

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ НАПН УКРАЇНИ  
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА  
НІЖИНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ МИКОЛИ ГОГОЛЯ

# ГОРИЗОНТИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ОСОБИСТІСНОГО ЖИТТЄТВОРЕННЯ

*матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару*

Київ – 2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ НАПН УКРАЇНИ  
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА  
НІЖИНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ МИКОЛИ ГОГОЛЯ

# **ГОРИЗОНТИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ОСОБИСТІСНОГО ЖИТТЄТВОРЕННЯ**

*матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару*

УДК 159.938.363.6  
Г 69

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,  
протокол № 07/20 від 2 липня 2020 року*

**Редакційна колегія:**

***Титаренко Тетяна Михайлівна** (голов. ред.) – головний науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, дійсний член (академік) НАПН України, доктор психологічних наук, професор.*

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

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

***Дворник Марина Сергіївна** – завідувач лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, кандидат психологічних наук.*

**Рецензенти:**

***Бевз Галина Михайлівна** – завідувач лабораторії психології спілкування Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, доктор психологічних наук, професор.*

***Лушин Павло Володимирович** – завідувач кафедри психології та особистісного розвитку ДВНЗ “Університет менеджменту освіти” НАПН України, доктор психологічних наук, професор.*

**Г69 Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення :** матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару “Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення”, м. Київ [електронний документ] / ред. кол. : Т. М. Титаренко (голов. ред.) та ін. – К. : ІСПП НАПН України, 2020. – 100 с.

**ISBN**

У збірнику представлено матеріали третього Всеукраїнського науково-практичного семінару “Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення”, проведення якого планується на 24 вересня 2020 року в м. Київ на базі Інституту соціальної та політичної психології НАПН України за ініціативи лабораторії соціальної психології особистості. Співorganizаторами семінару стали кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича та Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя.

Акцентовано увагу на найактуальніших проблемах особистісних трансформацій під час пандемії COVID-19: особливостях повсякдення, актуалізованих страхах, персональних ресурсах та підтримувальній взаємодії. Досліджено толерантність та інтолерантність особистості до невизначеності, висвітлено проблеми адаптації підлітків, студентів-першокурсників, внутрішньо переміщених осіб, дорослих, що втратили батьків. Запропоновано засоби опанування стресових і посттравматичних станів особистості: копінг-стратегії, тілесноорієнтовані та дихальні технології, різні форми психологічного супроводу та психологічної допомоги, включаючи онлайн-допомогу та музейну терапію. Окреслено проблематику долі, соціального інтелекту, діалогу, особистісних переживань, знецінення себе, агресивної поведінки в особливих умовах життєтворення.

Збірник адресований науковцям, аспірантам, студентам психологічних спеціальностей, практичним психологам, а також усім, хто цікавиться сучасними науковими дослідженнями в галузі психології особистості та соціально-психологічного супроводу.

УДК 159.938.363.6

**ISBN**

© Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2020  
© Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2020  
© Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, 2020  
© Автори, 2020

## ЗМІСТ

<b>ВСТУПНЕ СЛОВО</b> .....	5
<b>РОЗДІЛ 1. ОСОБИСТІСНЕ ЖИТТЄТВОРЕННЯ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19</b> .....	7
<i>Титаренко Т. М.</i> Особистісне повсякдення в умовах пандемії: константи і трансформації .....	7
<i>Андрєєва Я. Ф.</i> Гумор як особистісний ресурс в ситуації пандемії COVID-19 (на прикладі аналізу соціальних мереж) .....	11
<i>Пісоцький В. П., Горянська А. М.</i> Толерантність в умовах невизначеності: виклики сьогодення .....	14
<i>Ларіна Т. О.</i> Діагностичні критерії конструювання особистістю підтримувальної взаємодії під час карантину COVID-19 .....	19
<i>Тітова К. В., Савінов В. В.</i> Екзистенційні страхи особистості під час пандемії COVID-19 .....	23
<b>РОЗДІЛ 2. ОСОБИСТІСТЬ В СИТУАЦІЯХ НОВИЗНИ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ</b> .....	28
<i>Щотка О. П.</i> Доросла сирота: особистісні трансформації після смерті обох батьків .....	28
<i>Чуйко Г. В., Проскурняк О. П.</i> Проблема долі людини в екзистенційній психології .....	32
<i>Собкова С. І.</i> Тривожність як прояв адаптаційного стресу студентів-першокурсників .....	36
<i>Гаркавенко Н. В.</i> Порівняльна характеристика ціннісних орієнтацій підлітків з асоціальною поведінкою та соціальною активністю в умовах невизначеності .....	40
<i>Громова Г. М.</i> Інтолерантність до невизначеності і тривожність у студентів різних професій .....	44
<b>РОЗДІЛ 3. ЗАСОБИ ОПАНУВАННЯ СТРЕСОВИХ І ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ</b> .....	49
<i>Чаплак Я. В., Чуйко Г. В.</i> Актуальність надання психологічної допомоги в онлайн-режимі .....	49
<i>Дворник М. С.</i> Соціальна підтримка як основа групового онлайн-супроводу особистості в умовах невизначеності .....	54
<i>Лазоренко Б. П.</i> Тілесно-зорієнтовані та дихальні технології опанування особистістю стресових станів в умовах надзвичайної ситуації .....	57
<i>Мирончак К. В.</i> Агенти соціально-психологічного супроводу при переживанні втрати .....	61

---

<i>Гундერთайло Ю. Д.</i> Особливості музейної арттерапії у соціально-психологічному супроводі внутрішньо переміщених осіб.....	65
<i>Литовченко Н. Ф.</i> Особистісні переживання та надія у процесі життєтворчості.....	69
<i>Гришко В. В.</i> Перетворювальний потенціал копінг-поведінки особистості..	71
<i>Іванчук Д. В.</i> Гумор як стратегія опанування професійних стресів.....	74
<b>РОЗДІЛ 4. ВИМІРИ ОСОБИСТІСНОГО ЖИТТЄТВОРЕННЯ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ.....</b>	<b>79</b>
<i>Доскач С. С.</i> Знецінення себе як психотравмуючий фактор впливу на особистість.....	79
<i>Ярослав Л. О.</i> Діалог в освітній практиці: нові виклики та можливості .....	81
<i>Гайсонюк Н. А., Зелінська В. В.</i> Особливості соціального інтелекту в активних користувачів соціальних мереж.....	85
<i>Діброва В. А.</i> Як внутрішньо переміщені особи бачать власне майбутнє: постановка проблеми .....	89
<i>Нестеренко І. І.</i> Відновлення соціальної ідентичності в опануванні самотності внутрішньо переміщених осіб.....	92
<i>Степаненко О. П.</i> Предиктори агресивної поведінки у водіїв .....	94
<b>ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ .....</b>	<b>97</b>

## ВСТУПНЕ СЛОВО

Всеукраїнський науково-практичний семінар з найактуальнішої психологічної проблематики завдяки ініціативі лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України та кафедр психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича і Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя проводиться вже втретє\*.

Пандемія COVID-19, гібридна війна, вимушена міграція та інші тривожні соціально-політичні події в Україні зумовили визначення предмету цього річної фахової дискусії: “Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення”. Як почуватися особистість в ситуації новизни та невизначеності? Куди рухатися тим, хто переживає травматичні події війни, вимушеного переселення, карантинних обмежень чи кризових життєвих ситуацій? Якими ресурсами краще скористатися для відновлення, для оптимізації життєтворення?

У представлених матеріалах читач знайде чимало нових ідей щодо підвищення якості життя сучасної людини, досягнення необхідного рівня суб’єктивного благополуччя. Автори піднімають актуальні теми адаптації, страхів, тривожності, переживання втрат, самооцінки, ціннісних орієнтацій, копінг-стратегій тощо. Стануть у нагоді дослідження толерантності до невизначеності, особливостей віддаленої психологічної допомоги, специфіки психології користувачів соціальних мереж. Розглядаються і такі складні

---

\* Збірники тез доповідей двох попередніх всеукраїнських науково-практичних семінарів (2017 та 2018 рр.):  
1. Ракурси психологічного благополуччя особистості : зб. тез доп. всеукр. наук.-практ. семінару “Ракурси психологічного благополуччя особистості”, 9 червня 2017 р., м. Ніжин / ред. кол. : Титаренко Т. М. (голов. ред.) та ін. – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. – 180 с. – Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/707232/>.  
2. Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності : зб. тез доп. всеукр. наук.-практ. семінару “Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності”, 18 травня 2018 р., м. Чернівці [електронний документ] / ред. кол. : Т. М. Титаренко (голов. ред.) та ін. – Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. – 154 с. – Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/711262/>.

аспекти життєтворення як особистісні трансформації людини після смерті обох батьків. Приділяється увага ролі гумору у соціально-психологічному супроводі, вивчається потенціал музейної арттерапії.

Дослідники щиро діляться своїми напрацюваннями, запрошують читача до дискусії, згадують способи активізації власних ресурсів в часи життєвих потрясінь, пропонують нові шляхи опанування складних, проблемних ситуацій, надають фахові рекомендації, а головне – надихають на подальші наукові звершення.

Запрошуємо до співпраці усіх, хто шукає нові горизонти життєтворення!

*Редакційна колегія*

# РОЗДІЛ 1.

## ОСОБИСТІСНЕ ЖИТТЄТВОРЕННЯ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

*Титаренко Т. М.*

### **Особистісне повсякдення в умовах пандемії: константи і трансформації**

Життя пересічної людини в умовах пандемії COVID-19 змінилося кардинально. Протягом тривалого часу закриті кордони між державами, скасовано сполучення між областями і районами, зупинилися виробництва, навчання відбувається у не дуже звичному онлайн-форматі, не працюють метро, поліклініки, непродовольчі магазини, ринки, перукарні тощо. Більшість людей постійно перебуває у власних помешканнях, не маючи змоги ані зайнятися спортом, ані відвідати друзів, ані посидіти у кав'ярні.

Великих змін зазнає повсякденне життя особистості. Реальна небезпека, зміна стереотипів, повна невизначеність майбутнього, обмеження комунікації вносять у плин повсякдення напружені, тривожні, а інколи й драматичні нотки. У таких умовах особисте ставлення до карантинних обмежень, суто індивідуальні способи поведінки чи прийняті рішення перестають бути справою окремої людини, оскільки можуть нести загрозу не лише їй, а й її оточенню.

Тому виникає необхідність дослідження особистісного повсякдення з його новою сталістю і плинністю. Ми вирішили перевірити, для кого повсякденність в умовах карантину стала несподіваною і непередбачуваною, для кого складною, тривожною і нудною, а хто взагалі не помітив ніяких суттєвих змін у власному житті.

Для досягнення поставленої мети частково використані результати першого тижня онлайн-нарративного дослідження, що розпочалося 14.04.2020 р. Респондентам було запропоновано написати невеличке оповідання на тему "Моє життя в часи пандемії". Схема нарративу допомагала охопити різні аспекти життя людини. Процедура не передбачала обов'язкових послідовних відповідей на наступні запитання, будучи радше орієнтиром у письмовій оповіді.

1. Чи траплялося Вам переживати подібні події раніше? У чому особливість, унікальність теперішнього досвіду?



2. Яким чином Ви долаєте тривогу, страх, самотність, монотонію, нудьгу, іпохондрію тощо?

3. Як змінюється Ваше життя під впливом пов'язаних із пандемією подій (робота, стосунки, цінності, заняття, розваги, побут)?

4. Як, на Вашу думку, може вплинути пережите на Ваше майбутнє? Чи змінить новий досвід Ваші життєві плани? Як саме?

На момент написання статті у дослідженні взяло участь 265 людей віком від 20 до 72 років, серед яких 116 жінок і 149 чоловіків віком від 20 до 72 років. За родом занять вибірка виявилася дуже строкатою: студенти, курсанти, викладачі, науковці, військові, журналісти, держслужбовці, юристи, дизайнери, перекладачі, безробітні, пенсіонери та ін. Всі вони перебували в жорстких умовах карантинних обмежень і добровільно виявили бажання взяти участь у дослідженні. Написані ними життєві історії виявилися дуже різними як за розміром (від кількох рядків до 4 сторінок тексту), так і за змістом.

На першому етапі роботи з нарративами, присвяченими життю в умовах пандемії COVID-19, використовувався дескриптивний аналіз, що потребував багаторазового перечитування всіх авторських текстів. На етапі сегментації у нарративах було виокремлено фрагменти, що давали змогу оцінити наявність або відсутність змін у сьогоdnішньому і майбутньому житті, на погляд респондента.

Далі на етапі інтерпретативного аналізу були визначені маркери, що давали змогу оцінити нарративи за загальним змістом як позитивні, негативні, амбівалентні і нейтральні. У позитивних, оптимістичних історіях автори зосереджувалися насамперед на тих несподіваних плюсах, що їх приніс у повсякденне життя карантин. Негативні історії, навпаки, вибудовувалися навколо неприємностей, незручностей і жахів, пов'язаних з пандемією. В амбівалентних історіях наратори намагалися описати як позитивні, так і негативні зміни у власному житті. Нейтральними були названі життєві історії, автори яких уникали будь-яких емоційних висловів і оцінок даної життєвої ситуації.

Що ж показав аналіз результатів нового особистісного повсякдення? У загальній вибірці найбільше нарративів було віднесено до амбівалентних (34 %). Автори цих життєвих історій пишуть про гойдалку негативних і позитивних переживань у зв'язку із новим форматом цілодобового співіснування всіх членів сім'ї в обмеженому просторі; про цінність такого інтенсивного спілкування з власними дітьми і, водночас, про страхи, тривоги, невпевненість у майбутньому; про неможливість прогулянок, спортивних занять, особистих зустрічей з друзями і появу нових корисних навичок онлайн-навчання, успішне вивчення іноземних мов, відкриття цікавих форм сімейного відпочинку.

На другому місці за розповсюдженістю знаходяться так звані нейтральні історії (25,3 %). У цих текстах знецінюється унікальність ситуації, в якій ми всі опинилися. Підкреслюється, що нічого особливого у повсякденному житті не відбувається, ніяких специфічних переживань немає, все як завжди. “Стосунки, цінності, заняття, побут без змін”. Більшість історій, віднесених до цієї групи, відрізняється від всіх інших груп надмірною лаконічністю, відсутністю наративної напруженості, особистої включеності, сюжетної динаміки.

На третьому місці опинилися позитивні життєві історії (24,9 %), яких за кількістю майже стільки ж, скільки нейтральних. Автори пишуть, що їхнє життя змінилося на краще: нарешті можна відпочити, навчитися витратити свій час на справжні цінності, насолоджуватися спілкуванням з рідними, розвиватися, продуктивно працювати віддалено, не витрачаючи сил на щоденні переміщення містом. Вони вважають, що завдяки карантину стосунки у сім’ї покращилися, взаєморозуміння і турботи один про одного стало набагато більше.

Найменше виявилось негативних життєвих історій (15,8 %), автори яких пишуть про складності переживання стану невизначеності; про нестерпність карантинних обмежень; про нудьгу і самотність; про теперішні і, особливо, майбутні фінансові негаразди; зосереджуються на описах власних страхів з приводу членів сім’ї, їхнього здоров’я; про бажання будь-що вирватися з дому і небезпечність походів “у магазин, як на війну”.

Попарне порівняння всіх чотирьох типів наративів за критерієм Z-test показало наявність значущих відмінностей між усіма групами, крім позитивної і нейтральної.

Яскраві відмінності у змістових характеристиках повсякдення виявилися між чоловіками і жінками.

74,2 % наративів жінок порівну розподілилося між позитивними і амбівалентними. Показова цитата з позитивної групи: “Ось, чесно кажучи, я буду сумувати про ці прекрасні часи”. А це приклад з амбівалентної групи: “Мене втішають новини щодо відновлення екології, але я розумію, що після закінчення карантину експлуатація ресурсів природи втричі посилиться”. На третьому місці опинилися негативні життєві історії (18,1 %). Прикладом є наступна цитата: “Щось трішки подібне переживала під час чорнобильської трагедії, але тоді я не боялася зустрічей з людьми!!! Найнеприємніше зараз, що навіть боїшся обійняти власних дітей і внуків”. Нейтральних, безоцінкових історій було зовсім мало – 7,7 %. Типове висловлювання представниці цієї групи: “Приготування їдла, робота онлайн, навчання дітей. Все як завжди”.

Ситуацію пандемії жінки нерідко порівнюють з багатомісячним перебуванням у стаціонарі під час вагітності, з декретом, з монотонним сидінням вдома з малою дитиною.

Дехто докладно розповідає про нелегке дитинство, суворий досвід 90-х, про боротьбу з онкологією та іншими важкими захворюваннями. Під час карантину жінки бачать своє повсякдення як родинне спілкування, творчість, кулінарні експерименти, роботу у саду, вишивання тощо. Якщо пишуть про негативи, то докладно описують власні тривожні стани, їхню динаміку, способи подолання.

Наративи чоловіків в цілому менші за обсягом, наративною напруженістю, особистісною включеністю, палітрою емоцій. Відповідно, на першому місці за розповсюдженістю у чоловіків – нейтральні історії (38,9 %), яких у жінок усього менше ( $p \leq 0,01$ ). Короткий приклад такої нейтральної історії: “Нема ніяких змін. Працюю як віл”. На другому місці у чоловіків – амбівалентні історії, кількість яких майже співпадає з жіночою вибіркою (31,5 % у чоловіків і 37,1 % у жінок). Приклад: “Я добре спілкуюся зі своїми рідними, це “+”. А от дистанційне навчання, з одного боку, комфортніше, бо ти вдома, а з іншого, дуже втомлює, бо надто багато завдань на опрацювання”. На третьому місці у чоловіків позитивні історії, яких 15,4 %, тобто у 2,5 рази менше, ніж у жінок ( $p \leq 0,01$ ). Ось приклад: “Сприймаю свою строгу добровільну самоізоляцію як комфортні умови для улюблених занять”. Найменше у чоловіків виявлено негативних історій (14,2 %). “У моєму житті такого напрочуд тривожного, затяжного і обмеженого у пересуванні періоду ще не було”.

Описуючи власне повсякдення в часи пандемії, чоловіки порівнюють цей період життя з тривалим знаходженням у санаторіях чи лікарнях, у багатомісячній експедиції в Антарктиду, перебуванням на фронті (на сході України, у Косові). Вони часто аналізують не лише власне життя, а й численні соціальні, економічні та інші контексти, пишуть про наслідки пандемії для усього світу, соціуму, людства, країни.

**Висновки.** Повсякденне життя трьох чвертей респондентів обох статей, за даними наративного аналізу, зазнало суттєвих змін. І лише одна чверть авторів власних життєвих історій підкреслює не якісну динаміку, а сталість своїх буднів, їхню константність по відношенню до передпандемічного періоду. Це свідчить про активну роботу цілих бастионів психологічних захистів, про неготовність дивитися правді у вічі, а, можливо, про суто формальний підхід до дослідження, про небажання рефлексувати з приводу власного життя.

Для кожного третього трансформації повсякденності, які відбуваються, є у чомусь позитивними, а в чомусь негативними, що свідчить про психологічну готовність до більш тверезого аналізу зовнішніх і внутрішніх обставин та наявність власних ресурсів для опанування ситуації. На суто позитивних аспектах власного життя наполягає кожний четвертий, і це може свідчити про уникання складних переживань, витіснення тривожної інформації, про неготовність до прийняття і засвоєння травматичного досвіду. Кожний

шостий фіксується суто на негативних аспектах власного повсякдення, що може свідчити про нестачу наявних копінгів, нестачу внутрішніх ресурсів для самопідтримки і саморегуляції, потребу у психологічній допомозі ззовні.

Дослідження показало суттєві відмінності у чоловічих і жіночих способах оцінки та інтерпретації власного повсякдення. Майже 40 % чоловіків воліють оцінювати власне життя в період карантину як цілком звичайне, практично таке ж, як і до пандемії. Серед жінок таких “страусів, що ховають голову у пісок” лише біля 8 %. Серед чоловіків майже вдвічі менше закоренилих оптимістів, що не знімають рожеві окуляри, ніж серед жінок (15 % порівняно з 37 %). Що стосується песимістів, то їх практично порівну (у чоловіків 14 %, у жінок – 18 %). Невеликі відмінності виявлено і у кількості тих, хто має ресурси і копінги для адаптації до нових умов життя (чоловіків 31 %, жінок 37 %).

Перспективи дослідження. Серед невідкладних завдань – з’ясування зв’язку між теперішнім і майбутнім у карантинному житті людини. Планується також проаналізувати вікові відмінності у переживанні нового особистісного повсякдення та визначити типові способи подолання тривоги, страху, монотонії та інших негативних станів, викликаних пандемією COVID-19.

*Андрєєва Я. Ф.*

### **Гумор як особистісний ресурс в ситуації пандемії COVID-19 (на прикладі аналізу соціальних мереж)**

Поява вірусу COVID-19, світове поширення пандемії – екзистенційний виклик людству. Осмислення значної кількості запитань можливе, радше коли минеться гостра фаза. На сьогоднішній день ми говоримо про психологічну допомогу, підтримку і про пошук ресурсів подолання і проживання надзвичайно складної життєвої ситуації. Предметом даного дослідження є гумор як особистісний ресурс в контексті проживання ситуації пандемії COVID-19.

Гумор містить невідповідність і множинні інтерпретації, що дозволяє змінити погляд на стресову ситуацію, оцінити і переоцінити її в іншій, менш загрозливій формі існування. Здібність до гумористичного переоцінювання дозволяє дистанціюватись від безпосередньої загрози і таким чином послабити відчуття тривоги і безпорадності. В межах психоаналітичного напрямку гумор розглядається як форма ігрової агресії, що є основою для концептуалізації гумору як копінг-стратегії. Як писав Хорас Коллен: “Я сміюсь над тим, що

мені загрожує, що мене принижує, що може знищити те, що я люблю, що зазнає невдачі. Мій сміх вказує на цю невдачу і моє власне звільнення” (Мартін, 2009, с. 232). Ми говоримо про гумор, як засіб ствердження переваги через ігрову агресію – як засіб захисту від того, що загрожує благополуччю і життю.

Гумор як соціально бажана риса і один із компонентів психічного здоров'я досліджується переважно західними науковцями, в першу чергу, в клінічній психології. Експериментальні дослідження знаходять його як один із механізмів подолання стресових життєвих подій і важливу соціальну навичку формування, підтримування і розвитку гармонійних міжособистісних стосунків.

Почуття гумору традиційно вважається атрибутом психологічного здоров'я і благополуччя, але аналіз досліджень, який ретельно провів і описав Р. Мартін, виявляє доволі неоднозначний зв'язок між гумором і психологічним здоров'ям. В експериментальних дослідженнях знайдено, що гумор є механізмом регулювання емоцій, в короткотривалій перспективі викликає підсилення позитивних емоцій, надає відчуття контролю і влади; гумор однозначно послабляє агресивні, тривожні і депресивні переживання.

У довготривалій перспективі, спираючись на аналізовані Р. Мартіном дослідження, ми знаходимо дещо інші результати. Наприклад, низка окремих життєвих прикладів і емпіричних досліджень гумору підтверджують те, що гумор корисний для емоційного здоров'я в екстремальних і неконтрольованих стресових ситуаціях. Але результати, отримані в дослідженнях використання гумору в менш складних і контрольованих ситуаціях (професійних) є доволі суперечливими і ставлять під сумнів загальну ефективність гумору при подоланні високого рівня стресових ситуацій (Андреєва, 2018, с. 14).

Подальші якісні дослідження використання гумору в стресових професіях допомагають зрозуміти, що не всі стилі гумору корисні при подоланні стресової ситуації, найбільш успішне подолання залежить від стилю або типу гумору, які різняться за своєю адаптивністю.

Р. Мартін та його колеги розробили двовимірну модель гумору. Запропонована ними класифікація стилів гумору базується на двох критеріях:

- спрямованість гумору на себе (Internal/Self-identity) або на відносини із оточуючими (External/Social identity);
- підтримуючий характер гумору (Growth) або принизливий його тон, глузування (Loss).

Спираючись на ці критерії, можна виокремити чотири стилі гумору: афіліативний (Affiliative); самопідтримуючий (Self-enhancing); агресивний (Aggressive) і самозневажливий (Self-defeating) (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray, & Weir, 2003, p. 54).

Аналіз сучасного інтернет-простору дозволяє говорити про розквіт народного гумору в сучасній ситуації проживання пандемії COVID-19. Виникає навіть особливий термін “коронагумор”. Спостереження дозволяють нам говорити про динаміку гумористичних тем, форм прояву, а також, насиченість гумором віртуального спілкування. Ізоляція, обмеженість пересування, дистанційна форма роботи, необхідність використовувати засоби захисту та їх відсутність, стосунки між подружжям, зміна ролей “господар домашньої тварини – тварина” – тематика гумористичних висловів початку розвитку епідемії в Україні:

“– Коронавірус це політика чи епідемія?”

– Це – релігія. Віриш або ні, а обряди повинні відбуватись”

“– Як ви плануєте провести відпустку?”

– В червні-липні будемо вдома, а в серпні плануємо вийти в магазин”

“Дослідження науковців довели, що саморобні маски нічим не поступаються саморобним”

“Ви знаєте, я не здивуюсь, якщо виявиться, що Ваш чоловік потайки відвідує... роботу”

“– Куме, у Вас є коронавірус?”

– Та трошки є, але це так, для себе”

Інтеграція несумісних елементів, відмінність між уявленням і реальністю викликають кульмінацію. Характер, або стиль, гумору скоріше відноситься до самопідтримуючого, із тенденцією зберігати гумористичний погляд, відчувати із веселістю невідповідність життя.

Весь світ облетіли гумористичні флешмоби лікарів і медичного персоналу, які знаходились в епіцентрі лікування хвороби, і були названі “Коронавірусні танці”. Яскраві акції – енергійні танці у важких захисних костюмах, у машині “Швидкої допомоги”, в лікарняному коридорі, серед пацієнтів, у місцях несумісних із традиційними уявленнями для танців – оптимістичні, життєствердуючі, як можливість гумористично реагувати на стрес в надзвичайно складній ситуації, здійснювали переконливе враження на глядачів і надавали впевненості у можливість подолання біди.

В інтернет-спільноті з’являються групи, наприклад “Ізоляція” “Антихандричний флешмоб в наш коронавірусний час”, в якій учасники групи в гумористичному стилі перевтілюють всіма можливими способами в умовах ізоляції відомі художні полотна.

Гумористичні перевтілення викликають позитивні емоції у авторів як в самому процесі, так і у глядачів, які споглядають оновлений “шедевр”; гумор підтримує групову спільність і моральний дух.

Розвиток епідеміологічної ситуації в країні, тотальний стрес, втома позначаються на інтенсивності, формах і стилі використання гумору в Інтернет-середовищі. Інтенсивність використання гумору зменшується, він більше набуває агресивності, як спосіб критики ситуації:

- “Не знаю, як діти на дистанційному навчанні, але батьки точно підтягнуться”;
- “Ви вже вирішили куди підете спочатку, в музей чи в бібліотеку?”;
- “В нашій країні нічого не змінюється, спочатку ми прали пакети, сьогодні маски”.

Дослідники гумору, які використовують процесуально-орієнтований підхід (Г. Теннен та ін.) визначають, що різні стилі гумору можуть бути більш або менш ефективними в залежності від сили стресорів, які впливають на людину. Результати експериментальних досліджень підтверджують гіпотезу, що використання агресивного стилю гумору в загрозовій ситуації дозволяє послабити відчуття загрози.

Дослідження специфічності процесу використання гумору для подолання стресової ситуації триває.

## Література

Андрєєва Я. Ф. (2018). Гумор в контексті складних ситуацій професійного розвитку особистості. *Збірка тез Всеукраїнського науково-практичного семінару “Психологічна допомога особистості в складних ситуаціях життєдіяльності” (електронний документ)*, (с. 13–19). Взято з <http://e-cat.sclib.chnu.edu.ua>.

Мартин, Р. (2009). *Психологія юмора*. СПб.: Питер.

Dozois, D. J., Martin, R. A., & Bieling, P. J. (2009). Early maladaptive schemas and adaptive/maladaptive styles of humor. *Cognitive therapy and research*, 33(6), 585.

**Пісоцький В. П., Горянська А. М.**

### **Толерантність в умовах невизначеності: виклики сьогодення**

За кілька останніх місяців на наших очах світ дуже непередбачувано змінився в глобальному вимірі: пандемія небезпечного і мало вивченого нового штаму коронавірусу

спровокувала системну кризу в усіх сферах життя уже й без того хворої цивілізації. Людство зіткнулося з класичною ситуацією невизначеності, досвід переживання якої і на побутовому рівні співіснування, і в міжнародних відносинах, і в прийнятті владних рішень, і в професійній діяльності вірусологів і медиків відсутній: бракує необхідної інформації, або вона різко дисонує зі звичною, перевіреною; нечіткі критерії результативності, виходу з кризи. Незрозумілий характер розвитку ситуації з пандемією, туманне майбутнє світової економічної і фінансової систем викликає масу інтерпретацій, відвертих спекуляцій та панічних прогнозів. Загалом, попри неточність, неповноту інформації, прослідковується загальна установка на те, що в найближчому часі можуть виникнути винятково негативні події і повернення до звичного способу життя уже не буде.

