

Інститут управління природними ресурсами
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»

ОСОБИСТІТЬ У КРИЗОВИХ УМОВАХ
ТА ЕКСТРЕМАЛЬНИХ
СИТУАЦІЯХ ЖИТТЯ

КОЛЕКТИВНА МОНОГРАФІЯ

Івано-Франківськ
«НАІР»
2024

УДК 159.942+37.06

О-72

Друкується за ухвалою Вченої ради «Університет економіки та права «КРОК»
(протокол №3 від 28 листопада 2024р.)

О-72 Особистість в кризових умовах та екстремальних ситуаціях життя:
колективна монографія. Івано-Франківськ: НАІР, 2024. 228 с.

ISBN 978-617-8011-88-8

У монографії зосереджена увага на проблемах становлення особистості в кризових умовах сьогодення та екстремальних життєвих ситуаціях. Розглядаються різні аспекти подолання особистістю життєвих труднощів, пов'язаних з екстремальними та кризовими ситуаціями.

Пропонована праця розрахована на широке коло фахівців, науковців, студентів.

Рецензенти:

Чернобровкін В. М. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та педагогіки Національного університету «Києво-Могилянська Академія»;

Долинська Л. В. – кандидат психологічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, заслужений працівник освіти України;

Поясик О. І. – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри педагогіки і психології Коломийського навчально-наукового інституту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника;

За редакцією:

кандидата психологічних наук, доцента **Микитюк Г. Ю.**

директора Інституту управління природними ресурсами ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», **Грицан М. М.**

кандидата філологічних наук, доцента **Леньохіна Є. О.**

провідного фахівця центру досліджень «Покутської трійці», **Ковальчук О. В.**

ПЕРЕДМОВА



Епістемологічна спадщина гуманітарних і соціально-поведінкових наук містить інформаційно насичений комплекс знань, що стосуються різних сторін функціонування людини та людських спільнот. Невипадково дерево психологічних наук, приміром, розгалужується на вікову, педагогічну, соціальну, медичну, економічну, військову, спортивну і т. д. психології залежно від сфер самоздійснення особистості та чинників, які на цей процес впливають. Причому кожна із царин людського буття розглядається здебільшого з позицій умовно нормального функціонування у відносно стабільних, прогнозованих умовах життєдіяльності.

Проте з буденного досвіду відомо, а в синергетиці як новітній методології, базованій на неодетерміністських уявленнях, обґрунтовано, що тенденції рівноваги (літичні процеси) неминуче перериваються збуреннями системи, які порушують існуючий порядок, ведуть до руйнування дисфункціональних, нежиттєздатних у змінених умовах зв'язків (критичні, екстремальні ситуації). Вихід із цих ситуацій означає проходження особою чи спільнотою точки біфуркації (фактично – неповернення до колишнього стану), що передбачає вибір – спонтанний, інстинктивний, чи свідомий – ціннісно мотивований, відрефлексований з точки зору моральних стандартів певних учинків, стратегії поведінки тощо, які або ведуть до подолання впливу травматичних подій та подальшого посттравматичного зростання шляхом духовної трансформації, або ж провадять до духовного регресу, нервово-психічного занепаду й ціннісно-сміслової деградації.

Пропонована широкому загалу колективна монографія обіймає окремі аспекти вище окресленої проблеми, яка особливо актуалізувалася з початком повномасштабного російського вторгнення 24 лютого 2022 року на суверенні українські терени. Автори представлених у книжці теоретико-прикладних текстів відгукуються на виклики і досвід життєстійкості українців у критичних ситуаціях воєнного протистояння

і відстоювання свого права на вільне і гідне життя шляхом мобілізації адекватних загрозам особистісних ресурсів і здоров'язберігальних соціальних практик.

Від імені авторського колективу зичу зацікавленого і корисного опрацювання поміщених у монографію статей.

Зіновія Карпенко,

доктор психологічних наук, професор кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка», заслужений діяч науки і техніки України.

FOREWORD



The epistemological heritage of the humanities as well as the social and behavioural sciences encompasses a rich set of knowledge related to various aspects of human functioning and human communities. For this reason, the tree of psychological sciences, for instance, ramifies into developmental, educational, social, medical, economic, military, sports, etc. psychologies depending on the spheres of self-fulfilment of the individual and the factors that influence this process. And each of the spheres of human existence is considered mainly from the perspective of conventionally normal functioning in relatively stable, projected conditions of life activity.

However, common experience proves, and synergetics, as a modern methodology based on neo-deterministic ideas, substantiates, that equilibrium trends (lytic processes) are inevitably disrupted by system perturbations that undermine the existing order, leading to the destruction of dysfunctional, unviable connections in changed conditions (critical, extreme situations). Resolution of these situations means passing a bifurcation point (in fact, a non-return to the previous state) by a person or community, which involves a choice – spontaneous, instinctive, or conscious – that is value-motivated and reflected in terms of moral standards of certain actions, behavioural strategies, etc., which either lead to overcoming the impact of traumatic events and further post-traumatic growth through spiritual transformation, or lead to spiritual regression, neuropsychological decline and axiological deterioration.

The joint monograph brought to the wide audience is a comprehensive study of certain aspects of the above-mentioned issue, which has become more urgent since the beginning of the full-scale Russian invasion of sovereign Ukrainian territory on 24 February 2022. The contributors of the theoretical and applied essays featured in the book address the challenges and experience of the Ukrainians' resilience in critical situations of military confrontation and defence of their right to a free and dignified life by

mobilising personal resources and health-preserving social practices commensurate with the threats.

On behalf of the collaborative writing team, I hereby wish you an engaging and rewarding study of these essays.

Zinoviia Karpenko,

Doctor of Sciences in Psychology, Professor of the Department of Theoretical and Applied Psychology, Institute of Law, Psychology and Innovative Education, Lviv Polytechnic National University



РОЗДІЛ 1

ОСОБИСТІТЬ У КРИЗОВИХ УМОВАХ ЖИТТЯ



МАСОВИЙ МІЛІТАРИСТСЬКИЙ ПСИХОЗ – СОЦІАЛЬНА ПАТОЛОГІЯ ЦІННІСНОГО ЗМІСТУ

Карпенко З.С.

Повномасштабне російське вторгнення на українські етнічні й інституційно визнані терени, крім емоційно-поведінкових реакцій аверсивного й інвективного спектра, не перестає викликати відчуття абсурдності того, що відбувається, шоку від ірраціональної інтерпретації нападниками мотивів їхніх бузувірських вчинків, розчарування від марності сподівань, принаймні ранніх, переважної частини українців на громадянський спротив населення держави-агресора розв'язаній кремлівськими імперцями війні проти суверенної сусідньої («братньої» в лукавих наративах російських можновладців та ЗМІ) держави. Вчоргове з'ясувалося, що психоз – не лише екстремальний феномен індивідуальної психіки, а й контекстуально інспірований масовий феномен [5].

Почнімо з того, що термін «психоз» є достатньо умовною назвою, що об'єднує різноликий спектр розладів. Як стверджують А. Reber, R.Allen & E. Reber у сучасній психіатричній нозології визначальною рисою цих розладів є грубе порушення оцінки реальності, тобто людина робить неправильні висновки про навколишню дійсність, неправильно оцінює своє мислення та сприймання і продовжує робити ці помилки, навіть зіштовхуючись із доказами протилежного. Класичні симптоми містять маячню, галюцинації, регресивну поведінку, невідповідний ситуації настрій та помірно незв'язне мовлення. Розрізняють біполярний розлад, короткочасний реактивний психоз, шизофренії, органічні психічні розлади та деякі розлади настрою [17].

У МКХ-11 розлади особистості описані як тяжкі порушення характерологічної конституції та поведінкових тенденцій індивіда [10]. DSM-5 визначає особистісні розлади як стійкі ригідні патерни довгої тривалості, які викликають значний дистрес чи порушення і які не є наслідками вживання певних речовин або іншого медичного стану. Зокрема в DSM-5 розлади особистості поділяють на 3 кластери: А –

параноїдний, шизоїдний, шизотиповий; В – антисоціальний, межовий, істеричний, нарцисичний; С – унікаючий, залежний та obsесивно-компульсивний [6; 16].

Не вдаючись тут у дискусію навколо перспектив модернізації обох класифікацій та порівняльного аналізу переваг і недоліків кожної з них, зафіксуємо основну думку: згідно з *холістичним принципом* організації суцього і психічного функціонування людини зокрема [21] особистість є молярною одиницею (неподільним цілим) соціуму, а оскільки смисл є своєю чергою молярною одиницею особистості, то цінність є відповідно такою ж одиницею соціетальної психіки. Особистісні смисли й соціальні цінності організовані як ієрархічно (субординаційно), так і рядоположно (координаційно). Звідси випливає логічний висновок про те, що й різновиди психічних розладів особистості (індивідуальні психози) можуть мати смислові аналоги в соціетальній психіці (масові чи колективні психози) з характерною для них ціннісною патологією.

Саме на ці імпліцитні допущення спирається сучасний дослідник масових психозів М. Kets de Vries [13], продовжуючи вивчення масових соціальних явищ таких авторитетних попередників, як G. Le Bon [14] і G. Tarde [20]. Тим часом академічних визначень масового психозу бракує. Популярна нині Вікіпедія вважає масовий психоз психічною епідемією, в основі якої лежить схильність людей до наслідування і навіювання. Масовий психоз вражає групу людей, в результаті чого людина втрачає нормальну здатність до міркування, що робить її одержимою чимось [15].

Традиційно, досліджуючи масові психози, відштовхуються від наявної класифікації психічних розладів особистості, екстраполюючи їхні симптоми, механізми виникнення і розвитку, а в деяких випадках і засоби подолання на групову поведінку. Так, F.N. Piassov застосовує *клінічний підхід* до розгляду історії та практики більшовизму як чергування різних фаз маніакально-депресивного розладу, який охопив населення, що мешкало на теренах колишньої Російської імперії, пізніше – Радянського Союзу аж до його розпаду в період горбачовської «перебудови» [11]. Однак більшість досліджень масового психозу все-таки тримається *психоаналітичних версій* інтерпретації його феноменів на кшталт проєктивної ідентифікації, (контр)перенесення, регресії, ідеалізації та знецінення, впливу надцінного об'єкта – демагогічного

лідера тощо. Живильним середовищем для збурення масового психозу є фрустрація потреби в сенсі життя, аномія, – твердять *екзистенціалісти*. На думку ж представників *соціального конструктивізму*, брак «керівних міфів», які організовували б і спрямовували б поведінку великих груп людей на спільні цілі та консолідоване відстоювання загальних цінностей, викликає запит на харизматичного лідера-демагога, здатного продукувати популістські наративи на «злобу дня».

Нарешті епідемія Covid-19 потужно спричинилася до привернення уваги до феномену масового психозу. В усьому світі проводилися численні наукові конференції, публічні дебати, конфіденційні розслідування, присвячені панічним настроям; з'явилися параноїдальні версії штучного походження вірусу, а відтак і переслідування/покарання за це винуватців. На противагу цьому виник рух зі знецінення новітньої епідеміологічної загрози, що гальмувало темпи вакцинації населення [2; 19].

Метою цього дослідження є окреслення деяких варіантів протидії причинам і наслідкам масового психозу в контексті актуального нині перформативного повороту у психотерапії, породженого глобалізаційними процесами з використанням інформаційно-комунікативних технологій.

У дослідженні застосовано якісні методи: це – аналіз повсякденного дискурсу та медіаконтенту з вилученням провідних інтенцій (прихованих мотивів) соціальної поведінки спільнот, а також включене спостереження й порівняльний аналіз ефективності різних психотерапевтичних методів.

Кожен із цих методів здебільшого концентрується на ознаках і причинах появи психічного явища, однак відчуває труднощі при спробі екстраполяції методів особистісної психотерапії на психотерапію соціуму як більшого цілого. Констатується, що *психоедукація*, зміна світогляду інфікованих масовим божевіллям спільнот через їх переконання логічно впорядкованими й спертими на факти аргументами відкидається адресатами впливу («Вы все врете!»). Здавалося б, в еру всюдисущих інформаційних технологій існують необмежені можливості для пошуку правдивих відомостей та критичної оцінки різних поглядів на певні події. Водночас з'ясовується, що сконструйований пропагандою (в даному разі – російською) перцептивний фільтр не пропускає смисли,

які не узгоджуються з нав'язаною нею аксіологічною матрицею, а отже будь-яка розмовна психотерапія великих груп і спільнот виявляється неспроможною пробити захисні «скрепи» позасвідомо засвоєних ідеологем.

У зв'язку з цим корисними можуть бути деякі конкретні поради з протидії соціальним делюзіям. Одна з них – так зване «емоційне дзюдо», покликане посіяти сумніви у справедливості переконань певної групи людей. Щоб ці сумніви зародилися, необхідно показати наслідки їхньої поведінки. Люди повинні усвідомити, що з ними трапиться, якщо вони продовжуватимуть йти тим шляхом, яким вони йдуть. Якби не були висунуті контраргументи, їх потрібно вводити дуже тонко. Пряма незгода з їхньою думкою буде марною. Насправді вказівка на помилку лише посилить їхній захист. Натомість під час взаємодії з ними реалістичну інформацію – на протигагу неправдивій інформації, яку їм надають, – слід водити в обговорення ненав'язливо, що дасть змогу послабити їхній опір. До речі, гумор є дуже ефективним інструментом протидії будь-якій пропаганді.

Ще одним важливим кроком у компенсації масового психозу буде усунення лідерів-демагогів від влади та впливу. По суті, їхнє усунення само собою виступатиме формою зцілення. Якби, приміром, найближчих соратників В.В. Путіна (а ще краще – самого диктатора) було ліквідовано, це почало б знімати чари масового психозу. Цього, однак, може виявитися недостатньо. Постає завдання перевиховання тих, хто перебуває під чарами вождя – демагога і диктатора. Адже прийняття обману є наслідком власного психологічного захисту від болю та розчарування з тієї причини, що прогресивна й найбільш розвинута частина світу не бажає повернення у своє імперіалістичне минуле, вона зробила свій вибір на користь демократії, а не авторитаризму, мультикультурності, а не зверхності однієї нації над іншою, гуманістичної спрямованості технологічних інновацій, а не обскурантизму й нестримної мілітаризації тощо. Якщо росіяни підтримують другу з означених альтернатив, то значить, вони мають потребу у фальсифікації реальності («Это НАТО и его сателлит Украина вынудили Россию защищаться. Россия никогда не нападет первой!»). І тут не обійтися одним лише переконанням.

