), наразі понад 400 з проблеми упереджень експериментальних розробок, представлених у світовій психології протягом 2007 – 2019 років, саме дослідження, які базуються на кооперації, міжгруповому контакті віч-на-віч, співпраці та міжособовому спілкуванні, є «знаковими» для долання міжгрупових упереджень. Так, саме змодельовані ситуації реальної взаємодії та відповідні поведінкові заходи, як-от спільні тренування спортивних команд, які представляють різні касти (Lowe, 2020), інтеграція християнської і мусульманської футбольних ліг (Mousa, 2020), є ефективними інтервенціями з погляду долання міжгрупової дискримінації. На противагу «легким» втручанням, або, як зазначає E. L. Paluck (2021), «втручанням легкого дотику» (ментальним стратегіям, регулюванню емоцій, уявному контакту, тренінгам різноманітності тощо), саме дослідження, започатковані в парадигмі «реалістичної» конфліктної взаємодії груп М. Шеріфа, показують відчутний позитивний вплив на її гармонізацію. Бо «легкі втручання» рідко змінюють структуру та особливості соціального середовища (Paluck et al., 2021, p. 550), такі як правила і норми взаємодії.

Якщо обмін між групами несправедливий, примусовий, якщо домінантна група відверто експлуатує іншу групу, то виникають конфліктні міжгрупові відносини. Надалі залежна група або асимілюється до домінантної, зникає, або ж конфронтує з домінантною, відстоює свою автономність. Однак групи спочатку можуть і не конфліктувати, проте мати однакові, але взаємно протилежні цілі (наприклад, здобути спортивний кубок у змаганнях). Але ж цей кубок дістанеться лише одній групі і за рахунок іншої. Залежно від цілей груп (однакових/різних, сумісних/несумісних) та їхньої спрямованості можна говорити про «бухгалтерію» міжгрупової взаємодії: наприклад, подвійний виграш двох і більше груп, коли групи досягають спільних екстраординарних цілей (досягнення мети двома і більше групами + досягнення мети, що неможливо було б самотужки однією групою); одинарний виграш груп у процесі взаємообміну ресурсами; конкурентні відносини груп, коли одна у виграші, а друга – в програші, – це міжгрупові відносини з нульовою сумою цілей; домінантні і залежні стосунки груп – відносини знову з нульовою сумою, але одна з груп, звісно, домінантна, отримує подвійний виграш (досягнення мети + досягнення мети, що неможливо було б однією групою самотужки), а інша, залежна, – нульовий результат, бо це не її мета діяльності. Однак залежна група теж може мати певний виграш, бо зреалізувала свою, відмінну від домінантної групи, іншу мету, наприклад, вижити та зберегти себе як групу, хоча й стигматизовану, позбавлену суб'єктності.

Окрім дружніх, близьких, справедливих або ворожих і несправедливих, відносини між групами також можуть бути нейтральними і «холодними»: хоча групи територіально й будуть межувати одна з одною, але психологічно, юридично, соціально, культурно дистанціюватися і не взаємодіяти, посилювати щільність своїх групових меж, регулювати (не заохочувати, забороняти) перетин фізичних, культурних, ментальних кордонів членами інгрупи в напрямку аутгрупи. Отже, у змістовому аспекті взаємодія між інгрупою та аутгрупою простягається від відносин поваги до зневаги, від кооперації та обміну до дистанціювання, надалі – до

конфлікту, агресії та війни. Водночас конкуренція і змагання між групами незримо або відкрито завжди є, інакше групи занепадуть, зникнуть, розчиняться серед інших груп. Ці види міжгрупової взаємодії можуть на практиці поєднуватися між собою, утворюючи різні за рівнем гнучкості/жорсткості моделі взаємодії. Одна група може гнучко балансувати в поєднанні конкурентних і кооператійних відносин з іншими групами, а інша буде жорстко дотримуватися моделі «домінування – підкорення – залежність», і буде це своє бачення взаємодії проєктивно приписувати іншим групам. «Якби ми на них не напали, то вони б, українці, на нас напали першими», – наразі стверджують росіяни, мотивуючи розпочату ними війну проти українців.

Саме в контексті міжгрупової взаємодії використовують поняття інгрупи, тобто власної групи, до якої належить індивід, до якої відчуває свою прихильність, та аутгрупи – іншої, чужої (Sumner, 1906). Взаємодія відбувається як «Ми – Вони». Зазвичай усе хороше, що трапляється в житті людей, вони приписують власній групі, старанням своїх одногрупників (інгруповий фаворитизм), а от усе погане – іншим (аутгрупова дискримінація) (Tajfel, 1970; Linville et al., 1986; Mummendey, & Otten, 1998). Порівнюючи групи, люди бачать позитивні відмінності у своїй групі, а негативні – у чужій. Шукають спільне серед своїх, а відмінне – щодо чужих; підтримують своїх, стороняться – чужих. Навіть в умовах мирного співіснування соціальних груп членам інгрупи приписують найкращі людські якості, а членам інших груп – дещо або набагато гірші, не так яскраво виражені, не такі людяні тощо. Це явище називають інфрагуманізацією, або м'якою дегуманізацією (Haslam, & Loughnan, 2014).

Незважаючи на те, що соціальні індивіди зазвичай аутгрупу сприймають та оцінюють більш негативно, ніж інгрупу, а інгрупу, звісно, більш позитивно, однак не всі аутгрупи є ворожими щодо інгрупи. Аутгрупа може бути мирною, дружньою, нейтральною щодо інгрупи, водночас вона є іншою, не «своєю».

Існує також феномен «аутгрупового фаворитизму», але він не є еквівалентом сприйняття аутгрупи як дружньої. Він свідчить про негативну групову ідентичність особи (Слюсаревський, Бублик та ін., 2018).

Сприйняття аутгруп кроскультурно відрізняється. Так, для росіян чужа група – це ворожа, а для українців – не обов'язково, ми більш диференційовано оцінюємо аутгрупи (Starodubska, 2023).

Структура міжгрупової взаємодії. У змагальних практиках на кшталт тих, які представлено в дослідженнях М. Шеріфа, наявні всі компоненти міжгрупової взаємодії: когнітивні, емоційні, поведінкові. Так, зазвичай члени команд ідентифікують себе як членів інгрупи або аутгрупи; вони згуртовані, мають норми, правила та санкції за їх порушення; також реальні групи зазвичай територіально розділені; кожен член групи має рольовий статус; у кожної групи (своєї – чужої) є лідер; обидві мають свою групову символіку, можливо, свій жаргон тощо. Тобто на рівні сприйняття та оцінок груп одна одної є внутрішні процеси і зовнішні маркери, які дають людині змогу розпізнавати інших за принципом «свій – чужий».

Когнітивно людина виокремлює різні групи людей, відносить їх до різних категорій (Tajfel, 1959; 1971). Після такої соціальної категоризації, на основі порівняння себе з представниками різних груп, пошуку відмінностей і подібностей між собою та іншими, людина зараховує себе до певної групи. Це якщо йдеться про великі й умовні групи. Якщо ж говорити про малі групи, то людина, знову ж таки ментально та емоційно, шукає схожих на себе людей, намагається стати членом «своєї» групи, шукає прихильності цієї групи, а долучившись до неї, усіляко намагається поділяти цінності, норми, цілі групи, виявляє єдність і солідарність з діями членів групи.

Якщо ж людина стає членом формальної групи, утвореної, наприклад, адміністративно, то з часом відбувається її ідентифікація з членами цієї групи, яких залучено до певної спільної справи. В іншому випадку, без ідентифікації з групою, група маргіналізує цю людину, виштовхує цю «чорну вівцю» за межі групи, або ж людина сама приймає рішення покинути групу. Отже, спостерігаючи за іншими, вдивляючись в інших, людина знаходить «своїх», а отже, й ідентифікує сама себе: «Хто ж я є?». Порівняння себе лише з окремими іншими

особами не дає повноти відповіді на це питання, бо йдеться про незліченну кількість індивідуальних особливостей людей. Лише класифікація соціальних індивідів на певні групи і зарахування себе до однієї з них є підґрунтям самовизначення людини, формування її ідентичності.

Межі інгрупи і аутгрупи, «демаркаційна лінія» між своїми і чужими встановлюються завдяки категоріальній диференціації (Слюсаревський, Бублик та ін., 2018), і тут категорії розрізнення груп та їхня «глибина-поверховість» можуть бути абсолютно неочікуваними. Так, під час міжгрупових конфліктів, які переростають у неприховану, кричущу дискримінацію, «тонкі показники», такі як манера носіння сережок або сорочки, пояса, стають тригерами агресії проти «чужих» (Volkan, 2021).

Усвідомлюючи себе членом певної групи, людина усвідомлює і протяжність власного життя в часі соціальної групи: ким Я, тобто Ми, колись були? Яка «наша історія»? Які здобутки і втрати групи? Ким Я, тобто Ми, є? Чим Я, тобто Ми, вирізняємося серед інших груп? Яке Моє, Наше, місце серед інших груп людей? Що Я, тобто Ми, робимо? Куди Я, разом із Ми, прямуємо? Яка Моя/Наша доля? Становлення ідентичності особистості – це соціальний процес, який здійснюється за допомогою мисленнєвих операцій узагальнення та абстрагування. Рефлексія належності до соціальної групи, знання її історії, прийняття відповідальності за цінності, вчинки групи, до якої належить людина, завершують цей процес. Отже, соціальні категоризації та ідентифікації, як окремі індивідуальні когнітивні процеси, є психологічними знаряддями побудови ідентичності. Зазвичай ці три послідовності дій: соціальна категоризація, групова ідентифікація та усвідомлення ідентичності (Tajfel, 1959; Tajfel, et al., 1971) – і становлять окремий ланцюжок механізмів міжгрупової взаємодії, оскільки залежно від ідентифікації власної групової належності людини вибудовується взаємодія між представниками соціальних груп. Ці механізми є центральними серед інших (Grigoryan et al., 2022), бо всі інші, перцептивні, емоційні, оцінні, поведінкові тощо, визначаються саме цими, ідентифікаційними. *Як члени групи визначають себе, – а це можливо лише через порівняння з іншими групами, – таким чином і відбувається взаємодія між ними.*

Варто зазначити, що ідентифікаційні процеси не є лінійними. Людина може змінити свою ідентичність, відмовитися від неї або зміцнити її, звузити або розширити свою належність до певних категорій груп, адже людина не є членом однієї групи, може переходити з однієї групи в іншу. Самі ж групи можуть розпадатися на менші, зникати, об'єднуватися з іншими або відмежовуватися від них, налагоджувати дружні або ворожі міжгрупові відносини.

Зазвичай соціальна категоризація приводить до стереотипізації представників соціальних груп. Декатегоризація, тобто свідома відмова від сприймання іншої людини лише як члена певної групи, натомість взаємодія з нею як з унікальною особистістю, дає змогу в процесах міжгрупової взаємодії позбутися стереотипів та упереджень. Тут насамперед ідеться про сприйняття іншої людини. Водночас декатегоризація може стосуватися і самосприйняття як людини з індивідуальними особливостями, власною думкою, відмінною від групової, нонконформіста.

Рекатегоризація означає переозначення себе як представника групи. Так, наприклад, свого часу громадяни колишнього Радянського Союзу, після його розпаду, стали громадянами інших держав, а значить, й інших великих соціальних груп. Хоча населення новоутворених держав начебто і стало новими групами, але водночас це були, власне, «дочірні» групи радянського народу. Особливості націєтворення на територіях цих нових держав свідчать про те, що процеси рекатегоризації відбувалися абсолютно по-різному, з різною швидкістю і з різними дискурсами. Ідентифікаційні процеси ще й донедавна, більше ніж через 30 років після розпаду СРСР, не були завершені на українських теренах. Російсько-українська війна інтенсифікувала ці процеси, й одна із причин цього, серед усього іншого, полягає в тому, що самовизначення позбавляє людину виснажливих роздумів та вагань, як правильно діяти, полегшує планування повсякденного життя та зміцнює віру в майбутнє.

Хоча формально Україна в 1991 році вийшла зі складу Союзу і де-юре стала незалежною, однак ще довгий час певна частина населення України хоча й означала себе як громадян незалежної демократичної України, але мислила, діяла, відчувала себе як «радянська людина», за що й була зневажливо ідентифікована як умовна група «совок». Інша умовна група відверто ностальгувала за величчю колишнього СРСР, поєднуючи це з декларативним віднесенням себе до українського народу, а ще інша група прямо бажала повернення в «братню колиску» народів СРСР. Так, навіть станом на початок 2022 року, якраз перед початком повномасштабного вторгнення росіян в Україну, 16% населення України вважало, що незалежність не принесла їм нічого доброго; 24%, – що націоналізм є найнебезпечнішим ворогом народу України; 25,1% – що українсько-російську двомовність населення треба закріпити в Конституції; 28,6% – що не слід продовжувати декомунізацію, а 9,5% бажало відновлення СРСР, хоча 65,1% із цим не погоджувалося (Імшенецька та ін., 2022). Однак уже 2023 року серед українців тих, хто вважав, що незалежність України не принесла нічого доброго (5,3%), що націоналізм є найнебезпечнішим ворогом (14,6%), що двомовність треба закріпити законодавчо (10,5%), що не слід продовжувати декомунізацію (14,4%), різко поменшало. Тепер уже 73,5% не погоджується з тим, що треба відновити союз братніх республік (Інститут соціальної …, 2023). І хоча війна примусила громадян більш чітко визначитися щодо своєї громадянської належності і, за останніми даними соціологічних опитувань, 94% ідентифікує себе як громадян України (Комплексне дослідження…, 2023), але знадобився значний проміжок часу з дати проголошення незалежності України, значні соціальні потрясіння і війна, щоб відбулися усвідомлювані процеси групової рекатегоризації серед населення України. На цьому тлі естонці, латиші і литовці здаються більш свідомими, ніж українці, – у них процеси групоутворення як єдиної нації відбувалися швидше, на основі історичної пам'яті і чіткого відмежування від російської ідентичності.

Різновидом категоризації є також кроскатегоризація, коли члени різних груп визначають себе не лише як представників цих груп, а й більшої, до складу якої вони належать. Так, наприклад, студенти академічних груп одночасно ідентифікують себе як представників цих груп і в цілому навчального закладу (Коробанова, 2022). Відносини між студентськими групами можуть бути як дружніми, так і недружніми, конкурентними за вище місце в рейтингу навчальних досягнень або ж перебувати в стані кооперації, однак коли молода людина знайомиться з кимось, то вона насамперед заявляє про себе як студента закладу вищої освіти, а вже потім розповідає, у якій групі навчається. Рейтинг закладів вищої освіти, у якому навчається студент, суттєво впливає на його самооцінку та ідентичність.

Кроскатегоризацію можна також розглядати як різновид рекатегоризації, коли члени різних груп у процесі налагодження дружніх стосунків з іншими групами, особливо з тими, з ким ворогували або перебували в прохолодних відносинах, усвідомлюють себе членами великої спільної групи. Тобто інгрупове настановлення «Ми проти них» змінюється на «Ми всі під великою спільною парасолькою». Значущість кроскатегоризації зростає в контексті усвідомлення людством екологічних загроз та формування екологічної поведінки.

Наведені вище ідентифікаційні процеси, різні види категоризації – це механізми віднесення соціальним індивідом себе до групи, а водночас на цій основі й будується міжгрупова взаємодія. І сам досвід позитивної міжгрупової взаємодії зміцнює ідентичність групи, особливо травмованої. Так, підтримка постраждалої від воєнної агресії групи на основі взаємодії з іншими дружніми групами сприяє зміцненню норм групи-жертви, що увиразнює причини війни, чітко ідентифікує ворога та його мотиви. Тому постраждала від війни група може посилити групові настановлення не прощати групу-агресора (Li et al., 2016).

В умовах російсько-української війни в соціальному просторі взаємодії на українських територіях посилюються процеси соціальної категоризації, відбувається різке розмежування на умовні групи носіїв української і російської ідентичностей. Серед українців, як громадян України, зникає «нульова ідентичність», коли «на вибори не ходжу, у політиці не розбираюся, байдуже, на честь кого вулицю названо». Невизначеність громадянської, національно-

територіальної ідентичності українців можна прирівняти до позиції росіян, які поза політикою і в яких «не все так однозначно».

На противагу індивідуальній під час війни посилюється групова ідентичність (Castano et al., 2008). А високоідентифіковані групи більш патріотичні і водночас більш упереджені (Jeong, et al., 2016). Тобто група стає більш вимогливою щодо дотримання групових норм. Зростає згуртованість, а значить і конформізм. Девіації групової поведінки сприймаються вкрай чутливо. І тут цінності групи відіграють регулятивну роль в етичній поведінці її членів.

Крім мисленнєвих складників, серед когнітивних можна також виокремити процеси соціальної перцепції – сприймання та оцінювання групами одна одної. І тут ідеться насамперед про оцінну вищість груп, сприйняту вищість, привабливість іміджу групи тощо.

Водночас міжгрупова взаємодія, окрім когнітивних, містить ще й емоційні компоненти. Члени групи виявляють яскраві колективні емоції, що супроводжують процеси сприймання інгрупи та аутгрупи. Гордість – найбільш прийнятна для інгрупи групова емоція, і, навпаки, сором – найбільш неприйнятна, від якої хочеться якнайшвидше позбавитися (а найшвидший і найдешевший спосіб – за рахунок аутгрупи). Щодо аутгрупи, то тут діапазон почуттів від іронічних жартів і презирливих прізвисьок до знецінення, зневаги та ненависті. У міжгруповій конфліктній взаємодії і під час війни простежується групова тривожність, що є предиктором подальших відносин груп (Stathi et al., 2017). Групова тривожність – провісник групових загроз, а вони є реальними (війна, конфлікти тощо) і символічними (загрози ідентичності, статусу, престижу, цінностям, нормам, однорідності груп тощо), уявними та об'єктивно передбачуваними (Stephan, & Stephan, 2000). Компенсації групами символічних загроз, особливо загроз ідентичності та груповим нормам, можуть бути надзвичайно категоричними, жорсткими й дискримінативними, і вони стосуються як своїх членів групи, так і чужих. Остракізм, маргіналізація, ксенофобія, тероризм – приклади таких компенсацій, а не реальних стратегій послаблення загроз.

Поведінкові компоненти взаємодії, власне, і є взаємодією, і тут ідеться про її спрямованість на кооперацію чи конфронтацію в усіх її різновидах, контакти чи брак таких контактів між членами груп. Взаємодію описують стратегіями і сценаріями, розвитком чи регресією.

У спрощеному вигляді складники міжгрупової взаємодії можуть бути представлені в її типовій структурі, яка містить щонайменше групові очікування та уявлення щодо інших груп (референтних, територіально близьких чи далеких, історично дружніх чи ворожих, нейтральних тощо) і власні очікування щодо ставлення до себе з боку аутгруп (рис. 2).

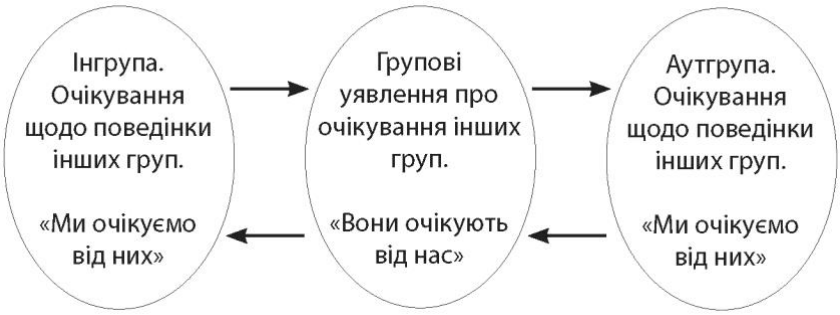

Рис. 2. Взаємодія інгрупових та аутгрупових очікувань

У цьому ідентифікаційному полі соціальних груп і вибудовуються міжгрупові відносини. Відповідно до власних уявлень членів групи про себе, про історію групи та її домагань, а також уявлень про іншу групу (а відповідно і групових очікувань щодо неї) і формуються аутгрупові настановлення (по суті, очікування). Уявлення про іншу групу можуть бути істинними чи хибними, викривленими, поневіченими психологічними груповими захистами. Ці настановлення-очікування соціальних груп одна щодо іншої визначають

характер міжгрупових відносин, вони становлять **структурно-регулятивні механізми взаємодії.**

Зупинімося більш детально на структурі міжгрупової взаємодії та її компонентах. Групова ідентичність насамперед спирається на образ інгрупи (власне Я-образ групи), тобто на уявлення про «Ми», і на історію групи. Ці процеси супроводжують певні емоції як маркери позитивної або негативної групової ідентичності. Група на основі уявлень про «Ми», історії власних досягнень та досвіду колективних переживань формує групові домагання щодо своєї позиції (місця, статусу) в просторі міжгрупової взаємодії. Внутрішню взаємодію в групі описують зазвичай цінностями, нормами та правилами, вона має групову динаміку і рольовий баланс. Цей перелік компонентів загалом описує групову ідентичність як переживання та усвідомлення своєї належності до групи та оцінку групи. Однак ідентичність є суто соціально-психологічним феноменом, і це усвідомлення формується, як уже було зазначено, лише шляхом порівняння своєї групи з іншими, вибору серед груп своєї (1) і як прийняття історії групи, як спадкоємність групової пам'яті, відповідальність за минуле, розуміння теперішнього і визначеності майбутнього (2). Носіями групової ідентичності є її члени, а от ідентичність групи описує феномен «Ми», коли група постає як суб'єкт взаємодії, діє як високозгуртована спільнота.

Групові очікування є узагальненим виявом внутрішньогрупових процесів, вони структурно завершують інтегрування компонентів групової ідентичності. Зазвичай очікування групи щодо поведінки іншої групи стосовно власної відображають власні групові настановлення щодо інших груп. Якщо група реально відображає соціальний простір взаємодії, то вона розуміє вислів: «що посієш, те й пожнеш» (Ми діємо певним чином щодо них, і варто очікувати зворотного ставлення/дії їх щодо нас). Проте якщо сприйняття порушене дезадаптивними механізмами, то насправді простежуються розбіжності між очікуваннями груп у процесах взаємодії, а також між діями, що відображають інгрупові настановлення щодо аутгрупи, та очікуваннями щодо дій аутгрупи у відповідь. Росіяни очікували, що українці будуть їх зустрічати з квітами і не будуть чинити спротив їхньому воєнному вторгненню в Україну, хоча репрезентативні опитування думки українців завжди були у відкритому доступі (Слюсаревський, 2019; Імшенецька та ін., 2022). Росіяни аж ніяк не очікували, що їхнє воєнне вторгнення на чужу територію, бомбардування, розстріли мирних людей, тобто їхні деструктивні дії, викличуть неприйняття, гнів, ненависть українців. Бо модель соціальної взаємодії, поширена серед росіян, коли жертва терпить насилля агресора, аж ніяк не передбачала гідної відсічі та покарання агресора. Водночас українці не очікували геноциду і тортур від росіян, бо у власних настановленнях щодо інших груп демонструють мирні наміри й гуманні способи взаємодії. Також до цього чинника додалося прорадянське міфологічне трактування українцями історії відносин між росіянами та українцями як братніми народами.

Варто зазначити, що є й інші ймовірні моделі взаємодії, коли одна група, знаючи очікування аутгрупи, свідомо планує у взаємодії ввести її в оману, щоб досягти своїх корисливих цілей. Проте коли йдеться про великі соціальні групи і масові процеси, то це зробити досить важко. Без відповідної ідеології та пропаганди, спрямованої на інгрупу, тут не обійтися.

Міжгрупова взаємодія – це також і про взаємодію між субгрупами серед «своїх». Групові очікування, а тим більше серед «своїх», часто базуються на усталених, звичних, давнішніх стереотипах щодо інших субгруп, а ці стереотипи часто відображають негативні соціальні явища. І хоча учасники взаємодії і проти корупції, кумівства, порушення законів, несправедливості, насправді їхні песимістичні або нереалістично високі очікування і призводять до відтворення звичних моделей взаємодії, що підтримують такі явища. Наприклад, виборці, наслухавшись солодких обіцянок політиків, які відтворюють їхні ж нереалістичні очікування, і на практиці переконавшись, що не все так швидко здійснюється, укотре утверджуються у своїх негативних переконаннях і підтримують у повсякденних практиках взаємодії поведінкові настановлення на порушення соціальних норм і правил:

«Однаково нічого не змінюється», «нічого не вийде», «було так і буде», «їм можна – значить, і нам». Усі ці соціальні настановлення відтворюють групові очікування українців. У такий спосіб міжгрупова взаємодія неначе підтримує «реальність, яка самоздійснюється»; учасники взаємодії дотримуються усталених, звичних стереотипів, виправдовуючи їхнє існування. Лише реалістичні очікування соціальних груп, а також дотримання у власній поведінці моделей етичної взаємодії, які ними ж і декларуються, можуть привести до позитивних соціальних змін.

Ті чи інші групові очікування зумовлюють стратегії та сценарії міжгрупової взаємодії. Якщо міжгрупові очікування узгоджуються між собою, не викривлені дезадаптивними психологічними захистами, то й група буде вдаватися до раціональних та усвідомлених стратегій взаємодії як певної послідовності дій щодо іншої групи, що охоплюватиме аналіз та прогнозування взаємодії, постановку реалістичних цілей, гнучке балансування між кооперацією і конкуренцією. Натомість суперечливий характер міжгрупових очікувань, хибне сприйняття інгрупою аутгрупи, міфологічний образ інгрупи призводять до реалізації в міжгруповій взаємодії емоційних, підсвідомих, стереотипно-упереджених сценаріїв. Таке розмежування стратегій і сценаріїв досить умовне, бо на практиці лідери груп можуть формувати далекоглядні стратегії, однак у їхній реалізації, у процесах міжгрупової взаємодії доєднуватимуться емоції, пригноблені колективні почуття членів груп, і взаємодія лише підніматиме з глибин групове несвідоме (Горностай та ін., 2018), автоматизовані сценарії, часто підкріплені груповим егоїзмом. У виокремлених дослідниками етапах «злоякісної пропаганди» чітко простежується один із сценаріїв міжгрупової взаємодії: від навмисної віктимізації інгрупи та розпалювання емоцій серед «своїх», далі – через обрання нарцисичного лідера та одержимість психологічними/фізичними кордонами інгрупи до дегуманізації аутгрупи як ворога і мстивих дій (Volkan, & Javakhishvili, 2022).

До вже виокремлених у психології стратегій міжгрупової взаємодії віднесемо різні колективні компенсації групами свого низького статусу або ж зміни цього статусу. Серед цих стратегій є як маніпулятивні, так і прямі: порівняння з такими ж низькостатусними групами, протистояння з домінантною групою; стратегії соціальної мобільності та соціальної креативності (Козлова, 2017; Слюсаревський, Бублик та ін., 2018; Кухарук, 2021); ризиковані стратегії соціальних змін залежних/стигматизованих груп або ж стабільні тактики їхнього виживання (Hogg, & Gaffney, 2018). Статусні групи зазвичай використовують стратегії підтримки власного статусу (Кухарук, 2021). Також можна розглядати групові стратегії як підвид колективних (наприклад, стратегій адаптації спільноти до суспільних змін унаслідок воєнного конфлікту) (Коробка, 2019), серед яких виокремлюють рутинне і проактивне застосування стратегій.

Оскільки взаємні групові очікування базуються на обра́зах груп, їхніх цінностях, домаганнях тощо, оскільки моделі взаємодії між соціальними індивідами базуються саме на стосунках у найближчому соціальному середовищі (сім'ї, навчальній групі тощо), а надалі переносяться на відносини поза цими інгрупами, оскільки в міжгруповій взаємодії діє соціальна перцепція, то внутрішня структура інгрупи неначе подвоюється в її зовнішньому полі взаємодії. Конкуренція між групами, їхнє змагання за виразну помітність серед інших груп теж є чинниками такої побудови «вітрини» групи для інших. Природним є бажання членів групи якнайкраще представити свою групу, бо це додає балів їхній самооцінці. Однак імідж групи може формуватися і спеціально, щоб привабити до неї інших членів, аби група зростала.

Якщо в історії групи недостатньо фактів для того, щоб пишатися групою, щоб сформувати групову ідентичність, то до неї додають міфи. Історія СРСР, а далі і Росії переповнена міфами. Привласнення історії та досягнень інших народів – типовий спосіб нарцисично налаштованих націй. Так, французьку королеву Анну, доньку Ярослава Мудрого, росіяни вважають «своєю», а себе – нащадками київських князів епохи Руської землі.

Залежно від панівних колективних емоцій у групі в її міжгруповій взаємодії переважають адаптивні або дезадаптивні групові захисні механізми, які надалі можуть

переростати в конструктивну або деструктивну взаємодію (Горностай, 2019). Коли група долає колективну травму, то особливо яскраво проявляється характер групових захистів. На противагу дезадаптивним груповим захисним механізмам група шляхом декларування своїх групових цінностей (свободи, автономії, демократії, відкритості/закритості щодо інших груп), їхнього відстоювання (Syfers, Rast, & Gaffney 2021), захисту своєї ідентичності, мови і території вибудовує чесну та етичну взаємодію з іншими групами.

Малі групи, особливо ті, які перебувають на полі бою, зокрема групи комбатантів, ухвалюють екстремальні, більш поляризовані, ніж це було б у мирному житті, рішення – як позитивні, так і негативні (Castano, 2008). Прийняття складних рішень спирається на групові норми, і часом це пов'язано із жорстким моральним вибором (Bloom et al., 2020). Водночас відбувається послаблення групових бар'єрів щодо вияву агресії (Spini et al., 2008), бо, по суті, війна – це легітимізація насильства, проти ворога, але насильства. Та коли це насилля перетинає певну допустиму межу, то зазвичай у групі активізуються «гуманітарні норми», що дає змогу зберігати матеріальну і символічну цілісність групи в цих складних умовах (Spini et al., 2008). Етика і моральні цінності є запобіжниками в разі такого перетинання групових допустимих меж у вияві агресії. Українці демонструють практики стійкості, які долають ризики виникнення хронічного насильства під час війни: волонтерство, критичний підхід до історії відносин із загарбником, діалог (Korostelina, 2020). Водночас під час війни активізуються і практики тривіалізації насильства (Bloom et al., 2020). Цінності й норми інгрупової взаємодії росіян, посилені схваленням групою насильства і просто членством у такій групі-агресорці, легітимізують неетичну поведінку щодо українців.

Захищаючись від агресора, мирна група виявляє поляризоване, «чорно-біле» мислення, що допомагає швидко ідентифікувати ворога або ж ворожі провокативні наративи, які намагаються легітимізувати насильство з боку групи-агресора, розмити межі між справедливою і загарбницькою війною. Так, група-агресор усіляко намагається публічно ідентифікувати бойові дії групи, на яку вона ж і напала, як злочин (Castano, 2008). У такий спосіб розмиваються моральні межі між діями мирної групи і групи-нападника, між воєнними діями з визволення рідної землі, «своєї території», і воєнними злочинами.

Війна загострює смисли життя людини. Вона поляризує сприйняття світу, різко поділяє людей на своїх і чужих. Нейтральних позицій не буває. Кожен має визначитися, на якому він боці: захисників чи агресора, добра чи зла. До ворогів – абсолютний вияв гніву, до своїх – доброта, пошана, захоплення і водночас вимогливість. Українці намалювали собі ідеальний образ самих себе. І ці «ідеально-стереотипні» уявлення про умовні субгрупи: тих, хто рятувався з окупованих територій, а хто залишився на малій батьківщині; тих, хто виїхав за кордон, а хто не покинув Україну; тих, хто став військовим, а хто залишився цивільним, – визначають реальну взаємодію між українцями під час війни.

Коли триває війна, групи можуть виявляти більш примітивні захисні механізми, ніж у мирному житті (агресія і її заміщення, регресія, раціоналізація тощо), бо чим більш тривожна група, тим більш примітивні її фантазії та механізми захисту (Bion, 1961). Під впливом війни відбувається зсув групових норм у бік виправдання насильства щодо інших груп (Spini et al., 2008). І це стосується насамперед групи-агресора. А як же їй пояснити війну, хоча б самій собі? Але й мирна група у відповідь, проти групи-нападниці та асоційованих з нею субгруп, а тим більше тих, які перебувають на території постраждалої групи (проросійських політичних партій, російських релігійних організацій), змінює свої норми взаємодії на більш жорсткі, і таким чином посилюється вияв насильства. Отже, на тлі зростання згуртованості українців вони конфронтують з тими, хто порушує групові цінності й норми, виступаючи насамперед проти колаборантів, носіїв ідей «російського світу», прихильників дружби зі «старшим братом». Але групові санкції, як-от: моральне розмежування і виключення, публічний осуд і булінг – можуть стосуватися і своїх, які яскраво не демонструють прогрупової поведінки, не працюють на перемогу або в окремих випадках навіть мінімально порушили групові норми, не зробили все можливе і неможливе задля групи. Знаючи про таке ущільнення групових норм серед українців, росіяни, намагаючись їх роз'єднати та посварити, поширюють в

інформаційному просторі наративи про вину самих українців у тому, що розпочалася війна. Вони сподіваються, що українці масово будуть вдаватися до самозвинувачень, а там до самосудів і хаосу недалеко.

Підсумовуючи: посилення групових норм взаємодії, застосування більш жорстких санкцій проти їхніх порушників, а також тих, хто не підтримує цінності групи, є питанням виживання мирної групи під час війни, питанням життя або смерті. Водночас етика групи є важелем протидії легітимізації насильства і більш жорсткому застосуванню норм групи.

Надзвичайну роль у взаємодії відіграють соціальні репрезентації групи, тобто, згідно з теорією цих процесів (Жовтянська, 2020), соціальні уявлення про групу, а також її символічне позиціонування в просторі взаємодії. Яскрава помітність групи приваблює нових членів, сприяє просуванню членами групи оцінної відмінності власної групи серед інших груп і завдяки цьому підвищує самооцінку членів групи. Побіжно зростає обмін між групами, а також конкуренція між ними. Виразну помітність соціальної групи інша група може розглядати і як загрозу своїй ідентичності, навіть величі, і тоді групові ревнощі цієї іншої групи примушують її вдаватися до деструктивних сценаріїв взаємодії.

Соціальна група є ідеальним місцем, де збалансовано реалізується потреба соціального індивіда бути схожим на інших і водночас вирізнятися серед інших. Чим більша група, тим меншою мірою реалізується потреба виявляти свою індивідуальну неповторність, самореалізуватися і бути помітним у групі (Hogg, & Gaffney, 2018). Прагнення росіян безмірно розширятися (згадаймо безмежний «російський світ» – аж до об'єднання всіх «русскоговорящих» у всьому світі), підкоряти інші групи і ще й штучно робити своїх членів схожими одне на одного, підозріло-агресивне ставлення до інакшості серед своїх аж ніяк не сприяють розвитку людяних стосунків серед росіян. Тут питання величі групи хибно розуміється як збільшення величини групи, а її самооцінка зростає не за рахунок досягнень її членів, а шляхом завоювання територій інших груп, їхньої примусової асиміляції.

Отже, *внутрішня структура взаємодії в групі (образ групи, групові емоції, домагання та настановлення) у процесі міжгрупової взаємодії переноситься в зовнішнє поле взаємодії, і в такий спосіб структура наче подвоюється у відносно еквівалентних, відносно рівноцінних феноменах і процесах: імідж, міф, групові захисні механізми, соціальні репрезентації, очікування* (рис. 3). Однак ця зовнішня структура може бути «прикрашена», покращена для зовнішньої оцінки та споглядання, наче для «покупця», нібито це ринок групових ідентичностей. Зовнішня структура взаємодії неначе врівноважує внутрішню структуру. Означимо таку модель як **модель урівноваження цінності внутрішньогрупової і зовнішньогрупової взаємодії**. Якщо членів групи не задовольняє якість взаємодії всередині групи, то ця якість компенсується міжгруповою.

Як ми вже зазначали, у міжгруповій взаємодії завжди, хоча б мінімально, виявляються ефекти інгрупового фаворитизму і міжгрупової дискримінації. Однак якщо в групах здоровий соціально-психологічний клімат, якщо група успішно вирішує завдання своєї спільної діяльності, то ці мінімальні дискримінаційні викривлення не будуть призводити до появи негативних соціальних явищ у взаємодії. У «здорових» групах її члени знають історію групи та її відносин з іншими групами. Індивідуальні історії членів групи не суперечать одна одній, збігаються із загальноприйнятою історією групи, і ці історії зберігаються в колективній пам'яті групи. Колективна пам'ять містить згадки як про досягнення групи, так і про її провини. Невизнання, забування провин членами групи та відмова від колективних актів компенсації цих провин свідчать про спотворені цінності групи, брак етичних норм взаємодії групи.

У цьому контексті варто згадати працю Карла Ясперса «Питання про провину» (1946), у якій він, як німець, уже через рік по закінченні Другої світової війни визнає колективну провину своїх співгромадян у воєнних злочинах (Jaspers, 1947). І хоча процес визнання провини всією німецькою нацією як великою соціальною групою ще відбувався протягом багатьох десятиліть після виходу цієї праці, проте своїм учинком «білої ворони» Ясперс започаткував цей складний процес.

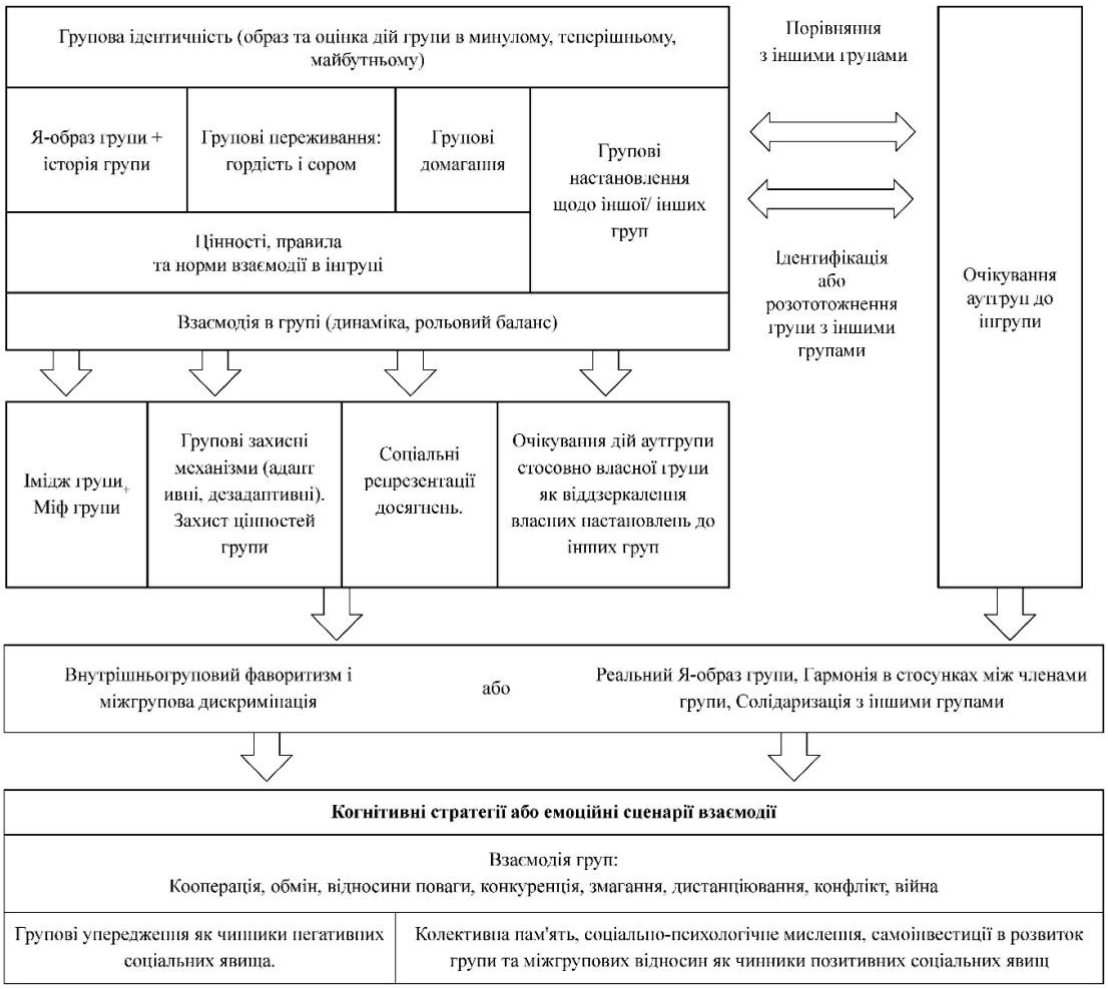

Рис. 3. Структура міжгрупової взаємодії

Ще одним автором, який зробив внесок у розбудову демократичних процесів у повоєнному світі, був W. Reich (1946). У своїй праці «Масова психологія фашизму» він стверджував, що слухняність, безумовне прийняття авторитету та компенсаторна ідентифікація мас з лідером є соціально-психологічним підґрунтям фашизму. Перш ніж цю книгу було перекладено англійською та надруковано в США, її оприлюднено мовою оригіналу, німецькою, на європейських теренах ще 1933 року (Reich, 1933). Хоч сам W. Reich після приходу нацистів до влади покинув Німеччину, але саме трактування ним фашизму як деструктивних процесів у соціальній взаємодії «задовго до того, як було розкрито справжню природу націонал-соціалізму» (Woltmann, 1947; 366), можна розглядати як символічний вияв його особистої відповідальності за подальшу долю своїх колишніх співвітчизників.

К. Ясперс одразу після публікації своєї праці зазнав жорсткої обструкції з боку співгромадян, бойкотування своєї особи та звинувачень у зраді (Пикало, 2020). І сама праця, і факт її публікації та сприйняття в німецькому суспільстві не лише чудово ілюструють важкий процес усвідомлення відповідальності та провини в міжгруповій взаємодії, а й показують залежність міжгрупової взаємодії від інгрупової, від морального клімату всередині груп. Німці вважали повоєнну актуалізацію своєї національної відповідальності переважно помстою, специфічним видом знущання переможців над переможеними. Пасивний груповий опір супроводжував процеси денацифікації. Ідеї каяття, смиренності та відповідальності за скоєне натикалися на нерозуміння не тільки серед широкого загалу тогочасного німецького суспільства, а й навіть серед академічної спільноти (Пикало, 2020, с. 28). Відомий австрійський психіатр, психотерапевт Віктор Франкл наводить фрази тих, хто залишався на

свободі і не постраждав від нацизму під час Другої світової війни; від них колишні в'язні концтаборів, переважно євреї, чули: «Ми нічого про це не знали», «Ми також страждали» (Франкл, 2018). Чи не нагадує все це сьогоднішні раціоналізації «хороших русских» під час російсько-української війни: «Ми теж страждаємо»?

В умовах складних соціальних ситуацій, екологічних катастроф та війн великі соціальні групи, між якими досі були збалансовані, мирні відносини, групова ідентичність яких не потребувала компенсації міфами, а сприйняття інших груп не було викривлено деструктивними настановленнями, солідаризуються і спільно протистоять стихійним лихам або агресії з боку інших груп. Загалом міжгрупова взаємодія будується в діапазоні від групової упередженості щодо іншої групи до використання мислення в осягненні реальності взаємодії (тут мається на увазі соціально-психологічне мислення в його протонаукових формах, яке не спирається на міфологію і містику) (Слюсаревський, Жовтянська та ін., 2018).

Отже, гармонійна міжгрупова взаємодія базується на здоровій ідентичності соціальних груп, а вона передбачає усвідомлення групового минулого, публічну оцінку дій групи щодо інших груп, прийняття відповідальності за свої вчинки, збереження в колективній пам'яті значущих і спільно пережитих подій, які становлять спільну долю членів групи. Гармонійна взаємодія також передбачає її осмислення як постановку цілей і завдань групи з урахуванням цілей і завдань інших соціальних груп, прогнозування результатів взаємодії. Розвиток групи і міжгрупової взаємодії неможливий без внесків членів у цей процес, без самоінвестицій (Leach et al., 2008). Натомість, як влучно зауважують психоаналітики, росіяни інвестують у кладовища (Volkan, & Javakhishvili, 2022). Чим *більш реальними є образ інгрупи і її групові домагання, тим більш гармонійна її міжгрупова взаємодія.*

Підсумовуючи, зазначимо, що міжгрупова взаємодія охоплює велику кількість соціально-психологічних процесів. Послуговуючись термінологією Е. Берна (Berne, 1964), можемо сказати, що це *складна система транзакцій.* Власне, ці процеси і забезпечують, як би це тавтологічно не звучало, взаємодію компонентів взаємодії, саме ці процеси становлять механізми взаємодії. Отже, **міжгрупова взаємодія є взаємно зумовленими діями інгрупи і аутгруп, а більш широко – впливами соціальних груп одна на одну в динаміці їхніх відносин.** Як і будь-яка взаємодія, міжгрупова взаємодія зумовлена просторовою залежністю її суб'єктів (сторін, учасників тощо), тобто груп. Оскільки йдеться про суб'єктів соціальної взаємодії, то до цього виду залежності додається й історична її зумовленість.

Механізми міжгрупової взаємодії можна виокремлювати за різними критеріями: *феноменології, функцій і структури взаємодії,* а також у процесах розгортання *міжгрупової динаміки.* Зауважимо, що міжгрупова взаємодія – це завжди соціально-психологічні процеси в динаміці, тому, розглядаючи феноменологію, ми обов'язково будемо описувати не просто механізми взаємодії, а ці механізми в розвитку її феноменології. Далі, окремо розглядаючи динаміку міжгрупової взаємодії, ми ще раз звернемося до її механізмів з позицій того, до яких результатів приводить ця взаємодія.

Феноменологія міжгрупової взаємодії (фаворитизм і дискримінація) описує її механізми на рівні цілісних явищ, не «препарованих» аналітичним підходом. Натомість виокремлення *структури* міжгрупової взаємодії розкриває її механізми як взаємодію компонентів, і тут ідеться насамперед про взаємодію інгрупових і аутгрупових очікувань та низки інших компонентів (див. рис. 2, рис. 3), про що йшлося вище (с. 15-20). Означуючи ці механізми як структурно-регулятивні, ми окреслили їхній вияв у відносній статиці взаємодії.

По суті, розгляд механізмів міжгрупової взаємодії через її феноменологію, функцію, структуру та динаміку дає відповідь на такі запитання: що, чому і як це відбувається?

Почнімо з феноменології: що саме відбувається?

Міжгрупову взаємодію насамперед супроводжують *явища інгрупового фаворитизму і міжгрупової дискримінації*. Фаворитизм тягне за собою низку інших феноменів: груповий нарцисизм, групову міфологію та групові ілюзії. До дискримінації доєднуються ефекти гомогенності чужої групи, групового егоїзму, поляризації, групових стереотипів та упереджень, групових психологічних захистів. Спостерігається *ланцюжок процесів*

міжгрупової взаємодії, які описують її динаміку і які виявляються в низці психологічних феноменів. Означимо такі механізми взаємодії як **адаптивно-феноменологічні.** Надалі ця групова феноменологія, якщо вона вже не компенсує негаразди групи, коли членам інгрупи вже недостатньо просто обговорити, якими поганцями є представники аутгрупи, і «випустити пар», переростає в булінг, стигматизацію, самосуди, лінчування, війну, геноцид. Отже, невдоволення членів групи станом справ у групі виявляється в груповій феноменології; ця феноменологія спочатку виконує адаптивну функцію («поговорили та й забули»), а потім дезадаптивну і виливається в негативні соціальні явища (Чорна та ін., 2021b), зазвичай за межами групи. Так виникають **дезадаптивно-феноменологічні механізми**.

Феномен фаворитизму/дискримінації породжує низку ілюзій міжгрупового сприйняття. Так, представники аутгрупи завжди здаються більш однаковими, гомогенними, ніж члени інгрупи. Натомість «своїх» сприймають як більш унікальних особистостей (Haslam, & Loughnan, 2014). Звісно, члени інгрупи знайомі між собою, тому й можуть судити про індивідуальні риси її членів, а от членів аутгрупи вони сприймають більш стереотипно. Водночас відбуваються процеси категоризації в міжгруповій взаємодії, коли акцентуються відмінності між різними групами і схожості між подібними категоріями (групами) людей. І ці процеси: «ми більш різні, ніж вони» і «між нами й ними більше відмінностей, ніж між нами» – відбуваються паралельно. Тобто, якщо спростити: є великі відмінності між «своїми» і «чужими», середні – між «своїми» (є як відмінності, так і схожості) і зовсім незначні – між «чужими». Або ж це має такий вигляд: є відмінності між своїми і чужими, серед своїх вони теж є, а от серед чужих відмінності непомітні, а можливо, їх і зовсім немає.

Ще однією ілюзією міжгрупового сприйняття є посилення акцентуації (Judd, & Park, 1988), сильне перебільшення негативних характеристик аутгрупи, якщо хтось із її представників здійснює проступок, поводиться двозначно тощо. Стереотипізація завдяки соціальній категоризації та асиметрії сприйняття (Taijfel, 1971; Pettigrew, 1979) значно посилюється, за вчинком одного представника групи узагальнено оцінюють усю групу. Тут варто також згадати про міжгрупові ефекти сприйняття мігрантів (Zárate et al., 2004), коли місцеві прискіпливо оцінюють поведінку немісцевих, а самі мігранти відчувають набагато більший сором за проступки співвітчизників, ніж якби це було в їхній рідній країні.

На рівні великої соціальної групи, коли вона складається з багатьох середніх і малих, коли ідентичність великої групи ще не сформована, так само представники цих середніх і малих можуть значно посилювати та акцентувати окремі відмінності між собою і судити про всю велику групу на основі одиничних або суто особистих вражень. Тому так важливі соціологічні і соціально-психологічні репрезентативні дослідження, які свідчать про тенденції та закономірності взаємодії груп: самовизначення, колективні емоції та дії, настановлення, очікування тощо.

Дотичним до ілюзії акцентуації є ефект ілюзорного зв’язку (Hamilton, & Sherman, 1989), а іноді вони навіть зливаються в один феномен. Так, певні неприємні для більшості атрибути поведінки окремої людини приписують їй як представникові якоїсь уявної групи. Або ж у сприйнятті більшості ця нестандартна, непоширена в групі поведінка поєднуються з певною субгрупою, яка представляє меншість у групі.

Практичні висновки, які можна зробити, ознайомившись із феноменами акцентуації та ілюзорного зв’язку: *не треба судити про аутгрупу лише на основі дій окремих її членів, а інгрупі варто публічно ідентифікувати дії своїх членів як етичні або неетичні, кого б ці дії «своєї людини» не стосувалися, своїх чи членів аутгрупи.* Зважаючи на те, що є нелінійні зв’язки між діями меншості і більшості в групі, *не варто також оцінювати аутгрупу окремо за позицією меншості або навіть більшості її членів, а лише за тим впливом, який здійснює на всю групу меншість або більшість, якою є більшість – пасивною чи активною, якою є меншість – авторитетною, етичною, кому саме належить контроль і влада в групі*. Отже «хорошие русские» аж ніяк не визначають сутність російської нації, вони не мають жодного впливу на процеси міжгрупової взаємодії, вони не є елітою групи, не формують ціннісні засади взаємодії як поміж «своїми», так і щодо «нерусских».

Не всі аутгрупові феномени є дискримінативними. Так, гордість і сором групи, референтність, óбраз групи, групова відкритість та афіліація не зумовлюють самі по собі деструктивну взаємодію. Вони є нейтральними і залежно від ситуації можуть відігравати як позитивну, так і негативну, а також адаптивну/дезадаптивну роль у побудові взаємодії.

Отже, провідні феномени взаємодії, фаворитизм і дискримінація, підпорядковують собі низку інших, більш локальних (групові міфи, ілюзії, захисти тощо). Механізми міжгрупової взаємодії утворюють певну *ієрархію*, тобто злагоджено виконують певні функції. Які ж це функції?

Якщо звернутися до основних *функцій соціальної групи*, які вона виконує в житті людини, то тут виокремлюють такі: самоідентифікація і редукція почуття невизначеності/невпевненості в соціальному просторі взаємодії (Hogg, 2007); захист від ворогів, долання стихійних лих, самотності, страхів і тривоги, реалізація потреби в безпеці (Schachter, 1959); підвищення самооцінки (Rubin, & Hewstone, 1998; Jeong et al., 2016); урівноважування протилежних за спрямованістю інтенцій: прагнення вирізнятися серед інших соціальних індивідів і прагнення бути схожим на інших (Leonardelli, Pickett, & Brewer, 2010); кооперація соціальних індивідів у досягненні спільних результатів діяльності (Festinger, Schachter, & Back, 1950). Тобто група консолідує зусилля окремих індивідів, інтегрує людей у єдине ціле. Водночас самоідентифікація, самооцінка, самореалізація та соціалізація в групі є мотивами перебування людини в групі (Hogg, & Gaffney, 2018). Відповідно до цих функцій та мотивів можна виокремити *пояснювальні принципи міжгрупової взаємодії*, які дають відповідь на запитання: чому щось відбувається між групами? По-іншому це запитання можна поставити і так: а що ж насправді відбувається під завісою феноменології взаємодії?