Мотивуюча роль даної ситуації полягає в тому, що кожна свідома людина має самовизначитися, знайти відповідь на невідворотне питання: “Як жити в умовах невизначеності і обмеження свобод?”. Утім, українці вже з кінця 80-х р. змушені існувати в умовах сингулярності, коли різкі й неочікувані суспільно-політичні, економічні й культурні зміни швидко знецінюють старі й випробувані на власному досвіді пояснювальні схеми і стереотипи, які втрачають свою дієвість. Це дезорієнтує значну частину населення, особливо старше покоління, викликає в багатьох когнітивний дисонанс і відчуття загрози своєму благополуччю або навіть життю, що переростає в хронічний стрес, навіє ностальгію за минулими часами, коли все було просто і чітко визначено. Переживаючи почуття невизначеності, невпевненості, люди втрачають життєві й світоглядні орієнтири, а за ними й надію на кращі часи. Виклики ж сьогоденної кризи стосуються кожного, адже мова йде про виживання людства, збереження культури, демократії. Виходячи з цих ризиків, стає актуальним з’ясування причин виникнення і протистояння такій ситуації невизначеності засобами індивідуальної і колективної свідомості.

Метою цієї статті є аналіз загальних тенденцій, пов’язаних з функціонуванням толерантності / інтолерантності до невизначеності в умовах гострої системної кризи сучасного суспільства та його інститутів. Важливо також віднайти внутрішні і зовнішні ресурси міжособистісної толерантності, що сприятимуть подоланню негативних наслідків та стануть джерелом особистісного зростання.

Проблема толерантності до невизначеності привернула увагу зарубіжних учених з кінця 40-х років ХХ ст. у контексті дослідження авторитарної особистості (I. W. Adorno, E. Frenkel-Brunswlk, D. J. Levinson, R. N. Sanford). Поняття “tolerance for ambiguity”, введене Е. Frenkel-Brunswick (1948), означало когнітивне й емоційне ставлення особистості до динамічно мінливої, ймовірнісної й суперечливої стимуляції. Поняття “інтолерантність до невизначеності” трактується дослідницею (1949) в негативному контексті, як тенденція



приймати рішення за принципом “чорне-біле”, поспішати з висновками, не зважати на складні реалії, а також ігнорувати в цьому прагненні потреби інших людей. У подальших дослідженнях 60–70-х рр. (С. Баднер, С. Бочнер, Р. Нортон, А. МакДональд та ін.) було показано, що інтолерантність до невизначеності перебуває у стійкому зв’язку з такими рисами авторитарної особистості як догматизм, ригідність, закритий склад мислення, тривожність, агресивність, наявність етнічних забобонів. Толерантній до невизначеності особистості властиві здатність приймати невідоме, міркувати над проблемою, навіть якщо не відомі всі факти і можливі наслідки прийнятого рішення, готовність пристосуватися до очевидно неоднозначної ситуації або ідеї, здатність протистояти незв’язності та суперечливості інформації, сприйняття нових, незнайомих, ризикованих ситуацій як стимулюючих, бажаних, активний пошук ситуацій невизначеності як можливість отримати новий досвід та ін. Зараз вважається, що обидві тенденції реагування на невизначеність – толерантний та інтолерантний – мають однакове право на існування і є варіантами психологічної норми. Співіснування обох типів ставлення до невизначеності в групових та міжособистісних стосунках є способом забезпечити рівновагу і баланс сил у соціумі, тобто дотримання міри міжособистісної толерантності. Як наголошував К. Поппер (1992), ця міра втрачається там, де порушується право кожного пізнавати й формулювати постулати, цінності й право їх відстоювати.

У нинішній ситуації із закритими кордонами, посиленням контролем за дотриманням карантину та безпрецедентним обмеженням конституційних прав і свобод громадян межі толерантності авторитаризмом влади перейдено одразу й без жодних вагань. Принципи лібералізму, критичного й гуманістичного раціоналізму, які утворюють фундамент громадянської толерантності – автономність, індивідуальна свобода, відповідальність, соціальна справедливість, взаємність зобов’язань, повага, довіра, особиста гідність – безцеремонно і грубо порушуються антиконституційними постановами і діями силових відомств у більшості країн західної демократії і не тільки. Україна, на жаль, не є винятком.

Найпростіший спосіб позбутися невизначеності соціальної ситуації – постулювати визначеність, навіть – приреченість, а це вже зневажливе ігнорування волі тих суб’єктів, хто примушений терпіти обмеження (самообмеження має бути усвідомленим і добровільним актом), перебувати під тотальним наглядом, включаючи отримання дозволу на вихід із свого помешкання, електронне відслідковування маршруту, місцезнаходження та ін. Як наголошує італійський філософ Р. Манзотті, забороняються елементарні речі: бігати, відвідувати пляж, ходити в гори, парки не тому що це прямо пов’язано з ризиком розповсюдження вірусу, а тому що влада вважає, що громадяни не варті довіри. Відтак, кампанія італійського уряду “#сиджудома” є наочним прикладом руйнування розумних

взаємостосунків у суспільстві засобами невігластва і страху (Манзотті, 2020). Вчений з прикрістю констатує, що населення, охоплене панічною тривогою за своє життя, навіть не бажає критично, з наукових позицій осмислити проблему механізмів зараження вірусом, безвільно делегуючи всі повноваження експертам і владі. Зауважмо, що такий вибір стратегії подолання ситуації невизначеності свідчить про невпевненість людей у своїй здатності контролювати ситуацію через низьку здатність до її когнітивного оцінювання – нечітке розпізнавання суб'єктом особливостей ситуації, вияву негативних і позитивних сторін, відсутність серйозних спроб визначення сенсу і значення того, що відбувається. Фактично через таке інтолерантне ставлення до невизначеності та надмірну зовнішню стимуляцію інстинкту самозбереження в купі зі стадним інстинктом відбулося колективне принесення в жертву свободи, втрата якої компенсується за рахунок деструктивних емоцій ненависті, відрази, почуття сумнівної моральної переваги над нонконформістами, чия нелояльна і нібито небезпечна для соціуму поведінка дає право їх судити.

У зв'язку з цим згадується чітка позиція відомого фрейд-марксиста Г. Маркузе. У 60-х роках, критикуючи тодішнє індустріальне суспільство, він запровадив термін “репресивна толерантність”, основу якої складає конформістська поведінка, свідоме придушення власної свободи. “Одномірність” людини, за Маркузе, є показником її нетерпимості, що випливає з позиції “боязливої толерантності”. Остання своєю бездіяльністю і безпринципністю потурає створенню умов для дестабілізації суспільних відносин, розповсюдженню настроїв тривожності, недовіри, ненависті між людьми, соціальними групами і прошарками суспільства. В умовах соціально-політичних криз, зміни пріоритетів розвитку суспільства ця “ганебна терпимість” використовується провладними структурами як засіб, що обслуговує авторитаризм влади, забезпечує її незмінний порядок. Як вважає філософ, така толерантність покликана захищати “репресивний status quo”, тобто встановлений механізм дискримінації (Маркузе, с. 249–294). Актуальніше не буває, як кажуть, вивчайте класиків і пам'ятайте їх уроки. Суспільства, де більшість прагне будь-що уникнути невизначеності, намагаючись мінімізувати ймовірність таких ситуацій, вдаються до створення суворих законів і правил, безпрецедентних засобів безпеки і захисту неминуче скочуються до тоталітаризму і диктатури. У “відкритому суспільстві” (за К. Поппером) загальний рівень толерантності до невизначеності є вищим, а тому люди більш терпимі до поглядів, що відрізняються від їх власних або тих, до яких вони звикли. Відповідно, там вища продуктивність ідей, широта поглядів, готовність до виправданого ризику, здатність виконувати напружену діяльність.

Ідеалом “європейської людини” є вільна, активна особистість з розвиненим почуттям відповідальності, яка протистоїть необхідності як принципу буття. Подолання

невизначеності – це вибір, набуття нових можливостей і способів дій, тобто шлях до свободи, здатності людини бути собою і відкритою до змін на основі набуття особистісної єдності бажання і волі, цілепокладання і реалізації цілей, смислу і буття. Діалектика нинішньої ситуації гранична, адже безглуздий порядок або система можуть стати небезпечніші за хаос (спричинений очікуваним колапсом медичної системи), оскільки саме в них проглядається загроза смерті, передусім духовної, тоді як у хаосі невизначеності імпліцитно присутній потенціал змін і розвитку. У кожного він свій і залежить у першу чергу від життєвої філософії, особистісної позиції, і не в останню – від ставлення до невизначеності та способів її подолання.

Серед чотирьох типів особистості, які описала Л. Анциферова (1993), кожний може пізнати себе (при цьому слід пам'ятати, що особистість і ситуація взаємно підсилюють одна одну). Тип визначають специфічні переконання суб'єкта у своїй здатності контролювати і змінювати оточуючий світ, впливати на події в ситуації невизначеності. Особистість типу "А" (активна поведінка з інтернальним локусом контролю) впевнена в своїй здатності контролювати ситуацію, відчуває в собі сили змінити ситуацію, орієнтована на досягнення, зміну довкілля, використання шансів і розширення свого арсеналу знань, практичного досвіду і можливостей. Особистість типу "В" (адаптивна поведінка з інтернальним локусом контролю) орієнтована переважно на внутрішні зміни власного "Я" і частково – моделі своєї поведінки. Цей тип ефективний, коли ситуація є невідконтрольною, тоді особистість може змінити своє ставлення до ситуації, надати їй незвичне значення. Наприклад, час, проведений у самоізоляції, вона може використати як привід для самовдосконалення, спілкування з родиною, відпочинку тощо.

Особистості типу "С" (пасивна поведінка з екстернальним локусом контролю) властива покірність долі, пасивна терпимість. Когнітивні й діяльнісні можливості такої людини обмежені. Особистість типу "D" характеризується як тривожна, апатична, схильна до розчарувань. Такі особистості вважають себе іграшкою в руках долі, жертвами обставин або підступних дій недобррозичливих людей, тому найбільше потребують психологічної підтримки і допомоги з метою напрацювання найбільш адекватних технік життя.

Отже, для розвитку толерантної аутентичної особистості переживання дискомфорту в умовах вимушеного карантину можуть бути навіть корисними, якщо зробити правильну оцінку глобальної ситуації в аспекті її руйнівних тенденцій і ресурсів. Зважаючи на виклики сьогодення, важливо нарешті усвідомити й ствердити вистражданий принцип толерантності: бути відкритим до взаєморозуміння, діалогу й співпраці, але нікому й за жодних умов не дозволяти маніпулювати своєю свободою й глумитися над особистою гідністю.

## Література

Анциферова, Л. И. (1993) Психология повседневности; жизненный мир личности и “техники” ее бытия. *Психологический журнал*, 14(2), 3–16.

Манзотти, Р. (2020) #сижудома: как страх и невежество убивают свободу и демократию. Взято 14 квітня 2020 з <https://www.riccardomanzotti.com/>.

Маркузе, Г. (2002). *Эрос и цивилизация. Одномерный человек: Исследование идеологии развитого индустриального общества*. Москва: ООО “Изд-во АСТ”.

Поппер, К. Р. (1992). *Открытое общество и его враги*. Москва: Феникс, Международный фонд “Культурная инициатива”.

Frenkel-Brunswick, E. (1948) Tolerance towards ambiguity as a personality variable. *The American Psychologist*, 3 (268), 385-401.

**Ларіна Т. О.**

### **Діагностичні критерії конструювання особистістю підтримувальної взаємодії під час карантину COVID-19**

Процес встановлення миру в Україні є актуальним та пріоритетним завданням нашої держави. Однак сьогодні не можна сконцентрувати зусилля на вирішенні тільки цього завдання. Є нові та неочікувані ризики, які потребують контролю та пильності. Серед них, передусім, нестримна глобалізація, стрімкі зміни клімату, а сьогодні – ще й пандемія COVID-19. Трансформаційні сучасні умови вимагають переформатування чи не усіх форм, видів та практик соціальної взаємодії. І саме система спілкування та комунікації приймає на себе сьогодні функції інформування, попередження та контролю над ризиками. Такий надмірний тиск на комунікативну складову будь-якого виду діяльності підсилюється ще й тим, що українське суспільство останні 6 років знаходиться під активним впливом агресивних комунікативних технологій тиску та маніпулювання. Отже, сьогодні для кожного українця пильність та контроль за інформацією стають буденною практикою, що забезпечує належний рівень психологічного благополуччя в ситуації тривалих глобальних змін.

Психічне та соматичне здоров'я особистості багато у чому залежить від того, наскільки гнучким є арсенал її адаптаційних ресурсів. А в ситуації комплексної та

довготривалої кризи української держави, її автентичності та суверенності, комунікативна складова будь-якої діяльності стає легкою мішенню для свідомих або безвідповідальних агресивних впливів на життєздатність особистості. Так, фундаментальні дослідження українських вчених, зокрема Л.Ю. Осадько, підкреслюють значущість та ресурсність саме комунікативного аспекту у вирішенні завдань забезпечення життєздатності, спроможності та успішності адаптації особистості. Отже, наше суспільство, вперше відчуло ресурсність комунікативних технологій під час подій Євромайдану 2013–2014 рр., коли швидкість поширення інформації щодо надзвичайних подій через соціальні мережі призвела до відповідальної громадянської мобілізації.

Сьогодні у зв'язку із пандемією COVID-19, ВООЗ наголошує на значущості дотримання принципу солідарності між усіма державами задля того, щоб втримати контроль над безпекою та знизити ризики масового зараження населення по всьому світу (ВОЗ об'явила..., 2020). Заклики до свідомості та відповідальності знаходять відгук, перш за все, у відкритості та доступності багатьох джерел інформації. Провідні освітні та мистецькі заклади світу відкривають безкоштовний доступ до знань, пам'яток мистецтва та архітектури. Видатні діячі науки та культури проводять безкоштовні майстер-класи, відкривають завісу свого приватного життя, щиро демонструють особисті практики опанування карантинних обмежень та правил.

Надзвичайна ситуація щодо пандемії COVID-19 вносить свої корективи у національні, професійні та міжособистісні стилі комунікації. Правила карантину вимагають на деякий час зовсім відмовитись від таких традиційних та психологічно комфортних форм міжособистісної взаємодії як обійми, потискання рук, дружні поцілунки. Для багатьох така депривація звичних форм невербальної комунікації є досить обтяжливою і може суттєво погіршувати психоемоційний стан.

Тривала фізична ізоляція в умовах дотримання карантинних обмежень частково компенсується професійною соціальною підтримкою. На щастя, сьогодні відмічається відповідальна мобілізація, згуртованість та об'єднання фахових спільнот допомагальних професій. Медики, психологи, соціальні працівники, психотерапевти та психіатри активно та свідомо впроваджують дистанційні форми соціальної підтримки, які передусім спрямовані на стабілізацію психоемоційного стану особистості та підтримання екологічного ненасильницького спілкування у міжособистісній взаємодії.

Кількість месенджерів та соціальних мереж не в змозі повністю замінити повноцінне міжособистісне спілкування з усіма його традиціями та атрибутами. Тому під час карантинних обмежень саме система “домашнього”, сімейного спілкування приймає на себе більшість негативних, іноді деструктивних емоційних проявів та реакцій. Сьогодні для

багатьох щоденна статистка захворювань, динаміка рівня смертності та одужання від COVID-19 є визначальною інформацією, що формує відповідний настрій людини, її рівень тривоги та надії протягом дня.

У надзвичайних ситуаціях людину оточує велика кількість неприємної інформації, а фокус уваги переміщується на контроль та пильність щодо власної безпеки та захищеності. І якщо міжособистісна комунікація не була вибудована на засадах поваги, розуміння, співчуття, є великі ризики загострення взаємодії, збільшення конфліктів, агресивних форм вирішення стосунків. Загострюються усі слабкі ланки у спілкуванні та взаємодії, “де тонко, там і рветься”. Замовчування та ігнорування неприємних розмов, коли усі члени родини знаходяться у загальному фізичному просторі, якій раніше для багатьох відігравав рекреаційну функцію, стає практично нестерпним. Тому в умовах карантину більш гостро відчувається потреба у соціальних контактах, а ризик втрати контакту часто стає очевидною реальністю та неприємним наслідком фізичної та соціальної ізоляції. Не можна бути готовим до втрати, кожна втрата – це негативне болюче переживання, це втрата звичного зв'язку, обмеження невербальної та вербальної комунікації із значущою людиною. Дотримуючись правил фізичної ізоляції, тимчасово відмовляючись від звичних практик соціальної підтримки, людина досить гостро відчуває цінність дружності, відкритості та довірливості у міжособистісній взаємодії.

Вже неможливо просто уникнути розмови про болючі, страшні, а часто й “закриті” у буденному спілкуванні теми чи питання. В умовах вимушеної соціальної ізоляції та самоізоляції актуалізуються комунікативні ризики, а імовірність втрати соціального контакту стає відчутною й болючою для великої кількості людей. І навіть намагаючись максимально контролювати власне емоційне ставлення до близького оточення, більшість із нас в умовах вимушеного дотримання карантинних обмежень неминуче потрапляє у зону комунікативного ризику.

У дослідженнях з лінгвістики зоною комунікативного ризику вважається така область комунікації, коли в результаті здійснення ризикованої комунікативної дії маємо комунікативний збій. Якщо дії, застосовані задля виправлення ситуації, були неефективними, людина потрапляє у зону комунікативної невдачі, або провалу. За висновками О.А. Страхової (2017), основними проявами знаходження у зоні комунікативного ризику є комунікативний дискомфорт, що проявляється у неприємних почуттях неспокою, тривоги, здивування, розгубленості, ніяковості, але без яскраво виражених негативних емоцій. На невербальному рівні це проявляється у відповідній міміці та мовчанні, а на вербальному – у відсутності мовної агресії. Проявами знаходження у зоні комунікативної невдачі є сильно виражені негативні емоції, злість, крик, блокування

спілкування, категоричність у висловлюваннях, вербальна та невербальна агресія. Серед основних характеристик, що впливають на успішність виходу із зони комунікативного ризику, виділяють насамперед освіченість, виховання, толерантність, схильність до агресії, домінування, амбіційність.

Сьогодні інформаційний простір фокусовано утримує нашу увагу навколо тих загроз та небезпек, що ведуть до тяжкої хвороби або смерті. І відчуття безпорадності перед ризиком захворіти значно навантажують наші ментальні ресурси, які відповідають за своєчасну та правильну оцінку інформації щодо пандемії COVID-19. У надзвичайних ситуаціях підвищений рівень мобілізації усіх ресурсів виживання та адаптації неодмінно позначається на особливостях організації свого захисного комунікативно-ментального простору.

Метою нашого наукового пошуку є визначення ключових компонентів конструювання життєздатної, саногенної взаємодії, яка психологічно підтримує комунікативний світ особистості в складних та надзвичайних життєвих умовах. Для вирішення цього завдання ми звернулись до методу моделювання комунікативних світів (ММКС), розробленого В. І. Кабріним (2004). Ця методика була створена для визначення динамічних та психосемантичних характеристик комунікативно-ментального світу особистості. За допомогою ММКС можливо реконструювати такі базові координати життєвого світу особистості як комунікативний простір (внутрішній та зовнішній) та комунікативний час (ретроспектива, актуальність, перспектива). Внутрішній комунікативний простір представлений як “інтереси та проблеми”, а зовнішній – як партнери та їх суттєві характеристики для респондента.

Виходячи з того, що введення надзвичайної ситуації щодо пандемії COVID-19 переформатовує сферу міжособистостіного спілкування, ми модифікували питання ММКС, щоб дослідити загальні просторові вектори конструювання комунікативного світу під час карантину.

В якості досліджувальних параметрів ми окреслили наступні:

- внутрішній комунікативний простір (актуальні інтереси та проблеми під час карантину);
- зовнішній комунікативний простір (партнери, з якими під час карантину людина відчувається комфортно, зацікавлено та безпечно);
- комунікативний час (ретроспектива до карантину, актуальність, перспектива після карантину);
- умови для конструювання підтримувальної комунікації під час карантину (місця, де найчастіше людина взаємодіє з тими, з ким комфортно, цікаво та безпечно).

Таким чином, основними діагностичними критеріями конструювання саногенної взаємодії, яка може забезпечити необхідну соціально-психологічну підтримку особистості під час карантину COVID-19, можна вважати динамічні та психосемантичні характеристики комунікативно-ментального світу особистості. В складних та надзвичайних ситуаціях, окрім просторово-часових характеристик, особливе значення має структура мережі психологічно комфортної та безпечної соціальної підтримки. Отримані результати буде використано у розробці принципів соціально-психологічного супроводу осіб, що постраждали від наслідків комунікативних ризиків.

### Література

Кабрин, В. И., Березина, Е. М., & Карнаухов, Д. А. (2004). Метод моделирования коммуникативных миров в исследованиях ментальности. *Вестник Самарского Государственного Университета. Серия "Гуманитарные Науки"*, 2, 40–46.

Пандемия коронавирусного заболевания (COVID-19). (2020). Взято 13 червня 2020 з <https://www.euro.who.int/ru/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov>.

Страхова, О. А. (2017). К вопросу об определении понятий "Коммуникативный риск" и "Зона коммуникативного риска". *Филологические науки. Вопросы теории и практики*, 9–2 (75), 150–153.

***Тітова К. В., Савінов В. В.***

### **Екзистенційні страхи особистості під час пандемії COVID-19**

Пандемія коронавірусної хвороби COVID-19 та пов'язані з нею карантинні заходи, введені з березня 2020 р., є надзвичайною ситуацією, яка несе із собою багато стрес-факторів, що впливають на самопочуття особистості: ризик захворіти та навіть померти від хвороби, "бомбардування" негативною та емоційно важкою інформацією, обмеження зовнішньої свободи тощо. В цій ситуації особистістю переживається великий спектр емоцій та почуттів, передусім негативних. Серед них, звісно, є страх не лише як емоція, а й як сутнісне, екзистенційне переживання, що зачіпає ціннісні аспекти життя особистості. Страх найчастіше виявляється саме у кризових ситуаціях. Звісно, для когось ситуація, подібна сьогоднішній пандемії, не актуалізує екзистенційних питань, але є велика кількість людей, в кого вона викликає життєво значущі переживання. Провідним стає, за Т. М. Титаренко,



екзистенційний ландшафт життєтворення, який і актуалізується саме тоді, “...коли особистість опиняється в межовій ситуації, поза буденною реальністю, посеред напружених, драматичних життєвих колізій” (Титаренко, 2019, с. 11).

Як швидше подолати цей ландшафт, як екологічніше його пережити? Чи детермінований він лише зовнішніми стрес-факторами, і ми приречені на страждання і виснаження? Яким чином зараз варто супроводжувати особистість, щоб допомогти їй подолати цю психологічну кризу? Для відповіді на ці запитання треба дослідити специфіку переживань особистості як реакції на чинні виклики.

Отже, **метою** нашого дослідження є пошук особливостей переживання особистістю екзистенційних страхів у ситуації пандемії.

Екзистенційний страх є радше не психологічною а філософською категорією. Знання про нього інтуїтивне, як про реакцію “свідомості, що бере участь у побудові реальності” (Ялом, 2005, с. 29). Тож пропонуємо розглянути це питання, спираючись на операціоналізовану концепцію екзистенційної психодинаміки І. Ялома, відповідно до якої існують чотири “даності існування”, тобто певні кінцеві фактори, які є невід’ємною складовою буття людини у світі (там само, с. 12): *смерть, свобода, екзистенційна ізоляція та безсенсовність*. З ними особистість стикається у той чи інший період життя, переважно у кризових ситуаціях.

Екзистенційні страхи ми розглядаємо як реакцію особистості на зустріч із даностями як із потенційними загрозами, що неочікувано актуалізувалися, потіснивши реальність повсякденності та задаючи свої контексти.

Питання *смерті* в ситуації пандемії постає, мабуть, найпершим, оскільки першопричиною всіх проблем стала хвороба. Ми відчуваємо “дихання” смерті у ризику захворіти та померти самому, жаху втратити близьких людей, спостерігаючи сумну статистику смертності від цього вірусу, присутності в інформаційному полі могил, кладовищ, похоронних ритуалів, розмов про смерть та залякувань від представників влади, коли вони займаються підготовленням заздалегідь місць для поховання, збій усталеного алгоритму дій медичних працівників та їхні тяжкі переживання у зв’язку з безпомічністю, даремністю зусиль лікарів і щоденними летальними випадками, важкістю супроводу термінальних хворих.

Окрім неспецифічних, умовно *неконструктивними* будуть ще специфічні в такій ситуації переживання: прикрість через своє зараження і хворобу, гнів, заздрість до здорових, розпач через свою безпорадність, тривога щодо зараження близьких, співчуття безсиллю лікарів тощо. Близькі хворих на коронавірус переживають шок і горе від втрати рідних, паніку від неможливості їх поховати за належними ритуалами.

В результаті людина втрачає здатність повноцінно жити, будь-яке заняття, спілкування, подія не мають сенсу або не співрозмірні смерті, вони не можуть знівелювати втрату. Людина стає дратівливою, агресивною, не бажає сприймати дійсність навколо неї, перекладає відповідальність на інших, у т. ч. на владу і на вищі сили.

На рівні дій люди можуть заперечувати небезпеку, применшувати ступінь її загрози, мати ілюзію безпеки, називати всі карантинні заходи “всесвітньою змовою” або навіть порушувати всі ці правила, іноді демонстративно.

Умовно *конструктивними* переживаннями зустрічі зі смертю будуть особистісні трансформації щодо важливості певних аспектів життя – вони зникатимуть або посідатимуть другорядне місце. На перший план виходитимуть речі, що набули найважливішого значення. Наприклад, такий сильний поштовх може спонукати до творчості; до прямої, невідкладної реалізації, “реанімації” мрій; до відходу від стереотипів і формалізації стосунків.

Смерть може активувати людей до обачнішої поведінки, поваги до хворих, створення заходів допомоги людям, що страждають від недуги, або лікарям, які наражають себе на небезпеку.

Друга екзистенційна даність, що актуалізується під час пандемії, вочевидь, це *свобода*, пов’язана передусім з карантинними заходами. З одного боку, карантин покликаний зменшити смертність через уповільнення поширення вірусу. З іншого боку, він обмежує свободу людей: позбавляє можливості пересування, спілкування, звичних розваг тощо. Традиційна опозиція свободи і безпеки вирішується на користь другої. Суб’єктом цього вибору не є окрема особистість, адже не всі переконані у необхідності вимушеної ізоляції.

Умовно *деструктивними* переживаннями зустрічі зі свободою може бути гнівне “примирення” з ситуацією обмеження, пасивне очікування будь-яких зрушень, змін, збереження статків будь-якою ціною, намагання їх примножити, експлуатуючи інших (спекуляція на масках та інших медичних необхідних засобах).

Умовно *конструктивними* переживаннями зустрічі зі свободою буде пошук виходу з обмежених умов за допомогою тих засобів, які є у доступі (інтернет-середовище, література, творчість). В обмеженості від зовнішнього постає внутрішня необхідність розкриття власних потенційних здібностей.

Даність *екзистенційної ізоляції* в умовах пандемії, на наш погляд, актуалізується у найбільш амбівалентному, навіть парадоксальному вигляді. Трендове слово “самоізоляція” не має до цього майже ніякого відношення, хоч і має спільний корінь. Екзистенційна

ізоляція свідчить, що переживання людини унікальні, тобто ніхто не здатен пережити те ж саме.

Може бути як пряма, так і непряма ізоляція. Так, деякі люди опинилися у просторі, де немає значущих інших завдяки відсутності транспорту. І людина вимушена перебувати з тими людьми, з якими бути не збиралась. Так виникає почуття “недомашності” світу.

Прикладом *неконструктивних* переживань може бути розчарування в близьких, переоцінка ставлення до них. І тоді актуалізується даність смислу. А чи є сенс продовжувати стосунки? Недарма у Китаї зросла кількість розлучень.

Оскільки індивідуальна ізоляція ніби розчинилася у спільних почуттях всього людства, це дещо допомагає опанувати даність смерті та інші екзистенційні переживання. А з іншого боку, така спільність почуттів знімає з пересічної людини відповідальність буквально за все – на будь-яку претензію можна відповісти форс-мажорними обставинами.

На відміну від інших, люди з обмеженими можливостями пересування, які постійно знаходяться в ізоляції, відчувають зараз деяке полегшення, адже зараз усі в такому стані. Начебто через такий спосіб прокладається “місточок” розуміння інших, проте він тимчасовий.

Умовно *конструктивною* можна назвати ситуацію, коли люди знаходяться у постійному тісному контакті, поглиблення спілкування відкриває їм очі на те, що інша людина зовсім не така, як її бачив раніше, вона не розуміє чогось більш глибокого у мені. Але тоді виникає загострення самотності, ізоляції.

А цілком *конструктивних* переживань від актуалізації даності ізоляції в ситуації пандемії ми не знаходимо. Залишається сподіватись на “хвилюючі зміни, які з’являються з глибин відчаю ... і призводять, якщо пощастить, до вершин поновлення” (Шнайдер, 2019). Отже, якщо пощастить, то особистість скористається можливістю побути наодинці і заглибитись у власні смисли.

Даність *відсутності смислу* в пандемічній ситуації актуалізується, звісно, через смерті важливих людей, але не тільки. Є і менш екстремальні причини розхитування сенсів. Оскільки звичні буденні турботи змінилися, то те, що мало сенс і складало основне наповнення життя, тепер стає другорядним, неактуальним або непотрібним зовсім. Люди втрачають роботу та свій бізнес, або робота тепер виглядає абсурдною і недоречною, деякі компетенції непотрібними, а стосунки з колегами – пустими.