Найважливішим є *змінити обставини*, які призвели до хибних переконань. Зменшення нерівності будь-якої природи – економічної, етнічної чи гендерної – є дуже корисним у запобіганні виходу на перший план масових психотичних ідей. Те, що в сучасній Росії існує прірва між доходами, правами, привілеями, умовами та якістю життя різних груп населення, відомо кожному. Бідними, безправними, погано освіченими й ізольованими від широких комунікацій легше керувати, накачуючи їх ідеями особливої місії, унікального шляху й провідної ролі у ворожому, розбещеному світі: «Мы всех заставим Россию уважать!». Якщо ж підстав для такої поваги немає, то нас, за цією логікою, повинні боятися. Звідси і перманентні погрози застосувати ядерну зброю, трансформувати свою заздрість до більш успішних у мстиве бажання вбивати, гвалтувати, красти, тріумфуючи від тимчасової компенсації власної ущербності, яка на кожному кроці нагадує про себе.

Наведені приклади протидії масовому психозу ілюструють перформативний поворот у психотерапії, суголосний новопосталій епосі Метамодерну, що означає *заміну споглядання дією*, в процесі чого людина переживає «досвід лімінальності», здобуваючи який, вона здійснює внутрішню ціннісну трансформацію [3; 9]. І навіть без знання цього методологічного тренду висновки здорового глузду містять радикальну умову здолання масового мілітаристського психозу, що запанував у Росії: привести до тями цю державу і це суспільство може тільки *перемога України* у розв'язаній ними війні. А наведені вище засоби, як і багато інших, у цій публікації не представлених, є слухними, але часто паліативними. Військова ж перемога є необхідною аксіологічною «хірургією» уражених масовим психозом, коли аксіологічна терапія в її глибинно-динамічних, вершинно-екзистенційних, інтерактивно-дискурсивних вимірах виявляє свою безсилість.

Коли ж ідеться про форми індивідуального спротиву масовому психозу, то апеляція до захисних механізмів, на кшталт заперечення того, що останній може опанувати й мною, – контрпродуктивне. Зрозуміло, що грубе заперечення реальності якраз і є симптомом індивідуальної піддатливості масовому божевіллю, а не втечею – порятунком від нього; ба більше: заперечення аж ніяк не є спротивом. Відомо, що кожен напрям психотерапії пропонує власні стратегії

копінгу в критичних ситуаціях. Захист у спосіб заперечення – це надбання психоаналізу, який одначе вказує на сублімацію й компенсацію як на продуктивні форми самоопанування й контролю над середовищем.

Спробуймо реконструювати досягнення позитивної психології, започаткованої М. Селігманом, щоб вивести з них, приміром, форми спротиву масового психозу. Відома концептуальна формула вченого – PERMA – в перекладі перших літер означає позитивні емоції, залученість, позитивні досягнення, позитивні стосунки, сенс як виміри суб'єктивного добробуту особи і складники її щастя [18]. Т. Бен-Шахар трансформує цю формулу в єдність п'яти показників: фізичного, інтелектуального, комунікативного (у стосунках), емоційного і духовного добробуту [7], що резонує з авторським принципом інтегральної суб'єктності [3].

Трансформуючи дані концепти в контекст поточної ситуації та стаючи в рефлексивну позицію громадян ворожої держави, можемо означити такі форми спротиву масовому мілітаристському психозу в Росії, рясно приправленому імперською ідеологією – так званим рашизмом:

1. *емоційний спротив* – неприйняття і відкидання ксенофобських постулатів, шовіністичних настанов і злочинів проти людяності (гнів, ненависть, огида тощо);

2. *інтелектуальний спротив* – критичне мислення, залучається за умови всебічної поінформованості про стан справ у власній державі, світі, на театрі воєнних дій, потребує широкої етнокультурної та політико-правової ерудиції задля розвінчання деструктивних міфологем, фейків і двозначних (конфліктних) смислів;

3. *комунікативний спротив* – ціннісно-орієнтаційна солідарність з однодумцями, об'єднання у групи опору диктатурі, організація масових антивоєнних акцій та ін.;

4. *духовний спротив* у сенсі орієнтації на трансцендентну екзистенцію окремої персони в глобальному вимірі означає знайти відповіді на питання: «Чи для того я живу, щоб нав'язувати іншим свою волю і змушувати до покори?», «Хіба авторитаризм, деспотія більше сприяють моїй самореалізації, ніж демократія?», «Моє покликання в тому, щоб грати за нав'язаними мені правилами чи проявляти ініціативу

разом із взяттям на себе певних зобов'язань, йти назустріч викликам, використовуючи шанси?;

5. *фізичний (учинковий) спротив* – боротьба (явна і підпільна); перша – за умови ґрунтовної попередньої підготовки, враховуючи різні ризики, щоб у разі необхідності вдатися за варіативних протективних заходів. Радикальним прикладом можуть слугувати пропагандистські та військові рейди Добровольчого російського корпусу й Легіону свободи в прифронтові області Росії, пасивним прикладом боротьби – втеча осіб призовного віку за кордон з метою уникнення участі в російсько-українській війні на боці агресора.

Варто зауважити, що дефіцит позитивно-психологічного опрацювання особистістю ментальної карти подій, свого стосунку до їхньої появи, критичної оцінки можливостей свого впливу на стан справ у державі, своїй спільноті чи будь-якого іншого складника PERMA ослаблює дію інших компонентів спротиву масовому психозу.

Перформативна експозиція причин, проявів та наслідків масового мілітаристського психозу в сучасній Росії розвінчує імперську ідеологію великодержавного шовінізму, виправдання загарбницьких воєн задля збереження кримінального диктаторського режиму В.В. Путіна. Засобами подібної експозиції є фото- і відеоматеріали, свідчення очевидців злочинів окупаційної армії, екскурсії до сплюндрованих міст і сіл України. Проте найбільш дієвими засобами зцілення від масового психозу стали б: участь полонених у ліквідації наслідків спричинених агресією руйнувань, залучення цивільного населення переможеної Росії до повоєнної відбудови української інфраструктури, виплати репарацій тощо. Лише така діяльна (перформативна) аксіотерапія великих груп населення Росії дасть змогу їй прийти до каяття і морального катарсису.

Логічний ланцюжок психотехнічних кроків спротиву масовому мілітаристському психозу в державі-агресорі з реконструйованих авторським баченням позицій позитивної психології узагальнено має такий вигляд: почуттєве відкидання, рефлексивна критика, ціннісно-орієнтаційна єдність, опора на почуття гідності на противагу корисливості, заздрості, зверхності тощо, боротьба – відстоювання загальнолюдських цінностей і волі до перемоги над екзистенційним ворогом.

Список використаних джерел

1. Диса О., Чумак А. Психологічні особливості застосування ненормативної лексики у міжособистісній комунікації. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 39. С. 6–87.
2. Дробот О. В. Психологічні прояви масової пандемічної свідомості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, червень 2021. № 13. С. 10–14.
3. Карпенко З.С. Культурно-історичні моделі верифікації ефективності психотерапії. *Психологія і суспільство*. 2022. № 2. С. 97–112.
4. Литвин-Кіндратюк С.Д. Практики інвективи в контексті повсякденного та екстремального існування в умовах війни. *Габітус*. Випуск 47. 2023. С.188–193.
5. Парахонський Б., Яворська Г. Онтологія війни і миру: безпека, стратегія, смисли: монографія. Київ: НІСД, 2019. 560 с.
6. Спицька Л. В. Психічні розлади особистості: сучасний стан постановки проблеми. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА. 2023. № 16. С. 84–89.
7. Ben-Shahar T. Happiness Studies: An Introduction: N. Y.: Palgrave Macmillan, Cham, 2021. 132 p. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-030-64869-5_7
8. Franklin J.C. Human Rights Naming and Shaming: International and Domestic Processes. In: Friman, H.R. (eds). *The Politics of Leverage in International Relations. Palgrave Studies in International Relations Series*. London: Palgrave Macmillan, 2015. P. 43–60.
9. Eshelman R. Performatism, or the End of Postmodernism. *Anthropoetics: The electronic Journal of Generative Anthropology*. 2000-2001. Vol. 6 (2). P. 1–17. URL: <http://xa.yimg.com/kq/groups/19978873/351370576/name/Performatism,+or+the+End+of+Postmodernism.pdf>
10. ICD-11. International Classification of Diseases 11th Revision. The global standard for diagnostic health information. 2023. URL: <https://icd.who.int/en>.

11. Iliassov F. N. Bolshevism: Norm or Deviation? *Herald of the Russian Academy of Sciences*. 1996. Vol. 66. No. 1. P. 54–61.
12. Johnson S. Regulation by Shaming: Deterrence Effects of Publicizing Violations of Workplace Safety and Health Laws. *American Economic Review*, 2020. 110 (6). P. 1866-1904.
13. Kets de Vries M. Living in a Psychotic Age. *INSEAD Working Paper*. No. 2022/50/EFE. 28 p. URL: <https://ssrn.com/abstract=4267250>
14. Le Bon G. *La Psychologie du socialisme*. Paris, 1984. 418 p.
15. Mass psychogenic illness.
URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Mass_psychogenic_illness
16. Personality Disorders. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Fifth ed.)*. American Psychiatric Association. 2013. 992 p.
17. Reber A., Allen R. & Reber E. *The Penguin Dictionary of Psychology*. N. Y.: Penguin Books. 2009. 904 p.
18. Seligman M. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. N. Y.: Free Press, 1990. 320 p.
19. Solomon D., Bucala R., Kaplan M., Nigrovic P. The "Infodemic" of COVID-19. *Arthritis Rheumatol*. 2020. Vol. 72. P. 806-1808.
20. Tarde G. *Les Lois De L'imitation: Étude Sociologique*. Paris: Nabu Press, 2010. 458 p.
21. Wilber K. *Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy*. Boston: Shambhala, 2000. 320 p.

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ ДО ВИМУШЕНОГО ПЕРЕСЕЛЕННЯ В ПЕРІОД ВІЙНИ

Сингаївська І. В., Пилипенко М. А.

Під час гострого військового конфлікту, який має вплив на всі сфери життєдіяльності людини та призводить до вимушеного переселення, як в межах країни, так і за кордон, ключове значення в збереженні психічного здоров'я людей та швидкої відбудови соціально-економічного та політичного життя в країні відіграє адаптація особистості до нових умов. Військова агресія РФ в Україні, що почалась 24 лютого 2022 року, кардинально змінила життя громадян держави, де б вони не знаходилися. Це надає питанню адаптації особистості до вимушеного переселення актуального значення, як в індивідуальному, так і в колективному вимірі, з метою активізації зусиль із подолання негативних наслідків кризових ситуацій та війни.

Дослідженням адаптації та адаптивних характеристик особистості в умовах війни займалися Л. Коробка [3], Т. Титаренко [5]; І. Сингаївська [4] тощо; проблему адаптації особистості та соціальної групи в умовах суспільної трансформації вивчали Є. Головаха [1], О. Донченко [2] та інші.

За даними Агентства ООН у справах біженців, на 1 червня 2022 року 4 712 784 українців зареєстрували тимчасовий захист або національний захист в країнах Європи у зв'язку з військовими діями в Україні, а кількість внутрішньо переміщених осіб сягнула 7 000 000 осіб. В психологічній науці не достатньо досліджені особливості адаптації українців до вимушеного переселення в період війни, відтак постає проблема надання ефективної психологічної допомоги таким українцям.

Метою нашої роботи було емпірично дослідити особливості адаптації українців до вимушеного переселення в період війни за критеріями адаптації, самосприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту, інтернальності, прагнення домінувати та ескапізму, визначення поведінкової регуляції, комунікативних здібностей, рівня

моральної нормативності; та встановити кореляційний зв'язок означених критеріїв з віком, статтю, професією, освітою та досвідом роботи.

Війна та її наслідки мають значний вплив на життя людей та суспільства, вимагаючи швидкого пристосування до змін, спричинених цією агресією. Це змушує неперервно шукати нові підходи до проблеми адаптації особистості та впроваджувати соціально-психологічні механізми залучення колективних зусиль з деактивації негативних чинників кризових умов та умов війни у різних сферах життєдіяльності.

З метою проведення дослідження адаптації українців до вимушеного переселення в період війни був підібраний інструментарій, були використані наступні методики: методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (авт. К. Роджерс і Р. Даймонд), методика «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»» (авт. А. Маклаков, С. Чермянін), методика «Опитувальник рівня суб'єктивного контролю» (авт. Д. Роттер), розроблена авторська анкета.

В дослідженні взяли участь 74 особи-вимушені переселенці у зв'язку з війною на території України. Вік опитуваних – від 23 до 67 років, серед загальної вибірки представлено 49 жінок та 25 чоловіків. Як правило, більшість (80%) осіб перемістилися на територію, де не ведуться бойові дії в межах України, інші (20%) виїхали за кордон. Серед загальної вибірки 70% осіб мали вищу освіту, решта – середню технічну. Серед загальної вибірки 30% осіб мають досвід роботи до 5 років, 28% опитаних мають досвід роботи від 6 до 10 років. 42% опитаних мають досвід роботи понад 10 років.

Опишемо отримані результати за «Багаторівневим особистісним опитувальником «Адаптивність»», які демонструють вроджені особливості та тенденції до адаптивного потенціалу людини. Результати дослідження нервово-психічної стійкості представлено графічно на рисунку 1.

В результаті проведення емпіричного дослідження було діагностовано, що від народження 45% респондентів мають високий рівень нервово-психічної стійкості. Такий рівень нервово-психічної стійкості передбачає вміння контролювати поведінку в будь-яких ситуаціях. Досліджувані мають високий рівень самооцінки, при цьому вона є адекватною, що свідчить про те, що респонденти раціонально

сприймають реальність. При діагностиці нервово-психічної стійкості середній рівень даного параметру було зафіксовано у 21% опитаних.