Якщо група людей, так само як і окремий індивід, не визначилися, хто вони є, як себе означити, а це можна зробити лише порівнявши себе з іншими групами та індивідами, то наслідки можуть бути катастрофічними. Ненабуття ідентичності в будь-яких її різновидах (соціальної, особистісної, групової, рольової тощо), або коли її просто немає, або ж чомусь втрачено, викликає у людини відчуття невизначеності, страх і тривожність (Hogg, 2007). Зазвичай результатом міжгрупової взаємодії в разі активізації процесів ідентифікації є поява соціальної групи, зростання її єдності, гомогенності, а значить, і конформізму інгрупи; зміцнення соціально-психологічного добробуту та психічного здоров'я членів групи завдяки самовизначенню. В умовах війни посилення ідентифікаційних групових процесів сприяє доланню психосоціальних страхів, посиленню стресостійкості та зростанню патріотизму.

Група, яка відчуває загрозу своїй ідентичності, поводиться агресивно і відчайдушно. Така група має декілька стратегій міжгрупової взаємодії: вона або приєднується до високовпливових груп, або сама намагається набути такого високого статусу й утвердити власну групову ідентичність. Оскільки групі досить складно протягом короткого часу самостійно стати високовпливовою, вона може вдатися до екстремальних сценаріїв взаємодії, як-от тероризм чи війна (Hogg, 2014). Такі «стрибки ідентичності» за рахунок «атак» на інші групи є штучно спровокованою побудовою історії групи. Звісно, група в умовах загрози її ідентичності поводиться і більш зріло та відповідально, ніж екстремально, виборюючи свою автономність без агресивних атак на інші групи.

До інших сценаріїв формування групової ідентичності належать ті, які базуються на маніпулятивних засадах взаємодії: «крадіжки історії» в іншої групи, цілеспрямоване створення міфології групи тощо. Так, історія РФ має багато неправомірних запозичень з історії України, починаючи з періоду Київської Русі, вдається до маркування культурних досягнень українців як російських тощо. Штучно створені росіянами політичні, історичні, воєнні міфи, які насправді є псевдоміфами, заповнюють прогалини їхньої «героїчної історії» (наприклад, міф про 28 панфіловців), а також компенсують їхню нестійку, штучно завищену національну самооцінку (міф про перемогу в Другій світовій війні без допомоги союзників по антигітлерівській коаліції).

Отже, пояснювальним принципом міжгрупової взаємодії, яка виявляється в процесах ідентифікації групи, є **долання невизначеності**, намагання дати відповідь на запитання «Хто ми?», означення феномену «Ми». Тому визначимо сукупність ідентифікаційних механізмів як **ідентифікаційно-регулятивні.**

Звернімося відтак до самооцінки людини як мотиву її перебування в групі. У процесі соціальної взаємодії весь час щось відбувається, і ці наслідки взаємодії можна означити як погані або хороші, тобто взаємодія завжди має етичний вимір. Зазвичай усе хороше члени інгрупи намагаються приписати собі, а погане – аутгрупі. В однієї групи виникає велика спокуса приписати вину за все погане, що з нею трапляється, іншій групі. Це зручно і швидко, не треба аналізувати, що сталося, долати наслідки негативу. Тут механізм атрибуції, який базується на асиметрії соціального сприйняття на користь власного Я (Taijfel, 1971; Pettigrew, 1979), обслуговує груповий нарцисизм, згодом – неприхований груповий егоїзм. Немає нічого кращого, ніж за допомогою належності до впливової групи підняти власну самооцінку, а ще краще це зробити за рахунок аутгрупи, просто порівнюючи її з власною.

Однак група може брати відповідальність за те, що відбувається в процесі взаємодії, прогнозувати її розвиток (Coombs, 2014). Відповідальність групи абсолютно не означає провину групи, бо часом взаємодія відбувається в кризовій ситуації, де починають домінувати емоційні атрибуції вини й панує хаос, і тому хтось має взяти відповідальність за ситуацію. Відповідальність групи також може поєднуватися з усвідомленням нею своїх провин перед іншими групами, наразі історичних провин великих соціальних груп (Васютинський, 2018). Ну і, звісно, вибачення лідера групи від її імені за хибні або неетичні дії щодо іншої групи, групові акти компенсації (Manzi, González, 2007) за завдану морально-психологічну або матеріальну шкоду показують, що асиметричні атрибутивні процеси більше не переважають у її взаємодії з іншими групами.

Протилежні процеси, як-от: привласнення вини чужої групи, невзяття відповідальності за ідентифікацію ворога, невизнання його провини – теж є характеристиками етично-ціннісного контуру взаємодії між групами, а точніше – констатації, що його немає. Зазвичай група відчуває себе **суб'єктом взаємодії**, цінності групи для неї є важливими, вона ідентифікує себе в просторі міжгрупової взаємодії і чітко визначає представників аутгрупи, тим більше ворожої. Група може бути також **об'єктом міжгрупової взаємодії**. Тоді до неї інші групи ставляться як до неавтономної, нерівної у взаємодії, як до об'єкта, який задовольняє потреби інших груп. І група, яка погано себе ідентифікує, може брати на себе чужу вину, постійно бути благодатним об'єктом для інформаційно-психологічних операцій з боку ворожої аутгрупи, і тут уже не йдеться про суб'єктність групи. У цьому контексті варто згадати динаміку визначення українцями винуватця російсько-української війни. Проілюструємо цю динаміку на результатах емпіричних усеукраїнських і регіональних репрезентативних досліджень. Так, вину Російської Федерації за те, що коїться в Україні на межі розмежування з російським загарбником, на щойно звільнених територіях від російських загарбників у Донецькій та Луганській областях у 2014 році визнавали лише 26,6% старшокласників і 26% у 2015 році. Для характеристики свого ставлення до Росії учні старших класів обирали найчастіше нейтральне слово «сусід» (44,6% – 2014 р., 51,1% – 2015 р.), ворогом Росію вважали 18,5% і 20,3% відповідно. Загалом по Україні на той момент звинувачували РФ у війні 42,4% опитаних (Слюсаревський, & Чорна, 2018). Якщо в різні роки, з 2014-го по 2022-й, до повномасштабного вторгнення РФ в Україну, від 30,7% до 45,9% українців вважали, що нікому не потрібну війну з Росією спровокувала українська влада (у деяких варіантах опитування – розв'язала порошенківська влада), то в 2023 році таких громадян було вже тільки 7,2% (Інститут…, 2023). У жовтні 2022 року 97% українців визначили росіян ворожою щодо нас групою (Комплексне дослідження…, 2023).

Отже, групи в різний спосіб досягають відчуття самоповаги і підвищують свою самооцінку: у діапазоні від атрибуції вини аутгрупі до взяття відповідальності інгрупою за ситуацію в ній та розв'язання завдань взаємодії. У разі атрибуції вини на аутгрупу проєктуються негативні емоції та невдоволення через фрустрацію потреб інгрупи (Allport,

1954), до аутгрупи ставляться як до об'єкта взаємодії. Так відбувається асиміляція залежних груп до домінантної, їх поглинання, булінг, міфологізація історії групи тощо. Натомість аутгрупа може поводитися як суб'єкт і не брати на себе хибну вину. Група-суб'єкт також визнає справжню власну провину перед іншими групами, бере відповідальність за побудову взаємодії. У разі відповідального ставлення до розв'язання внутрішньогрупових проблем група демонструє ставлення до інших груп як до суб'єктів взаємодії. Тут міжгрупова взаємодія відбувається на засадах поваги та розуміння історії, звичаїв, традицій, цінностей, норм і правил взаємодії іншої групи, усвідомлення права іншої групи діяти згідно з власними уявленнями, планами, домаганнями, тобто до іншої групи ставляться як до суб'єкта взаємодії. Інфрагуманізація, стигматизація, дегуманізація є субмеханізмами ціннісного ставлення до аутгрупи. Тож коли йдеться про вину або відповідальність у міжгруповій взаємодії, то її пояснювальним принципом є *реалізація* ***ціннісного ставлення до аутгрупи*** *як до об'єкта потреб інгрупи або ж як до суб'єкта взаємодії, а також самовизначення групи як суб'єкта або ж відсутність такого самовизначення*.

Сукупність процесів міжгрупової взаємодії, які відбивають ціннісну сторону взаємодії, означимо як **ціннісно-регулятивні**.

Перебування в групі допомагає людині підтримувати баланс між прагненням бути схожою на інших соціальних індивідів та амбіцією чимось таки відрізнятися від інших, бути помітною. Так само групи, як окремі суб'єкти взаємодії, намагаються вирізнятися серед інших груп, щоб зміцнюватися і зростати. Представники інших груп прагнуть стати членами таких успішних груп, і якщо межі групи проникні для представників аутгруп, то завдяки цьому чисельність успішної групи збільшується, людський капітал та ресурси групи примножуються, а інші групи ризикують або розпастися, зникнути, або просто втратити власну ідентичність і всією групою приєднатися до цієї більш виразної групи. Групи, які в полі міжгрупової взаємодії менш виразні й привабливі, починають захищатися, посилюють щільність власних меж, як територіальних, так і символічних (правил і норм взаємодії всередині групи), вводять жорсткі санкції проти «чорних овечок», які є більш жорсткими, ніж для членів аутгрупи (Marques, & Páez, 1994). Отже, **соціальні репрезентації** груп здійснюють регуляцію міжгрупової взаємодії на рівні сприйняття групами одна одної. Побіжно зростає обмін між групами, а також конкуренція. Якщо обмін нерівноцінний для якоїсь із груп, то вона може висловлювати невдоволення, розривати кооперацію з іншою групою (дистанціюватися). Натомість інша група, якій цей несправедливий обмін був вигідний, може виявляти невдоволення через втрату свого домінантного статусу у формі міжгрупової агресії та війни.

Виразна помітність соціальної групи може розглядатися як загроза ідентичності іншій, її величі, і тоді групові ревнощі (Hogg, 2014) цієї іншої групи примушують її вдаватися до деструктивних сценаріїв взаємодії. Тому помітна виразність українців, які демонструють прагнення до демократичних реформ, а отже, і до демократичних засад взаємодії, стала вкрай небезпечною для росіян, а особливо для їхніх лідерів. Російсько-українська війна – це не лише про прагнення росіян до імперської величі, а й про їхній страх перед іншими цінностями соціального життя, урешті-решт – страх руйнування таких авторитарних моделей взаємодії і втрати влади в РФ її лідерами.

Отже, **соціальні репрезентації груп та ефектів міжгрупової взаємодії** регулюють цю взаємодію насамперед через соціальну перцепцію: побудову іміджу власної групи (відповідно, цей образ віддзеркалює групові очікування щодо поведінки інших груп щодо власної) та оцінку іміджів інших груп. Пояснювальним принципом тут є **гнучкість і дотримання збалансованого обміну у взаємодії**, балансування між внутрішніми умовами перебування в інгрупі (збереження привабливості групи для «своїх») і зовнішніми привабливостями «чужих». Означимо сукупність механізмів, які виявляються в процесах побудови групами своїх соціальних репрезентацій та уявному проєктуванні очікуваних способів взаємодії між групами, впливу цих репрезентацій на взаємодію, як **перцептивно-регулятивні**.

Через функції міжгрупової взаємодії виокремлюються такі її пояснювальні принципи: *долання невизначеності та посідання статусу поміж іншими групами; реалізація ціннісних ставлень у взаємодії, побудова суб'єкт-об'єктної взаємодії для досягнення групами високої самооцінки та престижу; побудова привабливого іміджу групи і балансування взаємодії з огляду на ту вигоду, яку отримують групи завдяки обміну між ними ресурсами*. Оскільки механізми міжгрупової взаємодії здійснюють її регуляцію на основі цих принципів та базуються на соціально-психологічних процесах, то сукупність механізмів, які послуговуються цими принципами, означено як **перцептивно-, ціннісно-** та **ідентифікаційно-регулятивні.** Ці принципи відповідають на запитання, чому взаємодія між групами будується так чи інакше.

Відповідно до пояснювальних принципів можна виокремити і завдання міжгрупової взаємодії: збагачення і розвиток групи, захист своєї ідентичності й цінностей, змагання за ресурси та престиж.

Звернімося до динамічних процесів, що відповідають на запитання, як саме в часовому вимірі відбувається міжгрупова взаємодія.

Динаміка міжгрупової взаємодії. Динаміка міжгрупової взаємодії аналогічно внутрішньогруповій теж має свої етапи, піки і плато. У певний момент розвитку групи настає етап кризи, коли вона більше не здатна вирішувати групові завдання звичним для себе способом, коли група потребує перезатвердження ролей, статусів, правил взаємодії. Проходження цього природного етапу «шторму» є одним з етапів групоутворення (Lewin, & Lewin, 1948; Tuckman, 1965). Подолавши цей етап, група стає або більш міцною і згуртованою у своїй внутрішній взаємодії, або ж розпадається. Те саме відбувається і в міжгруповій взаємодії. Природний процес розвитку взаємодії розпочинається з ідентифікаційних процесів, коли встановлюються територіальні межі груп, припустимі норми міжгрупової взаємодії, балансуються взаємні групові очікування. Так само, як окремий соціальний індивід, ідентифікуючи себе в соціальному просторі, «визначаючи свою групу», порівнює групи між собою, так само групи, відповідаючи на запитання «Хто ми?», порівнюють свою групу з іншими, визначають її місце серед інших груп. Порівнюють історію, цінності, норми, досягнення групи, її імідж серед інших груп. Щоб «українець» звучало гордо, українцям потрібно спиратися на багату історію, досягнення та відрізнятися від інших груп, бути по-справжньому самодостатніми і незалежними.

У таких природних процесах групової ідентифікації сварки і конфлікти (словесні й фізичні) між групами неминучі. Це відбувається, коли є певні спірні питання між групами, коли групи претендують на одну й ту саму територію свого перебування, мешкання та діяльності; коли групи хочуть, щоб саме їхня група була спадкоємицею багатої історії (дарма, що ця історія творилася на чужій території). Групи прагнуть бути легітимними представниками наукових, технічних тощо досягнень, джерелом виняткової культури; прагнуть зайняти своє унікальне місце серед інших груп. Міжгрупові конфлікти виникають також тоді, коли є зона невизначеності у взаємодії: на що саме очікує група від іншої у взаємодії. Групи конфліктують, коли вони конкурують, коли справедливий обмін ресурсами між ними порушено. І всі ці конфлікти можуть бути розв'язані шляхом перемовин, балансування інтересами, розмежування «свого» і «чужого», бо є об'єкт конфлікту. Після гострої стадії конфлікту групи диференціюють поле своєї взаємодії: кому що належить; які саме форми взаємодії припустимі; інгрупи означують аутгрупи як мирні, нейтральні, дружні, ворожі; розмежовують зони взаємодії. Надалі групи досягають порозуміння і балансу інтересів або ж уникають взаємодії. Отже, загалом такі процеси описують **механізми розвитку взаємодії** між групами, хоча на цьому шляху можуть траплятися непорозуміння і конфлікти.

Якщо розглядати природні процеси групової внутрішньої і зовнішньої міжгрупової взаємодії в перспективі, масштабно, то на певному її етапі між групами цілком закономірно діють процеси інтеграції, а на певному – диференціації. Мікрогрупи, які утворилися всередині «батьківської групи», можуть відокремлюватися в самостійні

«дочірні» групи. Так само окремі групи можуть претендувати на групову афіліацію в більшу групу. Групи можуть знову добровільно об'єднуватися. Диференціація груп у міжгруповому полі взаємодії відбувається відповідно до цілей взаємодії: обміну ресурсами між групами або ж конкуренції та змагання між ними. Основна ж функція диференціації – це набуття групою виразної ідентичності, натомість інтеграція транслює групові цінності в широкий соціальний контекст (Слюсаревський, Бублик та ін., 2018). На основі процесів інтеграції і диференціації груп їх можна ідентифікувати як релевантні, референтні, конкурентні, дружні, нейтральні, мирні, ворожі.

На противагу природному розвитку процесів міжгрупової взаємодії буває й інший, патологічний її перебіг. Коли групи начебто і розмежувалися, і визначилися як незалежні, і назвали себе по-різному, тобто процеси ідентифікації відбулися, а групи пройшли стадію конфлікту, але між ними здорова взаємодія однаково не складається. Чому ж так відбувається?

Коли група не виконує свої інтегративні функції, коли лідер замість розв'язання проблем призначає винних (у групі і поза її межами), то групові процеси заходять у стан стагнації. Група заговорює проблеми, дрібні сварки між членами групи замінюють розв'язання серйозних конфліктів. «Самовпевнені, пихаті групи», які на противагу робочим, працездатним групам В. Біон свого часу назвав групами «базових припущень» (Bion, 1961), вороже протистоять будь-яким стимулам зростання чи розвитку.

Щоб надати динаміки груповим процесам, група переносить їх поза межі групи, у поле міжгрупової взаємодії. Криза в групі не долається, але все ж таки наявний хоча б якийсь рух. Група проєктує на іншу групу власні негативні емоції, намагається зробити її винною у своїх проблемах, виливає на неї агресію. По суті, російсько-українська війна – це спосіб утримання Путіним влади в Росії, намагання відповісти на незручні запитання своїх громадян, підняти їхню самооцінку, дати змогу відчути російську велич за рахунок підкорення та експлуатації інших народів. Отже, стагнація внутрішньогрупових процесів, намагання розв'язати проблеми групи за рахунок іншої групи призводять до регресії міжгрупової взаємодії. Одна група експлуатує, асимілює, узалежнює, поглинає іншу групу. Якщо розглядати всі ці процеси як атрибутивно-дискримінативні механізми взаємодії між групами, то під кутом зору динаміки їх можна також назвати **механізмами регресії.**

Історики визначають російсько-українську війну як постколоніальну, коли Росія не може змиритися з втратою статусу імперії та намагається повернути Україну в статус залежної від неї великої групи людей, над якою вона втратила владу. Тому для росіян так важливо стерти маркери національної ідентичності українців і знову стати політично й територіально домінантною групою – «старшим братом», як колись було в СРСР. Українці визначають цю війну як національно-визвольну, тому що саме так вони остаточно визволяються з-під гніту Росії, ідентифікують себе як велику автономну соціальну групу – українську націю.

Отже, *російсько-українську війну не можна назвати класичним конфліктом двох великих груп. Хоча формально, за визначенням, це конфліктна міжгрупова взаємодія, але вона базується на регресивних механізмах. Проблеми взаємодії між українцями і росіянами вже не можуть бути вирішені шляхом перемовин та балансування інтересами. Росіяни демонструють екстремальну міжгрупову взаємодію щодо українців, як-от: тероризм, воєнна агресія, геноцид, патологічні проєкції негативних групових емоцій, атрибуції українцям вини*. З боку українців ця війна стала **мірилом** ідентичності українців, вона спонукала їх до осмислення своєї громадянської позиції, активізувала серед українців здорові ідентифікаційні процеси.

Ще один механізм, який базується на груповій динаміці і регулює міжгрупову взаємодію, це поколінне (генераційне/трансгенераційне) передавання моделей взаємодії, які часто базуються на колективних травмах, історичному наслідуванні ролей соціальних груп, які вони реалізують у процесі міжгрупової взаємодії. Групова травматизація виявляється не лише в застосуванні механізмів психологічного захисту у взаємодії, а й у формуванні ролей

агресора, жертви і рятівника, героя або негідника. Групи стигматизуються і вважають відтак себе меншовартісними. Усе це призводить до закритості і неавтономності груп у взаємодії. Історично ці стилі взаємодії можуть закріплюватися: усталено, з покоління в покоління одна група може вважати іншу групу чимось їй зобов'язаною, а інша – вибудовувати свою взаємодію під цей історичний стереотип. Аргументи за зразком «а так було завжди», «ми завжди були братами/сестрами», «а так склалося» виправдовують ці стилі взаємодії. Стигматизовані з покоління в покоління групи виявляють неабияку винахідливість у життєстійкості (Crocker, & Major 1989). Історична пам'ять, групова ностальгія, «пам'ять місця» або свідоме замовчування минулого, викривлена історія запускають ті чи інші процеси міжгрупової взаємодії і є безпосередньо локальними субмеханізмами динаміки міжгрупової взаємодії.

У складних соціальних ситуаціях, зокрема в умовах війни, відбувається переструктуризація групового поля взаємодії: утворення нових груп, поглинання однієї групи іншою, перегрупування за новими ознаками (за ціннісними, а не за родинними, територіальними, владно-підвладними тощо). Територіально ці процеси виявляються в тому, що групи зближуються або віддаляються одна від одної (як у реальному полі взаємодії, так і в психологічному, символічному сенсі), дистанціюються (темпорально, географічно), відбувається мапування території на свою і чужу. Загалом усі різновиди групових процесів, які описують динаміку взаємодії (розвитку або регресу, інтеграції і диференціації, історичного передавання моделей взаємодії), означимо як **динамічно-регулятивні механізми міжгрупової взаємодії**.

Загалом міжгрупову взаємодію визначає інгрупова взаємодія її учасників. Порівнюючи за результатами кроскультурних розвідок інгрупову взаємодію українців і росіян, дослідники констатують такі її особливості, як-от: відмова від свободи і конкуренція за статус через домінування в групі, агресія та залякування; просування вперед у соціальних взаємодіях через перемогу над іншими; підпорядкування індивідуальних інтересів старшим членам групи; жорстке дотримання групових норм, повага до влади і легітимізована агресія проти девіантної поведінки; доведення іншим та «заслуговування» свого права на самовираження в інгрупі – у росіян; натомість в українців – автономія і децентралізоване прийняття рішень, презирство до авторитаризму, здобуття статусу через схвалення дій особи інгрупою («а що люди скажуть»), свобода самореалізації в групі, наддовіра до вузького кола «своїх» (Starodubska, 2023).

Розглянувши механізми міжгрупової взаємодії, можемо відтак підбити **підсумки**: оскільки міжгрупова взаємодія складається з багатьох компонентів, а соціальні групи виконують досить велику кількість функцій, то механізмів багато; механізми міжгрупової взаємодії є **ієрархічними**, у різних соціальних ситуаціях субмеханізми спеціалізовано «виконують завдання» провідних механізмів.

Феномени міжгрупової взаємодії описують її соціальне тло, а функції соціальних груп пояснюють, чому ці феномени виникають. Різні площини аналізу міжгрупової взаємодії за відповідними критеріями (феноменології, функцій, структури, динаміки) можуть відображати схожі механізми в різних контекстах взаємодії, акцентувати увагу на окремих процесах або ланцюжках процесів, різних часових проміжках (у межах певної ситуації або ж історичної ретроспективи). Розподіл механізмів за різними критеріями не є строгим (табл. 1).

Наведені механізми можуть бути ще більшою мірою конкретизовані відповідно до соціальної ситуації. Оскільки, по суті, психологічні механізми міжгрупової взаємодії є процесами, а соціальні ситуації взаємодії складні, то механізми утворюють ланцюжок процесів, а отже, кожна проблемна ситуація міжгрупової взаємодії, яка досліджуватиметься, буде охоплювати кілька таких механізмів.

Таблиця 1

Види механізмів міжгрупової взаємодії

Критерій визначення	Механізми	Субмеханізми
Феноменологія. Що відбувається?	Адаптивно-/дезадаптивно-феноменологічні (інгруповий фаворитизм / аутгрупова дискримінація)	Групова міфологія, групові ілюзії, груповий егоїзм, груповий нарцисизм / ефекти гомогенності, акцентуації поведінки членів аутгрупи та ілюзорного зв'язку; поляризація, стереотипи та упередження, групові психологічні захисти
	Ситуативно нейтральні	Гордість і сором групи, референтність, груповий опір, групова відкритість, групова афіліація
Зумовленість міжгрупової взаємодії функціями соціальної групи. Чому групи так взаємодіють?	Ідентифікаційно-регулятивні (пояснювальний принцип: соціальні індивіди долають невизначеність, а група посідає відповідний статус серед інших груп)	Соціальні категоризації, зокрема рекатегоризація, декатегоризація, кроскатегоризація, самоідентифікації та набуття ідентичності
	Ціннісно-регулятивні (пояснювальний принцип: побудова суб'єкт-об'єктної взаємодії для досягнення високої самооцінки та престижу групи)	Атрибуція вини і вияв відповідальності (інфрагуманізація, стигматизація, дегуманізація / дотримання етики взаємодії)
	Перцептивно-регулятивні (пояснювальний принцип: побудова привабливого іміджу для збалансованого обміну ресурсами у взаємодії та набуття вигоди групами)	Соціальні репрезентації: імідж групи, виразна помітність групи, щільність групових меж, відображення історії групи в матеріальних об'єктах тощо
Структура групи. Як відбувається взаємодія на рівні компонентів інгрупи та аутгрупи?	Структурно-регулятивні	Порівняння з іншими групами, узгодження міжгрупових очікувань та інших компонентів структури інгрупи та аутгрупи
Динаміка взаємодії. Як відбувається взаємодія в часовому вимірі?	Динамічно-регулятивні	Розвитку/регресу. Поколінне передавання механізмів взаємодії. Історична пам'ять, групова ностальгія тощо

Історичні і територіальні виміри міжгрупової взаємодії. Міжгрупова взаємодія відбувається в просторі і часі. Простір і час – взаємопов'язані виміри буття. Вони є категоріями, які об'єктивно описують Всесвіт (фізичний вимір), але водночас вони можуть

бути і суб'єктивними характеристиками сприйняття людиною свого соціального життя (психологічний вимір), зокрема ситуацій соціальної взаємодії, психологічного часу і психологічного простору людини. Просторовий вимір міжгрупової взаємодії накладається на часовий, отож говоримо про її історичний вимір. Історія розвитку міжгрупової взаємодії як серед малих, так і великих соціальних груп охоплює чинники та передумови її вияву в актуальному часі. Отже, часові і просторові виміри міжгрупової взаємодії можна розглядати через їхні **об'єктивні і суб'єктивні** складники. Відповідно, можна виокремити об'єктивний і суб'єктивний підходи до дослідження зазначеної проблематики: як аналіз історичних контекстів вияву психології міжгрупової взаємодії (**об'єктивний підхід**), а також як результат відбиття в психіці людини тих чи інших історичних подій у своєрідних соціально-психологічних феноменах (історична пам'ять; колективна пам'ять, пов'язана з певним географічним місцем, територією; ностальгія за певним історичним часом; трансгенераційна передача історичних травм; історичні види ментальності, «колапс часу» за V. Volkan (2021) тощо (**суб'єктивний підхід**).

Історичні виміри психології міжгрупової взаємодії можна розглядати як: 1) історію становлення певних типів, моделей, сценаріїв тощо міжгрупової взаємодії в соціумі, 2) вплив тих чи інших історичних подій на формування цих типів, моделей, сценаріїв взаємодії. Водночас групові атитюди, стереотипи, упередження є соціально-психологічними чинниками виникнення певних ситуацій міжгрупової взаємодії, які в подальшому внаслідок своєї значущості можуть мати історичний характер. Так, про важливість знання історичних умов виникнення соціальних упереджень свідчать сучасні емпіричні дослідження на підтвердження так званої гіпотези Марлі (Bonam, 2019). Отже, вплив актуальних соціальних та історичних умов і соціально-психологічних складників міжгрупової взаємодії одне на одного є взаємним.

Територіальні виміри міжгрупової взаємодії розглядають насамперед як зв'язок між характеристиками розташування регіону (політико-адміністративними, історичними, географічними, особливостями його фактичних та умовних меж; протяжністю, розмірами, ресурсами, ландшафтом, поширеними видами діяльності населення тощо) та особливостями міжгрупової взаємодії. Територіальний вимір взаємодії є умовно незалежним від історичних вимірів, бо взаємодія на певній території відбувається в певний час, у певній точці історичного розвитку соціальних процесів. Територіальні виміри міжгрупової взаємодії в соціально-психологічному аспекті розуміють не лише як суто географічні, фізично-просторові, а і як психогеографічні: особливості мапування території людиною, уявлення членів певної соціальної групи про свою і чужу територію тощо.

Проілюструємо міжгрупову взаємодію в контексті її розгляду в історичних і територіальних вимірах. Так, для встановлення владно-підвладних відносин на певній території домінантна група застосовувала технології об'єктивації відносин між різними соціальними групами. Примусове або вимушене переселення соціальних груп з одних територій на інші (Кабачій, 2019), відрив ідентичності особистості від території її формування в процесах соціальної взаємодії, утворення нових штучних соціальних груп, фрагментація (розпорошення) певних соціальних груп серед інших (Лемкін, 2020) – типові приклади територіальних практик міжгрупової взаємодії з історії людства, починаючи з давньої Ассирії, яку вважають першою імперією у світі, і закінчуючи сучасною Росією. Загалом територіальними вимірами взаємодії тут є групова диференціація в просторі взаємодії за критерієм автономності і впливовості груп (Kachanoff et al., 2019; Wagoner, & Hogg, 2016).

Іншим катастрофічно-показовим історичним прикладом, як би це цинічно не звучало, «експериментування» з територіальними вимірами взаємодії є геноцид у Камбоджі. Знищення територіальних груп за ознакою «міське – сільське населення», знищення інституту сім'ї як малої групи, у якій відбувається соціалізація особистості, загалом знищення «матриці» соціальних груп у суспільстві – усе це призвело до жахливих наслідків у країні.

За часів СРСР практикувалося примусове, невиправдане, несправедливе, несподіване переселення великих груп населення з однієї території на іншу, яке зазвичай відбувалося як організований державою булінг невеликих за чисельністю національних груп (кримських татар, німців, лемків, черкесів, інгушів та ін.); об'єднання в нові державні територіальні

утворення національних груп, які мають суперечливу, а часом конфліктну історію відносин (кабардинців і балкарців, карачаївців і черкесів та ін.); багаторазові об'єднання та переоб'єднання в адміністративних територіальних одиницях різних народів (наприклад, історія Чечні та Інгушетії), роз'єднання за різними територіальними одиницями народів як єдиних згуртованих соціальних груп (українців, осетинів та ін.; яскравий приклад – історія Придністров'я), утворення на території однієї національної групи адміністративного територіального утворення іншої (Нагірний Карабах), створення на історично далекій для народу території, що ніколи раніше не була місцем його компактного проживання, нового національно-адміністративного утворення (Єврейська автономна область). Слід зазначити, що такий територіальний «інжиніринг» міжнаціональних відносин був спрямований на те, щоб сформувати у населення СРСР одну ідентичність – «радянський народ», знищити зв'язок між територіальною та історичною ідентичністю населення як основою формування його етнічної (національної) ідентичності. Такі територіальні механізми впливу на побудову міжнаціональних (міжгрупових) відносин у СРСР поєднувалися із суто соціально-психологічними: штучною етнічною асиміляцією корінного населення певних регіонів або національних меншин у великий російський народ, міфологізацією історії тощо. На відміну від повільних, природних процесів етнічної дифузії тут спостерігається примусовість, швидкість, соціальна несправедливість, стигматизація у формуванні міжгрупових відносин. Деформація процесів міжгрупових відносин унаслідок такого неприродного втручання в їхній розвиток призводить до довгострокових історичних конфліктів. Сучасна Росія як у практиках внутрішньогрупової взаємодії, так і міжгруповій використовує ті самі підходи, що і СРСР. Роз'єднати соціальні групи, зберегти владу над ними і не давати їм солідарно виступати проти авторитарної влади – сутність таких територіальних технологій формування міжгрупової взаємодії. Експериментування радянської влади з формування історично «нової» ідентичності мешканців СРСР (Каганов, 2019), зокрема, мало на меті встановлення таких умов взаємодії етнічних, національних груп, які б унеможливлювали розпад штучного державного формування під назвою СРСР.

Яскравим прикладом вияву групового фаворитизму в територіальному вимірі є мапування території залежної групи назвами, що ідентифікують домінантну групу. Так, у СРСР переважна більшість вулиць у союзних республіках називалася іменами представників російської культури, науки та політичного істеблішменту.

Низка психологічних показників описує міжгрупову взаємодію в її історичному вимірі, а саме: історичне передавання упереджень і травм, відновлення соціальної справедливості на основі історичної пам'яті, глорифікація або осоромлення груп (Assmann, 2008; Rotella, & Richeson, 2013; Sahdra, & Ross, 2007; McLamore et al., 2019; Nawata, 2020; Salice, & Montes Sãnchez, 2016); набуття групою якостей системної вразливості (Chorna, Gleitze, & Gorman, 2022) унаслідок свого залежного становища серед інших груп або ж домінантної міцності та непорушності; ритуали прощення і відшкодування збитків, зокрема моральних, психологічних (Manzi, & González, 2007).

Історично міжгрупова взаємодія трансформується. Усе більше у світі групові упередження вважають старомодними і непристойними, а дискримінацію – пережитком історії (Hogg, & Gaffney, 2018). Оскільки у світі протягом останніх десятиліть суттєво змінилося ставлення до війни і її вже не вважають методом розв'язання проблем взаємодії (Harari, 2022), то й у міжгруповій взаємодії змінюються групові патерни поведінки: від конфронтації до кооперації та розуміння взаємозалежності різних об'єднань людей у глобальному світі. А от чи справді в разі зміни групової поведінки змінюються групові атитюди і ставлення – питання досі відкрите (Paluck et al., 2021).

Міжгрупова взаємодія має і кроскультурні відмінності, і ці відмінності не обмежуються лише кордонами певної держави. Певні території мають свою історію володіння нею однією або різними соціальними групами, більш або менш гомогенними, корінними або переселеними з інших місць, а отже, і цим визначаються територіальні відмінності міжгрупової взаємодії.

1.2. Як групові стереотипи та упередження переростають у війну і геноцид?

Вважають, що сутність міжгрупових відносин визначається боротьбою соціальних груп за престиж і ресурси (Hogg, & Gaffney, 2018). Однотипність поведінки своїх і жорсткість, категоричність, упертість проти чужих (Слюсаревський, Бублик та ін., 2018) повсякчас інтригують дослідників. Змагальні практики і групові конфлікти стали першим предметом досліджень міжгрупової взаємодії у психології ще в середині минулого століття (Harvey, 1989). Надалі ця тематика, низка негативних наслідків конкуренції між групами та їхнього долання стали домінуючими в проблематиці міжгрупової взаємодії. А от кооперація, налагодження доброзичливих відносин, психологія мирного співіснування між групами представлені в дослідженнях меншою мірою. І серед цих менш поширених досліджень варто згадати вивчення спільнотного життя сімей ветеранів, коли сусідство визнано навдивовижу потужним чинником їхньої дружби і зафіксовано високий рівень згуртованості в місцях компактного помешкання цих сімей (Festinger, Schachter, & Back, 1950). Це зумовило формування групових стандартів взаємодії, що базувалися на подібності та одноманітності життєвих ставлень членів громади ветеранів.

Більшість феноменів міжгрупової взаємодії позначені ризиками виникнення негативних соціальних явищ (упередження, дискримінація в усіх різновидах, абсолютна або відносна). Чому саме така структура досліджень панує в цій галузі знань? По-перше, війна і геноцид є найбільш жахливими й катастрофічними наслідками міжгрупової взаємодії і тому соціальна значущість досліджень визначає таку тематику. Але ж чи не було б тоді логічним збалансовано досліджувати і соціально-психологічні умови мирного співіснування груп? Мабуть, так. Річ у тім, що сама природа міжгрупової взаємодії визначає її практики. Як пишуть визнані на сьогодні авторитетні фахівці з дослідження соціальних груп, насправді міжгрупові відносини є конкурентними, етноцентричними і дискримінативними (Dovidio, & Gaertner, 2010). Хоча ідентифікаційно-когнітивні процеси і є визначальними в природі міжгрупової взаємодії, але поведінкові компоненти виявляють справжню її сутність, і тут наразі йдеться не про позитивний бік соціальних відносин, а про упередження, словесні перепалки, конфлікти і навіть бійки, як це більше ніж півстоліття назад показав М. Шеріф (Sherif, 1958; 1966). Так, у психології представлені експериментальні дослідження груп, члени яких не були знайомі між собою до моменту їх поєднання в групу; вони не мали групової ідентичності на основі спільного досвіду проживання подій, а зараховувалися до груп лише на основі «мінімальної», малозначущої ознаки розрізнення й виконували поставлені експериментатором «чужі» завдання; але й такі «мінімальні групи» виявляли впродовж свого кількагодинного існування ефекти міжгрупової взаємодії, насамперед дискримінацію інгрупою членів аутгрупи (Tajfel, 1970; Tajfel et al., 1971). Ці дослідження нараховують незліченну кількість посилань на них, стали класичними, однак не виходять із моди й становлять «золотий фонд» соціальної психології (Otten, 2016).

Такий дискримінативний характер взаємодії зумовлений психологічним законом асиметрії сприйняття людини на користь власного Я (Pettigrew, 1979, Tversky, 1977). Асиметрія породжує фундаментальну помилку атрибуції: причини всіх досягнень і всього того хорошого, що трапляється з людиною, вона більшою мірою приписує собі, а крім того, вважає це наслідком безумовно їй притаманних властивостей, а причини невдач і всього того поганого, що з нею трапляється, – наслідком випадковості або ситуації, що так склалася (Ross, 1977). З точністю до навпаки людина пояснює вчинки та досягнення інших людей: більшою мірою все хороше, що трапляється з іншими, вважає не закономірним, а випадковим. Ось чому цей закон називають асиметричним, а насправді двічі асиметрично-дискримінативним: не просто все трактується на користь власного Я, а ще й асиметрично трактуються причини досягнень і невдач: усі мої (наші) досягнення – завдяки старанням, а досягнення інших – випадкові. На рівні групи цей феномен взаємодії значно посилюється. Групі зазвичай легше, ніж окремим особам, у безпосередній взаємодії спиратися на автоматизовані, стереотипізовані, звичні схеми поведінки. Групі значно важче, ніж одній людині або двом

особам, які не є членами групи, координувати свої зусилля в розв'язанні проблем, бо використання інтелектуальних ресурсів групи вимагає більше часу і терпіння багатьох людей (Чорна та ін., 2021b). Конкуренція у самих групах за лідерство, за авторитет думки теж є чинником прийняття простих і зрозумілих для всіх рішень, а вони не завжди є правильними. Крім того, лідерові доволі важко встояти перед тиском групи і не прийняти швидке, популістське рішення.

Зазвичай у мирних умовах співіснування груп *асиметрія сприйняття інгрупою аутгрупи має симетричний(!) характер*, тобто групи взаємно паритетно приписують одна одній гірші якості, ніж собі. І ця двостороння легка дискримінація має неусвідомлюваний характер. Ще З. Фрейд свого часу описував, як громади «з прилеглими територіями», такі як іспанці і португальці, північні німці і південні німці, англійці і шотландці, ворогують між собою та висміюють одна одну (Freud, 1917). Цей феномен групового нарцисизму, у який виштовхуються несвідомі емоції, дає змогу відносно зручно і безпечно отримувати задоволення від схильності людей до агресії, і в такий спосіб фасилітується згуртованість між членами територіальних груп. Ця фрейдівська гіпотеза «нарцисизму мінімальних відмінностей» груп описує групові емоції людей, але спирається на когнітивний механізм соціального порівняння своєї і чужої групи. Оскільки територіальні групи-сусіди досить схожі між собою, то ідентифікаційні процеси в групах посилюються, а отже, групи змагаються у виразній помітності одна перед одною. А як це найшвидше і найлегше зробити? Лише висміюючи сусідів, демонструючи апріорі власну вищість. Загалом Фрейд вважав, що ворожість щодо аутгрупи обов'язково так чи так проявляється, бо саме завдяки цьому підтримуються прихильність до інгрупи і її згуртованість (Freud, 1922).

У сучасному глобалізованому світі «сусідська психологія» стосується не лише груп-сусідів, а й великих країн, розташованих далеко одна від одної (Volkan, 2021), бо існують уявні глобальні групи, як-от «Схід» і «Захід». Ці групи часто політизовані і заангажовані («російський світ», «християславізм» тощо).

Якщо члени групи ставляться до представників аутгруп як до суб'єктів, то між групами, звісно, можуть бути суперечки і конфлікти, а неусвідомлювані дискримінації діятимуть на рівні словесних стереотипів і м'якої упередженості, але вони аж ніяк не досягатимуть якоїсь неприпустимої межі у взаємодії: стигматизації, групового булінгу та низки інших екстремальних форм міжгрупової взаємодії. Отже, негативні ефекти міжгрупової взаємодії, хоча й становлять її суттєві характеристики, але часто є прихованими, мінімальними, латентними, і в повсякденному житті їх не так просто помітити. Дослідники констатують, що в суспільствах поволі зникають расові, гендерні, вікові, етнічні стереотипи та упередження, однак вони все ж таки ще є. «Старомодні упередження» трансформуються в більш завуальовані, «м'які» форми вияву (Dovidio, & Gaertner, 2010). Вони яскраво простежуються хіба що тоді, коли міжгрупові відносини вже перейшли в стадію конфлікту. Стереотипи стають більш екстремальними і стійкими до змін (Hogg, & Gaffney, 2018). В умовах же війни посилюються стигматизація, інфрагуманізація, з боку групи-агресора спостерігається кричуща дегуманізація. Натомість з боку мирної групи набирає виразності деіндивідуалізація групи-агресора, хоча тут і немає лінійних закономірностей (Скороход, 2020). Як приклад, можна навести емпіричні дослідження, які свідчать, що зникнення упереджень у взаємодії дітей – нащадків покоління батьків, які були жертвами геноциду і його виконавцями, агресорами, є складним процесом, перебіг якого зумовлений багатьма соціально-психологічними чинниками (Kang et al., 2022).

Крім асиметрії сприйняття аутгрупи та атрибуції їй вини, до дискримінацій також призводять механізми ідентифікації груп і соціальної категоризації, що тягнуть за собою процеси стереотипізації представників соціальних груп. До цього додається конкуренція між групами, часом – тісна кооперація, від якої залежать усі учасники взаємодії. Так, іншим поясненням дискримінативного характеру міжгрупової взаємодії є нормативна поведінка, коли актуалізується змагальна норма перемогти (Sherif, 1936; Tajfel, 1970). На рівні великих соціальних груп, на рівні держав суб'єктивне сприйняття їхньої взаємозалежності формує

захисну агресію проти осіб із груп-конкурентів (Jing et al., 2017). Отже, є декілька **причин виникнення упередженості і дискримінативної поведінки щодо чужих**: фрейдівське трактування посилення згуртованості інгрупи та її виживання, фундаментальний закон прихильності людини на користь власного Я, забезпечення позитивної самооцінки та атрибуція вини, соціальна категоризація і її наслідок – стереотипізація, нормативна поведінка людей в умовах конкуренції.

В умовах групової конфронтації дискримінація посилюється. Якщо йдеться про екстремальну взаємодію, ініціатором якої є одна з груп, то саме вона значно посилює асиметрію сприйняття аутгрупи, її упередження переростають у неприховану дискримінацію і значно перевищують звичні жарти й сарказми про «не своїх», м'яку інфрагуманізацію членів групи. Так, ще до війни соціологічні дослідження фіксували значне зростання упереджень росіян проти українців, і рівень цієї упередженості значно перевищував рівень негативних настановлень українців щодо росіян (Київський міжнародний…., 2021). А чому? Українці – мирна група, ми звикли жити, самостійно розв'язуючи власні проблеми, не перекладаючи їх на інші групи. Тому з початком російсько-української війни, а особливо від початку повномасштабного вторгнення росіян в Україну, мирний світ українців перевернувся. Упродовж тривалого часу ми звикли жити без війни, звикли ідентифікувати себе з європейцями, благами цивілізації, сучасними досягненнями науки і техніки. Ми не лише користуємося в побуті сучасними гаджетами, подорожуємо світом, вважаємо свободу однією з головних життєвих цінностей, а й живемо з уявленням про безпечний світ, у якому відбулася кардинальна трансформація ставлення до війни. Метафора «закон джунглів», коли держави воювали між собою за нові території і витрачали значні частки власного бюджету на військові витрати, стала вже історичним архаїзмом (Harari, 2022). На зміну «економіці війни» прийшов світовий тренд «економіки миру». Упродовж останніх 70 років прямих військових дій між наддержавами не було.

Взаємодія «Ми – Вони», «Свої – Чужі» тісно пов'язана зі взаємодією серед «Ми», тобто серед своїх. Якщо серед своїх панують злагода і порозуміння, якщо група вчасно й конструктивно спільно вирішує групові завдання: навчається, працює, розробляє плани, досягає поставлених цілей, то навряд чи ця група буде мати якісь претензії до іншої групи, «присікуватися» до неї. Якщо в групі панує групова справедливість щодо оцінювання внеску кожного окремого члена групи в спільну справу, якщо групові ролі доповнюють одна одну, а члени групи цінують одне одного й дякують за таку співпрацю, то навряд чи негативні емоції переважатимуть над позитивними в групі, а злість та невдоволення не будуть виплескуватися на сусідську групу. Якщо лідери групи ставлять реалістичні цілі функціонування групи і не обманюють її членів, між «верхами» і «низами» панує довіра, працюють «соціальні ліфти», щоб рядові члени завдяки своїм здібностям та праці на спільне благо досягали лідерства, то навряд чи в групі відчуватиметься напруження у взаємодії, а члени групи не намагатимуться перейти до іншої групи. Якщо група виконує свої «материнські» і «батьківські» функції щодо піклування про своїх членів та їх захисту, то здоровий клімат групи сприятиме їхньому гуртуванню, а про аутгрупу їм годі й думати. Якщо ж потреби членів у їхньому визнанні, у позитивній самооцінці, в індивідуальній помітності серед інших фрустровані, то навряд чи взаємодію серед своїх можна назвати здоровою. Якщо агресія, що виникає в процесі інгрупової взаємодії, не знаходить виходу, то вона може зруйнувати інгрупу. Тому її спрямовують на іншу групу – аутгрупу.

Отже, в певний момент у групі виникає спокуса перекласти відповідальність за свої невдачі на інші групи. Виявиться безліч охочих, щоб пояснити, чому ж інша, стороння група винувата в невдачах усередині власної групи. Це підтримає самооцінку групи, відкладе розв'язання її нагальних, але непопулярних проблем, збереже лідеру статус у групі, пояснить негаразди. Так формується груповий егоїзм – досягнення групою своїх цілей за рахунок іншої групи, крадіжки її історії, духовних і матеріальних досягнень, витіснення цієї іншої групи з рівноправної взаємодії між групами, надалі – переведення в залежне становище від себе, а потім – експлуатація групи-жертви. Групове несвідоме створить міфологічну історію про

статус-кво такої несправедливої взаємодії, колективні емоції підтримають ці егоїстичні групові рішення. По суті, група перестає виконувати свої групові завдання, перестає працювати. З'являється нарцисичний лідер, який пропонує групі покінчити з усіма її негараздами і бере відтак відповідальність за стан справ у групі безпосередньо на себе. І група з цим чудовим порятунком радісно погоджується. Однак нарцисичний лідер не звик розв'язувати життєві проблеми, він зазвичай швидко перекладає вину на інших. І знову груповий егоїзм замикає коло нерозв'язаних проблем групи. Надалі групове мислення зробить віру в етичність групи непохитною, підживить стереотипний погляд на противника, захистить від небажаної інформації. Так формуються упередження, а незабаром з'являється ідеологія групи, яка раціоналізує таку позицію групи, щоб ні в кого із членів групи не з'явилося сумнівів та докорів совісті в неправильності інгрупових дій.

Чи не є такий сценарій взаємодії між групами таким, що добре ілюструє російсько-українські відносини? Протягом багатьох століть Російська імперія усіляко дискримінувала українців, стигматизувала носіїв української мови, знищувала українську інтелігенцію, відмовляла українцям в їхній ідентичності. Радянська ідеологія, як і будь-яка інша тоталітарна ідеологія і яку сьогодні наслідує РФ, спрямовувала і все ще спрямовує громадян на формування однорідного, слухняного суспільства, без визнання «випуклих» (термін, що часто використовують Hogg, & Gaffney, 2018) національних, історичних особливостей населення, яке проживає на тих чи інших територіях. Ідеологія «російського світу» всіляко виправдовує тортури, війну, геноцид проти всіх тих, хто не хоче жити в її прекрасному паралельному світі всіх «русских» проти тих, хто «не русский».

Так агресія, якої аж ніяк не можна уникнути всередині групи, стає супутником міжгрупової взаємодії проти іншої групи (Tajfel et al., 1979). Якщо аутгрупа територіально мешкає далеко, не реагує на провокативну упередженість щодо неї, а атмосфера в інгрупі «розпалюється», то дискримінація може стосуватися і «своїх». Групова агресія спрямовується на членів своєї групи, на якусь окрему «білу ворону» або ж на субгрупу «чорних овечок». Інгрупа може витискати в маргінальне поле міжгрупової взаємодії, межове між своїми і чужими, усіх тих, хто порушує конформізм групи, трохи інакших, кого егоїстично вважають обтяжливими і непотрібними для групи, або просто тих, хто ситуативно потрапив «під гарячу руку». «Білі ворони», «чорні вівці» стають цапами-відбувайлами, які заміщують представників аутгрупи. «Субгрупу винуватих» можна умовно виокремити в інгрупі за будь-якою ознакою і виставити їй «рахунок» за всі негаразди загалом. Наприклад, у малій групі, як-от шкільний клас, можна гуртом «наїхати» на тих, хто не вболіває за місцеву футбольну команду, а заразом звинуватити їх і в програші самої команди: «От не прийшли і не підтримали, і наша команда програла». Негативні групові емоції знайшли об'єкт для свого вияву.

Якщо в структурі середньої групи є окремі малі групи, які мають негативну групову динаміку, то нерозв'язання проблем власного функціонування впливає на міжгрупову взаємодію всередині цієї середньої групи. Відбуваються всілякого роду групові компенсації членами групи власних негативних емоцій за рахунок інших груп: розвиток групового нарцисизму, вияви групового егоїзму, упереджень, а врешті-решт – групової агресії і конфліктів. Ті ж самі соціально-психологічні механізми можна спостерігати і на рівні великих соціальних груп, однак тут уже агресія виявляється в дискримінації інших соціальних груп, зазвичай менших територіально, за кількістю членів, історично залежних, слабкіших за агресора. Серед субгруп (аутгруп) обирають ті, які піддаються булінгу. Надалі дискримінація виливається в ксенофобію, війни і геноцид. Якщо соціально групи на рівні держави «заперті» в одну велику соціальну групу і не мають змоги розвиватися, реалізовувати як самостійний суб'єкт власні потреби, то все це знову виноситься за межі групи: незадоволення переноситься на рівні міждержавної взаємодії на інші держави. Тут ідеться про етнокультурні групи, про умовні соціальні групи, які виокремлюються за соціальним статусом і становищем у державі, про стигматизовані гендерні, релігійні тощо групи, про домінантні в суспільстві групи і неавтономні, залежні від них. Територіальність додається до соціально-психологічних

чинників групової конфронтації, бо ворожі групи мешкають на одній території. Конфлікт за територію може приховувати нерозв'язані проблеми функціонування груп.

Отже, на рівні великих соціальних груп, які територіально об'єднані, в умовах негативної міжгрупової динаміки зазвичай дістається мігрантам, етнічним групам. Так, нацисти Німеччини, прийшовши до влади в 1933 році, звинуватили євреїв як окрему групу, яка на той час становила всього лише 2% населення країни і вважала себе насамперед громадянами Німеччини, а не окремою соціальною групою в її складі, у змові проти німців, у їхніх боргах і територіальних втратах після Першої світової війни, в економічній кризі. Дискримінації також були піддані роми, тяжко хворі люди, представники ЛГБТ-спільноти. Наразі російська пропаганда, поширюючи фейкові історії та провокативні тексти, намагається посіяти розбрат серед українців, формуючи субідентичність умовних груп: тих, хто виїхав за кордон, і тих, хто залишився в Україні; переселенців і місцевих; мешканців зони бойових дій і мирних територій; військових і цивільних. Під час війни люди відчувають біль непоправних втрат, сум, лють, роздратування, тому всілякі російські ІПСО мають на меті спрямувати ці дуже важкі переживання українців на них самих, примушуючи шукати серед своїх винуватих у бідах війни. Росіяни, які побудували свій «русский мир» і державу на пригнобленні інших народів й етнічних груп, примусили їх забути про власну ідентичність і пережиті травми, тепер серед «своїх» мають величезний руйнівний потенціал заблокованої агресії. Несправедливість, обра́зи, гнів мали знайти об'єкт, на який вони нарешті виллються, і таки знайшли: сусідів-українців. І ця агресія росіян була спрямована на представників «інших», не таких, як вони, українців, які мають бути покарані, які чомусь дозволяють собі добре жити, які невдячні росіянам, які винні в їхніх проблемах, страхах, негараздах.