Оскільки смисл – найважливіше утворення, що допомагає здолати кризу, вийти з екзистенційного вакууму, то *деструктивними* переживаннями страху безсенсовності будуть ситуації, коли звичний смисл втрачено, а іншого не знайдено. Так, люди страждають хоча і страждають від втрати багатьох форм самовираження, але намагаються утримати ці старі

структури. Багато уваги приділяється нескінченним онлайн-програмам, які допомагають опанувати страхи, що корисно робити в екстремальних ситуаціях. Але водночас люди змушені робити те, в чому не завжди знаходять сенс, тож виникає нудьга, неспроможність зорієнтуватися, гнів, відчай. Значущість сенсу актуалізується, але як і де його знайти залишається загадкою.

“...Безсенсовість не є опозицією сенсу, оскільки вона виробляє сенс, циркулюючи в структурі” (Делез, 1999, с. 140). Отже, оминаючи безсенсовність, захищаючись від неї, людина втрачає можливість занурення у справжність, а, може, і саму здатність до занурення? Тож *конструктивним* переживанням страху безсенсовності буде напруження, якого потребує пошук смислу, перебування у постійному русі самоздійснення, заглиблення у стосунки, здатність до вчинку тощо.

### Література

Делез, Ж. (1999). По каким критериям узнают структурализм? *Марсель Пруст и знаки* (133–175). СПб.: Алетейя.

Мирончак, К. В. (2016). *Страх смерті як спосіб організації життєвого досвіду особистості в культурних традиціях України та Китаю* (канд. психол. наук). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.

Титаренко, Т. М. (2019). Екзистенційний ландшафт посттравматичного життєтворення особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 44 (47), 7–15.

Шнайдер, К. (2020). *Экзистенциальная терапия: что нам могут дать страх, гнев, печаль*. Взято 13 червня 2020 з <https://monocler.ru/ekzistentsyalnaya-terapiya/>.

Ялом И. Д. (2005). *Экзистенциальная психотерапия*. М. : Класс.

## РОЗДІЛ 2. ОСОБИСТІТЬ В СИТУАЦІЯХ НОВИЗНИ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

*Щотка О. П.*

### **Доросла сирота: особистісні трансформації після смерті обох батьків**

*Кому б на базарі продати  
Стрічечку і кораль,  
І білу нитку печалі,  
Аби сплести з неї шаль?*

Федеріко Гарсія Лорка

Доросла/ий сирота – це незвичне словосполучення в розмовних практиках та вітчизняному науковому психологічному дискурсі. Зазвичай слово “сирота” асоціюється з образом дитини, що втратила батьків. Навіть тлумачні словники переважно пов’язують його зміст з втратою батьків у дитинстві та підлітковому віці (Ковальова, & Коврига, 2002). Однак відомо не лише з книжок, що незалежні дорослі можуть гостро і тривало відчувати біль сирітства, незважаючи на те, що батьки вже не потрібні утилітарно для виживання, як в дитинстві.

Проведений нами аналіз наукових публікацій дозволяє констатувати, що проблемам втрати батьків дорослими людьми та дослідженню впливу переходу до сирітства на особистість та життя дорослого приділяється вкрай мало уваги, особливо у вітчизняній науці. Інша справа – драматична втрата дитини чи партнера (дружини, чоловіка). Міріам та Сідней Мосс, найбільш послідовні дослідники даної проблеми у психології пояснюють це розповсюдженістю ейджизму та захисними установками психологів. Вони констатують, що старі люди не цінуються в сучасній культурі, а втрата літніх батьків не вважається чимось особливо важливим, зокрема і в психологічній науці (Moss, & Moss, 1983).

Метою нашого теоретичного аналізу є з’ясування специфічних особливостей досвіду сирітства людини середнього віку та розкриття ролі втрати обох батьків в особистій трансформації дорослого.

“*Midlife Orphan*” – сирітство в середині життя, поняття, що застосовано Д. Брук (1999) саме для опису процесу та наслідків втрати останнього з батьків дорослими середнього віку, яке дозволяє проаналізувати специфіку почуття “сирітства” дорослого,

процес переживання горя, його близькі та віддалені наслідки для особистості. Поряд з цим поняттям вживається у англійській літературі більш широке поняття *“доросле сирітство”*, яке дозволяє говорити про переживання людиною втрати одного або обох батьків не лише в середній, але і в ранній та пізній дорослості.

Згідно статистичних даних, осиротіння сучасних дорослих є відкладеним для них у часі через зростання тривалості життя батьків. Натепер втрата обох батьків стала нормативною подією другого десятиріччя середнього віку, а тому дорослі сироти – це переважно люди від 50 років. Середина життя є символічним перехрестям, де усвідомлення кінцевості існування стає невідворотним. Втрата обох батьків співвідноситься з такими змінами у життєвій ситуації дорослого як автономізація власних дітей, поява нових ролей бабусі та дідуся, досягнення піку або завершення кар’єри, наростання фізичного старіння. Сиротіюче покоління – це активне, діяльнісне, більш диджиталізоване, ніж попереднє покоління *“бемі-бумерів”*, але, разом із тим, таке, що фаворитизує молодість, індивідуальний успіх та з острахом вдивляється у старість, перспективу немичності та особистої смерті.

Проблема переживання дорослими смерті батьків має специфіку в нашій культурі, де, на відміну від західної, тіснішим є міжпоколінний родинний зв’язок, більшою є емоційна прив’язаність дорослих дітей до своїх батьків та взаємозалежність між ними. Здорові батьки дорослих дітей беруть більш активну участь у житті дорослих дітей, дають емоційну, виховну підтримку, допомагають матеріально і фізично. Дорослі ж діти, переважно дочки, самі опікуються батьками, коли це стає потрібно. На відміну від країн Заходу, вони забезпечують догляд та матеріальну підтримку немичних літніх людей без підтримки суспільства та громади, бо негласно очікується що доросла дитина має віддати свій *“останній борг”* батькам. Однак, на даний момент ми можемо апелювати переважно до даних, отриманих американськими та європейськими вченими.

Огляд літератури показує, що вперше результати дослідження впливу смерті батьків на психологію дорослих було опубліковано у 1979 році (Malinak, Hoyt, & Patterson, 1979). Дослідження було проведене на невеликій вибірці дорослих, які втратили одного з батьків в середньому 11 місяців тому. Було зафіксовано близькі наслідки втрати: по-перше, те, що дорослим властиві болісні реакції горя, які включають почуття гніву, провини; по-друге, втрата одного батьків має не лише негативні (гостра криза та глибокий самоаналіз), але і позитивні наслідки для психології дорослих (збільшення впевненості в собі, покращення стосунків з оточенням); по-третє, виявлено різні типи реагування на втрату.

Важливу роль в дослідженні впливу втрати батьків на особистість дорослого відіграли Міріам та Сідней Мосс, які зосередили увагу на якості стосунків між дорослими

дітьми та їх батьками, а також інших факторах, які можуть опосередковувати цей вплив. Зростання особистості дорослого, на погляд дослідників, залежить від вирішення дорослим двох тем: завершення/продовження стосунків дорослої дитини з померлими батьками та прийняття дорослим конечності існування. Ними висловлене цікаве припущення про можливість пом'якшення адаптації до втрати внаслідок “випереджаючого сирітства”, підготовки до сирітства (Moss & Moss, 1983).

Ми не знайшли єдності вчених в оцінці інтенсивності горя дорослої дитини на втрату одного з батьків. За одними дослідженнями, реакція горя дорослих дітей на втрату батьків є менш інтенсивною, ніж внаслідок втрати дитини або чоловіка/дружини (Owen, 1982). За іншими – доросле сирітство характеризується інтенсивними емоційними наслідками (Scharlach, & Fredriksen, 1993). Серед негативних наслідків фіксують депресію, алкоголізацію, соматичні наслідки, при тому більш гострі емоційні та соматичні симптоми виявлені у жінок, на яких лягає найбільше відповідальності за догляд та поховання (Porter, & Claridge, 2019).

О. Леві (1999) та Дж. Брукс (1999), намагались проаналізувати чинники, які можуть сприяти або ускладнювати процес адаптації дорослої людини до смерті своїх батьків. Серед них називають незавершеність стосунків з батьками, віра у батьківську невразливість, кумулятивний стрес, неможливість екологічно виражати свої почуття (полегшення і горе від втрати). *Нелегітимне горе* (“Disenfranchised grief”) – це переживання втрати, глибина якого соціально не схвалюється та не визнається. Своєрідне соціальне “гасіння” процесу горювання дорослого сироти хроніфікує горе і унеможлиблює внесення змін до життєвого нарративу дорослого.

Аналіз наукових джерел показує, що довстроковий вплив смерті батьків на дорослих є менш вивченим, ніж гострі реакції на втрату. У 80-х роках з'явилося декілька робіт, які ґрунтуються на особистому досвіді осиротілих дорослих або журналістських опитуваннях, що привернули увагу до досвіду дорослого сирітства та позитивних наслідків втрати (Angel, 1987; Donnelly, 1987; Myers, 1986; Bruk, 1999). Тільки у 90-х завдяки Дугласу Делаханті було розпочато емпіричні дослідження віддалених змін після смерті батьків у середньому віці. Було встановлено, що подія батьківської смерті має наслідки для більшості досліджуваних і залежить від дитячо-батьківських стосунків. Дослідження показало, що інтеграція втрати батьків як частина процесу розвитку дорослого визначається конфронтацією з втратою батьківської влади та наближенням реальності власної смерті. Напруження, викликане необхідністю розірвати або підтримувати зв'язок “батько-дитина”, подивитися в обличчя власній смерті, не впадаючи у відчай, змушує багатьох перейти до нових перспектив розвитку та інтеграції.

Найвагоміші якісні дослідження довгострокових наслідків були проведені Scharlach, & Fredriksen (1993), а також Secunda (2000). Scharlach, & Fredriksen дійшли висновку, що смерть одного з батьків є значною подією життя дорослого з наслідками для його самовічуття, для життєвої перспективи, а також для різних соціальних стосунків. Респонденти повідомляли про те, що досвід смерті батьків вплинув на їх почуття зрілості, особисті пріоритети, кар'єрні плани, різні соціальні стосунки. Ці впливи узгоджувались з рівнем розвитку середнього віку – темами автономії, особистої свободи та відповідальності. Разом тим, Secunda емпіричним шляхом виділяє низку ключових тем у наративах дорослих після втрати батьків: відчуття полегшення та свободи, зміна ставлення до живого з батьків, важливість батьківського сурогата, зміна стосунків з сіблінгами, наслідки розподілу спадку, розкопування сімейних таємниць, переоцінка подружніх стосунків, встановлення нових цілей кар'єри, зміни у дружбі, наслідки для стосунків зі своїми дітьми. Вона приходить до висновку, що батьківська смерть є перехрестям життя, визначальною подією для дорослих дітей. Подія, що спонукає дорослого до переоцінки свого життя, стосунків, апробації способів, які не були доступні раніше. Загалом, це перевірка на те, наскільки людина справді є дорослою.

Цікавим з точки зору трансформаційного потенціалу дорослого сирітства є праця Поупа, який привертає увагу до травматизації в наслідок втрати батьків, як умови подальшого зростання. Він відмічає, що такий чинник як незавершеність дитячо-батьківських відносин, їх символічне продовження після смерті батьків, що зазвичай поглиблює дезадаптацію, за певних умов має розвивальний вплив на особистість дорослого. Діалог з померлими батьками забезпечує трансформацію часового аспекту ідентичності, підвищує соціальну компетентність, сприяє прийняттю нехтуваних аспектів власного “Я” (Pore, 2005).

Отже, в результаті проведеного аналізу приходимо до таких висновків:

1. Втрата останнього з батьків – це рубіжна для розвитку особистості, нормативно-очікувана, однак, на наш погляд, психологічно недооцінена подія для виживання та розвитку дорослого середнього віку. Залишаючись “невидимою”, ця втрата і новий стан дорослого не можуть бути достатньо осмисленими та включеними до практики психологічної допомоги.

2. Вирішальними механізмами трансформацій особистості дорослого після смерті обох батьків є: втрата екзистенційної захищеності, а також актуалізація страху смерті. Екзистенційна самотність підштовхує до кардинального переосмислення границь свободи та відповідальності за власне життя. Актуалізація страху власної смерті приносить усвідомлення неминучості кінченості власного життя, “я наступна/ний”, а за цим тонкі



зміни в ідентичності осиротілого дорослого, ролі трансформації у сімейній системі та суттєву реконструкцію життя в цілому.

3. Дорослий сирота внаслідок втрати батьків може отримати різний досвід перетворення: досвід адаптивного сирітства (асиміляція втрати до існуючої ідентичності); досвід травматичного сирітства (дисоціація ідентичності, хроніфікація горя); досвід дорослого сирітства (через травматичний розлом ідентичності з подальшою її трансформацією в якісно іншу структуру ідентичності).

4. Середній вік – це час, коли людина повертається вглиб себе, інтегрує протилежні тенденції, щоб досягти більшої інтеграції та цілісності. Травма може розпочати трансформаційну епоху, коли самовідчуття та цінності різко змінюються впродовж місяців чи року. Незавершеність стосунків з померлими батьками може стати чинником травматизації та розвитку водночас. Через безпомічність приводить до смирення, через залежність/контрзалежність до зрілої автономії; через прийняття нехтуваних аспектів Я до інтеграції особистості.

### Література

Brooks, J. (1999). *Midlife Orphan: Facing Life's Changes Now that Your Parents are Gone*. New York: Berkley Publishing Group.

Levy, A. (1999). *The orphaned adult*. MA: Perseus.

Malinak, D.P., Hoyt, M.F., & Patterson, V. (1979). Adult's reactions to the death of a parent: A preliminary study. *American Journal of Psychiatry*, 136, 1152–1156.

Moss, M. S., & Moss, S. Z. (1984). The impact of parental death on middle aged children. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 14 (1), 65–75.

Porter, N., & Claridge, A. M. (2019). Unique grief experiences: The needs of emerging adults facing the death of a parent. *Death Studies*, 1, 1–11.

Pope, A. (2005). Personal transformation in midlife orphanhood: An empirical phenomenological study. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 51 (2), 107–123.

**Чуйко Г. В., Проскурняк О. П.**

### Проблема долі людини в екзистенційній психології

Питання “Що таке доля?” почало турбувати людину практично з часу появи самого поняття, пізніше трансформувались в уточнення: звідки вона з’являється у житті людини:

її плетуть Мойри і, за суттю, нав'язують людині свій “виріб”, чи людина обирає її сама (і якщо так, наскільки вона вільна у своєму виборі)? Так, з одного боку, логічно, з іншого, – мимоволі, поняття долі пов'язувалося з поняттям свободи вибору. А оскільки така свобода передбачала водночас відповідальність людини за цей вибір, то кількість різних філософських і психологічних понять, що так чи інакше стосуються функціонування долі людини, поступово збільшувалася. Зокрема, наступними стали поняття “провини” – у випадку порушення відповідальності – та “тривоги” за долю в цілому, оскільки виявилось, що життя людини – це, власне, її “буття до смерті”. За Р. Меєм, саме в тривозі “людині відкривається можливість небуття” (Зварич, Чуйко, & Колтунович, 2019, с. 320). Ситуація ускладнилася, коли доля стала розумітися не стільки як філософська, скільки як етична категорія: тоді з'явилося розрізнення “доброї” та “злої” долі. “Добра” отримала назву “фортуни” – удачі, “сліпого” щастя; “зла” доля – року, планиди, хреста (який у кожного – свій).

Не втратило своєї актуальності дане питання і в наш час, у нашій сьогоднішній ситуації в країні та світі.

Зазначимо, що при значній кількості наукової літератури, що стосується проблеми людської долі, ми не зустріли її визначення, тому пропонуємо власне: доля – це все те, що відбувається і має статися з людиною протягом її життя. При цьому “доля” може стосуватися як окремої людини, так соціальної структури, народу, нації, суспільства, цивілізації та світу в цілому. І в цьому контексті доля розумілася як те, що дане згори, що абсолютно не залежне від людини і не підконтрольне їй, що станеться з нею, незалежно від її бажання, і що не обирає, якій саме людині дістанеться: носію добра чи зла (в етичному смислі слів). Такій ситуації вочевидь цілком відповідає як принцип цілковитої причинності Демокрита (все на світі має свою причину), так і принцип “активного недіяння” – даосизму, суть яких у тому, що все у світі (і Всесвіті) відбувається незалежно від волі людини і її доля – також.

Ми погоджуємося з Л. М. Захаровою, яка вважає, що можна виділити чотири варіанти інтерпретації долі: 1) як “незбагненої напередвизначеності” (приреченості) “подій і вчинків людини”; 2) “автором долі є сама людина (волюнтаризм)”; 3) вона залежить як від об'єктивних передумов, так і від вільної можливості людини її коригувати; 4) як “позначення життєвого шляху людини” (Захарова, 2007).

Зазначимо, що проблема долі людини у контексті її свободи, приреченості, відповідальності та життя “до смерті” значною мірою цікавила філософів і психологів. Тому в цій короткій статті ми хочемо розглянути погляди на долю людини в екзистенційній психології.

Зокрема, Р. Мей пов'язує долю людини з її свободою і визначає цю свободу як здатність людини “знати про свою напередвизначеність” (Зварич, Чуйко, & Колтунович, 2019, с. 332) (тобто готовність до невизначених і несподіваних змін і реалізації непередбачуваних можливостей; свободу дії, відповідно до власного вибору людини (екзистенційна) та свободу буття (сутнісна)). Отже, свобода людини обмежується її долею, її неминучістю та незалежністю від самої людини. Проте, обмежуючи людину, доля водночас надає їй можливості, передбачені “даними” її життя. Звичайно, остаточною “долею” людини є смерть, проте до цього моменту доля покладається на психічні (успадковані й набуті) властивості людини, її культуру і соціальні зв'язки. Тому доля – це і мета життя людини, в межах долі людина вільна обирати, навіть протистояти долі чи спробувати змінити її, принаймні, частково (там само, с. 332). Тобто, за Р. Меєм, поняття свободи і долі взаємопов'язані і взаємно зумовлені: бажаючи свободи, ми обираємо і творимо життєвий шлях, простір якого “обмежений нашою долею” (там само, с. 333).

Свобода, у свою чергу, пов'язана з відповідальністю людини за своє існування (а, за Ж.-П. Сартром, людина відповідальна водночас за усіх людей, і для неї “немає алібі” (Чуйко, Гуляс, & Колтунович, 2009, с. 132) за свої вчинки (“Ніхто не помре замість мене”, – говорив Ж.-П. Сартр (там само); “ніхто не може померти разом з кимось чи замість когось”, писав І. Ялом (Зварич, Чуйко, & Колтунович, 2019, с. 461); “ніхто не може померти за інших”, – додавав М. Хайдеггер (Чуйко, Гуляс, & Колтунович, 2009, с. 72). За суттю, смерть – це один з проявів долі людини, хоча “вмирання” – це не одномоментний стан, а повсякденний процес всього життя: М. Босс зазначає, що “смерть – це не окрема подія в далекому майбутньому, а одна з найреальніших” у людському бутті, що впливає на нього (Зварич, Чуйко, & Колтунович, 2019, с. 228), на долю людини. Р. Мей додає, що “небуття – це невіддільна частина буття”, і з приводу цього людина може відчувати тривогу як розуміння, “що її існування може бути зруйноване, що вона може перетворитися на “ніщо”” (там само, с. 320). Саме сенс життя, на думку В. Е. Чудновського, дозволяє виробити певне ставлення до смерті: “.наявність смерті перетворює життя на щось серйозне, відповідальне, на термінове зобов'язання. термін якого може закінчитися в будь-який момент.” (Чудновский, 1998, с. 181).

І. Ялом вважає, що усвідомлення смерті є умовою, “яка дає нам можливість жити справжнім життям” (Зварич, Чуйко, & Колтунович, 2019, с. 454). П. Тілліх зазначає, що “смерть стоїть за долею та її випадковостями не тільки в останню мить, коли нас викидає з існування, але й у будь-який момент існування” (Чуйко, Гуляс, & Колтунович, 2009, с. 78). Однак, якщо людина існує до “смерті” (Зварич, Чуйко, & Колтунович, 2019, с. 214) і, усвідомлюючи це, живучи, *проектуює* себе в майбутнє (Ж.-П. Сартр), намагаючись стати

такою, “як має бути”, то вона відповідальна за вибори, які здійснює у своєму житті. Проте, людина не завжди має реальну можливість і свободу обирати (вибір може бути детермінований як долею людини (її напередвизначеністю), так і тиском зовнішніх обставин). Так, Ж.-П. Сартр, наділяючи людину свободою обирати проект свого життя, “писати власну історію” без чіткого розуміння мети цього вибору (оскільки він здійснюється “разом з першим проявом свідомості”), насправді перетворює цей “вільний вибір” на долю людини, неминучість, позбуваючись при цьому свободи. Проте надалі філософ стверджуватиме, що свобода – це “універсальна характеристика людського існування” (Чуйко, Гуляс, & Колтунович, 2009, с. 127), що “людина приречена на свободу” і це саме свобода вибору людини (зокрема, свого буття) залежна від зовнішніх обставин.

В. Франкл, навпаки, переконаний, що світ існує об’єктивно, не зводячись до наших суб’єктивних *проектів*, проте “духовність, свобода і відповідальність” є екзистенціалами людського існування (Зварич, Чуйко, & Колтунович, 2019, с. 248), які творять життя людини саме як “людське” і реалізуються в онтологічних характеристиках людини: здатності до самотрансценденції (виходу поза власні межі, спрямованості на зовнішнє) та до самовідсторонення (вміння подивитися на себе збоку та побачити дещо більше, ніж сама людина) (там само, с. 249). Проблему свободи людини В. Франкл аналізує “в контексті свободи волі та приречення” (там само, с. 260). “Приреченість” же людини асоціюється з її долею, яка, за В. Франклом, може проявлятися у таких формах: 1) природна схильність; 2) зовнішня ситуація; 3) взаємодія схильності та ситуації, що формує позицію людини, яку вона займає стосовно власної долі, мужньо її приймаючи без можливості змінити: “...прийняття долі, на котру ніяк не можна вплинути, яка здійсниться з необхідністю та є цілком ірраціональною...” (там само, с. 261). Проте водночас людина вільна реалізувати сенс власного життя, владна сформувавши майбутнє, але не вільна від відповідальності (що “нагадує прірву”) за свій вибір, себе та свою свободу (там само, с. 260) (здійснити унікальний сенс в певній ситуації чи ні). При цьому людина В. Франкла відповідальна за все: кожен свій крок і кожне рішення. В. Е. Чудновський зазначає, що “пошук і знайдення людиною справжнього сенсу життя є в той же час пошуком виходу з “об’єктивної зумовленості” долі” (Чудновський, 1998, с. 181).

Згідно М. Босса, свобода, яка є зобов’язанням (відповідальністю) людини “максимально повно реалізувати можливості, що випадають на долю людини”, проявляється у двох її виборах: з чим (ким) мати справу та як саме (Зварич, Чуйко, & Колтунович, 2019, с. 213).

На думку І. Ялома, свобода проявляється як прийняття людиною відповідальності за своє життя, розуміння, що “ніхто інший не створює та не оберігає тебе”, що людина сама

творює свій світ (там само, с. 453). Проте, кожен раз, коли людина не може контролювати події свого життя чи “події суперечать її цінностям, що змушує переглянути” систему стосунків зі світом, вона переживає “маленьку” психологічну “смерть” (там само, с. 483), спричинену психотравматичною ситуацією, що “демонструє” людині обмеженість її можливостей; і кожен раз людина здійснює вибір між “минулим” і “майбутнім” (там само, с. 488) – консервативністю і стабільністю та ризиком і непередбачуваністю.

Отже, представники екзистенційного напрямку в історії психології, аналізуючи феномен долі людини, схильні, з одного боку, постійно коливатися, визначаючи можливість людини вільно її обирати чи коригувати за необхідності, враховуючи зовнішні впливи та внутрішні передумови, – між свободою людини та приреченістю, з іншого, – намагаються пов’язувати її із свободою, вибором, відповідальністю, тривогою та смертністю людини.

Додамо, що в сучасному інформатизованому, технологізованому і глобалізованому суспільстві доля людини виглядає значною мірою наперед визначеною переважно інформаційно-економічним напрямком суспільного розвитку та відсутністю реальної можливості окремої людини впливати на нього.

### Література

1. Захарова, Л. М. (2007). *Проблема судьбы человека: тенденции развития* (канд. филос. наук). Северо-Кавказский научный центр Высшей школы.
2. Зварич, І. М., Чуйко, Г. В., & Колтунович, Т. А. (2019). *Екзистенційна та гуманістична психологія : навчальний посібник / за наук. ред. В. Г. Панка*. Чернівці: ЧНУ/
3. Чудновский, В. Э. (1998). Смысл жизни и судьба человека. *Общественные науки и современность*, 1, 175–183.
4. Чуйко Г. В., Гуляс І. А., & Колтунович Т. А. (2009). *Екзистенційна психологія : навчальний посібник*. Чернівці: Прут.

### *Собкова С. І.*

#### **Тривожність як прояв адаптаційного стресу студентів-першокурсників**

Соціальну адаптацію розглядають як складний і багатоаспектний процес, який стосується як певних психологічних станів, так і особистісних властивостей людини. Сутністю соціальної адаптації особи є дії, спрямовані на досягнення змін у життєдіяльності

відповідно до соціальних очікувань та індивідуальних потреб (Зубіашвілі, 2009). Для студента, адаптація – це, насамперед, самоактуалізація в освітньому середовищі, представником якого він є.

*Адаптацією* в широкому розумінні вважається процес і результат пристосування до внутрішніх і зовнішніх умов, що змінюються. Психологічний аспект адаптації розглядається як пристосування людини до існування у суспільстві відповідно до його і власних потреб, мотивів та інтересів. Під *адаптацією соціальною* розуміється активне пристосування індивіда до умов середовища та інтегративний показник стану людини, який відображає її можливості виконувати певні біосоціальні функції (Мещерякова, & Зінченко, 2007, с. 15–17).

Однією з криз навчання студентів є криза адаптації до умов навчання (криза першого року) (Флиер, 1995). У зв'язку із цим основною проблемою для студентів на початку навчання у вищому навчальному закладі вважають пристосування до нових умов (Мудрик, 1981, с. 45). За Н. Свиридовим (1980, с. 44–55), процес адаптації залежить і від індивідуально-психологічних особливостей нервової системи людини, що виявляється у співвідношенні з конкретними умовами та обставинами. Такі особливості викликають різного роду емоційні прояви у вигляді тривожності та конкретних страхів, що негативно впливають на процес соціально-психологічної адаптації першокурсника.

Для дослідження зазначених проявів було обрано респондентів з числа студентів-першокурсників різних факультетів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича загальною кількістю 304 особи.

Психодіагностичним інструментарієм послужив “Тест шкільної тривожності Філіпса” (Рогов, 2001) у зв'язку із тим, що, адаптувавши його до студентів, він допомагає виявити осіб із загальним рівнем тривожності, які переживають соціальні стреси на фоні контакту з викладачами та однолітками, а також визначити тих студентів, які потребують уваги, щоб перебороти різного роду страхи.

Тест складається із 58 запитань, на які було запропоновано дати відповіді респондентам із варіантами “так” або “ні”.

Такий адаптований варіант тесту Філіпса допоміг виявити осіб, що переживають загальну тривожність у вищому навчальному закладі на етапі адаптації до умов навчання (рис. 1).

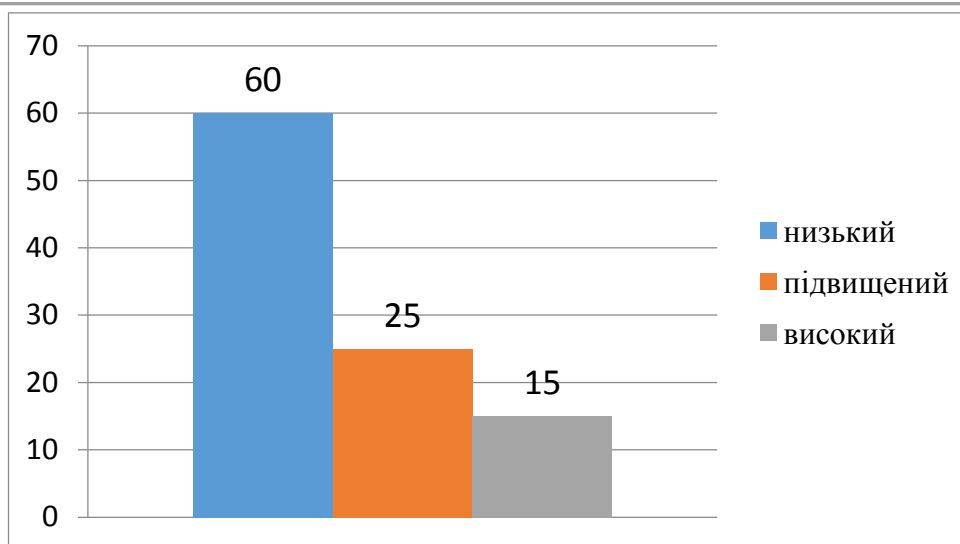


Рис. 1. Показники прояву загальної тривожності у студентів-першокурсників, %

Як видно з діаграми, у 15 % студентів-першокурсників наявні показники високого рівня загальної навчальної тривожності. Поряд з цим, у 25 % діагностовано підвищений її рівень. Однак, варто зазначити, що у більшості (60 %) рівень загальної навчальної тривожності низький.