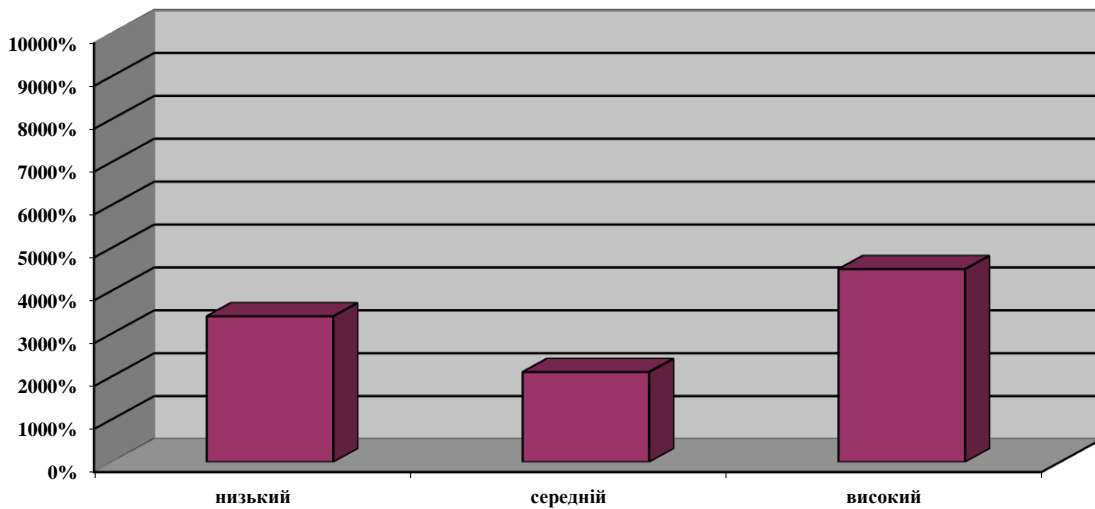


Рис.1 Рівні нервово-психічної стійкості досліджуваних, які перемістилися на території, де не ведуться бойові дії

Зауважимо, що за результатами дослідження, осіб з низьким рівнем нервово-психічної стійкості виявлено на 11% менше, у порівнянні з показниками високого рівня. Це означає, що людина має недостатній рівень поведінкового регулювання. Відповідно, у цієї групи осіб можуть проявлятися нервово-психічні зриви та може спостерігатися занижена самооцінка, яка ускладнює адекватність сприйняття дійсності.

Наступний параметр адаптивних здібностей, що досліджувався, – комунікативні особливості. Результати дослідження комунікативних особливостей вимушено переселених осіб представлено графічно на рисунку 2.

За результатами експерименту ми діагностували низький рівень комунікативних здібностей у 14% опитаних, середній – у 29% опитаних, а високий – у 57%. Низький рівень розвитку комунікативних здібностей означає, що досліджувані мають труднощі у встановленні контактів з оточенням, їм властиві прояви агресивності, дратівливості, що часто призводять до виникнення конфліктів.

Високий рівень комунікативних здібностей, навпаки, свідчить про приязність опитуваних та вміння встановлювати контакти. Як правило, представники цієї групи рідко проявляють агресивність чи конфліктність, тому мають широке коло спілкування та багато друзів.

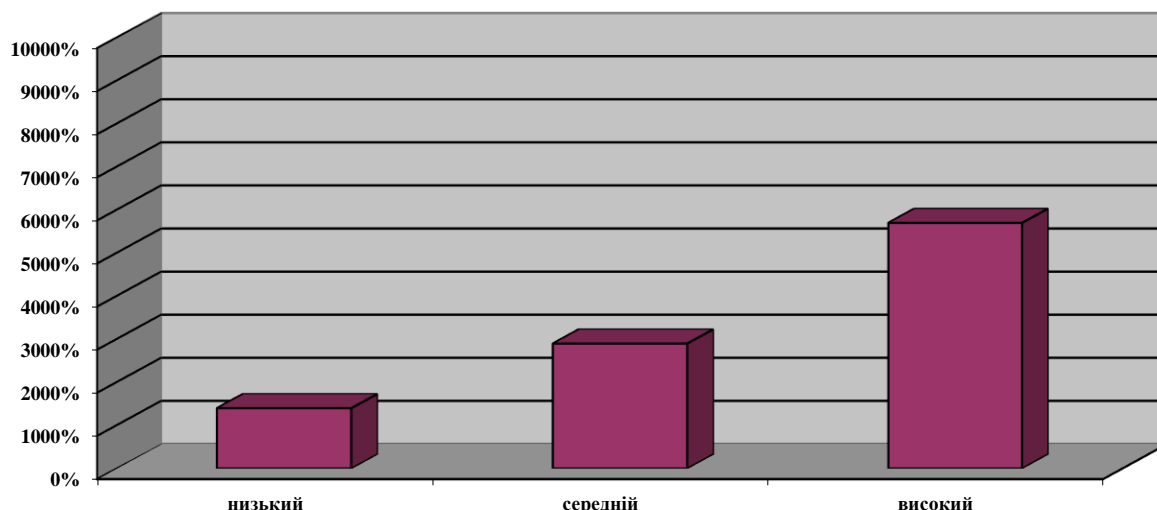


Рис. 2 Рівні комунікативних особливостей респондентів, які перемістилися на території, де не ведуться бойові дії

Досліджуючи моральну нормативність, було отримано наступні результати, які представлено графічно на рисунку 3.

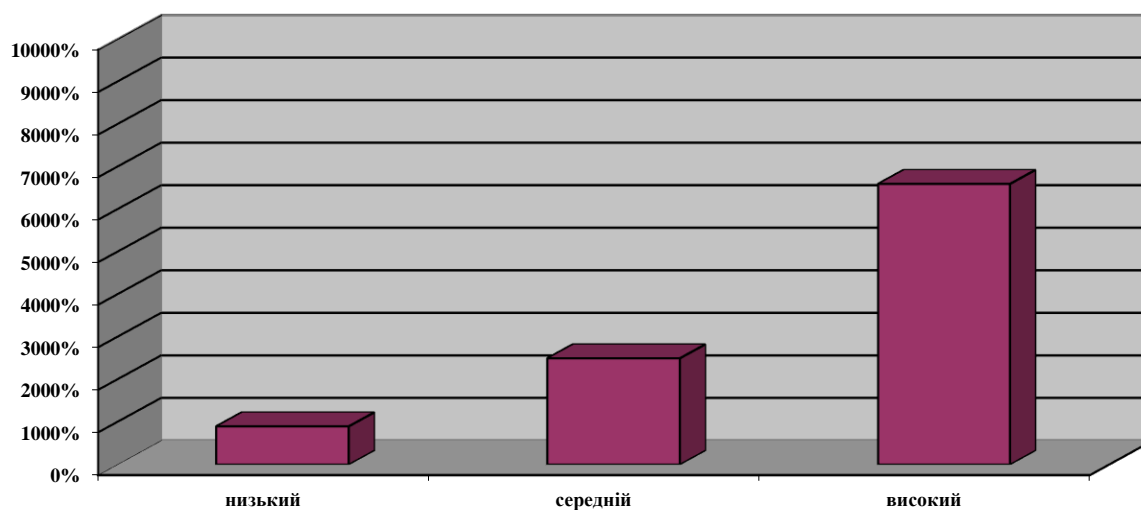


Рис. 3 Рівні моральної нормативності досліджуваних, які перемістилися на території, де не ведуться бойові дії

За результатами експерименту, низький рівень моральної нормативності було діагностовано у 9% опитаних, середній – у 25% опитаних, а високий – у 66%. Досліджувані, які мають низький рівень моральної нормативності, не вміють адекватно оцінювати своє місце і роль в значущій референтній групі. Ба більше, опитувані, які мали необхідність переміститися із зони бойових дій через війну часто

можуть не дотримуватись прийнятих правил поведінки в групі чи суспільстві.

Високий рівень моральної нормативності проявляється у тому, що досліджувані орієнтуються на дотримання загальноприйнятих норм поведінки, а також можуть адекватно оцінити своє місце в колективі.

Узагальнюючи дані за всіма трьома параметрами, було визначено загальний рівень вроджених адаптивних здібностей, які представлено графічно на рисунку 4.

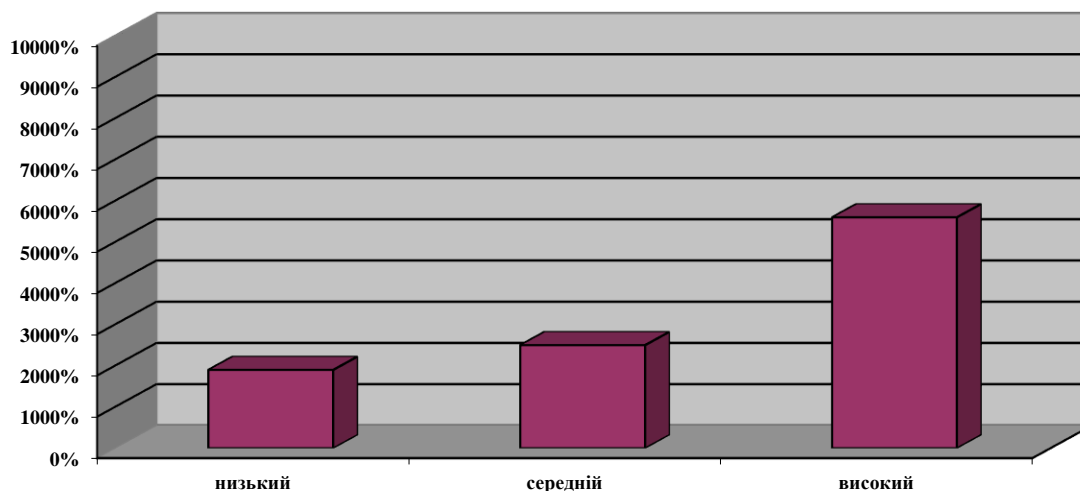


Рис. 4 Рівні адаптивних здібностей досліджуваних, які перемістилися на території, де не ведуться бойові дії

Під час проведення емпіричного дослідження, було зафіксовано, що 19% опитаних володіють вродженим низьким рівнем адаптивних здібностей, що проявляється через нервово-психічні зриви, агресивність та конфліктність. У респондентів з цієї групи можуть виникати панічні атаки, вони можуть мати схильність до прояву асоціальної поведінки тощо.

Експеримент виявив, що 25% опитаних мають середній рівень адаптивних здібностей. Середній рівень проявляється у тому, що адаптація респондентів залежить від умов зовнішнього середовища, при цьому досліджувані характеризуються емоційною нестійкістю. Для індивідів з середнім рівнем адаптивних здібностей також властиві прояви агресивності та конфліктності.

Вимушено переміщені особи з високим рівнем адаптивних здібностей характеризуються легкістю в адаптації в змінних умовах. Таким особам просто вдається встановлення нових контактів, вони

швидко входять в будь-який колектив. Щобільше, людям з означеним рівнем адаптивного потенціалу властиво адекватно оцінювати будь-які ситуації та орієнтуватися в них. Відповідно, досліджувані, які вимушені були переміститися з місця постійного проживання, без зусиль моделюють нові стратегії своєї поведінки. Такі особи є емоційно стійкими, тому рідко вступають в конфліктні ситуації.

Таким чином, більшість опитуваних, які перемістилися з території постійного проживання, мають вроджений високий рівень адаптивних здібностей. Результати дослідження параметрів адаптації представлено в таблиці 1.

Таблиця 1.

Результати дослідження параметрів адаптації*

Параметри адаптації	Середні показники
адаптивність	65,3
дезадаптивність	156,4
прийняття себе	30,5
не прийняття себе	10,3
прийняття інших	9,5
не прийняття інших	30,5
емоційний комфорт	10,1
емоційний дискомфорт	34,1
внутрішній контроль	22,5
зовнішній контроль	37,5
домінування	5,1
відомість	25,6
ескапізм	8,5

* Джерело: розроблено авторами

Відповідно до отриманих даних, що представлені в таблиці 1, було зафіксовано наступні параметри адаптації, які властиві респондентам: дезадаптивність, не прийняття інших, емоційний дискомфорт, зовнішній контроль, відомість. Це означає, що в умовах війни й вимушеного переселення опитуваним, через емоційний стрес, властиві ознаки дезадаптації. Основними причинами дезадаптації можна зазначити вимушену відмову від звичних умов життя та звикання до нових реалій. Ознаками дезадаптації є порушення взаємин з навколишнім світом та

людьми. Респонденти з даної групи мають труднощі у психологічному пристосуванні до змінених умов життя. Стан дезадаптації може виникати й через те, що опитувані відчують фрустрацію від того, що не можуть задовольнити певні свої потреби в нових умовах.

Крім того, складаються ситуації, що в новій реальності досліджуваним складно сприймати себе, оскільки вони тимчасово не мають можливості професійно реалізуватись, знаходяться в стані невизначеності стосовно теперішнього та майбутнього. В аспекті сприйняття інших, у респондентів також спостерігаються складнощі, оскільки в умовах переміщення вони знайомляться з новими людьми, з якими їм необхідно взаємодіяти. Через стрес, втому та моральне перенавантаження їм складно товаришувати з іншими.

Для респондентів, що взяли участь в емпіричному дослідженні, притаманне відчуття емоційного дискомфорту. Емоційний дискомфорт передбачає відчуття людиною того, що вона знаходиться серед «чужих», і ніколи не стане своєю. Досліджувані-вимушені переселенці мають високі показники зовнішнього контролю. Це означає, що вони шукають іншого дорослого поруч та потребують уваги й турботи з боку сторонніх осіб. Без допомоги їм складно приймати рішення, вони схильні слідувати за іншими людьми та прагнуть уникати неприємних подій та ситуацій. Описана категорія людей уникає поганих новин.