Якщо група зазнала колективної травми і ця травма не була опрацьована, то група з часом виявляє групові захисти. Механізми розщеплення, проєкції, проєктивної ідентифікації, заміщення, компенсації викривлено відображають зовнішній світ і збіднюють внутрішню реальність групи (Klein, & Riviere, 1964). Патологізовані групові процеси превалюють над здоровими, відкритими відносинами. Оскільки в групі розвиваються патологізовані процеси і формуються групові захисні механізми, то невдоволення, агресія, роздратування переспрямовуються на іншу групу, яка виконує роль *об'єкта*, на якого проєктуються почуття цієї першої групи. Не пережиті групою травми війни трансформуються в «параноїдне опрацювання жалоби», а захисні дії групи – у каральні (Steiner, 1986). По суті, група переживає складну соціальну ситуацію за рахунок іншої групи.

Також спостерігається явище *групоцентризму* (Kruglanski et al., 2006), коли член групи сприймає її як надважливу частину свого життя, коли він у взаємодії віддає безумовну перевагу саме інгрупі, обов'язково «озираючись» на неї у всіх своїх діях. Групоцентризм, зокрема, є наслідком уявних загроз ідентичності групи, а також «фундаментальним» запобіжником її розпаду. Групоцентризм співіснує з автократією, строго ієрархічними системами соціальної взаємодії. Там, де групова ідентичність поглинає індивідуальну, у колективістських культурах, спостерігається зазвичай більше дискримінації та упереджень.

Нарцисизм росіян як великої соціальної групи є одним із наслідків групоцентризму (Volkan, & Javakhishvili, 2022). Йому протистоїть мережеве суспільство вільних громадян (Castells, 2006) – українців, де цінуються свобода, горизонтальні, а не вертикальні соціальні зв'язки; їм притаманне критичне ставлення до влади, презирство до авторитаризму і примусу (Starodubska, 2023). На самому початку повномасштабного вторгнення на окупованих територіях, коли було обмаль інформації, вони мало вірили росіянам, що «київська влада» капітулювала, а про них забули. «Ми є тут, ми і є влада», – говорили українці і самоорганізовувалися на місцях.

Неопрацьовані травми народів Росії, комуністичний терор, відмова від будь-якої внутрішньої роботи над травмами, завданими іншим народам, певним соціальним групам, а також над тими травмами, яких зазнали самі росіяни, нездатність визнавати й спокутувати свої провини характеризують морально-психологічний клімат сьогоднішньої Росії. Ще до війни росіяни занадто любили наговорювати на українців, проєктуючи на них найбільш негативні

та аморальні людські якості. Занадто часте, емоційне, пристрасне обговорення «темних або меншовартісних рис» (Юнг, 2019, с. 23) представників аутгруп є звичайною проєкцією. У такий спосіб росіяни штучно підтримують імідж власної величі. Заразом вони виявляють деструктивні імпульси без жодної на те відповідальності (Чуніхіна, 2023). Таке перенесення на чужу групу власних аморальних характеристик стало на певний час «адаптивним» захисним механізмом росіян як соціальної групи, інакше їм прийшлося б визнати, що це все про них самих, а за іміджем величі приховується, власне, порожнеча. Згодом цей механізм перестав виконувати свою адаптивну функцію: «кипіння емоцій» у росіян, їхня агресія та невдоволення знесли «захисний дах» групи та вилилися зрештою у війну проти українців. Часті запитання агресора до мешканців окупованих українських територій: «Хто дозволив вам там гарно жити? Звідки ви берете гроші на добротне життя?» – лише підтверджують міфологічну велич росіян, викривлене сприйняття ними соціальної реальності, хибні очікування щодо українців.

Сприйняття російсько-української війни мирною групою і групою-агресором також є парадоксально схожим. Так, для українців війна росіян проти них є загарбницькою, аморальною, а для самих українців – справедливою, моральною, визвольною. Водночас росіяни інтерпретують для себе цю війну як визвольну від «українських нацистів», священну, вимушену, але необхідну. Російські матері, відправляючи синів на війну, вважають, що вони роблять добру справу. Але феноменологія міжгрупової взаємодії буде по-різному виявлятися в групі, яка розпочала несправедливу війну, і в групі, яка захищає свою територію, державу, гідність, життя. На противагу соціальній перцепції феноменологія по-справжньому покаже сенси війни, її етичну сутність. Поводження з полоненими в українців і росіян кардинально різне. Взяття цивільного населення в заручники, викрадення та вивезення в РФ українських дітей, примусова російська паспортизація українців на окупованих територіях, їх штучна асиміляція до «російського світу», тортури і геноцид українців – усе це об'єктивно свідчить про сутність росіян і природу війни, яку вони розпочали.

В умовах війни в групі агресора посилюється фаворитизм, а членів аутгрупи, відповідно, будуть дискримінувати в різний спосіб і за різними ознаками, що ми зараз і спостерігаємо. Виправдання агресором дискримінації легко переростає в геноцид групи, яка є жертвою агресії. Водночас жахливі наслідки геноциду, які навіть агресорові важко сприймати, підпадають під дію його індивідуальних і групових захисних механізмів: «Війна – річ жахлива, але що нам ще залишалося, у нас не було вибору». У такий спосіб мінімізується страждання жертв (Leidner et al., 2010). Серед представників групи-агресора активізуються стереотипи та упередження щодо членів мирної групи. Упередження і стереотипи від суто когнітивних та емоційних процесів переходять на рівень поведінки, тобто реалізації цих процесів під час війни. *Війна є формою екстремальної міжгрупової взаємодії*.

Групове мислення і конформізм групи-агресора виправдовують смерті, знущання, грабунок, зґвалтування, депортацію членів групи-жертви. Раціоналізації працюють як захист від мук совісті, сумління. Агресор традиційно представляє дегуманізацію не тільки як «виправданий, а й необхідний акт» (Чуніхіна, 2020, с. 316). Аутгрупова дискримінація з боку агресора є різко вираженою та асиметричною, тож агресор, дегуманізуючи жертву, сам втрачає людські якості.

Члени мирної групи, звісно, також посилюють феноменологію міжгрупової взаємодії. Насамперед активізуються процеси ідентифікації «свій – чужий». В інгрупі зменшується поляризація, зростають єдність, згуртованість, солідарність. У культурному, історичному, правовому, соціальному вимірах взаємодії відбуваються процеси розмежування з ворогом: «усе чуже – не наше». Члени мирної групи оцінюють ворога узагальнено і стереотипно, індивідуальні девіації серед членів агресора «хороших людей» уже не сприймають і не розглядають, бо побутова, повсякденна моральність «хороших людей» аж ніяк не конфліктує з їхнім груповим злоякісним нарцисизмом, сприйняттям інших соціальних груп як нерівних їм, як залежних від них.

Чи посилюється фаворитизм у мирній груп? Так, звісно. Але оскільки мирній групі не потрібно посилювати свої захисні механізми, щоб виправдовуватися у веденні війни (тому що її війна справедлива), то її сприйняття дійсності не є хибним і викривленим Недоліки поведінки своїх будуть помічатися, виноситися на публічне обговорення, а історична пам'ять інгрупи аналізується та визначається як чинник перемог або поразок у визвольній боротьбі проти агресора. Звісно, що в демократичній мирній групі вияви фаворитизму будуть відрізнятися від таких виявів в авторитарній групі.

Чи зростає в мирній групі дискримінація представників групи-агресора? Українці в міжгруповій взаємодії з росіянами послуговуються правовими актами держави, які виключають будь-яку економічну, дипломатичну, політичну, релігійну тощо діяльність агресора на території мирної групи, тобто в такий спосіб – відкритий і декларований – унеможливлюється діяльність певних осіб та організацій, які є представниками ворожої групи, на території мирної групи. Чи є це дискримінацією? Ні, бо разом із закриттям, ліквідацією різних соціально-економічних, політичних структур, які належать ворогові, зникає і соціально-психологічне підґрунтя для утисків та підбурювання серед пересічних представників мирної групи щодо представників ворожої. Виразна й однозначна позиція мирної групи та її лідерів є запобіжником від непрямої стихійної дискримінації таких «проворожих» субгруп, а також нагнітання протистояння серед своїх (сварки, бійки, самосуди), Ідентифікаційні процеси на «своїх – чужих», чіткі правила взаємодії в групі, яка захищається від агресора, стають на заваді «внутрішнім розломам», поляризації, диференціації членів групи на субгрупи. Бо формування субгруп передбачає і формування окремішньої субідентичності, відмінної від ідентичності цілої групи.

У контексті вияву інгрупового фаворитизму та аутгрупової дискримінації варто зазначити, що емпірично було зафіксовано, що зазвичай інгрупові оцінки більшості аутгруп в цілому позитивні (DiDonato, Ullrich, & Krueger, 2011), але оцінки інгрупи все ж вищі, ніж аутгрупи. Тобто у міжгруповій взаємодії нормою є прояв інгрупового фаворитизму, а не дискримінації; негативні оцінки аутгрупи не є поширеним та нормальним явищем.

Група-агресор начебто не має причин посилювати ідентифікаційні процеси серед своїх членів під час війни. Зазвичай у групі, яка є агресором, підтримується штучна гомогенність поглядів і очікувань. Однак, готуючись до війни, її лідери формували єдність за рахунок плекання упереджень і ненависті до майбутньої групи-жертви. Проте сформована не на внутрішніх, а на зовнішніх засадах єдність групи-агресора, неповага і внутрішня дискримінація субгруп становлять потенційні ризики розпаду групи і поразки у війні.

У контексті обговорення процесів переростання інгрупової взаємодії в міжгрупову заслуговує на окрему увагу досить поширена в суспільстві соціальна репрезентація щодо посилення згуртованості громадян за наявності зовнішнього спільного ворога. Це започатковане З. Фрейдом уявлення про чинники об'єднання групи лише за рахунок ворога стосується насамперед тих великих соціальних груп, які неспроможні розв'язувати внутрішні групові конфлікти, яким загрожує розпад і неконтрольована всередині групи агресія. Групи, яким притаманна чітка і виразна ідентичність (Wagoner, & Hogg, 2016); які здатні переживати амбівалентні почуття, чесно визнати свою провину перед іншими, взяти на себе відповідальність за завдану іншим реальну або уявну шкоду (Klein, & Riviere, 1964); які цілісно відображають міжгрупову реальність взаємодії, згуртовуються насамперед на основі групових цінностей, спільної долі, гармонійної ментальної картини світу.

Особливої значущості в контексті міжгрупової взаємодії під час війни набуває питання використання мови як маркера ідентичності мирної групи. Коли одна із субгруп говорить мовою ворожої групи, то вживання цієї мови в публічному просторі викликає суперечливі емоції в тих членів мирної групи, які говорять державною і рідною мовою більшості. Через це можуть виникати суперечки, як публічні, так і приватні, напруженість і конфліктні ситуації взаємодії. Вживання мови агресора асоціюється із самим агресором, а крім того, агресор використовує мову як зброю в інформаційній війні проти мирної групи, а також як причину збройної агресії для захисту «свого» населення, яке нібито дискримінують за мовною ознакою.

Виявом постколоніальної психології (Atallah, & Dutta, 2023) є той випадок, коли певна умовна субгрупа послуговується нерідною мовою, використовує мову агресора та ще й уперто відстоює своє право говорити цією мовою. Це свідчить про залежний, поневолений статус людини, про ідентифікацію з агресором та набуття вищого соціального статусу в суспільстві за допомогою зміни рідної мови на нерідну. Якщо перехід на мову агресора відбувся ще й за декілька поколінь у родині, то є велика ймовірність того, що нащадки будуть вважати цю мову рідною. Усвідомлення власного історичного коріння, формування національної та державної ідентичності, ідеологічних причин переходу на нерідну мову і свідоме рішення про повернення до рідної мови – одна з умов формування згуртованості мирної групі. Це і стане внеском кожного члена мирної групи в перемогу над ворогом.

Водночас субгрупи, які послуговуються мовою агресора, можуть відрізнятися тим, чи є для них ця мова рідною, історично притаманною групі людей, які проживають на певній території, або нерідною, нав'язаною ідеологією групи-агресора. У першому випадку мова є маркером збереження національної ідентичності для субгрупи, а перехід на використання державної, але нерідної для неї мови пов'язаний зі страхом втратити цю ідентичність (Васютинський, 2008). І такі почуття зрозумілі. Однак послуговування державною мовою і вияв поваги до неї жодним чином не суперечать використанню рідної мови. Співрозмовники в процесі комунікації мають визнавати наявність різних емоцій, які можуть супроводжувати використання нерідної мови, з одного боку, а з другого – мови агресора. Установлення в мирній групі чітких правил взаємодії щодо контекстів використання мови стане запорукою унеможливлення будь-якої дискримінації, прямої або непрямої, явної або прихованої, однієї групи іншою. Так, публічний або приватний простір взаємодії, звертання співрозмовника або відповідь на звертання є критеріями використання державної або недержавної мови в тих чи інших ситуаціях соціальної взаємодії. Крім того, в умовах війни використання державної мови тими представниками субгруп, для яких вона не є рідною, є символом солідарності всієї мирної групи. Під час російсько-української війни це свого роду відповідь «русскому миру».

Умовно динаміку екстремальної міжгрупової взаємодії можна розбити на кілька етапів: 1) міжгрупові вербальні упередження мають симетричний характер; як в інгрупі, так і в аутгрупі стереотипи та упередження виконують адаптивну функцію, компенсують негаразди груп і прорахунки щодо їхньої «виразної помітності»; у взаємодії виявляються адаптивно-феноменологічні і перцептивно-регулятивні механізми; 2) міжгрупові упередження внаслідок дій однієї з груп стають асиметричними, ця група декларує дискримінативну ідеологію щодо іншої; у взаємодії виявляються механізми атрибуції вини; 3) агресія ворожої групи знаходить свій вияв серед «своїх», спрямовується на цькування або стигматизацію окремих своїх членів або субгруп (булінг або дискримінація «інакших», мігрантів, етнічних груп тощо), у цій групі посилюються негативні соціальні явища; група-агресор організовує інформаційну війну проти мирної групи-мішені; у взаємодії виявляються динамічно-регресивні і дезадаптивно-феноменологічні механізми 4) відносини між групами набирають ворожості й переростають у відкриту агресію, війну, геноцид; група-жертва посилює ідентифікаційні механізми, а група-агресор і надалі вдається до дезадаптивних групових захистів.

Отже, стисло означимо **етапи екстремальної міжгрупової динаміки** як *симетрично-адаптивний, асиметрично-компенсаторний, асиметрично-агресивний, симетрично-ворожий*. Загалом групи конкурують одна з одною *за ресурси і престиж*; вони почуваються *вищими* щодо інших і мають стереотипи одна щодо одної; у своїй поведінці вони варіюють міру в способах, якими *дискримінують або стигматизують аутгрупу*; зазвичай вони *захищають свою ідентичність* відносно помітної аутгрупи (Hogg, & Gaffney, 2018). Соціальна категоризація (Tajfel, 1959) призводить до *стереотипізації* членів аутгрупи. Асиметрія сприйняття соціальних груп є підгрунтям для виникнення *групових упереджень*. Нормативна змагальна поведінка посилює *конкуренцію*. Виразна помітність аутгрупи сприймається як загроза інгрупі (рис. 4).

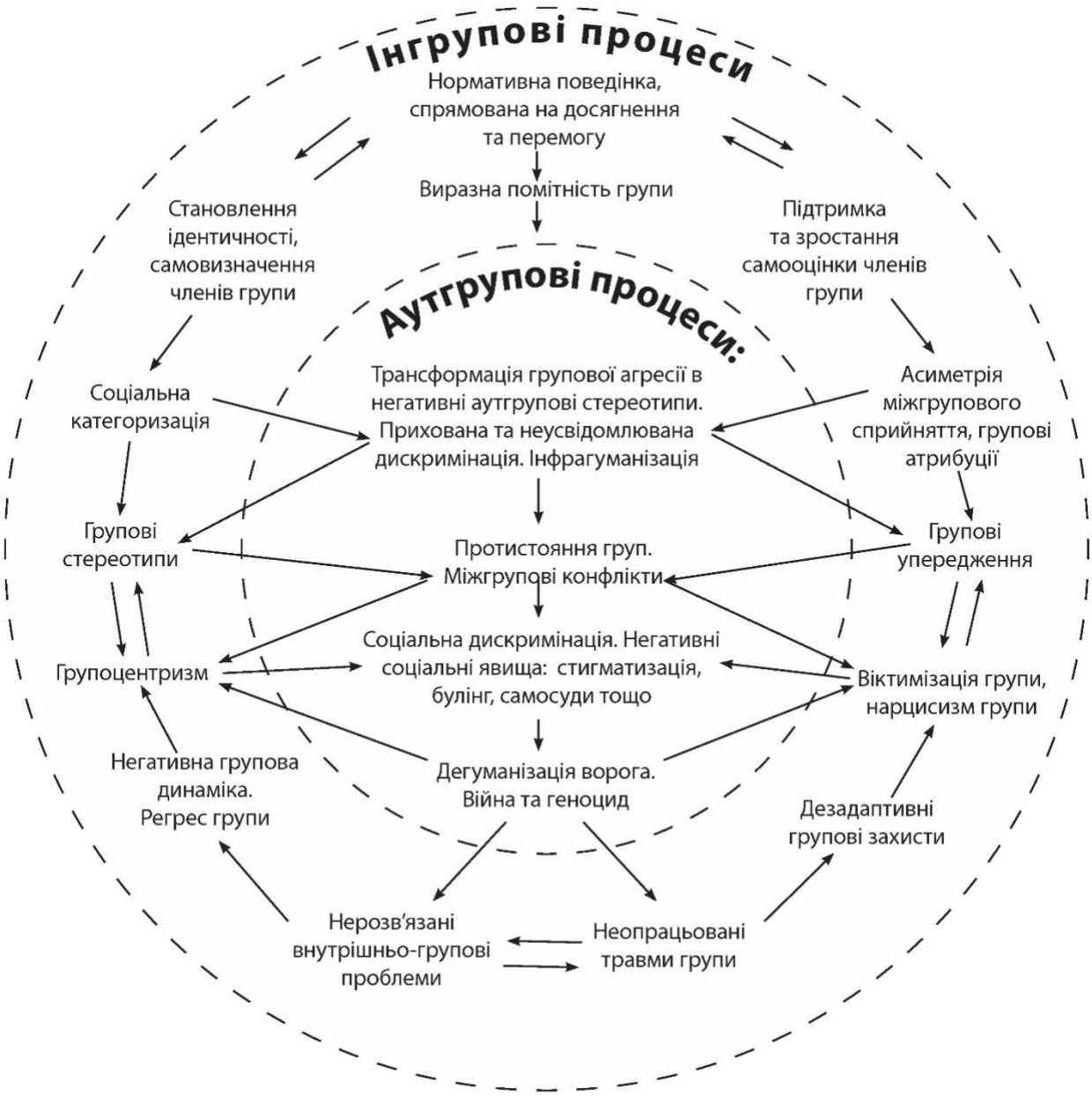

Рис. 4. Динаміка міжгрупової взаємодії

Нерозв'язані внутрішньогрупові проблеми інгрупи та атрибуція вини за ці проблеми аутгрупі призводять до того, що соціальні стереотипи та упередження переростають у соціальну дискримінацію, протистояння і конфлікт між групами. Поволі вербальна антипатія й уникання взаємодії з невподобаною групою доходять до насилля і винищення «чужих» (стадії розвитку упереджень за G. Allport, 1954). А конфронтація з аутгрупою посилює єдність групи, її ідентифікацію (Freud, 1922). І тут взаємодія знову активізує соціальні категоризації та групові атрибуції, що виявляється в групоцентризмі, віктимізації і нарцисизмі групи, – коло замикається (див. рис. 4).

Якщо в групі немає запобіжників нездорової групової динаміки, якщо група не помічає проблем, не працює над їх розв'язанням, якщо лідери груп нарцисично мріють лише про велич, то надалі негативні процеси будуть поглиблюватися як у групі, так і в міжгруповій взаємодії. Групова феноменологія перестає виконувати свою тимчасову адаптаційну функцію. Колективні травми групи, притлумлені групові емоції, не осмислені і не проговорені групою почуття несправедливості посилюють деструктивну міжгрупову взаємодію. Дезадаптивні

механізми групового захисту хибно відображають міжгрупову взаємодію. Надалі ці перекоси взаємодії посилюють дискримінацію, вона перетворюється у фанатизм, стигматизацію, самосуди, лінчування, погроми, булінг, екстремальний етноцентризм, расизм, сексизм, дегуманізацію, ксенофобію, війну і геноцид.

Міжгрупова взаємодія – це завжди відображення взаємодії внутрішньогрупової. Якщо проблеми всередині групи не розв'язуються, то міжгрупова взаємодія продовжує за межами групи внутрішньогрупову, компенсує її недоліки. Натомість групова відкритість та автономність групи, розв'язання нею внутрішньогрупових проблем та досягнення спільних цілей діяльності сприяють солідаризації груп, гармонізації групових відносин, моральності суспільства.

Отже, аутгрупові процеси відбивають справжню сутність інгрупових. І саме тому в моделі динаміки міжгрупової взаємодії, як не парадоксально, вони посідають центральну (внутрішню) позицію у взаємодії (див. рис. 4). Війна стає, зрештою, мірилом етики взаємодії однієї групи з іншою.

1.3. Міжгрупова взаємодія в умовах війни: чому і як виникають колективні травми

Одним з істотних наслідків війни є колективні травми населення, постраждалого від наслідків воєнної агресії. Що таке колективна травма? Чим вона відрізняється від індивідуальної?

Характеристикою колективної травми є її масовість, травмованість великої кількості людей. Ми часто користуємося близькими поняттями – *соціальна травма*, *національна травма*, *культурна травма* та іншими (Горностай, 2021). Найбільш травмовані ті, хто безпосередньо пережив індивідуальну травму: бійці ЗСУ, які були поранені або стали свідками смерті побратима (особливо в несприятливих умовах, наприклад тактичної поразки, відступу); мирні мешканці, які зазнали катування, фізичного або психологічного знущання, були зґвалтовані або потрапляли під нищівні удари ракет чи снарядів; ті, хто пережив загибель когось із рідних чи дуже близьких або втратив майно. Але важливою ознакою колективної травми є те, що вона зачіпає не лише їх, травмується все суспільство через травматичне переживання подій, через співпереживання тим, хто найбільше постраждав, через зміну картини світу, зруйнованої війною, через болісну трансформацію власної ідентичності.

Війна – це крайня форма конфліктної міжгрупової взаємодії, коли відкидаються всі обмеження і метою кожної з ворогуючих сторін стає знищення суперника (Горностай, & Чорна, 2022; Чорна, 2021а). Епіцентр цього протистояння припадає на лінію зіткнення збройних сил, де безпосередньо ведуться бойові дії. Їхні учасники, безумовно, зазнають численних фізичних і психологічних травм, одним із наслідків яких є *посттравматичний стресовий розлад* (ПТСР). Він потребує втручання фахівців, коли йдеться про лікування людей у такому стані. Це досить специфічна форма допомоги, для надання якої треба володіти відповідною фаховою кваліфікацією.

Але в бойових діях бере участь лише невелика частина суспільства, більшість людей не стикається з бойовими травмами, а втім, також потребує психологічної допомоги. Та частина соціуму, яка не воює на фронті, усе одно бере участь у міжгруповій взаємодії; як безпосередньо (спілкуючись із родичами і знайомими, які представляють ворожу сторону, проявляючи активність у соціальних мережах), так і опосередковано (слухаючи вражаючі історії, стежачи за новинами), вони психологічно приєднуються до інших учасників і формують своє емоційне ставлення до дійсності, до жахливих травматичних подій, до різноманітних страхіть, спричинених війною.

У такому вирі подій, де все є непередбачуваним, не залишається байдужих. Кількість емоцій і почуттів, які виникають у житті під час війни, дуже сильно перевищує норми, характерні для мирного життя. Це, зрозуміло, потребує від особистості значно більших ресурсів, щоб впоратись із таким валом емоцій і почуттів. А це виснажує, травмує психіку, робить її дуже вразливою до всього. У значної кількості людей також можна спостерігати

ознаки ПТСР, але їх ґенеза відрізняється від розладів у людей, які безпосередньо зазнали тяжкого травмування. Більшість людей не мають, на щастя, такого досвіду, проте психологічне травмування торкнулося і їх.

До **основних механізмів утворення колективної травми** належать інформаційне зараження, вторинний травматичний стрес і пролонгація травми в часі. Спробуймо пояснити дію цих механізмів детальніше.

Інформаційне зараження. Окремим видом індивідуальної чи колективної травми можна вважати *інформаційну травму*, коли інформація здатна травмувати психіку, руйнуючи картину світу людей або вселяючи панічний страх. Це завжди використовувалося в усіх інформаційних війнах. Але інформаційна травматизація більшою чи меншою мірою супроводжує всі інші види і форми колективних травм, є їхнім обов'язковим компонентом і важливим чинником поширення травми в популяції. Власне, інформаційна травматизація – це один із механізмів, за допомогою якого травма перетворюється на колективну, тобто притаманну всій групі, навіть якщо окремі її члени не зазнати прямої травматизації.

Інформаційний складник будь-якої колективної травми може стосуватися людей, що безпосередньо не зазнали травматичної дії. Кожна травматична подія, особливо така, що призводить до колективного травмування (жахлива, масована, з тяжкими наслідками), завжди починає поширюватись в інформаційному просторі. Важливим чинником такої інформації є її *вірусність*, тобто здатність тиражуватися за принципом ланцюгової реакції, коли кожний її споживач перетворюються на активне джерело подальшого поширення. Завдяки цьому травматична інформація швидко заповнює інформаційний простір, стає домінуючим емоційним тлом суспільного життя. У цьому активну роль відіграють медіа. Чим активніше інформаційне поширення і чим більш наочною є ця інформація (з натуралістичним поданням травматичної події, страждань конкретних жертв, «образністю» показу), тим швидше відбувається процес переходу індивідуальних травм у колективну. Велика частина людей переживає відтак інформаційний стрес.

Вторинний травматичний стрес. Тут, власне, запускається другий механізм колективної травматизації – *вторинний травматичний стрес*, так само здатний провокувати симптоми посттравматичного стресового розладу. Вторинний травматичний стрес є реакцією на інший стрес (травму), яка трапляється з іншими людьми і в іншому місці. Тут інформаційний компонент має надзвичайне значення – можна навіть стверджувати, що цей вид стресу є, по суті, інформаційною травматизацією.

Вторинний травматичний стрес поширений і в бойових умовах. Типовою є ситуація, коли боєць травмується побаченим на полі бою, що стає початком ланцюжка колективної травматизації. Це нормальна реакція, оскільки будь-яка травма здатна викликати стрес тієї чи іншої міри і сили. У психотерапевтичній практиці для опису такої травми використовують метафору «травматизм вітру гарматних ядр». Так, А. А. Шутценбергер пише про травматичний шок під час відступу у солдатів армії Наполеона, які ніби відчували вітер гарматного ядра, що вбивав чи калічив тих, хто був поряд (Шутценбергер, 2005, с. 40).

Одним із видів вторинного травматичного стресу є *травма свідка*, тобто травма, спричинена сприйманням іншої травми. Свідок не був учасником травматичної події, але стає вразливим суб'єктом для поширення травми в більшій групі. Особливостями травми свідка є почуття безсилля через неможливість втрутитися й допомогти і пов'язані із цим почуття провини та сорому.

Якщо людина не справляється з травматичним стресом (неважливо – первинним або вторинним), якщо відбувається повторна (а тим більше – багаторазова) травматизація, можуть розвиватися найрізноманітніші психологічні і психосоматичні проблеми, зокрема і ПТСР. Вторинний травматичний стрес відіграє важливу роль у розширенні популяції ПТСР, у поширенні його серед більш широкого загалу, ніж безпосередньо травмовані. За певних умов це явище може набувати масового характеру і ставати причиною колективних травм, охоплюючи часом усе суспільство.

Пролонгація травми в часі і її міжпоколінна передача. Охоплення травмою великої групи так само зумовлює її відображення в колективній психіці, причому в різноманітних формах і різними засобами: у всіх видах медіа (включно із соціальними мережами); як важливої, а часом і домінуючої тематики в різноманітних сферах спілкування (від повсякденного до професійного); як предмета численних публікацій; і, відповідно, потрапляє в суспільно-політичні практики. Завдяки цим процесам травма інтегрується в структуру колективної (з часом – історичної) пам'яті великої групи. Відбувається пролонгація травми в часі, що уможливлює її передавання іншим, зокрема і наступному поколінню, перетворює її на *історичну травму*.

Такі закономірності найбільш характерні для травм, які під час поширення інформації про них не опрацьовуються, не зцілюються, а лише тиражується негатив (інколи заради сенсації). У таких умовах нове покоління людей, які народжуються вже після травматичної події, немовби потрапляє в атмосферу історичної травми і має всі ризики отримати ознаки травмування, характерні для попереднього покоління. Отже, відбувається трансгенераційна (міжпоколінна) передача травматичного досвіду, що закріплюється в історичній пам'яті, культурі й актуалізується в нових історичних реаліях. Тут уже йдеться не про індивідуальну травмованість, а про травмованість усієї соціальної групи.

Можна говорити про певні чинники тяжкості колективної травматизації і її наслідків. Це сукупності умов, які можна представити у вигляді таких **принципів оцінки тяжкості травми.**

Принцип значущості. Травматичним чинником є значущість події, масштаб трагедії, сила травматизації – кількість загиблих і постраждалих, значущість загиблої особи (у разі трагічної загибелі національного чи громадського лідера). Цей принцип діє сильніше, якщо працює механізм інформаційного зараження. Щоб величина трагедії стала чинником колективної травми, потрібно, щоб про неї дізналося якомога більше людей. Проте замовчування травматичної події в медіа не завжди зупиняє розвиток колективної травми, оскільки інформація здатна поширюватись іншими каналами, зокрема і в груповому несвідомому. Так, замовчування правдивої інформації про такі трагедії, як Голодомор 1933 року, Чорнобильська катастрофа 1986 року та інші трагічні події радянської дійсності, не завадило тяжкості цих колективних травм.

Принцип справедливості. Травматичним чинником є ступінь несправедливості під час травматизації, порушення справедливості в уявленні людей, ступінь невинності загиблих, а також безкарність агресора. Навпаки, справедливість дій знижує травмованість. Цей принцип має два вектори – спрямовані на дії агресора і на поведінку жертви. Так, агресивний напад однієї держави на іншу поєднує несправедливість дій агресора (що підвищує травмованість, у тому числі й агресора, як це не дивно) і справедливість спротиву жертви (що знижує ступінь травмованості за умови виконання принципу активності). Приклади: геноцид сприймається як більша несправедливість, ніж загибель під час стихійного лиха; знищення терористів під час операції звільнення заручників видається більш справедливим, ніж загибель заручників. Велике значення має те, хто є агресором – представник «своєї» чи «ворожої» групи (від «свого» отримати травму набагато болючіше, бо несправедливо).

Принцип активності. Травмування тим сильніше, чим пасивнішою є жертва (часто вимушено), чим менша можливість протистояти травматичній силі (суб'єкту), чим менша здатність (можливість) чинити опір. Згідно із цим принципом найбільш травматичними є випадки, коли жертви цілком позбавлені можливості бодай якогось захисту (наприклад, знищення в'язнів концтаборів, терор голодом в умовах блокування всіх можливостей порятунку). Приклади: загибель навіть великої кількості воїнів на полі бою під час активного виконання бойового завдання менш травматична для суспільства, ніж загибель мирних мешканців від удару ворожої ракети. Загибель у концтаборі є більш травматичною, ніж на полі бою. Звичайно, і в концтаборі мав місце героїзм, були випадки опору, повстання. І там, де це відбувалося, там зменшувалася сила травми, навіть якщо гинули люди.

Принцип переживання. Травматичним чинником є неможливість (нездатність або пряма заборона) емоційного відреагування постраждалими, що залишилися живими, і їхніми нащадками – відкритого вияву почуттів з приводу трагічних подій. Спочатку це вираження гніву і захисна агресія, потім – оплакування загиблих, сумування. Травма виходить за межі одного покоління, якщо не буде (через заборону або замовчування) колективного переживання. Вона посилюється і тоді, коли немає опосередкованого зцілення – ритуалізації трагічних подій та їх окультурення (наприклад, створення меморіалів, опису у творах мистецтва, відзначення річниць тощо). У віддаленій перспективі вияв цього чинника стає критерієм «опрацьованості-неопрацьованості» (або неможливості опрацювання) колективної травми.

1.4. Міграція як воєнна реалія

Міграція під час війни як вимушене переміщення. Під час війни великі групи людей, здебільшого слабко соціально захищені, переміщуються в більш безпечні місця в межах країни або за кордон. Так відбулося і в Україні з початком повномасштабної російської навали в 2022 році. Однак переміщалися не лише соціально незахищені особи, а й усі ті, хто пережив воєнну небезпеку і був нездатний фізично протистояти агресії росіян. Такими особами стали жінки з дітьми, люди похилого віку. Часто бувало так, що частина родини мігрантів залишалася вдома. Масова волонтерська допомога у вивезенні на безпечні території та прилаштуванні на новому місці тих, хто не мав соціально-психологічних і матеріальних ресурсів зробити це самостійно, стала «соціальним клеєм», який згуртував українців, дав їм змогу відчути себе єдиним цілим.

Отже, військові дії спровокували масштабну масову вимушену *міграцію – внутрішньодержавну* (переміщення біженців у відносно безпечні області України) і *міждержавну* (здебільшого в країни Західної Європи). Такими біженцями були здебільшого жінки з дітьми. Варто наголосити, що міграція українців стала їхнім вимушеним переміщенням під впливом реальних загроз життю в складних, стресових умовах. Вимушене переміщення – феноменологічний термін, який засвідчує той факт, що через різні випробування люди більше не сприймають особистий простір як місце, придатне для життя, змушені покинути свій дім і шукати інше місце проживання. Утім, якби ці люди мали вибір, вони б не покинули свої домівки (Пападопулос, 2023). «Потреба в самозбереженні» (Слюсаревський, & Блинова, 2018) стала рушійною силою міграції українців.

В умовах масового переміщення територіальні виміри повсякденного життя соціального індивіда стають більш помітними, набувають рельєфних виявів під час зміни місця проживання. Справді, швидке, іноді миттєве, прийняття українцями, які стали згодом мігрантами, рішення про покидання свого постійного місця мешкання (від'їзд, навіть піше покидання небезпечної території), хаотичні збори в дорогу (а часто через брак часу і без таких зборів), власне переміщення (небезпечна дорога, невідомість і невизначеність щодо того, куди саме їхати) свідчать про міграцію як вимушену, небажану, раптову, спричинену екзистенційними чинниками – загрозами життю. Звична картина світу українців абсолютно несподівано змінилася. Ще кілька годин або діб до моменту від'їзду ніхто не планував далекої дороги і розлуки з рідною землею на довгий час. Багато хто вірив, що через тиждень-два повернеться назад. Деякі українці в перші години війни вирішили, що, перемістившись у сільську місцевість, на дачі, у заміські будинки, подалі від великих міст, вони врятуються від війни, натомість опинилися або в окупації, або в зоні бойових дій. Утечу, часом переховування, фільтрації на блок-постах російських загарбників ще вчора абсолютно вільні в переміщенні в межах Європейського Союзу українці сприймали як приниження і втрату гідності. Обстріли, загибель рідних і близьких, втрата майна і звичного соціального середовища стали тими чинниками, коли переміщення з рідної домівки на інші, безпечні, але чужі території стало не просто вимушеним, а й єдиним, без інших варіантів, шляхом збереження життя. Хронотоп життя українця, його просторові і часові характеристики,

неочікувано й різко змінилися. Стабільність життя і впевненість у майбутньому, які забезпечувала територіальна ідентичність, відчуття «рідної землі», порушилися та зазнали загроз. Складне рішення про міграцію супроводжувалося травмами війни.

Отже, події, які спонукають людей до міграції, зазвичай є досить вагомими і можуть становити загрозу їхньому життю.

Перш ніж перейти до опису феноменології міграції у воєнний час, наведемо стислі визначення основних суб'єктів вимушеного переміщення в соціальному просторі міжгрупової взаємодії.

Мігранти. Оскільки під міграцією розуміють переселення, тобто територіальне переміщення населення, пов'язане зі зміною місця проживання і перетином кордонів – не тільки державних, а й адміністративних, то мігрантами є люди, що стали учасниками таких переміщень. Психологічний аналіз міграції стосується індивідуальної мотивації мігрантів; особистісних чинників, що впливають на соціально-психологічну адаптацію в інших етнічних та культурних умовах; соціальної взаємодії, що зумовлює почуття безпеки або провокує тривожність; поінформованості щодо можливого працевлаштування; референтних груп мігрантів; психічного здоров'я мігрантів (Слюсаревський, & Блинова, 2018). Залежно від напряму переміщення мігрантів серед них розрізняють емігрантів – тих, хто виїхав з рідної країни, регіону, території, краю, та іммігрантів – тих, хто, навпаки, в'їхав з іншої країни, регіону, краю тощо; чужоземці, що переїхали до іншої країни на постійне проживання (Словник української мови. Академічний тлумачний словник (1970–1980)).

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) – це громадяни України, іноземці або особи без громадянства, які перебувають на території України на законних підставах і мають право на постійне проживання в Україні, яких змусили залишити або покинути своє місце проживання в результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру (Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб»). Отже, статус ВПО в Україні закріплений на законодавчому рівні

Переселенці – люди, які переселилися на інші території та змінили місце мешкання. По суті, переселенці – це синонімом терміна «мігранти», але для українців більш звичним є поняття «переселенці». На відміну від ВПО, переселенці (мігранти) можуть мати особисті обставини переїзду і, відповідно, не мати офіційного статусу ВПО. У повсякденному спілкуванні осіб, які мають статус ВПО, місцеві можуть ідентифікувати як переселенців, хоча й мається на увазі вимушене переселення, наразі внаслідок воєнних загроз.

Біженці – це особи, які «внаслідок обґрунтованих побоювань стали жертвою переслідувань за ознаками раси, віросповідання, національності, громадянства (підданства), належності до певної соціальної групи або політичних переконань; перебувають за межами країни своєї громадянської належності і не можуть користуватися захистом цієї країни належності, або не бажають користуватися цим захистом унаслідок таких побоювань (Конвенція ООН про статус біженців 1951 року). Це законодавче визначення біженця може набувати іншого змісту в повсякденній комунікації, бо асоціюється з образом людини, яка вимушено тікає подалі від війни та насилля (Прайтлер, 2022), «біжить» за кордон своєї країни.

Особи, які потребують тимчасового захисту – іноземці (у нашому випадку українці за кордоном) та особи без громадянства, які масово вимушені шукати захисту в іншій країні внаслідок зовнішньої агресії, іноземної окупації, громадянської війни, зіткнень на етнічній основі, природних чи техногенних катастроф або інших подій, що порушують громадський порядок у певній частині або на всій території країни походження (Роз'яснення щодо тимчасового захисту…, 2022).

Отже, наразі українці за кордоном – це вимушені мігранти, які перебувають під тимчасовим захистом країни, до якої вони виїхали. Тут ідеться про зовнішню, міждержавну міграцію. Використання терміна «біженці» щодо цієї категорії громадян України є не зовсім доречним. Внутрішньо переміщені особи – це вимушені мігранти, які перебувають під

захистом Української держави, і тут ідеться про внутрішньодержавну міграцію. Якщо транслювати змісти міграції в тезаурус взаємодії на рівні великих соціальних груп, то в першому випадку йдеться про міжгрупову взаємодію, а в другому – про внутрішньогрупову.

Соціально-психологічна адаптація мігрантів. Адаптація мігрантів розгортається як активний процес пристосування до соціального середовища, здійснюваний шляхом пристосування до чинних суспільних вимог і норм (Галецька, 2005).

Процеси адаптації мігрантів супроводжує **акультурація;** вона належить до змін, яких зазнають люди в процесі міжкультурних контактів, і її довгостроковим результатом є успішна адаптація на новому місці помешкання. Акультурація – це процес, що вимагає зусиль як від мігрантів, так і від соціального середовища, до якого вони емігрували, і полягає у взаємовпливі культур та сприйнятті повністю чи частково культури іншої країни. Врахування особливостей середовища, яке приймає мігрантів, а також характеристик домінуючої етнічної групи потрібне для того, щоб визначити перебіг взаємодії представників різних етнічних груп. Дотичним є поняття **інтеграції**, яку визначають як процеси зближення, з'єднання, об'єднання в єдине ціле різних суспільних елементів, а також певний рівноважний стан соціальної системи, досягнутий у результаті розгортання зазначених процесів (Злобіна, Шульга, & Бевзенко, 2016). Термін «реінтеграція мігрантів» підкреслює роль трансформації старих соціокультурних моделей взаємодії, які були йому притаманні на батьківщині, у нові, характерні для суспільства, яке приймає.

B. Kuo (2014) за результатами емпіричних досліджень виділяє *чотири моделі акультурації та соціально-психологічної адаптації* мігрантів, а саме:

1) багатовимірну модель «стрес-медіація-результат» (Cervantes, & Castro, 1985), у якій відображаються взаємозв'язки між стресом, стресовими реакціями і наслідками для психічного здоров'я мігрантів; ця модель концептуалізує культурну адаптацію як взаємодію п'яти чинників: потенційних стресорів (1), їхньої оцінки мігрантом (2), внутрішніх і зовнішніх проміжних змінних (медіаторів) взаємодії (3 і 4) та копінгів долання стресу (5); під медіаторами розуміють особистісні риси мігранта, його прихильність до традиційних цінностей рідної культури і мови, наявність підтримувальних сімейних зв'язків, релігійної та духовної належностей, певного соціоекономічного статусу, доброзичливих стосунків за місцем роботи, доступних сервісів у сфері здоров'я тощо. Впливаючи на медіатори взаємодії, можна поліпшити адаптацію мігрантів;

2) модель структури стратегій акультурації (Berry, 1997; 1999), відповідно до якої мігранти, налагоджуючи соціальні контакти з місцевими мешканцями, взаємодіють з різними уявленнями, що моделюють їхню поведінку та погляди на країну, яка їх приймає, а також досвід, якого вони набувають; базуючись на співвідношенні двох вимірів культурного контакту: чи є цінністю підтримання власної ідентичності мігрантом (1) і чи є цінністю підтримання взаємин із спільнотою, яка приймає мігранта (2) – виокремлено *чотири стратегії акультурації:* асиміляція, інтеграція, сепарація і маргіналізація;

3) модель «стрес-оцінка-копінг» (Castro, & Murray, 2010) базується на дослідженнях життєстійкості та способів подолання стресу, концептуалізує копінг і кроскультурну адаптацію в часових рамках; згідно з цією моделлю адаптація нових мігрантів має такі складники: умови на батьківщині, міграційний контекст, нове середовище, складні події, адаптаційні реакції, зворотна міграція, короткочасна або довгострокова адаптація; соціокультурна інтеграція або асиміляція;

4) модель подолання стресу для тих іммігрантів, які стали ними нещодавно (Yakushko, 2010); модель спрямована на подолання труднощів акультурації / культурної адаптації й охоплює п'ять складників:

- причинні умови міграції – причини, статус та очікування, пов'язані з переселенням;
- центральний феномен моделі – джерела і типи стресу;
- засоби подолання стресу – конструктивні і деструктивні копінги подолання;
- контекст – індивідуальний, сімейний, суспільний;

– втручання в ситуацію – доступні ресурси і специфічні для цього контексту цінності, а також результати акультурації.

У наведених моделях, трьох із чотирьох, крім моделі Berry (1997; 1999), поєднані соціокультурні чинники адаптації і копінг-стратегії долання стресу. Саме в цих трьох моделях доведено зв'язок між соціально-психологічною адаптацією мігрантів і їхнім психологічним добробутом (Martinet, & Damacio, 2021).

Хоча автор класифікації моделей Kuo (2014) розмежовує акультурацію і соціально-психологічну адаптацію, але на практиці ці процеси поєднані. Акультурація означає взаємовплив домінуючої національної культури і культури мігрантів або їхню співпрацю, а отже, збереження культури останніх. Акультурацію протиставляють асиміляції мігрантів, коли вони добровільно відмовляються від власної етнічної/національної/культурної ідентичності. Зауважимо: залежно від специфіки інтеграційних процесів на новому місці мешкання соціального індивіда говорять про адаптацію у всіх її різновидах, аж до повної інтеграції в новий соціум (бі- і мультикультуралізм), або ж про асиміляцію, сепарацію і маргіналізацію (Плющ, 2020). Якщо умовно-схематично тлумачити співвідношення понять акультурації/асиміляції, то до цих нормативно-поведінкових аспектів міжкультурної взаємодії додається внутрішня психологічна адаптація мігранта, і таким чином відбувається соціально-психологічна (або соціокультурна та психологічна) адаптація (Berry, 1997; 1999). Варто також зазначити: є підходи, які розглядають адаптацію, акультурацію/асиміляцію та інтеграцію мігрантів як певну послідовність процесів (Cormos, 2022). Отже, **на адаптацію мігранта впливають такі два основні чинники:** 1) взаємодія мігранта із соціумом і культурою, які його приймають, 2) психологічні чинники: оцінка мігрантом стресорів, його індивідуальні копінги долання стресу. Якщо розглядати міграцію в контексті міжгрупової взаємодії, то тут найбільшою мірою буде спрацьовувати насамперед механізм взаємодії індивідуальних очікувань мігранта як представника певної соціальної групи і групових очікувань щодо його поведінки від соціальної групи, умовної чи реальної, яка приймає мігранта. У цьому контексті постає питання щодо ідентичності мігранта (національної, громадянської, професійної, релігійної, духовної), бо ідентичність формується та підтримується соціальною групою. Оскільки мігрант вирваний зі свого звичного соціального середовища, найближчого соціального середовища взаємодії, яким зазвичай є мала група, то ця невизначеність його соціального статусу на новому місці мешкання і становитиме основне джерело його стресових переживань. Мігрантові також потрібно визначитися, чи його міграція має тимчасовий чи незворотний характер і він ніколи не повернеться на батьківщину. Якщо відповідь на це питання через низку різних причин неможлива, то людині слід перерахувати умови, за яких це визначення свого майбутнього стане можливим. Незалежно від цього рішення налагодження соціальних зв'язків на новому місці мешкання, комунікація із соціальною групою, до якої мігрант відчуває свою належність, є предикторами його успішної адаптації на новому місці мешкання. Отже, ідентифікаційно-регулятивні механізми міжгрупової взаємодії визначатимуть адаптацію мігранта. На рівні безпосередньої взаємодії це виявлятиметься як узгодження очікувань мігранта та очікувань умовних великих і малих реальних груп, у взаємодію з представниками яких вступає мігрант.

Культурний шок (Bochner, 1982) і стрес, пов'язані з адаптацією, впливають на психічне здоров'я вимушених мігрантів, які опинилися в іншій країні. Зазвичай гострий стресовий розлад триває близько місяця. У цей період можливі поганий сон, погіршення апетиту, нав'язливі образи тощо. Можуть спостерігатися вияви соціальної фрустрованості, порушення особистісно-середовищної взаємодії, незадоволеність матеріальним станом і сферою міжособових стосунків, часом виникають суб'єктивні перепони у налагодженні продуктивних контактів, виявляється криза ідентичності (Алексєєнко, 2022). Водночас сильними є і переживання внутрішніх мігрантів, пов'язані з розлукою з близькими, втратою роботи і зв'язків з колишніми колегами по трудовому колективу. Посилюють переживання побутові проблеми, відсутність постійного житла або його оренда (Коробанова, 2021).

Як показують дослідження, соціальна перцепція культурної дистанції в процесах соціальної взаємодії на новому місці мешкання та орієнтація на рідну культуру пов'язані з низькими показниками соціально-психологічної адаптації, а орієнтація на культуру країни, що приймає, навпаки, сприяє кращій психологічній і соціокультурній адаптації мігрантів (Lusiena, Hoersting, & Modesto, 2020). Те, наскільки схожими представники суспільства-господаря сприймають свою групу і групу мігрантів, відбивається на ставленні до мігрантів. За шкалами сприйманого реалістичного конфлікту, упереджень і стереотипів виявилося: чим більша схожість, тим краще ставлення (Zarate et al., 2004). Отже, сприймання міжгрупової подібності або, навпаки, міжгрупова відмінність як ознака «міжгрупової загрози» є одним із чинників ставлення до мігрантів. Урешті-решт неминучі процеси адаптації, акультурації, а відтак інтеграції в спільноту країни, яка приймає, а також безліч інших чинників зумовлюють зміни в ідентичності мігрантів (Cormos, 2022).

Мігранти втрачають регулярні контакти з багатьма людьми, з якими вони раніше тісно спілкувалися. Переживання самотності розглядають як один із показників негативної соціально-психологічної адаптації. Подекуди зберігається глибокий соціокультурно-економічний поділ між автохтонними спільнотами країн і біженцями, зокрема сирійськими (Feinstein, Poleacovschi, Drake, & Winters, 2022). Встановлено, що мігранти, які виявляють національну ідентичність на чужині, почуваються самотньо, а от етнічна ідентичність, позитивна самооцінка та прийняття інгрупою, навпаки, цю самотність допомагають долати (Neto, Oliveira, & Neto, 2017). Дослідники вводять поняття ідентичності місця мешкання людини і доводять, що мігранти, стикаючись з альтернативними способами дій та взаємодії, оберуть той спосіб, який підвищить їхню самосвідомість та покращить їхню соціальну презентацію на новому місці (Cormos, 2022). Також велике значення для підтримки ментального здоров'я і соціально-психологічного добробуту мігрантів мають як їхні індивідуальні історії, так і колективна історія їхньої рідної країни, водночас історія країни, яка приймає мігрантів, та їхня взаємна минула історія (Brunnet et al., 2022).

Українці, які перебувають як мігранти за кордоном, окрім втрати зв’язку зі своєю територіальною ідентичністю, пов’язаної з перебуванням на чужій території, безумовно, також можуть переживати кризу ідентичності як громадянина України. Територіальну ідентичність розуміють не лише як емоційну прихильність до певного ландшафту, побуту, звичаїв, краєвидів, як любов до малої батьківщини, а і як соціальні зв’язки з друзями, сусідами, знайомими, як соціальний капітал людини. І ця неможливість перебувати на звичній, знайомій, своїй території може поєднуватися часом з необхідністю планування власного майбутнього на певній іншій території, самовизначенням того, громадянином якої країни ти є. Процеси усвідомлення своєї належності до нації українців, почуття патріотизму, любові до Батьківщини саме на чужині можуть зміцнюватися або ж, навпаки, раціоналізуватися, пригноблюватися, нівелюватися. Отже, в українських закордонних мігрантів територіальна ідентичність зазнає емоційних втрат, водночас ідентифікаційні процеси («що робити далі, повертатися в Україну чи ні?») свідчать про вагому частку тих, хто не визначився зі своїм статусом і майбутнім, що прямо та опосередковано підтверджують моніторинги їхніх потреб, ризиків і труднощів (Lives on Hold…, 2022; Regional Protection…, 2023).

Втрата інгруп і людей з близького кола спілкування, родичів і друзів, призводить до втрати стереотипних комунікативних ролей, які стають неактуальними в нових умовах (Коробанова, 2021). Поряд з негативними це явище має й позитивні сторони, оскільки воно вивільняє психологічні ресурси для адаптації та подолання складних обставин, що склалися. Мігранти в процесі соціально-психологічної адаптації мають засвоювати нові моделі рольової поведінки, оскільки змінюються обставини, змінюються партнери по спілкуванню, мігранти потрапляють в інше соціокультурне та етнічне середовище. Стереотипне сприйняття мігрантами громадян країни, що їх приймає, з боку очікування дискримінації може ускладнювати їхню інтеграцію в соціум, акультурацію. У тому, як стереотипи мігрантів щодо членів суспільства, що їх приймає, визначають акультурацію, чималу роль відіграє дискримінація, яку вони сприймають (Lutterbach, & Beelmann, 2021). Тобто стереотипи

мігрантів та упередженість місцевих взаємодіють через процеси соціальної перцепції. Є реальна дискримінація, а є очікувана, уявна. Звісно, у процесі взаємодії стереотипи трансформуються, а упередження або зникають, або посилюються.

Подекуди місцеві мешканці відмовляються сприймати мігрантів як за кордоном, так і в Україні як вимушених мігрантів, не бажають їм допомагати, вважають, що ті повинні самі відповідати за власне життя і власні проблеми; деякі з них вважають, що переселенці мають повернутися до власних домівок за першої нагоди. Загалом, згідно з результатами дослідження українських ВПО до повномасштабного вторгнення, напруженість у відносинах між ними і корінним населенням місць перебування в Україні зумовлюється різницею в стилях життя, матеріальному становищі, конкуренцією на ринку праці, а також у сфері розподілу соціальних ресурсів. Характер стосунків з вимушеними переселенцями залежить від того, наскільки корінне населення задоволене власною кар'єрою, характером взаємин з колегами, власним фінансовим становищем (Слюсаревський, & Блинова, 2018). Також були помічені поодинокі випадки ворожого ставлення до переселенців, сприймання їх як «авантюристів» або «халявщиків» (Мяленко, 2019). Репрезентативне дослідження 2023 року (Інститут…, 2023) свідчить про складнощі взаємодії між переселенцями і місцевим населенням. Так, із твердженням «Нерідко стосунки між переселенцями і місцевим населенням складаються нелегко й залишають бажати кращого» погодилися 39,1% українців, не погодилися – 27,7%, а було важко відповісти 33%.