Окрім виявлення загальної тривожності у навчальному закладі, застосована методика дала змогу дослідити прояви тривожності за різними чинниками (соціальні стреси).

Так, показник за чинником “переживання соціального стресу” має такі прояви: відсутність високого рівня тривожності і незначний прояв її підвищеного рівня у 12 % респондентів.

71 % опитаних студентів демонструють підвищений рівень тривожності за чинником “фрустрація потреби в досягненні мети”. У 28 % з них виявлено підвищений рівень показника, і тільки у 1 % – високий рівень за досліджуваним чинником.

За чинником “страх самовираження” виявлені такі результати: 18 % респондентів із підвищеним і 6 % – з високим рівнями.

Чинник “страх ситуації перевірки знань” у вибірці найяскравіше проявляється на низькому рівні (78 %). Однак, у 10 % респондентів наявний підвищений рівень, а у 12 % – високий рівень за цим чинником.

Показники за чинником “страх не відповідати очікуванням оточуючих” розподілились так: низький рівень – у 62 %, підвищений – у 27 %, високий – у 11 % опитаних.

За чинником “низька фізіологічна опірність стресам” значення високого рівня тривожності виявлені у 20 % респондентів, підвищеного – у 24 %.

За чинником “проблеми і страхи у стосунках з викладачами” найвищі значення зафіксовані в діапазоні низького рівня прояву тривожності. У 25 % опитаних цей чинник проявляється на підвищеному, і тільки у 3 % – на високому рівні.

Отже, на початковому етапі навчання в університеті, який вважається періодом адаптації студентів до нових умов навчання, можна спостерігати певні особливості цього процесу, які проявляються як у вигляді загальної навчальної тривожності, так і у формі різного роду соціальних стресів.

Зведені показники прояву тривожності за різними чинниками наведено на рис. 2.

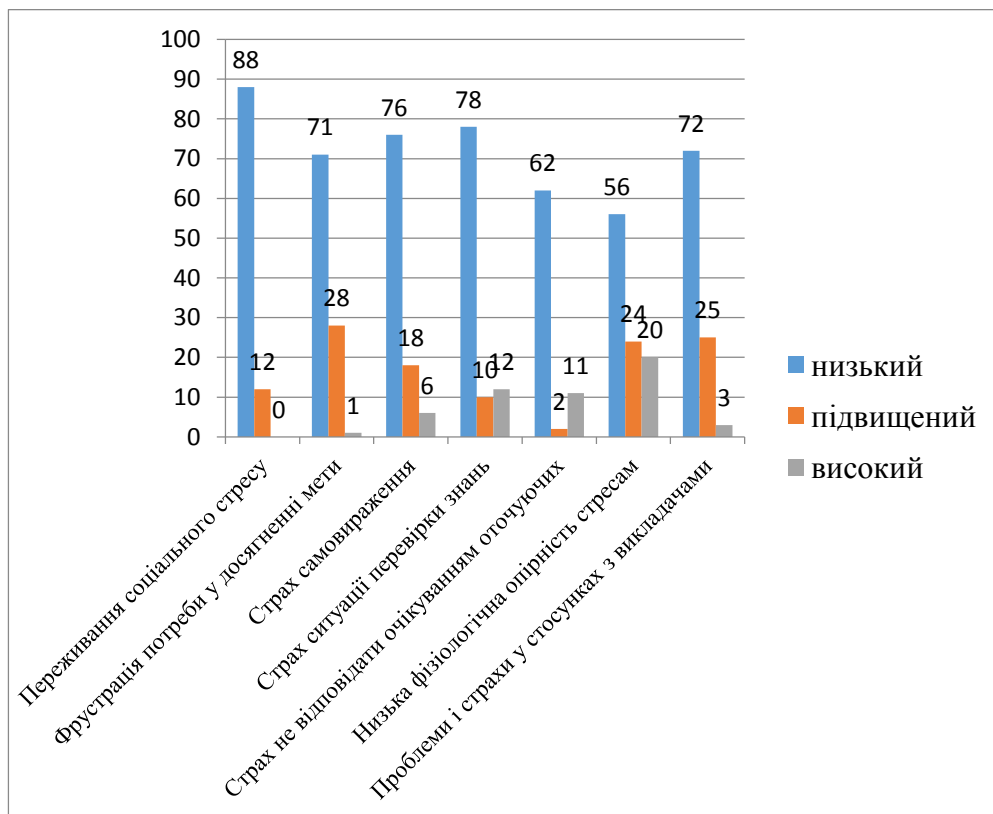


Рис. 2. Зведені показники прояву тривожності за різними чинниками у студентів-першокурсників, %

Загалом, на I курсі високі значення загальної навчальної тривожності демонструють 15 % студентів. Тоді як домінуючими чинниками, які зумовлюють її прояв на початку навчання у вищому закладі освіти та які більшою мірою впливають на адаптаційний процес, стають такі:

- страх ситуації перевірки знань;
- страх не відповідати очікуванням оточуючих.

Меншою мірою в адаптаційний період у студентів наявні прояви таких чинників, як:

- фрустрація потреби у досягненні мети;



– страх самовираження.

Отже, за допомогою вивчення загальної навчальної тривожності та виявлення її прояву за окремими чинниками з'ясовано специфіку адаптаційного стресу у студентів-першокурсників, які навчаються у вищому закладі освіти.

### Література

Зубіашвілі, І. К. (2009). *Ставлення до грошей як фактор економічної соціалізації старшокласників* (канд. психол. наук). Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України.

Мещеряков, Б. Г., & Зинченко, В. П. (2006). Современный психологический словарь, Под ред. Мещерякова БГ, Зинченко ВП. СПб.: Прайм-Еврознак.

Мудрик, А. В. (1991). *Социализация и “смутное” время*. М.: Знание.

Рогов, Е. И. (2001). Система работы психолога с детьми разного возраста. Кн. 1. В *Настольная книга практического психолога : учеб. пособие*. В 2 кн.. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС.

Свиридов, Н. А. (1980). Социальная адаптация личности к сложным производственным условиям. *Соц. исследования*, 3, 44-55.

Флиер, А. Я. (1995). *Культурогенез*. М.: Российский институт культурологии.

### *Гаркавенко Н. В.*

#### **Порівняльна характеристика ціннісних орієнтацій підлітків з асоціальною поведінкою та соціальною активністю в умовах невизначеності**

Дослідження структурних і підструктурних елементів особистості в сучасному нестабільному суспільстві дозволяють повніше уявити механізм нормативної поведінки підлітків і психологічні причини їх поведінки з відхиленнями від звичайної психологічної норми. Можна очікувати, що диференціація та подальша теоретична розробка понять, які є складовими частинами поняття “особистість”, відкриють можливість практичного використання знань про особистість для профілактики асоціальних явищ у час трансформаційних змін суспільства.

Значний внесок у розробку теоретичних надбань з вивчення асоціальної поведінки зробили: А. І. Алексєєв, А. М. Яковлев, В. Л. Васильєв, Л. Е. Орбан-Лембрик, С. Д. Максименко та ін.

Педагогічний досвід із формування соціально-активної особистості проаналізовано в роботах І. Беха, Б. А. Мудріка, Н. Пономарчук, М. Рожкова, Л. Спіріна, М. Яценко та ін.

Організація практичної діяльності з метою вивчення шляхів формування асоціальної поведінки неповнолітніх передбачає дослідження психологічних особливостей підлітків. Цілісне уявлення про внутрішній світ підлітка та його суперечливий характер можна отримати в результаті вивчення характеристики ціннісних орієнтацій підлітків з асоціальною поведінкою та соціальною активністю.

Під асоціальною поведінкою дітей і підлітків розуміється поведінка, що суперечить офіційно встановленим або фактично сформованим у даному суспільстві нормам і очікуванням (К. К. Платонов; В. Е. Каган). До асоціальної поведінки відносять сукупність явищ, що відбивають очевидні порушення розвитку особистості та її соціалізації (Гишинский, 2004).

Серед причин появи педагогічної занедбаності, провідним за своїм значенням є вплив на дитину батьків своєю поведінкою. Причинами відхилень у сімейному вихованні є: гіпертрофія сфери батьківських почуттів; бачення у підлітків, юнаків дитячих якостей; фобія втрати дитини; нерозвиненість батьківських почуттів; проекція на дітей власних небажаних якостей; зсув в установках батьків залежно від статі дитини (Зайцева, 2003).

Для виявлення причин формування асоціальної поведінки підліткам було запропоновано анкету із 6-ти питань, які були змішаної форми (відкриті та закриті питання). Питання супроводжувалися завданням вибрати із запропонованого переліку 5-7 цінностей, які збігаються з думкою підлітків.

Анкетою охоплено 145 підлітків (15–17 років) соціально благополучних і 75 підлітків з Чернівецького обласного притулку.

Ранжування якостей і статистична обробка дозволяють зробити деякі попередні висновки.

Наприклад, на запитання “Які причини, на Вашу думку, спонукають Вас до таких вчинків, що суперечать нормам, прийнятими у суспільстві?”, отримано такі показники: на думку соціально-благополучних підлітків, це негативний приклад дорослих – 55,1 %, на відміну від причин, які відзначають підлітки із притулку. Для них однією із основних таких причин є конфлікти з учителями та батьками – 18 %. А негативний приклад дорослих вони вважають ще однією причиною таких вчинків – 15,75 %. З метою завоювати авторитет, 49,3 % підлітків скоюють протиправні дії. Хоча підлітки із притулку взагалі не вважають це причиною відповідної поведінки. Конфлікти з учителями та батьками є однією з важливих причин порушень поведінки для соціально-благополучних підлітків – 46,4 %, але не такою важливою, як для підлітків з притулку, про що ми зазначали вище. Також до

неадекватних вчинків неповнолітніх спонукають такі причини, як бажання самовираження і самоствердження: 42,5 % соціально-благополучних підлітків та 8,25 % підлітків із притулку. Проблеми з навчанням, для соціально-благополучних підлітків (17,4 %) є найменш важливими у такій ситуації, проте для підлітків із притулку вони займають не останнє місце – 10,5 %. Важливе значення також, на думку підлітків, має соціальний стан населення або суспільне життя країни.

Результати відповідей опитаних на запитання “Які, на Вашу думку, якості особистості конче необхідно виховувати у дітей сьогодні у складний для країни час, щоб не допустити проявів протиправних нахилів у вчинках?” свідчать, що структура ціннісних орієнтацій благополучних підлітків за деякими позиціями не відповідає морально-етичним нормам: так, обов’язок перед суспільством займає 4,5 рангове місце серед знехтуваних цінностей, настирливість і почуття обов’язку перед колективом – на 6 місці, поняття честь та чесність – на 8-му.

Дещо інша картина змальована підлітками з притулку. На їх думку, найбільше будувати свої стосунки з оточенням їм допомагають такі якості: совість 6,75 %, чуйність, доброта, доброзичливість 5,25 %, елементарна людська культура 5,25 %, почуття обов’язку перед колективом 3,75 %, порядність 3,75 %, почуття обов’язку перед родиною 3 %, почуття обов’язку перед собою 3 %, обов’язок перед суспільством 2,25 %, взаєморозуміння 2,25 %, наполегливість 2,25 %.

Серед знехтуваних якостей перші місця займають: вміння “брати за горло”, вимагати свого – 0 %, потреба давати хабара, “інакше не допоможуть” – 0,75 %, поняття “маю честь”, чесність – 0,75 %, взаємодопомога – 1,5 %, вміння “крутитись” – 1,5 %, що також свідчить про викривлене сприймання моральних цінностей підлітками із притулку.

Співвідношення отриманих результатів щодо моральних норм цінностей, особистих якостей у сучасних умовах, які заважають людям нормально жити, показує наявність відмінностей у формуванні ціннісних орієнтацій соціально благополучних підлітків та підлітків з притулку. Це підтверджено розрахунком рангової кореляції за Ч. Спірменом при  $p \leq 0,05$  ( $R_s = 0,89 < R_{s\text{табл}} = 0,95$ ).

Серед моральних норм, цінностей, особистих якостей, у сучасних умовах, які заважають людям нормально жити, підлітки з притулку відзначили: заздрість, підлість, непорядність, нахабство, а також щедрість, взаємодопомогу, почуття обов’язку перед суспільством, перед рідними або товаришами. Хоча, на думку соціально-благополучних підлітків, такі якості навпаки допомагають людям краще жити. Це свідчить про більш високий розвиток емоційно-вольової сфери соціально-благополучних підлітків, що є вагомим чинником попередження асоціальної поведінки.

За отриманими даними від соціально благополучних опитуваних можемо констатувати, що підлітків з асоціальною поведінкою характеризує невміння передбачати результати своїх вчинків (43,5 %), схильність піддаватись впливу інших (42 %), агресивність, жорстокість (34,8 %), безтурботність, безвідповідальність (33 %), несформованість особистості (29 %), неврівноваженість, дратівливість – по 27,5 %, бажання похизуватись (26,1 %), прагнення задовольнити всі свої потреби (23,2 %), висока самооцінка (17,4 %).

На думку ж неповнолітніх із притулку, такими якостями є: самовпевненість (9 %), несформованість вольових рис характеру (7,5 %), прагнення задовольнити всі свої потреби, сила волі, відсутність правових знань, агресивність, жорстокість, почуття ризику – по 6,75 %, висока самооцінка (6 %). Результати опитування свідчать, що структура ціннісних орієнтацій підлітків означає багатогранність і різноманітність моральних симпатій і антипатій, активне ціннісно-нормативне життя, пошуки та роздуми.

Недостатнє усвідомлення у системі ціннісних орієнтацій важливості зазначених якостей суттєво знижує мотиваційні та регулятивні можливості моральної сфери підлітків, послаблює соціально-психологічний механізм самоконтролю і саморегуляції ними своєї діяльності та поведінки. Вказане дозволяє зробити висновки про необхідність розробки чіткої системи морального виховання особистості неповнолітніх.

Отже, аналізуючи дані дослідження, можна зробити такі **висновки**:

– на причини формування асоціальної поведінки підлітків впливають: відсутність взаєморозуміння в сім'ї та нерозуміння дорослими підлітків, а також друзі з девіантною поведінкою;

– неповнолітні вважають, що для побудови своїх стосунків з оточенням потрібні такі моральні цінності як: взаєморозуміння, елементарна людська культура, совість, взаємоповага, взаємодопомога;

– у сучасних умовах найбільше заважають нормально жити, на думку неповнолітніх такі характерні якості: заздрість, зажерливість, користолобство, підлість, непорядність, злість, жорстокість, грубість;

– людям, які скоюють правопорушення і злочини, на думку неповнолітніх, властиві такі характерні риси як: злість, бажання жити “на широку ногу” та самовпевненість;

– підлітки вважають, що їх характеризують такі якості як: прагнення задовольнити всі свої потреби, агресивність, жорстокість та схильність піддаватись впливу інших.

Отже, проведений аналіз свідчить про те, що на формування асоціальної поведінки великий вплив мають батьки, ровесники, друзі, оточуючі дорослі, тобто середовище, в якому знаходиться неповнолітній. Також важливу роль у формуванні поглядів і стереотипів

сучасних підлітків відіграє соціально-економічне положення, як сімейне, так і держави загалом.

### Література

1. Гишинский, Я. (2004). *Девиантология: социология преступности, наркотизма, проституции, самоубийств и других “отклонений”*. СПб.: Юридический Центр Пресс.
2. Зайцева, З. Г. (2001). Школа і важковиховувані підлітки. К.: Знання.

*Громова Г. М.*

### **Інтолерантність до невизначеності і тривожність у студентів різних професій**

Інтолерантність до невизначеності – це властивість особистості сприймати ситуацію невизначеності як небажану і реагувати на неї як на загрозу. Тривожність прийнято визначати як стійку особистісну рису, яка проявляє себе у схильності людини переживати тривогу. Тривогу зазвичай розуміють як негативний емоційний тимчасовий стан занепокоєння. В нашому дослідженні будемо користуватись загальним терміном тривожність, розуміючи її як інтегральну особистісну характеристику. При необхідності будемо вказувати, що саме маємо на увазі: ситуативний стан тривоги або особистісну тривожність.

Зв'язок інтолерантності до невизначеності (ІТН) з тривожністю вивчають на заході вже декілька десятиліть і є дані про те, що це близькі за переживаннями конструкти. Досліджувався зв'язок між ІТН і важкістю симптомів тривоги, розвитком ПТСР, фобіями та депресією.

В залежності від рівня тривожності і ставлення до невизначеності людина буде по-різному реагувати на стрес, легше або важче відновлюватись після травматичних подій. Наразі вченими розглядається ідея про те, що інтолерантність до невизначеності є підґрунтям для розвитку негативних емоційних станів і лежить в основі в тому числі тривожних розладів (McEvoy, et al., 2019).

Метою роботи є з'ясування особливостей співвідношення ситуативної та особистісної тривожності з рівнем інтолерантності до невизначеності у студентів різних професій.

Для аналізу зв'язку між показниками тривожності та ІТН були проаналізовані дані, отримані у процесі адаптації та валідизації тесту “Шкала інтолерантності до невизначеності” Н. Карлетона (Carleton, et al., 2007). До вибірки увійшли студенти факультетів психології (університети КРОК та КУБГ, n=67), філології (КУБГ, n=41) та фінансів (КНЕУ, n=59). Загальна кількість респондентів становить 171 особа, з них 140 жінок та 31 чоловік. Середній вік – 19,6. Респонденти, одночасно з тестом IUS-12 заповнювали ряд інших, серед яких і методика “Інтегративний тест тривожності” (ІТТ) Л. И. Вассермана, А. П. Бизюка, Б. В. Иовлева (2005), який складається з двох бланків для оцінки 1) ситуативної тривожності та 2) особистісної тривожності. Перевірка даних не у всіх групах підтвердила нормальність розподілу результатів, отже, для аналізу були використані непараметричні критерії. Дослідження проводилося в період з жовтня по грудень 2019 року, тобто до ситуації із пандемією, яка, імовірно, суттєво вплинула на показники тривожності.

За критерієм Краскела-Уоліса між групами студентів немає значущої різниці у ставленні до невизначеності за загальним результатом тесту. Незважаючи на це, кожна з них має власні особливості сприймання невідомості. Частотний аналіз відповідей по групах показав, що для 45-57 % фінансистів фрустрацією є відсутність необхідної інформації, 30–40 % психологів схильні до гострішого почуття власної відповідальності за майбутнє, а лінгвісти (38-42 % групи), що прагнуть до передбачуваності, все ж спокійніше ставляться до неминучості потрапляння час від часу у незрозумілі та несподівані ситуації.

Таблиця 1

Показники трьох груп студентів по шкалах “інтолерантність до невизначеності” та “тривожність”

Шкали	Групи									
	Психологи n=71		Лінгвісти n=41		Фінансисти n=59		Жінки n=140		Чоловіки n=31	
	М	SD	М	SD	М	SD	М	SD	М	SD
Інтолерантність до невизначеності	34	8,96	35	8,66	34	5,73	34,7	8,32	32,7	5,28
Ситуативна тривожність	16	8,32	19	8,36	13	4,94	16,3	7,61	14	7,61
Особистісна тривожність	21	9,85	23	10,9	17	5,93	20,9	9,4	15,7	8,96

За показниками ситуативної та особистісної тривожності за критерієм Краскела-Уоліса різниця між групами є. Якщо порівнювати по дві групи між собою, то за критерієм Мана-Уїтні між показниками психологів і лінгвістів немає значущої різниці у рівнях

ситуативної та особистісної тривожності, а між психологами та фінансистами, лінгвістами та фінансистами – є.

Як бачимо з показників середніх значень відповідей у фінансистів значно менший рівень ситуативної та особистісної тривожності, а також набагато менше середньоквадратичне відхилення. Тобто відповіді в групі фінансистів більш однакові, типові, а загальний рівень тривожності нижчий. Це може бути пов'язано з меншою схильністю фінансистів до рефлексії та диференціації своїх емоційних станів порівняно з психологами та лінгвістами, які є представниками гуманітарного знання. Можливо, це робота механізмів витіснення, а можливо, професію фінансиста та економіста вибирають люди, які взагалі менш тривожні за своїм характером.

Для визначення статевих відмінностей були рандомно відібрані результати 31 жінки, щоб коректно порівняти їх з результатами 31 чоловіка. В обох варіантах вибірки (140/31 та 31/31) за критерієм Манна-Уїтні не зафіксовано відмінностей між жінками і чоловіками у рівні інтолерантності до невизначеності, що відповідає даним, отриманим в англійських дослідженнях. Також немає значущої різниці між чоловіками і жінками за рівнем ситуативної тривожності, а за рівнем особистісної тривожності підтвердились очікувані значущі відмінності між чоловіками та жінками.

Аналіз кореляцій між змінними за допомогою коефіцієнта Спірмена для всієї вибірки (n=171) виявив зв'язок між ІТН та ситуативною тривожністю ( $\rho=0,371$ ,  $p<0,01$ ), між ІТН та особистісною тривожністю ( $\rho=0,336$ ,  $p<0,01$ ). Якщо розглянути зв'язок рівня інтолерантності до невизначеності з рівнями ситуативної та особистісної тривожності в межах кожної групи та за статтю, то виявляються такі результати (Таблиця 2).

Таблиця 2

Зв'язок показників тривожності та інтолерантності до невизначеності по підгрупах

	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Вся вибірка, n=171		
IUS-12	0,371**	0,336**
Чоловіки, n=31		
IUS-12	0,456**	0,357*
Жінки, n=140		
IUS-12	0,357**	0,266**
Психологи, n=71		
IUS-12	0,381**	0,428**
Лінгвісти, n=41		
IUS-12	0,326*	-
Фінансисти, n=59		
IUS-12	0,458**	0,273*

\* $p<0,05$ ; \*\* $p<0,01$

По загальній вибірці та по підгрупах інтолерантність до невизначеності показала більш сильний зв'язок з ситуативною тривожністю, станом занепокоєння (worry) і менший з особистісною тривожністю (anxiety), що співпадає з зарубіжними дослідженнями.

Цікаво, що в групі лінгвістів не виявилось значущого зв'язку між рівнем ІТН та особистісної тривожності, хоч значення медіани в цій підгрупі вище за психологів. Невідомість сама по собі у лінгвістів навіть з ситуативною тривогою пов'язана слабше, ніж в інших підгрупах. Такі дані можуть бути наслідком як недостатнього розміру вибірки, так і більш філософського ставлення лінгвістів до невизначеності, на що опосередковано вказує частотний аналіз відповідей, який ми згадували вище.

Тривога фінансистів більш пов'язана із сприйняттям невизначеності як конкретної ситуації, з якої треба знайти вихід.

Психологи ж невідомість сприймають як особистісний виклик. Це може бути пов'язано з тим, що психологи на відміну від інших професій більш схильні рефлексувати. Вони розглядають невизначеність більшою мірою через власні особистісні характеристики: “я знаю себе як тривожну людину, відчуваю відповідальність за те, щоб у моєму житті неясностей було якомога менше, і тому я не люблю невизначеність”. Студенти-філологи і фінансисти сприймають невизначеність по-іншому, більшою мірою як властивість зовнішнього світу: “я періодично стикаюсь з невизначеністю і вимушений якимось її долати”. Відповідно, ставлення до невизначеності у лінгвістів і фінансистів більш корелює з ситуаційною тривожністю, яка мобілізує активний відгук на обставини.

Важливо також дізнатись, чи розрізняються за рівнем тривожності респонденти з різними рівнями інтолерантності до невизначеності. Щоб відповісти на це питання, ми розподілили всі відповіді респондентів на 4 підгрупи в залежності від рівня інтолерантності до невизначеності від низького (1) до високого (4) рівня ІТН, потім співставили з рівнями ситуативної та особистісної тривожності за допомогою критеріїв Н Краска-Уоліса та Джонкхіра-Терпстри. Результат аналізу підтвердив, що респонденти з більш високим рівнем інтолерантності до невизначеності мають також більш високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, значення яких послідовно зростають від першої до четвертої підгрупи.

Проведений аналіз показав наявність значущого зв'язку між рівнем інтолерантності до невизначеності та тривожністю, ситуативною і особистісною. Більшою мірою ІТН пов'язана із переживанням ситуативної тривожності. Відмінностей між студентами різних спеціальностей за загальним рівнем ІТН не виявлено, але фінансисти відрізняються від студентів інших груп за рівнем тривожності. Більш детальний аналіз показав, що студенти різних спеціальностей мають певні особливості у ставленні до невизначеності: психологи



сприймають її більш особистісно, а фінансисти та лінгвісти ставляться до невизначеності як до зовнішніх обставин, які треба подолати. Респонденти з більш високим балом інтолерантності до невизначеності мають також більш високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності.

### Література

Вассерман, Л. И., Бизюк, А. П., & Иовлев, Б. В. (2005). *Применение интегративного теста тревожности (ИТТ): методические рекомендации*. СПб.: изд-во Психоневрологического института им. В. М. Бехтерева.

Carleton, R. N., Norton, M. P. J., & Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of anxiety disorders, 21*(1), 105-117.

McEvoy, P. M., Hyett, M. P., Shihata, S., Price, J. E., & Strachan, L. (2019). The impact of methodological and measurement factors on transdiagnostic associations with intolerance of uncertainty: A meta-analysis. *Clinical psychology review, 73*.

## **РОЗДІЛ 3.**

### **ЗАСОБИ ОПАНУВАННЯ СТРЕСОВИХ І ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ**

*Чаплак Я. В., Чуйко Г. В.*

#### **Актуальність надання психологічної допомоги в онлайн-режимі**

Широкий спектр застосування інформаційних технологій та телекомунікацій сьогодення, їхня стрімка прогресивність зумовлюють перехід діяльності більшості соціальних інституцій на терени цифрового світу. Не минули ці новації й діяльність сучасних психологічних служб різноманітного спрямування щодо забезпечення надання психологічної допомоги, особливо на сучасному етапі становлення нашого суспільства – в період карантину на територіях більшості країн світу через поширення захворювання на COVID-19.

Хоча, якщо проаналізувати історіографію становлення психологічної служби в цифровому світі, то в онлайн-режимі вона почала свою діяльність майже одразу ж таки з утворенням інтернет-мережі, застосовуючи технологічний багаж контактної та телефонної психологічної допомоги та надаючи психологічну допомогу в різноманітних галузях (Laszlo, Esterman, & Zabko, 1999). Зазначимо, що у технологіях контактного та дистантного видів професійної психологічної допомоги більше схожості, ніж відмінностей. Але, як і контактний, так і дистантний різновиди мають свою унікальність, застосовуючи відповідний технологічний інструментарій.

У процесі свого становлення психологічна допомога в цифровому світі удосконалюється у швидкому темпі разом із інформаційним простором та становленням кіберпсихології в цілому, позбуваючись відповідних обмежень у застосуванні того чи іншого технологічного інструментарію (Меновщиков, 2009). Набувають актуальності дослідження цього різновиду допомоги щодо “екологічності-неекологічності” тих чи інших методів, теоретичних підходів; застосування його в різноманітних галузях, різновидах психологічних служб; вимог до практикуючих психологів, вивчення особливостей клієнта та його проблеми в режимі онлайн-взаємодії тощо.

Сьогодні ми можемо у пошукових системах інформаційно-комунікативного простору без жодних проблем знайти оголошення щодо пропозицій надання того чи іншого

виду психологічної допомоги (психодіагностика, психокорекція, психологічне консультування та психотерапія). Але, якщо ми проаналізуємо чисельність запитів у пошукових системах щодо бажання отримати психологічну допомогу з тієї чи іншої проблематики на теренах інформаційного простору (пошук психологічної літератури щодо самопомоги, фахівців та психологічних служб), виявиться, що їх щонайменше вдесятеро більше, ніж оголошень із пропозицією надання психологічної допомоги. Цей факт вказує на те, що попит на отримання психологічної допомоги в онлайн-режимі зростає та вимагає нагального забезпечення фахівцями цього напряму діяльності. Можна зробити припущення з цього приводу про те, що сьогодення надзвичайна ситуація у світі активізує попит щодо отримання різних видів психологічної допомоги в рази. А це, в свою чергу, зумовлює необхідність внесення змін у підготовку та перепідготовку фахівців психологічної служби з метою збільшення ефективності надання психологічної допомоги в цифровому світі.

Досліджуючи вищеназвану проблему, ми провели у соціальній мережі Facebook опитування її користувачів різного віку ( $n = 145$ ) щодо того, чи зверталися вони за психологічною допомогою (чи працювали з психологом-фахівцем) в контактному чи дистантному режимі та який вид психологічної допомоги обрали б у разі необхідності: контактний чи дистантний (онлайн). Наших респондентів ми розбили на 6 груп за віком: I група (15-24 р.), II група (25-34 р.), III група (35-44 р.), IV група (45-54р.), V група (55-64 р.) та VI група (65+ р.).

На перше питання “Чи зверталися Ви за психологічною допомогою (працювали з фахівцем-психологом)? Якщо так, то в якому виді Ви працювали: контактному чи дистантному?” було запропоновано такі варіанти відповідей: 1) тільки в дистантному; 2) лише в контактному; 3) у дистантному та контактному; 4) не звертався за психологічною допомогою взагалі (не працював з психологом).