Узагальнюючи показники за всіма параметрами адаптації, було визначено загальний показник адаптованості досліджуваних, що сформований внаслідок військової агресії (рис. 5).

Згідно з отриманими даними, в опитуваних, які були переміщені через війну, погіршилися показники адаптованості. Так, було зафіксовано, що майже однакової кількості опитуваних властивий високий (38%) та низький (42%) рівні адаптованості. Середній рівень було виявлено у 20% опитуваних.

Це означає, що у респондентів погіршилась здатність адаптуватися до нових, змінних умов життя, ускладнився процес взаємодії з оточенням, що може призводити до проявів нервозності, конфліктності, агресивності, порушення певних норм та правил поведінки. Таким особам властиво підлаштовуватися під інших людей. Тобто, порушується конструктивна взаємодія досліджуваних, які були переміщені через війну, з соціальним оточенням.

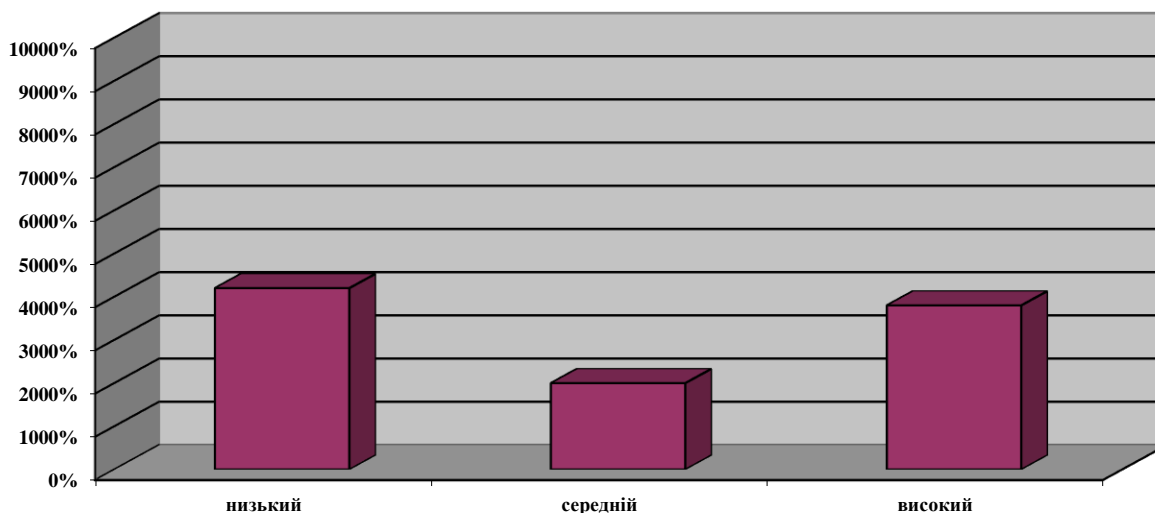


Рис. 5 Рівні адаптованості українців, вимушено переселених в умовах війни

З метою виявити статистично значущі відмінності між вродженою та фактичною адаптацією, було застосовано t-критерій Ст'юдента. Результати порівняння вродженого та фактичного адаптаційного потенціалу представлено в таблиці 2.

Таблиця 2.

Результати порівняння вродженого та фактичного адаптаційного потенціалу*

Поняття	Усереднені величини показників		Величина показника t – критерію Ст'юдента	Рівень значущості вірогідності прогнозу, p
	Вроджений	Фактичний		
Низький рівень	19%	42%	5,337**	$p \leq 0,01$
Середній рівень	25%	20%	1,271	$p \leq 0,09$
Високий рівень	56%	38%	3,709*	$p \leq 0,05$

Примітка:** результати з достовірними на рівні $p \leq 0,01$
 : * результати з достовірними на рівні $p \leq 0,05$

*Джерело: розроблено авторами

Згідно з даними, отриманими за процедурою порівняння та зіставлення, було виявлено наступні статистично значущі відмінності за такими рівнями:

- 1) низький рівень фактичного адаптаційного потенціалу ($p \leq 0,01$);
- 2) високий рівень фактичного адаптаційного потенціалу ($p \leq 0,05$).

Отримані дані зіставлення та порівняння продемонстрували, що через війну, емоційний стрес, зміну умов життя знизився рівень адаптаційних можливостей опитуваних, що проявляється через нервово-психічні зриви, агресивність та конфліктність. У осіб з цієї групи можуть виникати панічні атаки, а також особи, в даній категорії, можуть мати схильність до прояву асоціальної поведінки.

Результати емпіричного дослідження визначення суб'єктивного контролю у респондентів представлено графічно на рисунку 6. Локус контролю відображає інтернальність та екстернальність, що демонструє особливості реакції досліджуваних на різноманітні обставини, зокрема, на якому етапі після початку повномасштабного військового вторгнення довелося покинути власний дім.

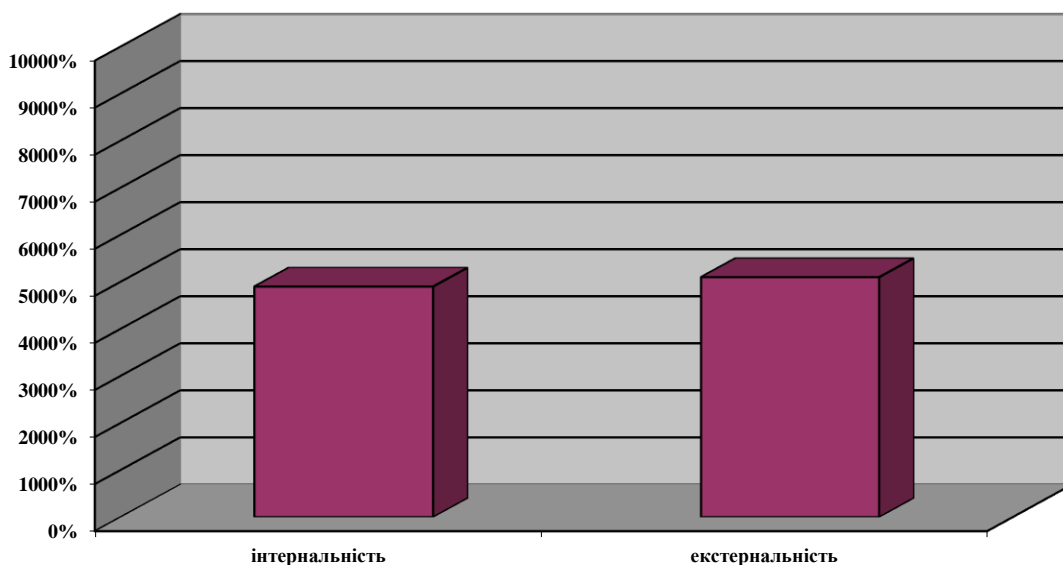


Рис. 6. Результати визначення суб'єктивного контролю у вимушених переселенців

Згідно з даними, представленими на рисунку 6, половина вибірки (49%) мають інтернальний локус контролю, а решта – екстернальний (51%).

Для того, щоб з'ясувати, чи існує зв'язок між показниками суб'єктивного контролю та параметрами адаптаційного потенціалу, було здійснено процедуру кореляційного аналізу. Результати даного аналізу представлено в таблиці 3.

Таблиця 3.

Результати кореляційного аналізу між показниками суб'єктивного контролю та параметрами адаптаційних можливостей*

Контроль	Адаптаційні можливості	
	Низький рівень	Високий рівень
інтернальний	0,125	0,354
Контроль	Адаптаційні можливості	
	Низький рівень	Високий рівень
екстернальний	0,292**	0,215
Примітка: ** - усі коефіцієнти кореляції статистично значущі при $p < 0,01$ * - усі коефіцієнти кореляції статистично значущі при $p < 0,05$		

*Джерело: розроблено авторами

Згідно з даними, представленим в таблиці 3, в ході дослідження був зафіксований прямий кореляційний зв'язок між:

- 1) інтернальністю та високим рівнем адаптаційних можливостей (при $p < 0,01$);
- 2) екстернальністю та низьким рівнем адаптаційних можливостей (при $p < 0,01$).

Виявлені залежності свідчать, що існує зв'язок між успішністю процесу адаптації до нових умов життєдіяльності в ситуації переміщення та суб'єктивним контролем. Перший статистично значущий взаємозв'язок означає наступне:

- респонденти з інтернальним локусом суб'єктивного контролю вважають, що все, що з ними відбувається у житті, є наслідком їх власних дій та вчинків;
- респонденти вважають, що самі керують всім тим, що з ними відбувається;
- респонденти беруть на себе відповідальність і щодо до невдач, які з ними трапляються, і стосовно успіхів;
- досліджувані є відкритими й приязними, прагнуть мати велике коло друзів та багато знайомих у своєму оточенні;
- досліджувані з інтернальним локусом є оптимістичними, прагнуть будувати взаємини з оточенням по принципу рівності, вони

мають усвідомленість відносно сенсу свого життя та цілей в ньому;

- респондентам властива емоційна стійкість, витриманість, що дозволяє вирішувати труднощі на їхньому шляху більш легко. Чим більше особистість володіє вище перерахованими якостями та властивостями, тим легше дається встановлення нових контактів, такі люди без зусиль входять в будь-який колектив. Щобільше, їм властиво адекватно оцінювати ситуації невизначеності та орієнтуватися в них. Відповідно до змінних умов респонденти, які вимушені були переміститися з територій, де ведуться бойові дії, швидко генерують нові стратегії поведінки. Індивіди є емоційно стійкими та рідко вступають в конфліктні ситуації.

Водночас зниження здатності адаптуватися до нових умов життя, а також погіршення процесу взаємодії з оточенням, призводить до проявів нервозності, конфліктності, агресивності, порушення певних норм та правил поведінки, сприяє наявності в досліджуваних екстернальних рис особистості. Тобто екстернальність сприяє порушенню взаємодії досліджуваних з соціальним оточенням. Це підтверджується другим зафіксованим кореляційним зв'язком.

Для того, щоб виявити особливості процесу адаптації з соціально-демографічними показниками, також був здійснений кореляційний аналіз, результати якого представлено в таблиці 4.

Таблиця 4.

Результати взаємозв'язку соціально-демографічних показників з адаптаційними можливостями*

Контроль	Адаптаційні можливості	
	Низький рівень	Високий рівень
вік	0,109	-0,578**
Чоловіча стать	0,094	0,410**
Примітка: ** - усі коефіцієнти кореляції статистично значущі при $p < 0,01$ * - усі коефіцієнти кореляції статистично значущі при $p < 0,05$		

*Джерело: розроблено авторами

Згідно з даними, представленими в таблиці 4, були зафіксовані кореляційні зв'язки між:

- 1) віком та високим рівнем адаптаційних можливостей (при

$p < 0,01$);

- 2) статтю (чоловіки) та високим рівнем адаптаційних можливостей (при $p < 0,01$).

Перший зворотний зв'язок означає, що чим менша за віком особистість, тим їй простіше адаптуватися до будь-яких змінних умов. Це означає, що чим молодші за віком досліджувані, тим процес адаптації проходить швидше та легше відбувається встановлення нових контактів, люди без зусиль входять в будь-який колектив. Більш того, суб'єктам властиво адекватно оцінювати будь-які ситуації та орієнтуватися в них. Другий прямий зв'язок означає, що чоловіки в умовах змін швидше пристосовуються до нових умов. Таким чином, можна зауважити, що існує зв'язок між локусом контролю, соціально-демографічними показниками та адаптаційними можливостями опитуваних.

В результаті емпіричного дослідження встановлено, що в умовах повномасштабної війни РФ проти України вимушені переселенці у своїй більшості мають високий рівень нервово-психологічної стійкості, самооцінки, моральної нормативності та комунікативних здібностей.

Згідно з отриманими даними був зафіксований прямий кореляційний зв'язок між інтернальністю та високим рівнем адаптаційних можливостей; екстернальністю та низьким рівнем адаптаційних можливостей. Були зафіксовані кореляційні зв'язки між віком та високим рівнем адаптаційних можливостей; статтю (чоловіки) та високим рівнем адаптаційних можливостей. Отже, чим молодші за віком досліджувані, тим процес адаптації проходить швидше, тим легше дається встановлення нових контактів, респонденти легко і швидко входять в будь-який колектив.

Список використаних джерел

1. Головаха Є. Соціальна адаптація населення України до суспільних змін. Українське суспільство: моніторинг соціальних змін, 2018. № 4(18). С. 49–54.
2. Донченко О. Адаптаційний невроз як ознака нашого часу. Соціальна політика на Україні та сучасні стратегії адаптації населення: Зб. наук. праць. Київ: НВФ “Студцентр”, Ніка-Центр, 1998. С. 37–47.

3. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, 2015. № 4. С. 76–82
4. Сингаївська І. В., Осауленко Н. В. Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2023. № 3 (71). С. 125–134.
5. Титаренко Т. М. Напрями психологічної реабілітації особистості, що переживає події війни. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей. Ін-т соц. та політ. психології; Пред-во Польської акад. наук у м. Києві; Соц.-психол. метод. реабіліт. центр. Київ: Міленіум, 2015. С. 3–13.

СПЕЦИФІКА КРИЗОВОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ

Белей М.Д., Федик О.В., Іванцев Н.І.

Життя людини дуже різноманітне, непередбачуване та індивідуальне. Фактично, кожна людина протягом життя переживає якісь кризи. Будь-яка криза, з якою зіштовхується особистість, буде її індивідуальною історією, що відрізняється від інших.

Криза – це ситуація емоційного та розумового стресу, що потребує значної зміни уявлень про світ і себе за короткий проміжок часу. Найчастіше подібний перегляд уявлень тягне за собою зміни у структурі особистості. Ці зміни можуть носити як позитивний, так і негативний характер. Особистість, яка перебуває у кризі, не може залишатися колишньою [12].