Отже, на новому місці мігранти одночасно з вирішенням практичних питань мають налагодити взаємини і взаємодію із соціальними групами, серед яких й інші мігранти, а також місцеві мешканці, які представляють суспільство країни, яка приймає, інші групи, які можуть бути виділені за критерієм підтримки або наявності взаємодії з ними (рідше – конфліктної взаємодії). Вагомий внесок соціально-психологічних чинників у структуру життєвого світу міґрантів спрямовує в позитивному напрямі конструювання ними свого життєвого досвіду від'їзду з дому і перших місяців, проведених у країні, яка приймає. Структурований життєвий світ українських мігрантів, інтеґрований у нього досвід останнього часу, пов'язаний з евакуацією з України або з одного з її небезпечних регіонів і новим етапом життя за кордоном або в іншому безпечному регіоні України, є передумовою їхньої успішнішої соціально-психологічної адаптації й акультурації на новому місці.

Переживання психотравми і стресу мігрантами. Засоби долання. Важливим контекстом розгляду міграції, пов'язаної з воєнними подіями, є психологічний стан і переживання мігрантів. Приймаючи рішення про від'їзд, мігранти зазнають травми, а приїжджаючи до іншої країни, переживають стрес, пов'язаний з адаптацією (Carlsson, & Sonne, 2018; Sangalang, et al., 2019). Виокремлення теми стресу важливе в контексті пережитих емоційних перевантажень і необхідності переходу до нового етапу життя.

Багато хто з українських мігрантів пережили травмувальні обставини, обстріли, бомбардування, перед тим як ухвалили рішення про переїзд за кордон або в інший регіон України. Міграція стала кроком, продиктованим прагненням зберегти життя, спокій дітей і здобути безпеку. Це призвело до різкої зміни умов життя українців, їхнього соціокультурного середовища, включно з іншими культурними звичаями, часто – іншою мовою країни, яка їх приймає. Отже, стрес, який переживають мігранти, пояснюється різкою зміною соціокультурних умов їхнього мешкання, загрозами та «ударами» по їхній територіальній ідентичності, а також травмою війни, яку вони переживають і далі в умовах міграції. Первинна психотравма війни, якої мігранти зазнали в перші дні війни, нікуди не зникла. До неї додалася повсякденна вторинна травматизація, коли мігранти спостерігають, читають, бачать і слухають новини про російсько-українську війну.

Вимушене переміщення і події, які йому передували, змінюють життєвий шлях мігрантів. Так, зокрема, у дослідженнях українських внутрішньо переміщених осіб звертають увагу на особливе сприймання ними простору і часу, що відбивається в позитивному, негативному, нейтральному та амбівалентному ставленні до майбутнього (Діброва, 2023). Негативні емоції переповнюють мігрантів. Водночас на прикладі ВПО показано, що вони

хотіли б пробачити собі, іншим, обставинам і таким чином змінити свої негативні емоції на нейтральні, а згодом і на позитивні, що сприяє їхній позитивній адаптації до стресової ситуації (Kravchuk, 2020).

Переживання за долю країни, за життя співгромадян, за перебіг подій на фронті можуть бути сильнішими в міграції, ніж якби людина залишилася вдома. Хибне відчуття контролю за ситуацією, коли людина перебуває, так би мовити, в епіцентрі подій, може парадоксально знижувати тривожність. Крім того, перебування в групі «своїх», які спільно відчувають ситуацію та переживають її, створює відчуття прихистку. Тому так важливо для мігрантів на новому місці створювати найближче соціальне середовище, де вони могли б артикулювати власні емоції та знаходити порозуміння. Часом пацифістські настрої мешканців тієї країни, яка приймає мігрантів, можуть утворити мовчазну «стіну» неприйняття емоційного стану і сенсів міграції тих мігрантів, що представляють країну, яка воює.

Наслідки міграції для соціально-психологічного добробуту і психічного здоров’я людини можуть бути віддаленими в часі. Трансформований стрес може виливатися в депресію, ПТСР, тривожність, розлади сну, психосоматичні вияви, домашнє насильство. У психології є поняття «синдром біженця», яке фіксує втрату інтересу до життя, відчуття безсилля і покинутості, пригнічений настрій і стан, відчуття провини і тужливості, самокартання, апатію та агедонію, дратівливість, страх і паніку, нездатність побачити перспективи у своєму становищі (Шевченко, 2022; Кедевар, & Христенко, 2021). Часто мігранти, які перебувають у безпеці за кордоном, почувають провину, причому не обов’язково внаслідок втрати рідних, друзів, близьких, значущих інших. Можуть спостерігатися підвищена тривожність, напади паніки, дратівливість, спалахи гніву, безсоння, моторошні сновидіння, зниження інтересу до діяльності, уникання або заперечення думок про травмувальні події. Ці симптоми часто минають ніби самі по собі, без вжиття відповідних допомагальних заходів, а потім з’являються знову.

Зазначимо, що мігранти з різним досвідом акультурації можуть відрізнятися за своїми типовими патернами стресових реакцій і їх копінгу (Noh, & Kaspar, 2003; Yoshihama, 2002). Зазвичай чинники стресу мігрантів пов'язані з тим, що було до міграції, що стало причиною втечі або супроводжувало процес від'їзду, власне переїздом, а також тим, що відбувається після міграції, акультураційним стресом, втратою соціального статусу і звичних контактів, акультурацією на новому місці та можливими обмеженнями з боку суспільства, що приймає (Kuo, 2014). Раптова зміна умов життя, невизначеність майбутнього, пристосування до незвичних умов та особливостей життя за кордоном – усе це повсякчас емоційно напружує. Наразі є чимало досліджень, присвячених травмованості, посттравматичному стресовому розладу і спрямованим на травму / травма-інформованим підходам до мігрантів, біопсихосоціальній теорії стресу, психоедукації (Вознесенська, 2015; Мяленко, 2019; Прайтлер, 2022).

Р. Пападопулос (2023) здійснив аналіз травми, пов’язаної з насильницькою втратою дому, і практичного зцілення на основі терапевтичної моделі, яку назвав «синергетична терапевтична комплексність». Психологічна робота з мігрантами будується з позиції «матриці випробувань», яка допомагає кожному, хто взаємодіє з вимушеними мігрантами, уникнути спрощення та поляризації, перетворювати «заплутану» комплексність ситуації міграції в корисну і «зрозумілу», а страждання – на трансформаційні можливості. Залучення в групи соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб є ефективним засобом психологічної допомоги, істотно активізує ресурси долальної поведінки. Загалом груповий компонент надзвичайно важливий для психічного здоров'я і психологічного добробуту мігрантів (Korobanova, 2018; Коробанова, 2021).

Поряд з груповою підтримкою мігранти часто застосовують особисті практики долання стресу. Серед таких практик переважають прогулянки, ознайомлення з новими місцями, милування краєвидами і природою, прослуховування музики, перегляд серіалів або кінофільмів (зазвичай через інтернет), малювання, виготовлення ляльок-мотанок, плетіння, вишивання (Korobanova, & Schulzhenko, 2022). Отже, крім відновлення фізичної і

психологічної безпеки, тимчасового житла та харчування, переселенці мають потребу в психологічній підтримці.

Те, яким чином мігранти реагують на стреси і проблеми, а також їхні стратегії долання й адаптації визначають їхнє здоров'я та добробут. Позитивне сприйняття мігрантами очікувань мешканців країни, що приймає, і позитивне ставлення місцевих до мігрантів сприяють пошуку ними та отриманню соціальної підтримки в новому для них соціальному середовищі, а це все позитивно впливає на добробут і задоволеність життям мігрантів (Şafak-Ayvazoğlu, Kunuroglu, & Yağmur, 2021). Водночас мігранти, які почуваються прийнятими, позитивно ставляться до країни, що приймає, і готові вивчати нову культуру, психологічно і соціокультурно добре адаптуються. Отже, соціально-психологічний добробут мігрантів – це рух місцевих і нових членів територіальної громади назустріч одне одному.

Подолання травм і стресу відбуватиметься поступово в процесі набуття соціокультурного досвіду в іншій країні або в іншому регіоні України завдяки ознайомленню з місцевими особливостями життя, пристосуванню до них та акультурації. Економічні проблеми і невизначеність щодо тривалості перебування на новому місці також призводять до уповільнення психологічної та соціокультурної адаптації. Людина повсякчас запитує себе, як надовго вона має планувати своє проживання, як глибоко має вкорінюватися на новому місці. Зазвичай досить тривале проживання на новому місці зумовлює психологічні ефекти соціально-психологічної адаптації мігрантів до нових умов мешкання.

Невідомість щодо термінів, коли можна буде повернутися на батьківщину і чи можна буде повернутися взагалі, є гнітючим емоційним чинником перебування мігрантів на чужині. Негативно реагуючи на непередбачувані і невизначені ситуації, мігранти в травматичних ситуаціях, таких як війна, уявляють майбутнє як загрозливе (Danilova et al., 2022). Звернення до теми невизначеності і розуміння невизначеного майбутнього певним чином допомагають мігрантам адаптуватися на новому місці мешкання, перевести фокус уваги на сьогодення, уточнити свої плани та визначити стратегії долання невизначеності. Важливим засобом подолання стресу, пов’язаного з невизначеністю майбутнього, є налагодження соціальних зв’язків на новому місці, пошук роботи та/або вибір закладів освіти для навчання. Також дієвим засобом акультурації є вивчення мови, освіта. Є мови, подібні до української, як-от польська, словацька, чеська; тоді мігранти зазначають, що розуміють, що їм кажуть (здавалося, що іноземці намагаються говорити так, щоб українські мігранти розуміли, але потім з’ясовується, що власне мова є зрозумілою).

Отже, мігранти в процесі соціально-психологічної адаптації на новому місці використовують стихійні практики взаємопідтримки одне одного; якщо можна, отримують професійну групову та індивідуальну соціально-психологічну і психотерапевтичну допомогу, а також спираються на особисті, перевірені на власному досвіді, практики долання стресу.

Алгоритм долання психотравми і стресу вимушеними мігрантами охоплює таку послідовність дій:

1. Звернення до теми стану невизначеності і посилення ідентифікаційних процесів. Усвідомлення цього стану як суб’єктивного чинника чи об’єктивного складника тієї ситуації, що склалася внаслідок певних подій (війни, стихійних лих тощо). Часова невизначеність щодо закінчення цих подій має компенсуватися територіальною визначеністю мети і цілей перебування мігранта на новому місці мешкання. Корекція індивідуальних очікувань щодо соціальної взаємодії на новому місці мешкання відповідно до реальної ситуації.

2. Фокусування уваги на сьогоденні, уточнення повсякденних планів і рутин.

3. Налагодження соціальних зв’язків на новому місці мешкання як серед «своїх», так і серед нових дружніх «чужих», створення інгруп взаємопідтримки та допомоги тощо. Пошук роботи, вибір закладів освіти, оволодіння засобами соціальної взаємодії на новому місці (вивчення мови, законодавства тощо). Ця послідовність дій має супроводжуватися індивідуальними і груповими практиками долання травми та стресу вимушеної міграції.

Міжгрупова взаємодія українських мігрантів за кордоном. Мігранти, звісно, потребують відновлення фізичної і психологічної безпеки, але й ціннісний складник їхньої

соціальної взаємодії на новому місці мешкання є надзвичайно важливим. Зазвичай мігранти за кордоном відчувають втрату групової належності (а отже, й ідентичності), почуття самотності та ізоляції. Втрата звичаїв і традицій, що становлять частину ідентичності людини, потребує відновлення внутрішньої єдності як здатності залишатися самим собою. У тих, хто тривалий час мешкає в чужій країні, відбуваються зміни простору ідентичності, для багатьох із них «дім» уже перебуває в країні міграції (Cormos, 2022).

Позитивні очікування і ставлення корінних мешканців справляють позитивний вплив на психологічну та соціокультурну адаптацію мігрантів, їхню готовність до зміни статусу, ролей і належності до соціальних груп на новому місці (Andronic, & Constantin, 2022). Орієнтація мігрантів на культуру країни, що приймає, взаємодія з іншими мігрантами і громадянами цієї країни, вивчення мови сприяє їхній адаптації (Ager, & Strang, 2004; Lusiena, Hoersting, & Modesto, 2020).

Міжгрупова взаємодія українських мігрантів відбувається в таких **групах:** між різними прошарками мігрантів (можливий поділ за різними ознаками, зокрема за місцем проживання в прихистку)(1); між українськими мігрантами й українцями, що залишилися на батьківщині (2); між мігрантами і місцевими (3). Так, влаштування на роботу тягне за собою міжкультурну взаємодію з групами суспільства, що приймає. Серед самих мігрантів міжгрупова взаємодія може відбуватися за кількома **критеріями**: за національною або етнічною ідентичністю (1), між тими, хто давно отримав громадянство, і тими, хто лише нещодавно приїхав (2), між тими, хто хоче повернутися назад, на батьківщину, та сприймає міграцію як тимчасове явище, і тими, хто воліє назавжди залишитися в країні, що приймає (3), між носіями різних ознак національної ідентичності, наприклад мови, традицій тощо (4). Групи можуть виділятися і за іншими ознаками (5). Наприклад, такою ознакою може бути дозвілля, імпровізовані екскурсії та прогулянки (5.1). Вивчення мови також сприятиме створенню групи на основі спільної навчальної діяльності (5.2) (Коробанова, 2023).

У міжгруповій взаємодії мігранти прагнуть насамперед взаєморозуміння, психологічної підтримки від «своїх» груп, що стихійно сформувалися в новій для них країні. Суспільство, що приймає, і групи, які взаємодіють у ньому, є аутгрупами, до яких прагнуть інтегруватися мігранти. На прикладі дослідження міграції українців до Словацької республіки, яке було здійснено методом наративу, наведемо особливості сприйняття українцями міжгрупової взаємодії на новому місці їхнього мешкання (Korobanova, & Schulzhenko, 2022). Припущення про те, що індивідуальний досвід людей, які отримали тимчасовий прихисток в іншій країні, має містити водночас і щось спільне, і щось особливе, лягло в основу дослідження. Отже, на основі аналізу особистих історій мігрантів можна скласти уявлення про міжгрупову взаємодію українців за кордоном. Так, за свідченнями українців, міжетнічна взаємодія розгортається здебільшого як допомога з боку словаків і висловлення вдячності з боку українців, обговорення національних звичаїв тощо. Українські мігранти позитивно налаштовані щодо словаків, а словаки – щодо них. Працевлаштовані мігранти взаємодіють із словаками на роботі. Досить частими є випадки, коли словаки допомагають українкам впоратися з роботою.

У взаємодії українців із словаками суттєве значення мають їхні політичні погляди: якщо вони підтримують Україну й українців у їхній боротьбі з російським агресором, то взаємодія відбувається на тлі позитивних атитюдів. Але проросійськи налаштовані словаки становлять особливу аутгрупу, щодо якої українські мігранти відчувають ворожість і неприйняття. Особливо складними є ситуації, коли українців намагаються повчати, звертаються до них з рекомендаціями, порадами або й з відвертим тролінгом. Такі люди сприймаються як «чужі» і викликають категоричне неприйняття. Натомість, на цьому тлі, українці сприймають більшість словаків як дружню і співчутливу велику соціальну аутгрупу. Підтвердженням цьому є те, що в більшості розповідей українських мігрантів вони підкреслюють власну схожість зі словаками. Оповідачі також підкреслюють взаєморозуміння з населенням Словаччини як країни, що приймає: наприклад, не знаючи словацької мови, більшу частину звернень українці розуміють, а коли відповідають українською, то в більшості

випадків словаки розуміють їх. Тобто в такий спосіб відбуваються процеси кроскатегоризації українців зі словаками, пошук спільного, і не лише щодо негативного ставлення до російського агресора, а й щодо виокремлення спільних людських рис, гуманістичних засад взаємодії. Загалом різні соціальні групи суспільства-господаря виявляють до мігрантів співчуття, надають допомогу і підтримують. Велику роль у цьому відіграють волонтерські групи, які створюються повсюди в країнах, що приймають.

Взаємодія українських мігрантів зі співвітчизниками, які залишилися в Україні, особливо виразно відбувається в прошарку молоді. Тут комунікація позначена емоційними переживаннями смутку, суму, туги, ностальгії. Насамперед ці переживання молодих людей стосуються близьких родичів і друзів, які залишилися проживати на батьківщині. Досвід цих двох умовних груп радикально відрізняється. Мігранти подекуди погано розуміють знайомих з України, мають ідеалізоване уявлення про життя на батьківщині, перебіг війни і можливості щодо її завершення, а також складності воєнного побуту, з якими доводиться стикатися. Подекуди вони видають бажане за дійсне, що ускладнює взаєморозуміння з близькими. А з іншого боку, і ті, хто залишилися в Україні, ідеалізують безтурботне життя мігрантів.

Масово репрезентованою серед українських мігрантів у Словаччині виявилася тема подяки, що може свідчити про позитивну динаміку міжгрупових міжкультурних стосунків мігрантів і мешканців країни, що приймає, і, отже, про отримувану ними групову підтримку. Дослідники відзначають позитивний вплив групової підтримки на учасників вразливих груп та розвиток їхніх соціальних зв'язків (Korobanova, 2018). Українські мігранти, які виїхали за кордон з початком повномасштабного російського вторгнення в Україну, відчувають потужну підтримку зі сторони мешканців країн, які їх прийняли (Korobanova, & Schulzhenko, 2022; Креденцер, et al., 2022).

Психологія дому, туга за батьківщиною, переживання ностальгії. До змісту українського національного менталітету відносять національний дім, родинні зв'язки, спільну територію проживання і рідну землю, національний одяг, їжу, житло, господарський уклад життя (Попов, 1997). Мігранти внаслідок війни переживають відчуття втрати: батьківщини, рідної землі, близьких і рідних, друзів, а також втрату домівки. Це почуття може стосуватися і домашніх тварин, сімейних реліквій, майна, документів, соціального статусу. Це важкі переживання. Навіть розлука з близькими переживається як втрата. Втрату дому розглядають як втрату звичного середовища, до якого відносять і власне будівлю, квартиру, і місто, і соціальне оточення, до якого належать як рідні й близькі, так і колеги по роботі (Blackwell, Rode, & Scott, 2009; Shami, 1996).

Дім має конкретні просторові обриси, а крім того, особливі соціальні умови і кордони нашого/вашого приватного простору. Дослідники також виокремлюють відчуття дому, почуття дому, емоційні межі дому. Відчуття дому – це досвід, що охоплює настановлення, культурні, структурні та емоційні аспекти (Durnová, & Mohammadi, 2021; Bate, 2018). Фізичний життєвий простір сам по собі не має жодної об'єктивної цінності, якщо його не сприймають як дім у контексті певних систем смислотворення (Пападопулос, 2023). Домашній простір здатний викликати певні відчуття і почуття, що розширює власне розуміння «дому». Також Дім – архетипна конструкція, яка робить вирішальний внесок не тільки в організацію нашого мислення та поведінки, а й у наше існування як людських істот. Отже, відчуття дому є комплексним, архетипним і передбачає доступ до певних прав щодо простору дому та його ресурсів. Дім має цінність як середовище для членів сім'ї, де їхні емоції та почуття можуть бути визнані, що порушує питання щодо інтимності, приватності та емоційних кордонів дому (Durnová, & Mohammadi, 2021; Boccagni, & Hondagneu-Sotelo, 2021), безпеки, контролю і довгострокової стабільності соціального індивіда (Boccagni, & Vargas-Silva, 2021). Тобто психологія дому складається з багатоаспектних уявлень, спогадів про колишні етапи свого життя, про близьких, які збиралися вдома, про позитивні емоції любові, дружби, підтримки, які були пережиті там.

Житло мігрантів або його наявність за місцем їхнього тимчасового перебування за кордоном, якість цього житла – один із найважливіших індикаторів процесу акультурації.

Створення дому на новому місці – не лише створення місця, а й побудова спільноти, формування громад мігрантів, набір практик та емоційний потенціал інтеграції мігрантів у місцеве середовище (Madan, & Padgett, 2021; Boccagni, & Hondagneu-Sotelo, 2021). Емпіричні дані засвідчили, що зв'язок відчуття дому з місцевістю проживання зростає з плином часу, тоді як відчуття дому щодо своєї батьківщини слабшає (Boccagni, & Vargas-Silva, 2021).

Українські мігранти в Словаччині, опитані методом наративу, звертали увагу на появу переживань ностальгії як щодо близького кола спілкування, за втраченим оточенням, за вітчизною, так і ностальгії за мирним минулим. Це ностальгія за домом, рідними, які залишилися в Україні. У цьому контексті дуже важливою є наявність дистанційного зв'язку українських мігрантів з рідним соціальним середовищем, що дає їм змогу періодично контактувати зі «своїми», які залишилися в Україні.

Удалині від батьківщини українці прагнуть знайти бодай щось схоже на рідні краєвиди, архітектуру, вишиванки тощо. Усе це виливається в ідеалізацію минулого, нереальні уявлення про сучасність в Україні, їхню невідповідність реальності. Оскільки мігранти за кордоном мають специфічний, відмінний від співвітчизників, соціокультурний досвід, то це також підсилює ідеалізовані спогади про минуле, Україну, свій дім, який вони залишили. Так, люди, які втратили дім унаслідок руйнування (пожежі після потрапляння ракети, інших воєнних обставин), хочуть його відновити і вважають можливим не тільки відбудувати дім, а й зробити його ще кращим. Також є бажання хоча б символічно повернути батьківщину, якщо не самим повернутися, то хоча б зробити в міграції, у новому домі, «часточку України».

Уявлення про дім українських мігрантів можна віднести до кількох ключових смислових пунктів, які найчастіше трапляються: 1) дім як Україна, батьківщина, утілення душі; 2) дім як утілення життя, що лишилося в Україні; 3) дім як власність; 4) дім як об'єкт, що потребує дій з підтримання порядку, догляду, турботи; обробітку присадибної ділянки; 5) дім як місце, де залишилися жити близькі, кохані люди, які не виїхали в евакуацію; 6) дім як сховок дорогих речей (наприклад, фотографій); 7) дім як квінтесенція мирного життя до війни; 8) дім як предмет фантазій; 9) дім як місце, куди можна буде повернутися після війни (Korobanova, & Schulzenko, 2022).

Туга за домом штовхає людей шукати за кордоном, на іншій землі, в іншій країні, схожі риси з «рідним домом» та українські символи, прапори, вишиванки. Подекуди через свідомий пошук позитиву у своєму становищі проривається несвідоме підкреслення українських переваг життя перед європейським.

Фахівці із соціальних питань повернення мігрантів додому (Pekin, 1986) рекомендують країні походження мігрантів надавати їм у цьому суттєву допомогу, зокрема забезпечити професійне навчання та реадаптацію; брати участь в оплаті проїзду; визнавати дипломи, сертифікати та свідоцтва про навчання, отримані за кордоном; створити можливості для працевлаштування; наймати молодих кваліфікованих репатріантів як учителів та інструкторів. Використання кроскультурного досвіду тих, хто повертається на батьківщину, європейських стандартів і норм міжгрупової взаємодії, толерантності й неупередженості стане запорукою гармонізації соціально-психологічного клімату в українському суспільстві.

1.5. Виклики міжгрупової взаємодії в мирний час

Потенційно в міжгруповій взаємодії завжди є ризики виникнення негативних соціальних явищ. Якщо група вчасно не вирішує актуальні завдання функціонування, то свої внутрішні проблеми вона переносить назовні, у поле міжгрупової взаємодії. Отже, тут війна є логічним продовженням негативної групової динаміки. Війна – це **екстремальний вияв** міжгрупової взаємодії з боку тієї групи, яка розпочала війну. Однак для мирної групи, для тієї групи, на яку виплеснула свою агресію інша група, міжгрупова взаємодія не є компенсацією її внутрішніх негараздів, і тут війна є не наслідком групової динаміки, а її чинником. Тобто для мирної групи війна є зовнішнім, привнесеним, неприродним **чинником** її внутрішньої взаємодії. Водночас і до війни, у мирний час, у міжгруповій взаємодії мирної групи також

мали місце ризики внутрішніх непорозумінь і конфліктів. Бо конкуренція між групами завжди була і буде. Навіть якщо між групами немає змагання за ресурси (на зразок того, як групи скаутів змагалися за доступ до води в класичних польових експериментах М. Шеріфа), то одне лише порівняння груп призводить до запуску дискримінаційних процесів (Tajfel, 1970). А іноді вже сам акт спостереження ***когось як члена групи*** може відігравати ключову роль у групових процесах і міжгрупових відносинах (Hogg, & Gaffney, 2018). Групова феноменологія виконує тут роль адаптаційного механізму, який «нешкідливо» заміщує групову агресію (Фрейд, 1917), об'єктивує негативні групові емоції, не дає їм перерости в дискримінаційні дії. Якщо мирна група велика, а її самовизначення, побудова колективного ідеального Я все ще перебуває на стадії «кристалізації» (Дембицький, 2022; Чуніхіна, 2020), то ці ідентифікаційні процеси поміж її субгрупами додадуть драйву груповій динаміці. Так, українці люблять «смачно» посваритися між собою (Стародубська, 2023b). До цих не завжди приємних процесів взаємодії додається війна, яка також спричинює напруженість соціальної взаємодії. Як уже попередньо зазначалося, під впливом війни посилюються ідентифікаційні процеси серед українців, відбувається розмежування в усіх сферах життя з росіянами.

Українці, як велика соціальна група, як нація, згуртовуються та виявляють солідарність з іншими групами, які підтримують українців у їхній боротьбі проти російських загарбників. Натомість усередині групи зростає конформізм. Усе це робить групові норми взаємодії більш однозначними і жорсткими, а за їх порушення члена групи можуть піддавати остракізму і булінгу. Так, українці не просто не схвалюють, а бойкотують поведінку тих діячів культури, які співпрацюють або до повномасштабного вторгнення співпрацювали з росіянами. Моральному виключенню підлягають особи, які публічно співають російські популярні пісні, хоча це й не заборонено законодавчо. А от деякі блогери соціальних мереж, які відверто зневажливо ставляться до військової повинності і самих військових, ризикують встрягнути в серйозні розбірки.

Оскільки війна є надзвичайно сильним стресором, великою колективною фізичною і психологічною травмою, то українці, як велика соціальна група, відповідно й реагують на події війни потужним виявом емоцій, тим самим виявляючи колективну вразливість (Spini et al., 2008). Болить в одного, а відчувають усі. Тому українці нині колективно вразливі. Саме ця вразливість є мішенню терористичних атак росіян під час війни. Колективною вразливістю українців часто користується агресор, коли вкидає різні ІПСО в наш інформаційний простір і коли атакує цивільних, що призводить до жахливих людських втрат. І тут особливо вразливим є населення щойно звільнених територій. Тому такі важливі для українців сьогодні згуртованість і колективні практики стійкості, взаємопідтримки.

Коли страждань занадто багато, скільки б ми не намагалися бути стресостійкими, вони, як вірус, підспудно проникають у нашу психіку, руйнують наші психологічні захисти. Колективне переживання страждань, з одного боку, згуртовує людей і за відповідних умов допомагає долати стрес, а з другого – порушує межі особистості. Виникає загроза виникнення в людини такого стану, коли вона не в змозі переживати будь-яку подію окремо від іншої людини. Психологічним механізмом тут є конфлуенція – страждання іншого завжди сприймаються як свої особисті (Perls et al., 1951). І вже до свого власного горя людина може стати нечутливою, а от чужі переживання підхоплюються та примножуються. Масові ритуали колективного екзальтованого переживання історичних травм є улюбленим способом маніпулювання масовою свідомістю та інтроєктування в цю свідомість (коли всі емоційно роз'єднані, а багато хто страждає) необхідних авторитарним лідерам ідеологем, політичних міфів і фейків. Саме з масової віктимізації населення починається «злоякісна пропаганда» (Volkan, & Javakhishvili, 2022), а значить, і нездорова взаємодія в суспільстві. Часто до цих процесів залучають дітей, які за допомогою всіляких рольових постановок, перформансів, публічних заходів відображають травматичні історичні події. Так, у російських соціальних мережах можна натрапити на відеозаписи шкільних публічних заходів, де діти виконують ролі в'язнів нацистських концтаборів, ведуть умовні діалоги як солдати Другої світової війни з іншими учасниками тих подій. Неважко спрогнозувати, як відобразяться на психічному

здоров'ї дитини такі рольові ідентифікації. Страхи, тривожність, а то й ранні невротичні розлади переслідуватимуть її в житті. Крім того, коли є такі «відкриті емоційні ворота» особистості для будь-кого іншого, а особливо в дитячому віці, можна легко інтроєктувати в психіку людини всілякі світоглядні настановлення. Такі самі механізми колективного травмування і розгойдування емоційної сфери застосовують російські ІПСО і щодо українців. Так, у соціальних мережах можуть вестися розмови, начебто від імені українців, про кричущу соціальну несправедливість серед своїх, особливо на фронті. Ще більш маніпулятивним є поширення наративів, які базуються на реальних подіях і переживаннях людей, але вони спеціально перебільшені, а висновки зроблено зовсім не про те, про що насправді розповідав автор.

Під час війни часто трапляються ситуації, які викликають розпач і гнів. Але цей розпач не має переростати в зневіру і безсилля, швидкі соціальні узагальнення. Ми не можемо не співпереживати горю близьких і рідних загиблих. Здорова психіка не дозволяє людині сповна насолоджуватися життям і демонструвати власне щастя на тлі колективного горя. Морально це неприпустимо. Така емоційна відстороненість ще й роз'єднує людей. Однак і сприймання емоційно насичених розповідей «своїх» має бути виваженим та критичним. Колективне переживання горя, пов'язаного з реальними жахливими воєнними подіями та масовими втратами, так само як і індивідуальне, має свої етапи, і їх треба пережити (Kübler-Ross, & Kessler, 2005; Worden, 2008). Без соціальної підтримки тут не обійтися, а встановлені в громаді традиційні колективні ритуали горювання за загиблими допомагають переживати травми війни. На відміну від вищезгаданих пропагандистських колективних ритуалів з відтворення горювання за давно історично минулим, тут ідеться про актуальні події і горе. Ніхто не віктимізує велику групу людей, не стигматизує окремі соціальні групи, які беруть участь у війні, не змішуються різні історичні події, не створюється хаос у хронотопі життя людини, не треба вигадувати ворога. Усе однозначно, а емоції людей зрозумілі, і їх поділяють усі учасники взаємодії.

Ідентифікація колективних емоцій та причин їхнього виникнення, вчасне їх відреагування на рівні територіальної громади і загалом усього суспільства, солідарність усіх соціальних груп у переживанні травми незалежно від соціального статусу члена групи, контейнерування колективних емоцій у пам'ять групи як минулого, а не «вічного сьогодення» для групи – усе це важливі механізми досягнення соціально-психологічного добробуту і подальшої гармонійної внутрішньогрупової та міжгрупової взаємодії в суспільстві. Отже, важливо дотримуватися інформаційної гігієни, ідентифікувати джерело інформації, верифікувати колективні переживання серед «своїх» і за «своїх» щодо правдивості. Неможливо вберегтися від переживання травм війни, тому їх відреагування таке важливе на рівні територіальної громади, де сталося горе, і загалом усіх суспільних процесів. Варто пам'ятати, що найліпші психологічні ліки від стресів і травм – це трансформація таких переживань у різноманітні дії: як малі, рутинні і повсякденні, так і великі, героїчні.

Як уже зазначалося, російсько-українська війна не є просто конфліктом між росіянами й українцями – це протистояння і конфронтація на всіх рівнях соціальної взаємодії між ними і нами. Міжгрупові конфлікти зазвичай призводять до суперечностей та недовіри між групами як між сторонами конфлікту, так і всередині самих конфліктуючих груп. Проте війна поклала край знаковим інгруповим конфліктам серед українців, і тут ідеться про групову громадянську ідентичність та її основні соціально-психологічні ознаки на рівні взаємодії. Так, за результатами репрезентативного дослідження Інституту соціальної та політичної психології в травні 2023 року, із твердженням «Чинячи опір російським загарбникам, Україна стала єдиним цілим» погодилося 63,4% українців. Нарешті переважна більшість українців (72%) визначилася щодо того, хто винен у російсько-українській війні. Різниця між Західним, Центральним, Східним і Південним регіонами у 8% не є вже такою великою, як це було до війни (Інститут…, 2023). А напередодні повномасштабного нападу, буквально за кілька днів до вторгнення, вважало Путіна і Росію винними у війні, яка триває з 2014 року, лише 46% українців (Імшенецька, Базь, & Черниш, 2022). Єдність серед українців спостерігається і

в їхніх соціальних атитюдах щодо можливості міжгрупової взаємодії між росіянами й українцями: 77,4% вважають, що між нами і росіянами ментально й за укладом життя справжня прірва; росіяни й українці – зовсім різні народи. Цікава динаміка російських спроб атрибуції вини за війну українській владі, щоб, так би мовити, повісити на неї провину. Так, у 2014 році українців, які вважали, що нікому не потрібну війну з Росією спровокувала українська влада – своєю антиросійською політикою, утисками російськомовного населення, було 30%, а в лютому 2018 року цей показник сягнув 46%, проте вже у травні 2023 року цьому вірило лише 7% респондентів. Наразі спроби російських ІПСО знову запустити серед українців меседж про те, що вони самі винуваті у війні, не мають успіху, однак ці спроби не припиняються й досі. Російський наратив «самі заслужили війну», по суті, є імітацією «батьківського послання» (Berne, 1964), що запускає в поле міжгрупової взаємодії маніпулятивні ігри агресора. Така спроба агресора інтроєктувати жертві вину за початок війни добре пояснюється конструктом «заслуженої репутації», спрямованим на тих, кого дискримінують (Allport, 1954).

Тут варто нагадати, яку роль відіграє соціальна ідентифікація в збереженні соціально-психологічного добробуту та психічного здоров'я людини. Коли людина визначилася, хто вона, до якої групи людей належить, то значно знижується її страх перед майбутнім, зникає тривожність і зростає впевненість, а от загрози ідентичності та її невизначеність у будь-яких сферах соціальної взаємодії призводять не лише до страху та агресії, а й позбавляють людину внутрішнього спокою з різноманітним спектром негативних наслідків для її психічного здоров'я (Hogg, 2007; 2014).

Отже, на складні ідентифікаційні процеси міжгрупової взаємодії українців накладає відбиток їхня колективна травмованість війною. Пошук винних у тому що сталася війна, насамперед серед своїх, а не покладання вини на російського агресора – це один із виявів неусвідомлюваного виміщення колективного гніву. Приниження («чмиріння») у соціальних мережах українцями одне одного, швидке оцінювання за характеристиками «поїхав – не поїхав, залишився», «понаїхали – покинули», використання групових упереджень за територіальною ознакою людини, обов'язкове вишукування негативу в іншому – соціально-психологічні ознаки такої травмованості. Дратівливість щодо співрозмовника, якого людина вперше бачить у житті, супроводжують вияви такої упередженості. Усе це призводить до розхитування єдності українців, знецінення реальних досягнень «своїх».

Оскільки під час війни територіальна ідентичність, яка дає людині відчуття передбачуваності та стабільності світу, перебуває під загрозою (Чорна, 2022), то ставлення до світу як небезпечного, несправедливого і ворожого може підживлюватися, особливо в повоєнний період, поширеними серед українців соціальними атитюдами щодо тотальної корумпованості влади, неможливості змінити чинний порядок речей у державному управлінні, уявленнями про суцільні змови і зради, саботаж реформ. Сплеск суб'єктності українців під час війни, коли війна оголює життєві сенси і цінності, коли українці масово беруть відповідальність за розв'язання багатьох суспільних проблем, межує з песимістичними і тривожними настроями: після війни все залишиться так, як і було до війни. Тому варто розрізняти справжні і несправжні, а тим більше вигадані російською пропагандою ситуації загроз соціальній справедливості й порядку, перевіряти інформацію, а також зміцнювати територіальну громаду, формувати довірчі стосунки між її членами, демонструвати відкритість у комунікації, згуртовувати людей, які вважають територію своєю, усіляко підтримувати ініціативи і лідерство громадян.

Отже, для українців долання звичайних ризиків взаємодії, які завжди є між групами, поєднується з доланням наслідків війни як зовнішнього чинника цієї взаємодії. І в цьому контексті мирний час сприймається і як повоєнний, той, що настане після війни. Ризики взаємодії стають справжніми викликами для українців, бо без розуміння потенційних ризиків, без ідентифікації проблемної взаємодії між групами, без вчасного розв'язання цих проблем, без прогнозування розвитку міжгрупової взаємодії в повоєнний період неможлива гармонійна

взаємодія в українському суспільстві, неможлива перемога над російським загарбником, який уособлює собою «авторитарну картину світу» (Mochtak, & Holzer, 2017, p. 35).

Історія незалежної України свідчить про вкрай складні і суперечливі процеси становлення довіри в українському суспільстві. Як показують дослідження, останнім часом громадяни України найбільшою мірою, стабільно й упевнено довіряють збройним силам, волонтерському руху, громадським організаціям, меншою мірою і з певними коливаннями – церкві та освіті, а під час війни помітно зросла довіра до інститутів президента та уряду; водночас є низка інституцій, яким люди як не довіряли, так і не довіряють, – це суди, прокуратура, банки, політичні партії (Слюсаревський та ін., 2019; Оцінка громадянами ситуації…, 2023). Соціальні контексти зумовлюють довіру, а також наукові моделі її розуміння (Yuki et al., 2005; Klein et al., 2019). Кроскультурні дослідження показують, що в суспільствах, де формальні інституції недорозвинені, недореформовані, слабкі, тимчасові або корупційні, спостерігається гіпертрофована довіра до знайомих (до найближчого кола, чиї думка, підтримка та інтереси є визначальними, тобто до інгрупи або референтної групи) і наднизька довіра до незнайомих (Стародубська, 2023а). Україна у світових лідерах за рівнем недовіри до незнайомих, а, наприклад, Німеччина і Франція (Beilmann, & Lilleoja, 2015), де державні органи, суди, ЗМІ, громадські організації, соціальні установи чітко працюють у правовому полі, де суспільні інституції розвинені, а громадяни впевнені, що перебувають під їхнім захистом, навпаки, довіра людей рівномірно розподілена між знайомими і незнайомими. Така взаємодія в суспільстві знижує залежність людини від підтримки впливових груп, розвиває її впевненість у життєвих досягненнях за рахунок власних зусиль, рятує від патерналізму та всіх інших негативних соціальних явищ, породжених феноменом навченої безпорадності громадян суспільств, транзитних від тоталітарного до демократичного устрою.

Коло знайомих, яким гіпердовіряють у транзитних і недемократичних суспільствах, охоплює, звісно, і рідню. Тому тут в асоціативному ряду і явище *трайбалізму*, коли в спільноті, здебільшого архаїчній, влада передається за родоплемінними зв’язками або лише представникам певного етносу. Описаний свого часу W. Sumner (1906) *етноцентризм* – уявлення етнічної групи про себе як про центр світобудови, коли інша група має наслідувати саме її «правильні» традиції і віру, є ментальним підґрунтям трайбалізму. Наразі є і більш широке розуміння трайбалізму, яке, по суті, відображає різноманітні вияви фаворитизму і дискримінації в політичній сфері, маркетингу тощо, коли захищають аморальну поведінку «своїх», надають перевагу груповим стосункам над пошуком правди, а групові цінності вважають об’єктивно правильними (Bocian et al., 2021; Johnson et al., 2021; Gyurovski, & Lester, 2022).

Якщо згадати радянські часи, особливо після Другої світової війни, то багато хто з українців старшого покоління пам’ятає ворожнечу між компаніями молодих хлопців, які представляли різні будинки, двори, окремі мікрорайони, інші невеликі територіальні поселення, і вже сам факт перебування на «чужій» території когось не зі «своїх» викликав агресивну реакцію в місцевих на зразок «Не наш? Ану, геть звідси!». П. Горностай, описуючи психологічний феномен «Ми», зауважує: «Хто не пам'ятає зі свого дитинства магічну силу хлоп'ячого “Наших б'ють!”, здатного моментально розбудити дрімаючі сили первісного єднання» (Горностай, 2007, с. 74). Зазначимо, що світовий досвід також фіксує приклади конфліктної міжгрупової взаємодії за принципом територіальності (Самборська, 2018). Така поляризація в радянські часи всередині молодіжного середовища за принципом території мешкання людини, яка лише на пару кілометрів далі від твоєї, є яскравим свідченням не лише змагальних практик міжгрупової взаємодії серед юнаків, а й недовіри в суспільстві до його державних інституцій, несформованості групової ідентичності населення країни. Тобто молоді люди довіряли лише «своїм», які найближче мешкали до них самих, яких вони бачили щодня і з якими виросли, поведінку яких можна було передбачити. Якби цей феномен характеризував лише особливості соціалізації індивіда в певний віковий період та ритуали єднання серед чоловіків, то, імовірно, такі своєрідні практики соціальної взаємодії мали б бути поширені і зараз серед українців, однак ми їх не спостерігаємо.

У тоталітарному суспільстві поширеними були практики політичних, побутових доносів у каральні органи дуже близьких людей, сусідів, товаришів, навіть родичів (Каганов, 2019). У сталінські часи окремі етнічні групи були несправедливо звинувачені в злочинах, репресовані, переселені з рідних земель на далекі і чужі, відтак – стигматизовані і дискриміновані. У радянському суспільстві окремі жертви політичних репресій у кримінальному і політичному аспектах були реабілітовані, а от вибачення, покаяння, відновлення соціальної та історичної справедливості, політичної реабілітації щодо великих соціальних груп (етнічних, національних, селян, культурних діячів) не було здійснено, а отже, за цим усім тягнувся величезний невидимий шлейф історичних упереджень, суперечливих думок, так би мовити, «мовчазної невизначеності»: а хто ці люди і що саме вони зробили? а чи справді українці, татари, інгуші, чеченці зробили щось таке настільки жахливе, про що не можна говорити? Росія, як держава-спадкоємець СРСР, використовує ті самі практики міжгрупової взаємодії на основі історичних стереотипів та упереджень щодо етнічних груп усередині своєї країни (чеченські війни) та у відносинах з іншими національно-територіальними групами (російсько-грузинська, російсько-українська війни). Наразі на окупованих територіях росіяни, за свідченнями учасників ГО «Психологи на війні», застосовують технологію руйнування соціальних зв'язків між членами територіальних громад і родин («Психологи…, 2022). Росіяни звинувачують українців у діях проти них, маніпулятивно посилаючись на доноси сусідів, друзів, родичів. Це породжує недовіру, а отже, руйнує згуртованість українців як великої соціальної групи, містить ризики негативних соціальних явищ у повоєнний час. Надалі на звільнених територіях соціальні стосунки має бути заново відбудовано, і головна мета проєкту «Психологи на війні», на думку його керівника В. Дорожкіна, це побудова довіри до влади, до самих себе, до сусідів, до членів територіальної громади, бо руйнівний досвід війни, серед іншого, призвів до розриву стосунків. Часом люди починають розмовляти із чужими як зі знайомими, а від своїх, навпаки, закриваються і не комунікують з ними (так само).

Гіпердовіру до інгрупи метафорично називають *фамілізмом*, однак цей термін має і науковий статус (Самброс, 2014). Взаємодія в суспільстві у політичній, професійній, освітянській сферах життя відбувається за критерієм лояльності до групи, а не фаху. «Своїм» у такому суспільстві дозволено те, за що «чужих» будуть цькувати; водночас наявність «своїх», знайомих у державних органах, ЗМІ, закладах освіти, на комунальних підприємствах тощо, підтримка впливових груп забезпечують людині життєві досягнення (Стародубська, 2023b). Конкуренція за статус у групі, закритість групи для чужих, параліч соціальних ліфтів, низька соціальна мобільність груп – характеристики міжгрупової взаємодії в суспільствах, де процвітає політичний фамілізм, і це зазвичай транзитні, посттоталітарні суспільства. Тому серед українців дуже поширене напівміфологічне твердження, яке час від часу спливає в масовій свідомості під час політичних виборів, що до влади «не пускають» порядних громадян конкретними вказівками «зверху», перешкодами, попередніми змовами. Однак культура гіпердовіри до своїх і недовіри до незнайомих, навіть без установлення кимось спеціальних бар'єрів для конкретних осіб, на політичних перегонах призводить до того, що до влади приходять люди, обрані лише за одним критерієм – «аби свій», водночас відкидаються всі інші критерії вибору, навіть моральні, зокрема абсолютно ганебні біографічні подробиці претендентів та обраних.

Проілюструємо соціальне тло міжгрупової взаємодії серед українців з огляду на динаміку їхньої довіри до окремих державних інститутів. Так, зокрема, на прикладі МОН України можна побачити, що позитивна динаміка корелює зі зміцненням статусу міністерства в суспільстві, проведенням освітніх реформ, позитивним іміджем очільників МОН (Слюсаревський, & Черниш, 2021), а негативна, навпаки, з гальмуванням реформ і негативним іміджем. Упродовж 2016–2021 років зафіксовано значні коливання довіри населення до МОН, причому досить різкі – серед педагогічних працівників: від переважання довіри над недовірою в +36% до оберненого переважання недовіри в -16%. Цікаво, що довіра батьків учнів до МОН упродовж цього періоду виражена меншою мірою, а її динаміка не така

гостра: від +7% до -6%. Отже, можна говорити, що суб'єкти міжгрупової взаємодії, зокрема у сфері освіти, мають різні очікування одне щодо одного, а ці очікування можуть бути високими, завищеними або низькими, песимістичними або оптимістичними, невиправданими або реалістичними, породжувати ілюзорні сподівання, конфлікти або порозуміння.

Ще одним наслідком вияву недовіри серед українців є постійні сварки, які набули систематичного характеру (у соціальних мережах цей термін називається дещо більш відверто), – механізм компульсивного пошуку «своїх» через демонстрацію дій та рішень із прихильності до своїх (Стародубська, 2023b). Феномен систематичних сварок за своєю психологічною природою найближчий до мобінгу, хоча між ними є і відмінності (Чорна, 2023). Як стверджують аналітики, суперечки в соціальній групі стали світовим трендом (Sayama, 2020).

Страх втратити схвалення й підтримку субгрупи примушує учасників таких псевдодиспутів прагнути якнайкраще показати свою обізнаність щодо предмета обговорення, захистити позиції «своїх» у будь-який спосіб, навішати стереотипних ярликів на опонентів, просто «перемогти», а не знайти оптимальне розв'язання проблеми. Систематичні сварки між українцями можна розглядати і як проєкції небажаних виявів і рис самоідентичності українців на представників аутгруп, інгрупи і референтних груп; водночас це є маркером слабкості психологічних (і соціальних) структур, які могли б виконувати функції екстерналізованого Я-ідеалу як ідеї втіленої досконалості (Чуніхіна, 2020). Українці прагнуть ідеалу, але ж у чому він виявляється, питають вони. І тут слабкість таких психологічних, соціальних структур змикається зі слабкістю формальних інституцій (Стародубська, 2023a).

Суперечки і сварки між українцями, які часто можна спостерігати в соціальних мережах, маркують точки розлому в суспільстві на умовні групи. Взаємодія між українцями як представниками цих груп є поляризованою, емоційно насиченою, конфліктною, а часом набирає форм булінгу загальнонаціонального рівня. Згадаймо ситуацію зі світлинами першої леді Олени Зеленської, зробленими всесвітньовідомою фотомисткинею Енні Лейбовіц для журналу «Vogue» (Donadio, 2022). На деяких із цих фото Олена позує разом зі своїм чоловіком Володимиром Зеленським. Або ж згадаймо фото журналісток «5 каналу» для календаря на 2023 рік (Гарячий аукціон…, 2022). Соціальний контекст фото і справді містить предмет для жвавих дискусій: російсько-українська війна і що саме можна й дозволено робити заради перемоги над рашистами? Чи можна знімками дружини президента для популярного журналу привертати увагу світової громадськості до несправедливої війни, яка точиться в Україні? Чи можна збирати гроші на зброю для війська, продаючи календар з оголеними журналістками? – ось типові запитання для дискусії. Однак замість дискусії, яка подекуди таки розгорнулася в пресі, зокрема в американській (Dickinson, 2022), в українському суспільному просторі здебільшого розгорнулися сварки з образа́ми, необґрунтованими узагальненнями, особистими проєкціями, і все це розколює українців на окремі групи, підсилює поляризацію в ньому. Здавалося б, конфронтація серед українців має стосуватися лише тих, хто підтримує рашистів, хто захищає «русский мир», хто став колаборантом. Було б ще зрозумілим, якби сперечалися представники умовних групи українців з різними політичними поглядами, відкрито й аргументовано відстоювали ці погляди і не вдавалися до уїдливих особистих нападок. Але, як показують приклади сварок щодо фото, часто українці нещадно сварилися не щодо основних соціальних сенсів, які відбивають ці фото, а щодо другорядних деталей на них.

Сварки українців скочуються до дрібниць, і за цим забувається або не усвідомлюється основний зміст конкретної суперечки. Надалі сварки через дрібниці розбивають українців на умовні групи за другорядними ознаками їхньої взаємодії, а не тим головним, що актуальне під час війни: хто і що зробив для перемоги над росіянами, як він стверджує українську національну ідентичність.

Після війни можуть посилитися дискусії «хто кращий українець», хто і що робив під час війни, як наближав перемогу. Справедлива оцінка внеску кожного українця в перемогу надзвичайно важлива. Якщо внески членів групи в її розвиток та досягнення анонімні, то створюється підґрунтя для процесів деіндивідуалізації, ухиляння від участі в ній (Bion, 1961).

Визначення колаборантів та оцінка дій мають бути сугубо індивідуалізованими. Так, водій, який возив харчі українцям у віддалені населені пункти окупованої росіянами території, але для цього зареєструвався як перевізник в органах окупаційної влади, не є колаборантом. А от, ті, хто вивозив українських дітей у РФ, організовував псевдореферендуми, глорифікував російських солдат, такими є.

Ці сварки/диспути, як уже було зазначено, свідчать про складні процеси ідентифікації українцями себе як окремої великої групи, як української нації.

Колективна травма, а тим більше хронічна колективна травмованість, історичне передавання моделей міжгрупової взаємодії, які відображають травмованість групи, також є чинником «сварок серед своїх». Тут варто згадати концепцію В. Біона про патологізовані процеси в групі, коли вона не вирішує свої повсякденні завдання, а всю свою енергію спрямовує на обговорення другорядних, дрібних питань свого функціонування, що супроводжується хаотичними діями групи, запізненням на зустрічі, забуванням важливих справ, сварками і конфліктами (Bion, & Rickman, 1943; Bion, 1946). Марне базікання перешкоджає розв'язанню проблеми. Свою концепцію В. Біон розробляв разом з іншими своїми колегами в лікарні «Нортфілд» (Велика Британія, 1942, 1944 роки) з участю солдат, які повернулися з фронту (Harrison, & Clarke, 1992). Якась частина з них була колишніми військовополоненими, якась – мала «дисциплінарні проблеми», багато з них був нагороджений за хоробрість, характеризувався розумом і чіткістю дій. Однак унаслідок спільно пережитих групою травматичних подій, сильного емоційного впливу травми на групу її динаміка набрала нездорового характеру. Під час «Нортфілдського експерименту» Біон замість того, щоб підтримувати дисципліну серед військових, які перебували в клініці, і взяти ситуацію під контроль, навпаки, «відпустив» ситуацію і відтак її погіршив, ніяк адміністративно не впливаючи на хаос у групі. Він вважав, що колективний невроз мають побачити всі військові і завдяки цьому навчитися самостійно контролювати свою поведінку. Для вченого провідним чинником реабілітації комбатантів стали «навички членства в групі». Лише через самоорганізацію група може повернутися до здорових процесів (Harrison, & Clarke, 1992).

Якщо в суспільстві є якась проблема, то її треба розв'язувати, а не звинувачувати в цьому інших людей. Звинувачення завжди призводять до поділу людей, а це поляризує спільноту на підгрупи. Н. Мак-Вільямс убачає в різних політичних лідерах приклади особистісних позицій та реалізацію цих позицій у моделях соціальної взаємодії, які приводять до об'єднання або роз'єднання людей на групи (Мак-Вільямс, 2023). У травматичних ситуаціях зростає ймовірність вияву в людини реакції звинувачувати всіх без винятку, постає реальна загроза параноїдально шукати недобрі наміри або змову інших, виникає спокуса бачити свою моральну перевагу над іншими (Klein, & Riviere, 1964), виявляти «праведний гнів». І така позиція непродуктивна для українців як великої соціальної групи. Натомість інша позиція передбачає бачення різних сторін інших людей, розуміння причин їхніх учинків, повагу до їхніх життєвих історій, і саме таку позицію, на думку Мак-Вільямс, займав президент США Б. Обама (McWilliams, 2010). На противагу йому Д. Трамп, пояснюючи щось своїм громадянам, завжди звинувачував інших, і, як результат, американське суспільство стало надзвичайно поляризованим, розділеним на умовні, штучно створені групи. Так, за даними NBC, 58% американців переконані, що Трамп гірший за більшість інших президентів США, а 40% упевнені, що він кращий за інших (Choi, 2021). Штурм Капітолію прихильниками Трампа 6 січня 2021 року, внаслідок чого загинули люди, став яскравим прикладом розпалювання політичним лідером ворожнечі серед «своїх».