Результати представлені в таблиці 1.

Із результатів опитування ми бачимо, що у I та II групах наших респондентів (15–34 р.) не виявлено тих, хто не звертався за психологічною допомогою взагалі. З цього приводу потрібно, на наш погляд, відзначити ефективну діяльність психологічної служби освіти. Саме діяльність психологічної служби в системі освіти кардинально вплинула на зростання рівня психологічної культури нашого суспільства в цілому. В інших чотирьох групах (35–65+ р.) спостерігається тенденція до зростання числа респондентів, які не отримували професійної психологічної допомоги взагалі. У нашому опитуванні наймолодшому респонденту, який не отримував психологічну допомогу, 43 роки. Аналізуючи профілі в соціальній мережі респондентів (із цих чотирьох груп), які зверталися за психологічною допомогою, можна зробити висновок, що вони працювали чи працюють

в освіті, медицині, великих успішних корпораціях, організаціях тощо, тобто в тих галузях, де наявні підрозділи психологічних служб (чи їхні організації співпрацюють із психологічними службами, фахівцями-психологами), що не можна сказати про респондентів, які взагалі не зверталися за допомогою.

Таблиця 1.

Розподіл варіантів відповідей на питання “Чи зверталися Ви за психологічною допомогою (працювали з фахівцем-психологом), якщо так, то в якому виді Ви працювали: контактному чи дистантному?” (n = 145)

№	Варіант відповіді	I група (n = 22)	II група (n = 26)	III група (n = 27)	IV група (n = 25)	V група (n = 23)	VI група (n = 22)
1.	тільки в дистантному	0 % (n = 0)	0 % (n = 0)	11,11 % (n = 3)	4 % (n = 1)	4,35 % (n = 1)	0 % (n = 0)
2.	тільки в контактному	54,55 % (n = 12)	57,69 % (n = 15)	44,44 % (n = 12)	56 % (n = 14)	52,17 % (n = 12)	63,64 % (n = 14)
3.	у дистантному та контактному	45,45 % (n = 10)	42,61 % (n = 11)	37,04 % (n = 10)	24 % (n = 6)	21,74 % (n = 5)	4,55 % (n = 1)
4.	не звертався за психологічною допомогою взагалі	0 % (n = 0)	0 % (n = 0)	7,41 % (n = 2)	16 % (n = 4)	21,74 % (n = 5)	31,82 % (n = 7)

На наступному етапі нашого опитування респондентам було запропоновано вибрати варіант відповіді на друге питання “Який вид психологічної допомоги Ви б обрали за потреби: контактний чи дистантний (онлайн)?” з таких варіантів: 1) дистантний (онлайн-режим); 2) контактний; 3) зроблю вибір, залежно від проблеми, її складності чи ситуації; 4) не звернуся взагалі за професійною психологічною допомогою. Якщо людина вибирала четвертий варіант відповіді, то їй пропонувалося коротко пояснити причину саме такого вибору в описовій формі.

Результати показали: з групи I (n = 22): 45,45 % (n = 10) надають перевагу психологічній допомозі в онлайн-режимі; 22,73 % (n = 5) – схильні зробити вибір, залежно від складності проблематики (потрібно зазначити, що саме цей варіант відповіді вказали респонденти, вік яких – від 18 до 24 років); 31,82 % (n = 7) – надають перевагу контактній взаємодії; ті, хто відмовляється від професійної психологічної допомоги у групі I відсутні. У групі II (n = 26): 42,31 % (n = 11) виберуть онлайн-режим; 23,07 % (n = 6) віддають перевагу тому чи іншому виду психологічної допомоги, залежно від складності та характеру проблеми; для 34,62 % (n = 9) комфортніше отримати психологічну допомогу на рівні контактної взаємодії; респондентів, які не звернулися б взагалі за допомогою у цій групі не виявлено. Респонденти групи III (n = 27) продемонстрували такі результати: 40,74 % (n = 11) опитаних зазначили, що вони б звернулися за психологічною допомогою на теренах

цифрового світу; 33,33 % (n = 9) віддали перевагу контактній взаємодії та 25,93 % (n = 7) респондентів прийняли б рішення, залежно від складності проблеми та ситуації; останній варіант відповіді не вибрав жоден респондент цієї групи. зазначимо, що у цих трьох групах певна перевага надається саме психологічній допомозі в онлайн-режимі, у порівнянні з контактною взаємодією. Тим паче, можемо спостерігати певну прогресію цього типу вибору серед молоді.

Дещо відмінні результати опитування ми отримали у наступних трьох групах. Зокрема, у групі IV (n = 25): 28 % (n = 7) надають перевагу психологічній допомозі в онлайн-режимі; 32 % (n = 8) в першу чергу обрали б контактну психологічну допомогу; 36 % (n = 9) зможуть зробити свій вибір, залежно від ситуації та складності проблематики; один респондент (4 %) зупинився на четвертому варіанті відповіді – взагалі не звернеться за професійною психологічною допомогою. У групі V (n = 23) вибори респондентів розподілилися так: 26,09 % (n = 6) звернуться за допомогою в Інтернет-середовищі; 39,12 % (n = 9) обрали контактну взаємодію; 26,09 % (n = 6) віддали перевагу ситуативному вибору; решта – 8,7 % (n = 2) – схильні не звертатися взагалі за психологічною допомогою до фахівця-психолога. У групі VI (n = 22) результати такі: 18,18 % (n = 4) обрали перший варіант відповіді, онлайн-режим психологічної допомоги; 45,45 % (n = 10) респондентів більше приваблює контактний різновид психологічної допомоги; 22,73 % (n = 5) бажають зробити свій вибір, залежно від складності проблеми та ситуації; 13,64 % (n = 3) – взагалі не звернуться за професійною психологічною допомогою. Як бачимо, вибори зазначених груп відрізняються від попередніх: тут перевага надається контактній взаємодії. Окрім цього, у кожній групі виявлені респонденти, які не бажають звертатися до фахівця-професіонала за психологічною допомогою взагалі, у порівнянні з попередніми трьома групами.

За загальною кількістю респондентів (n = 145) результати опитування із зазначеного вище питання можна представити так: 33,79 % (n = 49) респондентів надають перевагу психологічній допомозі в онлайн-режимі, 35,86 % (n = 52) вибрали контактний різновид отримання психологічної допомоги, 26,21 % (n = 38) респондентів схильні зробити вибір, залежно від складності проблеми та ситуації, 4,14 % (n = 6) взагалі не звернуться за професійною психологічною допомогою. Двоє респондентів, які обрали даний варіант відповіді, пояснили це власним попереднім негативним досвідом психотерапевтичної взаємодії, один респондент вважає малоефективним отримання професійної психологічної допомоги, порівняно із самопомогою, троє опитаних віддають перевагу зверненню за допомогою до священнослужителя того чи іншого релігійного спрямування.

Якщо ж аналізувати наше опитування в цілому, можна зробити висновок, що попит на отримання професійної психологічної допомоги зростає, особливо стрімко відбувається це зростання у попиті на отримання допомоги в онлайн-режимі. Молодша вікова категорія (15–44 р.) достатньою мірою знайома з можливостями інтернет-мережі, схильна віддавати перевагу психологічній допомозі спеціаліста в онлайн-режимі, тоді як старша (45–65+ р.) – в основному, звикла по-старому звертатися за прямою (віч-на-віч) допомогою психолога і не бажає від цього відмовлятися (принаймні, якщо об’єктивна ситуація не змусить). Хоча й серед “старших” наявні ті, для кого інтернет-простір не terra incognita. Тому можемо зробити висновок, що бажання отримати психологічну допомогу з багатьох проблем за сучасних умов буде й надалі постійно рости, збільшуючи число тих користувачів інтернету, які звертатимуться за допомогою / порадою фахівця-психолога онлайн. Оскільки ж попит породжує /зумовлює пропозицію, об’єктивна ситуація ставитиме підвищені вимоги до рівня, характеру та кваліфікації психологів-практиків, до їх професійної підготовки (теоретичної, прикладної, практичної), їх здатності працювати онлайн, на достатньому рівні, ефективно надаючи психологічну допомогу в онлайн-режимі. Така ситуація, діяльність фахівця-психолога у цифровому світі, зумовить необхідність створення та прийняття відповідної нормативно-правової бази на державному рівні, яка регулюватиме відносини між тими, хто потребуватиме консультації, психологічної допомоги, та спеціалістами-психологами, які надаватимуть її, гарантуючи адекватний рівень її екологічності та психологічної безпеки для людини.

### Література

- Меновщиков, В. Ю. (2009). Многомерная модель дискурса интернет консультирования. *Вопросы психологии*, 1, 97–103.
- Laszlo, J. V., Esterman, G., Zabko, S. (1999). Therapy over the Internet? Theory, research, and finances. *CyberPsychology & Behavior*, 2 (4), 293–307.

*Дворник М. С.*

## **Соціальна підтримка як основа групового онлайн-супроводу особистості в умовах невизначеності**

В стресі пандемії COVID-19, який нашарувався на кризові процеси в Україні у зв'язку із ситуацією гібридної війни, громадськості довелося стикнутися із новими викликами психологічному благополуччю. Вимушена фізична ізоляція обмежила звичні соціальні взаємодії та позбавила відчуття стабільності й визначеності. Втім, завдяки інформаційно-комунікативним технологіям стало можливо отримати психосоціальну підтримку, не виходячи з власного помешкання. Зокрема, важливою формою психологічної роботи із населенням став онлайн-супровід, базований на принципах “рівний рівному” (“peer support”), де модераторами є ті особи (найчастіше – психологи, соціальні працівники або інші фахівці), які безпосередньо мали кризовий досвід та успішно з ним впоралися.

Віртуально опосередкована групова підтримка надає майже ті самі ресурси, як і традиційні групи взаємодопомоги: обмін інформацією та практичними порадами, емоційна підтримка та підбадьорювання, вдячність, емпатія, вираження почуттів та спільне вирішення проблем. Завдяки цьому групи онлайн-підтримки можуть підвищувати в особистості відчуття контрольованості свого життя, впевненості в собі, більшої незалежності, розширення кола соціальних взаємодій та поліпшення здатності виражати власні почуття. Крім того, широке коло часо-просторових, матеріальних, соціальних бар'єрів можуть бути подолані саме завдяки електронному формату надання підтримки (Дворник, 2020).

У дослідженні О. Kolawole (2019), показано, що пошук соціальної підтримки онлайн фактично не відрізняється від офлайн-взаємодій: його опосередковано афіліативною поведінкою – прагненням людини встановлювати зв'язки з тими, хто, на її думку, має схожі з нею риси або опинився у подібній ситуації. У цілому, компонентами соціальної підтримки є інформаційна, емоційна, оцінкова, мережева та матеріалізована.

*Інформаційна підтримка.* Складна, нова, дестабілізуюча життєва ситуація завжди потребує якісної інформації. Досліджено, що пацієнти часто відвідують інтернет-ресурси охорони здоров'я, оскільки хочуть задовольнити свої інформаційні потреби, аби полегшити тривогу й зменшити стрес з приводу незнайомого стану, з яким стикнулися. Онлайн-спільнота в цьому сенсі можна розглядати як інформаційний центр, де люди мінімізують неправдивість чи оманливість інформації, отримавши її з перших вуст. Відомо, що обмін

знаннями, практичними порадами, персональними успішними практиками подолання негараздів в онлайн-групах з питань здоров'я розширював уявлення їхніх учасників про власні можливості, стимулював застосовувати конструктивні копінги та розвивав нові навички (Smith-Merry, et. al, 2019). Перевагою користування електронними засобами при обміні інформацією учасниками групи може стати також можливість писати свої повідомлення (паралельно до відеозустрічі) у зручному темпі та редагувати їх за необхідності, що допомагає вирівнювати можливості учасників та знімати напругу, яка може виникати при реальних взаємодіях осіб з різними когнітивними здібностями.

*Емоційна підтримка.* Цей компонент соціальної підтримки реалізується у взаємному вираженні прихильності й спрямований не на вирішення проблеми, а на підвищення настрою особи. Електронні засоби допомагають надати таку підтримку екстрено, негайно, саме у той момент, коли необхідно, без очікування планових консультацій із фахівцем. У низці праць показано, що вираження емоцій та прояви емпатії в електронно-опосередкованому спілкуванні груп позитивно впливає на різні аспекти психологічного благополуччя їхніх членів. Втім, при цьому важливим є емоційний інтелект учасників групи: внаслідок активного вираження й отримання емоційної підтримки стан найімовірніше покращуватиметься тільки у тих, хто має високий рівень емоційно-комунікативної компетентності (Yoo, et. al, 2014).

*Оцінкова підтримка* спрямована на підвищення самооцінки учасників електронного спілкування, створення переконання, що вони мають достатньо ресурсів та здатні зіткнутися й подолати певні проблеми. Така підтримка допомагає особі вжити необхідних заходів для полегшення своєї складної ситуації. Для учасників групи онлайн-супроводу долучення навіть до електронного спілкування може створити контекст, в якому вони розумітимуть або переінтерпретуватимуть власний досвід, розвиваючи надію на краще майбутнє. Завдяки позитивній оцінці їхніх дій одногрупниками учасники онлайн-спільноти також можуть вільніше презентувати свої негаразди та успіхи в інших соціальних ситуаціях (White, & Dorman, 2001).

*Мережева підтримка* покликана нагадувати про постійну доступність соціального капіталу особистості. Оскільки люди схильні визначати власну соціальну цінність виходячи з кількості спільнот, до яких вони включені, просто факт наявності ще однієї групи, в якій людина може проявлятися, може стати додатковим фактором її психологічного благополуччя. Учасники онлайн-форуму з питань психічного здоров'я повідомляли, що цей простір надав їм змогу долати соціальну ізоляцію та спілкуватися з людьми, у той спосіб і в той час, коли їм це було найбільше потрібно (Smith-Merry, et. al, 2019). Поведінка пошуку інших інтернет-користувачів, аби вислухати їхню проблему, довірити їм власні



переживання, показує пряму кореляцію з психологічним благополуччям користувача в разі його приєднання до онлайн-спільноти (Kolawole, 2019). До того ж, можливість описувати свій досвід, ділитися поезією, малюнками й іншими продуктами творчості у спеціально організованій мережі навіть без зворотного зв'язку допомагала користувачам організувати свої думки, комунікувати надалі більш продуктивно та навіть переживати катарсис (White, & Dorman, 2001).

*Матеріалізована підтримка* проявляється у будь-якій фізичній, опредмеченій допомозі з боку учасників онлайн-спільноти, до якої включена особа. В цьому випадку йдеться про процеси обміну матеріальними благами завдяки певним сервісам (наприклад, грошові перекази онлайн) чи службам доставки (поштові відправлення реальних речей), або розвіртуалізації – припинення стану віртуальності шляхом особистої зустрічі. Випадки розвіртуалізації є вкрай рідкісними, однак саме їх можна вважати апогеєм прояву соціальної підтримки, коли з'являються фізичні дії з боку підтримуючих осіб (приготувати їжу, поїхати в лікарню, допомогти по господарству тощо).

Загалом, як показано у більшості досліджень, можливість обміну соціальною підтримкою, насамперед, *інформаційною* та *емоційною*, постає у деякому сенсі універсальною соціально-психологічною умовою успішності групового онлайн-супроводу особистості. Та у віртуальній групі можна продуктивно обмінюватися й підтримкою, спрямованою на підтримання здорової *самооцінки* та віри у зміни, розширення *мережі* контактів і навіть отримання *матеріалізованої* допомоги.

## Література

Дворник, М. С. (2020). Супровід особистості електронними засобами: соціально-психологічний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія "Психологічні науки"*, 1, 118-126.

Kolawole, O. (2019). *Psychological impact of online support communities: can human participation in an online health community improve psychological well-being*. Retrieved from: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/65018>

Smith-Merry, J., Goggin, G., Campbell, A., McKenzie, K., Ridout, B., & Bayliss, C. (2019). Social Connection and Online Engagement: Insights From Interviews With Users of a Mental Health Online Forum. *JMIR mental health*, 6(3), e11084.

Yoo, W., Namkoong, K., Choi, M., Shah, D. V., Tsang, S., Hong, Y., & Gustafson, D. H. (2014). Giving and receiving emotional support online: Communication competence as a

moderator of psychosocial benefits for women with breast cancer. *Computers in human behavior*, 30, 13–22.

White, M., & Dorman, S. M. (2001). Receiving social support online: implications for health education. *Health education research*, 16(6), 693–707.

**Лазоренко Б. П.**

### **Тілесно-зорієнтовані та дихальні технології опанування особистістю стресових станів в умовах надзвичайної ситуації**

У зв'язку із поширенням інфекції коронавірусу в Україні та введенням у режимі надзвичайної ситуації карантинних обмежень значна частина населення перебуває у різного роду стресових станах і потребує психологічної допомоги у їх опануванні.

Пандемія та карантинні заходи призвели до відчутних змін у життєвому світі особистості, в якому поряд із збереженням певних фрагментів, осередків минулої стабільності і звичності виникають нові реальності, нові життєві завдання. Це спричиняє необхідність зміни попередніх звичок і набуття нових особистісних копінгів, стереотипів поведінки, нових життєвих компетентностей і практик.

Метою роботи є визначення алгоритмів застосування тілесно-зорієнтованих та дихальних психотехнологій в опануванні особистістю стресових станів в межах діяльності волонтерського проекту “Онлайн-Коло” Навчально-практичного центру психологічних інновацій ІСПП НАПН України (Відкритий проект..., 2020).

Комплекс психотехнологій був розроблений, апробований та використовувався нами при наданні психологічної допомоги особам, ураженим ВІЛ-інфекцією в умовах її поширення в Україні та соціально-психологічному супроводі ветеранів АТО/ООС, волонтерів, ВПО, членів їхніх сімей в сучасних умовах гібридної війни в Україні (Титаренко та ін., 2019). Технології цього комплексу можуть бути використаними при наданні фахової і нефахової (волонтерської) психологічної допомоги і самопомоги.

Основними мішенями допомоги людині в опануванні стресових та посттравматичних стресових станів в умовах надзвичайної ситуації в країні є внутрішньоособистісні конфлікти, негативні емоційні стани, певні “застресовані” зони тіла.

Використання тілесно зорієнтованої та дихальної терапії передбачає визначення і усунення напружень і спазмів у відповідних зонах тіла. Для цього використовуються такі засоби як точковий масаж, масажне розминання відповідних зон, зігрівання теплом долоні,

яке запускає процес розслаблення і зняття напруження. На цьому етапі включається наступний засіб – специфічне дихання. Його фокус зосереджується на відчутті тепла, встановленні контакту тепла і дихання. Далі застосовуються уява і спілкування з теплом як певною внутрішньою фігурою. Диханням ми розповсюджуємо це тепло у внутрішньому просторі тіла за допомогою уяви. Завдяки переключенню уваги з тих чи інших травматичних переживань на тепло і дихання створюються умови для включення внутрішніх механізмів спонтанної психофізичної і психоемоційної саморегуляції. Увага до цього процесу, підкріплення його диханням і спілкуванням сприяє його поглибленню і поширенню. Завдяки цьому поступово настає внутрішнє розслаблення, і людина відчуває заспокоєння.

Важливими мішенями психологічних втручань є такі емоційні стани як страх, тривога, злість, безпорадність, безнадійність тощо (Рибалка та ін., 2020). Їх опрацювання засобами тілесно-зорієнтованої та дихальної терапії за нашою методикою спирається на механізм парадоксальної інтенції (Франкл, 2011). Традиційно негативні емоційні стани сприймаються особистістю як ворожі, тобто такі, яких вона у будь-який спосіб намагається якнайшвидше позбутися. Наш підхід полягає у розумінні негативних емоційних станів як своєрідних захисних, застережних копінгів, що виникають при наявності реальних або уявних загроз життю і благополуччю людини. Основний намір полягає не у намаганні їх позбутися, а у допомозі особистості прийняти їх у цих захисних функціях.

Алгоритм парадоксального засвоєння, своєрідного “приручення” негативних станів складається з наступних кроків. Спочатку ми визначаємо негативний емоційний стан, розділяємо зовнішній чинник, який його спричинив, і власне негативні відчуття та переживання. Далі ми знаходимо локалізацію цього емоційного стану у тілі та пропонуємо клієнту покласти на це місце свою долоню. Наступний крок – це переміщення уваги і дихання в епіцентр тілесної локалізації негативного стану задля прийняття його із повагою та миром. Процес прийняття супроводжується усвідомленим диханням та спілкуванням з цим негативним станом як з поважною “великою фігурою”. Основний намір такого спілкування з власним страхом, наприклад, не в тому, щоб якомога швидше його позбутися, а в тому щоб прийняти його як свого захисника і помічника. Цей намір реалізується через збільшення інтенсивності диханням з одночасним переживанням поваги та вдячності. Наслідком такого парадоксального прийняття є трансформація початкового стану у певні позитивні стани, найчастіше – у спокій та легкість. Як тільки з’являються позитивні стани, фокус уваги і дихання переміщається на них з тим, щоб за допомогою дихання поглибити і поширити їх у початковій зоні тіла, а потім – по всьому тілу.

Більш складним і своєрідним об'єктом психологічних втручань є внутрішньоособистісний конфлікт, який породжує негативні емоційні стани, особистісні проблеми, імпульсивні рішення та деструктивні поведінкові реакції. В умовах карантину найбільш гостро, на нашу думку, цей конфлікт можуть переживати медичні працівники. Як звичайні люди, вони потребують захисту від інфекції і самоізоляції від її носіїв, але згідно своїх професійних обов'язків змушені спілкуватись із реальними і потенційними його носіями в умовах нестачі, особливо на початку поширення коронавірусу, необхідних засобів захисту від нього.

Як правило, основними емоційними станами, що супроводжують внутрішній конфлікт, є депресивність, важкість, відчуття тиску на себе, з одного боку, і спротив, злість, агресивність, з іншого. Ми відрізняємо зовнішні чинники, які викликали конфлікт, від внутрішніх негативних станів і фіксуємо увагу саме на останніх. Зазвичай пошуки вирішення внутрішнього конфлікту зосереджуються на знаходженні компромісу. Проте компроміс дає тимчасовий ефект. З нашого досвіду більш дієвою формою його опанування є засвоєння особою обох протилежних станів за наступним алгоритмом.

Першим кроком є зосередження уваги на тілесних локалізаціях негативних станів, наприклад, на важкості і агресивності. Далі ми пропонуємо людині покласти долоню (або обидві долоні, якщо наші стани проявляються у різних місцях тіла) на ці зони, і пропонуємо їй скеровувати свою увагу і дихання на зони під власними долонями. Особа звертається до своїх внутрішніх станів як до окремих “великих фігур” з проханням про порозуміння між собою, примирення. Вона просить допомогти їй набути того стану, який необхідний для прийняття певного рішення у складній ситуації. Ми рекомендуємо людині утримувати фокус дихання на цих станах, поперемінно переключаючись з одного на інший, із наміром збільшення їх інтенсивності. Через 3-5 хвилин такого дихання відбувається зміна станів і, як правило, виникає нейтральний стан, або стан порожнечі, рідше – стани заспокоєння і легкості.

Наступний крок – це зосередження уваги і дихання на отриманому стані. Якщо це нейтральність чи порожнеча, то утримання її диханням і увагою допомагає особі поступово набути станів заспокоєння та легкості. Далі ми спонукаємо її до посилення цих станів за допомогою дихання і сприяння їх поширенню у всьому тілі. Коли внутрішня наповненість цими станами досягнута, особистість може приймати важливі життєві рішення, тверезо і спокійно зважуючи усі можливі наслідки.

Важливою умовою успішного супроводу особистості, що переживає негативні емоційні стани і розв'язує внутрішні конфлікти, є знайомство фахівця з відповідними технологіями. Завдяки професійному супроводу особистість переймається довірою до

описаних прийомів і відчуває реальну можливість досягти бажаних результатів. Успіх супроводу залежить також від щирості намірів супроводжуваної особистості, яка нерідко формально може погоджуватися на позитивне прийняття і засвоєння своїх негативних станів, проте внутрішньо налаштовуватись на шанс у такий спосіб їх позбутися.

Карантинні заходи, що передбачають обмеження безпосереднього спілкування із особами, які потребують психологічної допомоги, поставили перед багатьма фахівцями завдання освоєння дистанційних засобів у своїй роботі. У створеному на базі ІСПП НАПН України проєкті психологічної допомоги “Онлайн-Коло” у березні-квітні 2020 року в дистанційному режимі були використані зазначені технології при проведенні навчальних вебінарів (Лазоренко, 2020), групи взаємодопомоги (спільно із Дворник М. С. та Губеладзе І. Г.), з клієнтами центру. Групова робота проводилася за допомогою платформи зв’язку ZOOM, а індивідуальне консультування – за допомогою Viber і Facebook.

За відсутності безпосереднього контакту із слухачами на психоедукаційних вебінарах ведучому, який демонструє практичні вправи, важливо розподіляти увагу між змістом основного матеріалу і власним образом на екрані монітору. Те ж стосується інтонаційного та смислового супроводу подачі інформації. Такий розподіл уваги дає змогу коригувати як візуальну подачу основного матеріалу, так і його зміст.

Важливим засобом зворотного зв’язку із слухачами вебінарів є запитання і коментарі у форматі повідомлень та відповіді на них. Звичайно, така форма роботи потребує розвитку відповідних практичних навичок викладу навчального матеріалу, а також певного узгодження ритму спостереженням за власним образом у моніторі і панеллю відображення смс-повідомлень.

## Література

Рибалка, В. В., Помиткін, Е. О., Ігнатович, О. М., Павлик, Н. В., Іванова, О. В., Радзімовська, О. В., Становських, З. Л., Калюжна, Є. М., & Кабиш-Рибалка, Т. В. (2020). *Психологічна профілактика і гігієна особистості у протидії пандемії COVID-19: Методичний посібник*. Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України.

*Відкритий проєкт психологічної допомоги населенню під час пандемії “ОНЛАЙН-КОЛО”* (2020). Взято 13 червня 2020 з <https://www.onlinekolo.org/>.

Титаренко, Т. М., Климчук, В. О., Лазоренко, Б. П., Ларіна, Т. О., Дворник, М. С., Мирончак, К. В.,... & Савінов, В. В. (2019). *Соціально-психологічні технології відновлення*

*особистості після травматичних подій: практичний посібник.* Кропивницький. Імекс-ЛТД.

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

Лазоренко, Б. П. (2020). *Самодопомога при негативних емоційних станах* [Вебінар]. Київ: Навчально-практичний центр психологічних інновацій ІСПП НАПН України. Взято 13 червня 2020 з <https://www.facebook.com/centerisppl/videos/212139913441124/>.

### ***Миرونчак К. В.***

#### **Агенти соціально-психологічного супроводу при переживанні втрати**

*Якщо життя – це школа, то втрати –  
головний предмет в її навчальній програмі.*

Девід Кесслер

Окрім трагічних втрат життя на фоні військових і епідеміологічних подій, численних втрат зазнає сфера здоров'я, роботи та звичної повсякденності. Тривога і страх за невизначене і сповнене загроз майбутнє поступаються таким емоціям як скорбота і смуток: скорбота за втраченим відчуттям нормальності, за втраченими можливостями, нереалізованими планами, скасованими подіями і неефективно прожитим часом. Скорбота за впорядкованою буденністю, яка змінилася і вимагає вслід за зовнішніми змінами – внутрішні. Скорбота за безпекою, яка піднімає глибинний пласт страхів, пов'язаних з виживанням. Ми сумуємо за близькістю, за втраченими контактами, живим спілкуванням.

Такий фоновий емоційний тиск може спричиняти серйозні психологічні проблеми. Як зазначає Девід Кесслер, у горя, як і у болі, немає ієрархії – біль є біль (Kessler, 2019). Інтенсивність болю від втрати людина переживає так, як вона її оцінює. Одні втрати можуть викликати у нас сильний гнів і розпач, інші ж можуть пройти майже непомітними. Широко відомі у психологічній спільноті етапи скорботи і горя, виділені Елізабет Кюблер-Росс (Kubler-Ross, & Kessler, 2014) – заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття – не мають бути ані лінійними, ані обов'язковими. Кожен рухається через переживання втрати у своєму ритмі, своїм унікальним способом (Mancini, & Vonanno, 2011), тому важливо дозволити людині “бути у горі”, сумувати, відчувати скорботу, не намагаючись применшити чи збільшити її значення, уповільнити чи пришвидшити процес горювання. Часто людина схильна замовчувати свої переживання стосовно втрати, боятись осуду, нерозуміння чи

помилкових надмірних очікувань з боку оточуючих, тим самим підвищуючи внутрішній емоційний тиск цих непрожитих, непроявлених, заархівованих емоцій. Через бажання якомога швидше позбутися і витіснити болючі переживання з приводу втрати багато людей блокують процес пошуку сенсу цієї втрати. Своєчасне опрацювання цих процесів дозволить особистості інтегрувати біль від втрати у глибокий екзистенційний досвід, спрямований на зцілення і посттравматичне зростання.

Психологічна спільнота має приділяти увагу соціально-психологічному супроводу особистості, що переживає втрату. Під супроводом ми розуміємо спеціально організовану і змодельовану діяльність, яка реалізується через систему соціально-психологічних способів і методів підтримки особистості, яка цього потребує.