За силою впливу можна умовно виокремити три ступені кризи: поверхневу, поглиблену і глибинну [5]. Поверхнева криза виявляється у зростанні неспокою, тривоги, роздратування, нестриманості, незадоволеності собою, своїми діями, планами, взаєминами з навколишніми. Апатія безпосередньо впливає на зниження працездатності. Поглиблена криза виявляється у відчутті безсилля перед тим, що відбувається. Все навколо лише дратує, особливо найближчі, котрі мусять терпіти спалахи гніву та каяття. Діяльність, яка завжди була легкою, тепер потребує значних зусиль. Людина втомлюється, стає сумною, песимістично сприймає світ. Усі ці симптоми ускладнюють контакти, звужують коло спілкування, сприяють зростанню відчуженості. Власне майбутнє викликає дедалі серйозніші побоювання, людина не знає, як їй жити далі. Глибинна криза супроводжується почуттям безнадійності, розчарування в собі та інших. Людина гостро переживає власну неповноцінність, нікчемність, непотрібність. Впадає у відчай, який змінюється апатією чи почуттям ворожості. Поведінка втрачає гнучкість, стає ригідною. Вона заглиблюється в себе, ізолюється від рідних і знайомих. Сенс життя людини втрачається [1].

Таким чином, слово «криза» несе в собі відтінок надзвичайності, загрози та необхідності у дії. Для кризи, згідно з поглядами Т. Титаренко, характерний загострений перебіг, зміна поведінки, суб'єктивні переживання, відсутність допомоги, загрози й небезпеки. У разі успішного результату кризи суб'єкт здобуває новий життєвий досвід, особистісно прогресує. У разі несприятливого результату кризи відбувається фіксація на неадекватних способах розв'язання ситуації або виникає захворювання [12].

Психологічна криза у різноманітних своїх проявах стає все частішим явищем у житті сучасної людини з огляду на різні причини: швидкі темпи життя, соціальний тиск, технологічні зміни, економічні проблеми, міжособистісні відносини, і звичайно, травматичні події. Категорія «психологічна криза» – одна з основних категорій концепції соціально-психологічної дезадаптації, сутністю якої є дисбаланс конструктивних і руйнівних тенденцій і форм психічної діяльності. Психологічна криза викликається фрустрацією найважливіших потреб індивідуума та його специфічною особистісною реакцією на цю фрустрацію. Така реакція має ситуативний характер, є модусом поведінки особистості й визначається позицією, яку займає ця особистість, виходячи з власної (що складається на цей момент) концепції даної ситуації. Виникнення психологічної кризи пов'язано з кількома етапами: фрустрація найважливіших потреб індивідуума; ситуація мікроконфлікту; психологічна криза; ситуаційна реакція як відповідь на конфліктне ситуаційне навантаження [3].

Як у розумінні специфіки кризового стану, так і у трактуваннях самого феномена психологічної кризи дослідники не є одностайними. Досі багато незрозумілого у природі, феноменології та логіці розвитку кризових станів. Кризовий стан – це період, у якому старі життєві основи зруйновані, а нові ще знайдено. Виникають кризові стани за різних обставин та причин. Це можуть бути соціальні та ситуативні фактори, індивідуальні та психологічні особливості індивіда. До кризового стану схильні діти, підлітки та люди похилого віку. Означені вікові фази характеризуються біологічною вразливістю і будь-яка складна ситуація в житті в цей період здатна порушити емоційний стан людини. Групою ризику також будуть соматичні хворі, люди з діагностованим фізичним виснаженням або психотравми [9].

У закордонній психології спочатку кризові стани розглядалися З.Фрейдом, К. Юнгом, А. Адлером як стани, що супроводжують розвиток та становлення особистості. Надалі кризові стани особистості досліджувалися у поняттях травми, стресу та посттравматичного стресового розладу. Для психологів екзистенційно-гуманістичного та трансперсонального спрямування, а саме таких, як Р. Ассаджіолі, С. Грофф, А. Маслоу, К. Юнг характерним є розуміння кризи як органічної частини процесу розвитку особистості. Криза розглядається ними в аспекті духовного зростання людини. На думку С. Грофа, стан кризи може бути важким й жаским, але цей стан володіє величезним еволюційним і лікувальним потенціалом, відкриваючи шлях до повнішого життя. У вітчизняній психології проблема криз та кризових станів тривалий час досліджувалась у контексті проблем розвитку та періодизації дитинства. Надалі криза та кризовий стан стали розглядатися як процеси, що супроводжують етапи становлення особистості протягом всього життєвого шляху, насамперед пов'язані з особистісним зростанням та особистісними виборами, у тому числі екзистенційного та духовного порядку [6].

На думку Т. Титаренко, усі чинні підходи в дослідженнях кризових станів поділяють на дві великі підгрупи: нормальні (прогресивні) або анормальні (регресивні) кризи. Нормальна криза – це перехід від одного вікового етапу до іншого. Такі кризи називають нормальними, нормативними, оскільки «немає людини, яка б не переживала такої кризи протягом життя, яка була б позбавлена необхідності дорослішати, зростати, старіти, наближуватись до життєвого фіналу» [9]. Такі кризи є короткочасними, непатологічного характеру і можуть супроводжуватись станом напруженості, тривоги або депресивними симптомами [12]. Анормальна криза не пов'язана із завершенням певного етапу психічного розвитку, є певною стадією життєвого шляху і виникає у складних життєвих умовах, коли людина переживає події, що раптово змінюють її долю й зумовлені соціально-економічними, побутовими, просторовими життєвими факторами. Такі кризи називають життєвими, але вони не пов'язані з віком, а характеризують значну тривалість та психологічні труднощі в перебудові свідомості і поведінки особистості [9].

Кризовий стан визначається як психічний (психологічний) стан людини, яка раптово пережила суб'єктивно значущу і важку психічну травму (внаслідок різкої зміни способу життя, внутрішньоособистісної картини світу) або знаходиться під загрозою виникнення психотравмувальної ситуації. Кризовий стан розвивається під впливом внутрішніх процесів (природним розвитком особистості, віковим періодом, неадекватною самооцінкою тощо), а зовнішні події (трудова діяльність, зміна суспільного статусу чи сімейного стану, екстремальні ситуації, пов'язаними з загрозою життю та/або здоров'ю) можуть бути його механізмом запуску [4].

Пов'язуючи кризову ситуацію із внутрішньоособистісними переживаннями й реакціями особистості, ситуаційні реакції розглядаються як:

1) реакція емоційного дисбалансу (характеризується домінуванням негативних емоцій, загальний фон настрою знижений, відбувається звуження кола спілкування та глибина контактів – вони стають більш поверхневими і частково мають формальний характер);

2) песимістична ситуаційна реакція (виражена передусім негативним світосприйняттям, видозміною і переструктурування системи цінностей, стійким зниженням рівня оптимізму, реальне планування поступається місцем похмурих прогнозам, уявна неконтрольованість мінливих подій або умов викликає вторинне зниження самооцінки, відчуття меншовартості, проте бувають випадки, коли песимістична ситуаційна реакція настає на тлі завищеної оцінки своїх можливостей, тобто непомірних, які не відповідають особистісним можливостям домагань, створюється ситуація штучно перебільшеного стресу);

3) реакція негативного балансу (це ситуаційна реакція, змістом якої є раціональне підведення життєвих підсумків, оцінка пройденого шляху, визначення реальних перспектив існування, порівняння позитивних і негативних моментів продовження життя);

4) ситуаційна реакція демобілізації (відрізняється найбільш різкими змінами у сфері контактів: відмовою від звичних контактів або щонайменше значним їх обмеженням, що викликає стійке, тривале і болісне переживання самотності, безпорадності, безнадійності; спостерігається також часткова відмова від діяльності, окрім

найнеобхідніших, до яких примушують встановлені й прийняті людиною правила і вимоги суспільства);

5) ситуаційна реакція опозиції (характеризується позицією особистості, вираженою агресивністю, різко негативними оцінками оточення і їх діяльності, ця реакція зазвичай поступово згасає сама по собі, але в разі глибини та високої інтенсивності вимагає швидкого прийняття адекватних заходів адаптації – задля уникнення поступального поглиблення опозиційної установки особистості);

б) ситуаційна реакція дезорганізації (містить в основі своїй тривожний компонент, внаслідок чого спостерігаються соматико-вегетативні прояви (гіпертонічні та судинно-вегетативні кризи, порушення сну). Ця реакція не має захисної функції, тоді як всі інші типи ситуаційних реакцій (включаючи песимістичну) можуть вважатися реакціями психологічного захисту, оскільки економлять психічну енергію, тим або іншим способом обмежуючи реальну практичну діяльність індивіда без порушення системи адаптації як такої) [8].

Необхідною умовою виникнення кризи є значні емоційні навантаження, блокування найважливіших потреб індивіда і його специфічна особистісна реакція на це. Переживання людиною кризи тісно пов'язане зі ступенем усвідомлення кризового стану. Деякі люди мають змогу відверто зізнатися собі в гострих проблемах, які нагромадились, у погіршенні працездатності, появі соматичних симптомів, ускладненнях у спілкуванні, тривожності, дратівливості тощо. Інші, не помічаючи наближення чи навіть розгортання кризової ситуації, намагаються сховатися від необхідності усвідомлення скрутних життєвих обставин і воліють захворіти або вдатися до вживання алкоголю, щоб уникнути розв'язання актуальних проблем. Усвідомлення кризового стану збільшується зі зростанням рівня особистісної зрілості, з розвитком здатності до рефлексування, які у кожної людини особливі, специфічні. Ці можливості залежать від індивідуального досвіду попереднього розв'язання складних життєвих колізій [11].

Теоретичний аналіз літератури показує, що в основному дослідники погоджуються з тим, що криза – важка життєва ситуація, яка детермінує певний психологічний стан. Психічний стан як поняття окреслює стан психіки особи в конкретний момент часу і використовується для фіксації в психіці індивіда відносно статичного

моменту, стійкості проявів його психіки відносно обмеженого відрізка часу. У кризових ситуаціях психічний стан часто може бути дуже складним і динамічно мінливим, тимчасовим або тривалим, інтенсивним або помірним, залежно від характеру кризи та індивідуальних особливостей людини, змінюючись під впливом різних факторів. У цьому контексті важливо відобразити специфіку стану на кожному етапі кризи.

Психологічні особливості кризи як стану обумовлюють і найбільш типові реакції людей на неї. В. М. Заїка зауважує, що суб'єктивне переживання кризи залежить від впливу низки чинників, зокрема, характеристики самої життєвої кризи (вид кризи); обставин, в яких протікає криза (наявність або відсутність сім'ї, близьких, роботи, матеріального забезпечення і т.д.); особливостей особистості того, хто переживає кризу (вік, життєвий досвід, темперамент, здібності, структура відносин людини, ієрархія цінностей, акцентуації характеру і т.д.); соціального статусу особистості (статус людини в суспільстві, виконувані ролі, визнання, авторитет, влада, досягнення) [7].

Отже психічний стан у кризовій ситуації може бути дуже різноманітним і залежить від багатьох чинників, таких як: тип кризи, особистість людини, її попередній досвід, соціальна підтримка та багато інших. Проте, деякі загальні ознаки психічного стану у кризовій ситуації є досить помітними, проявляючись у: збудженні, тривозі, стресі, паніці, депресії, відчутті втрати, роздратованості. Ці ознаки індивідуального характеру виявляються у кожної людини по-різному, вони можуть змінюватися з часом залежно від ходу кризової ситуації та способів її подолання. Загальновідомим проявом є порушення картини сну: наприклад, деякі люди відносно швидко засинають, але прокидаються вночі або зовні звичайний нічний сон може не давати ефекту відпочинку. Можуть порушуватися також апетит і травлення, загострюватися хронічні захворювання. Люди, котрі не відвідували лікарів до моменту кризи, активно починають лікуватися, знаходять у себе різні захворювання. Інші ознаки кризи – фізична та психічна утомленість без особливих на це причин, апатія, млявість відчуттів, м'язова напруга та хворобливі відчуття, викликані нею, часті мігрені, болі в спині, шії й плечах. Найхарактернішими поведінковими реакціями можуть бути нав'язливі думки та активізація примітивних

захисних механізмів особистості, в першу чергу таких, як проєкція, витіснення, заперечення, ізоляція. Високий рівень тривожності заповнює свідомість людини, примушуючи вірити страхітливим думкам, які при звичайних ситуаціях просто не сприймаються. Подібний процес відбувається, коли людина пригнічена або розгнівана. У зв'язку з цим, іноді саме реакція на вихідну подію викликає більшу шкоду, ніж подія сама по собі. Люди, котрі знаходяться в кризовому стані, практично не орієнтовані на майбутнє, не мають життєвої перспективи. Вони не можуть ставити мету, планувати, в основному всі їх думки спрямовані в минуле, а теперішній час лякає; з'являється байдужість до всього, ініціативність поступово змінюється апатією, остання ж часто робить людей нездатними навіть приймати допомогу [2].

У кризовій психології є свої варіанти характеристики кризового стану, його найважливіших характеристик. Відповідно у структурі кризового стану можна виділити чотири основні компоненти: інформаційну невизначеність, за якої людина не може повною мірою зрозуміти події, що відбуваються; емоційну напругу, що включає тривогу, ворожість чи депресію; потенційну можливість розвитку та зростання; екзистенційні аспекти переживання, що передбачають вихід за рамки звичайного життєвого досвіду, що дозволяє осмислити своє життя в ширшому масштабі [6].

Уявлення про кризовий стан можливе у контексті кількох психологічних понять, що характеризують важку життєву ситуацію, а саме стрес, фрустрація, конфлікт і власне криза. Характеристика важких життєвих ситуацій на фоні останніх може розумітися по-різному. Стресові, фрустраційні реакції, конфліктна поведінка можуть виступати фрагментами загального кризового стану людини. У динамічному аспекті стрес – фрустрація – конфлікт – криза відображають логіку розвитку кризового стану. Іноді якийсь один чинник відіграє вирішальну роль. Можлива й інша ситуація: конкретна подія може торкнутися відразу всіх «вимірів» життя, викликавши водночас і стрес, і фрустрацію, і конфлікт, і кризу. Звичайно, що існують й інші характеристики специфіки кризового стану, в яких не завжди зрозумілий зміст усієї феноменології психологічного кризового стану [11].