«Культура сварок», яка побутує серед українців, а тим більше якщо її підтримують політичні, громадські лідери, украй небезпечна. Вона становить загрозу громадянській та національній ідентичності населенню України, тому що подрібнює велику соціальну групу – українців – на підгрупи, часто за мінімальними ознаками. Знову ж таки, повернімося до сварок через світлини дружини президента і журналісток: не та гама кольорів зображень, не той ракурс знімання тощо. Класичне експериментальне дослідження міжгрупової взаємодії

Г. Теджфела, здійснене в далекому 1970 році, коли групи формувалися з абсолютно незнайомих людей за мінімальним принципом розрізнення (кому який із художників подобався більше– Пауль Клее чи Василь Кандинський), допоможе зрозуміти, наскільки сильними і небезпечними є ці мінімальні розрізнення на «свій-чужий» (Tajfel, 1970). Незважаючи на те, що члени новостворених груп в експериментальній ситуації розподіляли всього лише умовні гроші між поціновувачами Кандинського і Клее, вони виявляли фаворитизм щодо своєї групи та дискримінацію щодо чужої. Ще одне дослідження (Bargh, 1994) показало, що за наявності мінімального контролю однієї групи над іншою майже автоматично з'являється стереотипізація членів цієї мінімально залежної групи від тієї, що здійснює контроль. Якщо ж ситуація соціальної взаємодії ускладнюється і йдеться вже не про витончені художні смаки учасників взаємодії, а з'являються реальні загрози ідентичності групи або міжгрупового конфлікту, то всі негативні ефекти міжгрупової взаємодії різко посилюються.

Говорячи про міжгрупову взаємодію в повоєнний час, неможливо не зачепити питання про примирення між українцями і росіянами після війни. І тут не будуть спрацьовувати жодні теорії контакту (Pettigrew, 2021), бо примирення неможливе без прощення українцями росіян, а прощення – без покаяння росіян, а покаяння – без актів моральної і матеріальної компенсації росіянами шкоди, завданої українцям, без публічних вибачень росіян за вчинені ними злочини. Психологи фіксують, що розуміння міжгрупових вибачень і прощення не залежать від індивідуальних особливостей членів постконфліктних громад (Štambuk et al., 2022), тобто тут група демонструє конформізм у змісті, необхідності і процедурах вибачення й прощення. З огляду на нарцисичний характер російського агресора такі дії, найімовірніше, неможливі. І тут пригадаємо найгірший сценарій міжгрупової взаємодії, коли групова травма, як-от війна, запускає коло деструктивних, патологізованих відносин між групами.

Травматичні для групи події, а тим більше неопрацьовані, забуті, непроговорені, а ще жахливіше – прийняті і виправдані групою-жертвою, не визнані групою-агресором колективні травми, здійснюють украй негативний вплив на соціально-психологічний клімат усередині групи-жертви і власне на міжгрупову взаємодію. Це призводить до посилення закритості групи, група не допускає у свій внутрішній світ «чужих» (Чорна, 2021b), втрачає довіру до всіх «не своїх». Надалі світ ділиться на закрите коло внутрішньогрупової взаємодії і на всіх інших, підозрілі й ворожі аутгрупи. Якщо навіть інші групи налаштовані мирно або нейтрально щодо взаємодії, то викривлене сприйняття травмованої групи зробить із них заздрісників, змовників, злодіїв. З часом соціальна група може нагадувати тоталітарну секту: усі хороші люди перебувають лише в нашій групі, а всі, хто не з нами, ті погані, недостойні. Лише той є хорошим, хто приєднається до нас. Тобто етика міжгрупової взаємодії базується на тому, що належність до інгрупи означає й автоматичну моральність дій її членів, а всіх своїх захищатимемо, що б вони не зробили. Ображена і незрозуміла група втрачатиме повагу інших і, щоб компенсувати власну самооцінку, може вдаватися до екстремальної міжгрупової взаємодії. Надалі група-жертва, яка не опрацювала свої історичні і колективні травми, сама може стати групою-агресором. Тому для українців так важливо усвідомлювати свої колективні травми, навіть ті, які стали вже історичними, ідентифікувати агресора як ворога. У жодному разі неможливе примирення з російським агресором без його покарання, покаяння та репарацій з його боку. Це не лише питання справедливості, а й морально-психологічного клімату, запобігання колективним травмам у майбутньому, утвердження соціально-психологічного добробуту в українському суспільстві.

Отже, хоча в нашому повсякденному мирному житті змагальні практики (окрім, мабуть, спортивних, які передбачають саме фізичну наявність на певній території двох груп і публічну демонстрацію в межах обмеженого проміжку часу суперництва) не мають аж занадто яскравого вияву, однак відкрита або прихована конкуренція між малими групами виробничих, навчальних колективів, організацій та установ за досягнення і статус, а отже, і за престиж, буде завжди. У повсякденному житті міжгрупова взаємодія зазвичай латентна, прихована. Групові упередження, які злітають з уст пересічних громадян у громадському транспорті,

стереотипи взаємодії в державних установах, які наслідують радянські авторитарні моделі, поляризовані думки користувачів соціальних мереж відбивають окремі випадки міжгрупової взаємодії, які не завжди помічаються й ідентифікуються. Соціальні «грубі» узагальнення мають бути замінені на позиції розуміння контексту, мотивів, історичних дискурсів взаємодії українців. Настав час для «розуміючого», за Н. Мак-Вільямс (2023), політичного і громадського лідерства в українському соціумі, продукування моделей об'єднання українців на засадах спільної долі, спільних цінностей, пережитих життєвих випробувань. Зміцнення громадянського суспільства сприятиме успішному реагуванню на виклики міжгрупової взаємодії.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ ТА ЗАКРІПЛЕННЯ МАТЕРІАЛУ

1. Міжгрупова взаємодія – це… (продовжити).
2. Наведіть типові приклади соціального простору міжгрупової взаємодії.
3. Назвіть функції соціальної групи і мотиви перебування людини в групі.
4. Чому вважають, що міжгрупова взаємодія є продовженням внутрішньогрупової?
5. Чи є міжгрупова взаємодія серед «своїх»? Відповідь обґрунтуйте.
6. Що таке «бухгалтерія» міжгрупової взаємодії? Як вона обраховується?
7. Чому ідентичність особи є суто соціально-психологічним поняттям?
8. Чому ідентичність особи охоплює історію її інгрупи?
9. Наведіть приклади вдалих соціальних репрезентацій груп у процесах взаємодії.
10. Наведіть критерії виокремлення механізмів міжгрупової взаємодії.
11. Наведіть приклади міжгрупової взаємодії, які можна було б охарактеризувати як ризики її негативного розвитку.
12. Чому міжгрупові відносини насправді є конкурентними, етноцентричними і дискримінаційними?
13. Чому соціальна категоризація призводить до стереотипізації у взаємодії?
14. Які завдання вирішує група, стигматизуючи іншу?
15. Реалістична теорія втручання в міжгрупову взаємодію та концепції «легкого дотику»: у чому різниця і яка ефективність інтервенцій? Які соціально-психологічні практики вважають найбільш ефективними в доланні міжгрупових упереджень?
16. Яким чином соціальні групи компенсують тривожність і відчуття загроз власній ідентичності?
17. Які основні соціально-психологічні механізми переростання групових упереджень і дискримінації у війну між групами та геноцид?
18. Як міжгрупова взаємодія змінюється під час війни?
19. Чи є російсько-українська війна міжгруповим конфліктом? Відповідь обґрунтуйте. Дайте визначення російсько-української війни в соціально-психологічній парадигмі міжгрупової взаємодії.
20. Що таке колективна травма, зокрема травма війни?
21. Які основні механізми колективної травматизації?
22. Що таке вторинний травматичний стрес і які його ознаки?
23. Які колективні травми мають здатність передаватися наступним поколінням?
24. Від яких чинників залежить тяжкість колективних травм?
25. Як ви бачите реалізацію принципу справедливості в подоланні негативних наслідків російсько-української війни?
26. Від чого залежить узгодження конфліктних позицій носіїв історичної пам'яті?
27. Які дослідження міжгрупової взаємодії, на Вашу думку, можна вважати знаковими в психології? Чому?
28. Якими чинниками зумовлені стресові переживання мігрантів?
29. Налагодження контакту в міжгруповій взаємодії: перелічіть передумови і чинники гармонізації відносин.

30. Що таке «розуміюче» лідерство і яка його роль у розв'язанні викликів міжгрупової взаємодії?

ТЕМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

Працюємо з новими поняттями: питання для самостійного пошуку першоджерел та відповідей:

1. «Нульова» ідентичність членів групи: до чого це призводить?
2. Охарактеризуйте основні етапи «злоякісної пропаганди» за V. Volkan. Які механізми міжгрупової взаємодії лежать в основі такої пропаганди?
3. Обрана або неопрацьована травма великої соціальної групи за V. Volkan, наведіть історичні приклади.
4. Пам'ять місця: хто досліджував, як визначається поняття і як воно стосується міжгрупової взаємодії?
5. Групова ідентичність та ідентичність групи: у чому різниця і як саме вони виявляються у взаємодії груп під час війни?

Креативні завдання і дискусійні питання для обговорення:

1. Пригадайте всі відомі Вам види взаємодії між групами. Наведіть їх у певній послідовності та обґрунтуйте динаміку міжгрупової взаємодії в цій послідовності.
2. Складіть орієнтовний перелік компонентів міжгрупової взаємодії і запропонуйте Вашу авторську модель цієї взаємодії.
3. Визначте показники сприйняття соціальними індивідами інгрупи і аутгрупи, наприклад: виразна помітність, проникність групових меж, нижчий/вищий статус. Наведіть інші показники. На основі цих показників заповніть таблицю «Сприйняття інгрупи і аутгрупи: схожість, відмінності». (Кількість рядків таблиці необмежена).

Показники	Інгрупа	Аутгрупа
Схожість		
Відмінності		

4. Чи ущільнюються психологічні межі групи в разі збільшення величини групи? Відповідь обґрунтуйте.
5. Наведіть історичні приклади дискримінаційних практик міжгрупової взаємодії.
6. Наведіть основні причини міжгрупових конфліктів і непорозумінь, а також упередженості й дискримінаційної поведінки груп. Порівняйте ці причини. Чим вони вирізняються?
7. Опишіть і порівняйте феноменологію міжгрупової взаємодії групи-агресора і мирної групи. Результати аналізу відобразіть у таблиці.

Феноменологія	Мирна група	Група-агресор

За результатами аналізу та узагальнення зробіть висновки: Чи відрізняється феноменологія взаємодії мирної групи і групи-агресора? Як відрізняється соціальна перцепція міжгрупової взаємодії із цих двох позицій груп?

8. Які стратегії міжгрупової взаємодії використовують групи для розв'язання морально складної ситуації? Наведіть історичні приклади таких стратегій.

9. Проаналізуйте доступні Вам публікації на тему «Гіпотеза Марлі і її емпіричні підтвердження». Зробіть висновки щодо визначення механізмів міжгрупової взаємодії. Використовуйте міждисциплінарний підхід до аналізу проблеми.

10. Проаналізуйте доступні Вам публікації на тему «Особливості мапування території як засіб домінування в міжгруповій взаємодії». Зробіть висновки щодо визначення механізмів міжгрупової взаємодії. Використовуйте міждисциплінарний підхід до аналізу проблеми.

11. Переміщення, територіальне змішування та обмеження етнічних груп в утвердженні владно-підвладних відносин в авторитарній державі: наведіть приклади зі світової історії.

12. Які механізми міжгрупової взаємодії лежать в основі псевдоміфу «русский мир»?

13. Які психологічні механізми впливу на соціальну ідентичність населення використовують представники російського агресора на окупованих українських територіях?

14. Які суперечності міжгрупової взаємодії серед українців можуть перерости у формування субідентичностей окремих умовних груп? Чи становить це загрозу для національної ідентичності українців? Відповідь обґрунтуйте.

15. Які ознаки колективної травми війни Ви спостерігали на собі?

16. Який Ваш особистий досвід протидії інформаційній війні?

17. Чи відчували Ви симптоми вторинного травматичного стресу?

18. Пригадайте випадки, коли активні дії допомагали Вам ефективніше долати травматичні ситуації.

19. Які виклики міжгрупової взаємодії серед українців Ви бачите нині? Які групові ресурси мають українці для їх подолання?

20. Чи зумовлює групова ідентичність стійкість членів групи в доланні складних соціальних ситуацій? Відповідь обґрунтуйте.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Алексєєнко, Н. В. (2022). Незвичні умови існування вимушених емігрантів як фактор екстремального впливу на психіку особистості. В *Особистість. Суспільство. Війна*, Тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.). Харків: ХНУВС, 10–13. http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/13387

Васютинський, В. (2008). Російськомовна спільнота в Україні: загрози ідентичності і постави щодо інтеграції. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна,* 1, 37–44.

Васютинський, В. (2018). Семантична структура уявлень студентів про історичні провини Українців. *Проблеми політичної психології, 21*(1), 43–53. https://doi.org/10.33120/popp-Vol21-Year2018-4.

Вознесенська, О. Л. (2015). *Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям*. Київ: Human Rights Foundation.

Галецька, І. І. (2005). Психологічні чинники соціальної адаптації. *Соціогуманітарні проблеми людини, 1,* 91–100.

Гарячий аукціон до Дня ЗСУ завершено: журналістки «5 каналу» знялися для благодійного календаря «Без цензури» (2022). https://www.5.ua/suspilstvo/kalendar-293331.html

Горностай, П. (2019). Групові захисні механізми як форма реагування на колективні травми. *Проблеми політичної психології, 22*(1), 89–114. https://doi.org/10.33120/popp-Vol22-Year2019-27

Горностай, П. (2021). Колективна травма як складна соціальна ситуація: системно-понятійний аналіз. *Наукові студії із соціальної та політичної психології, 48*(51), 100–111.

Горностай, П. П. (2007). *Личность и роль*. К. : Интерпресс ЛТД.

Горностай, П. П. (Ред.), Коробанова, О. Л., Плетка, О. Т., Циганенко, Г. В., & Чорна, Л. Г. (2018). *Свідоме і несвідоме у груповій взаємодії.* Кропивницький: Імекс-ЛТД.

Горностай, П. П., & Чорна, Л. Г. (Ред.) (2022). *Міжгрупова взаємодія в умовах війни: ідентичності, картини світу, долання травми*, Матеріали круглого столу. Київ: Талком. Взято з http://gorn.kiev.ua/group/Intergroup-Interaction-in-War-Time.pdf

Дембицький, С. (2022). *Соціологічний моніторинг «Українське суспільство». Громадська думка в Україні після 10 місяців війни*: Взято з http://surl.li/iwkkz

Діброва, В. А. (2023). Особистісне майбутнє внутрішньо переміщених осіб: стратегії конструювання. *Проблеми політичної психології, 13* (27), 65–76. https://doi.org/10.33120/popp-Vol13-Year2023-130

Жовтянська, В. В. (2020). *Психологія репрезентацій дійсності*. Київ: Талком.

Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» від 20.10.2014 №1706-VII.

Злобіна, О., Шульга, М., & Бевзенко Л. (2016). *Соціально-психологічні чинники інтеграції українського соціуму*. Київ: Ін-т соціології НАН України.

Імшенецька, І., Базь, Л., & Черниш, Л. (2022). *Стан суспільної свідомості в Україні напередодні повномасштабного російського вторгнення. Лютий'2022: інформаційний бюлетень*. Київ: ІСПП НАПН України.

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України (2023). *Результати всеукраїнського репрезентативного опитування «Стан суспільної свідомості в Україні під час повномасштабного російського вторгнення».* Режим доступу: https://ispp.org.ua/2023/07/24/2023-rezultati-vseukraiinskogo-reprezentativnogo-opituvannya-stan-suspilnoii-svidomosti-v-ukraiini-pid-chas-povnomasshtabnogo-rosijskogo-vtorgnennya/

Кабачій, Р. (2019). *Вигнані на степи. Депортація українців із Польщі на Південь України в 1944-1946 роках*. Київ : Люта справа.

Каганов, Ю. (2019). *Конструювання «радянської людини» (1953-1991): українська версія.* Запоріжжя: Інтер-М.

Кедивар, В. В., & Христенко, В. Є. (2021). *Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту*. Харків: НУЦЗУ.

Київський міжнародний інститут соціології (2021). *Ставлення населення України до Росії та населення Росії до України.* https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1078

Козлова, О. А. (2017). *Соціальна психологія груп та групової взаємодії.* Харків: НТУ «ХПІ».

Комплексне дослідження «Як війна змінила мене та країну. Підсумки року» (2023). Електронний ресурс. Режим доступу: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/kompleksne_dosl_dzhennya_yak_v_yna_zm_nila_mene_ta_kra_nu_p_dsumki_roku.html

Конвенція ООН про статус біженців 1951 року. Retrived from: http://surl.li/mmrja

Коробанова, О. Л. (2021). Проблемна взаємодія в групах внутрішньо переміщених осіб та особливості групової феноменології. У Чорна, Л. Г. (Ред.), Горностай, П. П., Яремчук, О. В., Вус, В. І., Коробанова, О. Л., & Плетка, О. Т., *Проблемна взаємодія в групах: феноменологія, чинники, профілактика* (с. 59–64). Кропивницький: Імекс-ЛТД.

Коробанова, О. Л. (2022). Фасилітація міжгрупової взаємодії обдарованої молоді. Обдаровані діти – скарб нації! Матеріали ІІІ Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Київ, 18-23 серпня 2022 року) (с. 483-491). Київ: Ін-т обдарованої дитини НАПН України.

Коробанова, О. Л. (2023). Міжгрупова взаємодія української молоді за кордоном. У Найдьонова Л. А., Найдьонов, М. І. Доценко, Л. В. (Ред.), *Конструктивна рефлексія конфронтації і кооперації: психологічні ризики і ресурси війни,* Матеріали міжнар. міжгалуз. конф. (м. Київ, 25 квітня 2023 р.) (с. 124–127). Київ: IRIS. doi.org/10.59416/BGLS4577

Коробка, Л. М. (2019). Адаптація спільноти до суспільних змін унаслідок воєнного конфлікту: від переживання травми до відновлювальних зусиль та розвитку. *Науковий вісник*

Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 4, 176–182. https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-4-23

Креденцер, О., Карамушка, Л., Вальдшмідт, Ф., & Клімов, С. (2022). Концепція проєкту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині». *Організаційна психологія. Економічна психологія, 3*(27), 6–25. https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.1

Кухарук, О. Ю. (2021). Протиставлення «ми» – «вони» в міжгруповій взаємодії: тлумачення, загрози, можливості прогнозування соціальної поведінки. *Проблеми політичної психології, 24* (1), 174–184. https://doi.org/10.33120/popp-Vol24-Year2021-72

Лемкін, Р. (2020). *Радянський геноцид в Україні.* Київ: Markobook.

Мак-Вільямс, Н. (2023). *Для моїх українських колег з нагоди болісної річниці.* Взято з https://www.youtube.com/@nationalpsychologicalassoc7192/videos

Мяленко, В. В. (2019). Психологічні стратегії адаптації внутрішньо переміщених осіб у процесі опрацювання травматичного досвіду. В Коробка, Л. М. (Ред.), Васютинський, В. О., Вінков, В. Ю., Губеладзе, І. Г., Гусєв, І. М., *Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації* (с. 117–129). Кропивницький: Імекс-ЛТД.

Олена Гусейнова та Анна Грувер відмовилися від участі в естонському літфестивалі через росіянку (2023). Взято з https://suspilne.media/469208-olena-gusejnova-ta-anna-gruver-vidmovilis-vid-ucasti-u-estonskomu-litfestivali-cerez-rosianku/

Оцінка громадянами ситуації в країні та дій влади, довіра до соціальних інститутів (лютий–березень 2023р.). Взято з https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/otsinka-gromadianamy-sytuatsii-v-kraini-ta-dii-vlady-dovira-do-sotsialnykh-instytutiv-liutyi-berezen-2023r

Пападопулас, Р. (2023). *У чужому домі. Травма вимушеного переміщення: шлях до розуміння і одужання*. Київ: Лабораторія.

Пикало, А. (2020). Питання про німецьку провину у філософії Карла Ясперса. *Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Серія «Філософія. Філософські перипетії», 63,* 26–33. DOI: https://doi.org/10.26565/2226-0994-2020-63-3

Плющ, В. А. (2020). Соціологічні моделі соціокультурної адаптації сучасних мігрантів в іншокультурному середовищі. *Актуальні проблеми філософії та соціології*, 27, 103-114. https://doi.org/10.32837/apfs.v0i27.930

Попов, Б., Ігнатов, В., Степико, М., Головко, С., & Каверіна, С. (1997). *Життя етносу: соціокультурні нариси*. Київ: Либідь.

Прайтлер, Б. (2022). *На їхньому боці. Психосоціальна робота з травмованими біженцями*. Львів: ВНТЛ-Класика.

«Психологи на війні»: як відновлюють соціальну довіру між людьми, які пережили окупацію (2022). Взято з http://surl.li/lewqm

Роз'яснення щодо тимчасового захисту та отримання статусу біженця. 17.03.2022. Уповноважений Верховної Ради України з прав людини (2022). Взято з https://ombudsman.gov.ua/news_details/rozyasnennya-shchodo-timchasovogo-zahistu-ta-otrimannya-statusu-bizhencya

Самборська, С. (2018). *Невивчені уроки трущоб*. *Тверезий погляд.* URL: https://tverezo.info/post/48294

Самброс, А. С. (2014). Політичний фамілізм: проблеми концептуалізації та внутрішні механізми феноменів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Питання політології», 1132, 27,* 46–54.

Скороход, К. (2020). *Дегуманізаційні характеристики сприйняття російських військових внутрішньо переміщеними особами зі сходу України*. Взято з http://surl.li/dzuaw

Словник української мови. Академічний тлумачний словник (1970–1980). В 11 томах. Київ: Наукова думка.

Слюсаревський, М. М., & Блинова, О. Є. (2018). *Психологія міграції*. Київ: Талком.

Слюсаревський, М. М. (Ред.), Бублик, П. І., Горностай, П. П., Литвин, М. О., Татенко, В. О., Титаренко, Т. М., Хазратова, Н. В. (2018). *Основи соціальної психології.* Київ: Талком.

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

Слюсаревський, М. М. (Ред.), Жовтянська, В. В., Суший, О. В., Татенко, В. О., Кальницька, Ю. С., Кухарук, О. Ю. … Скорик, М. М. (2018). *Соціально-психологічне мислення: генеза, основні форми та перспективи розвитку.* Кропивницький: Імекс-ЛТД.

Слюсаревський, М. М. (Ред.), & Черниш, Л. П. (Упоряд.) (2021). *Проблеми освітньої галузі у дзеркалі громадської думки: довідковий бюлетень. Вересень'2021.* Київ: ІСПП НАПН України.

Слюсаревський, М., & Чорна, Л. (2018). Психологічний стан і громадянська ідентичність дітей-переселенців зі сходу України. *Проблеми політичної психології, 21*(1), 69–86. https://doi.org/10.33120/popp-Vol21-Year2018-6

Стародубська, М. (2023a). *«Дію, як вірю» чи «що скажуть люди». Як суспільні норми впливають на довіру до інституцій, відносини в суспільстві та сприйняття реформ.* Взято з http://surl.li/lewqg

Стародубська, М. (2023b). *Національна забава українців. Чому ми так любимо смачно посваритися. Чому українцям важко домовлятися*. Взято з https://nv.ua/ukr/opinion_author/mariya-starodubska.html

Франкл, В. (2018). *Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі*. Харків: Клуб сімейного дозвілля.

Чорна, Л. Г. (2022). Хронотоп життя українця в умовах російсько-української війни. В *Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд,* Матеріали круглого столу (НАПН України, ІСПП) (с. 44–47). Київ: Талком.

Чорна, Л. Г. (Ред.), Горностай, П. П., Вус, В. І., Коробанова, О. Л., & Плетка, О. Т. (2021a). *Групові ресурси подолання наслідків негативних соціальних явищ.* Кропивницький: Імекс-ЛТД.

Чорна, Л. Г. (Ред.), Горностай, П. П., Яремчук, О. В., Вус, В. І., Коробанова, О. Л., & Плетка, О. Т. (2021b). *Проблемна взаємодія в групах: феноменологія, чинники, профілактика*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.

Чуніхіна, С. Л. (2020). Свої чужі: напрями продукування і психологічна роль «іншого» в українському суспільстві. *Ideology and politics journal, 2*(16), 304–320.

Чуніхіна, С. Л. (2023). Конгруентне політичне лідерство і деліберативна демократія. В Панок, В. Г. (Ред.), *Українська психологія. XXI століття. Початок (Дні української психології в Берліні),* Матеріали наук.-практ конф. з міжнарод. участю 27-28 квітня 2023 року (с. 443–447). Київ.

Шевченко, В. В. (2022). «Синдром біженця» як психологічна проблема в умовах війни. *Габітус, 42*, 228–231.

Шутценбергер, А. А. (2005). *Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы*. Москва: Изд-во Института Психотерапии.

Юнг, К. Г. (2019). *Аіоп: Нариси щодо символіки самості*. Львів: Астролябія.

Ager, A., & Strang, A. (2004). Indicators of integration: Final Report. Home Office. *Development and Practice Report 28.* London: Home Office.

Allport, G. W. (1954). *The nature of prejudice.* Addison-Wesley.

Andronic, A. M. T., Constantin, T. (2022). Migrant Acculturation: A Multidimensional Review. *Journal of Identity and Migration Studies. 16, 2,* 2–23.

Assmann, J. (2008). 'Communicative and Cultural Memory'. In A. Erll, & A. Nünning (Eds.), *Cultural Memory Studies. An International and Interdisciplinary Handbook* (pp. 109–118). Berlin, New York.

Atallah, D. G., & Dutta, U. (2023). Decolonization unnamed: Echoes of healing and refusal in the face of dehumanization and alienation. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology, 29*(2), 77–81. https://doi.org/10.1037/pac0000686

Bargh, J. A. (1994). The four horsemen of automaticity: awareness, intention, efficiency, and control in social cognition. In R. S. Wyer, Jr., & T. K. Srull (Eds.), *Handbook of Social Cognition* (Vol. 1, 2nd ed., pp. 1–40). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Bate, B. (2018). Understanding the influence tenure has on meanings of home and homemaking practices. *Geography compass*, *12*, *1*. e12354. https://doi.org/10.1111/gec3.12354

Beilmann, M. & Lilleoja, L. (2015). Social Trust and Value Similarity: the Relationship between Social Trust and Human Values in Europe. *Studies of Transition States and Societies, 7*(2), 19–30.

Berne, E. (1964). *Games People Play*. Grove Press.

Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review, 46*(1), 5–34. https://doi.org/10.1080/026999497378467

Berry, J. W. (1999). Aboriginal cultural identity. *Canadian journal of native studies, 19*(1), 1–36.

Bion, W. R. (1946). The leaderless group project. *Bulletin of the Menninger Clinic, 10*, 77–81.

Bion, W. R. (1961). *Experiences in Groups*. London: Tavistock.

Bion, W. R. & Rickman, J. (1943) Intra-group tensions in therapy: their study as a task of the group. *Lancet, 2*, 678–681.

Blackwell, A. F., Rode, J. A., & Scott, E. T. (2009). How do we program the Home? Gender, attention investment, and the psychology of programming at home. *International Journal of Human Computer Studies*. 1–29. https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2008.09.011

Bloom, P. B.-N., Kimhi, S., Fachter, S., Shamai, M., & Canetti, D. (2020). Coping with moral threat: Moral judgment amid war on terror. *Journal of Conflict Resolution, 64*(2-3), 231–260. https://doi.org/10.1177/0022002719854209

Boccagni, P., & Hondagneu-Sotelo, P. (2021). Integration and the struggle to turn space into «our» place: Homemaking as a way beyond the stalemate of assimilationism vs transnationalism. *International Migration, 61, 1,* 154–167. https://doi.org/10.1111/imig.12846

Boccagni, P., & Vargas-Silva, C. (2021). Feeling at home across time and place: A study of Ecuadorians in three European cities. *Population, Space and Place*, *27*(6). https://doi.org/10.1002/psp.2431

Bocian, K., Cichocka, A., & Wojciszke, B. (2021). Moral tribalism: Moral judgments of actions supporting ingroup interests depend on collective narcissism. *Journal of Experimental Social Psychology, 93*, Article 104098. https://doi.org/10.1016/j.jesp.2020.104098

Bochner, S. (1982). The Social Psychology of Cross-Cultural Relations. In S. Bochner (Ed.), *Cultures in Contact: Studies in Cross-Cultural Interaction* (pp. 5–44). Oxford: Pergamon. https://doi.org/10.1016/B978-0-08-025805-8.50008-1

Bonam, C. M., Nair Das, V., Coleman, B. R., & Salter, P. (2019). Ignoring history, denying racism: Mounting evidence for the Marley hypothesis and epistemologies of ignorance. *Social Psychological and Personality Science*, 10, 257–265. http://doi.org/10.1177/1948550617751583

Brunnet, A. E., Kristensen, C. H., Lobo, N. Ds., & Derivois, D. (2022). Migration experience and mental health: A qualitative study in France and Brazil. *International Journal of Social Psychiatry*, *68*(2), 376–383. doi:10.1177/0020764021999695

Campbell, D. T. (1958). Common fate, similarity, and other indices of the status of aggregates of persons as social entities. *Behavioral Science, 3,* 14–25.

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

Carlsson, M. J., Sonne, C. K. (2018). Mental Health, Pre-migratory Trauma, and Post-migratory stressors Among Adult Refugees: Theory, Research and Clinical Practice. In *Mental Health of Refugee and Conflict-Affected Populations*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-97046-2_2

Castano, E., Leidner, B., Slawuta, P. (2008). Social identification processes, group dynamics and the behavior of combatants. *International Review of the Red Cross*, *90* (870), 259–271. doi:10.1017/S1816383108000301.

Castells, M. (2006). *The Theory of The Network Society*. MPG Books Ltd, Bodmin, Cornwall.

Castro, F. G., & Murray, K. E. (2010). Cultural adaptation and resilience: Controversies, issues, and emerging models. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 375–403). The Guilford Press.

Cervantes, R. C., & Castro, F. G. (1985). Stress, coping, and Mexican American mental health: A systematic review. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences, 7*(1), 1–73. https://doi.org/10.1177/07399863850071001

Choi, J. (2021). Trump approval rating relatively unchanged in wake of Capitol rioting: NBC News poll. http://surl.li/ldqvq

Chorna, L., Gleitze, J., & Gorman, R. (2022). Systemic vulnerability of schoolteachers: a scoping review to compare the systemic pressures faced by teachers in countries with and without a totalitarian past. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*, *49*(52). https://doi.org/10.33120/sssppj.vi49(52).258

Coombs, W. T. (2014). *Ongoing crisis communication: Planning, managing, and responding* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

Cormos, V. C. (2022). The Processes of Adaptation, Assimilation and Integration in the Country of Migration: A Psychosocial Perspective on Place. Identity Changes. *Sustainability*, *14*, 10296. https://doi.org/10.3390/su141610296

Crocker, J., & Major, B. (1989). Social stigma and self-esteem: the self-protective properties of stigma. *Psychological Review, 96,* 608–630.

Danilova, T., Kuźma, I. B, Sushyi, O., Matvienko, I., Beznar, A., Poperechna, G., & Honcharenko, K. (2022). On War, Uncertainty, and Future: Lessons Learned from the Eastern Philosophy. *Wiadomości Lekarskie, 75, 8* (1), 1914-1919. https://doi.org/10.36740/WLek202208117

Dickinson, P. (2022). Vogue diplomacy: First Lady Olena Zelenska is Ukraine's secret weapon. https://www.atlanticcouncil.org/blogs/ukrainealert/vogue-diplomacy-first-lady-olena-zelenska-is-ukraines-secret-weapon/

DiDonato, T. E., Ullrich, J., & Krueger, J. I. (2011). Social perception as induction and inference: An integrative model of intergroup differentiation, ingroup favoritism, and differential accuracy. *Journal of Personality and Social Psychology,* 100 (1), 66–83. https://doi.org/10.1037/a0021051

Donadio, R. Portrait of Bravery: Ukraine's First Lady, Olena Zelenska (2022). Vogue, July 26. https://www.vogue.com/article/portrait-of-bravery-ukraines-first-lady-olena-zelenska

Dovidio, J. F., & Gaertner, S. L. (2010). Intergroup bias. In S. T. Fiske, D. T. Gilbert, & G. Lindzey (Eds.), *Handbook of Social Psychology* (5th ed., Vol. 2, pp. 1084–1121). Hoboken, NJ: Wiley.

Durnová, A., & Mohammadi, E. (2021). Intimacy, home, and emotions in the era of the pandemic. *Sociology Compass*, *21*, 15: e1. https://doi.org/10.1111/soc4.12852

Feinstein, F., Poleacovschi, C., Drake, R., Winters, L. A. (2022). States and Refugee Integration: a Comparative Analysis of France, Germany, and Switzerland. *Journal of International Migration and Integration*, *23*, 2167–2194. https://doi.org/ 10.1007/s12134-021-00929-8

Festinger, L., Schachter, S., & Back, K. (1950). *Social Pressures in Informal Groups: A Study of Human Factors in Housing.* New York, NY: Harper.

Freud, S. (1917). Taboo of virginity. *Standard Edition, 11*, 191–208. London: Hogarth.

Freud, S. (1922). *Group Psychology and The Analysis of The Ego.* London, Vienna: The international psycho-analytical press.

Gausel, N., Leach, C. W., Vignoles, V. L., & Brown, R. (2012). Defend or repair? Explaining responses to in-group moral failure by disentangling feelings of shame, rejection, and inferiority. *Journal of Personality and Social Psychology, 102*(5), 941–960. https://doi.org/10.1037/a0027233

Grigoryan, L., Cohrs, J. C., Boehnke, K., van de Vijver, F. (A. J. R.), & Easterbrook, M. J. (2022). Multiple categorization and intergroup bias: Examining the generalizability of three theories of intergroup relations. *Journal of Personality and Social Psychology, 122*(1), 34–52. https://doi.org/10.1037/pspi0000342

Gyurovski, I., & Lester, E. (2022). Does outcome bias trump political tribalism? *Translational Issues in Psychological Science, 8*(3), 323–340. https://doi.org/10.1037/tps0000333

Hamilton, D. L., & Sherman, J.W. (1989). Illusory correlations: implications for stereotype theory and research. In D. Bar-Tal, C. F. Graumann, A. W. Kruglanski, & W. Stroebe (Eds.), *Stereotyping and Prejudice: Changing Conceptions* (pp. 59–82). New York, NY: Springer.

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

Harrison, T., & Clarke, D. (1992). The Northfield Experiments. *The British Journal of Psychiatry, 160*(5), 698–708. doi:10.1192/bjp.160.5.698

Harvey, O. J. (1989). Muzafer Sherif (1906–1988). *American Psychologist, 44*(10), 1325–1326. https://doi.org/10.1037/h0091637

Haslam, N., & Loughnan, S. (2014). Dehumanization and Infrahumanization. *Annual Review of Psychology, 65*(1), 399–423. https://doi.org/10.1146/annurev—psych— 010213—115045

Hogg, M. A. (2007). Uncertainty-identity theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, *39*, 69–126.

Hogg, M. A. (2014). From uncertainty to extremism: social categorization and identity processes. *Current Directions in Psychological Science*, *23*, 338–342.

Hogg, M. A. & Gaffney, A. M. (2018). Group processes and intergroup relations. In J. T. Wixted (Ed.), *The Stevens' handbook of experimental psychology and cognitive neuroscience.* Vol. 3: Developmental and social psychology. New York: John Wiley & Sons, Inc. doi: 10.1002/9781119170174.epcn414

Jaspers, K. (1947). *The Question of German Guilt*. Jenkintown: Capricorn Books.

Jeong, E., Park, J., Kim, S., Han, J., Joh, E. & Choi D. (2016). Impact of Group Identification Level and Group-Affirmation on the Evaluation of In-group Dissenter. *Journal of interpersonal relations, intergroup relations and identity*, *9*, 83–90. https://www.jiriri.ca/wp-content/uploads/2021/03/JIRIRIVolume9.pdf

Jing, Y., Gries, P. H., Li, Y., Stivers, A. W., Mifune, N., Kuhlman, D. M., & Bai, L. (2017). War or Peace? How the Subjective Perception of Great Power Interdependence Shapes Preemptive Defensive Aggression. *Frontiers in Psychology*, *8*, 864. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00864

Johnson, S. G. B., Rodrigues, M., & Tuckett, D. (2021). Moral tribalism and its discontents: How intuitive theories of ethics shape consumers' deference to experts. *Journal of Behavioral Decision Making*, *34*(1), 47–65. https://doi.org/10.1002/bdm.2187

Judd, C. M., & Park, B. (1988). Out-group homogeneity: judgments of variability at the individual and group levels. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 778–788.

Kachanoff, F. J., Taylor, D. M., Caouette, J., Khullar, T. H., Wohl, M. J. A. (2019). The chains on all my people are the chains on me: Restrictions to collective autonomy undermine the personal autonomy and psychological well-being of group members. *Journal of Personality and Social Psychology*, *116*(1), 141–165. doi: 10.1037/pspp0000177

Kang, E., Mbonyingabo, C., Qin, L., Mwemere, G. K., Charvonia, A., Snyder, J., Lopez, V. C., & Kimball, C. N. (2022). Is outgroup prejudice passed down generationally in Rwanda after the 1994 genocide against the Tutsi? *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, *28*(1), 49–62. https://doi.org/10.1037/pac0000578

Kayaoğlu, A., Batur, S., & Aslitürk, E. (2014). The unknown Muzafer Sherif. *The Psychologist, 27*(11), 830–833.

Klein, M., &Riviere, J. (1964). *Love, Hate and Reparation*. NY: W. W. Norton & Company.

Klein, H. A., Lin, M.-H., Miller, N. L., Militello, L. G., Lyons, J. B., & Finkeldey, J. G. (2019). Trust Across Culture and Context. *Journal of Cognitive Engineering and Decision Making, 13*(1), 10–29. https://doi.org/10.1177/1555343418810936

Korobanova, O. (2018). Group support for vulnerable groups as a prerequisite for mental health. *MHGC Proceedings*. Rome, Italy, pp. 52–53. https://mhgc21.org/site-static/MHGC-Proceedings-2018.pdf

Korobanova, O., & Schulzhenko, N. (2022). Psychology of home and Ukrainian migrants' socio-psychological adaptation abroad. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*, 50(53). https://doi.org/10.33120/sssppj.vi50(53).604

Korostelina, K. V. (2020). National resilience to protracted violence in Ukraine. *Peace and Conflict Studies, 27*(2), Article 4.

Kravchuk, S. L. (2020). Willingness to forgiveness as a predictor of mental health and psychological resilience of displaced persons from the zone of military conflict in Eastern Ukraine. *Social Welfare: Interdisciplinary approach, 10*(1), 21–34. https://doi.org/10.21277/SW.v1i10.503

Kruglanski, A. W., Pierro, A., Mannetti, L., & De Grada, E. (2006). Groups as epistemic providers: need for closure and the unfolding of group-centrism. *Psychological Review, 113*, 84–100.

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

Kuo, B. C. H. (2014). Coping, acculturation, and psychological adaptation among migrants: A theoretical and empirical review and synthesis of the literature. *Health Psychology and Behavioral Medicine, 2* (1), 16–33. https://doi.org/10.1080/21642850.2013.843459

Leach, C. W., Zomeren van, M., Zebel, S., Vliek, M. L. W., Pennekamp, S. F., Doosje, B., Ouwerkerk, J. W., & Spears, R. (2008). Group-level self-definition and self-investment: A hierarchical (multicomponent) model of in-group identification. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(1), 144–165. https://doi.org/10.1037/0022- 3514.95.1.144

Leidner, B., Castano, E., Zaiser, E., & Giner-Sorolla, R. (2010). Ingroup glorification, moral disengagement, and justice in the context of collective violence. *Personality and Social Psychology Bulletin, 36*(8), 1115–1129. https://doi.org/10.1177/0146167210376391

Leonardelli, G. J., Pickett, C. L., & Brewer, M. B. (2010). Optimal distinctiveness theory: a framework for social identity, social cognition and intergroup relations. *Advances in Experimental Social Psychology, 43*, 65–115.

Lewin, K., Lewin, G. W. (Ed.) (1948). *Resolving social conflicts: selected papers on group dynamics* [1935–1946]. New York: Harper and Brothers.

Li, C., Li, D.-m., Huang, Z., & Chiu, C.-Y. (2016). Peace and war: Rewarding intergroup contacts make past intergroup aggression unforgivable. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology, 22*(2), 166–167. https://doi.org/10.1037/pac0000140

Linville, P. W., Salovey, P., & Fischer, G. W. (1986). Stereotyping and perceived distributions of social characteristics: An application to ingroup-outgroup perception. In J. Dovidio & S. L. Gaertner (Eds.), *Prejudice, discrimination, and racism* (pp. 165–208). NY: Academic Press.

Lives on Hold: Profiles and Intentions of Refugees from Ukraine (2022). UNHCR Regional Bureau for Europe. https://data.unhcr.org/en/documents/details/94176

Lowe, M. (2020). *Types of Contact: A Field Experiment on Collaborative and Adversarial Caste Integration*. CESifo Working Paper Series 8089, CESifo.

Lusiena, de, M. S., Hoersting, R. C., Modesto J. G. (2020). The sociocultural and psychological adaptation of Syrian refugees in Brasil. *Psico, Porto Alegre, 51*, 3, 1–12. https://doi.org/10.15448/1980-8623.2020.3.34372

Lutterbach, S., & Beelmann, A. (2021). How Refugees' Stereotypes Toward Host Society Members Predict Acculturation Orientations: The Role of Perceived Discrimination. In Berry, J. W., Grigoryev, D., Grigoryan, L., Zabrodskaja, A., Fiske, S. T. (Eds.), *Stereotypes and Intercultural Relations: Interdisciplinary Integration, New Approaches, and New Contexts*. Lausanne: Frontiers Media SA, pp. 99–116. https://doi.org/10.3389/978-2-88971-353-0

Madan, I. M., & Padgett, D. K. (2021). Home is Where Your Root Is: Place Making, Belonging, and Community Building among Somalis in Chicago. *Social Work, 66,* 2, 101–100. https://doi.org/ 10.1093/sw/swab007

Manzi, J., González, R. (2007). Forgiveness and reparation in Chile: The role of cognitive and emotional intergroup antecedents. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology, 13*(1), 71–91. doi: 10.1037/h0094025

Marques, J. M., & Páez, D. (1994). The “black sheep effect”: social categorization, rejection of ingroup deviates and perception of group variability. *European Review of Social Psychology, 5*, 37–68.

Martinet, E. H. G., Damásio, B. F. (2021). Relationships between Cultural adaptation and Immigrants’ Well-Being. *Psico-USF. Bragança Paulista, 26* (3), 467–481.

McLamore, Q. J., Adelman, L., & Leidner, B. (2019). Challenging traditional narratives of intractable conflict: Focusing on both sides’ suffering decreases ingroup glorification among Jewish Israelis and Americans. *Personality and Social Psychology Bulletin, 45*(12), 1702–1716. doi: 10.1177/0146167219841638

McWilliams, N. (2010). Paranoia and political leadership. *Psychoanalytic Review, 97*(2), 239–261. https://doi.org/10.1521/prev.2010.97.2.239

Mochtak, M., & Holzer, J. (2017). Electoral violence in Putin's Russia: modern authoritarianism in practice. *Studies of Transition States and Societies, 9*(1), 35–52. https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-62565-3

Morris, K. L., & Goldenberg, J. L. (2016). Psychology of Objectification. In: *The Wiley Blackwell Encyclopedia of Gender and Sexuality Studies*, (1-2). 10.1002/9781118663219

Mousa, S. (2020). Building social cohesion between Christians and Muslims through soccer in post-ISIS Iraq. *Science*. *369*(6505), 866–870. doi: 10.1126/science.abb3153.

Mummendey, A., & Otten, S. (1998). Positive–negative asymmetry in social discrimination. *European Review of Social Psychology, 19*, 107–143.

Nawata, K. (2020). A glorious warrior in war: Cross-cultural evidence of honor culture, social rewards for warriors, and intergroup conflict. *Group Processes & Intergroup Relations, 23*(4), 598–611. https://doi.org/10.1177/1368430219838615

Neto, J., Oliveira, E. N., & Neto, F. (2017). Acculturation, Adaptation and Loneliness among Brazilian Migrants Living in Portugal. From the edited volume: Muenstermann, I. (Eds.), *People's Movements in the 21st Century.* https://doi.org/10.5772/65693

Noh, S., & Kaspar, V. (2003). Perceived discrimination & depression: Moderating effects of coping, acculturation, and ethnic support. *American Journal of Public Health, 93*, 232–238. https://doi.org/ 10.2105/AJPH.93.2.232

Otten, S. (2016). The Minimal Group Paradigm and its maximal impact in research on social categorization. *Current Opinion in Psychology, 11*. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.06.010.

Paluck, E. L., Porat, R., Clark, C. S., & Green, D. P. (2021). Prejudice reduction: progress and challenges. *Annual Review of Psychology, 72*, 533–560. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-071620-030619

Pekin, H. (1986). Measures to Facilitate the Reintegration Returning Migrants into their Countries of Origin. *International Migration, 24* (1), 163–178. https://doi.org/10.1111/j.1468-2435.1986.tb00109.x

Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality.* New York: The Gestalt Journal Press.

Pettigrew, T. F. (1979). The ultimate attribution error: extending Allport’s cognitive analysis of prejudice. *Personality and Social Psychology Bulletin, 5*, 461–476.

Pettigrew, T. F. (2021). Advancing intergroup contact theory: Comments on the issue's articles. *Journal of Social Issues*, 77, 258–273. https://doi.org/10.1111/josi.12423

Regional Protection Profiling & Monitoring - Protection Risks and Needs of Refugees from Ukraine (15 December 2023). http://surl.li/oigeg

Reich, W. (1933). *Massenpsychologie des Faschismus. Zur Sexualoekonomie der politischen Reaktion und zur proletarischen Sexualpolitik.* [Collective psychology of Fascism. On the sexual economy of the political reaction and of the proletarian sexual politics]. Unknown Publisher.

Reich, W. (1946). *The mass psychology of fascism.* NY: Orgone Institute Press.

Ross, L. (1977). The intuitive psychologist and his shortcomings: Distortions in the attribution process. In Berkowitz, L. (ed.). *Advances in experimental social psychology*. Vol. 10. New York: Academic Press. pp. 173–220. ISBN 978-0-12-015210-0

Rotella, K. N., & Richeson, J. A. (2013). Motivated to "forget": The effects of in-group wrongdoing on memory and collective guilt. *Social Psychological and Personality Science, 4,* 730–737. https://doi.org/10.1177/1948550613482986

Rubin, M., & Hewstone, M. (1998). Social identity theory's self-esteem hypothesis: a review and some suggestions for clarification. *Personality and Social Psychology Review, 2* (1), 40–62.

Şafak-Ayvazoğlu, A., Kunuroglu, F., Yağmur, K. (2021). Psychological and socio-cultural adaptation of Syrian refugees in Turkey. *International Journal of Intercultural Relations, 80,* 99–111. https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2020.11.003

Sahdra, B., & Ross, M. (2007). Group identification and historical memory. *Personality and Social Psychology Bulletin, 33,* 384–395.

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

Sangalang, C. C., Becerra, D., Mitchell, F. M., Lechuga-Peña, S., Lopez, K., & Kim, I. (2019). Trauma, Post-Migration Stress, and Mental Health: A Comparative Analysis of Refugees and Immigrants in the United States. *Journal of Immigrant and Minority Health, 21* (2). https://doi.org/10.1007/s10903-018-0826-2

Sayama, H. (2020). Enhanced ability of information gathering may intensify disagreement among groups. *Physical Review E,* 102, 012303 doi:10.1103/PhysRevE.102.012303

Schachter, S. (1959). *The Psychology of Affiliation: Experimental Studies of the Sources of Gregariousness.* Palo Alto, CA: Stanford University Press.

Shami, S. (1996). Gender, Domestic Space, and Urban Upgrading: A Case Study from Amman. *Gender and Development, 4*(1), 17–23. http://www.jstor.org/stable/4030353

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

Sherif, M. (1958). Superordinate goals in the reduction of intergroup conflicts. *American Journal of Sociology, 63,* 349–356.

Sherif, M. (1966). *Group conflict and cooperation*. London: Routledge Kegan Paul.

Sherif, M., Harvey, O. J., White, B. J., Hood, W. R., & Sherif, C. W. (1988). *Intergroup Conflict and Cooperation: The Robbers Cave Experiment (1954/1961*). Wesleyan University Press.

Sherif and University of Oklahoma Institute of Group Relations (2021). *Intergroup Conflict and Cooperation; the Robbers Cave Experiment by Muzafer 1906–1988.* Hassell Street Press.

Spini, D., Elcheroth, G., Fasel, R. (2008). The impact of group norms and generalization of risks across groups on judgments of war behavior. *Political Psychology, 29* (6), 919–941. https://doi.org/10.1111/j.1467-9221.2008.00673.x.

Štambuk, M., Čorkalo Biruški, D., & Kapović, I. (2022). Deeds, not words: Understanding intergroup apology and forgiveness from different sides of conflict. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology, 28*(3), 397–405. https://doi.org/10.1037/pac0000622

Starodubska, M. (2023). Excessive Brotherly Love? -'Fraternity' of Russians and Ukrainians as a Russian Propaganda Narrative. *Connections The Quarterly Journal*. QJ 21. 47–66. DOI:10.11610/Connections.21.3.33.

Stathi, S., Husnu, S., & Pendleton, S. (2017). Intergroup contact and contact norms as predictors of postconflict forgiveness. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 21*(1), 20–39. https://doi.org/10.1037/gdn0000060

Stephan, W. G., & Stephan, C. W. (2000). An integrated threat theory of prejudice. In S. Oskamp (Ed.), *Reducing Prejudice and Discrimination* (pp. 23–46). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Steiner, R. (1986). Responsibility as a way of hope in the nuclear era: Some notes on F. Fornari's Psycho-Analysis of War. *Psychoanalytic Psychotherapy, 2*(1), 75–82. https://doi.org/10.1080/02668738600700081

Suko, I. P., Holter, M., Stolz, E., Greimel, E. R., Freidl, W. (2022). Acculturation, Adaptation, and Health among Croatian Migrants in Austria and Ireland: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19* (24), 16960. https://doi.org/10.3390/ijerph192416960

Sumner, W. G. (1906). *Folkways. A Study of the Sociological Importance of Usages, Manners, Customs, Mores, and Morals*. Ginn.

Syfers, L., Rast, D. E. III., & Gaffney, A. M. (2021). Leading change by protecting group identity in the 2019 Canadian General Election. *Analyses of Social Issues and Public Policy*. doi: 10.1111/asap.12255

Tajfel, H. (1959). Quantitative judgement in social perception. *British Journal of Psychology*, *50*, 16–29.

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

Tajfel, H., Billig, M., Bundy, R. P., & Flament, C. (1971). Social categorization and intergroup behavior. *European Journal of Social Psychology, 1*, 149–177.

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

Tversky, A. (1977). Features of similarity. *Psychological Review, 84*(4), 327–352. https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.4.327

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

Volkan, V. D. (2021). Trauma, prejudice, large-group identity and psychoanalysis. *The American Journal of Psychoanalysis, 81*, 137–154. https://doi.org/10.1057/s11231-021-09285-z

Volkan, V., Javakhishvili, J. D. (2022). Invasion of Ukraine: observationson leader-followers relationships. *The American Journal of Psychoanalysis, 82*, 189–209. https://doi.org/10.1057/s11231-022-09349-8

Wagoner, J. A., & Hogg, M. A. (2016). Normative dissensus, identity-uncertainty, and subgroup autonomy. *Group Dynamics: Theory, Research and Practice*, *20*, 310–322.

Woltmann. (1947). Review of *The mass psychology of fascism* [Review of the book *The mass psychology of fascism*, by W. Reich]. *American Journal of Orthopsychiatry, 17*(2), 366–367. https://doi.org/10.1037/h0097475

Worden, J. W. (2008). Grief Counselling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner, 4th Ed. New York: Springer.