Агентами такого соціально-психологічного супроводу можуть бути як нефакхові спеціалісти, так і представники фахової спільноти.

Фахова робота з особистістю, яка переживає втрату, може забезпечуватися такими спеціалістами як психологи-консультанти, психотерапевти, соціальні працівники. Професійна робота сприятиме реалізації мети соціально-психологічного супроводу особистості, що переживає втрату: збереження або відновлення психологічного здоров'я; досягнення соціально-психологічного благополуччя; зниження частоти та тяжкості психологічних наслідків перенесеної втрати у формі гострих стресових реакцій; запобігання психологічній інвалідизації; профілактика агресивної та саморуйнівної поведінки. Визначена мета передбачає такі завдання, які виникають перед спеціалістами: необхідність відновлення емоційно збалансованих станів особистості, її ціннісних орієнтирів і самосвідомості; подолання стресових та інших життєвих ситуацій і запобігання виникненню кризових станів; формування зрілого ставлення до плінності життя та толерантності до невизначеності; прийняття реальності з усіма її проявами; актуалізація процесів самопомоги особистості, опанування методів саморегуляції та керування стресом; відновлення адаптивності особистості, автономності та самостійності.

Супровід може здійснювати також референтна особа чи група (член сім'ї, родина, друзі, колеги, тренери, вчителі, священник, релігійна громада, ментори або наставники тощо). Однією із важливих умов надання соціально-психологічної підтримки такими особами є високий рівень довіри постраждалої від втрати людини до значущого Іншого. Можливість бути поруч, здатність вислухати і створити простір, де смерть не є табу, – все це цілком впливає на відновлення особистості, якій часом потрібна насамперед присутність близької людини і можливість (навіть не обов'язково реалізована, бо вже наявність самої можливості є терапевтичною) поговорити про наболіле.

Серед додаткових способів залучення людських ресурсів до вирішення різноманітних соціально-психологічних проблем населення (організації, установи, громади) слід назвати такий напрям соціальної роботи як менторство, або наставництво (Wanberg, Welsh, & Hezlett, 2003). Як тільки початковий шок від втрати починає вщухати, для людини, яка переживає біль від спустошення і руйнації звичного світу, важливо знайти підтримку серед інших, які зазнали подібної втрати раніше. Саме такі люди є найліпшими зразками для наслідування тими, хто тільки починає свою подорож через переживання втрати.

Існують різні (як специфічні, так і для широкого кола) наставницькі програми, що допомагають родинам та друзям, чиї рідні, наприклад, загинули в авіакатастрофах, на війні, від невиліковних хвороб тощо. Такі програми забезпечують зручну та доступну мережу підтримки засобами очної, телефонної та інтернет-комунікації. Подібні мережі підтримки об'єднують людей, які зазнали схожих трагічних втрат. Наставники, спираючись на власний досвід втрати, допомагають тим, хто переживає гострі фази горювання, пройти цей шлях з мінімальними руйнівними наслідками для особистості. Розуміння того, що може чекати у перші дні, місяці та роки, та дотичність до реального успішного досвіду проходження цього шляху іншими повертає людині, що була у стані розпачу і безнадії, відчуття здатності впливати на своє життя.

Постраждалі стають більш впевненими і сміливими у процесі адаптації до нової реальності, в якій вже немає об'єкту втрати. Ідентифікація себе з іншими допомагає відчутти зв'язок з ними і зрозуміти, що їх почуття, які виникають внаслідок переживання горя та втрати, є абсолютно нормальними. Наставництво, у першу чергу, дає постраждалій людині відчуття приналежності (Я не один/одна у своєму горі); розуміння і прийняття своїх реакцій та почуттів, які у ненормальній ситуації є досить нормальними та виправданими (Я не божевільний).

Після успішного проходження програми підтримки і отримання досвіду наставництва постраждалі нерідко можуть самі ставати волонтерами і ділитися власним досвідом.

Благодійні організації, спеціалізовані фонди також виконують функцію підтримки людей, які складний життєвий період після втрати близької людини, чи то подружжя, члени сім'ї, друзі або колеги. У таких закладах можуть працювати як професійні спеціалісти, так і волонтери (наприклад, люди, що пережили досвід втрати і мають бажання ділитися досвідом примирення з нею).

Спектр послуг, що ними пропонується, може бути досить різноманітним: від надання підтримки безпосередньо постраждалим до навчальних заходів (семінари,



тренінги, навчальні сесії) для тих, хто здатен надавати таку підтримку. Головне завдання цих заходів – допомогти людям у будь-який момент їх життєвої історії, в якій вони стають вкрай вразливими від переживання втрати чогось або когось важливого.

Формами роботи можуть бути: індивідуальна підтримка окремої особистості, групи підтримки, різноманітні соціальні (тематичні) заходи, присвячені темі втрати (наприклад, дні/програми підтримки жінок, що втратили своїх чоловіків на війні; матерів, чиї сини загинули у бою; батьків, які втратили дитину тощо).

Враховуючи запити часу, кожна подібна організація або окремих спеціаліст може використовувати, як мінімум, два формати роботи: очний та онлайн. Попри дискусійну ефективність онлайн формату у психологічній діяльності, сьогодні все частіше з'являється дослідження на підтримку електронних носіїв і їх ролі у процесі соціально-психологічної підтримки населення в умовах психотравматизації (Дворник, 2019). Така форма взаємодії є не лише затребуваною і ефективною, а й нерідко єдиною можливою в умовах пандемії. На інформаційних майданчиках надається необхідна інформація про різні аспекти процесу втрати, супутні побоювання і хвилювання, процеси горювання і скорботи, щоб підтримувати тих, у кого немає можливості отримати очну підтримку.

### Література

- Дворник М. С. (2019). Використання смартфон-застосунків в умовах психотравматизації населення. *Інформаційні технології і засоби навчання*, 73 (5), 236–248.
- Kessler, D. (2019). *Finding Meaning: The Sixth Stage of Grief*. New York: Scribner.
- Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2014). *On grief & grieving : finding the meaning of grief through the five stages of loss*. New York: Scribner.
- Mancini, A., & Bonanno, G. (2011). Loss and grief: The role of individual differences. In S. Southwick, B. Litz, D. Charney, & M. Friedman (Eds.), *Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan* (pp. 189-199). Cambridge: Cambridge University Press.
- Wanberg, C. R., Welsh, E. T., & Hezlett, S. A. (2003). Mentoring research: A review and dynamic process model. In J. J. Martocchio & G. R. Ferris (Eds.), *Research in personnel and human resources management. Research in personnel and human resources management*, Vol. 22 (p. 39–124). Elsevier Science Ltd.

*Гундертайло Ю. Д.*

## **Особливості музейної арттерапії у соціально-психологічному супроводі внутрішньо переміщених осіб**

Військовий конфлікт в Україні став причиною появи особливої суспільної категорії – внутрішньо переміщених осіб, вимушених залишити місце свого постійного проживання. За даними Єдиної інформаційної бази даних про внутрішньо переміщених осіб Міністерства соціальної політики України, станом на 13 квітня 2020 року зареєстровано 1446881 внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Відповідно, проблема соціально-психологічного супроводу цієї категорії осіб продовжує залишатися актуальною. Попри затяжний характер кризи, значна кількість ВПО більше асоціює себе з громадою, в якій проживала до початку військових дій. “Загалом про “дуже сильне” або “сильне” відчуття приналежності до громади в попередньому місці проживання повідомляли 36 % ВПО у порівнянні з 29 %, які повідомили про почуття приналежності до громади в нинішньому місці проживання” (Звіт національної системи..., с. 44). Отже важливою складовою підтримки ВПО залишається процес сприяння їх інтеграції у місцеві спільноти.

В Україні на державному рівні зроблені певні кроки до регуляції цієї проблеми, зокрема ухвалено Стратегію інтеграції внутрішньо переміщених осіб та впровадження довгострокових рішень щодо внутрішнього переміщення на період до 2020 року (затверджена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2017 р. № 909-р.) та розроблено план заходів з її реалізації (План заходів з реалізації Стратегії інтеграції внутрішньо переміщених осіб та впровадження довгострокових рішень щодо внутрішнього переміщення на період до 2020 року, затверджений розпорядженням Кабінету Міністрів України від 21 листопада 2018 р. № 944-р). На регіональному рівні, однак, зазначені розпорядження не завжди знаходять своє втілення.

Сучасні підходи до психосоціальної підтримки ґрунтуються на розвитку резильєнтності громади і особистості. Експерти зазначають, що ВПО потребують розширеного, комплексного, травма- і гендерно-чутливого реагування суспільства на їхні потреби (Гундертайло, 2017). Важливо, щоб система підтримки була клієнтоорієнтованою, міждисциплінарною та координованою, тобто опиралася на контексти часу і місця, країни, конкретної громади та організації й враховувала міжособистісні стосунки та особливості особистості, що отримує соціально-психологічну підтримку.

Соціально-психологічний супровід є різновидом психосоціальної підтримки і є спеціально організованою й змодельованою діяльністю, що відзначається тривалістю та систематичністю (Титаренко, 2019).

Ми розглядаємо *соціально-психологічний супровід ВПО як комплекс специфічних довготривалих й системних заходів психологічної підтримки та соціального сприяння інтеграції осіб до місцевих спільнот в умовах переходу від війни до миру.*

Одним із продуктивних підходів у процесі психосоціальної підтримки в ситуаціях гуманітарних криз є арттерапія. Арттерапія може бути застосована у будь-яких позакабінетних формах роботи, як у індивідуальному, так і в груповому форматі, та здатна працювати зі всіма групами населення незалежно від віку, стану здоров'я, чи рівня інтелекту.

Хоча арттерапія широко використовувалась у всьому світі в різноманітних галузях, її доказовість залишалася під питанням. Всесвітня організація охорони здоров'я замовила аналітичне дослідження, що було оприлюднене у жовтні 2019 під назвою “У чому полягають докази ролі мистецтва в покращенні здоров'я та благополуччя? Аналітичний огляд” (Fancourt, & Finn, 2019). Аналіз включав більше 3000 досліджень, серед них неконтрольовані пілотні дослідження, тематичні дослідження, дрібномасштабні перехресні обстеження, репрезентативні національні когортні дослідження, етнографію всієї спільноти і рандомізовані контрольовані дослідження з різних дисциплін. У результаті було виявлено, що мистецтво грає важливу роль в профілактиці захворювань, зміцненні здоров'я, лікуванні захворювань протягом усього життя. Автори рекомендують залучати мистецтво на індивідуальному, місцевому та національному рівнях та сприяти підтримці міжсекторального співробітництва у цьому процесі. Також за висновками авторів обґрунтовано використання арттерапії у практиці подолання наслідків травматичних подій, в тому числі у сфері психосоціальної підтримки мігрантів і ВПО.

За критерієм взаємодії з мистецтвом виділяють два види арттерапії: імпресивну та експресивну. У першому випадку використовують для терапії мистецькі твори професійних митців (картини, музику, скульптуру тощо). У процесі роботи у клієнтів відсутній страх щодо необхідності самостійного створення творчого продукту, вся увага зосереджена на діалогічній взаємодії з мистецьким твором та спілкуванні щодо своїх почуттів та переживань. Експресивна арттерапія є більш поширеною і передбачає створення творчого продукту (малюнку, тексту і т. д.).

Одним з підвидів імпресивної арттерапії є музейна арттерапія, яку ми пропонуємо долучати до програм соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб. Музейна арттерапія – метод психологічної роботи, який використовує мистецтво та

музейне середовище для особистісного зростання, позитивних змін в емоційній та когнітивній сфері людини.

Музеї є культурно-історичним ресурсом місцевої громади, який поки що, на наш погляд, не використовується в Україні повною мірою. Місцеві музеї, як правило, зберігають історію і культуру громади та можуть стати не лише культурно-просвітницьким центром, але й терапевтичним простором (Froggett, & Trustram, 2014), що може сприяти психосоціальній підтримці ВПО.

Така практика є поширеною в багатьох країнах, зокрема, у Великобританії, США, Канаді, Нідерландах, Росії. Методи музейної арттерапії мають особливе значення для людей, що страждають від різних стресів, оскільки заняття надають можливість навчитися виражати емоції відповідно до соціально-культурних норм, допомагають розвитку взаємин у групі й сприяють усвідомленню власної цінності.

У Британській Асоціації арттерапії було створено спеціальне відділення, що фокусується на музейній арттерапії. Британська модель роботи полягає у співпраці кваліфікованого арттерапевта та працівника музею. Арттерапевтичні процеси у музейному просторі допомагають осмислити свої почуття і переживання, відчутти себе пов'язаними зі світом поза звичним повсякденням. Дослідження продовжуються, і одним з ефектів музейної арттерапії називають інтеграцію у громаду, що і є одною з задач соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб.

Для України це є інноваційним напрямком, оскільки дуже мала кількість музеїв (Національний музей імені Богдана та Варвари Ханенків, Львівський музей історії релігії) має програми психосоціальної підтримки, працюючи переважно з людьми із особливими потребами. Збагачення програм роботи за рахунок музейної терапії дозволить музеям набути нової якості, стати простором спілкування та розвитку особистості, особливо, серед вразливих верств населення.

Музей є специфічним предметним простором, що містить історичні артефакти, які асоціюються з даною місцевістю і місцевою громадою. Тому взаємодія в цьому середовищі є потенційно такою, що дозволить ВПО відчутти, що вони є частиною історично-культурного процесу, і відповідно, трансформувати бачення своєї соціальної ідентичності. Як зазначає К. Савінова (2018): "...музей як місце інтеграції художнього, історичного і емоційного досвіду людства, є готовим простором для фасилітацій психологічних і соціальних процесів...", тому соціально-психологічний супровід внутрішньо переміщених осіб в музеї має широкі перспективи.

З одного боку, взаємодія ВПО з музейним середовищем дозволяє активізувати відчуття спільності культурного простору, цілісності держави. Наприклад, одна з

учасниць організованої нами групи, відвідавши Літературно-меморіальний будинок-музей Т. Шевченка “Хата на Пріорці”, сказала: “Я почувуюся тут, як вдома, у мого дідуся була така ж хата”. Це є одним із показників усунення переживання відстороненості від місцевої громади.

З іншого боку, створення особистих історій ВПО та збагачення ними фондів місцевих музеїв може сприяти розвитку емпатії у місцевого населення, знижувати дискримінаційні ризики, знімати соціальну напруженість. “Перш ніж засуджувати когось, візьми його взуття і пройди його шлях, спробуй його сльози, відчуй його болі. Наступи на кожен камінь, об який він спіткнувся. І тільки після цього говори, що ти знаєш, як правильно жити”, – говорить Далай-лама. Близьке знайомство з досвідом переселення місцевих жителів дозволить поглибити стосунки в громаді та створити базу для довготривалої співпраці з ВПО у рамках територіальної громади.

### Література

Гундертайло, Ю. Д. (2017). Арт-терапевтичні методики в довгострокових програмах соціально-психологічної інтеграції внутрішньо переміщених осіб у місцеві громади. *Простір арт-терапії*, 1(21), 25-34.

Міністерство соціальної політики України та ін. (2020). *Звіт національної системи моніторингу ситуації з внутрішньо переміщеними особами* [Електронне видання]. Взято 15 червня 2020 з [http://iom.org.ua/sites/default/files/nms\\_round\\_15\\_ukr\\_screen.pdf](http://iom.org.ua/sites/default/files/nms_round_15_ukr_screen.pdf).

Саввинова, К. П. (2019). Музейная арт-терапия как одна из форм социальной арт-терапии. *Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М. К. Аммосова. Серия: Педагогика. Психология. Философия*, 3(15), 39–42.

Титаренко, Т. М. (2019). Травмочутливий психологічний супровід як медіатор конструктивних особистісних трансформацій. В *Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах, Матеріали науково-практичної конференції* (с. 274–278). Київ: Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського.

Fancourt, D., & Finn, S. (2020). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review* [Електронне видання]. Взято 15 червня 2020 з <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>

Froggett, L., & Trustram, M. (2014). Object relations in the museum: A psychosocial perspective. *Museum Management and Curatorship*, 29(5), 482-497.

*Литовченко Н. Ф.*

## **Особистісні переживання та надія у процесі життєтворчості**

Поняття та проблеми життєтворчості особистості розроблялись у психологічних дослідженнях Ш. Бюлер, С. Л. Рубінштейна, К. О. Абульханової-Славської та ін. Життєтворчість особистості проявляється через творчу природу людини, спрямована на творче проектування та здійснення її життєвого проекту і базується на розвиненій самосвідомості й володінні системою засобів, методів, технологій програмування, конструювання й здійснення життя як індивідуально-особистісного життєвого проекту. Т. М. Титаренко розглядає особистість як взаємоконфігурування процесів ідентифікування, автономізації, діалогування та практикування. Серед шляхів оптимізації життєконструювання дослідниця визначає уміння оптимізувати побудову життєвого світу, конструктивно долати кризові ситуації, робити зважені життєві вибори, усвідомлювати власні домагання, ставити адекватні життєві завдання та перетворювати певні поведінкові прояви на соціально-психологічні практики шляхом надання їм повторності, колективності, спільності (Титаренко, 2014).

В житейській психології міцно укріпилося переконання у тому, що надія дає людині можливість пережити важкі періоди життя, витримати негаразди. Одна з характерних особливостей переживання травмуючої події – відчуття втрати контролю над ситуацією. Житейські уявлення включають розуміння надії як стан, як очікування, певне ставлення до життя. Один із житейських аспектів надії – сподівання на те, що все само собою владнається – інфантильний аспект надії, спосіб захистити себе від реальних дій чи клопітких змін і пояснення-раціоналізація.

Трактування надії як емоційного переживання у працях екзистенційно орієнтованих психологів дозволяє акцентувати такі її характеристики, як створення можливості прийняти людиною свою неспроможність змінити деякі обставини життя: надія дозволяє сприймати подібні людські випробування в якості інтегральної частини буття, в той же час відкриваючи можливість креативному процесові. Ось чому для людини, яка переживає надію, межі можливого завжди ширші, ніж це здавалося їй до випробування. Надія – це стан буття, стверджував Е. Фромм, це – нерозтрачена активність, готовність діяти. Адже внутрішня пасивність людини – один із симптомів цілісного комплексу, який Е. Фромм пропонує назвати “синдромом відчуження”. Будучи пасивною, людина не співвідносить себе зі світом, тому відчуває себе безсилою, самотньою і стривоженою (Фромм, 2005).

У психотерапевтичній літературі надія трактується неоднозначно. Почуття безвиході супроводжує переживання практично будь-якої складної психологічної ситуації та є одним з головних факторів, що несуть страждання. Саме тому досвідчені фахівці-психотерапевти (Хайгл-Еверс А., Хайгл Ф., Отт Ю., Рюгер У., 2001; Котлер Д., 2002; Grawe K., 1994) вважають одним з найважливіших завдань психологічної допомоги вселяти в пацієнта надію на отримання допомоги і давати йому можливість відчувати реальні успіхи на кожній терапевтичній сесії, підтримуючи тим самим цю надію.

Вселення і зміцнення надії – наріжний камінь будь-якої психотерапії. Надія потрібна не тільки для того, щоб утримати пацієнта в терапії і таким чином дати можливість подіяти іншим терапевтичним факторам; віра в лікування і сама по собі може давати терапевтичний ефект (Ялом И., 2000).

Ефективність різних методів психотерапії частково залежить від уміння психотерапевта підвищити надію клієнта на поліпшення і тим самим розвинути активні особистісні механізми копіngu. У процесі психотерапії клієнт відчуває достатню емоційну підтримку, емпатію та розуміння, які допомагають йому витримати внутрішнє напруження і зовнішні вимоги. Якщо говорити про терапію пар, то зріла надія будує мости можливостей, що з'єднують партнерів і створюють потенціал нового бачення, вільного від колишніх страхів, болю, помилкових уявлень і переносів. Така надія не тільки породжує час / простір, або третього, в якому і через якого можна помислити і здійснити зміну.

Водночас інколи, наприклад, у процесі переживання втрати, надія може стати чинником блокування роботи горя: горювальник захоплений нереалістичним прагненням повернути втрачене, запереченням не стільки факту втрати, скільки постійності втрати. Надія постійно породжує віру в чудо, і дивним чином співіснує з реалістичним розумінням втрати: таким чином горювальник на довгий час психологічно залишається в минулому. Тому важливим психотерапевтичним моментом у роботі з переживанням втрати інколи є саме визнання марності надії, прийняття факту, значимості та незворотності втрати, відмова від надії повернути втрачене. Психотерапевтичний підхід дозволяє акцентувати такі її характеристики, як створення можливості прийняти людиною свою неспроможність змінити деякі обставини життя; сприймати людські випробування в якості інтегральної частини буття, в той же час відкриваючи можливість креативному процесові. Іноді важливим психотерапевтичним моментом у роботі з переживанням втрати є, навпаки, визнання марності надії, прийняття факту, значимості та незворотності втрати, відмова від надії повернути втрачене.

## Література

Титаренко, Т. М. (2014) Нариси до соціально-психологічної теорії особистісного життєконструювання. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*, 5, 172–186.

Фромм, Э. (2005). *Революция надежды. Избавление от иллюзий*. Москва: Айрис-пресс.

Ялом, И. (2000). *Теория и практика групповой психотерапии*. СПб.: Питер.

### **Гришко В. В.**

#### **Перетворювальний потенціал копінг-поведінки особистості**

В сучасному суспільстві життя людини дуже часто передбачає її існування і розвиток в умовах невизначеності. Нестабільність різних (в першу чергу, економічних, політичних і соціальних) умов породжує труднощі щодо орієнтування людини в навколишньому соціальному світі, а також щодо прогнозування свого майбутнього. У зв'язку із цим особливої актуальності набувають проблеми, пов'язані з функціонуванням, адаптацією і виробленням особистістю ефективних стратегій подолання ситуацій, пов'язаних з невизначеністю і стресом.

Вивчення поведінки, спрямованої на подолання травмуючих ситуацій, було започатковано в зарубіжній психології в межах досліджень копінг-поведінки (coping behavior) – індивідуального способу взаємодії особистості з ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини та її психологічних можливостей.

У сучасній психології для позначення способів поведінки людини у травмуючих ситуаціях використовуються терміни “coping” (“справлятися” з чим-небудь, наприклад, з проблемною ситуацією) і “defense” (“захист”, наприклад, від неприємних переживань, думок або фактів, що загрожують позитивній самооцінці особистості).

Термін “coping” було введено у психологію в 30-х роках ХХ ст. Г. Гартманом у зв'язку з необхідністю опису специфіки “мирного”, конструктивного або незахисного способу розв'язання людиною проблем.

Захисна реакція виявляється в різних формах боротьби “Я” з нестерпними думками і хворобливими афектами, якими супроводжується переживання людиною неусвідомлюваного внутрішнього конфлікту.

На сьогодні в зарубіжній психології можна виділити три основні підходи до вивчення феномена “coping” (Туриніна, 2017, с. 67).



Перший представлений его-орієнтованою теорією подолання (К. Меннінгер, Т. Кребер, Р. Хаан), що бере свій початок у психоаналітичній концепції З. Фрейда. З точки зору психоаналітичної теорії, процес подолання розглядається як специфічний его-механізм, до якого людина вдається з метою позбавлення від внутрішнього напруження.

У другому підході подолання стресу розглядається в контексті відносно стійких особистісних передумов, що зумовлюють реакцію людини на той або інший стресовий чинник (Р. Моос). Р. Моос розрізняє активні і пасивні способи реагування на стрес: перші вважаються проявом конструктивної поведінки, другі – неконструктивної.

До третього напряму належить когнітивно-феноменологічна теорія подолання стресу, розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкман. На сьогодні ця теорія є найбільш розробленою й поширеною. У ній подолання розглядається як динамічний процес, що залежить від специфіки ситуації, фази зіткнення зі стресовим чинником та від когнітивного оцінювання стресора самою людиною.

Р. Лазарус і С. Фолкман розрізняють два глобальні типи копінг-поведінки: проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований.

Вибір того чи іншого типу поведінки залежить від суб'єктивної оцінки можливості або неможливості що-небудь зробити для зміни ситуації. Якщо індивід вбачає таку можливість, то обирає проблемно-орієнтований тип поведінки, пов'язаний з розв'язанням стресової ситуації (Lazarus, 1991, с. 191). Якщо ж нічого вдіяти неможливо, активізується емоційно-орієнтоване подолання, яке змінює лише "спосіб інтерпретації того, що трапилося", але не саму ситуацію (Folkman, 1991, с. 209).

Аналіз та узагальнення різних підходів дає підстави трактувати копінг-поведінку як цілеспрямовану спеціальну поведінку, що дає змогу суб'єктові впоратися зі стресом або важкою життєвою ситуацією адекватними особистісним особливостям і ситуації способами через усвідомлені стратегії дій. Це свідома поведінка, спрямована на активну взаємодію суб'єкта із ситуацією (що піддається контролю) або пристосування до неї (якщо ситуація не піддається контролю).

Копінг-поведінка охоплює всі свідомі спроби особистості подолати стресову ситуацію. Кожна форма копінг-поведінки специфічна, визначається суб'єктивним значенням ситуації для особистості і відповідає переважно одному із завдань: розв'язанню реальної проблеми; емоційному переживанню; коректуванню самооцінки; регулюванню взаємин з людьми.

Психологічне призначення копінг-поведінки полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, оволодіти нею, послабити або пом'якшити її вимоги, уникнути або звикнути до них і таким чином погасити стресову дію ситуації (Туриніна,

2017, с. 68). За твердженням А. Лазаруса, головне завдання копінг-поведінки – забезпечення і підтримка благополуччя людини, фізичного і психічного здоров'я, задоволеності соціальними відносинами (Lazarus, 1991, с. 205).

Копінг-поведінка може бути продуктивною і непродуктивною. **Продуктивний копінг** має позитивні наслідки для розвитку особистості: вирішення проблеми, важкої ситуації, зниження рівня напруги, тривоги, дискомфорту, душевний підйом і радість подолання. **Непродуктивний копінг** пов'язаний з переважанням негативних емоційних реакцій на ситуацію, своєрідним “застряванням” на них і проявляється у вигляді занурення в переживання, самозвинувачення, звинувачення інших, агресії. Така поведінка характеризується наївною, інфантильною оцінкою того, що відбувається.

Копінг-процес має певну послідовність: починається він із сприймання стресової ситуації, далі здійснюється його когнітивне оцінювання, вироблення стратегії подолання і, нарешті, оцінювання результату дій.

Загально визнаної класифікації стратегій копінг-поведінки не існує, проте більшість з них побудована навколо двох запропонованих А. Лазарусом модулів копінгу:

- 1) спрямованого на розв'язання проблеми, що викликає стрес (проблемно-сфокусована копінг-поведінка);
- 2) спрямованого на зміну власного ставлення до ситуації (емоційно-сфокусована поведінка) (Lazarus, 1991, с. 200–202).

Крім того, копінг-поведінка може передбачати наближення до стресогенного чинника (агресія, пошук інформації, вирішення проблеми) або його уникнення (ігнорування, відволікання, втеча), що проявляється на когнітивному, емоційному і поведінковому рівнях.

Незважаючи на існування різних класифікацій, більшість дослідників виділяє три базові стратегії копінг-поведінки: розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки, уникнення стресової ситуації. Крім того, зазначається, що реалізація копінг-стратегій може відбуватися в трьох сферах: поведінковій, когнітивній та емоційній.

Узагальнюючи результати досліджень означеної проблеми, можемо дати таке визначення копінгу як психологічного феномена: копінг-поведінка, – це стратегії дій, до яких вдається людина в ситуаціях психологічної загрози її фізичному, особистісному і соціальному благополуччю, які здійснюються в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах функціонування особистості і ведуть до успішної або більш-менш успішної адаптації. Копінг-поведінка має перетворювальні наслідки для розвитку особистості – це досвід вирішення проблеми, важкої ситуації, зниження рівня напруги, особистісної тривоги, зростання сили “Я” особистості.

## Література

Туриніна, О. Л. (2017). Психологія травмуючих ситуацій. Київ: Видавничий дім “Персонал”.

Lazarus, R. S. (1991). The concept of coping. In *S. A. Monat and Richard S. Lazarus (Eds), Stress and Coping* (pp. 189 – 206). New York: Columbia University Press.

Folkman, S. (1991). Coping and emotion. In *S. A. Monat and Richard S. Lazarus (Eds), Stress and Coping* (pp. 207 – 227). New York: Columbia University Press.

**Іванчук Д. В.**

### **Гумор як стратегія опанування професійних стресів**

За останні роки надто виріс темп життя. Разом з цим збільшилось психоемоційне навантаження на нервову систему людини відповідно до індивідуальних особливостей психіки та типу вищої нервової діяльності. Тому й виникає проблема емоційного напруження і перенапруження фізіологічних систем організму під впливом емоційних чинників. Наслідками напруженого ритму роботи, життя після різних життєвих потрясінь є і відчуття втоми, сонливість або безсоння, тривожність, погана концентрація уваги, втрата сенсу життя. Наявність цих симптомів протягом декількох тижнів є приводом для важкого психічного стану, який називається стресом.