Криза може бути зрозуміла як найскладніший механізм адаптації особистості, який дозволяє вирішувати особливо складний пласт

проблем шляхом особистісних змін, трансформації. Криза виступає чітким сигналом необхідності особистісних та поведінкових змін, але це не просто особистісні зміни, а примусовий механізм трансформації особистості. Вся феноменологія кризового стану вказує на те, що це трансформаційний стан або стан, що передує трансформації. В умовах кризи особистість як систему виведено зі стану стійкості та психологічної стабільності. Це необхідна передумова особистісних змін. Особистість, розвиваючись, не може з одного сталого стану переходити в інший, минаючи кризовий стан. Якби не було кризового трансформаційного механізму, особистість, зіткнувшись з особливо складними життєвими проблемами, відразу потрапляла б у зону ризиків катастрофічних наслідків. У цьому його важлива позитивна сторона, попри всі труднощі переживання кризового стану.

Список використаних джерел

1. Баранюк Н. І. Соціально-психологічні засади поширення кризового стану в Україні як загроза суспільній небезпеці. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ* 2 (1). 2012. С.11–20.
2. Буковська О. О. «Кризова життєва ситуація» в реабілітаційній діяльності психолога. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць. Т.7, вип.44. 2021. С. 21–29.
3. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / [редкол.: С. Д. Максименко (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. Вип. 8. С. 120–133.
4. Балахтар В. Кризові стани у процесі професійного становлення фахівця соціальної роботи. *Витоки педагогічної майстерності. ПНПУ імені В. Г. Короленка*. Випуск 19. 2017. С. 22–26.
5. Варій М. Й. Загальна психологія: навч. посібник [2-ге видан., випр. і доп.]. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
6. Доценко В. В. Теоретичні підходи щодо вивчення кризових станів особистості. *Серія «Психологія»*. 2011. № 937. С. 73–76.

7. Заїка В. М. Динамічна модель особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості. *Соціальна психологія*. 2009. № 1. С. 69–76.
8. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
9. Кривоконь Н. І. Кризові ситуації особистості: підходи до типологізації та значення в аспекті розвитку соціальних послуг. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2013. №1065. Вип. 52. С. 215–219.
10. Кризові стани в сучасних умовах: діагностика, корекція та профілактика / Під ред. проф. Л. М. Юр'євої. Київ: Видавництво ТОВ «Галерея Принт», 2017. 174 с.
11. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 61–81.
12. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с.

КІНЦУГІ ЯК ФІЛОСОФСЬКА ОСНОВА РОЗУМІННЯ ПРИРОДИ НЕДОСКОНАЛОСТІ

Качмар О. В.

«Ким би ти був без своєї історії ?
Ким би ти міг стати...? »
Каміл Рафаті

Україна більш як два роки перебуває у стані повномасштабної війни з російським агресором, що призводить до величезних людських втрат, порушення життєдіяльності, руйнації об'єктів енергетики та водозабезпечення. Війна в Україні активізувала проблему посттравматичного стресового розладу. Щоденно збільшується кількість нових жертв. І тут безсилі звичайні ліки та психологічні техніки.

Час показав, що життя крихке і непостійне, життя не вічне і ми перебуваємо лише в одному з його циклів.

Кількість емоцій і почуттів, які виникають у житті під час війни, дуже сильно перевищує норми, характерні для мирного життя. Це, звичайно, вимагає значно більших ресурсів, щоб впоратись з цим. Така ситуація виснажує, травмує психіку, робить її вразливою та нестійкою. Дев'ять з десяти українців мають психічні розлади, які спричинені постійним стрес-фактором – війною. За словами професора М. Овчаренка, сьогодні поширені прояви посттравматичних стресових розладів, депресія, підвищена тривожність, апатія та втрата сенсу, яка штовхає їх у добровільну ізоляцію.

На думку американського письменника Ернеста Гемінґвея, «життя розбиває всіх нас на деякі частини, але лише деякі змушені зробити свої пошкоджені частини сильнішими». Отже, варто впроваджувати в наше буття цю просту, але правдиву метафору: коли щось цінне ламається або втрачається, один зі шляхів подолання – ніколи не приховувати нашу слабкість та ламкість. Тому що ці пошкоджені зв'язки можна усунути завдяки стійкості, здатності подолати всі труднощі, щоб залити золотом

«кожну рану, кожну тріщину, кожен розбитий сон, і підняти нас так само, як і ще сильніших істот» [7]. Цьому вчить філософія кінцугі, яка виникла у Японії в XV ст. у часи правління сьогуна Асікага Есімаса.

У японців варто повчитися практиці знаходити красу в зруйнованому, перетворювати хаос на точку відліку нового. Поки ми прагнемо нав'язаних ідеалів, у Японії цінують будь-який досвід.

Джордж Інакі, засновник японського ювелірного бренду Milamore, вбачав у кінцугі не тільки матеріальне явище нашого світу, а й стан душі. На його думку, кінцугі вшановує незламність і виклики життя, прославляючи красу уламків: «У своїй особистій історії та в людях, яких я зустрічав, я бачив кінцугі в кожному. У мене було важке дитинство і ніколи не було цього «ідеального» життя. Але кожен виклик, з яким я стикаюся, я вважаю можливістю рости та ставати сильнішим. Ось чому мені подобається ідея пошуку краси в недоліках». В епоху споживання немає часу для жалю, нехай навіть разом з уламками в урну полетіли спогади про зустрічі та розставання, вечори під пісні на гітарі [1].

У Японії розбиту посудину не викидають, а реставрують. Розбиті предмети не тільки знаходять друге життя, але їхня краса набуває унікальності. Кераміка, відновлена у техніці кінцугі, перетворюється на витвір мистецтва. Поки ми намагаємося забути свої помилки та невдачі, позбутися недоліків, японці роблять їх своєю гідністю. Не має значення, чи йде мова про людину, чи керамічну вазу. Філософія кінцугі пропонує не ховати недоліки в гонитві за вигаданою досконалістю, а підкреслити красу та глибину того, що у нас є, підкреслити свою індивідуальність, свою самість.

Як сказав Арістотель, «бути щасливим – не означає, що у вас має бути все досконале, це тільки означає, що ви навчилися дивитися крізь недосконалість. Наше життя мінливе і непередбачуване. Досконалість і сталість ілюзорні. І ми не можемо боротися ні з ходом часу, ні з перемінами». У цьому сенсі кінцугі – красива метафора, що часто відображає життєву ситуацію. Не обов'язково народитися в Японії, щоб знайти свій ікігай (призначення в житті), пізнати красу швидкоплинного (вабі-сабі), побачити красу в недосконалісті.

Якщо брати ширше, концепція кінцугі – це переконлива метафора, яку варто застосовувати не тільки до речей, а й до життя загалом, особливо у теперішній час, коли звичний перебіг подій змінює свій курс.

Вона може бути корисною, коли ми аналізуємо свою поведінку або критично розглядаємо себе в дзеркалі. Відомо, що філософія кінцугі простягається за межі реставрації порцеляни та кераміки. Але як зробити її частиною нашого повсякденного життя? Ось кілька підказок. Філософія сформувалася завдяки властивій японцям психологічній гнучкості та готовності прийняти те, що неможливо змінити. Для цього явища є особливе слово «сіеган», що означає «нічого не поробиш!». Просто перед тобою купили останній квиток на літак на сайті авіакомпанії? Сіеганай. Вивчила текст, пішла на прослуховування, але не отримала ролі? Сіеганай. Людина визнає, що розчарована, але розуміє, що тут нічого не вдієш. Неприємно, але давай у цьому собі зізнаємось і підемо далі.

Метафорична робота з символом посудини дає людині доторкнутися до своїх внутрішніх структур особистості, зрозуміти, що досвід, який ми проживаємо, не дивлячись на його небезпечність, відкриває для кожного нові можливості, адже ми можемо актуалізувати наші забуті внутрішні та зовнішні ресурси, які стануть нашими опорами для посттравматичного відновлення та зростання [2].

Можливість зцілення травми засобами мистецтва існувало завжди, адже психологічна травма – це порушення цілісності функціонування психіки людини, що викликане екстремальною ситуацією, яка виходить за межі звичайного, нормального людського досвіду. Знаходження дієвих методів відновлення цілісності психіки людини з метою налагодження її повноцінного функціонування може допомогти екологічно прожити травмівний досвід особистості.

У ширшому, філософському сенсі, кінцугі полягає в прийнятті недосконалостей як невіддільної частини чогось прекрасного. Замість того, щоб не помічати або боротися із зовнішніми своїми недоліками, їх можна прийняти та зрозуміти, що саме вони роблять нас унікальними. Наприклад, шрам від кесаревого – це свідомо самопожертва і безумовна любов, сиве волосся – свідчення того, що ми жили та відчували, зморшки на обличчі – це від сміху та щастя, а помилки в минулому, які ретельно приховуються від світу й самих себе, – це наше життя та неповторний досвід. У гонитві за ідеалом нас підстерігають не лише злети, але й розчарування. Мистецтво кінцугі – це мудрість прийняття своїх невдач і вад, це сила духу для того, щоб скинути з п'єдесталу

ідеально-глянсову мрію й поставити на її місце себе та своє життя, яке далеке від взірцевого, але справжнє: зі своїми тріщинами, спогадами та історією.

На звичайному прикладі розбитого посуду кінцугі сприяє краще зрозуміти світ і його красу. Слід зуміти побачити прекрасне у зів'ялому бутоні, старечих зморшках, осінній печалі. Треба бути вдячними за цю красу та її недосконалість. Філософська ідея даної техніки торкається безпосередньо процесів зцілення та відродження. Реставрацію посудини можна зрозуміти як метафору людського життя – це певні кроки на шляху нашого зцілення після того, як ми зазнали психологічних травм, криз, коли наше життя нібито розбивається на шматки. У Бога немає інших рук, ніж наші власні, і тільки ми самі можемо зібрати себе до купи, ніби склеїти, і нашим «клеєм» може виступати самоспівчуття, любов, підтримка, улюблена справа, допомога, уважність, турбота тощо. Кожний може закласти свою ідею в метафору клею. Це свого роду мистецтво загоєння ран. Це свого роду форма арттерапії, в ході якої ми проходимо певні випробування та перетворюємо свій досвід [3].

За словами майстра кінцугі, об'єкт стає шедевром через п'ятдесят років, коли клей уруші випарується і золоті шрами стають прозорими й блискучими.

Так і людське життя, щодня ми стаємо шедевром, іде процес беззупинно. Основна думка кінцугі-філософії – не варто боятися розбитися морально чи психологічно. Кожна історія розбиття – це можливість впустити світло і стати сильнішим. Ми всі зламані й саме в цих місцях всередину потрапляє «світло». Це – філософія, за допомогою якої ми можемо прийняти рішення обрати посттравматичне зростання.

Кінцугі відображається в багатьох аспектах життя, включаючи мистецтво, дизайн, архітектуру та взаємовідносини між людьми. Мистецтво кінцугі може бути виражено через недосконалість у формі, кольорі, текстурі або навіть у виконанні. У дизайні та архітектурі кінцугі має на увазі невинуватість та недосконалість у роботі, що надає їм особливого шарму та унікальності.

Ця філософія також відображається в міжособистих взаємовідносинах. Кінцугі нагадує нам, що жодна людина не є ідеальною, і ми повинні приймати один одного зі всіма нашими

недоліками та помилками. Це сприяє створенню сприятливого середовища для толерантності, співпереживання та взаєморозуміння.

Японці дуже трепетно ставляться до традиційних мистецтв, живопису, музики, символіки. Почерпнути знання нам допоможуть такі японські вчення, як-то: Вабі-Сабі, Дзен, Ікігай, Кайдзен, Юї Маауру. Вони привабливі тим, що демонструють безліч засобів та способів протистояння життєвим труднощам. Філософії вабі-сабі ми зобов'язані виникненням таких понять, як прийняття і самоспівчуття. Ці якості якнайкраще допомагають нам у важкі періоди життя, підтримують наш емоційний стан.

Завдяки чудовому світу філософії дзен ми навчаємось обачності, спокою та простоті, які утихомирюють наші почуття і дозволяють знайти оптимальне розв'язання наших проблем. Звернення до вчення ікігай примушує задуматися про сенс життя, про непорушні духовні істини. Погляд філософії кайдзен допомагає в покроковому просуванні у наших комерційних справах та починаннях. Школа юї маауру покликана розвинути почуття солідарності та плідної спільної діяльності.

Кожен має право вибрати те, що йому до вподоби. Термін «кінцугі» у цьому випадку стане гарною метафорою для нашого духовного перетворення.

Західні кризові психологи давно розмірковують про створення «аварійного комплекту» для виживання у скрутній життєвій ситуації. У зв'язку з цим практика кінцугі цікава тим, що відрізняється не тільки надзвичайною силою впливу на людину, а й своєю дивовижною поетичною спрямованістю.

Мистецтво кінцугі своїм корінням сягає філософії вабі-сабі, типового для Японії погляду, що визначає ідеал східної краси, вабі-сабі – краси недосконалих речей.

Це якась метафора, що передає душевний стан людини, яка потрапила у важку ситуацію і змушена з уламків свого колишнього, розбитого життя збирати щось нове. Майстер, який опанував цим мистецтвом, здатний перетворити труднощі та поразки на джерело сили. Ця філософія одного з найсильніших і найуспішніших стилів життя, які пропонує Японія.

Сьогодні в усіх українців відбуваються психологічні “breakages”, від яких непросто оговтатися. У своїй книжці Селін Сантіні на власному

прикладі розповідає про те, як подолати нелегкі часи, загоїти душевні рани: «Як і розбита ваза, дбайливо відреставрована в техніці кінцугі, ви – дорогоцінність, що заслуговує на те, щоб бути відреставрованою за допомогою золота, найдорожчого у світі металу! Ви безцінні й заслуговуєте на найкраще» [4].

Часто неврологи й біологи нагадують нам про те, що наш мозок еволюційно підготовлений, щоб пережити всі види негараздів. Тепер, кожного разу, коли в наші двері стукають гіркота і страждання, ми завжди ставимо запитання «Чому я?» Коли це станеться, варто спробувати замінити це питання кращим: «Для чого?».