Yakushko, O. (2010). Stress and coping strategies in the lives of recent immigrants: A grounded theory model. *International Journal for the Advancement of Counselling, 32*(4), 256–273. https://doi.org/10.1007/s10447-010-9105-1

Yoshihama, M. (2002). Battered women's coping strategies and psychological distress: Differences by immigrant status. *American Journal of Community Psychology*, *30*, 429–452. https://doi.org/ 10.1023/A:1015393204820

Yuki**,** M., Maddux, W. W, Brewer, M. B., & Takemura, K. (2005). Cross-cultural differences in relationship- and group-based trust. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *31*(1), 48–62. doi: 10.1177/0146167204271305

Zárate, M., Garcia, B., Garza, A., & Hitlan, R. (2004). Cultural Threat and Perceived Realistic Group Conflict as Dual Predictors of Prejudice. *Journal of Experimental Social Psychology*, *40* (1), 99–105. https://doi.org/10.1016/S0022-1031(03)00067-2.

ЛІТЕРАТУРА, ОБОВ'ЯЗКОВА ДЛЯ ОПРАЦЮВАННЯ

Горностай, П. (2019). Групові захисні механізми як форма реагування на колективні травми. *Проблеми політичної психології, 22*(1), 89–114. https://doi.org/10.33120/popp-Vol22-Year2019-27

Горностай, П. (2021). Колективна травма як складна соціальна ситуація: системно-понятійний аналіз. *Наукові студії із соціальної та політичної психології, 48*(51), 100–111.

Імшенецька, І., Базь, Л., & Черниш, Л. (2022). *Стан суспільної свідомості в Україні напередодні повномасштабного російського вторгнення. Лютий'2022: інформаційний бюлетень*. Київ: ІСПП НАПН України.

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України (2023). *Результати всеукраїнського репрезентативного опитування «Стан суспільної свідомості в Україні під час повномасштабного російського вторгнення».* Режим доступу: https://ispp.org.ua/2023/07/24/2023-rezultati-vseukraiinskogo-reprezentativnogo-opituvannya-stan-suspilnoii-svidomosti-v-ukraiini-pid-chas-povnomasshtabnogo-rosijskogo-vtorgnennya/

Київський міжнародний інститут соціології (2021). *Ставлення населення України до Росії та населення Росії до України.* https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1078

Козлова, О. А. (2017). *Соціальна психологія груп та групової взаємодії.* Харків: НТУ «ХПІ».

Коробка, Л. М. (2019). Адаптація спільноти до суспільних змін унаслідок воєнного конфлікту: від переживання травми до відновлювальних зусиль та розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 4,* 176–182. https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-4-23

Кухарук, О. Ю. (2021). Протиставлення «ми» – «вони» в міжгруповій взаємодії: тлумачення, загрози, можливості прогнозування соціальної поведінки. *Проблеми політичної психології, 24* (1), 174–184. https://doi.org/10.33120/popp-Vol24-Year2021-72

Слюсаревський, М. М. (Ред.), Бублик, П. І., Горностай, П. П., Литвин, М. О., Татенко, В. О., Титаренко, Т. М., Хазратова, Н. В. (2018). *Основи соціальної психології.* Київ: Талком.

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

Чорна, Л. Г. (Ред.), Горностай, П. П., Вус, В. І., Коробанова, О. Л., & Плетка, О. Т. (2021a). *Групові ресурси подолання наслідків негативних соціальних явищ.* Кропивницький: Імекс-ЛТД.

Чорна, Л. Г. (Ред.), Горностай, П. П., Яремчук, О. В., Вус, В. І., Коробанова, О. Л., & Плетка, О. Т. (2021b). *Проблемна взаємодія в групах: феноменологія, чинники, профілактика*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.

Hogg, M. A. & Gaffney, A. M. (2018). Group processes and intergroup relations. In J. T. Wixted (Ed.), *The Stevens' handbook of experimental psychology and cognitive neuroscience.* Vol. 3: Developmental and social psychology. New York: John Wiley & Sons, Inc. doi: 10.1002/9781119170174.epcn414

Paluck, E. L., Porat, R., Clark, C. S., & Green, D. P. (2021). Prejudice reduction: progress and challenges. *Annual Review of Psychology, 72,* 533–560. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-071620-030619

Tajfel, H., Billig, M., Bundy, R. P., & Flament, C. (1971). Social categorization and intergroup behavior. *European Journal of Social Psychology, 1,* 149–177.

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

2. ФАСИЛІТАЦІЯ МІЖГРУПОВОЇ ВЗАЄМОДІЇ І ТЕХНОЛОГІЇ ПІДТРИМКИ СОЦАЛЬНИХ ГРУП

2.1. Алгоритми фасилітації міжгрупової взаємодії

Теорії міжгрупових конфліктів. Міжгрупова взаємодія, попри всі свої асиметрії та атрибуції, повсякчас відбувається в річищі співдії, балансуючи між стереотипами (а часто й прихованими упередженнями) і користю від групового обміну ресурсами, у напрямі взаємодопомоги і пошуку взаєморозуміння. Така взаємодія не потребує фасилітативних впливів і базується на обопільному прагненні представників різних груп знайти точки перетину й виконати спільну діяльність, на яку вони спрямовані. Водночас між групами нерідко трапляється конфліктна взаємодія. Серед соціально-психологічних чинників конфлікту: проходження групами природного етапу міжгрупової динаміки (1), конкурентні цілі з «нульовим ефектом» взаємодії (2), процеси соціальної категоризації і становлення групової ідентичності із широким спектром соціальних наслідків, від стереотипів та упереджень до дискримінації аутгруп (3), відчуття групою небезпеки і загроз груповій ідентичності, реальних або уявних (4). На практиці процеси міжгрупової динаміки і становлення ідентичності групи зазвичай поєднуються між собою, хоча в теорії ці процеси розведені. Так, групи, розвиваючи міжгрупову взаємодію, встановлюють територіальні і символічні межі взаємодії, тому тут конфлікти неминучі. Водночас відбувається соціальна категоризація суб'єктів взаємодії і становлення/зміцнення ідентичності групи. А ці процеси також призводять до суперечок та напруженості у взаємодії з аутгрупами.

Теорія позитивно-функціонального конфлікту розглядає конфлікти як природне явище в розвитку соціальних груп (Cozer, 1956). Конфлікти просто необхідні в динаміці взаємодії соціальних суб'єктів, слід лише уникати їх насильницького розв'язання. Ідеї цієї теорії втілилися в їх прикладному застосуванні для медіації конфлікту між його сторонами.

Класичні теорії соціальної психології описують природу міжгрупових конфліктів (Grygorian et al., 2022) насамперед у річищі розуміння соціальної ідентичності (Tajfel, & Turner, 1979; Hogg, & Abrams, 1988). Навіть теорія «реалістичного конфлікту» М. Шеріфа (Sherif, 1966), розроблена задовго до Тейджфела і Тернера, розкриває конфліктну взаємодію реальних груп через процеси набуття ними ідентичності.

Групові упередження формуються як наслідок соціальної категоризації і через мотивацію бачити інгрупи в позитивному світлі порівняно з аутгрупами. Серія експериментів Г. Теджфела і його колег (1979) підтвердила, що міжгрупова дискримінація є наслідком когнітивних процесів, пов'язаних із встановленням схожості й відмінностей між представниками різних груп, тобто їх соціального порівняння. Нагадаємо, що до аутгруп відносять тих індивідів, які не вписуються в ті самі соціальні категорії, до яких належить соціальний індивід (Krueger, 2001; MacInnis, & Page-Gould, 2015). Ці категорії можуть ґрунтуватися на таких характеристиках, як вік, стать, етнічна належність, релігія, соціально-економічний статус або політичні погляди. Відповідно упередження щодо цих груп можуть набувати вигляду ейджизму, сексизму, етноцентризму, релігійного фанатизму або політичної боротьби.

Теорія реалістичного групового конфлікту (Campbell, 1965; Sherif, 1967) пояснює міжгрупову ворожість об'єктивним конфліктом цілей та інтересів груп (так звані цілі з нульовим ефектом взаємодії), що створює емоційну напруженість, наприклад конкуренція за обмежені ресурси (Sherif, 1967). Ворожість зменшується в разі зміни ситуації взаємодії (на зразок постановки привабливих для кожної з груп цілей, які потребують співпраці для їх досягнення). Згодом дослідники дійшли висновку, що конфлікт породжує прийнята в соціумі нормативна поведінка, спрямована на досягнення і перемогу (Tajfel, & Turner, 1979). Якщо в культурі немає таких норм взаємодії, то й конфлікту між групами не буде. Зазначимо: аутгрупова ворожість та упередженість в оцінках можуть виникати навіть коли немає конфлікту інтересів, а на тлі недостатнього досвіду міжгрупової взаємодії.

Інтегрована теорія загроз групі (W. G. Stephan, & C. W. Stephan, 1996) об'єднує дві попередні теорії та розширює їх. Тут міжгрупові упередження пояснюються уявленнями про загрозу з боку аутгруп, а більш відверто – стереотипами про аутгрупу. Тому такий вид загроз є уявним. Інші загрози, реальні (нападу, війни) і символічні (цінностям, культурі, статусу, ідентичності тощо), уже не є уявними, а об'єктивними. Проміжне місце між уявними і реальними загрозами займає четвертий вид загроз – міжгрупова тривожність, емоційний стан збентеженості й плутанини в почуттях членів групи, пов'язаний з амбівалентним досвідом взаємодії з іншою групою і, як наслідок, униканням цієї взаємодії. Коли сприйнятої групою загрози її нормам або добробуту немає, конфлікти та упередження не виникають.

Фасилітація міжгрупової взаємодії: структура і контексти. Важливим є дотримання упереджувальних заходів щодо розвантаження конфліктного підґрунтя міжгрупової взаємодії, залагодження конфліктів та їх фасилітації. Фасилітація може бути застосована щодо різних складників міжгрупової взаємодії, а саме:

- стилів міжгрупової взаємодії,
- феномену лідерства,
- міжгрупових очікувань та міжгрупової соціальної перцепції, тобто сприймання, порівняння та оцінювання, пов'язаних із диференціацією інгрупи від інших,
- стратегій і тактик міжгрупової взаємодії на зразок постановки спільної мети для різних груп, налагодження контакту, міжгрупових вибачень, здійснення діалогу, який би об'єднував групи в їхніх спільних діях, тощо.

Розуміння процесів міжгрупової взаємодії, його складників та етапів, допоможе визначити алгоритми фасилітації міжгрупової взаємодії. Алгоритм, як послідовність дій у фасилітації міжгрупової взаємодії, може бути локальним, працювати з конкретними контекстами взаємодії, а може бути узагальненим, стратегіально визначати послідовність дій у роботі з великими, середніми та малими групами, розв'язанні великих і малих проблем взаємодії груп.

Отже, поліпшення міжгрупової взаємодії може відбутися внаслідок *зміни стилю взаємодії*: з конкурентного – на співпрацю, а також зменшення сприйманих відмінностей між групами і встановлення схожості між представниками різних груп з метою сприйняття себе членами однієї більшої групи (Worchel, 1979). Ці зміни стилю відповідають вищезгаданим теоріям реального конфлікту і соціальної ідентичності, коли йдеться про такі дії: 1) зміну цілей груп, 2) кроскатегоризацію членів групи. Це й становитиме **алгоритм** фасилітації взаємодії в парадигмі «мета – засіб». Наші емпіричні дані щодо взаємодії в середовищі української студентської молоді свідчать, що вона найбільше прагне співпрацювати з іншими академічними групами (69,7%), на компроміс згодні 48%, конкурують 29,5%, уникають взаємодії 24,4%, ворожість властива 9,4%, а протистояння – 9,1% досліджуваних (Коробанова, 2022).

Удосконалення міжгрупової взаємодії може бути пов'язане також із *лідерством* та налагодженням діалогу між групами (Hogg, 2015). Лідерство зазвичай розглядають як процес, за допомогою якого лідер або керівництво групи формує і передає спільне бачення, ідентичність та набір практик, які засвоюють і застосовують члени групи (Hogg, 2015; Hogg, & Rast, 2023). Тобто це насамперед процес переконування, а вже потім – здійснення влади над іншими людьми. Лідерство тут також є позитивним, наснажувальним, спрямованим на групові досягнення, що підтримує соціальний оптимізм. Емоційні навички лідера важливі в поєднанні із соціальними (Riggio et al., 2003).

Лідерство часто передбачає керівництво групою, структурованою на окремі підгрупи, що мають відмітні самодостатні ідентичності, яких дотримуються їхні члени. Таке лідерство можна охарактеризувати як кросгрупове (Hogg, & Rast, 2023). Його завдання полягає в тому, щоб сформувати вищу ідентичність, яка не знищує і не розмиває межі ідентичності підгруп, а отже, не створює загрози для їхньої особливої соціальної ідентичності. Адже така загроза може спровокувати конфлікт між підгрупами, який буде фрагментувати вищу групу. Успішні кросгрупові лідери мають конструювати, просувати і демонструвати кросгрупову

ідентичність у відносинах, яка зберігає відмінність підгруп і відзначає цю відмінність і міжгрупову співпрацю як фундаментальні аспекти ідентичності підгруп і вищих груп. Прикладом кросгрупового лідерства може бути керівництво організацією, відділи якої конфліктують між собою Інший приклад – політичний лідер, який розуміє мотиви поведінки різних соціальних груп, але не протиставляє їхні ідентичності одна одній і водночас об'єднує ці групи навколо спільної національної ідентичності громадянина держави. Спільна «нульова» ідентичність (коли її немає) великої групи і наявність у цій групі субідентичностей, які конфронтують одна з одною, – соціально-психологічне підґрунтя для конфліктної взаємодії в організації, суспільстві, державі. Отже, тут **алгоритм** фасилітації лідером міжгрупової взаємодії через кросгрупову ідентичність має вигляд такої послідовності: 1) розроблення конструкта такої ідентичності (задум, модель, практики втілення), 2) демонстрація такої ідентичності в повсякденних ситуаціях взаємодії, 3) просування кросгрупової ідентичності за допомогою спеціальних заходів міжгрупової взаємодії, 4) утвердження практик взаємодії, що підтримують кросгрупову ідентичність.

Практики фасилітації кросгруповим лідером взаємодії охоплюють роботу з командами як малими групами в структурі організації, віртуальні зібрання представників умовних груп, взаємодію міжкультурних груп у складі великих соціальних груп. Техніка поліпшення кроскультурної обізнаності представників різних культурних груп спирається на такий **алгоритм**: ідентифікація культурних упереджень; досягнення оптимальних рішень завдяки відкритому обміну і розгляду різноманітних поглядів; забезпечення продуктивної та ефективної комунікації; участь в ухваленні рішення людей, на яких воно впливатиме (Вілкінсон, 2023). Лідерові, який працює з кількома або багатьма групами, а тим більше з групами різної ідентичності, під час ухвалення рішень та групових обговорень не варто просто групувати схожі ідеї, пропоновані цими групами. Насамперед потрібно брати до уваги наслідки ухвалених рішень для кожної з груп, вести з ними діалоги, зважати на важливі для груп нюанси і деталі. Усе це може кардинально змінити сенси спільної діяльності груп (Нуммі, 2023). Отже, фасилітаційний вплив лідерства на міжгрупову взаємодію має бути позитивним, базованим на розумінні, кросгруповим.

Міжгрупові очікування, які призводять до конфліктної міжгрупової взаємодії, насамперед є негативними, тобто виявляються у вигляді конкретних окремих упереджень (prejudice) або особистісної упередженості (bias). Однак і позитивні очікування можуть бути чинником конфлікту в тому разі, якщо вони невиправдані, завищені, нереалістичні. *Соціальна перцепція* міжгрупової взаємодії має базуватися на пошуку спільного, того, що є підґрунтям взаємодії. Надалі оцінку сприйнятих відмінностей між групами слід розглядати як те, що може бути корисним для іншої групи та збагатити її завдяки обміну ресурсами між групами. Отже, тут **алгоритм** фасилітації полягатиме у виокремленні та оцінюванні очікувань груп, надалі – їх переоцінці з позицій взаємної корисності і, відповідно, подальшого узгодження очікувань.

Стратегії фасилітації міжгрупової взаємодії. У контексті долання соціальних упереджень і на основі зробленого американськими психологами узагальнення досліджень за цією тематикою протягом останніх десяти років (Paluck et al., 2021) можна виокремити п'ять стратегій фасилітації взаємодії. Вони, відповідно, передбачають і певну послідовність психологічної роботи, яка проводиться здебільшого в груповій формі (тренінги, дискусії, діалоги тощо) і спрямована на цільові групи:

1. Підвищення чутливості до прояву упереджень та зростання культурної компетентності; зазвичай тут респонденти працюють з уявними контактами з представниками великих соціальних груп, а загалом фасилітація міжгрупової взаємодії відбувається під час випадкових повсякденних контактів.

2. Втручання на рівні когнітивних та емоційних процесів, спрямовані на певні психічні модальності (тренінги зі змін і розвитку сприйняття, мислення та уяви), які використовують у процесах міжгрупової взаємодії; припускається, що така менталізація процесів взаємодії, зміна когнітивних процесів, застосування стратегій регулювання мислення сприятимуть

переосмисленню меж групової взаємодії, групових норм припустимого і неприпустимого в комунікації між окремими соціальними індивідами як представниками великих і малих груп.

3. Спонукання до визначення пріоритетності спільних ідентичностей соціальних груп, яке здійснюється через організацію дискусій та інших інформаційних заходів на рівні суспільства.

4. Співпраця членів реальних груп на рівні групових цінностей, нагадування про егалітарне минуле, обмін перспективами і груповими наративами; посилання на позитивні «групові послідовності» взаємодії, які демонструють групи і які вже, можливо, стали історичними. Тут варто згадати про емпірично доведені факти: упередженість негативно корелює з історичною обізнаністю (Bonam, 2019); конкретна історія расових відносин формує актуальні культурні контакти сьогодення (Prentice, & Miller, 1999).

5. Безпосередні міжгрупові контакти і спільна діяльність, взаємодія реальних груп у досягненні великих цілей, колективне вболівання членів різних реальних груп за перемогу і виграш представників великої соціальної групи, до якої належать реальні малі і середні групи.

Отже, знання історії є чинником гармонізації міжгрупової взаємодії, зміни когніцій виконують роль «ментального бальзаму» взаємодії (Paluck et al., 2021), усвідомлення наявності культурних відмінностей і водночас спільних для всіх соціальних індивідів цінностей створює засади етики взаємодії, а результатом міжгрупових контактів є безпосередній досвід взаємодії.

З такого розуміння стратегій фасилітації випливає і визначення **узагальненого алгоритму фасилітації міжгрупової взаємодії**, а саме: 1) розширення історичної обізнаності суб'єктів взаємодії та їх ознайомлення із соціальним підґрунтям виникнення соціальних упереджень, 2) безпосередня робота, спрямована на зміну когнітивних схем міжгрупової взаємодії, 3) перехід від когнітивних змін у взаємодії до емоційних, праця над чутливістю до культурної різноманітності, 4) побудова стосунків між представниками різних соціальних груп на основі діалогу групових наративів, цінностей і перспектив взаємодії, утвердження її етики, 5) налагодження безпосередніх контактів між суб'єктами взаємодії.

Зупинімося детальніше на деяких стратегіях і тактиках фасилітації міжгрупової взаємодії.

Фасилітація контакту в міжгруповій взаємодії. Налагодження контакту в міжгруповій взаємодії є однією із провідних стратегій та відповідних практик поліпшення міжгрупової взаємодії. Експериментальні дані свідчать, що за умови прямого контактування і достатньої частоти контактів відбувається зменшення упереджень різних типів та поліпшення міжгрупової взаємодії (Allport, 1958; Wright et al., 1997; Pettigrew, 1998; Pettigrew, & Tropp, 2006; Drury et al., 2016). Так, саме завдяки застосуванню практик контактування «face to face» (віч-на-віч), насамперед завдяки спільним поїздкам автобусом учнів з різною расовою належністю до школи, було започатковано в 50-ті роки минулого століття процеси десегрегації в США (Schofield, 1991). Раптове натрапляння на контрстереотипну інформацію про аутгрупу під час контактування дає поштовх позитивним змінам у взаємодії. Позитивні контакти накопичуються і все більше змінюють взаємодію.

Так само уявний міжгруповий контакт може впливати на суттєве зниження як імпліцитних, так і експліцитних упереджень (Miles, & Crisp, 2014). Застосовують, зокрема, техніки уявних контактів між членами груп за наперед запропонованим сценарієм (Turner, & Crisp, 2010). Структурований контакт сприяє формуванню позитивних міжгрупових атитюдів у дитячому і підлітковому віці (Beelman, & Heineman, 2014). Електронний контакт зміцнює різні типи позитивних міжгрупових відносин (White et al., 2020). Отже, міжгрупові контакти сприяють зміцненню цілком позитивних почуттів і настановлень однієї групи щодо іншої, але в практичному застосуванні цього конструкта є певні особливості.

Ось чинники, які поліпшують взаємодію завдяки налагодженню контакту:

− спільні цілі і кооперація у взаємодії;

− самовизначення членів груп як представників інгрупи і водночас належних до більшої соціальної групи, цінності якої не суперечать цінностям інгрупи; усвідомлення

інгрупової і кросгрупової ідентичності; зміцнення мультикультурної стратегії взаємодії;

− рівність статусів груп, сприйнята легітимність цих статусів; групові норми, що схвалюють соціальну рівність;

− надання переваги міжособовій взаємодії між представниками груп, а не груповій, коли активізуються процеси соціальної категоризації;

− підтримка контактів між реальними групами місцевими авторитетами територіальної громади;

− залучення до взаємодії типових представників певної соціальної групи, інакше активізуються захисні механізми взаємодії і відбувається нівелювання досвіду взаємодії, оскільки ця нетиповість лише посилює упередження та поглиблює недовіру між групами;

− ставлення до представника аутгрупи як до унікальної особистості, а не як носія групових стереотипних характеристик; посилення процесів декатегоризації (Слюсаревський, Бублик та ін., 2018; Pettigrew, & Tropp, 2006; Pettigrew, 2021).

Без урахування цих особливостей теорія «контакту» може завдати шкоди взаємодії і мати зворотний ефект. Так, процеси рекатегоризації і кроскатегоризації збільшують ризики зростання конфліктної взаємодії, якщо група захищає свою ідентичність або відчуває загрозу щодо неї (Hogg, & Gaffney, 2018). Тому міжгрупова взаємодія малих груп у складі великих не має призводити до їх поглинання іншими або їх повної асиміляції в складі великих.

Медіація міжгрупової взаємодії. Стимулювання контактів у взаємодії між групами не завжди дає взаємоприйнятний результат. Може відбуватися тиск більш потужної соціальної «системи» на менш потужну, тому це вимагає медіації як посередництва в розв'язанні міжгрупових конфліктів (Гайдук, & Журавський, 2001; Журавський, & Гайдук, 2004; Терещенко та ін., 2019). Місія медіатора полягає d керуванні конфліктом, застосуванні медіатором техніки послідовних кроків у зближенні сторін конфлікту. Різниця між фасилітацією і медіацією полягає в тому, що перша здійснюється або лідером, або іншим членом групи (активними її членами), або ж людиною, яка знайома групі, утягнута в її інгрупову взаємодію (ментор, наставник, учитель, авторитетна особа, психолог), а друга – незалежною людиною, рівновіддаленою від сторін взаємодії. Фасилітація міжгрупової взаємодії починається у внутрішньому просторі груп, змінюються очікування й атитюди груп, її стратегії тощо, а вже потім ці зміни впливають на міжгрупову взаємодію. Медіація ж розпочинає працювати насамперед над взаємодією в нейтральному просторі (території) взаємодії груп, поволі просуваючись до зближення позицій груп. Фасилітація не завжди стосується конфліктної взаємодії, вона може долати напружену взаємодію або загалом її відновлювати/налагоджувати, якщо такої немає. Медіація ж залагоджує конфлікти міжгрупової взаємодії.

Фасилітований діалог у доланні міжгрупових відмінностей. Такий діалог визначають як спеціально підготовлений груповий процес, який відбувається за допомогою фасилітатора, має на меті поліпшення взаєморозуміння і стосунків між учасниками взаємодії, а також може бути спрямований на ухвалення рішення щодо спільних дій або розв'язання конфлікту в спосіб, що передбачає рівні можливості учасників висловлювати власні думки (Брунова-Калісецька та ін., 2020; Кисельова, & Надо, 2022). Діалогові процеси на низовому рівні соціальної взаємодії, із залученням громад, автори називають міжгруповими, міжетнічними діалогами, діалогами всередині громад. Зазвичай такі діалоги між громадянами і групами громадянського суспільства працюють у напрямі примирення, підвищення соціальної згуртованості, залучення до процесу перемовин. Вони спрямовані на подолання міжгрупових і міжкультурних відмінностей (Nagda et al., 2012). Результатом фасилітованого діалогу на рівні міжгрупової взаємодії є ініціативи її учасників, спрямовані на процес або результат: налагодження гармонійних відносин між групами, побудову довіри, емпатії, взаєморозуміння між супротивниками, формування суспільних об'єднавчих наративів.

Застосування практики вибачень у міжгруповій взаємодії. Емпірично підтверджено можливість відновлювати, як на міжособистісному, так і на міжгруповому рівні, втрачену довіру, поновлювати міжгрупове порозуміння, використовуючи міжгрупові вибачення, спираючись на покаяння, працюючи з емоціями провини, сорому і груповою емпатією (Nunney, & Manstead, 2021; Assche et al., 2021; Halabi, Nadler, & Dovidio, 2013). Так, процедуру вибачень застосовували між фландрійцями і валлонцями, які мешкають у Бельгії, але послуговуються різними мовами і мають напружену історію з приводу мови, соціально-економічних дисбалансів і державних реформ (Reinders Folmer et al., 2022). Інші дослідження свідчать, що практика вибачень пом'якшує групові упередження і створює позитивні очікування, але такі очікування складно корелюють з рівнем задоволеності вибаченнями акторами цих практик міжгрупової взаємодії: хто вибачається і хто приймає вибачення. Так, зафіксовано, що взаємодія між британцями та ірландцями, яка тривалий час розвивалася деструктивно, набула позитивного зрушення завдяки виваженому політичному підходу й роботі з вибаченнями. Було опитано англійських (група вибачень) та ірландських націоналістів (група реципієнтів) щодо їхнього ставлення до британських вибачень у 2010 році за різанину в Криваву неділю (Giner-Sorolla et al., 2022). Виявилось, що ті, хто вибачався, висловили більше задоволення, ніж ті, кому вибачення були адресовані, що кореспондувало з вищими оцінками досягнення мети вибачення. Водночас було проаналізовано опитування босняків (група реципієнтів), сербів у Белграді та боснійських сербів (групи вибачень) щодо сербських вибачень у 2013 році за різанину в Сребрениці під час балканського конфлікту. Ті, хто вибачався, тобто серби, були менш задоволені, ніж ті, перед ким вибачалися, тобто босняки. І така менша задоволеність сербів спостерігалася навіть попри те, що вони відчували більшу підтримку з боку босняків, тобто тих, перед ким вибачалися, ніж від «своїх», тобто сербів. Серби також більшою мірою перекладали на босняків відповідальність за свої вчинки, тобто на тих, перед ким вони вибачалися. В обох випадках британських і сербських вибачень задоволеність прогнозувалася на основі сприйняття групами того, наскільки добре вибачення відповідало цілям поліпшення їхнього іміджу, атрибуції відповідальності і розширення можливостей реципієнта, тобто одержувача вибачень, і без урахування відмінностей між групами вибачень (Giner-Sorolla et al., 2022). Варто зазначити, що усвідомлення провини групою зумовлюється динамікою і специфікою соціальної ситуації. Так, наприклад, зафіксовано парадоксальну зміну оцінок українським студентством провини поляків і євреїв перед українцями: у 2019 році злегка переважав звинувачувальний ухил у ставленні до представників цих двох народів, а вже 2022 року переважали тенденції самозвинувачення українців (Васютинський, 2022). Це можна пояснити процесами підвищення взаємної колективної емпатії в умовах війни, хвилі співчуття й підтримки українців у світі, особливо поляками, а також зростання відвертості оцінювання власних вчинків у ситуації, коли загострюються екзистенційні питання життя і смерті, етики взаємодії, провин та покаяння.

Ще одне дослідження, яке стосувалося ставлення бельгійців до вибачень свого короля щодо колоніального панування Бельгії в Конго, показало: авторитаризм і групове домінування є предикторами негативного ставлення до вибачень, відшкодування та усвідомлення наслідків колоніалізму, а універсальна світоглядна орієнтація та егалітаризм, опосередковані емпатією, – навпаки, позитивного (Assche et al., 2021).

Вибачення значно підвищують довіру між групами, однак їхній вплив є більшим у міжособовій взаємодії (де вони повністю, як свідчать психологічні вимірювання, відновлювали довіру до рівня, що був до її втрати), ніж у міжгруповій взаємодії (де вони не змогли в умовах польового дослідження повністю відновити довіру), хоча й простежувалась у цьому позитивна тенденція. Крім того, ефективність вибачень залежить від їхнього емоційного змісту. У суперечках між окремими особами лише вибачення з опорою на вторинні емоції, як більш складні і витончені, повністю відновлювали довіру. І навпаки, у суперечках між групами ані вибачення з первинними емоціями (страхом, сумом, відразою, злістю), ані вибачення з вторинними емоціями не відновлювали повністю довіру. Це пояснюється більшим

скептицизмом у ставленні до вибачень у міжгрупових контекстах, особливо до вибачень з використанням вторинних емоцій, таких як сором, гордість, образа, горе (Reinders Folmer et al., 2021). Ці висновки дослідників вкотре наголошують, що міжгрупова взаємодія є більш конкурентною і недовірливою, ніж міжособова. Для зменшення міжгрупової напруженості можуть знадобитися більш масштабні засоби фасилітації міжгрупової взаємодії, ніж міжгрупові вибачення.

Технології і техніки фасилітації. Налагодження контакту і медіація вочевидь є фасилітативними стратегіями міжгрупової взаємодії, а фасилітований діалог і практики міжгрупових вибачень – тактиками фасилітації. Ще більш локальними одиницями фасилітації є її окремі технології, техніки, методики. Штучно створені в тренінгових умовах завдання з розв'язання проблемних життєвих ситуацій, ситуаційно-рольові та ділові ігри, ігрове моделювання взаємодії, а також кейс-метод (аналіз конкретної ситуації) є допоміжними для поліпшення рольової взаємодії між членами команди і групами (Коробанова, 2012; 2016; Korobanova, 2017; Zelenin, 2023). Методика «Процес присутності» (Brown, 2010) допомагає поліпшити комунікацію і відносини між людьми. Прості правила партнерства є запорукою позитивних взаємин і керування конфліктами (Huges, & Weiss, 2021).

Є низка інших слушних і допоміжних авторських технік із фасилітації міжгрупової взаємодії. Так, методика «Грозова хмара» полягає в пошуку і знаходженні вирішення конфлікту між групами, що мають різні інтереси, шляхом визначення спільної мети, часткових цілей учасників, умов їхньої діяльності та необхідних дій щодо пошуку рішення, яке задовольнило б обидві сторони (Голдратт, & Кокс, 2019). Цей **алгоритм**, графічно представлений у логічній діаграмі, візуалізує конфлікт двох взаємовиключних напрямів дій з визначенням потреб, що викликають ці дії, і спільної мети, яка може бути досягнута завдяки задоволенню потреб учасників різних груп, а також унаслідок часткової зміни умов, які викликають такі дії. По суті, тут ідеться про трансформацію міжгрупової взаємодії з «нульовою сумою цілей» на подвійний виграш обох її сторін.

Концепція «візуальної фасилітації» (Shcolz, & Vesper, 2022; Haussman, 2017; 2022) також використовує візуальні технології підтримки комунікації і взаємодії між групами. Як стверджують розробники технології «Оцінювальний запит» (Appreciative inquiry), вона базується на концепті спільного коеволюційного пошуку найкращого в людях, організаціях та довкіллі навколо них (Cooperrider, & Whitney, 2009). Отже, є низка технологій, які, моделюючи міжгрупову взаємодію, використовують технічні застосунки й певні світоглядні концепти і таким чином поліпшують цю взаємодію.

У контексті обговорення алгоритмів фасилітації взаємодії не можна не згадати **алгоритм** ненасильницького спілкування (Rosenberg, 2012), який пропонує сторонам конфлікту таку послідовність дій: висловлення та розуміння емоцій, своїх і чужих (1); спостереження без суджень та оцінок (2); усвідомлення потреб, які стоять за емоціями, як своїх, так і чужих (3); висловлення прохання або пропозиція ефективного плану дій (4). Саме побудову комунікації в такій послідовності: що я відчуваю (радість, сум тощо); що я бачу (де? коли? опора на факти); які потреби реалізують мої емоції; що для мене важливо і що я пропоную – застосовують фахівці з медіації (Arieli, & Abboud Armaly, 2023). Цей популярний у світовій практиці підхід використовують у різних галузях соціальної взаємодії, у розв'язанні конфліктів в освіті (Jarrett, 2023), політиці, між представниками груп, які історично ворогують (Arieli, & Abboud Armaly, 2023). Використання алгоритму ненасильницького спілкування є яскравим прикладом технік реалізації другої з вищенаведених стратегій фасилітації – ментальної. Також до цих технік належить поліпшення колективної взаємодії в організаціях на основі застосування системного мислення (Senge, 1990).

Узагальнюючи вищесказане, виокремимо **засадничі принципи фасилітації міжгрупової взаємодії**: відкритість груп у комунікації; обмін інформацією та думками; вияв емпатії і розуміння представників інших груп; позитивне і базоване на розумінні лідерство; корисність міжгрупових відмінностей і збагачення груп завдяки обміну ресурсами; наявність спільних цілей і командної роботи; подолання стереотипів та упереджень, зняття негативних

групових настановлень. Фасилітація міжгрупової взаємодії можлива за наявності фасилітатора або третьої сторони взаємодії, медіатора, які допомагатимуть в управлінні процесом міжгрупової взаємодії. Фасилітація створює безпечне середовище, полегшує комунікацію, допомагає учасникам взаємодії розв'язувати конфлікти та знаходити конструктивні рішення.

2.2. Консультативні і тренінгові технології долання наслідків травми війни

Кожна психологічна травма потребує терапевтичної допомоги, і колективні травми не є винятком. Уже накопичено чималий досвід роботи з наслідками колективних травм, зокрема науковцями Інституту соціальної та політичної психології НАПН України (Горностай, 2022; Чорна, 2021б).

Для опанування свого психологічного стану і профілактики травмування в міжгрупових конфліктах можна скористатися як орієнтирами принципами оцінювання і чинниками колективної травматизації, описаними в параграфі 1.3 нашого посібника. Розуміння, чому і як виникають колективні травми, дасть змогу сформувати інструменти профілактики і боротьби з цими проявами. Однією із консультативних технологій є практика **психоедукації** – формування у людей певних компетентностей володіння простими правилами самодопомоги. Інколи вони бувають кориснішими, ніж професійні тренінги чи поглиблена психотерапія, хоча в складних випадках фахова робота є необхідною.

Зупинімося на окремих важливих правилах. Зрозуміло, що вони мають деякі відмінності під час війни і в повоєнний період.

Чинник інформаційного зараження і профілактика інформаційної травматизації. Усяка гаряча війна включає в себе інформаційну агресію. Тому, з одного боку, варто вміти розпізнавати ознаки інформаційної атаки, а з другого – володіти прийомами запобігання інформаційній травматизації. Слід завжди, а під час війни особливо, дуже критично ставитися до будь-якої інформації, уникати анонімних інформаційних каналів, а тим більше – явно ворожих. Прямою ознакою фейків є інформація, яка вражає, сильно б'є по емоціях. Будь-яку новину, особливо сумнівну, негативну або емоційно навантажену, потрібно перевіряти в декількох різних незалежних і надійних джерелах. Але не варто позбавляти себе джерел інформації взагалі. Брак інформації може мати більший травмувальний ефект, ніж правдива інформація про реальні події. Тобто слід уникати крайнощів: з одного боку – браку інформації, а з другого – інформаційної залежності, коли не можеш відірватися від потоку новин.

Хай там що – варто вірити в нашу перемогу.

Принцип переживання і робота з емоціями й почуттями. Щоб краще долати стрес, дозволяйте собі переживання всіляких почуттів у різноманітний спосіб. Корисними є всі емоції та почуття: і позитивні, і ті, які ми традиційно вважаємо негативними. Проте, треба розуміти, що застрягання в деяких емоційних станах може бути малокорисним і навіть шкідливим.

Гнів, злість корисніші, ніж ненависть, особливо – коли ви не можете її позбутися. Страх корисніший, ніж паніка, відчай, розпач.

Страх. Це емоція, якої під час війни завжди більше, ніж треба. На різних етапах війни переживання емоцій неоднакове. Деякі з правил опанування страху були більш актуальними на її початкових етапах. Зараз ми всі начебто навчилися не боятися, втомилися від страху. Проте важливість переживання цієї емоції залишається, рецидиви можливі. Кінець війни ще не близько, може бути загострення бойових дій. Тому варто розуміти багато речей.

Не треба соромитися страху (і жінкам, і чоловікам, а тим більше – дітям). Страх – це абсолютно нормальна природна і корисна емоція. Вона рятує нас від небезпеки, до неї варто прислухатися. *Але хай там що – не дозволяти страху доходити до рівня паніки.*

Треба заздалегідь сформувати для себе такі орієнтири і довести їх до рівня переконання: 1) навіть у найжахливішій ситуації є ймовірність вижити, і тим більша, чим правильніше ви будете виконувати необхідні вимоги (вони є в інформаційних джерелах ДСНС); 2) у переважній більшості ситуацій імовірність загинути менша, ніж це підказують ваші емоції,

тому треба керуватися не емоціями, а розумом і виконувати необхідне; 3) слід розуміти, що паніка – гірший ворог, ніж сама небезпека. Це потрібно закарбувати на рівні підсвідомості. Тому, якщо вона все ж виникла, спробувати опанувати її зусиллям волі, тоді є ймовірність, що спрацюють сформовані заздалегідь настановлення.

Якщо хтось є поруч, можна звернутися за підтримкою. Або, навпаки, підтримати самому того, хто розгубився. Це також добре допомагає опанувати власний страх. Не бійтеся сказати: «Мені страшно». Ці слова самі по собі можуть зменшити страх. Почніть активно діяти, шукати вихід зі складної ситуації. Активність – це хороший спосіб долання стресу.

Але поганою є й інша крайність: коли страх з часом притупляється, майже зникає, коли його ігнорують. З'являється щось на зразок емоційної втоми. У такій ситуації треба свідомо змушувати себе дотримуватися всіх правил безпеки (залежно від ситуації), навіть, якщо вони видаються зайвими. Небезпечною є і невиправдана бравада, коли хочеться з голими руками кидатися на танк. Не заважайте військовим, вірте в них хай там що

Головне завдання на війні для кожного з нас – вижити.

Почуття провини. Воно закономірно і регулярно може виникати під час війни. Цього почуття слід здебільшого всіляко уникати. Ви не винні в тому, що відбувається навколо; ви не винні, що комусь гірше, складніше, ніж вам. Ви не винні, якщо хтось загинув, навіть якщо це сталося на ваших очах. Не слід винити себе і звинувачувати інших. Це лише посилює стрес і нічого не дає для зміни ситуації на краще.

Плач у різних проявах. Багато людей зізнаються, що тепер часто плачуть. І це дуже добре, якщо, звичайно, ви не застрягли в горі і не можете з нього вийти. Інакше вам потрібна допомога, щоб впоратися із цим застійним станом. Плач як горювання є неодмінним складником долання травми втрати. Але плач – це переживання не лише горя і смутку. Не менш значущим є плач як співпереживання іншим, співчуття, вияв симпатії. Можна також плакати від радості, від щастя. Або коли вас розпирає від гордості за щось. Це не обов'язково гордість за героїв (воїнів, волонтерів, рятувальників), хоча вияв емоцій у таких ситуаціях закономірний і корисний. Можна розчулитися до сліз, наприклад, коли врятували кошеня чи цуценя, які радіють зустрічі з людьми, або спостерігаючи, як маленька дитина із захватом співає «Червону калину». Наше сьогодення дає безліч таких прикладів, коли важко втриматися від сліз радості, гордості, зворушливості, і варто завжди собі це дозволяти. Тут зайвого не буває, такі переживання – запорука від стресових розладів, хвороб, колективного травмування.

Плач у різних проявах – це справжній катарсис, очищення вашої душі.

Гумор і сміх. Гнів і злість легко можуть перетворюватися на гумор і сатиру. Коли ми починаємо висміювати своїх ворогів замість того, щоб боятися і ненавидіти. Тут можуть допомогти карикатури, анекдоти, плакати, комічні факти та історії, несподівані фотографії, що викривають агресію, реваншизм у діях ворога. Можна знайти чимало таких матеріалів в інформаційному просторі. Від самого початку війни (з 2014 року) наш народ вдавався у важкі моменти до гумору (наприклад, висміювання агресора в *політичній карикатурі*), що є і залишається чудовою сублімацією цілої низки патогенних емоцій і почуттів. Відомо, яку роль відіграла політична карикатура в антигітлерівській пропаганді під час Другої світової війни. Значення гумору неможливо переоцінити. Він здатний руйнувати зсередини насичений брехнею інформаційний простір, оздоровлюючи і зміцнюючи його. І водночас гумор – це чудовий засіб проти стресів війни і запорука психологічного здоров'я.

Пам'ятайте: Народ, який сміється, перемогти неможливо!

Психологічна підтримка і допомога. Дуже важливо зберігати і розширювати соціальні контакти, щоб завжди мати змогу поспілкуватися (за допомогою будь-яких засобів, але голосом краще, ніж письмово). Проста душевна розмова здатна суттєво знизити рівень стресу. Добре мати контакти людини, до якої завжди можна звернутися по допомогу або просто зв'язатися з нею, щоб поговорити.

Допомагайте іншим. Це матиме подвійний ефект: ви допоможете людині і водночас цим допоможете собі. Якщо хтось має сильні ознаки травматичного стресу, а тим більше – посттравматичного розладу, варто звернутися до фахівця (психолога, психотерапевта). Але

перед цим добре було б надати цій людині якусь підтримку (наприклад, можна допомогти їй «виговоритись»). Чудово працюють прості тілесні засоби, зокрема обійми, погладжування. Не варто заспокоювати порадами: «Не переживай, заспокойся!». Навпаки, добре, якщо людина дасть волю емоціям, виплачеться.

Робота з дітьми. Треба більше спілкуватися з дітьми, ділитися з ними переживаннями, обнімати, говорити, що ви їх любите, що ви разом, що ви вірите в те, що цей жах обов'язково закінчиться. Знайте, ваша віра, ваші позитивні переконання, надії, упевненість у собі будуть передаватися дітям і вони легше будуть долати навіть дуже сильні стреси. Навпаки, ваші розгубленість і паніка можуть позбавити дитину відчуття мінімальної захищеності. Якщо дитина переживає сильну емоційну травму і прості засоби не допомагають, варто звернутися до дитячого психолога чи психотерапевта.

Діти – це не тільки наше майбутнє, а й чинник міжпоколінної передачі колективних травм. Отже, чим менш травмованою буде дитина, тим менше травматичного досвіду буде передано нащадкам.

Окультурювання травми. Під *окультурюванням травми* розуміють процес, під час якого події, пов'язані з травмою, опрацьовують засобами культури: описують та аналізують у літературних творах, зображують у предметах живопису, оспівують у музичних творах тощо. У такий спосіб відбувається трансформація травматичного досвіду, загоюються психологічні рани, стихає біль.

Уже під час війни з'явилося багато прикладів живих історій про події, що відбуваються. Серед них є і літературно досконалі, талановиті, здатні викликати цілу гаму позитивних переживань від захоплення до катарсичного очищення. Читання таких текстів може бути корисним; на цьому, зокрема, базується психотерапевтичний метод *бібліотерапії*. Залучення до такої творчості може бути як пасивним (читання), так і активним. Якщо ви не професійний літератор, однаково варто вдаватися до такого засобу самотерапії: писати щоденники (навіть просто для самих себе), листи, робити дописи в інтернеті.

Безліччю історій рясніють соціальні мережі, і до них можуть долучитися всі охочі – і як читачі, і як автори. Щоправда, тут є одне застереження: соціальні мережі дуже «засмічені» дописами, які не тільки не мають «зцілювального» компонента, а навпаки – розпалюють зовсім інші емоції і почуття, що лише посилюють травматизацію. Тому слід здійснювати жорстку селекцію інформаційного потоку, уважно аналізувати те, що може потрапити в поле вашої уваги, й уникати «токсичних» публікацій, розуміючи, що вони здатні навмисно притягувати увагу, затягувати у вир патогенних емоцій і почуттів, з якого дуже важко вирватися.

У повоєнний час засобів окультурювання колективної травми війни буде значно більше. І це не лише література, а й *кінематограф*, *монументальний живопис* (уже сьогодні всіх вражають настінні картини художника Бенксі). Буде створено справжній *героїчний епос* народу, що виборов перемогу. Усі види *мистецтва* будуть сприяти подоланню наслідків колективної травми. Тут можлива й доречна участь професійної психотерапевтичної спільноти у форматі *арттерапії* – психотерапії засобами мистецтва. Отже, суспільна місія мистецтва як засобу увічнення історичної пам'яті народу – *створення пам'ятників і меморіалів, музеїв і ритуальних споруд. Вони будуть виконувати завдання ритуалізації травми, що також буде сприяти соціальному зціленню.*

Методи дії. Важливим для суспільства, що переживає травму війни, з погляду подолання колективної травматизації та її наслідків є використання психотерапевтичних і соціально-психологічних технологій. Хоч така робота і потребує фахової підготовки, проте варто ознайомлювати із цими технологіями більш широке коло фахівців, які працюють з людьми і можуть скористатись окремими прийомами і техніками. Одна з таких технологій пов'язана з методами дії, серед яких найпопулярнішим є метод *психодрами* (Карп, Холмс, & Таувон, 2013). *Цей метод призначений для групової роботи, але з індивідуальними темами, якими можуть бути і наслідки колективних травм.*

Дуже цікавий досвід роботи з наслідками травми Голокосту, описаний у роботах Якова Наора. Дослідник працював методом психодрами з нащадками геноциду євреїв і з нащадками німецьких нацистів, що воювали в Другій світовій війні (Наор, 2005; Наор, & Готт, 2011). Часто це були змішані групи, у яких можна було опрацьовувати наслідки колективної травми, яку отримали і євреї, і німці, а також досліджувати особливості глобальної міжгрупової взаємодії між цими націями.

Особливості методу соціодрами полягають у тому, що проблемна ситуація не просто аналізується, а розігрується учасниками групи як драма в ролях. Завдяки цьому можна побачити себе очима іншого (техніка «Обмін ролями»), побачити власну ситуацію збоку (техніка «Дзеркало»), відчути себе «в шкурі іншого» (техніки «Обмін ролями» і «Дублювання») та зробити багато інших відкриттів, а також звільнитися від патогенних переживань, відреагувавши їх в активній дії.

Не менш ефективним методом дії є *соціодрама*, спеціально призначена для опрацювання міжгрупових конфліктів, колективних травм, соціальних криз тощо. Основоположник методів соціодрами і психодрами – Якоб Морено (Moreno, 1953). Досвід опрацювання методом соціодрами колективних травм, зокрема травми Голокосту, представлено в книзі Пітера Келлермана (Kellermann, 2007). Результати соціодраматичного опрацювання різноманітних проблем сучасності висвітлюються в численних зарубіжних публікаціях (Wiener et al., 2011).

Технологія соціодрами схожа на психодраму, але відрізняється тим, що тут опрацьовуються виключно групові теми. Також у соціодрамі використовують групові ролі (що визначають позиції соціальних груп). Як і в психодрамі, тут вдаються до імпровізованої дії, за допомогою якої моделюють, як на сцені, різноманітні соціальні ситуації або взаємодію між групами, їхнє ставлення до групових цінностей, смислів тощо. Отже, головним героєм соціограми є не окремий учасник (як у психодрамі), а вся група (або її частини).

Системний сімейний підхід. У межах цього підходу за допомогою окремих методів можна ефективно опрацьовувати колективні травми. Одним із таких методів є *метод системних сімейних розміщень* Берта Хеллінгера (Вебер, 2007). На перший погляд цей метод схожий на метод психодрами і соціодрами, проте тут використовують іншу методологію, ніж у методах дії. В основу цієї методології покладено ідею «поля», що є однією з моделей групового несвідомого. Крім того, метод традиційно спрямований на сімейний контекст, хоча загалом може працювати з будь-якими соціальними системами.

Суттю методу є відтворення переживань членів сімейної чи іншої суспільної системи в різних проблемних ситуаціях. Ідеться, зокрема, і про минулі травми, що стосуються цієї групи і головного героя. Таке відтворення допомагає виявити, які конфлікти, травми чи інші проблеми сімейної (соціальної) системи та її членів призвели до дисгармонії, і хоча б спробувати «виправити» їх: покаятися за гріхи когось із предків; висловити почуття гордості чи любові тим, хто їх колись не отримав; оплакати травму чи трагічну смерть; «прийняти» в систему того, хто був незаслужено забутий тощо.

Ще один напрям цього підходу зосереджує увагу на міжпоколінній передачі травм та інших проблемах у межах сімейної системи і в більш широкому контексті. Він називається *трансгенераційною психотерапією* (Шутценбергер, 2005). Його особливістю є пошук закономірностей того, як не опрацьовані в одному поколінні травми передаються нащадкам, інколи навіть не прямо, а в символічній формі. Суть допомоги полягає в тому, щоб осмислити витоки проблеми, які можуть бути пов’язані з предками, а тому не піддаються опрацюванню в процесі індивідуальної психотерапевтичної роботи. Подальші кроки – розірвати патогенні зв’язки, інколи – завершити в прямій чи символічній формі те, що не зміг здійснити далекий предок.

Миробудування. Цей порівняно новий метод, який уже встиг себе добре зарекомендувати, полягає в опрацюванні наслідків смертельних або деструктивних міжгрупових конфліктів їхніми учасниками і виробленні нових стратегій, засобів і форм взаємодії після припинення ворожнечі (Sandole, 2010; Schirch, 2006). Наразі важко сказати, як

це буде застосовано в подоланні ворожнечі між Україною і Росією (найімовірніше, це вже буде завданням наступного покоління), але він точно знадобиться для роботи не з росіянами, а з мешканцями територій, окупованих з 2014 року, які повернуться до нас після перемоги. *Метод передбачає системну роботу зі створення середовища, яке сприяє міцному миру, здатному до самопідтримання*; примиренню опонентів; запобіганню повторному запуску конфлікту; формуванню громадянського суспільства; створенню механізмів верховенства права; розв'язанню нагальних соціальних проблем. Для повноти вирішення цих завдань тут варто застосовувати цілу низку інших методів і засобів, зокрема і соціодраму, яка також допомагає в залагодженні проблем ксенофобії, відмінностей, конфліктів ідентичностей.

2.3. Тренінгова технологія психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб в умовах війни

Психосоціальна підтримка як напрям діяльності фахівців соціальної сфери і волонтерів. Психосоціальна підтримка є наразі основним видом роботи фахівців соціальної сфери з населенням, яке потребує кризового втручання, а саме допомоги у відновленні після пережитих складних або екстремальних життєвих ситуацій. Універсальною таку підтримку робить той факт, що здійснюється вона в процесі індивідуальної і групової роботи й може бути реалізована особами, які самі відновлювалися за допомогою інструментів психосоціальної підтримки. Тобто таку підтримку можуть надавати як фахівці соціальної сфери, так і волонтери. Основна мета психосоціальної підтримки за визначенням Міжвідомчої постійної комісії ООН із психічного здоров'я (МПК) – формування сприятливого соціально-психологічного середовища задля відновлення людини та надання їй необхідних психоедукаційних знань щодо її можливих реакцій і станів. Психосоціальну підтримку розглядають як комплексний термін, який використовують для «опису будь-якого типу місцевої або зовнішньої підтримки, спрямованої на захист або сприяння психосоціальному благополуччю і/чи запобігання або лікування психічних розладів» (Керівництво МПК…, 2017). Підтримка формує позитивний погляд людини на своє реагування на ситуацію і стимулює її до дій з відновлення.

Наразі є кілька понять, які окреслюють взаємодію з постраждалим населенням. Психосоціальна підтримка, як універсальний інструмент, може містити елементи всіх дотичних до підтримки видів кризової інтервенції. Однак психосоціальна підтримка має власну специфіку і передбачає, по-перше, створення безпечного підтримувального простору для учасників групи, а по-друге – передбачає просвіту щодо самодопомоги і підтримки інших в умовах проживання наслідків потенційно травматичних подій (Плетка, 2022). Психосоціальна підтримка означає, що психологічна підтримка поєднується із соціальною, забезпеченням базових потреб людини – у безпеці, їжі, житлі тощо. Психологи співпрацюють з іншими фахівцями соціальної сфери (соціальними працівниками, медиками, управлінцями місцевих територіальних громад).