Стрес присутній у житті кожної людини, оскільки наявність стресових імпульсів в усіх сферах людського життя та діяльності безперечна (Гримак, 1999). Виникнення і переживання стресу залежить не стільки від об’єктивних, скільки від суб’єктивних чинників, від особливостей самої людини. Будь-яка несподіванка, що порушує звичний перебіг життя, може стати причиною стресу або стресором, за термінологією Г. Сельє. Тому певна ситуація одними може сприйматися як стресова, а у інших вона не викличе жодного стресу.

Коли людина потрапляє у стресову ситуацію і намагається адаптуватися до впливу стресу, цей процес, згідно з Г. Сельє, проходить три фази:

1. Фаза тривоги. Це перша стадія, що виникає з появою подразника, який викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини прискорюється дихання, трохи підвищується тиск та збільшується пульс. Змінюються і психічні функції: підсилюється збудження, вся увага концентрується на подразнику,

виявляється підвищений особистісний контроль ситуації. Організм мобілізується для зустрічі із загрозою.

2. Фаза опору. Настає у випадку, якщо фактор, що викликав стрес, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи “резервний” запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму. Організм намагається опиратися загрозі або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. Фізіологічні реакції перевищують норму, це робить тіло вразливішим для інших стресорів.

3. Фаза виснаження – якщо дія стресу продовжується і людина неспроможна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла. Вразливість до втоми, фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму (Сельє, 1982, с. 127).

Для того, щоб зрозуміти, як боротися з емоційним виснаженням, як пережити життєві психічні травми або як впоратися з різними видами стресів, необхідно знати способи опанування стресових ситуацій.

Подолання стресу – це мінливі психічні та поведінкові зусилля, якими людина відповідає на вимоги, що висуваються стресом. Подолання – це не одна-однісінька стратегія, яка вживається за будь-яких обставин, у будь-який час. Люди долають стреси по-різному. Ефективна відповідь на стрес, яка веде до адаптації – це вживання такої стратегії взаємодії зі стресором, яка значно знижує переживання стресу. Лише вживання неефективних способів боротьби зі стресами може засмучувати, приносити нещастя (Гринберг, 2002, с. 496).

У зарубіжній літературі для визначення способів опанування стресовими ситуаціями використовують поняття “coping” – “копінг”.

Уперше поняття “coping behavior” було вжито у психологічній моделі стресу двох основоположників дослідження цього питання – Р. Лазаруса і С. Фолкмана – та визначено як суму когнітивних і поведінкових зусиль, які витрачає індивід для послаблення впливу стресу. Ці психологи називали копінг-стратегії “стратегіями опанування труднощів та врегулювання взаємовідносин з навколишнім середовищем”.

Перша стратегія – це конфронтація чи протистояння ситуації: агресивна установка людини стосовно важких життєвих обставин, коли такі ситуації сприймаються нею як ворожа сила, яку треба перемогти і/або знищити. Така стратегія дієва, коли ситуація персоніфікована: в реальності є конкретний загрозовий об’єкт, який, за його нейтралізації, припинить свою шкідливу дію. Тоді все в порядку: енергія протистояння спрямована чітко і адресовано, що забезпечує максимум ефекту. Але внаслідок застосування цієї стратегії людина нерідко і сама переступає закон, діючи за принципом “око за око”. Якщо загроза не персоніфікована, то застосування такої стратегії перетворюється у “боротьбу з вітряками”.

Друга стратегія – дистанціювання від проблеми або ж відтермінування її вирішення. Людина намагається подивитися на проблему мовби з-за скла, і це неабияк допомагає, наприклад, у ситуації спілкування з так званим “психологічним вампіром”. Бо якщо його не сприймати як реальний об’єкт і не реагувати гостро, ми позбавляємо його тим самим енергетичного підживлення і зводимо нанівець його зусилля – тобто виграємо бій. Однак якщо таку стратегію застосовувати неграмотно, наприклад – обрати її у разі виявлення важкого захворювання у себе або у близьких, то справа може закінчитися дуже погано.

Третій варіант реакції – стратегія самоконтролю, тобто прагнення регулювати свої почуття і дії. Це також “палиця з двома кінцями”: як правило, вона є дуже дієвою і чудово виручає за форс-мажорів на зразок стихійних лих, техногенних катастроф і нападів терористів (в таких умовах найбільші шанси на виживання має той, у кого ясна голова і тверезі думки), а також у сварках, за умови рівності сторін за силою. Однак ця стратегія є набагато менш ефективною в ситуації, коли супротивник блефує і його слід просто налякати демонстрацією сили. Тут опанування гніву принесе скоріше шкоду, ніж користь: супротивник може перейти в наступ, прийнявши таку поведінку за слабкість.

Четверта стратегія – пошук соціальної підтримки, звернення по допомогу до інших людей. Це буває дуже потрібно і дієво в ситуації гострого горя, оскільки наодинці з нещастям може залишатися далеко не кожен. Однак терапія соціумом – потужна і виправдана лише тоді, коли сталося дійсно щось надзвичайне. А от якщо ця стратегія використовується надто часто, якщо людина не бажає самостійно переносити вантаж – це свідчить про її невміння вирішувати проблеми і про деяку інфантильність.

П’ятий варіант – стратегія прийняття відповідальності. Це шлях сильних та зрілих людей, він включає визнання власних помилок та їх аналіз з метою не допустити повторення. Небезпека цієї стратегії лише в одному: надмірно відповідальні люди можуть дуже далеко зайти по цьому шляху і уподібнитися піонеру, який завжди відповідає за все.

Ще один спосіб відреагувати – стратегія планового вирішення проблеми: тобто вироблення плану порятунку і чітке його дотримання. Переваги цього способу очевидні, особливо, у випадку небезпеки, що насувається, мінуси ж – ті самі, що і у попередньому варіанті: коли ситуація знаходиться поза межами нашої можливості її контролювати, цей спосіб не працює.

Сьома стратегія – уникання (або перенесення) відповідальності. Це спроба уникнення ситуації або спілкування. Цей спосіб реагування не є ефективним ніколи і свідчить про абсолютну інфантильність людини, яка його обирає.

Восьма стратегія – це позитивна переоцінка того, що відбувається. Будь-яку подію, навіть найбільш негативну, можна переоцінити в позитивному ключі, побачити в ній якийсь сенс і позитивний момент (Нартова-Бочавер, с. 21–30).

В межах останньої виокремлюється важливий спосіб зняття психічної напруги – це активізація почуття гумору. Суть почуття гумору не в тому, щоб бачити і відчувати комічне там, де воно є, а в тому, щоб сприймати як комічне те, що претендує бути серйозним, тобто зуміти поставитися до того, що хвилює, як до малозначного і не вартого серйозної уваги, зуміти посміхнутися або розсміятися у важкій ситуації. Сміх приводить до спаду тривожності; коли людина посміється, то її м'язи менш напружені (релаксація) і серцебиття нормалізоване (Абдуллаева, 2009, с. 117–128).

Звернімося до однієї з теорій гумору, яку розробляли вчені. Загалом, гумор виконує важливі пізнавальні, емоційні та соціальні функції, щоб зменшити чи подолати стрес. Однією з найвпливовіших теорій, що пояснюють його когнітивну основу, є теорія невідповідності. Стресори часто невідповідні, оскільки вони не відповідають нашій логіці та звичайним очікуванням. Однак ця теорія дозволяє припустити, що гумор можна використовувати для коригування сприйняття людей і навіть для збільшення задоволення від невідповідності з метою зменшення сприйнятої загрози та згубного впливу стресорів (Galloway, 1999, с. 301–314).

У порівнянні з тими, хто менше користується гумором, жартівливі люди схильні оцінювати стрес як більш позитивний виклик і демонструвати більше розумової здатності коригувати очікування щодо їхньої ефективності, підтримуючи більш реалістичні стандарти оцінювання самоцінності.

Особливу увагу приділяють гумору, коли мова заходить і про стреси на робочому місці. Іноді добре посміятися на роботі – адже це прекрасний спосіб контролювати себе незалежно від ситуації. Оскільки важко передбачити, коли рівень стресу вийде з-під контролю, це, безумовно, гарна ідея – бути готовим використовувати гумор для знешкодження напружених робочих ситуацій. Хоча сміх і не може зайняти місце фактичної роботи, навчитися правильно включати його в робочій обстановці належним чином може мати багато позитивних результатів.

Перспектива нашого дослідження полягає у емпіричному вивченні застосування гумору освітянами для опанування стресу освітніх реформ. Об'єктом аналізу виступають освітянські платформи, професійно-орієнтовані групи в соціальних мережах. Предметом – матеріали жартівливого характеру на обраних сторінках, до яких застосовується контент-аналіз.

### Література

- Абдуллаева, М. М. (2009). Возможности юмора как регулятора стресса. *Прикладная юридическая психология*, 4, 117–128.
- Бодров, В. А. (2000). *Информационный стресс*. Москва: ПЕР СЭ.
- Гримак, Л. П. (1999). *Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности*. М.: Политиздат.
- Гринберг, Дж. (2002). *Управление стрессом*, СПб.: Питер.
- Нартова-Бочавер, С. К. (1997). “Coping behavior” в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал*, 18 (5), 21–30.
- Селье, Г. (1982). *Стресс без дистресса*. Москва: Прогресс.

## РОЗДІЛ 4.

# ВИМІРИ ОСОБИСТІСНОГО ЖИТТЄТВОРЕННЯ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

*Доскач С. С.*

### **Знецінення себе як психотравмуючий фактор впливу на особистість**

Знецінення – одна з проблем, яка є актуальною у сучасному суспільстві. Кожна людина хоч раз в житті відчувала, що її недооцінюють. Багато людей потрапляють до ситуацій, коли вони прикладають значні зусилля для якісного виконання завдання, прагнуть ефективно взаємодіяти з оточуючими, беруть активну участь у розв’язанні ситуацій в повсякденному і професійному житті, та не відчувають від близьких людей і колег належної підтримки, розуміння і позитивної оцінки результатів їх роботи. Внаслідок чого виникають емоційні розлади, тривожність, невпевненість в собі, роздратування, що негативно позначається на психологічному здоров’ї людини.

Знецінення можна розглядати як захисний механізм, який працює за принципом приниження значущості почуттів, цінностей і успіхів інших людей або своїх власних. Механізми психологічного захисту забезпечують зниження потенціалу емоційного напруження, що може спричинити психічну травму. Виникає новий порядок емоційних переживань. На думку вчених: Ф. Б. Басіна, Б. В. Зейгарник, В. Л. Зливкова, А. А. Налчаджяна, В. К. Мягера, Є. Т. Соколова, З. Фрейда, психологічний захист – це нормальна реакція, яка повсякденно працює механізмом людської свідомості. Зокрема, Ф. В. Басін підкреслює велике значення захисту для зняття різного роду напружень у житті особистості. В. Л. Зливков, бачить зміст феномену психологічного захисту в тому, що він є захистом особистості від усвідомлення неприємних висновків, тобто неприємні висновки витісняються у підсвідоме.

Особливістю ситуації знецінення є обставина, що умови тривалої травматизації призводять до того, що особистість надто жорстко вибудовує свої межі, надто пильно намагається захищати їх, не враховуючи прагнення інших, не беручи до уваги домагання оточуючих. У результаті, освоєні комунікативні території із зонами близьких і далеких, своїх і чужих руйнуються, викривлюються, розпадаються (Титаренко, 2018, с. 66).

Коли оточуючі не хочуть розуміти важливе значення для людини їх позитивної оцінки, виникає травмуюча для неї ситуація. Вона, як правило, супроводжується



негативними змінами, які відбуваються в емоціях, почуттях, поведінці, фізичних станах людини. Такі перетворення мають суто індивідуальний характер виявлення, хоча в наукових джерелах їх кваліфікують як психічну (психологічну) травму. Під поняттям “психічна травма” мають на увазі шкоду, завдану психічному здоров’ю людини в результаті інтенсивного впливу несприятливих факторів середовища або надмірно емоційних, стресових впливів інших людей на їх психіку (Туриніна, 2017, с. 149–159).

Виникають такі ситуації у людей, які не говорять про власні бажання, не виказують власного невдоволення, – це також особистості, схильні до знецінення себе. Їм здається, що думка і почуття інших людей важливіші, ніж власні. Вони не озвучують свої потреби, тому що бояться образити інших. Але для таких людей образити іншого – означає, здаватися поганою людиною, а це – неприпустимо.

Отже, знецінення – спроба захиститися від болю і проблем.

Знецінення можна розглядати з точки зору індивідуальних особливостей людини, її характеру. Нарцисична особистість найчастіше переживає через знецінення. Природа таких переживань закладається ще в дитинстві. Позиція ігнорування, або знецінення батьками почуттів та емоцій – це об’єктне ставлення до дитини, неначе вона прийшла в цей світ спеціально для того, щоб відповідати усім вимогам власних батьків (Максименко, 2015).

На відміну від знецінення оточуючими, нехтування, отримане в контакті з близькою людиною, – дуже неприємна річ, здатна зіпсувати стосунки і впливати на сприйняття людиною себе і власного життя. Це механізм контакту, який позбавляє значущості або робить менш цінним досягнення інших, їх *особистісні якості*, здібності, одночасно і від страху виявитися залежним від цього об’єкта, і від побоювання його втратити. Тобто, якщо занадто цінувати досягнення інших людей, то власні досягнення стають сумнівними; якщо знецінювати чужі – свої стають більш реальними.

Такого типу об’єктивна соціальна цінність та суб’єктивна індивідуальна самоцінність особистості, їх усвідомлення означає, за поглядами О. Петровського, що вони постають предметом свідомої інтенції, пізнання, цілепокладання, продуктивної діяльності та поведінки, рефлексії і емоційно-почуттєвого переживання самою особистістю у відповідь на визнання чи невизнання, піднесення або приниження, використання чи нехтування з боку інших тощо.

Щоб уникнути таких наслідків, особистість повинна побачити в собі безкінечне цінне, прийняти себе і своє життя як вищий дар, досягнути надцінність... (Савчин, 2019, с. 201). Ідеї цінності людського життя, прийняття власної індивідуальності та інших, політика толерантності утверджують однакову цінність різних речей. Для багатьох людей така невизначеність і багатозначність нестерпна – вона створює підстави для виникнення

неприємних емоцій, від яких потрібно захищатися, а знецінення допомагає долати таку тривожність.

Отже, знецінення можна розглядати як травмуючу ситуацію, в результаті якої виникають психологічні розлади, що супроводжуються переживаннями. Як результат – виникнення порушення зв'язку між травмуючою подією та її емоційною оцінкою. Це загрожує виникненню порушень в особистісній і емоційно-чуттєвій сферах, а також в міжособистісній взаємодії. З іншого погляду, аналіз ситуацій знецінення приводить до виникнення позитивних змін – означає усвідомлення своїх пересторог, переоцінку цінностей і, як результат, – розуміння того, що світ і усі люди в ньому неідеальні.

### Література

Коцан, І. Я., Ложкін, Г. В., & Мушкевич, М. І. (2011). *Психологія здоров'я людини*. Луцьк: РВВ – Вежа | Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки.

Максименко, С. Д., Зливков, В. Л., & Кузікова, С. Б. (ред.) (2015). *Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія*. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка.

Савчин, М. (2019). *Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія*. Дрогобич: ПП “ПОСВІТ”.

Титаренко, Т. М. (2018). *Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.

Туриніна, О. Л. (2017). *Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.* (с. 149–159). К.: ДП “Вид. дім “Персонал”.

### Ярослав Л. О.

#### Діалог в освітній практиці: нові виклики та можливості

Трансформація освіти, її масштабне реформування, глобальні інформаційно-технологічні перетворення та стрімкі культурні зміни неминуче призводять до підвищення конфліктогенності професійного педагогічного середовища. Радикалізм освітніх нововведень підвищує ймовірність та гостроту інноваційних конфліктів в освітньому середовищі, які, з одного боку, можуть спричинити появу взаємних упереджень, негативних стереотипів та дистанціювання між суб'єктами навчально-виховного процесу вузів, а з іншого – відкривати шлях до оновлення та якісних перетворень. Вибір стратегії уникнення,

дистанціювання або взаємних звинувачень тільки посилює відчуження сторін, провокує взаємну недовіру та створює підґрунтя для виникнення конфліктів на різних рівнях. Тому надзвичайно актуальними останнім часом стають питання пошуку ефективних технологій конструктивного вирішення конфліктів, які б сприяли зниженню рівня ворожості, зневіри та деескалації напруги в освітньому просторі. В аналітичному звіті “Діалог в Україні: можливості, параметри та виклики”, представленому на Європейському форумі з міжнародного посередництва та діалогу, відмічено, що зусилля, спрямовані на врегулювання конфлікту, необхідно доповнити довгостроковою діалоговою стратегією та культурою, які б охоплювали широкі верстви соціуму. Наше дослідження актуалізує потребу формування та культивування культури діалогу в освітнє середовище українських вишів.

Експерти з відновного підходу та медіації зауважують про те, що фокус діалогу як довгострокової стратегії втручання в конфлікт має бути спрямований на молоде покоління, яке має гнучке мислення, чутливе до нового, відкрите можливостям навчання діалогу, беручи в ньому участь (Коваль, 2014; Копіна, 2014). Одним із пріоритетних завдань професійної педагогічної освіти є розвиток конфліктологічної компетентності у студентів, що забезпечить успішність вирішення задач щодо управління конфліктом в процесі здійснення ними учбової та майбутньої професійної діяльності, сприятиме ефективності педагогічного спілкування на різних рівнях та виступатиме важливим чинником успішності професійної діяльності педагога загалом (Бережна, 2009; Козич, 2008; Серебровська, 2011; Щербакова, 2011). З огляду на це, метою нашого дослідження є окреслення теоретичних основ діалогу як форми інтервенції в конфлікт та формулювання методичних рекомендацій для вузів, лідерів суспільних рухів по запровадженню діалогових практик для профілактики та врегулювання конфліктів в освітньому середовищі.

Діалог осмислений нами як метод, процес та спосіб комунікації. Найчастіше поняття “діалог” описують як процес, який включає в себе:

- прагнення досягти змін в умонастроях та ставленні учасників до специфічних питань та їхніх партнерів по діалогу. Даний підхід ґрунтується на переконанні, що відкритий обмін новими ідеями може сприяти трансформації стереотипів людини, навіть глибоко вкорінених;
- структурована комунікація серед учасників, що переважно здійснюється через організовані групові зустрічі;
- акцент на обміні та повазі до різних поглядів сторін, а також спільне вивчення проблеми без обов’язкового вирішення конкретного спірного питання;

– заохочення до слухання та розвиток особливих методів слухання співрозмовника, а також розбудова конструктивних відносин та довіри серед учасників з метою виявлення та подолання когнітивних упереджень, зокрема, вибіркового сприйняття, реактивного знецінювання або понаднормової самовпевненості по відношенню до іншої сторони.

Критерієм ефективності діалогу є спрямованість опонентів на досягнення згоди, вибір ними стратегій пошуку взаємоприйняттого рішення проблеми (Гришина, 2008; Корнеліус, & Фейр, 1999; Ложкін, Пов'якель, 2007). Діалог є однією з ефективних та розроблених форм інтервенції в конфлікт, коли учасники конфлікту самі пропонують мирні шляхи його врегулювання. Ряд дослідників визначають діалог як специфічний вид медіації та називають його медіацією заради примирення (peace mediation), медіацією в громаді (community mediation) (Горова, Коваль, Копіна, Проценко, 2016). Як зауважує Олена Копіна, співавтор та керівник проекту “Культура діалогу. Вирішення конфлікту. Примирення”, діалог, на відміну від медіації, не передбачає в кінцевому результаті підписання угоди між сторонами, але орієнтований на створення атмосфери довіри, визнання сторонами один одного в процесі комунікації (Копіна, 2016, с. 218). Присутність посередника допомагає сторонам почати довіряти один одному, знайти точки перетину в базових цінностях (безпеки, миру), допомагає подолати відчуженість та нерозуміння один одного. Діалог передбачає особливу культуру взаємодії і представляє певні вимоги до учасників комунікації: готовність почати розмову з опонентом, вміння слухати та чути іншого, готовність приймати відповідальність за пропонувані варіанти рішень. “Діалог є унікальним механізмом, який поєднує в собі майстерню психолога, аналітичний центр, майданчик політичного й громадянського активізму та лабораторію пошуку творчих рішень. Діалог перешкоджає спрощеному баченню ситуації, допомагає розкрити невидимі аспекти конфлікту. Гуманізм діалогу вивільняє енергію для раціонального обговорення проблеми, руйнує бінарність протистояння, диктат формальної групової приналежності, дозволяє розкрити різноманіття думок” (Соломадин, 2016, с. 225).

Інструментів, методів і підходів до побудови діалогового процесу існує безліч: відкритий та закритий формати, онлайн-марафони, публічні акції або акт інтервенції, використання традиційних форм або переговорного формату. Величезні резерви для поліпшення конфліктологічної підготовки та впровадження культури діалогу у виші будуть досягнуті завдяки вдосконаленню традиційних методів і форм викладання навчальних курсів по конфліктології. Популяризація діалогу та привернення уваги у ЗВО до такої форми інтервенції в конфлікт може бути досягнуте завдяки проведенню регулярних загальноуніверситетських зустрічей, під час яких вирішуються проблеми, актуальні для студентської спільноти або ж окремого факультету за допомогою методів фасилітації,

сучасних методик обговорення та аналізу проблем, таких як Open Space, Консенсус, ОРП. Впровадження принципів діалогу може відбуватися завдяки навчальним заходам, що містять інтерактивні методики (ділові ігри, тренінги).

Актуалізації потреби в розвитку культури діалогу у вишах сприяють: науково-популярні лекції спеціалістів з різних галузей знань та практиків (психологів, медіаторів, фасилітаторів, юристів); покази та обговорення документальних, художніх фільмів з проблематики внутрішньоособистісних, міжособистісних та групових конфліктів та способів їх конструктивного вирішення; проведення творчих форм діалогу, таких як перформанси, вербатіми, плейбек-театри, виставки, створення сторонами сумісних творчих продуктів (видання газет, зйомки фільму). Запровадження практики діалогу стане можливим завдяки впровадженню кваліфікаційної програми для навчання фасилітаторів діалогів, залучення зацікавлених та активних студентів в якості “лідерів процесу”, які в майбутньому можуть стати тренерами для наступних курсів. Великі перспективи вбачаються в розвитку міжнародного співробітництва між університетами в рамках запровадження програм діалогу, обміну досвідом між студентами по організації та веденню діалогів, підтримці діалогових майданчиків в вузах (Соломадин, 2016, с. 235).

### Література

Гришина, Н. В. (2008). *Психологія конфлікта* (с. 237–241). СПб.: Питер.

Європейський форум з міжнародного посередництва та діалогу (2014). Діалог в Україні: можливості, параметри та виклики. Первинні результати першої спостережної місії [Електронне видання]. Взято 19 червня 2020 з [http://icps.com.ua/assets/uploads/files/f\\_nalnyi\\_zv\\_t\\_schodo\\_mozhливostey\\_d\\_alogu\\_v\\_ukra\\_n\\_.pdf](http://icps.com.ua/assets/uploads/files/f_nalnyi_zv_t_schodo_mozhливostey_d_alogu_v_ukra_n_.pdf)

Мириманова, Н. (2015). *Диалоги ради мира. Сборник интервью участников диалоговой площадки* (с. 38). Харьков: ФМД, НД.

Радчук, Г. (2017). Освітній діалог як інноваційна гуманітарна технологія професійного становлення особистості у ВНЗ. *Педагогічний процес: теорія і практика (Серія: Психологія)*, 1 (56), 15-16.

Соломадин, И. (2016). *Культура диалога. Разрешение конфликтов. Примирение* (с. 225–226). К.: Дух і літера.

*Гайсонюк Н. А., Зелінська В. В.*

## **Особливості соціального інтелекту в активних користувачів соціальних мереж**

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною нашого життя. Ми використовуємо їх для постійної комунікації, в робочих та розважальних цілях, відповідно витрачаючи на це значну частину часу, а в деяких випадках онлайн-спілкування є безальтернативним, адже надає людині можливість задовольняти власні потреби у приналежності за необхідності дотримуватися фізичного дистанції. Відтак дослідження різноманітних аспектів поведінки особистості в онлайн-просторі не втрачають своєї актуальності.

Аналізуючи останні дослідження та публікації, присвячені проблемі психологічного впливу інтернет-спілкування на формування певних соціально-психологічних особливостей користувачів мережі Інтернет, необхідно відзначити, що їх недостатньо. Так, одні дослідники зазначають що, відкриваючи нові можливості, мережеві комунікації породжують і нові проблеми, змушують задуматися над раніше очевидним, ініціюють переоцінку цінностей, зокрема, щодо міжособистісного сприйняття та розуміння, які в психології прийнято називати соціальною перцепцією. Інтернет-спілкування стимулює розвиток комунікативної мотивації, а також певним чином змінює сприйняття інших учасників спілкування взагалі (Богдан, 2014). Інші автори підкреслюють, що відчуження людей один від одного стає практично нормою сьогоденного життя, у зв'язку з розвитком нових дистанційних форм електронних засобів зв'язку, все частіше переводять реальне спілкування між людьми у віртуальне.

Парадоксальність ситуації полягає в тому, що, з одного боку, Інтернет-технології сприяють розвитку відчуженості між людьми і самотності, а з іншого боку, вони є оперативним способом пошуку інформації, встановлення контактів, розвитку комунікативної мотивації і тому широко використовуються людьми, які страждають від самотності, для спілкування. Також інтернет-спілкування викликає певні особистісні зміни (Гольшко, 2011).

Спираючись на пануючу в сучасній науці точку зору, можна сказати, що соціальний інтелект є механізмом, що надає особистості змогу ефективно спілкуватися. Це, мабуть, єдине положення, що розділяється більшістю дослідників щодо цього психологічного явища (Г. Олпорт, Дж. Гілфорд, Ю. Н. Ємельянов, А. Л. Южанинова, В. Н. Куніцина, Н. А. Батурич, Л. Г. Матвеева, С. С. Белова, Д. В. Ушаков та ін.).

Ми спираємося на підхід до вивчення соціального інтелекту, який запропонувала Н. Ф. Каліна. Згідно цього підходу, соціальний інтелект виступає когнітивною основою комунікативної компетентності особистості та пов'язаний більшою мірою з досвідом особистості, особистісними рисами й установками. Таке розуміння поняття може бути пов'язане з положенням структурно-динамічної теорії інтелекту Д. В. Ушакова про розвиток соціального інтелекту шляхом імпліцитного навчання (тобто шляхом переживання безпосереднього досвіду). Це дозволяє припустити, що, при активній взаємодії з іншими людьми в умовах соціальних мереж соціальний інтелект буде розвиватися (Люсин, & Ушаков, 2004).

За основу виокремлення характеристик соціального інтелекту ми взяли опитувальник А. Матчак, за яким соціальний інтелект трактується як сукупність навичок, що сприяють ефективному функціонуванню особи на різних рівнях міжособистісної взаємодії. Зокрема, це навички вибудовувати стосунки з близькими людьми, вміння презентувати себе в публічному просторі та навички асертивної поведінки (Rogaska, 2015).

З метою дослідити особливості соціального інтелекту в користувачів соцмереж ми використали: опитувальники соціальної компетентності А. Матчак, локусу контролю Дж. Роттера, емоційного інтелекту Н. Холла, анкету на визначення особливостей користування соцмережами.

Вибірку дослідження ( $n = 95$ ) склали студенти таких спеціальностей Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича як: фізична культура (42 %), психологія (42 %) та технічного спрямування (16 %). Ми обрали студентську вибірку, зважаючи на особливості юнацького віку як сензитивного періоду для становлення особистісної ідентичності (Крайг, & Бокум, 2005). Анкетування ми використали для визначення ступеня активності користування соціальними мережами, і за результатами анкетування змогли відібрати дві групи осіб: активних ( $n = 27$ ) та пасивних ( $n = 31$ ) користувачів соцмереж. Так, до групи активних користувачів соціальних мереж увійшли респонденти, які з-поміж іншого витрачають більше 2–4 годин на день у соціальних мережах (28 % респондентів), а також активно користуються щонайменше трьома соціальними мережами, і основним мотивом для користування соцмережами у них є “цікавість”. До групи пасивних користувачів увійшли ті, які проводять в соціальних мережах менше 2 годин на день, а провідними мотивами користування для них є робота й отримання інформації (32 % респондентів). Попри очікування більшого рівня залежності від соціальних мереж, притаманної юнацькому віку, ми зазначили тенденцію до більш утилітарного використання соціальних медіа. Зауважимо також, що, за рівнем прояву соціального інтелекту, розподіл респондентів у групах є досить нерівномірним. Так, у групі

пасивних користувачів соцмереж 55 % мають низький рівень соціального інтелекту, 35 % – середній, і тільки 10 % – високий. Натомість в групі активних користувачів низький рівень соціального інтелекту притаманний 33 % респондентів, середній – 52 %, і високий – 15 % респондентів.

Варто також відзначити, що групу більш пасивних користувачів соцмереж вирізняє дещо вищий показник за шкалою критичного мислення ( $X = 5,48$ ), порівняно з групою більш активних користувачів ( $X = 5,15$ ), що дозволяє припускати тенденцію до підтвердження гіпотези про наявність взаємозв'язку між усвідомленим використанням соцмереж та рівнем критичного мислення. Для обох груп властивий досить низький рівень інтернальності, що є достатньо характерним для юнацького віку, адже здебільшого юнаки не мають змоги брати на себе відповідальність за обставини власного життя. Втім, попри загалом низький рівень інтернальності, ми виявили, що в активних користувачів соцмереж він дещо нижчий, порівняно з пасивними користувачами.