Життєві моменти вимагатимуть стільки внутрішніх ресурсів, скільки ті, в яких ми раптово відчуваємо, що все наше буття впало всередині, і тільки сумні рештки залишаються. Депресії, травми, розчарування або втрати – це важкі моменти. Моменти, коли особиста мужність піддається випробуванню. За словами психіатра Рафаела Сантос, який у своїй книзі «*Вставай і бійся*», пояснює, що неврологія говорить нам, що ми всі можемо бути «стійкими», ця здатність не здається такою простою для реалізації. Насправді за його власними даними, цитується в книзі, лише 30% населення вдається, наприклад, подолати травму [5]. Перш за все, необхідно розуміти, що мозок, крім того, що є організмом з сильними емоціями, є також дуже складним органом, який передається завдяки електричним імпульсам. Коли є травма або депресія, мозок працює з іншою інтенсивністю.

Проблеми стресу та стресостійкості обумовлені розширенням сфер діяльності людини, що часто відбувається в екстремальних умовах. Підкреслимо, що стрес є нормальною реакцією організму у відповідь на обставини.

Під час бойових дій, для прикладу, психіка військовослужбовців піддається різним впливам. Одні з них мобілізують і концентрують фізичні та духовні можливості людини, підвищують бойову активність, а деякі дезорганізують бойову діяльність, блокують доступ до наявних резервів організму, вкрай негативно впливають на роботу нервової системи та психіки й взагалі учасники бойових дій більше не можуть залишатися на війні. За словами Оноре де Бальзака, під час великих потрясінь серце або розбивається, або стає залізним.

У метушні сучасності, філософія кінцугі знаходить глибокий відгук, пропонуючи вічний урок сприйняття життєвих складнощів з витонченістю та прийняттям. Подібно до японських ремісників, які ретельно лагодять розбитий керамічний посуд, ми теж можемо знайти розраду у визнанні власних зламів та прийнятті шляху до зцілення і зростання. Кризові ситуації є результатом розвитку особистості. Вони можуть бути спричинені емоційним та інтелектуальним стресом. Людина, яка потрапила до кризової ситуації, не може залишатися такою, якою була до неї, вона однозначно змінюється.

Щоб не заблокувати себе у хворість, яка може створити травматичний досвід, варто знайти різні шляхи виходу, тобто стратегії, які змушують відчувати себе краще, і одна з них, безумовно – мистецтво.

Через мистецтво ми можемо відновити або перетворити той біль, який ми відчуваємо, тобто реконструювати травматичну ситуацію через творчість. Таким чином, страждання починає перетворюватися на навчання, і поступово ми трансформуємо емоційну рану. Відбувається подолання травми через мистецтво завдяки різним шляхам. «Функція мистецтва в суспільстві – це перебудова, ми перебудовуємося, коли ми перебуваємо в небезпеці розвалу», – Зигмунд Фройд [6].

Щоб подолати травму через мистецтво, важливо з'єднатися з найглибшою частиною себе, визначити, яке відчуття породжує ця ситуація, і бути здатним її змінювати. Мова йде про мислення і про те, щоб знайти емоції, які зможемо асоціювати з нашою емоційною ранюю.

Психологія, мистецтво та освіта складають дисципліни, які прагнуть до емоційного добробуту, використовуючи мистецтво як терапевтичний шлях, який вони називають арттерапією.

Через мистецтво ми виражаємо несвідомі аспекти, наприклад, такі, як травматична ситуація. Мистецтво буде засобом вираження, катарсису, тобто звільнення у психоаналізу.

З іншого боку, людина може створити цілісну картину свідомості з уламків і у такий спосіб реконструювати негативні ситуації і емоції, відпрацювати гештальт.

Мистецтво стає способом вираження емоцій, допоміжним елементом реконструкції травмуючих переживань. Крім того, на думку історика мистецтва Ернста Гомбріха, воно є формою сприйняття і

реальності. Таким чином, через творчий процес можна захопити різні ситуації. Ми можемо висловити ідеї та почуття, пов'язані з травмою, яку отримали.

Зрештою, мистецтво – це засіб спілкування і перетворення того, що нас бентежило. Маємо чудовий метод перевтілення травми. Безумовно, мистецтво є одним зі шляхів подолання травми. Взята за основу концепція відновлення кінцугі, яка є актуальною через війну в Україні та складну політичну ситуацію у світі. Саме тому її філософсько-естетичні принципи мають чудові перспективи для розвитку в таких видах мистецтва як графіка, інсталяція, кераміка, музика [8].

Світовим досвідом підтверджено, що мистецька творчість в умовах війни є цілющим засобом і для тіла, і для душі. Творчість варто розглядати з двох сторін. По-перше, з боку перцепції, усвідомленого сприйняття результатів творчості інших людей, творів мистецтва та світової культурної спадщини загалом. Це дає людині можливість перемкнутись та відпочити, далі – розширити горизонти бачення, подолати «тунельний ефект» (звуження) сприйняття світу як наслідок стресу чи психотравми. А потім, надихаючись досвідом подолання труднощів та життя інших людей, будувати власні плани на життя. Можливості для перцептивної арттерапії можна відшукати будь-де, це: відвідування музеїв, виставок, концертів, театрів тощо. Зокрема, інтернет нам надає необмежені можливості для цього. По-друге, брати до уваги кількість учасників творчого процесу. Творчість може бути індивідуальна чи групова. У широкому філософському сенсі ми можемо розглядати творчість людини як акт творення чогось нового, долученість до співтворчості. Перелік можливостей також необмежений. І для індивідуальної творчості абсолютно не потрібно мати спеціальні таланти чи здібності. Достатньо мати лише бажання, а можливостей вдосталь. Проблема полягає у наявності цього бажання, адже саме воно пригнічується атмосферою тривоги та стресу війни. У цьому питанні дуже помічним є інформування та заохочення до творчості з боку соціальних інституцій, фахівців з арттерапії та взагалі будь-яких творчих людей, що здатні створити бодай мінімальні умови для творчості. Самодіяльні волонтерські гуртки та студії чи власні справи – справа абсолютно доступна, зокрема, коли йдеться про розмальовування

камінців, бодіарт, малювання на будь-яких предметах та поверхнях. Не забуваймо й про розказування та розігрування історій як елементів театралізації, казкотерапію чи плейбек-театр з людьми, що ніколи цього не робили, а зробивши, відчували полегшення свого важкого емоційного стану і відчуття припливу ресурсів.

Творчість та мистецтво не тільки зцілюють психіку у важкі часи боротьби та випробувань, а й перетворюють людину зі споживача та ремісника на розвинену особистість.

До прикладу, відчуття тривожності та розгубленості, біль втрати й нездійснені сподівання, що заповнили психіку українців протягом останніх двох воєнних років, можемо відчуті в Трагічній увертурі Й.Брамса. Але поруч з цими почуттями видніються стійкість та любов, які в час війни відкрилися по-новому і стали невіддільною частиною нашої нової реальності. Також, як гімн безмежному людському серцю, у технології кінцугі можна пропонувати для прослуховування Симфонію №2 Й. Брамса. Музика Й. Баха є філософією життя, а найкращими його музикотерапевтичними творами стають «Страсті за Матвієм» – шедевр барокової сакральної музики, Токата і фуга ре мінор – без перебільшення найвідоміший у світі твір композитора, який є уособленням страждання і спокути. Емоційно насичена музика вражає невичерпною глибиною з перших тактів і тримає слухача в напрузі до останнього фінального акорду. Отже, лікуйте душу красою, навіть якщо здається, що уламки не зібрати.

У підсумку, кінцугі як філософія нагадує нам про важливість прийняття недосконалості та постійного розвитку. Це сприяє позитивному погляду на життя і допомагає нам бути більш толерантними та сприймати світ навколо з повагою та вдячністю. Кінцугі служить потужною філософською основою для розуміння природи недосконалості та краси непостійності.

Список використаних джерел

1. Keulemans G. The Geo-culnural Conditions of Kintsugi. The Journal of Modern Craft. 2016. 9-1. Pp. 16 –34.
2. Орінго Н. Кінцугі в кожному знас. URL: <https://oringo.com.ua>

3. URL: <https://blog.eva.ua/kintsugi-yaponske-mistetstvo-tsinuvati-nedoskonalist/#!/back>
4. URL: <https://plomin.club/skirts-the-art-of-imperfection/>
5. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/conf/other/56march2021/56march2021.pdf>
6. URL: <https://ua.sainte-anastasie.org/articles/bienestar/valenta-es-recoger-nuestros-pedazos-y-reconstruirmos-de-nuevo.html>
7. Літвінова О. Використання образу «горщика» в роботі з травмативним досвідом. Простір арт-терапії «Мистецтво відновлення психічного здоров'я під час війни» XX Міжнародна міждисциплінарна науково-практична конференція. Київ, 31 березня-2 квітня 2023 р. С.53–56.
8. Марховський О. Творчість як рушій активного життя та джерело здоров'я. Простір арт-терапії «Мистецтво відновлення психічного здоров'я під час війни» XX Міжнародна міждисциплінарна науково-практична конференція. Київ, 31 березня – 2 квітня 2023 р. С. 60–62.

НАЦІОНАЛЬНА БЕЗПЕКА УКРАЇНИ: ГУМАНІСТИЧНИЙ УКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛІЗМ І АМОРАЛЬНИЙ РОСІЙСЬКИЙ ШОВІНІЗМ

Лизанчук В.В.

У 17-й статті Конституції України чітко наголошено, що «захист суверенітету і територіальної цілісності України, гарантування її економічної та інформаційної безпеки є найважливішими функціями держави, справою всього українського народу» [1, с. 7]. Розрізняють такі види безпеки: безпека людини і національна безпека. Об'єктами національної безпеки є: людина і громадянин – їхні конституційні права і свободи; суспільство – його духовні, морально-етичні, культурні, історичні, інтелектуальні та матеріальні цінності, інформаційне і навколишнє середовище та природні ресурси; держава – її конституційний лад, суверенітет, територіальна цілісність і недоторканість [2, с. 12].

Невіддільною частиною національної безпеки України є інформаційно-психологічна безпека. Відповідно до законодавства України інформаційно-психологічна безпека має таке визначення: «стан захищеності життєво важливих інтересів людини, суспільства і держави, при якому запобігається вчинення шкоди через неповноту, несвоєчасність та невірогідність інформації, що використовується; негативний інформаційний вплив; негативні наслідки застосування інформаційних технологій; несанкціоноване поширення, використання, порушення цілісності, конфіденційності та доступності інформації» [3].

Російська інформаційно-психологічна агресія, яка переросла у 28-му повномасштабну геноцидну, терористичну, руйнівну війну Російської Федерації проти України, демонструє, що «суспільний розвиток та забезпечення безпеки особистості, суспільства і держави неможливі без розв'язання проблеми інформаційно-психологічної безпеки» [4, с. 164]. Мовиться про те, що московські, російські шовіністи застосовують різні технології, форми й методи з однією

метою – не допустити формування й утвердження в українців національної свідомості, патріотизму і культурного націоналізму, високих морально-духовних цінностей, які є найпотужнішим психолого-ідеологічним, політико-громадянським підґрунтям розвитку соборної України.

Основні принципи національно-державної доктрини виклав Ентоні Д. Сміт: «1. Світ поділений на нації, кожна нація має свою історію, долю й характер; 2. Нація – єдине джерело політичної влади; 3. Щоби бути вільним, кожен індивід повинен належати до нації й бути відданим передусім їй; 4. Нації повинні мати максимум незалежності й самовияву; 5. Справедливий і мирний світ повинен спиратися на сукупність вільних націй» [5, с. 35–36]. Вільні нації створюють національні держави, які здатні ефективно забезпечити громадянську консолідацію («єдність») та політичну стабільність на засадах національно-психологічних інтересів – життєво важливих матеріальних, інтелектуальних і морально-духовних цінностей.

Цементувальною незгасною безпековою силою держави «Україна» є національна свідомість, яку український теоретик нації О.-І.Бочковський називав «громадським цементом, який об'єднує і перетворює первісний народ у новітню націю» [6, с. 9], природною ідеєю якої є прагнення мати свою державу, бо лише за цієї умови можливий продуктивний розвиток національного життя. Важливо також усвідомлювати, що «національні держави – це не ті, в яких відсутні національні меншини, а ті, в яких одна етнічна нація є національною більшістю, і сама держава утворюється в етнічних кордонах цієї нації. Це, так звана, «титульна нація»: вона є серцевиною політичної нації (політичної спільноти, що включає всіх громадян держави, незалежно від етнічного походження), і ця нація дає мову міжетнічного спілкування (державну, офіційну мову), політичну символіку і основні державні традиції» [7, с. 147].

Саме тому, що мова є домом життєдайного буття, духовно-психологічним, світоглядним, націєтворчим коренем, московські шовіністи та їхні прислужники-малороси в Україні цілеспрямовано нав'язують тезу «какая разніца, на каком языке гаворіть – бил би харошій челавек». Насправді ця теза в сучасних умовах потужної російської гібридної війни проти України є цинічною формою

повзучого, так званого м'якого російщення, яке підступно висмоктує з українців національну сутність, культивує російську імперську свідомість, створює передумови нефункціональності української мови. За ігноруванням комунікативної функції мови приховано знищення інших, не менш важливих, функцій: ідентифікаційної, експресивної, гносеологічної, мислетворчої, естетичної, культураносної, номінативної, демонстративної тощо. Отож питання всебічного функціонування української мови в усіх державних і суспільних інституціях – це питанням життя або смерті української нації, української національної держави.