Головні завдання психосоціальної підтримки (далі – ПСП) такі:

1. Зняття емоційної напруженості.
2. Усвідомлення людиною власних станів.
3. Мотивування до відновлення.
4. Опанування вправ та інструментів самодопомоги для повернення контролю над власним життям.
5. Відпрацювання навичок самодопомоги й підтримки інших.
6. Наснаження внутрішніми і зовнішніми ресурсами тих, кому надають підтримку.
7. Супровід людини або групи людей у складний період життя.
8. Здійснення позитивного впливу на перебіг процесу відновлення.

Одним із кінцевих результатів психосоціальної підтримки є підвищення компетентностей постраждалих осіб у застосуванні елементарних навичок самодопомоги та підтримки інших. Ці компетентності зростають під час фахового супроводу постраждалих у

період відновлення після потенційно травматичних подій. Перевагою використання ПСП під час війни і в повоєнний період є універсальність, доступність та безпечність, що сприяє відновленню, адаптації до актуальних умов життя постраждалих, а також соціалізації в середовищі, яке змінилося внаслідок травматичних подій, або іншому соціокультурному середовищі, до якого вимушено мігрували постраждалі. Підтримка, яку надають у груповому форматі, допомагає учасникам групи підтримки відновити навички комунікації в соціальному середовищі, бо інгрупова взаємодія дає змогу знайти нових друзів, зміцнити відчуття належності до групи, нації, країни.

Є низка технологій надання підтримки постраждалим у межах кризової інтервенції, консультування, групової соціальної роботи та психотерапії. Кожен із перелічених напрямів фахової допомоги особистості має свої можливості і специфіку застосування. ПСП може здійснюватися в межах цих форм соціально-психологічної допомоги, але тут будуть застосовуватися лише елементи такої підтримки. Загалом, ПСП може в разі потреби використовувати елементи цих форм роботи і бути ефективним інструментом підтримки особистості в складних обставинах її життя.

Отже, психосоціальна підтримка є окремою ланкою соціально-психологічних втручань, вона може бути інтегрована в різні види фахової психологічної допомоги, а також бути ефективним інструментом у роботі фахівців і волонтерів.

Технології психосоціальної підтримки сьогодні досить відомі, їх широко використовують міжнародні організації (Товариство Червоного Хреста, UNICEF, КАРІТАС), різні соціальні структури, громадські об'єднання та волонтерський рух. Нескладність цих технологій дає змогу опановувати їх протягом короткого часу. Однак наголосимо, що все ж таки людина, яка не має професійної підготовки в соціально-психологічній сфері, може зіткнутися із ситуацією, коли технологія стає неефективною, оскільки без базових знань у сфері психічного здоров'я часом важко осягнути глибину впливу технології на групу. За кадром можуть опинитися групова динаміка, паралельні групові процеси та інші психологічні ефекти інгрупової і аутгрупової взаємодії. Тому волонтерам варто працювати в парі з фахівцем. Як фахівці, так і волонтери мають отримувати на постійній основі супервізійну, методичну і власне психологічну підтримку. Отже, психосоціальна підтримка постраждалих передбачає також підтримку тих, хто її надає. Освоєння технологій ПСП дає змогу, з одного боку, розширити можливості фахівців за рахунок їхньої співпраці та взаємодії з волонтерами, а з другого – конкретизувати вектор надання допомоги і звузити коло проблематики в процесі надання підтримки.

Технології ПСП мають універсальний алгоритм, однак зовнішня їх реалізація, виглядаючи «м'яким» і легким спілкуванням у колі людей зі схожими психологічними і соціальними потребами, передбачає дотримання чіткої парадигми впливу на перебіг проживання отриманого травматичного досвіду. Найбільшого поширення в Україні, як і у світі, набула групова форма ПСП. Фахівці наголошують на дотриманні певних принципів здійснення ПСП, а саме:

- усі мають рівні права в отриманні ПСП;
- громада є замовником й активним учасником надання ПСП;
- важливими є контроль і моніторинг якості ПСП;
- увагу слід зосереджувати на розвитку потенціалу внутрішніх ресурсів людини;
- залучення населення до програм ПСП має бути системним;
- підтримка має багаторівневий характер і надається окремим особам, групам, а також загалом, через психоедукацію, усьому населенню (Гридковець, 2018).

Раціональному використанню ресурсів людини в процесі долання нею наслідків перебування в складних соціальних ситуаціях, зокрема травмування війною, сприяє розподіл ПСП на відповідному рівні згідно з форматом, обсягом роботи і залученням фахівців різної спеціалізації.

Є такі **чотири рівні надання психосоціальної підтримки:**

1. Організація заходів щодо безпеки та отримання постраждалими базових соціальних послуг.
2. Підтримка на рівні громади, родини.
3. Надання цільової неспеціалізованої підтримки окремим особам або групам.
4. Надання спеціалізованої допомоги (Гусак та ін., 2017).

Такий розподіл ПСП для населення дає змогу підвищити її ефективність; знизити ризики розвитку посттравматичних розладів через надання спеціалізованої та неспеціалізованої допомоги тим, хто її потребує; раціонально використовувати досвід і можливості фахівців, а також запобігти розвитку в них вікарної травматизації (так званої втоми від співчуття).

Розгляньмо специфіку використання ПСП як тренінгової технології (Главник та ін., 2008) для внутрішньо переміщених осіб, які постраждали внаслідок війни.

Тренінгові технології психосоціальної підтримки в умовах війни. Тренінгові технології широко використовують у своїй діяльності фахівці соціальної сфери. Роль тренінгових технологій є провідною, коли йдеться про просвіту і навчання пересічних громадян, їх ознайомлення з основами підтримки психічного здоров'я в умовах великих соціальних зрушень, зокрема війни (Зливков, & Лукомська, 2022). Кожна така технологія підпорядковується певному **алгоритму** вирішення психологічних завдань та охоплює зазвичай інформаційно-змістовий, діагностичний і корекційно-розвивальний компоненти (Коробка, 2022; Панок, & Ткачук, 2021). Психологічний тренінг, на думку Л. М. Карамушки (2022), є локальною формою психолого-організаційної технології, її концентрованим вираженням.

Використання таких технологій дає змогу фахівцям соціальної сфери швидко й ефективно допомагати людям справлятися з травматичним досвідом і знаходити сили для відновлення (Чебикін, & Сінельнікова, 2013), здобувати знання і навички щодо підтримки себе та інших під час воєнних дій. Зважаючи на те, що повномасштабне російське вторгнення триває, таких знань потребує все більше наших громадян. Вони потрібні людям, які перебувають на деокупованих територіях, які стали вимушеними переселенцями і які потерпають від наслідків досвіду виживання в умовах війни. Також їх корисно застосовувати під час роботи з комбатантами, військовими, демобілізованими і членами їхніх родин. Тренінгові технології допомагають дорослим і дітям, які зазнали непоправних втрат (втратили здоров'я, близьких людей, майно) відновитися і знайти ресурси для подальшого життя.

Технологія групової роботи в ПСП щодо більшості структурних одиниць збігається з елементами саме групової роботи, побудованої за класичною моделлю групової динаміки (Bonebright, 2010). Так, наприклад, важливими є пошук внутрішніх і зовнішніх ресурсів долання наслідків травмувальної події (Плетка, 2022), наснаження цими ресурсами, отримання підтримки від ведучого групи та її учасників. Це і є спільним загалом для психологічної роботи в групі і технології групової роботи в межах ПСП. Що ж до останньої, то підтримка тут більш важлива; вона передбачає правдиві твердження про ситуацію, але без знецінення почуттів і досвіду учасників групи підтримки, без етапу «штормінгу» та рольового нормування взаємодії між членами групи.

Тематика занять із ПСП відповідно до логіки вирішення завдань щодо підтримки може/має передбачати застосування діагностичного інструментарію, вправи на нормалізацію і стабілізацію станів учасників групи (Панок, & Ткачук, 2021), власне тренінгові вправи, що все разом дає змогу осмислити психологічні та соціальні наслідки пережитих подій і подолати деструктивні форми поведінки й думок, підтримати себе на шляху до відновлення.

Тренінгова технологія ПСП має таку структуру:

1. Знайомство, привітання, діагностика емоційного стану учасників.
2. Нормалізація станів, стабілізація учасників групи.

3. Визначення основних потреб і запитів групи, вибір теми роботи (якщо тему не було озвучено заздалегідь).
4. Стислий виклад основних теоретичних напрацювань за темою.
5. Творче завдання для учасників групи, спрямоване на формування потрібних їм навичок.
6. Зворотний зв'язок і рефлексія учасників групи після виконання вправ та завдань
7. Наснаження ресурсами (зазвичай у вигляді кола підтримки).
8. Ритуали прощання, діагностика емоційного стану. Завершення зустрічі.

Застосування тренінгової технології передбачає чітку послідовність дій, тому така структура і наведені етапи відображають **алгоритм** її **застосування**.

Групові заняття можуть бути одноразовими, а можуть складатися із програми з наскрізною тематикою занять групи. Зазвичай програми передбачають проведення 6-8 занять, під час яких учасники можуть здобути потрібні знання та розвинути навички долання наслідків психотравматичних подій. Нижче представлено зразок програми роботи з групою вимушених переселенців, який може бути використаний під час надання ПСП цій категорії населення. Якщо заняття одноразове, такий алгоритм має бути обов'язково дотриманий. Якщо ж це програма занять, то на кожному з них алгоритм можна гнучко використовувати відповідно до тематики занять. Привітання, робота з внутрішніми станами, виконання завдань, зворотний зв'язок і ресурсність мають бути обов'язковими елементами на кожному із занять.

Особливістю технології ПСП є ведення груп двома-трьома фахівцями або фахівцем разом із підготовленими волонтерами, що передбачає належний супровід учасників групи, які потребують додаткової уваги. Але загалом формат зустрічі не змінюється. Наприклад, в учасника/ці групи почався неконтрольований плач, що є досить конструктивним для проживання ним/нею наслідків травматичних подій і водночас не є конструктивним для інших учасників групи. Тоді один із співведучих стабілізує стан цього учасника (за потреби це може відбуватися в приміщенні, де проходить тренінг, або в іншому приміщенні чи коридорі), а інший далі працює з групою.

Розгляньмо детальніше кожен етап структури тренінгової технології ПСП групи.

Знайомство, привітання, діагностика емоційного стану учасників.

Цей етап роботи важливий для налагодження контакту з учасниками групи, формування безпечного простору групи та розвитку довіри до всіх учасників процесу. Знайомство може відбуватися в різних варіантах. Наприклад, кожен називає своє ім'я і розказує про свої очікування від роботи в групі. Також дієвою є вправа, коли учасники малюють своє ім'я, а потім пояснюють символіку малюнка на загал. Цікавою може бути вправа, коли учасник/ця показує якийсь рух і називає своє ім'я, а група повторює цей рух. Також дієвими є вправи, коли учасників ділять на мінігрупи і дають їм невеликі творчі завдання. У такий спосіб учасники знайомляться одне з одним, а потім діляться на загал своїми здобутками і відкриттями. Вправи на знайомство можна використовувати різноманітні (Главник та ін., 2008), головним критерієм тут є зниження бар'єрів психологічного захисту, відчуття безпеки і довіри.

Ритуал привітання членів групи залежить від завдань зустрічі та уподобань ведучих. Це може бути формальне представлення ведучих; будь-яке творче завдання чи гра, під час якої ведучі знайомляться з учасниками групи; або інтерактивне спілкування між учасниками групи і ведучими.

Діагностику емоційного стану учасників групи проводять на початку і наприкінці заняття. Загальноприйнятим способом (Arthur et al., 2003) є самовизначення учасниками групи свого стану за шкалою від 1 до 10, де 1 – «почуваюся спокійно», а 10 – «відчуваю сильне напруження» (наприклад, тривогу, страх). Застосування такої простої шкали дає змогу учасникам брати активну участь у роботі групи. Однак ведучі можуть застосовувати й інші способи. Наприклад, провести просте опитування чи попросити учасників намалювати свій актуальний стан, відобразити його кольором, за допомогою символу. Досвід ведучих дає змогу обрати оптимальний варіант діагностики стану кожного учасника. Діагностика на початку і

наприкінці заняття має бути ідентичною. Це допоможе учасникам «побачити» зрушення, які відбулися в їхньому стані під час заняття, закріпити їх, не знецінювати результати.

Цей етап технології ПСП зазвичай триває від 10 до 20 хвилин, залежно від тривалості заняття та основної мети зустрічі. Часто він є таким собі «розігрівом» групи на активну взаємодію учасників. На цьому етапі проводять мініопитування учасників групи щодо їхніх очікувань: що вони сподіваються здобути завдяки роботі в групі і які результати побачити. Такі опитування допомагають ведучим стежити за ефективністю участі кожного учасника, а також сформувати уявлення про «опорні точки» ресурсів групи, що саме підтримує людину в складних ситуаціях, яким чином члени групи підтримують одне одного.

Нормалізація і стабілізація станів учасників групи.

Цей етап суттєво підвищує ефективність тренінгових технологій ПСП, тому що дає змогу учасникам знизити тривожність, посилити свою спроможність сприймати інформацію й опановувати навички самодопомоги й підтримки. Для цього ведучі добирають вправи, які мають доведену ефективність щодо нормалізації стану учасників групи. Такими є загальновідомі вправи «Метелик» або комплекс «Чотири стихії» (Державна установа…, 2022). Відтак стабілізація стану досягається завдяки виконанню вправ на заземлення, досягненню відчуття опори та балансу. Дієвими виявилися такі вправи, як «Дерево» із цигун-практики, початкові вправи за технологією «Trauma releasing exercises» (Berceli, n. d.), спонтанне малювання, деякі вправи з нейрографіки. Загалом для нормалізації станів та їх подальшої стабілізації використовують вправи з тілесно-орієнтованої і танцювально-рухової терапії, інших видів арттерапії, а також окремі вправи з бодинамічного підходу, EMDR, медитативних технік, Mindfulness і дихальних практик.

Вправа «Дерево», різні модифікації якої широко використовують у тренінгових технологіях (Романовська, 2014).

Мета вправи: концентрація уваги на власних станах, заземлення і стабілізація.

Завдання: створити внутрішнє відчуття опори та активізувати здатність до нормалізації стану. Учасники групи мають піднятися зі своїх місць і стати в коло. Вправу виконують стоячи.

Виконання вправи. Учасників групи просять стати в коло, заплющити очі і виконувати те, що говорить ведучий/а: «Уявіть собі, що Ви дерево. Спробуйте оглянутися навколо себе, не розплющуючи очі. Де саме Ви зростаєте? Чи є біля Вас інші дерева, кущі? Чи достатньо Вам сонця і дощу? А тепер відчуйте свої ноги як корені, які проростають у землю. Відчуйте це зростання. Які Ваші корені: товсті чи тонкі, довгі чи коротенькі, гнучкі чи незграбні? Чи достатньо Вам цих коренів, щоб отримувати поживні речовини і воду із землі? Відчуйте, як Ви всмоктуєте ці речовини в себе і розподіляєте, наповнюєте себе ними. Наповніться повною мірою, відчуйте цю насиченість, «силу землі». А тепер зверніть увагу на Ваші руки і голову. Уявіть собі, що це Ваші гілки й крона. Відчуйте, як Ви зігріваєтесь під сонячним промінням, всмоктуєте вологу після дощу. Наповніть своє тіло цим теплом і вологою. Коли кожна Ваша клітинка відчує сонячне тепло, зверніть увагу на місце в тілі, де «зустрічаються» поживні речовини землі і сонячне тепло, «перемішайте» їх усередині та розподіліть по всьому тілу. Відчуйте наповненість, силу, стійкість, гнучкість. Зверніть увагу на свою спроможність вистояти попри всі вітри і знову вирівнятися. Коли відчуття наповнять Вас, зробіть глибокий вдих і видих. Розплющте очі».

Далі учасники сідають у коло, де відбувається рефлексія: чи змінився стан, що стало важливим під час виконання вправи. Можна запропонувати учасникам для закріплення ефекту намалювати дерево, яке вони уявляли, коли виконували вправу.

Якщо є потреба в заземленні, укоріненні (стабілізація станів за допомогою властивих учасникам життєвих опор), доцільно звернутися до таких вправ, як «Стійкість», «Моє місце», «Територія там, де Я». Ці техніки психологічної роботи дуже важливі в період війни. Адже внутрішньо переміщені особи зазвичай «зависають» у стані невизначеності, вони сподіваються швидко повернутися в рідні місця, а наразі ці території або окуповані, або небезпечні для життя. Люди живуть надією, що ось-ось фронт посунеться і, щойно ЗСУ

звільнять їхнє рідне місто або село, у якому б стані не перебували їхній дім, подвір'я, город, вулиця, вони відразу туди повернуться. Залишать малечу і старших людей на новому місці, а самі «рвонуть» на рідну землю. Але настає наступний день, а фронт не так швидко рухається, як того хотілося б, і вимушені переселенці знову дають собі трохи часу побути в цьому стані застиглості і невизначеності. Тому так важливо працювати з актуальними станами ВПО, налагоджувати їхній побут і рутину життя на новому місці, у буквальному смислі розпакувати речі, які вони привезли зі своїх домівок, і «розпакувати» свої емоції, пов'язані з вимушеним переселенням. Заземлення на новому місці абсолютно не означає ігнорування почуття ностальгії, яке потрібно прожити й осмислити, і прагнення повернутися в рідні місця.

Опишемо згадані техніки психологічної роботи докладніше.

Вправа «Стійкість» ставить за мету допомогти учасникам групи осмислити свій травматичний досвід і стратегії його долання.

Завдання: намалювати три малюнки і спробувати з їх допомогою осмислити перебіг проживання травматичного досвіду.

Обладнання і матеріали: папір А4 – по три аркуші на кожного учасника, пензлики, склянки для води, кольорові олівці, гуаш, фломастери (кожен учасник може обрати свій засіб малювання: гуаш, олівці чи фломастери).

Виконання вправи. Пропонуємо учасникам пригадати подію, яка для них є травматичною, і зобразити її на папері. Це може бути символічний, сюжетний або будь-який інший малюнок. Потім просимо відкласти цей малюнок і взяти наступний аркуш паперу. На ньому пропонуємо учасникам намалювати (знову ж таки символами, сюжетно, як завгодно) свої копінги і стратегії, якими вони користувалися, щоб пережити і подолати наслідки події. Знову просимо відкласти малюнок і намалювати новий, на якому відобразити зміни, які відбулися в житті завдяки цій події. Важливо позначити як негативні, так і позитивні наслідки події. Тобто творчий етап складається із трьох малюнків: 1) події, яку людина вважає для себе травматичною, 2) усього того, що допомогло їй пережити й подолати стрес, 3) результатів проживання події (що змінилося в житті, «плюси» і «мінуси» набутого досвіду). Далі автор складає розповідь за малюнками і ділиться з групою своїми відкриттями. Отже, аналітичний етап роботи охоплює три кроки: створення розповіді за малюнками, презентацію її на загал і рефлексію зворотного зв'язку від учасників. Подальший шеринг дає змогу відчути підтримку інших учасників і приєднатися до схожого досвіду, отримавши інші варіанти реагування на події. У такий спосіб учасники збагатять себе можливими варіантами переживання та долання травматичних подій, а також зможуть подивитися на власний досвід ніби збоку, очима інших учасників, що буде спонукати їх до подальшого відновлення.

Вправа «Моє рідне місце», що є модифікацією вправи «Безпечне місце» (Rogers, 1993), має на меті актуалізацію місця (спогадів про нього), де людина відчуває себе захищеною, ніби вдома.

Завдання: учасник/ця має пригадати місце, де він/вона відчував/ла себе в повній безпеці, і намалювати його.

Обладнання та матеріали: папір А4 або А3, гуаш, пензлики, склянки для води, серветки.

Виконання вправи.

1-й етап – підготовчий. Говоримо про важливість мати надійні опори в минулому, до яких завжди можна звернутися, якщо не вистачає ресурсів в теперішньому. Минулий досвід дає змогу відчути власну силу і здатність до відновлення.

2-й етап – творчий. «Пригадайте, будь ласка, ті місця, де Ви відчували повну безпеку і спокій. Коли це було? Скільки Вам було років? Чи можете Ви пригадати такі місця? Намалюйте таке місце». Зазвичай це конкретні місця на мапі, тож важливо позначити територіальну належність автора малюнка. Така ідентифікація дає людині змогу знову згадати про дорогі її серцю місця.

3-й етап – медитаційний. Після малювання ведучий просить учасника заплющити очі та уявити, що той зараз перебуває в цьому місці, і пропонує йому побути «там» стільки часу, скільки треба.

4-й етап – спільний шеринг. Учасники ставлять авторові малюнка запитання: Чи вдалося йому уявно побувати в цьому безпечному, спокійному місці? Яке це місце, де воно? Чи додає це місце сили, чи надихає?

Вправа «Там, де Я» (О. Плетка) ставить за мету рефлексію своєї територіальної ідентичності.

Завдання. Учасникам пропонують поміркувати про рідну землю і намалювати символ, який би характеризував людину з огляду на її територіальну належність.

Виконання вправи.

1-й етап – пошукова діяльність. Учасники групи розмірковують про свій зв'язок з місцем мешкання, відповідають на запитання і створюють символ своєї належності до певної території (територіальної ідентичності). Оскільки термін «територіальна ідентичність» може бути новим для учасників групи, то варто зупинитися на його тлумаченні і на «заземленні» терміна, наведенні ситуацій повсякденного життя, коли люди демонструють свою належність і прив'язаність до місця мешкання.

Запитання для стимулювання пошукової активності: Що означає для мене «моя територія», «моя земля»? Як ми презентуємо себе як представника групи людей, що мешкають на певній території? Якими символами позначаємо цю належність? Як ми взаємодіємо, коли говоримо про земляків? Які теми ми транслюємо, а які оминаємо в комунікації між «своїми? Що є важливим для нас як представників певної території? Що демонструє мою лояльність до території, представником якої я себе вважаю? Які емоції я відчуваю, коли говорю або згадую про свою землю, місце, «там, де Я»? «Там, де Я», там і Ми? Що демонструють мої емоції щодо рідної землі? Як взаємодіють земляки?

2-й етап – творчий. Створення символу своєї територіальної ідентичності за допомогою малювання або ліплення з пластиліну.

3-й етап – рефлексія творчого процесу під час роботи в парах.

4-й етап – спільний шеринг, де головними питаннями є функції територіальної ідентичності в житті людини та особливості її вияву в складних соціальних ситуаціях, зокрема під час війни (Плетка, 2021). Тут варто зауважити, що до роботи з територіальною ідентичністю переселенець має бути внутрішньо готовим. Є ризики ретравматизації людини внаслідок її заглиблення в спогади про рідні місця. Працюючи з територіальною ідентичністю, варто зробити наголос на тому, що «наша територія там, де Ми». Вона може бути відновлена на новому місці, бо Ми – це українці. Створення нових соціальних зв'язків, відновлення по змозі старих зв'язків з друзями і земляками, а тим більше якщо вони також опинилися десь неподалік, підтримка цих зв'язків – усе це сприяє поглибленню взаємодії в «групі своїх», заземленню і відновленню почуття безперервності власної ідентичності.

Основні потреби та запити групи, вибір теми роботи.

На первинному колі учасники групи озвучують свої потреби, обговорюючи, наприклад, свої очікування щодо можливого усвідомлення власних станів. Технологічно цей етап вважають сенситивним у формуванні довіри учасників до групи, розкритті можливостей і потенціалу, віри в себе, а також у вибудовуванні безпечного інгрупового простору взаємодії і спілкування між учасниками. Так само важливими є групова підтримка і можливість бути поруч. Це може бути як пропозиція від ведучих чи учасників групи, так і прохання від учасника. Наприклад, на запитання «Що може Вам допомогти вистояти?» людина може відповісти, що вона потребує тілесного контакту та обіймів учасників групи. І тоді кожен учасник обіймає цю людину. Або, коли учасник через переповнення емоціями не може говорити, ведучі пропонують усій групі просто помовчати певний час (наприклад, одну-дві хвилини), ніби поділяючи емоції учасника. У цей момент учасник проживає підтримку на внутрішньому рівні. Головне, щоб це стало нормальною, звичайною практикою для групи, без оцінок, осуду і нервування інших учасників.

Відтак ведучі можуть перевести увагу на іншого учасника. Ініціативою від учасників може бути пропонування ними підтримки, навіть через передавання серветок або ж розповідь про аналогічний досвід і свої стратегії відновлення.

Є ще й інший варіант ведення групи – коли її учасники озвучують свої потреби в підтримці та артикуляції певної теми (випадків, досвіду переживань), а інші обирають найбільш актуальну для себе тему (Карпенко, 2015). Це може відбуватися, наприклад, за допомогою соціометрії, коли «в просторі» тренінгової групи розміщується якась символічна шкала (малюємо риску чи кладемо стрічку для позначення лінії на підлозі) й учасники відмічають, де яка тема розташовується. Відтак ведучий просить учасників стати на місце тієї теми, яка їх цікавить. Де більше учасників – та тема й буде головною на занятті. Ведучі можуть також самі зробити вибір й озвучити його перед групою. У разі заявленої заздалегідь теми заняття цей етап буде про те, що саме важливе для себе «бачать» учасники групи в ній, про що вони хочуть дізнатися більше чи чого навчитися, чому ця тема є для них значущою.

Основні теоретичні поняття за темою роботи групи. Психоедукація.

Цей структурний елемент тренінгової технології вважають одним з основних, ключових у занятті. На цьому етапі стисло й узагальнено повідомляють основні теоретичні знання щодо, наприклад, відреагування на потенційно травматичну подію чи можливостей відновлення після неї. Формати надання інформації можуть бути різними: презентація, розповідь, бесіда, дискусія, робота в мінігрупах для пошуку відповідей на актуальні питання (Burton et al., 2010). Основним завданням цього етапу є формування уявлень щодо власних станів та можливостей їх стабілізації чи способів долання наслідків. Усі поняття важливо подавати простою, зрозумілою для всіх мовою, не обтяжуючи учасників специфічними термінами або ж, навпаки, зловживаючи загальними виразами.

Основним меседжем ведучого, червоною лінією його розповіді має бути утвердження оптимізму щодо успішності долання учасниками групи тривожних станів невпевненості та розпачу. Можна підкріпити цю впевненість історіями інших людей зі схожим життєвим досвідом про успішне долання таких станів і відновлення. У разі спонтанного вибору теми заняття ведучим доцільно мати у своєму арсеналі низку вправ, заздалегідь заготовлених для таких випадків, або ж скерувати групу на підготовлену тему. Також тут важливою є компетентність ведучих щодо групової динаміки, паралельних процесів у групі і групових ефектів.

Творче завдання.

Творчість є ресурсним варіантом наснаження учасників групи, що сприяє ефективності процесу відновлення після потенційно травматичних подій. Завдяки виконанню творчих завдань знижується емоційне напруження, розвивається креативність як спосіб самовираження. Через творчість легше засвоюються нові навички, знання та формуються оптимальні стратегії відновлення. Для творчих завдань можна використовувати елементи арттерапії, психодрами, ігрової діяльності, прикладного мистецтва та інших напрямів психологічного втручання. Головним є постулат, що ведучі мають бути компетентними в цих сферах, розумітися на методології, ефектах, перевагах чи ризиках використовуваних засобів (Вознесенська, & Сидоркіна, 2016). Тобто варто застосовувати доступні прийоми, не нав'язуючи учасникам групи власну інтерпретацію; дати їм змогу розкрити власний сенс дій чи творчих продуктів, створених під час заняття. Тому ведучі спочатку запитують, що це чи інше означає для самих учасників, і лише потім розширюють почуте чи додають щось своє (думки, фантазії, роздуми, спостереження, відчуття тощо) або ж, наприклад, пояснюють загальновідомі інтерпретації символіки.

Також на цьому етапі роботи важливими є активність самих учасників групи, їхня здатність до самостійної і групової роботи. Така активність допомагає повернути контроль над власним життям, наснажити себе ресурсами, розвинути здатність справлятися із ситуацією. Створений безпечний груповий простір сприяє цілісному залученню учасників через їхні міркування, почуття та дії до процесу відновлення і посттравматичного зростання. Важливими для учасників груп ПСП є можливість відреагування наслідків потенційно травматичної події, зниження симптоматики посттравми, адаптація до змінених умов життя та пошук шляхів відновлення. Ведучі мають оперативно реагувати на потреби учасників групи, виявляти гнучкість, використовувати на практиці широкий репертуар психологічного інструментарію.

Зворотний зв'язок і рефлексія учасників групи.

Цей елемент тренінгової технології ПСП дає змогу відчути себе частиною групи, приєднатися до неї психологічно, «поріднитися» з нею досвідом, відчути себе важливим її учасником. Ведучі мають змогу побачити ефективність здійсненого впливу. Учасники, наприклад, можуть навчитися приймати свій досвід крізь призму досвіду інших учасників. Також цей структурний елемент сприяє нормалізації переживань (Ridder van de et al., 2015), коли всі учасники є рівними в праві прояву себе і гідними пережитого досвіду, а також мають змогу долати наслідки потенційно травматичних подій, спираючись на групову підтримку.

Наснаження ресурсами.

Узагальнення набутого під час заняття досвіду відбувається в колі, коли учасники підтримують одне одного, висловлюючи подяку за почуте й побачене, за те, що для них було важливим, чого вони навчилися і що усвідомили. Визнання заслуг інших учасників групи сприяє наснаженню внутрішніми і зовнішніми ресурсами, створенню групового балансу у взаємодії, що також дає людині змогу спиратися на ці надбання, тримати рівновагу в разі особистісних трансформацій, розвивати стійкість і силу для подальшого життя. Важливим елементом роботи в групі є також слова підтримки ведучих.

Для наснаження ресурсами можна рекомендувати запропоновану тренером групи самодопомоги О. Старовойтенком (2015) ***вправу***, яку наразі широко використовують ***у групах самодопомоги «Шепіт янгола».***

Мета вправи: психологічна підтримка учасників групи.

Завдання: психологічно підтримати одне одного, допомогти повірити у власну здатність до відновлення.

Матеріали та умови: стикери; ручки, щоб записувати вираження своєї підтримки, або заготовлені тренерами папірці з такими висловами; приміщення, де можна утворити два кола, або внутрішній двір споруди, де можна виконати вправу.

Виконання вправи. Ведучі заздалегідь виписують (або друкують) на окремих стикерах слова і вирази, які б могли підтримати людину. Також можна записати слова підтримки, запропоновані Джин І. Кларк для різних вікових стадій розвитку людини (Clarke, 1998). Або ж учасники самі пишуть побажання і слова підтримки, які б хотіли почути. Усі стикери складають у якусь ємність і перемішують. Кожен учасник бере кілька стикерів. Учасники стають у два кола – зовнішнє і внутрішнє. Ті, які стоять у внутрішньому колі, заплющують очі, а ті, хто опинився в зовнішньому, починають пошепки зачитувати обрані послання на вухо учасникові внутрішнього кола, повторюючи послання двічі. Потім учасники зовнішнього кола переміщуються по колу, щоб можна було зачитати ці послання кожному учасникові внутрішнього кола. Коли коло завершене, учасники зовнішнього кола заплющують очі, а учасники з внутрішнього кола так само по колу читають пошепки свої послання кожному учасникові. Наприкінці в групі обговорюють враження від отриманих послань.

Завершення зустрічі, діагностика емоційного стану.

Технологія ПСП передбачає наявність певних ритуалів, які б формувалися в групі і сприяли розвитку різних видів групової ідентичності її членів: як учасника групи підтримки; як представника громади, на території якої мешкає людина; і як громадянина країни, тобто як представника великої соціальної групи. Зауважимо: під час війни актуальним став вияв національно-територіальної ідентичності (Слюсаревський, 2022). Якщо до війни цей показник взаємодії не потребував підтвердження, людина просто називала себе мешканцем того чи іншого населеного пункту, вулиці, будинку, то нині аргументом комунікації серед українців є позначення себе як громадянина держави, представника титульної нації. «Я – українець» часто можна почути від представників різних етнічних груп, які проживають на території країни. Також гостро постало питання національно-територіальної ідентичності людини в умовах тимчасової окупації українських територій. Учасники груп, які мають досвід проживання на окупованих територіях, готові привносити в роботу групи психосоціальної підтримки ритуали, котрі нагадують їм про домівку і є такими собі психологічними опорами буття ВПО в теперішньому часі на вільних, але нових для них українських територіях. Тобто група може

наснажувати учасників, спираючись на наративи, які демонструють національно-територіальну ідентичність. Наприклад, «це наша земля», «загарбники не мають права хазяйнувати на моїй землі».

Групові ритуали означують межі процесу й ніби «говорять» про початок і завершення будь-якого дійства. Ритуалізація завершення заняття створює певну рутину в житті учасників групи, яка спонукає до групової консолідації і розвитку кола підтримки самих учасників. Діагностика емоційного стану учасників додає віри в дієвість ПСП та спонукає до безоцінного сприймання себе та інших членів групи. Завершення заняття може також відбуватися в ігровій формі або у формі короткотривалої творчої вправи.

Вправа «Від серця до серця» *(автор – О. Плетка)*.

Мета вправи: демонстрація учасниками групи взаємної підтримки.

Завдання: створити «серце», яке вміщувало б у себе всі можливі побажання від інших учасників групи.

Для виконання вправи потрібно підготувати такі матеріали: кольоровий папір, який сам клеїться; звичайний кольоровий папір; різнокольорові стикери; ножиці; ручки або фломастери. Орієнтовно вправа займає до 20 хвилин і складається з трьох етапів:

1. Створення «серця» з кишенькою.
2. Написання побажань собі та іншим учасникам тренінгу.
3. Дарування побажань.

Якщо часу недостатньо, можна заздалегідь зробити заготовки для кожного учасника. Для цього вирізаємо із самоклейного паперу фігуру у формі серця, а з кольорового паперу – кишеньку, яка має форму нижньої половинки серця. Важливо, щоб заготовки були однакові за розмірами. Якщо це роблять самі учасники, то можна дати їм шаблони цих форм. Завдання для учасників – створити кишеньку. Для цього вони відгинають край самоклейного паперу у формі серця з боків (1-2 см) і туди приклеюють кишеньку Потім на стикерах учасники пишуть побажання для себе (2-3) і кладуть у кишеньку. Наступним етапом є написання побажань для інших учасників групи. Написавши, учасники підходять до інших членів групи і кладуть свої побажання в їхні кишеньки. Ця вправа сприяє наснаженню учасників групи зовнішніми ресурсами і навчає самодопомоги і психологічної підтримки інших.

Програма ПСП для родин вимушено переміщених осіб в умовах війни. Авторський досвід. З 2014 року наша країна потерпає від російської навали. Тисячі українців змушені шукати прихистку далеко від звичного місця проживання. Нагальним завданням працівників соціальної сфери є психосоціальна підтримка осіб, що потрапили в складну соціальну ситуацію. Втративши домівку, роботу, звичний стиль життя, багато родин потребують уваги фахівців, зокрема коли йдеться про адаптацію до нових умов життя і психологічну підтримку в процесі долання наслідків травматичного досвіду.

Після повномасштабного вторгнення рахунок вимушених переселенців уже йде на мільйони (Кількість українців…, 2023). Багато хто з них виїхав за кордон і за півтора року адаптувався до умов життя в тих країнах, де опинився: дорослі знайшли роботу, діти пішли до школи. Вони поступово інтегруються в суспільства, які їх прихистили: вивчають мову, пізнають культуру, однак сумують за домівкою. На жаль, багатьом із них просто нікуди повертатися, бо зруйновано їхнє житло, а серед близьких і знайомих є непоправні втрати. Ідеться не лише про втрату фізичного здоров’я, а й психічного. Усі означені проблеми потребують свого вирішення. Самотужки подолати їх неспроможна жодна людина чи родина. Тому гостро постає питання надання ПСП таким родинам. А зважаючи на те, що за період з 2014 по 2024 рік виросли покоління дітей, які не знають, як це жити під мирним небом, то багато з них не можуть навіть уявити собі майбутнє без воєнних дій, що значить планувати й визначати найближчі життєві події.

Частина наших громадян, які, потерпаючи від війни, тікали в більш безпечні регіони країни, опинилися в ситуації, коли небезпечно повсюди, а треба якось жити і працювати. Адаптація за таких умов відбувається болісно, напруження і тривожність зростають, що не допускає полегшення ситуації. У таких умовах ПСП є дієвою формою підтримки населення,

зокрема внутрішньо переміщених осіб. Особливої уваги потребує категорія населення, яка перебувала на окупованих територіях і після деокупації вимушено виїхала в інші міста. Їхній психологічний стан складно перевести з режиму виживання на режим адаптації до нових умов. Невизначеність майбутнього, втрата ідентифікаційних соціальних зв'язків на старому, рідному місці мешкання і їх несформованість на новому призводять до того, що внутрішньо переміщені особи перебувають неначе в «підвішеному стані» між минулим і майбутнім. Вони можуть довго не розпаковувати свої речі, плекаючи надію на повернення в рідні місця. Обов'язок територіальної громади, яка прийняла і прихистила вимушених внутрішніх мігрантів, полягає в найшвидшій їх адаптації та відновленні. Фахівці, громадські об'єднання, міжнародні організації пропонують велику кількість програм ПСП. Є також авторські програми, які відображають нагальні потреби конкретного регіону, міста і враховують особливості станів вимушено переселених осіб, які там мешкають (Робота з вимушено переміщеними…, 2022).

Розвиток стресостійкості в умовах війни потребує, з одного боку, універсального підходу (Reivich et al., 2011), а з другого – створення диференційованих програм з урахуванням пережитого досвіду та особливостей регіону (наприклад, часті бомбардування, окупація, значні руйнування, близькість лінії фронту, або, навпаки, віддаленість від рідного дому, інші соціально-культурні умови регіону). Робота з родинами вимушених переселенців показала ефективність використовуваних технологій ПСП (Плетка, 2022).

Реалізація авторської програми «Психосоціальна підтримка родин під час війни і в повоєнний час» (О. Плетка, проєкт «Сила життя», м. Харків, МБФ «Фонд Олександра Фельдмана», БФ «До України з любов'ю») позитивно вплинула як на соціально-психологічний добробут ВПО, так і на їхнє психічне здоров'я. У програмі брали участь родини, що постраждали внаслідок війни, були змушені виїхати з Харкова, а потім повернулися додому. Програмою передбачено низку інтенсивних, протягом місяця, занять: 1) спільно з усіма членами родини, 2) з дітьми, 3) з батьками. Диференційована за віком дітей, програма передбачає їх підтримку на шляху відновлення у своїй віковій групі (7-10, 11-14 і 15-18 років). Програма занять для батьків передбачає їхню просвіту щодо реагування на потенційно травматичні події, ознайомлення з принципами самодопомоги та підтримки дітей і родини, опанування навичок першої психологічної допомоги й пошук соціально-психологічних ресурсів для власного відновлення.

На прикладі групи дорослих продемонструємо дієвість і результативність тренінгових технологій надання ПСП (кількість респондентів – 85 осіб). Так, попереднє і підсумкове опитування учасників (скринінг ПТСР) показало зменшення симптоматики ПТСР (Уніфікований клінічний протокол…, 2016) на 9,5 % – з 34,5% до 25%. Наразі це суттєвий показник зниження ризику для короткотривалого, розрахованого лише на місяць, соціально-психологічного проєкту, оскільки лікування ПТСР підлягає перенаправленню на четверту ланку спеціалізованої психологічної реабілітації (психотерапія і психіатрія).

Зафіксовано позитивну динаміку проявів тривожності і депресії за госпітальною шкалою (Госпітальна шкала (HADS)…, n. d.). Частка батьків, які за тестовими вимірюваннями перебували в межах норми, зросла на 17,1% і становила 68,8%. Зважаючи на те, що під час скринінгу у 25% осіб спостерігалася стійка симптоматика посттравматичних розладів, такі результати перевищили очікувані. Ще більш значущі зміни зафіксовано за шкалою тривожності. Оскільки під час надання психосоціальної підтримки тривожність найлегше піддається корекції, то й отриманий результат засвідчив саме її зниження. Виражену тривожність у дорослих знижено до 31% проти майже 60% до участі в програмі.

Показники стресостійкості також зазнали змін. Відбулося унормування стресових реакцій, підвищення оцінки власної самоефективності у використанні часу та прийнятті рішень, зниження рівня самокритичності в цій сфері. Значною мірою розширився діапазон копінг-стратегій і ступінь оволодіння адаптивними стратегіями. Найпомітніше зросло використання конструктивних стратегій емоційного реагування (у 2,7 раза).

Щоб продемонструвати важливість використання тренінгових технологій у процесі надання ПСП, розгляньмо структуру підсумкового заняття для батьків,

Тема заняття «Наближаємо майбутнє» висвітлює основну його мету – просвіту учасників щодо стратегій відновлення та можливих шляхів пошуку внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Структура заняття така:

1. Привітання, діагностика емоційного стану учасників.
2. Первинний шеринг для стабілізації станів учасників групи.
3. Розкриття теми заняття: репрезентація і її важливість для відновлення.
4. Бесіда «Ресурси виживання та відновлення».
5. Творче завдання «Ресурси сьогодення».
6. Зворотний зв'язок і рефлексія учасників групи.
7. Вправа «Лист вдячності та побажань».
8. Спільний шеринг, діагностика емоційного стану. Завершення зустрічі.

Ключові запитання ведучих на перших трьох етапах роботи: Як ви почуваєтесь? Оцініть свій внутрішній стан за шкалою від 1 до 10 балів. Як ви гадаєте, про що ми будемо сьогодні з вами говорити?

Просвітницька частина (бесіда) містить у собі пояснення поняття «ресурси». Орієнтовний зміст бесіди: говоримо про поняття ресурсу, види ресурсів (внутрішні і зовнішні), про можливе використання у своєму житті. *Зовнішні ресурси* – це матеріальні цінності, соціальні статуси і зв'язки, які допомагають людині ззовні (Park, 2009*).* ***Внутрішні ресурси*** – психологічний потенціал особистості, характер і навички людини, що допомагають зсередини. Чим більше у людини набутих внутрішніх ресурсів, тим вища її здатність відчувати себе впевнено й цілісно без будь-якої підтримки соціуму і витримувати стрес навіть у разі опозиції соціуму (Lazarus, & Launier, 1981). Варто зазначити, що завдяки актуальним розробкам психологів поняття ресурсу в психології набуває все більш глибокого змісту. Так, розроблено технологію активізації психологічних ресурсів (Коробка та ін., 2022), виокремлено групові ресурси долання негативних соціальних явищ (Чорна та ін., 2021).

Як уже зазначалося, важливим ресурсом під час війни стала територіальна ідентичність людини. Так, повномасштабне вторгнення й окупація частини українських територій загострили у людей відчуття належності до власної країни, до своєї землі. Сприймання себе як мешканця певної території дало змогу почуватися гідно й усвідомити, наскільки важливо захищати рідну землю, країну від загарбників. Навіть руйнування житла, горювання на тлі безповоротних втрат (людських і майнових), вимушена міграція не змогли «загасити» ресурс належності до своєї країни. Наразі учасники груп під час занять часто говорять про відчуття гордості за можливість називатися українцем, де б ти не був. Туга за втраченим житлом, неможливість повернутися додому, бо просто нікуди йти (місто чи село під окупацією або повністю зруйноване), любов до рідної землі спонукають до щемливих спогадів і насамперед локальної ідентифікації себе як представника тієї чи іншої місцевості.

Спостереження за взаємодією учасників груп показало, що знайомство відбувається зазвичай так. Спочатку – презентація свого імені і повідомлення, звідкіля людина. Ведучий водночас може зазначити таке: «Видатні люди давнини часто позначали себе таким ідентифікатором особи, наприклад: Геродот з Галікарнасу, Піфагор із Самосу, тим самим окреслюючи територіальне походження власної персони. У сучасному світі таким ідентифікатором особи є її належність (громадянство) до певної країни, що виконує насамперед роль маркера територіальної ідентичності. Однак громадянство абсолютно не заперечує належність людини до певного регіону України, її почуття до малої батьківщини». Отже, презентація особи в групі має поєднувати ці територіальні виміри ідентичності її учасників.

Творчий компонент заняття присвячений символізації своїх наявних ресурсів і пошуку невластивих людині ресурсів, які вона може почерпнути з досвіду інших учасників групи.

Вправа «Ресурс сьогодення» (*(автор – О. Плетка)*.

Завдання: визначити власні ресурси долання, з'ясувати і запозичити від інших учасників можливі варіанти долання наслідків травматичних подій.

Матеріали для виконання вправи: папір А3, гуаш, пензлики, склянки для води, кольорові пастельні або воскові олівці, прості олівці, ножиці, фломастери або ручки для письма.

Виконання вправи:

1-й етап – розігрів учасників. Розповідаємо про можливість черпати ресурси щодня з будь-якої ситуації чи події, про підтримку інших, про допомогу іншим, про взаємодію, яка надихає.

2-й етап – створення символу ресурсу сьогодення у вигляді щита. Просимо учасників створити щит для свого захисту від негараздів сьогодення (невизначеності, втрат, тривоги, страху та інших атрибутів, які супроводжують війну). На аркуші А3 малюємо контур щита (кожен на свій смак, якої завгодно форми). Контур позначаємо двома лініями (щоб між ними було приблизно 3 см), тобто він має бути подвійним. Далі внутрішню частину контуру щита позначаємо так, як це показано на рисунку 5. Просимо зліва намалювати символи своїх внутрішніх ресурсів життя, а на правій стороні – зовнішні ресурси, які людину захищають. У колі учасник групи позначає себе як власника таких чудових ресурсів.

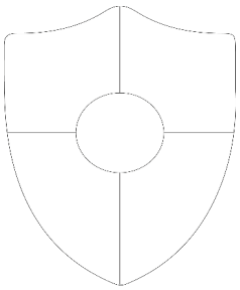

Рис. 5. Заготовка для вправи «Ресурс сьогодення»

3-й етап – позначення девізу життя на щиті. Учасників просять вирізати щит, підписати по контуру девізом чи висловом, який характеризує власника щита і його життєву стратегію.

4-й етап – рефлексія в парах. Поділити учасників на пари. Завдання: розповісти про свої ресурси, про свій захист від негараздів життя. Під час розмови можна дописувати чи домальовувати ресурси, про які почули від партнера, збагачуючи свій життєвий досвід долання складних соціальних ситуацій.

5-й етап – підсумковий. У спільному колі говоримо про те, що здивувало або надихнуло. Ведучий запитує: «Якими ресурсами ви досі не користувалися або які з них не вважали дієвими, а тепер хотіли б навчитися їх використовувати?»

Наснаження ресурсами триває і під час виконання наступної вправи.

Вправа «Лист вдячності і побажань» (автор – О. Плетка).

Мета вправи: отримання максимально можливої підтримки від учасників тренінгу і наснаження ресурсами.

Завдання: створити Лист вдячності та заповнити його.

Виконання вправи

1-й етап – підготовчий. Учасники оформляють аркуш А4 як листівку і підписують його своїм ім'ям.

2-й етап – наснажувальний. Підготовлені листівки учасники пускають по колу, інші заповнюють їх побажаннями й словами вдячності (пишуть або малюють, можуть прикрашати) і передають далі.

3-й етап – ресурсний. Листівки повертаються до власників. Вони їх читають. Ведучі бажають усім надихатися цими словами, час від часу їх перечитувати, щоб підтримати себе в складні періоди життя.

Завершення зустрічі проходить як спільний шеринг. Ведучі ставлять запитання на зразок: Що було цікавим для вас на занятті? Чи отримали ви щось важливе для себе? Як ви плануєте підтримувати себе і близьких? Які ресурси стали для вам більш зрозумілими? Далі учасників просять оцінити свій стан у балах від 1 до 10. Ведучий звертається до них із словами: «Робота групи завершується. Чи можете ви поділитися враженнями від своєї участі в роботі групи батьків?».

Описане заняття є частиною програми щодо надання ПСП особам, які постраждали внаслідок війни, однак воно може бути використане як самостійне, окреме заняття. Тривалість заняття – 1,5 години.

Отже, тренінгові технології психосоціальної підтримки є суттєвим і дієвим підходом, коли йдеться про допомогу постраждалим від війни, їхню просвіту й навчання необхідних навичок відновлення. Технологічний підхід передбачає наявність чіткого алгоритму розроблення окремого заняття і програми загалом. Це, з одного боку, полегшує завдання авторам програм і ведучим занять, а з другого – може призвести до функціонального відтворення технології без урахування особливостей цільової аудиторії. Важливо розуміти, що основою тренінгових технологій є механізм навчання, а ПСП передбачає насамперед взаємодію «рівний-рівному» або м'яку навчальну позицію з наснажувальними елементами. Дотримання балансу між цими позиціями є певним мистецтвом, яке потребує спеціалізованої підготовки осіб, які надають ПСП населенню.

2.4. Організація здоров'яорієнтованого соціального середовища в системі освіти і територіальних громадах

На перший погляд питання охорони ментального (психічного) здоров'я і забезпечення соціально-психологічного добробуту людини досить широко представлені в сучасному освітньому процесі, принаймні тих країн, які відносять себе до розвинених і демократичних (Lasater et al., 2022). Вивчення цих питань інтегровано і в контент навчальних програм, і в організацію освітнього процесу.

Завдяки запровадженню саме інтер- і трансдисциплінарних підходів серед освітян набувають популярності такі нові поняття, як електронне психічне здоров'я (E-Mental Health), мобільне психічне здоров'я, телементальне здоров'я і цифрове психічне здоров'я (Drissi et al., 2020a; 2020b; 2021). Багато галузей знань, так би мовити, «переосмислюють» себе крізь призму психічного здоров'я. Однак за більш ретельного й детального розгляду можна зауважити, що ця «інтеграція» має фрагментарний і аплікаційний характер. Досі не напрацьовано цілісного здоров'яорієнтованого підходу до освітнього процесу в цьому аспекті. Слід деталізувати й розкрити конструкти здоров'яорієнтованого освітнього середовища, інтегрувати досвід створення здоров'яорієнтованого середовища інших країн (Lasater et al., 2022). В українських школах реалізується проєкт «Школа здоров'я» (n. d.), який передбачає комплексний підхід до створення в закладі освіти середовища, спрямованого на популяризацію здорового способу життя, зміцнення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я учнів. Про необхідність взаємодії родини, освіти, громади в забезпеченні здоров'я людини, зокрема й психічного, ідеться в численних публікаціях (Пирог та ін., 2023). Обґрунтуванню засад формування ціннісного ставлення до здоров'я в системі професійно-технічної освіти (Єжова, 2010), створенню здоров'язбережувального освітнього середовища як аспекту діяльності керівника закладу освіти (Мешко, 2017) присвячено праці українських науковців. На необхідності впровадження в діяльність закладу освіти концепції школи, чутливої до психічного здоров'я, наголошують педагоги і психологи (Залюбовська та ін., 2023). Промоція психічного здоров'я в школі, превенція психічних розладів і психологічна підтримка психічного здоров'я становлять основу системи необхідних організаційно-

управлінських інтервенцій в освітнє середовище закладу освіти. Базуючись на цих гуманістичних підходах до здоров'я тих, хто навчається, спираючись на світовий і вітчизняний досвід, спробуємо викласти принципи і модель розбудови здоров'яорієнтованого соціального середовища в системі освіти й роль у цьому процесі територіальної громади.

Отже, що таке здоров'яорієнтоване освітнє середовище? Це не просто навчальний заклад і його стіни – це спільнота, це певне «мінісуспільство», певне об'єднання учнів, педагогів, персоналу, батьків, усіх, хто займається питаннями психічного здоров'я та соціально-психологічного добробуту дітей. Таке освітнє середовище поділяє цінності здоров'я. У такому середовищі люди прагнуть відчувати не лише власне емоційне, фізичне та психічне благополуччя, а й благополуччя всіх тих, хто є суб'єктами цього середовища. Тобто йдеться про згуртовану єдність людей, яка має спільні цінності і єдину мету. Правила цієї групи, які поділяють усі її члени, описують норми взаємодії в освітньому середовищі і спрямовані на збереження та розвиток здоров'я дітей, про що йдеться не лише на окремих уроках або заняттях, присвячених питанням здоров'я, а й загалом повсякчас, у кожний момент функціонування закладу освіти та й загалом поза його межами – там, де представники такого середовища презентують себе у взаємодії з іншими.

До принципів побудови здоров'яорієнтованого освітнього середовища віднесемо:

- привнесення в *освітній процес* різноманітних інновацій та удосконалень, тобто всього нового, що ми дізнаємося про психічне здоров'я і соціально-психологічний добробут;
- інтеграція цих інновацій і пов'язаних з ними діяльностей, різноманітних практик та активностей в *освітнє середовище*;
- розбудова *інфраструктури* освітнього середовища (тобто забезпечення функціонування споруд, будівель, систем і служб, на базі яких буде розвиватися здоров'яорієнтоване середовище);
- наявність *наукового підґрунтя* в інноваціях з охорони, зміцнення та розвитку здоров'я; зазначимо, що це мають бути науково верифіковані методики, доведені інновації.