Зіставлення емпіричних даних за показником соціального інтелекту дозволило виявити, що в обох групах є істотні відмінності у проявах соціального інтелекту. Так, за рівнем прояву складових соціального інтелекту за опитувальником А. Матчак, показники пасивних користувачів соцмереж є дещо меншими, порівняно з активними користувачами. Зокрема, активним користувачам соцмереж властиві більші відмінності за вмінням вибудовувати взаємини з близькими людьми ( $F(2,24) = 13.338$ ,  $p = 0.00$ ) порівняно з пасивними користувачами ( $F(2,28) = 4.711$ ,  $p = 0.017$ ). Подальший аналіз показав, що у групі пасивних користувачів найбільш значущими є відмінності між респондентами з високим ( $M = 8.67$ ,  $SD = 0.58$ ) та низьким ( $M = 4.65$ ,  $SD = 1.93$ ) рівнями CI, що дозволяє припустити, що високий рівень CI у поєднанні з більш інструментальним використанням соцмереж має тенденцію сприяти ефективності міжособистісних взаємодій на близькій соціальній дистанції. Натомість у групі активних користувачів соцмереж найбільш статистично значущі відмінності характерні респондентам з низьким рівнем CI ( $M = 3.17$ ,  $SD = 1.66$ ) порівняно з респондентами з високим ( $M = 9.13$ ,  $SD = 1.75$ ) та середнім ( $M = 6.32$ ,  $SD = 1.78$ ) рівнями прояву CI. Відтак можемо припустити, що активні користувачі соцмереж мають більшу кількість соціальних контактів, які частіше відбуваються у соціальних мережах і мають більшу частоту взаємодій, тим самим забезпечуючи більшу обізнаність у справах друзів.

Саме зазначені тенденції щодо відмінностей за рівнем прояву соціального інтелекту в активних та пасивних користувачів соцмереж дозволили взяти його за основу нашого дослідження. Так, приміром, як пасивним користувачам соцмереж, так і активним користувачам притаманні істотні відмінності за певними складовими емоційного інтелекту.



Рівень соціального інтелекту – з певними відмінностями – є визначальним для вміння управляти власними емоціями як для пасивних користувачів ( $F(2,28) = 5.871, p = 0.007$ ), так і для активних користувачів ( $F(2,24) = 3.975, p = 0.032$ ). Бачимо, що у групі пасивних користувачів соцмереж відмінності у проявах вміння управляти власними емоціями є більш статистично значущими. Зокрема, у групі пасивних користувачів найбільші відмінності можемо виявити у показниках респондентів із середнім ( $M = 6.68, SD = 1.47$ ) та низьким ( $M = 4.32, SD = 1.95$ ) рівнями СІ. Натомість у групі активних користувачів соцмереж статистично значущі відмінності можемо побачити між показниками респондентів з високим ( $M = 7.75, SD = 3.86$ ) та низьким ( $M = 3.56, SD = 2.08$ ) рівнями СІ. Порівнюючи результати респондентів з обох груп, можемо зазначити, що низький рівень соціального інтелекту зумовлює низький рівень вміння управляти проявами власних емоцій. Подальший аналіз емпіричних даних показав, що рівень соціального інтелекту в активних користувачів соцмереж впливає на рівень їхньої самомотивації ( $F(2,24) = 6.215, p = 0.007$ ), а відтак – дає їм змогу краще керувати своєю поведінкою, тоді як у пасивних користувачів рівень соціального інтелекту є більш визначальним для вміння розпізнавати емоції інших ( $F(2,28) = 3.630, p = 0.04$ ), що вказує на протилежну спрямованість соціальних навичок у цій групі. У групі пасивних користувачів соцмереж рівень соціального інтелекту також впливає на прояви інтернальності у сфері досягнень ( $F(2,28) = 4.471, p = 0.021$ ), що лише підкреслює орієнтованість їхніх соціальних навичок на особистісній ефективності.

Підсумовуючи дані, отримані у нашому пілотному дослідженні, можемо відзначити наявність відмінностей у проявах соціального інтелекту та їхнього впливу на поведінку особистості в соціальних мережах, яка потребує подальших досліджень.

## Література

Богдан, М. С. (2014). Психологические особенности общения зависимых от социальных сетей. В *Психология и социология: проблемы практического применения. Материалы международной научнопрактической конференции*. Херсон: Издательский дом “Гельветика”.

Гольшко, А. (2011). Феномен социальных сетей. *Радио*, 1, 5–7.

Крайг, Г., & Бокум, Д. (2005). *Психология развития*. Санкт-Петербург: Питер.

Люсин, Д. В., & Ушаков, Д. В. (ред.). (2004). *Социальный интеллект. Теория, измерение, исследования*. М.: Изд-во ИП РАН.

Rogaska, A. (2015). Zdolności emocjonalne, kompetencje społeczne a postawa “mieć”, “być” u młodzieży [E-book]. Retrieved 16 June 2020, from <https://books.google.com.ua/books?id=5SchCwAAQBAJ&lpg=PA50&ots=d6phIZB9sX&dq>

*Діброва В. А.*

## **Як внутрішньо переміщені особи бачать власне майбутнє: постановка проблеми**

Зважаючи на те, що особливістю міграції внаслідок військових дій є її вимушеність та раптовість, потрібно розуміти, що внутрішньо переміщеним особам доводиться тим чи іншим чином будувати своє життя майже з нуля та на новому місці. Це підіймає такі важливі питання як ставлення внутрішньо переміщених осіб до часу свого життя, розуміння його перспектив, та, нарешті, бачення особистісного майбутнього та здатності його конструювати.

Переселення ніби ділить життя внутрішньо переміщених осіб на “до” та “після”, і ці періоди дуже різняться один від одного як у емоційному забарвленні, так і в сприйманні часу власного життя. Періоди “до і після” можуть сприйматися як окремі, ніби не пов’язані між собою або навіть антагоністичні частини життя особистості, а можуть органічно поєднуватись, вибудовуючи одну цілісну історію життя, в якій є місце минулому, теперішньому та майбутньому з усіма їх особливостями та різноманіттям.

Період до вимушеного переселення є ретроспективним та відноситься до минулого внутрішньо переміщених осіб, але потрібно усвідомлювати, що окрім подій минулого та звичного життя, в ньому залишилися плани, цілі та мрії про майбутнє, які раптово обірвалися та стали нездійсненними. Важливими та актуальними питаннями з цього погляду є наступні. Чи залишаться ці плани та цілі у минулому або після адаптації на новому місці внутрішньо переміщені особи зможуть повернутися до попередніх стратегій конструювання особистісного майбутнього? Чи будуть попередній травматичний досвід, несподівані зміни у життєвих обставинах та неможливість контролювати власне життя впливати на загальну здатність конструювати майбутнє та бажання це робити? Особливо важливою у цьому питанні постає роль переконань у прогнозуванні та конструюванні майбутнього особистості (Рябовол, 2019, с. 437–452). Переконання, що виникли внаслідок адаптації до середовища в минулому, можуть перешкоджати засвоєнню нової системи переконань, необхідної під час зміни середовища. Це дає змогу припустити, що базові

переконання щодо контрольованості світу, які сформувалися у внутрішньо переміщених осіб під час травмівних подій, можуть здійснювати вплив на подальше конструювання ними особистісного майбутнього.

Питання сприймання часу внутрішньо переміщеними особами після переїзду також потребує дослідження. В його вивченні потрібно звернути увагу на відмінності в переважаючій часовій перспективі. Так, деякі вимушені переселенці навіть через тривалий час після переїзду продовжують бути зануреними у власне минуле, сприймаючи його як більш позитивний, насичений та важливий період життя, та не плачуть особливих надій на майбутнє. Або можливий інший, більш негативний, варіант переважання минулого у житті внутрішньо переміщених осіб, коли особистість не може асимілювати та трансформувати травматичний досвід минулого та продовжує знову і знову повертатися до переживання цих подій, що заважає будувати подальшого життя. Інші ж повністю зосереджені на сьогоденні, на вирішенні негайних побутових, матеріальних та соціальних проблем, викликаних вимушеним переїздом та необхідністю облаштувати життя на новому місці. Майбутнє також знаходить відображення у часових перспективах, переважаючих у внутрішньо переміщених осіб. Орієнтовані на майбутнє вимушені переселенці ставляться до труднощів свого теперішнього більш спокійно, як до неминучого, але необхідного етапу, який приведе до покращення життя у майбутньому.

У питанні психічного здоров'я вимушених мігрантів окремими дослідниками (Beiser, & Нuman, 1997, р. 996–1002) вивчається розділення часових перспектив та пригнічення минулого як ефективна стратегія адаптації. У контексті теперішнього часу наявні дослідження з впливу внутрішньої міграції на розподіл часу (Mu, & Yeung, 2018, р. 347–379). Це дає можливість зробити висновок, що вимушена міграція певним чином змінює сприймання мігрантами часу життя. Відповідно, часова перспектива майбутнього є недостатньо дослідженою у цьому контексті.

Отже, дослідження шляхів (способів) конструювання особистісного майбутнього є перспективним напрямом у межах таких актуальних тем як адаптація та психологічний супровід внутрішньо переміщених осіб. Чи впливає попередній травматичний досвід, а саме переконання щодо контрольованості світу, які виникли під час та після переселення, на здатність та бажання конструювати майбутнє? Оскільки внутрішньо переміщені особи в минулому опинилися в ситуації, коли всі плани на майбутнє несподівано були зруйновані та попередні зусилля були марні, потреба та бажання робити внесок у власне майбутнє у теперішньому може знаходитися у певній залежності від попереднього негативного досвіду. Наступне питання стосується сфер життя та спрямованості планів на майбутнє внутрішньо переміщених осіб. Які сфери життя вбачаються найбільш важливими у

майбутньому з погляду внутрішньо переміщених осіб? І, нарешті, для повнішого розкриття теми потрібно звернути увагу на стратегії конструювання внутрішньо переміщеними особами особистісного майбутнього. Планується виявлення найбільш типових стратегій та побудова їх типології.

Очікувані результати дослідження шляхів конструювання особистісного майбутнього внутрішньо переміщеними особами передбачають виявлення часових перспектив, що переважають у осіб, які були змушені змінити місце проживання внаслідок воєнного конфлікту, та окреслення специфіки їх ставлення до особистісного майбутнього та можливості його конструювання. Заплановане дослідження має поглибити уявлення про вплив психологічної травматизації на сприймання часу життя та з'ясування ролі базових переконань щодо контрольованості світу у конструюванні особистісного майбутнього.

Досягнення цих результатів планується за допомогою наступних методик дослідження. Для отримання біографічної та демографічної інформації та для виявлення стратегій конструювання особистісного майбутнього буде використаний метод анкетування, а для підтвердження перебування під впливом травмивних подій та визначення ступені їх впливу – Опитувальник симптомів ПТСР у вимушених мігрантів (Г. У. Солдатова, Л. А. Шайгерова, П. А. Черкасова). Переконання щодо контрольованості світу та толерантність до невизначеності будуть виявлені за допомогою Шкали базових переконань (Р. Янов-Бульман) та опитувальника толерантності до невизначеності MSTAT-1 (Д. МакЛейн). Дослідження сприймання часу планується проводити з використанням Опитувальника часової перспективи (Ф. Зімбардо), “Семантичного диференціалу часу” (Л. Вассерман), Методу мотиваційної індукції (Ж. Нюттен). Для дослідження конструювання особистісного майбутнього заплановано поєднати Тест “Мета життя” (Дж. Крамбо, Л. Махолкіна), наративне оповідання та проєктивну методику “Колесо Балансу”.

Практичне значення такого дослідження полягатиме у можливості використання отриманих результатів у консультативній та психотерапевтичній практиці, роботі соціальних та волонтерських служб з надання допомоги внутрішньо переміщеним особам, при розробці тренінгових програм з реабілітації та адаптації внутрішньо переміщених осіб. Також отримані результати можуть бути включені у план заходів по покращенню здоров'я внутрішньо переміщених осіб та застосовуватись у роботі медичних та санаторно-лікувальних закладів, реабілітаційних центрів. Основні положення дослідження, зокрема з впливу психологічної травматизації на сприйняття часу життя та ролі базових переконань щодо контрольованості світу у конструюванні особистісного майбутнього, можуть бути

використані в процесі розробки та викладання навчальних курсів з психології міграції та кризових ситуацій.

### Література

Рябовол, Т. А. (2019). Відображення прогнозування майбутнього на різних рівнях організації особистості. *Актуальні проблеми психології*, 19(11), 437-452.

Beiser, M., & Hyman, I. (1997). Refugees' time perspective and mental health. *American Journal of Psychiatry*, 154(7), 996-1002.

Mu, Z., & Yeung, W. J. J. (2018). For money or for a life: A mixed-method study on migration and time use in China. *Social Indicators Research*, 139(1), 347-379.

### *Нестеренко І. І.*

#### **Відновлення соціальної ідентичності в опануванні самотності внутрішньо переміщених осіб**

Вже шостий рік триває збройний конфлікт на території України. Деякі громадяни, що мігрували в інші регіони після анексії Криму та початку бойових дій на Сході, вже давно адаптувалися, почавши новий життєвий етап. Хтось з них зміг отримати допомогу волонтерів, хтось досяг балансу власноруч, а хтось залишився на самоті зі своїми страхами та складнощами в адаптації. Дехто знайшов у собі ресурс та сприйняв життєвий виклик як захоптиву подорож, але є значна кількість тих, хто не витримав кризу і вдався до саморуйнівних форм поведінки, таких як ізоляція та вживання алкоголю, занурившись у почуття самотності.

Одна із сучасних теорій визначає самотність як негативний емоційний стан, який спонукає людину задовольняти власні потреби у соціальних зв'язках та приналежності (Ayalon, Shiovitz-Ezra, & Roziner, 2016). Самотність можна розглядати у двох ракурсах – емоційному та соціальному. Емоційна самотність визначається суб'єктивною оцінкою людини своїх стосунків як таких, що мають недостатньо емоційної близькості. Соціальна ж самотність – це оцінка того, що людина не має задовільної кількості соціальних зв'язків. Чіткий розподіл емоційної та соціальної самотності виходить з того, що відчувати самотність люди можуть навіть при наявності достатньої кількості соціальних зв'язків, але їм може бракувати значущих емоційно близьких відносин (Peterson, 2018). Сама ж потреба

в емоційній близькості пов'язана з необхідністю мати відчуття соціальної приналежності та ідентичності.

У дослідженнях S. T. Fiske (2013) було виділено дві афективні потреби, обумовлені процесом приналежності. По-перше, це потреба самовдосконалення, тобто потреба бачити себе загалом достойним та кращим. Важливо зазначити, що це може відбуватися тільки через соціальний зворотній зв'язок або шляхом порівняння себе з певною соціальною нормою. По-друге, це емоційна потреба в довірі, тобто, на думку S. T. Fiske (2013), необхідність сприймати інших як, в основному, доброзичливих. Переселенці, що мігрують під час гібридної війни в Україні, часто не можуть задовольнити ці потреби, оскільки мають порушену ідентифікацію з місцевою спільнотою, що часто базується на страху, що їх співвідноситимуть із ворогом (Трубавіна, 2015).

Якщо виходити з того, що загалом соціальна ідентичність обумовлена усвідомленням власної приналежності до певних соціальних груп та ідентифікації з ними (Титаренко, 2013), то можемо помітити, що з одного боку, статус внутрішньо переміщеної особи є можливістю доповнення власної ідентичності, а з іншого – може не компенсувати достатньою мірою втрачені грані ідентичності або ж додавати деструктивні її сторони (такі як “жертва”, “безхатченко”, “державний утриманець”).

Доволі важливу роль в суб'єктивній оцінці самотності відіграють такі фактори як фактор емоційних спогадів, фактор соціальної категоризації та соціальної ідентифікації. Під соціальною категоризацією розуміють загальний соціальний зв'язок, а під соціальною ідентифікацією – емоційну приналежність (Peterson, 2018). Обидва ці фактори використовуються індивідом для визначення того, чи є поточна ситуація потенційно небезпечною для нього (частково внаслідок емоційних спогадів) і для визначення важливості соціальної ідентичності. Базуючись на першій оцінці ситуації (що у внутрішньо переміщених осіб часто буває доволі негативною під впливом постійного потоку новин, що деформовані у вирі подій гібридної війни), емоційних спогадів та сформованої ідентичності, людина оцінює ситуацію як приналежну їй або почувається в цій ситуації самотньою.

Неспроможність задовольнити потреби приналежності закономірно викликає почуття самотності. Говорячи мовою соціальної ідентичності, на місце “Вони” має прийти “Ми”, тоді йтиметься про інтеграцію та досягнення цілісності в оцінці особистістю своїх соціальних зв'язків та емоційної приналежності. Отже, можемо стверджувати, що відновлення або перебудова внутрішньо переміщеними особами своєї соціальної, спільнотної ідентичності неабияк сприятиме опануванню ними переживання самотності.

### Література

- Титаренко, Т. М. (2013). *Сучасна психологія особистості*: навч. посібник (2-е вид.). К.: Каравела.
- Трубавіна, І. М. (2015). Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа соціально-педагогічної роботи з ними. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 8 (52), 434–446.
- Ayalon, L., Shiovitz-Ezra, S., & Roziner, I. (2016). A cross-lagged model of the reciprocal associations of loneliness and memory functioning. *Psychology and Aging*, 31 (3), 255-261.
- Fiske, S. T. (2013). *Social beings: Core motives in social psychology* (3rd ed). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Peterson, C. N. (2018). How social identity influences social and emotional loneliness. *Walden University*, Retrieved 13 June 2020 from <https://scholarworks.waldenu.edu/dissertations/5772/>

### **Степаненко О. П.**

#### **Предиктори агресивної поведінки у водіїв**

Агресивна поведінка на дорозі є проблемою для всього світу, не тільки для України, оскільки в результаті її прояву відбуваються конфліктні, передаварійні або аварійні ситуації. Агресивний стиль водіння пов'язаний з проявом небезпечної поведінки при виборі не лише швидкості або траєкторії руху транспортного засобу, але й методів та засобів взаємодії з іншими учасниками дорожнього руху. Небезпечна поведінка може бути зафіксована у будь-який момент і в будь-якій ситуації, коли водій знаходиться за кермом: у тактичному відношенні (у виборі планового або імпульсивного стилю діяльності), в технічному відношенні (на максимумі використання технічних характеристик автомобіля), в соціальному відношенні (на рівні вербальних проявів) (Дерех, 2011, с. 52).

Велика частина досліджень спрямована на вивчення взаємозв'язку агресивної поведінки і особистісних особливостей водіїв, що є причиною виникнення певних сценаріїв водіння, в основі яких лежить схильність до агресивної поведінки і переживання негативного емоційного стану.

Результати багатьох зарубіжних досліджень показують вплив внутрішніх чинників на вибір сценарію водіння. Було виявлено, що агресія під час водіння корелює з підвищеним ризиком потрапити в аварію. Цей зв'язок можна пояснюватися обставиною, що водії

практикують так званий агресивний стиль водіння. Л. Глендон і Р. Дорн вважають, що в таких ситуаціях звичайні прояви агресії, які ми можемо спостерігати в повсякденному житті, видозмінюються і набувають інших форм, у зв'язку з тим, що умови під час керування транспортним засобом вельми специфічні й обмежують деякі аспекти поведінки. Проте потреба в емоційній розрядці залишається і виявляється в особливій дорожній поведінці: різкі перестроювання, “підрізування”, “підгальмовування”, недотримання дистанції, перевищення швидкісного режиму і багато іншого.

Прояв агресії на дорозі свідчить про низьку культуру водіння, що особливо актуально для нашого суспільства. Тому проблема вимагає комплексного підходу і детального вивчення причин агресивного прояву поведінки на дорозі.

Зокрема, дослідження, які були проведені соціологами та психологами, дозволили встановити взаємозв'язок між типом особистості, ставленням до автомобіля, схильністю до ризику, імпульсивністю, манерою водіння. Згідно з результатами різних соціологічних опитувань, суб'єктами агресивного водіння, як правило, є чоловіки віком від 18 до 30 років, переважно неодружені, зі стажем водіння до 5 років, з високим і середнім рівнем доходів.

Також необхідно зазначити, що до агресивного водіння схильні особи, що відчувають дефіцит часу під впливом яких-небудь зовнішніх чинників, а також молодь, що переживає необхідність продемонструвати технічні властивості автомобіля й уміння ним керувати краще, ніж інші водії. Такі автоаматори дуже самовпевнені і недооцінюють ризику, пов'язані з необережним водінням (Казачонок, с. 33–40).

Аналізуючи особливості дорожньої поведінки водіїв, можна виділити характерні прояви агресії на дорозі: часті перестроювання без включення покажчиків повороту; перевищення швидкісного режиму; недотримання дистанції; порушення рядності; ігнорування сигналів світлофора; часте використання звукового сигналу, а також моргання далеким світлом фар; відсутність бажання пропускати інших водіїв; бажання провчити інших водіїв; бажання покинути зону автомобіля і вступити в конфлікт.

Така дорожня поведінка є ризикованою, небезпечною, має імпульсивний характер, а також сприяє зниженню ефективності пропускнуї спроможності доріг. Причини агресивного водіння можна розділити на три категорії: особові особливості людини, ситуаційні і зовнішні. До ситуаційних можна віднести дефіцит часу, стан стомлення або негативний емоційний стан, до зовнішніх – стан доріг, вузькі вулиці, погану організацію паркувань і т. ін.

У дослідженні проявів агресії водіїв пасажирського автотранспорту на дорогах і їх самоприйняття та довіри до себе та інших були виявлені такі зв'язки: показник агресивності значущо корелює з показником недовіри до світу. Чим більше навколишній світ здається



людині небезпечним і лякає, тим частіше і більше виявляється агресивна поведінка і прагнення контролювати поведінку інших людей; при негативному ставленні до навколишнього світу, людина відчуває потребу в прояві агресії; існує значущий негативний зв'язок між самоприйняттям і страхом. Чим менше водій розуміє і приймає себе, тим сильніший його страх виявиться жертвою агресивної поведінки. За таких умов водій вибирає агресію як варіант захисту.

На підставі опрацьованої науково-психологічної літератури можна зазначити, що профілактика агресивної поведінки на дорозі може відбуватися в декількох напрямках: вдосконалення організації дорожнього руху; розробка й ухвалення законів про агресивне водіння; виховна робота на рівні освітніх установ, формування за їх допомогою установок на безпечне водіння та законслухняної поведінки (особливо потрібно приділяти увагу молодим людям); підвищення культури водіння шляхом пропаганди; залучення громадян до суспільного контролю.

Міжнародний досвід свідчить, що при здійсненні програм боротьби з агресивним водінням можна досягнути істотних результатів у зміні поведінки учасників дорожнього руху.

Прояв агресії на дорогах є серйозною проблемою і загрозою безпеці громадян. Для вирішення даного питання необхідний комплекс заходів щодо запобігання цьому явищу. Першим у цьому комплексі може стати використання досвіду зарубіжних країн, адаптуючи його до українських умов.

## Література

Дерех, З. Д., Душник, В. Ф. (2011). *За кермом автомобіля: Секрети безпечного керування*. К.: Арій.

Казачонок, В. В. (2016). Повышение уровня культуры водителей как фактор безопасности дорожного движения. *Юридическая наука и правоохранительная практика*, 2 (36), 33–40.

Шпорт, С. В., Васильченко, А. С., & Шалимов, Д. Р. (2017). Психологические маркеры опасного поведения на дорогах. *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*, 4А.(6), 118–133.

## ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

**Андрєєва Ярослава Федорівна**, завідувач кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, кандидат психологічних наук, доцент; WoS ID: [2290638](#), ORCID: [0000-0003-3954-2731](#), GScholar: [XO47UFoAAAAJ](#).

**Гайсонюк Наталія Артемівна**, асистент кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича; WoS ID: [2296993](#), ORCID: [0000-0001-5919-5111](#), GScholar: [UjnsvJgAAAAJ](#).

**Гаркавенко Ніна Власіївна**, доцент кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, кандидат психологічних наук, доцент; WoS ID: [2290618](#), ORCID: [0000-0002-5814-2226](#), GScholar: [5nU-C1UAAAAJ](#).

**Горянська Анжела Михайлівна**, доцент кафедри психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, кандидат психологічних наук, доцент; GScholar: [jps8k98AAAAJ](#).

**Гришко Віталій Віталійович**, асистент кафедри психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя; GScholar: [5bVvvpYAAAAJ](#).

**Громова Ганна Михайлівна**, аспірантка лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.

**Гундєртайло Юлія Данилівна**, молодший науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України; ORCID: [0000-0001-6959-663X](#), GScholar: [4SYhkZMAAAAAJ](#).

**Дворник Марина Сергіївна**, завідувач лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, кандидат психологічних наук; WoS ID: [3294430](#), ORCID: [0000-0003-1505-0169](#), GScholar: [P72L0hgAAAAJ](#).

**Діброва Валерія Анатоліївна**, аспірантка лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.

**Доскач Світлана Сильвестрівна**, доцент кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, кандидат психологічних наук, доцент; WoS ID: [3130551](#), ORCID: [0000-0001-5546-4636](#), GScholar: [vOzjWZYAAAAJ](#).

**Зелінська Вікторія Володимирівна**, студентка факультету педагогіки, психології та соціальної роботи Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

**Іванчук Дмитро Володимирович**, магістрант факультету психології та соціальної роботи Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя.

**Лазоренко Борис Петрович**, провідний науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, кандидат філософських наук, доцент; WoS ID: [3164276](#), ORCID: [0000-0002-2113-0424](#), GScholar: [t3TьH2kAAAAJ](#).

**Ларіна Тетяна Олексіївна**, старший науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник; WoS ID: [3129063](#), ORCID: [0000-0001-8975-3348](#), GScholar: [d-f8ebkAAAAJ](#).

**Литовченко Ніна Федорівна**, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, кандидат психологічних наук, доцент; ORCID: [0000-0002-7358-070X](#), GScholar: [O7jkjsYAAAAJ](#).

**Мирончак Катерина Володимирівна**, старший науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, кандидат психологічних наук; ORCID: [0000-0002-1378-0494](#), GScholar: [HafBm2kAAAAJ](#).

**Нестеренко Ірина Ігорівна**, здобувач наукового ступеня Інституту соціальної та політичної психології НАПН України; ORCID: [0000-0002-9619-7471](#), GScholar: [9a-psaIAAAAAJ](#).

**Пісоцький Вадим Петрович**, доцент кафедри психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, кандидат філософських наук, доцент; GScholar: [2jXJEN8AAAAJ](#).

**Проскурняк Ольга Петрівна**, доцент кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, кандидат психологічних наук, доцент; WoS ID: [2293128](#), ORCID: [0000-0002-2525-0562](#), GScholar: [HfRO510AAAAJ](#).

**Савінов Володимир Вікторович**, молодший науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України; WoS ID: [3111966](#), ORCID: [0000-0001-5830-2333](#), GScholar: [QWADP4wAAAAJ](#).

**Собкова Світлана Іванівна**, доцент кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, кандидат психологічних наук, доцент; WoS ID: [2293276](#), ORCID: [0000-0003-2880-728X](#), GScholar: [I7O4ZQkAAAAJ](#).

**Степаненко Ольга Петрівна**, асистент кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича; ORCID: [0000-0001-7279-4768](#), GScholar: [GeOaG\\_YAAAAJ](#).

**Титаренко Тетяна Михайлівна**, головний науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, доктор психологічних наук, професор, дійсний член (академік) НАПН України; WoS ID: [2907511](#), ORCID: [0000-0001-8522-0894](#), GScholar: [rQJDvOgAAAAJ](#).

**Тітова Катерина Валеріївна**, випускниця аспірантури факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, магістр психології; GScholar: [XHqsacIAAAAAJ](#).

**Чаплак Ян Васильович**, доцент кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, кандидат психологічних наук, доцент; WoS ID: [1664115](#), ORCID: [0000-0001-6763-2967](#), GScholar: [poEG5qwAAAAJ](#).

**Чуйко Галина Василівна**, доцент кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, кандидат філологічних наук, доцент; WoS ID: [2292310](#), ORCID: [0000-0002-3424-3348](#), GScholar: [7lguMh0AAAAJ](#).

**Щотка Оксана Петрівна**, завідувач кафедри психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, кандидат психологічних наук, доцент; ORCID: [0000-0003-0487-2925](#), GScholar: [6gISoEMAAAAJ](#).

**Ярослав Людмила Олександрівна**, асистент кафедри психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя; GScholar: [iVRUAYwAAAAJ](#).

**Електронне наукове видання**

# **ГОРИЗОНТИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ОСОБИСТІСНОГО ЖИТТЄТВОРЕННЯ**

Матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару

Головний редактор – *Т. М. Титаренко*

Відповідальність за достовірність фактів, власних імен, цитат, цифр та інших відомостей  
несуть автори публікації

Верстка, макетування, технічна редакція – *В. В. Савінов*

В оформленні обкладинки використано айфонографію “Летючий айсберг”  
(Юлія Волязловська, м. Олешки, 2020 р.)

Надруковано з оригінал-макету, виготовленого  
в Інституті соціальної та політичної психології НАПН України

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

Ум. друк. арк. 5,75

Київ – 2020