Саме за допомогою таких інновацій, а також за наявності інфраструктури для їх упровадження можна сприяти підвищенню обізнаності педагогів, учнів, батьків у сфері здоров'я, насамперед у сфері охорони саме соціального-психологічного добробуту і ментального (психічного) здоров'я. Поширюючи інформацію, наприклад, про методики саморегуляції в стресових ситуаціях, треба брати до уваги наявність щодо них доказової бази через дослідження, зважати на наукову перевірку, на що саме і наскільки все це впливає.

Ініціатори створення такого середовища, а це може бути будь-хто із суб'єктів освітнього процесу (батьки, учителі, адміністрація закладу освіти і власне учні/студенти, органи управління освітою), мають вивчити групові очікування і конкретизовані запити колективу закладу освіти щодо охорони здоров'я та зміцнення соціально-психологічного добробуту. Це може бути локальне опитування в окремому закладі освіти, а може бути репрезентативне опитування на рівні територіальної громади, загалом усього освітнього середовища країни. На основі цих очікувань і запитів підшукуються нові методики та інновації, які можна було б і потрібно запровадити в освітньому середовищі (рис. 6).

Звернімося до основних **конструктів** здоров'яорієнтованого освітнього середовища, тобто того, як це має бути розбудовано в закладі освіти або в системі закладів освіти, що об'єднана територіально.

В освітньому середовищі обов'язково має бути **сектор промоції**, який спрямовуватиме свої зусилля на те, щоб усі дізналися і почули про інновації у сфері охорони, зміцнення й розвитку психічного здоров'я та соціально-психологічного добробуту; про заходи, які здійснюються для впровадження в практику цих інновацій; про перевірку цих заходів щодо їхньої дієвості та екологічності. Тобто все, що напрацьовано, доведено, перевірено, має бути поширено.

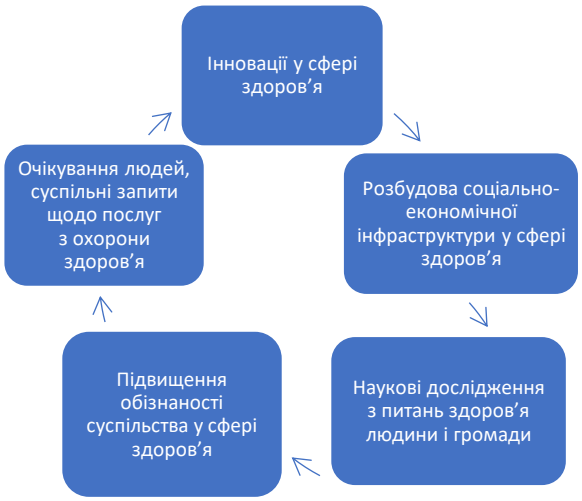

Рис. 6. Модель розбудови здоров'яорієнтованого освітнього середовища

Також має бути **юридичний сектор**, завдання якого – підтверджувати, наскільки інновації є легальними в правовому полі України, наскільки все це є легальним у міжнародному правовому полі. Тобто наскільки інновації та удосконалення відповідають усім вимогам Конвенції прав дитини, законодавству України, міжнародним гуманітарним принципам.

Сектор менеджменту має організувати функціонування такого середовища, структурувати його відповідно до основних завдань освіти, координувати роботу інших секторів. Доведено, що здоров'я педагога залежить від організації багаторівневої системи підтримки в освітньому середовищі (State et al., 2023).

Сектор масового спорту і сектор психофізичного розвантаження організовують роботу спортивних майданчиків, фітнес-центрів, спортивних залів тощо. Це забезпечує активності людей, що сприяють вияву позитивних і трансформації негативних емоцій. Також передбачається наявність спеціальних приміщень, де будуть надаватися послуги зі збереження та підтримки здоров'я: і фізичного, і психічного. Це можуть бути різні кімнати розвантаження, релаксації, психологічної підтримки, артпедагогіки та арттерапії.

Освітній сектор. Тут освітні заходи можуть бути інтегровані в сам освітній процес закладу освіти, а можуть бути позанавчальними і позарегламентними: психоедукаційні навчальні предмети і курси, різні освітньо-виховні табори, гуртки, факультативи, самоосвітні програми тощо.

У разі потреби заклад освіти або органи управління громади, яка організовує таке середовище, можуть додати й інші сектори, які вони вважають потрібними в розбудові такого середовища. Представлена організаційна модель здоров'яорієнтованого освітнього середовища розрахована на інформаційно й матеріально збагачене освітнє середовище. Однак оскільки українське суспільство в умовах російсько-української війни є колективно вразливим, масово відчуває стрес і ще довго у повоєнний період відчуватиме травми війни, то такі напрями формування здоров'яорієнтованого середовища в територіальній громаді, на базі спеціально створеної установи або закладу освіти наразі є важливими.

Розбудова здоров'яорієнтованого середовища в громадах – також не менш актуальне завдання в плануванні українцями свого майбутнього. Цей підхід визнає, що фізичне і психічне здоров'я населення залежить не лише від індивідуальних чинників, а й від якості та характеристик соціально-психологічного клімату, який сприяє здоров'ю і соціально-психологічному добробуту членів громади. Хоча під час війни всі ресурси держави і громад мають бути спрямовані на здобуття перемоги над російським агресором, однак у повоєнний період, коли особливо гостро постане питання відновлення здоров'я українців, особливо тих, хто перебував на фронті і довгий час бачив лише спустошену землю, зруйновану природу й

розтрощені будівлі, пил і бруд, створення такого здоров'яорієнтованого середовища в територіальних громадах буде вкрай затребуваним.

Орієнтоване на підтримку і розвиток здоров'я середовище охоплює різні сфери життя членів громади, включно з природним середовищем, соціальною та економічною інфраструктурою, освітою, здоров'ям і культурою. Один із ключових аспектів розбудови здоров'яорієнтованого середовища полягає в забезпеченні якісного довкілля. Для цього потрібно забезпечити доступ до природного довкілля, а також розвивати соціальну та економічну інфраструктуру, сприяти доступності освіти і медичних послуг. Дослідження підтверджують, що наявність зелених зон, парків, спортивних майданчиків і пішохідних доріжок, безпечного й доступного середовища для пішоходів і велосипедистів сприяє збереженню здоров'я, підвищує фізичну активність і зменшує ризик розвитку хронічних захворювань (Burls, 2007; Berg van den et al., 2010). Натомість мешкання людини в середмісті, порівняно з проживанням на околицях міста, більшою мірою пов'язане з проблемами у сфері психічного здоров'я (Dumont, & Mathis, 2023).

Дослідження також свідчать, що особи, які мають багатий досвід спілкування з природою, менше страждають від кризи, ніж ті, у кого такого досвіду мало. Під час перебування в природних умовах відбувається взаємодія між сенсорною стимуляцією, емоціями і логічним мисленням – взаємодія, яка веде до нових настановлень та нових способів бачення себе і своїх ресурсів (Ottosson, & Grahn, 2008). Доступ до природного середовища визначає як індивідуальне, так і колективне здоров'я (Ewert et al., 2014). Перебування в природному середовищі дає людині відчуття щастя і внутрішньої рівноваги (Burns, 2005; Capaldi et al., 2014; Kuo, 2015), тому так важливо привносити в архітектуру міст і селищ природні осередки довкілля.

Спільна робота зацікавлених сторін у розвитку закладів освіти, у досягненні екстраординарних цілей та обмін досвідом між різними закладами освіти дають змогу створити ефективні стратегії і програми для зміцнення здоров'я всіх членів громад. Нарощування соціального та рефлексивного капіталу громади, розвиток горизонтальних соціальних зв'язків для досягнення спільних цілей може бути спрямовано і на соціально-психологічний добробут членів громад (Найдьонова, 2005; В. Г. Сила, & Т. І. Сила, 2015).

Для успішної розбудови здоров'яорієнтованого середовища треба брати до уваги потреби й думки мешканців громад, їхні індивідуальні потреби та особливості різних груп населення. Проведення опитувань, публічних слухань і долучення громадськості до ухвалення рішень є важливими складниками процесу. Варто враховувати інтереси й потреби всіх зацікавлених сторін, усіх груп населення в розбудові здоров'яорієнтованого середовища. Важливо також прогнозувати імовірну конфліктну взаємодію між представниками цих груп і сторін, запобігати їй. Це означає уважне ставлення до потреб людей з інвалідністю, літніх громадян, молоді, мігрантів. Забезпечення рівності і залученості всіх соціальних груп до діяльності громади – ознака здорового соціального середовища в громаді.

Важливо звернути увагу на роль освіти та інформаційної кампанії в розбудові здоров'яорієнтованого середовища. Просвітницька робота в територіальній громаді має кроскультурні виміри і спрямована на актуальні для певного суспільства та різноманітні завдання (Пірен, 2018). У населення має бути доступ до актуальної інформації про здоров'я, профілактику захворювань та підтримку психічного благополуччя, інформації про користь здорового способу життя, фізичної активності, здорового харчування та психологічного добробуту. Варто знати про здорові і нездорові харчові звички, а також про роль шкідливих життєвих звичок не лише для фізичного, а й психічного здоров'я. Заборони щодо куріння в громадських місцях, спалювання сміття в житловій зоні мають стати не лише правовими актами, що регулюють життя громади, а й неписаними правилами взаємодії її членів (Schofield et al., 1991). Освіта, спрямована на збереження здоров'я, має стати невід'ємним компонентом навчальних програм у школах та університетах; слід також подбати про проведення навчальних заходів для дорослого населення. Організація тренінгів і семінарів, популяризація здорового способу життя через ЗМІ – це інструменти, які сприяють формуванню свідомого

ставлення до власного здоров'я і здоров'я людей навколо. Інформаційні кампанії можуть поширюватися через різноманітні медіаканали, зокрема телебачення, радіо, соціальні мережі і місцеві газети. Це допоможе розширити уявлення членів громади про здоровий спосіб життя, правила гігієни, важливість регулярної фізичної активності і збалансованого харчування.

Дослідження показують, що розбудова здоров'яорієнтованого середовища має численні переваги. Вона сприяє зростанню тривалості і якості життя, зменшенню витрат на охорону здоров'я, підвищенню продуктивності громад. Здорові громади мають більші шанси досягти стійкого розвитку і підвищити якість життя своїх членів. Наукові дослідження демонструють, що здоров'яорієнтоване середовище сприяє підвищенню якості життя людей і загальному добробуту громад (Martel et al., 2021). Однак створення такого середовища потребує не тільки наукового обґрунтування, а й активної участі громадськості, місцевої влади та інших зацікавлених сторін.

Одним із прикладів успішної розбудови здоров'яорієнтованого середовища є проєкт «Healthy Cities» Всесвітньої організації охорони здоров'я (What is…). Цей проєкт спрямований на створення здорових громад шляхом співпраці між місцевими органами влади, громадськими організаціями, закладами освіти і мешканцями. У рамках цього проєкту реалізуються заходи щодо оптимізації природного середовища, просування здорового способу життя та розвитку медичних і соціальних послуг (Leeuw de, & Simos, 2017).

Показником того, що в закладі освіти або в територіальній громаді створено здоров'яорієнтоване середовище, а відповідно і таке, що підтримує та зберігає здоров'я його учасників, може бути індекс благополуччя (Огнєв, & Чухно, 2020; Індекс благополуччя…).

Підсумовуючи, зазначимо: розбудова здоров'яорієнтованого середовища є складним і багатогранним процесом, який вимагає спільних зусиль та залучення всіх зацікавлених сторін, тривалих зобов'язань і системного підходу. Наукові дослідження підтверджують, що такий підхід сприяє фізичному та психічному здоров'ю членів громади, поліпшує якість їхнього життя, а також запобігає соціальним конфліктам, зменшує соціальну нерівність. Це, власне, запорука зростання продуктивності громади. Заклади освіти, розташовані на території громади, можуть стати соціальними осередками зі створення такого середовища, безпосередньої взаємодії різних соціальних груп, налагодження здорового соціально-психологічного клімату в громаді.

Отже, потрібен цілісний підхід до збереження психічного здоров'я і соціально-психологічного добробуту людини, а також до здоров'я і добробуту тих, хто її оточує. Без взаємодії, без створення соціального середовища, яке підтримує гармонійні процеси взаємодії його суб'єктів, це неможливо.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ ТА ЗАКРІПЛЕННЯ МАТЕРІАЛУ

1. Перерахуйте основні теорії міжгрупового конфлікту.
2. У яких випадках слід застосовувати фасилітацію міжгрупової взаємодії?
3. У чому різниця між фасилітацією і медіацією?
4. Наведіть основні стратегії фасилітації міжгрупової взаємодії. Яка з них, на Вашу думку, найбільш дієва?
5. Наведіть переваги та обмеження практики налагодження контакту між групами.
6. Обґрунтуйте послідовність алгоритму фасилітації міжгрупової взаємодії.
7. Як протидіяти інформаційному зараженню в переживанні травми війни?
8. Які є засоби долання негативних емоцій під час війни?
9. Як гумор і сміх використовують у політичній карикатурі і контрпропаганді?
10. Які ви знаєте методи дії для роботи з колективними травмами?
11. Які методи системного сімейного підходу використовують для опрацювання наслідків колективних травм?
12. Що таке практика миробудування і як вона може бути застосована після російсько-української війни?

13. Які завдання виконує психосоціальна підтримка під час роботи з особами, що постраждали внаслідок війни?

14. Охарактеризуйте структуру технології психосоціальної підтримки. З яких елементів вона складається?

15. Яку функцію виконує зворотний зв'язок як елемент технології психосоціальної підтримки?

16. Опишіть процес наснаження ресурсами як специфічний елемент технології психосоціальної підтримки.

ТЕМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

Працюємо з новими поняттями: питання для самостійного пошуку першоджерел та відповідей

1. Психоедукація цільових соціальних груп про психологію міжгрупових відносин: які саме ці групи та в чому полягає зміст психоедукаційних заходів?

2. У чому специфіка переживання психічного добробуту людиною?

3. Як соціальні конфлікти визначають семантичний контент поняття «психічне здоров'я»?

4. Чим визначається ефективність психосоціальних заходів на рівні громади у забезпеченні психічного добробуту малих груп?

Креативні завдання і дискусійні питання для обговорення

1. Як Ви вважаєте, чи треба вдаватися до «залагодження» всіх міжгрупових конфліктів? За яких умов? Обґрунтуйте свою думку.

2. Наведіть та обґрунтуйте соціально-психологічні умови, які сприяють ефективності практики вибачень у міжгруповій взаємодії.

3. Опишіть/розробіть модель розвитку соціально-психологічного добробуту в родинах внутрішніх переселенців.

4. Психологічна просвіта – важливий елемент відновлення населення у воєнний і повоєнний час. Обґрунтуйте, будь ласка, цю думку.

5. Опишіть/розробіть модель ефективної комунікації в системі «людина-родина-громада» для поліпшення соціально-психологічного добробуту суб'єктів соціальної взаємодії.

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ

1. Як Ви реалізуєте принцип переживання у власному досвіді, зокрема для подолання стресу війни? Поділіться своїм досвідом з іншими.

2. Пригадайте ситуації, коли театральна дія допомогла Вам впоратися з травматичним чи конфліктним досвідом. Запропонуйте своїй навчальній групі спільно розробити театральний сценарій на дотичну тему.

3. Наведіть приклади з власного життя, коли мистецтво допомагало переживати складні життєві ситуації. Запропонуйте дотичну тему для обговорення в навчальній групі.

4. Доберіть приклади актуальних або історичних конфліктів і запропонуйте прийоми й методи їх фасилітації в умовах:

- міжетнічної взаємодії,
- ситуації «конфлікту поколінь»,
- напруженої взаємодії представників умовних груп з різними політичними поглядами,
- релігійних непорозумінь,
- гендерних конфліктів,
- конфлікту інтересів, невиправданих або неузгоджених очікувань соціальних груп,
- недостатньої толерантності до «інакшості» та інклюзії,

− вияву недостатньої комунікативної компетентності учасників міжгрупової взаємодії,

− напруженої взаємодії та непорозумінь між представниками умовних груп з різним досвідом проживання війни.

Обміркуйте результати своїх напрацювань у колі своєї навчальної групи.

5. Запропонуйте використання технології психосоціальної підтримки у відомих вам або ж ваших авторських програмах роботи з населенням, що переживає травмувальні події війни.

6. Перевірте на власному досвіді, як допомога іншим сприяє подоланню власних травматичних ситуацій.

7. Розробіть рекомендації із зміцнення психічного здоров'я членів своєї територіальної громади.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Брунова-Калісецька, І., Кисельова, Т., & Мартиненко, О. (2020). *Діалог в моделі правосуддя перехідного періоду: особливості і функції.* Київ.

Васютинський, В. (2022). Провини етнополітичних суб'єктів в оцінках українських студентів. *Проблеми політичної психології, 12*(26), 216–226. https://doi.org/10.33120/popp-Vol26-Year2022-99

Вебер, Г. (Сост.) (2007). *Практика семейной расстановки: Системные решения по Берту Хеллингеру*. Москва: Ин-т консультирования и системных решений.

Вілкінсон, М. (2023). *Секрети фасилітації. SMART-посібник із результативної роботи в групі*. Київ: Наш формат.

Вознесенська, О. Л., & Сидоркіна, М. Ю. (2016). *Арттерапія у подоланні психічної травми*. Київ: Золоті ворота.

Гайдук, Н., & Журавський, А. (2001). *Основи посередництва: концепції, методи та прийоми.* Львів: Національний університет «Львівська політехніка».

Главник, О. (Упоряд.), Максименко, С. (Ред.), & Бевз, Г. (2008). *Технологія тренінгу*. Київ: Главник.

Голдратт, Е., & Кокс, Дж. (2019). *Мета. Процес безперервного вдосконалення.* Київ: Наш формат.

Горностай, П. П. (2022). Подолання колективних травм у контексті інтеграції України в європейський культурно-історичний простір. *Проблеми політичної психології. Тематичний спецвипуск з питань євроінтеграції, 11*(25), 38–55.

Гусак, Н. (Ред.), Чернобровкіна, В., Чернобровкін, В., Максименко, А., Богданов, С., & Бойко, О. (2017). *Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс*. Київ: НаУКМА.

Госпітальна шкала (HADS) (n. d.). Взято з https://www.vz.kiev.ua/wp-content/uploads/2021/01/Gospitalna-shkala-tryvogy-i-depresiyi.docx

Гридковець, Л. (Ред.) (2018). *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи*. Т. 3. Київ.

Державна установа «Територіальне медичне об'єднання Міністерства внутрішніх справ України по Тернопільській області» (2022). *Психологічна самодопомога при кризових та тривожних станах.* Взято з https://te-tmo.mvs.gov.ua/news/show/38/uk

Єжова, О. О. (2010). *Здоровий спосіб життя*. Суми: Університетська книга. ISBN 978-966-680-495-5.

Журавський, А., & Гайдук, Н. (2004). *Модель процесу посередництва: концепції, методи та прийоми*. Вінніпег; Львів: Малті-М.

Залюбовська, Л. (Ред.), Арцимєєва, Д., Терентьєва, Г., Зав'ялова, Т., & Паньків, Н. (2023). *Коли світ на межі змін: школа, чутлива до психічного здоров'я.* Взято з https://mon.gov.ua/storage/app/media/news/2023/04/13/GG-posibnyk.web.2.13.04.2023.pdf

Зливков, В. Л., & Лукомська, С. О. (2022). *Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті*. Київ.

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України (2023). *Стан суспільної свідомості в Україні під час повномасштабного російського вторгнення. Результати всеукраїнського репрезентативного опитування.* Взято з https://ispp.org.ua/2023/07/24/2023-rezultati-vseukraiinskogo-reprezentativnogo-opituvannya-stan-suspilnoii-svidomosti-v-ukraiini-pid-chas-povnomasshtabnogo-rosijskogo-vtorgnennya/

Індекс Благополуччя Молоді. Взято з https://ukraine.unfpa.org/uk/YWBImainpage

Карамушка, Л. (2022). Психолого-організаційні технології: зміст, структура, види та форми реалізації. *Організаційна психологія. Економічна психологія, 1*(25), 50–61. https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.6

Карп, М., Холмс, П., & Таувон, К. Б. (Ред.) (2013). *Руководство по психодраме*. Под ред. П. П. Горностая. Киев: Изд. П. Горностай.

Карпенко, Є. (2015). *Основи психотренінгу*. Дрогобич: Вид. від. Дрогоб. держ. пед. ун-ту імені Івана Франка.

Керівництво МПК із психічного здоров'я та соціально-психологічної підтримки в умовах надзвичайної ситуації (2017). Київ: Пульсари.

Кисельова, Т., & Надо, Дж. (2022). *Оцінювання фасилітованого діалогу: підходи, рамки та виклики. Звіт. Координатор проектів ОБСЄ в Україні*. Київ.

Кількість українців та їх міграція за кордон через війну. Укрінформ, 06.07.2023. Взято з https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3732355-kilkist-ukrainciv-ta-ih-migracia-za-kordon-cerez-vijnu.html

Коробанова, О. Л. (2012). Особистісно-рольова гра як психологічна технологія формування мотивації політичної участі. *Проблеми політичної психології, 13,* 298–310.

Коробанова, О. Л. (2016). Рольові аспекти групової взаємодії в умовах сучасності. В С. Д. Максименко (Ред.), *Особистість в умовах кризових викликів сучасності,* Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) (с. 306–315). Київ.

Коробанова, О. Л. (2022). Фасилітація міжгрупової взаємодії обдарованої молоді. В *Обдаровані діти – скарб нації!,* Матеріали 3-ї Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Київ, 18-23 серпня 2022 року) (с. 483–491). Київ.

Коробка, Л. (2022). Соціально-психологічні технології протидії стигматизації та підтримки стигматизовуваних осіб. *Проблеми політичної психології, 11*(25), 67–84.

Коробка, Л. М. (Ред.), Васютинський, В. О., Вінков, В. Ю., Губеладзе, І. Г., Голота, А. С., Гусєв, І. М., & Мяленко, В. В. (2022). *Підтримка стигматизовуваних меншин: соціально-психологічні технології.* Кропивницький: Імекс-ЛТД.

Мешко, Г. М. (2017). Формування здоров'язбережувального освітнього середовища як аспект діяльності керівника загальноосвітнього навчального закладу. *Науковий вісник Ужгородського університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогіка. Соціальна робота», 1*(40), 157–161.

Найдьонова, Л. А. (2005). Рефлексивний капітал територіальних спільнот у забезпеченні психологічного благополуччя людини. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка, 4,* 59–66.

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

Наор, Я., & Готт, Х. (2011). Навстречу исцелению: Противостояние Холокосту через психодраму, социодраму и ритуалы. *Психодрама и современная психотерапия, 1-2,* 39–46.

Нуммі, П. (2023). *Проривні рішення. Методи фасилітації для ефективної групової роботи.* Київ: Наш формат.

Огнєв, В. А., & Чухно, І. А. (Упоряд.) (2020). *Соціальне благополуччя та інтегральні індекси його оцінки.* Харків: ХНМУ.

Панок, В. Г., & Ткачук, І. І. (2021). *Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи)*. Київ: Ніка-Центр.

Пирог, Г. В., Портницька, Н. Ф., & Тичина, І. М. (Eds.) (2023). *Суспільство для психічного здоров'я особистості: взаємодія родини, освіти, громади,* Збірник наукових праць [за матеріалами Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Україна, Житомир, 24 листопада 2022 р.)]. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка.

Пірен, М. І. (2018). *Просвітницька робота в територіальній громаді: професійно-світоглядні засади реалізації*. Чернівці: ЧНУ ім. Ю. Федьковича.

Плетка, О. (2022). *Психосоціальна підтримка підлітків, що пережили страхіття війни.* Київ: Центр реадаптації та реабілітації «ЯРМІЗ».

Плетка О. (2021). Територіальна ідентичність в просторі групової арттерапевтичної реабілітаційної практики. *Простір арт-терапії, 2* (30), 109-121.

Робота з вимушено переміщеними особами – один з ключових напрямків діяльності Мінреінтеграції. Урядовий портал від 30.05.2022. Взято з https://www.kmu.gov.ua/news/robota-z-vnutrishno-peremishchenimi-osobami-odin-z-klyuchovih-napryamkiv-diyalnosti-minreintegraciyi

Романовська, Д. Д. (2014). *Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти*. Чернівці : Технодрук.

Сила, В. Г., & Сила, Т. І. (2015). Соціальний капітал громади та його роль у процесах трансформації суспільства. У Лепський, М. А. (Ред.), *Сталий людський розвиток місцевих громад,* Наукові праці ВНЗ-партнерів Проєкту ЄС/ПРООН «Місцевий розвиток, орієнтований на громаду» (с. 87–94). Запоріжжя: ЗНУ.

Слюсаревський, М. М. (Ред.), Горностай, П. П., Татенко, В. О., Титаренко, Т. М., Хазратова, Н. В., Бублик, П. І., Литвин, М. О. (2018). *Основи соціальної психології*. Київ: Талком.

Слюсаревський, М. М. (2022). Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді: Наукова доповідь на засіданні Президії НАПН України 21 квітня 2022 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, *4*(1). Взято з https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4124

Старовойтенко, О. (2015). *Школа самодопомоги.* Взято з http://surl.li/oqzbn

Терещенко, І. (Ред.), Гусєв, А., Гусєва, К., & Похмєлкіна, Г. (2019). *Збірка статей «5 років діалогу і 25 років медіації в Україні: від протистояння до порозуміння»*. Київ: ВАІТЕ.

Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад (2016). Наказ Міністерства охорони здоров'я України 23.02.2016 № 121.

Чебикін, О. Я., & Сінєльнікова, Т. В. (2013). *Психологічні основи тренінгових технологій.* Одеса: Лерадрук.

Чорна, Л. Г. (Ред.), Горностай, П. П., Вус, В. І., Коробанова, О. Л., & Плетка, О. Т. (2021). *Групові ресурси подолання наслідків негативних соціальних явищ*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.

Школа здоров'я (n. d.). Взято з https://23.kyiv.ua/proekty/shkola-zdorovya/

Allport, G. V. (1958). *The Nature of Prejudice*. Garden City, N.Y. Doubleday & Co.

Arieli, D., & Abboud Armaly, O. (2023). Nonviolent communication (NVC) based mediation: Practice insight. *Conflict Resolution Quarterly, 40*(3), 357–366. https://doi.org/10.1002/crq.21370

Arthur, Jr. W., Bennett, J. W., Edens, P. S., & Bell, S. T. (2003). Effectiveness of training in organizations: A meta-analysis of design and evaluation features. *Journal of Applied psychology, 88*(2), 234–244.

Assche, J., Roets, A., Haesevoets, T. & Noor, M. (2021). Sorry for Congo, Let's Make Amends: Belgians' Ideological Worldviews Predict Attitudes Towards Apology and Reparation for its Colonial Past. *International Review of Social Psychology, 34.* https://doi.org/10.5334/irsp.486

Beelmann, A., & Heineman, K. S. (2014). Preventing prejudice and improving intergroup attitudes: A meta-analysis of child and adolescent training programs. *Journal of Applied Developmental Psychology, 35* (1), 10–24. https://doi.org/10.1016/j.appdev.2013.11.002

Berceli, D. (n.d.). *Trauma Releasing Exercises*. https://traumaprevention.com/

Berg van den, A. E., Maas, J., Verheij, R. A., & Groenewegen, P. P. (2010). Green space as a buffer between stressful life events and health. *Social Science & Medicine*, *70*(8), 1203–1210. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.01.002

Bonam, C. M., Nair Das, V., Coleman, B. R., & Salter, P. (2019). Ignoring history, denying racism: Mounting evidence for the Marley hypothesis and epistemologies of ignorance. *Social Psychological and Personality Science*, *10*, 257–265. http://doi.org/10.1177/1948550617751583

Bonebright, D. A. (2010). 40 years of storming: a historical review of Tuckman's model of small group development. *Human Resource Development International*, *13*(1), 111–120.

Brown, M. (2010). *The Presence Process: A Journey into Present Moment Awareness*. Kindle Edition.

Burls, A. (2007). People and green spaces: promoting public health and mental well-being through ecotherapy. *Journal of Public Mental Health*, *6*, 24–39. https://doi.org/10.1108/17465729200700018

Burns, G. W. (2005). Naturally happy, naturally healthy: the role of the natural environment in well-being. In F. A. Huppert, N. Baylis, & B. Keverne, *The science of well-being* (pp. 405–431). Oxford University Press.

Burton, N. W., Pakenham, K. I., & Brown, W. J. (2010). Feasibility and effectiveness of psychosocial resilience training: a pilot study of the READY program. *Psychology, health & medicine*, *15*(3), 266–277.

Campbel, D. T. (1965). Ethnocentric and other altruistic motives. In D. Levine (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (pp. 283-301). Lincoln: University of Nebraska Press.

Capaldi, C. A., Dopko, R. L., & Zelenski, J. M. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, *5*, Article 976. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00976

Clarke, J. Illsley (1998). *Self-Esteem: A Family Affair*. USA: Hazelden

Cooperrider, D., & Whitney, D. (2009). *Appreciative Inquiry: A Positive Revolution in Change*. RHYW.

Cozer, L. (1956). *The functions of Social Conflict*. London: Routledge and Kegan Paul.

Drissi, N., Alhmoudi, A., Al Nuaimi, H., Alkhyeli, M., Alsalami, S., Ouhbi, S. & (2020a). Investigating the Impact of COVID-19 Lockdown on the Psychological Health of University Students and Their Attitudes Toward Mobile Mental Health Solutions: Two-Part Questionnaire Study. *JMIR Form Res*, *4*(10):e19876. doi: 10.2196/19876.

Drissi, N., Ouhbi, S., Janati Idrissi, M. A., Fernandez-Luque, L., & Ghogho, M. (2020b). Connected Mental Health: Systematic Mapping Study. *Journal of Medical Internet Research*, *22*(8):e19950. https://doi.org/10.2196/19950

Drissi, N., Ouhbi, S., Marques, G., Torre Díez de la, I., Ghogho, M., & Janati Idrissi, M. A. (2021). A Systematic Literature Review on e-Mental Health Solutions to Assist Health Care Workers During COVID-19. *Telemedicine journal and e-health*. *2* (6), 594–602. https://doi.org/10.1089/tmj.2020.0287

Drury, L., Hutchinson, P., & Abrams, D. (2016). Direct and extended intergenerational contact and young people's attitudes towards older adults. *British Journal of Social Psychology*, *55*, 522–543. https://doi.org/10.1111/bjso.12146

Dumont, C. R., & Mathis, W. S. (2023). Mapping heat vulnerability of a community mental health center population. *Community Mental Health Journal*, *59*(7), 1330–1340. https://doi.org/10.1007/s10597-023-01119-9

Ewert, A. W., Mitten, D. S., & Overholt, J. R. (2014). *Natural environments and human health*. Cabi. https://doi.org/10.1079/9781845939199.0000

Fromm, E. (1964). *The heart of man: its genius for good and evil.* New York: Harper & Row.

Giner-Sorolla, R., Petrovic, N., Čehajić-Clancy, S., & Zaiser, E. (2022). Intergroup apologies from both sides: Perceptions of goals and satisfaction in two European contexts. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, *28*(4), 510–520. https://doi.org/10.1037/pac0000619

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

Grygorian, L., Boehnke, K., Cohrs, J. K., Fons (A. J. R.) van de Vijver, & Easterbrook, M. J. (2022). Multiple categorization and intergroup bias: Examining the generalizability of three theories of intergroup relations. *Journal of Personality and Social Psychology, 122*(1), 34–52. https://doi.org/10.1037/pspi0000342

Halabi, S., Nadler, A., & Dovidio, J. F. (2013). Positive responses to intergroup assistance: The roles of apology and trust. *Group Processes & Intergroup Relations, 16*(4), 395–411. https://doi.org/10.1177/1368430212453863

Haussman, M. (2017). bicablo R 1 *Visual Dictionary: for meeting, training & learning*. Neuland. Retrieved from bicabo.com/en/home-page

Haussman, M. (2022). *UZMO - Thinking with Your Pen* - The bicablo-Visualization Guide now in English! Retrieved from https://bikablo.com/en/blog/uzmo-thinking-with-your-pen-the-bikablo-visualisation-guide-now-in-english-2/

Hogg, M. A. (2015). Constructive leadership across groups: How leaders can combat prejudice and conflict between subgroups. *Advances in Group Processes, 32*, Emerald Group publishing Limited, 177–207.

Hogg, M. A., & Abrams, D. (1988). *Social identifications: A social psychology of intergroup relations and group processes*. New York: Routledge.

Hogg, M. A. & Gaffney, A. M. (2018). Group processes and intergroup relations. In John T. Wixted (Ed.), *The Stevens' handbook of experimental psychology and cognitive neuroscience.* Vol. 3: Developmental and social psychology. New York: John Wiley & Sons, Inc. doi: 10.1002/9781119170174.epcn414

Hogg, M. A., & Rast, D. E. (2023). Intergroup leadership: The challenge of successfully leading fractured groups and societies. *Current Directions in Psychological science*, 31 *(6).* https://doi.org/10.1177/09637214221121598

Huges, J., & Weiss, J. (2021). Simple rules for making alliances work. *Harward Business Review.* Vantage Partners. Retrieved from https://eefam.gr/wp-content/uploads/2021/02/RulesForMakingAlliancesWork_15042016.pdf

Jarrett, T. (2023). Restraining the disabled: A program evaluation of nonviolent crisis intervention in the educational setting. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences, 84* (12-A). Kellermann, P. F. (2007). *Sociodrama and Collective Trauma*. London: Jessica Kingsley.

Korobanova, O. (2017). Personal-and-Role Modeling of Active Social Behavior by Youth. *Scientific Studios on Social and Political Psychology,* 40 (43), 147–157.

Krueger, J. (2001). Social Categorization, psychology of. In Neil J. Smelser, Paul B. Baltes (ed.). *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 14219–14223. https://doi.org/10.1016/B0-08-043076-7/01751-4

Kuo, M. (2015). How might contact nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway. *Frontiers in Psychology, 6,* Article 1093.

Lasater, M. E., Flemming, J., Bourey, C., Nemiro, A., & Meyer, S. R. (2022). School-based MHPSS interventions in humanitarian contexts: a realist review. *BMJ Open*; 12:e054856. doi: 10.1136/bmjopen-2021-054856

Lazarus, R. S., & Launier, R. (1981) Stressbezogene transaktionen zwischen PERSON UND Umwelt. In R. Nitsch (Hrsg.), *Stress: Teorien, untersuchungen, Massnahmen.* Bern: Huber, pp. 213–259.

Leeuw de, E., Simos, J. (2017). *Healthy Cities. The Theory, Policy, and Practice of Value-Based Urban Planning*. NY: Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-6694-3

MacInnis, C. C., & Page-Gould, E. (2015). How can intergroup interaction be bad if intergroup contact is good? Exploring and reconciling an apparent paradox in the science of intergroup relations. *Perspectives of Psychological Science, 10*(3). https://doi.org/10.1177/1745691614568482

Martel, S., Heidebrecht, C., D'Silva, C., Singh, N., Fierheller, D., & Zenlea, I. (2021). Building a community-based participatory approach to child, youth, and family health: Learnings from organizational engagement in the Peel Region of Ontario. *Families, Systems, & Health, 39*(3), 443–453. https://doi.org/10.1037/fsh0000622

Miles, E. & Crisp, R. J. (2014). A meta-analytic test of the imagined contact hypothesis. *Group Processes and Intergroup Relations, 17* (1), 3–26. https://doi.org/10.1177/13688430213510573

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

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

Nagda, B. A., Yeakley, A., Gurin, P., & Sorensen, N. (2012). Intergroup Dialogue: A Critical-Dialogic Model for Conflict Engagement. In book: *The Oxford handbook of intergroup conflict.* Chapter 13. Oxford University Press.

Nunney, S. J., & Manstead, A. S. R. (2021). Step by step: Testing the staircase model of intergroup apologies. *European Journal of Social Psychology, 51*(3), 538–550. https://doi.org/10.1002/ejsp.2758

Ottosson, J., & Grahn, P. (2008). The role of natural settings in crisis rehabilitation: How does the level of crisis influence the response to experiences of nature with regard to measures of rehabilitation? *Landscape Research*, 33(1),51–70. https://doi.org/10.1080/01426390701773813

Paluck, E. L., Porat, R., Clark, C. S., & Green, D. P. (2021). Prejudice reduction: progress and challenges. *Annual Review of Psychology, 72,* 533–560. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-071620-030619

Park, N. (2009) Character Strengths: Research and Practice. *Journal of College & Character*, 4 (X). Retrieved from http://www.tandfonline.com/page/terms-and-conditions

Pettigrew, T. F. (1998). Intergroup contact Theory. *Annual Review of Psychology, 49*, 65–85. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.49.1.65

Pettigrew, T. F. (2021). Advancing intergroup contact theory: Comments on the issue's articles. *Journal of Social Issues, 77,* 258–273. https://doi.org/10.1111/josi.12423

Pettigrew, T. F., & Tropp, L. R. (2006). A meta-analytic test of intergroup contact theory. *Journal of Personality and Social Psychology, 90* (5), 751–783.

Prentice, D. A., & Miller, D. T. (Eds.). (1999). *Cultural divides: Understanding and overcoming group conflict.* New York: Russell Sage.

Reinders Folmer, C. P., Wildschut, T., Haesevoets, T., De keersmaecker, J., Assche van, J., & Lange van, P. A. M. (2021). Repairing trust between individuals and groups: The effectiveness of apologies in interpersonal and intergroup contexts. *International Review of Social Psychology,* 34(1), Article 14. https://doi.org/10.5334/irsp.479

Reivich, K. J., Seligman, M. E., & McBride, S. (2011). Master resilience training in the US Army. *American psychologist*, 66(1), 25–34.

Ridder van de, J. M., McGaghie, W. C., Stokking, K. M., & Cate ten, O. T. (2015). Variables that affect the process and outcome of feedback, relevant for medical training: a meta-review. *Medical education,* 49(7), 658–673.

Riggio, R. E., Riggio, H. R., Salinas, C., & Cole, E. J. (2003). The role of social and emotional communicational skills in leader emergence and effectiveness. *Group Dynamics: Theory, Research and Practice*, 7 (2), 83–103.

Rogers, N. (1993). *The Creative Connection: Expressive Arts as Healing.* Science & Behavior Books.

Rosenberg, M. (2012). *Living nonviolent communication: Practical tools to connect and communicate skillfully in every situation*. Sounds True.

Sandole, D. (2010). *Peacebuilding* (War and Conflict in the Modern World). Cambridge, UK: Polity Press.

Schirch, L. (2006). *Little Book of Strategic Peacebuilding: A Vision and Framework for Peace with Justice*. Intercourse, PA: Good Books.

Schofield, J. W. (1991). School desegregation and intergroup relations: a review of the literature. In G. Grant (Ed.), *Review of Research in Education*, 17, 335–409. Washington, DC: American Education Research Association. https://doi.org/10.2307/1167335

Schofield, M. J., Redman, S., & Sanson-Fisher, R. W. (1991). A community approach to smoking prevention: A review. *Behavior Change, 8*(1), 17–25.

Scholtz, H., & Vesper, R. (2022). *Facilitation*: Dialog- und handlungsorientierte Organizationsentwicklung. Vahlen.

Senge, P. (1990). *The Fifth Discipline: The art and Practice of the Learning organization*. New York: Doubleday/Currency.

Sherif, M. (1966). *Group conflict and cooperation*. London: Routledge & Kegan Paul.

State, T. M., Ouellette, R. R., Zaheer, I., & Zahn, M. R. (2023). Healthy educators need healthy schools: Supporting educator work-related well-being through multitiered systems of support. *School Psychology.* https://doi.org/10.1037/spq0000567

Stephan, W. G., & Stephan, C. W. (1996). *Predicting prejudice. International Journal of Intercultural Relations,* 20 (3-4), 409–426. https://doi.org/10.1016/0147-1767(96)00026-0

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

Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin, & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33–37). Monterey, CA: Brooks/Cole. Retrieved from https://www.alnap.org/system/files/content/resource/files/main/tajfel-turner-1979-compressed.pdf

Turner, R. N., & Crisp, P. J. (2010). Imagining intergroup contact reduces implicit prejudice. *British Journal of Social Psychology*, *49* (1), 129–42. https://10.1348/014466609X419901

What is a healthy city? (n. d.) Retrieved from https://www.who.int/europe/groups/who-european-healthy-cities-network/what-is-a-health-city

White, S., Foster, R., Marks, J., Morshead, R., Gold-Smith, L., Barlow, S. …. Gillard, S. (2020). The effectiveness of one-to-one peer support in mental health services: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, *20,* Article 534.

Wiener, R., Adderley, D., & Kirk. K. (Eds.) (2011). *Sociodrama in a Changing World: An anthology of international developments*. Raleigh, NC.

Worchel, S. (1979). Cooperation and the reduction of intergroup conflict: Some determining factors. In W. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 262–273). Monterey, CA: Brooks/Cole.

Wright, S. C., Aron, A., McLaughlin-Volpe, T., & Ropp, S. A. (1997). The extended contact effect: Knowledge of cross-group friendships and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, *73*(1), 73–90. https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.1.73

Zelenin, V. (2023). Group training and team coaching as practices of personnel leadership development: A comparative analysis. *Scientific Studios on Social and Political Psychology,* 51(54), 39–50. https://doi.org/10.33120/sssppj/54.2023.39

ЛІТЕРАТУРА, ОБОВ'ЯЗКОВА ДЛЯ ОПРАЦЮВАННЯ

Вілкінсон, М. (2023). *Секрети фасилітації. SMART-посібник із результативної роботи в групі*. Київ: Наш формат.

Державна установа «Територіальне медичне об'єднання Міністерства внутрішніх справ України по Тернопільській області» (2022). *Психологічна самодопомога при кризових та тривожних станах.* Взято з https://te-tmo.mvs.gov.ua/news/show/38/uk

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України (2023). *Стан суспільної свідомості в Україні під час повномасштабного російського вторгнення. Результати всеукраїнського репрезентативного опитування.* Взято з https://ispp.org.ua/2023/07/24/2023-

rezultati-vseukraiinskogo-reprezentativnogo-opituvannya-stan-suspilnoii-svidomosti-v-ukraiini-pid-chas-povnomasshtabnogo-rosijskogo-vtorgnennya/

Нуммі, П. (2023). *Проривні рішення. Методи фасилітації для ефективної групової роботи.* Київ: Наш формат.

Панок, В. Г., & Ткачук, І. І. (2021). *Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи)*. Київ: Ніка-Центр.

Пірен, М. І. (2018). *Просвітницька робота в територіальній громаді: професійно-світоглядні засади реалізації*. Чернівці: ЧНУ ім. Ю. Федьковича.

Плетка, О. (2022). *Психосоціальна підтримка підлітків, що пережили страхіття війни.* Київ: Центр реадаптації та реабілітації «ЯРМІЗ».

Слюсаревський, М. М. (2022). Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді: Наукова доповідь на засіданні Президії НАПН України 21 квітня 2022 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 4(1). Взято з https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4124

Слюсаревський, М. М. (Ред.), Горностай, П. П., Татенко, В. О., Титаренко, Т. М., Хазратова, Н. В., Бублик, П. І., Литвин, М. О. (2018). *Основи соціальної психології*. Київ: Талком.

Чорна, Л. Г. (Ред.), Горностай, П. П., Вус, В. І., Коробанова, О. Л., & Плетка, О. Т. (2021). *Групові ресурси подолання наслідків негативних соціальних явищ*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.

Школа здоров'я (n. d.). Взято з https://23.kyiv.ua/proekty/shkola-zdorovya/

Hogg, M. A. & Gaffney, A. M. (2018). Group processes and intergroup relations. In John T. Wixted (Ed.), *The Stevens' handbook of experimental psychology and cognitive neuroscience.* Vol. 3: Developmental and social psychology. New York: John Wiley & Sons, Inc. doi: 10.1002/9781119170174.epcn414

Hogg, M. A., & Rast, D. E. (2023). Intergroup leadership: The challenge of successfully leading fractured groups and societies. *Current Directions in Psychological science*, 31 *(6).* https://doi.org/10.1177/09637214221121598

Pettigrew, T. F., & Tropp, L. R. (2006). A meta-analytic test of intergroup contact theory. *Journal of Personality and Social Psychology, 90* (5), 751–783.

Sandole, D. (2010). *Peacebuilding* (War and Conflict in the Modern World). Cambridge, UK: Polity Press.

Wiener, R., Adderley, D., & Kirk. K. (Eds.) (2011). *Sociodrama in a Changing World: An anthology of international developments*. Raleigh, NC.

ПІСЛЯМОВА

Підбиваючи підсумки наукових узагальнень щодо того, що являє собою міжгрупова взаємодія під час війни і миру, хотіли б звернути увагу наших читачів на таке. У соціально-психологічній парадигмі міжгрупова взаємодія забезпечує насамперед ідентифікацію соціального індивіда. Ідентифікаційний вимір взаємодії відображає соціальний статус групи, наскільки він високий і автономний. Ціннісний вимір взаємодії розкриває, наскільки вона є етичною, а соціально-репрезентативний – упізнаваність, впливовість, помітність групи, що регулює інтенсивність взаємодії. Усі ці «мирні» виміри міжгрупової взаємодії трансформуються під час війни, бо механізми взаємодії працюють більш виразно і поляризовано, більш однозначно і категорично. Війна – це вияв екстремальної міжгрупової взаємодії. Ідеться не лише про збереження і захист ідентичності групи, а про виживання самої групи або її знищення. Виразна помітність груп вимірюється стійкістю, моральністю, гуманністю поводження з представниками ворожої групи. Під час війни ціннісний аспект взаємодії груп набуває надзвичайного значення.

Російсько-українська війна не є класичним міжгруповим конфліктом, а збройним протистоянням великих соціальних і, зрештою, глобальних груп, які представляють демократичні або авторитарні моделі взаємодії людей. Розпочату росіянами війну можна розглядати як абсолютно суб'єктивне, проєктивно-ідентифікаційне перенесення патологізованих інгрупових процесів агресора в поле міжгрупової взаємодії із сусідньою групою.

Наш посібник містить багато посилань на «старі», «заслужені» джерела світової психології, які стали сьогодні загальновідомими і, власне, засадничими. Однак під час російсько-української війни звернення до фундаментальних досліджень у галузі міжгрупової взаємодії, вивчення упереджень і дискримінації, регресивного розвитку великих соціальних груп, соціально-психологічних умов та механізмів, які призводять до конфронтації і насилля, є вкрай актуальним. Свіжий погляд на ці, почасти призабуті, ефекти міжгрупової взаємодії дає не лише більш глибоке розуміння того, що відбувається під час російсько-української війни, а й становить підґрунтя для подальших українських прикладних досліджень, спрямованих на пояснення того, а чому ж війна і що відбувається із соціальним життям людини під час війни. Саме такими прикладними дослідженнями в галузі міжгрупової взаємодії наразі рясніє світова психологія.

Війна – це колективна травма. Прогнозуючи повоєнне відновлення, варто пам'ятати про виклики міжгрупової взаємодії, зумовлені її впливом, про відновлення розуміння й довіри між різними умовними і реальними групами українців. Так само, як лідери в шкільному класі демонструють моделі поведінки, які не допускають булінгу і сварок серед учнів, так само і лідери думок, еліта нації мають зайняти усвідомлену позицію щодо прийняття різних думок своїх співгромадян, що сприятиме зміцненню ідентичності великої національної групи українців.

Мріючи про перемогу над російським агресором, українці впевнені, що слід прагнути до гармонійного світу, де групи-сусіди толерантно комунікують і мирно взаємодіють. Саме з таких позицій, а саме з позицій діалогу і кооперації в міжгруповій взаємодії, Україна спрямовує свої зусилля на інтеграцію до Євросоюзу.

ГЛОСАРІЙ

Аутгрупова дискримінація – фіксує відмінності в оцінюванні своєї і чужої групи на користь своєї (Tajfel, & Turner, 1979; Campbell, 1967); виявляється в упередженості щодо оцінювання іншої групи, посилює підозріливість і ворожість щодо представників аутгрупи.

Вторинний травматичний стрес – це реакція на стрес (травму), який (яка) трапляється з іншими людьми. Може бути спричинений безпосередньою участю в ситуаціях, пов'язаних з травмами інших, або навіть повторним нагадуванням про деталі цих травматичних подій.

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

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

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

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

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

Групові стереотипи та упередження (Allport, 1954; Campbell, 1967; Tajfel, 2001) є узагальненими, поверховими уявленнями і хибними думками членів групи про представників інших груп без будь-яких на те підстав. Стереотипи економлять когнітивний ресурс людей, особливо в складних соціальних ситуаціях, дають змогу швидко орієнтуватися в соціальному середовищі; зменшують невизначеність ситуації, підвищують відчуття персонального комфорту і захищеності учасників взаємодії.

Груповий егоїзм (термін запозичено із соціології) – потенціює спрямованість активності малої групи проти інтересів, цілей і норм інших окремих груп чи всього суспільства, на досягнення цілей цієї групи через протидію іншим групам. Також може виявлятися через нехтування інтересами окремої людини задля стабільності функціонування

групи, її цілісності, дієвості вимог і стандартів групової поведінки, особливо в складних соціальних ситуаціях. Загалом справляє негативний вплив і на групу, і на її окремих членів. Однією із форм вияву групового егоїзму є мобінг.

Груповий міф – один із механізмів підтримки ідентичності групи. Сюжет такого міфу може стосуватися історії виникнення групи і її творця, загрози цілісності і втрат унаслідок взаємодії групи із соціальним середовищем (Чорна, & Горностай, 2021b).

Групоцентризм (Kruglanski et al., 2006) – сприйняття соціальним індивідом інгрупи як надважливої частини свого життя, коли у взаємодії безумовна перевага надається інгрупі; у разі оцінювання вчинків людини береться до уваги насамперед її членство в інгрупі, а не етичність поведінки.

Етноцентризм (Sumner, 1906) – уявлення членів етнічної групи про себе як центр світобудови; на думку такої групи, інша група має наслідувати саме її, «правильні», традиції і віру.

Інгрупа – група, до якої належить людина; та група, до якої вона відчуває прихильність (Sumner, 1906). Аутгрупи – усі інші групи.

Інгруповий фаворитизм – тенденція в поведінці інгрупи певним чином сприяти членам власної групи на противагу підтримці членів іншої групи; означає прихильність до своєї групи, а також схильність пояснювати успіхи своєї групи внутрішніми чинниками, а невдачі – зовнішніми (Tajfel, 1970; Tajfel, Turner, 1979; Linville et al., 1986; Mummendey, & Otten, 1998). Однією із форм вияву фаворитизму є *груповий нарцисизм* (Fromm, 1964) – самозвеличування групи, прославляння її слави і досягнень.

Інформаційна травма – особливий вид індивідуальної чи колективної психічної травми, яка спричиняється переважно інформаційними чинниками.

Колективна травма – психічна травма, якої зазнала велика група людей (чи її представники) унаслідок якоїсь події, що виходить далеко за межі нормальних умов функціонування групи. Такими подіями можуть бути соціальні, техногенні чи екологічної катастрофи, злочинні дії політичних чи інших соціальних суб'єктів з тяжкими наслідками. За такої умови відбувається руйнування соціально-психологічних утворень та систем групи чи соціуму.

Міжгрупова взаємодія – взаємозумовлені дії інгрупи та аутгруп, впливи соціальних груп одна на одну в динаміці їхніх відносин.

Міжпоколінна (трансгенераційна) передача травми – делегування травми від першого покоління тих, хто пережив травмування, до другого і наступних поколінь нащадків через складні механізми посттравматичного стресового розладу.

Окультурювання травми – опрацювання травми в культурі (героїчному епосі, мистецтві тощо), унаслідок чого травма перетворюється на (відносно) нетравматичний історичний або культурний наратив.

Референтність – міжособовий і міжгруповий феномен, який полягає у впливовості особи або групи для інших. Референтні групи внаслідок ідентифікації постають як еталон, стандарт, джерело формування соціальних норм і ціннісних настановлень для інших груп (Granberg, & Sarup, 1992).

Ритуалізація травми – система заходів (створення меморіалів, пам'ятників, відзначення пам'ятних дат тощо), які сприяють колективному переживанню травми і послабленню її негативних наслідків.

Територіальна ідентичність – переживання та усвідомлення соціальним індивідом своєї належності до групи людей (реальної або уявної), які мають спільний історичний та соціокультурний досвід, зумовлений спільною територією мешкання і, відповідно, мовою, традиціями, цінностями, способом життя тощо.

Навчальне видання

ПСИХОЛОГІЯ МІЖГРУПОВОЇ ВЗАЄМОДІЇ
У ВИМІРАХ ВІЙНИ І МИРУ

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК
За редакцією Лідії Георгіївни Чорної

Літературне редагування Т. А. Кузьменко

Макет і технічне редагування О. О. Старовойтенко

В оформленні обкладинки використано картину
Давида Бурлюка «Українці», 1912.

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

Підписано до друку 25.12.2023 р. Формат 60х84/8.
Гарнітура Times New Roman. Ум. друк. арк. 11,0.
Електронне видання

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