В Україні створені всі умови для вивчення мов національних меншин, розвитку їхніх національних культур. Але «охорона і розвиток регіональних мов або мов меншин не повинні зашкоджувати офіційним мовам і необхідності вивчати їх», – наголошено у Європейській хартії регіональних мов або мов меншин. Цю найголовнішу вимогу мовної Хартії повністю ігнорують промосковські «освічені» запродавці. «Інтелектуалам»-яничарам нагадуємо: з правдивої історії відомо, що уже було 480 агресивних антиукраїнських циркулярів, указів, постанов, рішень, розпоряджень щодо заборон і знищення української мови. Новітні блудники Бужанський, Волошин, Ткаченко, сучасні Валуєви, Богговути, Сталіни, Суслони, Щербицькі, Балашови, Балицькі, Бойки, Дубінські, Королевські, Медведчуки, Мураєви, Новінські, Рабіновичі, Червоненки, Шарії та інші на догоду кремлівським рашистам прагнули виплодити 481 злочинний антиукраїнський акт, спрямований на знищення української мови і культури – фундаментальної основи незалежної, демократичної, соціальної, соборної української України, щоби максимально допомогти російським агресорам запроторити Україну в отруйне московське ложе.

З огляду на те, що мова є своєрідним синтезом усього національного, фокусом гомогенної ідентичності, визначальною ознакою національної держави, дзеркалом культурно-психологічного, національно-патріотичного розвитку людини, доцільно нагадати, як С. Ленкавський схарактеризував патріотизм, націоналізм й шовінізм:

«а) Патріотизм – це підсвідоме почуття любові до всього, що рідне й нам близьке. Патріотизм може мати вужчі рамці (локальний) і ширші (народний). Локальний патріотизм – це прив'язаність та любов до

нашого найближчого оточення, до родини, хати, родинної місцевості тощо. Народний патріотизм – це почуття любові до свого народу й охота йому допомагати.

б) Націоналізм – це активна любов до Батьківщини. Це вияв не тільки охоти допомогти Батьківщині, але й чин. Практичне реалізування хотінь нації вийти на вищий щабель її розвитку. Націоналізм – вищий щабель патріотизму.

в) Шовінізм – це сліпа, пристрасна любов до свого рідного й ненависть до всього чужого. Це крайня межа невідомо-чуттєвої патріотичної настанови» [8, с. 50].

Слово «шовінізм» (франц. chauvinism chauvin) – «войовничий» походить від прізвища солдата наполеонівської армії Н. Шовена, який став відомий своїм людиноненависницьким ставленням до арабського населення під час єгипетського походу в 1798–1801 роках. Тому в політології терміном «шовінізм» позначають ідеологію та політику, що проповідує національну винятковість певної нації, розпалює ненависть та національну ворожнечу. Крайнім проявом шовінізму є фашизм, нацизм. Фашизм, нацизм – ідеологія і політика войовничого шовінізму та расизму в Російській Федерації, набрали нині найзавіснлішого змісту, який має назву рашизм. «Рашизм – це практика варварства, яке хоче опустити цивілізований світ до дикості життєвих уявлень і цінностей московитів, заперечує права і свободи як окремої людини, так і право народів на самостійне буття» [9].

Яскравим прикладом імперського реваншизму Москви є інтерв'ю Путіна ТАРС, в якому господар Кремля не вперше повторив міф, який був створений ще за Катерини II, що українці, росіяни, і білоруси «єдиний народ». Він стверджував, що до XIII століття не було жодних відмінностей у мові тогочасних росіян та українців.

Напевно, не читав Путін великого історика Василя Ключевського, який «першим великоросіянином» вважав Андрія Боголюбського, ката й руйнівника Києва 1169 року. А де ж були «великороси» раніше цього часу? І хто доведе, що вони були взагалі? І хіба той же Ключевський не виводив генетичне коріння росіян із трьох джерел: фіно-угорські народи Залісся; потужний тюрко-монгольський вплив XIII століття; асимільовані і перетворені слов'янські племена? [10].

Володимир Білінський у трьох томах науково-історичного дослідження «Країна Моксель або Московія» аргументовано розвіяв десятки міфів Російської імперії. Він також довів: Москва не була заснована у 1147 р. Юрієм Долгоруким. Вперше поселення Москви було зафіксоване лише у 1272 році під час третього перепису населення у володіннях Золотої Орди. А вже тільки у 1277 році Московія з'явилася з дозволу золотоординського хана Менгу-Тимура, а не з волі київських князів. І була вона звичайнісіньким улусом, який залишався підвладним династії Чингізидів. Першим московським князем став молодший син Олександра Невського – Данило, котрий народився 1201 року. Ці факти підтверджують зокрема російські історики М. Карамзін, С. Соловйов та В. Ключевський. Сам Олександр Невський не був учасником битв, які йому приписують російські маніпулятори. Бо, по-перше, йому на той час виповнилося лише 12–14 років і він був малолітнім для таких справ, а по-друге, ще в 1238 р. Хан Батий забрав його в аманати, тобто в заручники, бо інакше батько Ярослав Всеволодович не отримав би великокнязівського престолу. Та й не «побоїща» то були, а звичайні сутички нечисленних бойових загонів окремих племен, що межували на цих територіях.

Московські князі уміло використовували владу татаро-монгольських ханів у своїх інтересах і досягали в цьому великих успіхів, хоча проводили відверту антизолотоординську політику. Але вміло їх приховували, присягалися ханам у вірності та відданості, всіяко їх задобрювали й за це здобували підтримку – ярлик на князювання, посади та щедрі подарунки. При цьому використовували різні методи: московські князі-васали охоче родичалися з татарськими вельможами, вважаючи за честь одружуватися з ханськими родичами або зі знатними дівицями з Орди. У стосунках з ординцями й зі своїми сусідами чинили відповідно до того, що для досягнення мети придатні будь-які засоби. У політиці вдавалися до брехні або напівправди, лицемірства, хитрощів, безпринципності, наклепів, інтриг, дворушності, хабарництва, підступів, шантажу, вигадок, підступності тощо. Постулат «мета виправдовує засоби» був звичайним і буденним принципом усіх наступних поколінь московських політиків аж до новітнього часу (Г. Півторак). Всі ці засоби у політиці використовує нині Путін і його кліка не лише стосовно України, а й у європейському і світовому контекстах. Ефект ілюзії

правди переповнює московську та проросійську маніпулятивну пропаганду в Європі. Адже «рашизм – російський фашизм як явище, завжди, у всі часи існування, був теорією і практикою московської держави, а сам фашизм, як явище, а не назва, – то «винахід моксель-московії» [11].

Прикро, що в європейських національних державах є чимало таких очільників, науковців і журналістів, які не знають і, мабуть, не дуже хочуть знати правду про багатовіковий геноцид, етноцид і лінгвоцид українського народу. Вони не усвідомлюють, що українці мають таке ж природне право бути господарями на своїй землі, як німці – в Німеччині, норвежці – в Норвегії, поляки – у Польщі, росіяни – у Росії, румуни – у Румунії, угорці – в Угорщині, французи – у Франції, утверджувати в усіх клітинах державного організму українську мову, розвивати національну культуру, звичаї, традиції, мати єдину помісну Православну Церкву України. Доречно згадати, що французька декларація прав людини та громадянина, прийнята Установчими зборами 26 серпня 1789 року, урочисто проголошувала: «Джерело будь-якого суверенітету належить нації. Жоден індивід або група людей не може здійснювати владу, яка не йде безпосередньо від цього джерела». Держава, що створилася на цьому принципі, є «абсолютно суверенна й однорідна з погляду культури і мови національна держава» (А.Валіцький).

Повномасштабна російсько-українська війна – це війна морально-духовних, національно-громадянських, світоглядних, гуманістичних цінностей; це – війна цивілізацій. Її коріння у московсько-імперській ідеології й політиці щодо України. «Остаточна мета антиукраїнської політики Росії – тотальне знищення України, як нації, суверенної держави і геополітичної реальності» [12]. Професор Володимир Василенко наголосив, що «абсолютно неприйнятно говорити про «збройний конфлікт на сході України» за участю «повстанців», «бойовиків», «терористів», «сепаратистів», «ополченців» тощо. А їхні формування називати незаконними або терористичними. У реальному житті і відповідно до міжнародного права і законів України вони є підрозділами збройних сил держави агресора – Росії.

Отже, у відносинах між Україною і Росією триває міжнародний збройний конфлікт, в якому Росія є державою, яка першою розпочала і продовжує агресивну війну, а Україна є державою, яка зазнала

агресивного нападу з боку Росії. Тому ніякого «внутрішнього громадянського конфлікту», «війни в Україні» або «збройного конфлікту на сході України» не існує. Є повномасштабна війна, яку Росія веде проти України в органічній єдності з інформаційно-психологічною інтервенцією, спрямованою на те, щоби в українців сформувати особливу форму російської свідомості. Цей морально-психологічний аспект українофобії – найстрашніший, найнебезпечніший, бо спрямований на розтління національної сутності, знищення української ментальності й заміну її російською. На наш погляд, особлива форма російської свідомості українців вбирає в себе малоросійство, манкуртство, холуйство, яничарство та інші аморальні якості.

Проти поглибленого формування і утвердження у свідомості кожного українця державницького мислення, національно-громадянської ідентичності, морально-духовних цінностей зовнішні і внутрішні агресори потужно використовують *інтелектуальний антиукраїнізм* насамперед для навіювання тези, що білоруси, росіяни, українці – це один народ – «россияне» і вони покликані творити «единое великое Российское государство».

Доречно процитувати слова ортодоксального хасида Ашера-Йозефа Черкаського, який залишив Крим одразу після окупації російськими загарбниками, пішов на фронт добровольцем, став волонтером. В інтерв'ю газеті «День» він наголосив: «В Україні Росія прагне захопити не просто територію. В Україні їй потрібна історія Русі, щоби позиціювати себе як давню державу». У 1721 р. Петро I украв назву давньоукраїнської держави «Русь» і назвав Московське царство «Российским государством». Але цього замало московським злодіям. Їм потрібна вся історія Русі – від 838 р. Адже новітні дослідники Львівського національного університету імені Івана Франка: доктор юридичних наук, професор Ігор Бойко і кандидат історичних наук, доцент Ольга Щодра у своїх статтях, які опубліковані у Віснику Наукового Товариства імені Шевченка (2017, число 58), залучивши іноземні джерела (арабські, візантійські та західноєвропейські), обґрунтували, що давньоукраїнська держава «Русь» уже була відома на міжнародній арені 838 року. Роси, русини, українці – це історичні етноси одного народу, мовою якого є українська, відома ще з VI

століття. Видатні вчені Юрій Шевельов, Іван Огієнко, Іван Ющук обґрунтовано довели, що не було однієї давньоруської мови, як це нав'язували й нав'язують маніпулятори загальноросійської єдності.

Інтелектуальний антиукраїнізм, як складник гібридної війни Російської Федерації проти України, здійснюється також шляхом інформаційного імперіалізму. «Впродовж усіх часів завойовники насамперед ціляться в слово поневоленого народу, в його національну еліту як основного творця духовно-інтелектуального потенціалу, носія культурних традицій, – наголошував професор С. Й. Вовканич. – Вони хочуть переінакшити душу народу, без підкорення якої немає перемоги над ним. Їхній шовінізм і неоцинізм не знає меж» [13, с. 61].

Безперечно, нам, українцям, щоби здобути Перемогу над віковичними московськими-російськими ворогами-загарбниками, здійснити фундаментальні перетворення на засадах суверенітету, гуманізму та націєкратії, «потрібно озброїтися філософією націоналізму та різко посилити український націоналістичний рух» [14, с 132], – наголошував професор В. Монастирський. Він слушно зазначив, що немає нації без націоналізму, так само як немає націоналізму без нації, вони створюють єдине ціле – націю-націоналізм. «Нація-націоналізм не є випадковим, штучним витвором тільки людського розуму – це категорія генетична, а тому універсальна, досконала та вічна. А це, своєю чергою, дає підстави говорити *про генетичну теорію походження нації-націоналізму*» (В. Монастирський).

Водночас потрібно усвідомити, що ідеологія природного націоналізму не має нічого спільного із вкрай реакційними ідеологіями – шовінізмом, фашизмом, нацизмом, більшовизмом, рашизмом і расизмом. Дотримуючись універсального націоцентристського принципу, засоби масової інформації покликані називати українських героїв – героями, подвиг захисників України – подвигом, сепаратистську зраду – зрадою, російську брехню – брехнею, маніпулятивну пропаганду – зловорожістю, московський злочин – злочином, російську агресію – агресією, промосковських головорізів – вбивцями, кремлівських блюдолизів – блюдолизами, російських найманців – аморальними запроданцями, московських прислужників – блудниками. Така лексика не є мовою ворожнечі, а історичною, моральною Правдою.

Дуже важливо не потонути у нинішньому потужному інформаційному потоці улесливої, популістської й медоточивої брехні, а вчитися глибоко розуміти сутність, мету кожної інформації, кожного виступу політиків, депутатів, вчених, кожного інтерв'ю, ток-шоу, тобто виважено, на українських національних засадах, мислити, думати, щоб знову не потрапити у московську неволю. Згадаймо імператив: «Думаю, отже, живу» (Декарт). Але цього замало. Невідкладно вчімося правильно думати, адже «правильно думати – це морально-етична норма» (Паскаль).

Для українців у теперішніх умовах російсько-української війни «правильне думання» – це українськоцентричне переконання, це – українськоцентрична позиція, це – українськоцентричні вчинки, активні моральні дії насамперед задля Перемоги над московськими загарбниками-нищителями, розвитку й утвердження української України в органічній єдності з дбайливістю і відповідальністю за стан розвитку громади, суспільства, за свою родину, особисте духовно-матеріальне, психо-національне самоствердження.

Всім своїм єством почуймо, зрозуміймо Тараса Шевченка: «Нема на світі України, // Немає другого Дніпра...», «В своїй хаті своя й правда, // І сила, і воля...», «І чужому научайтесь, // Й свого не цурайтесь». Кожного з нас просить Іван Франко добре вчитися, сумлінно працювати задля розбудови, утвердження Української Держави, «щоб газдою, не слугою перед світом стати».

Список використаних джерел

1. Конституція України. Прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України 28 червня 1996 року. К., 1997. 78 с.
2. Лизанчук В. Інформаційна безпека України: теорія і практика : підручник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2017. 728 с.
3. Малик Я. Інформаційна безпека України: стан та перспективи розвитку. *Ефективність державного управління*. 2015. Вип. 44. С. 13–20.
4. Магда Є. В., Смола Л. Є. Інформаційно-психологічна безпека: аспекти трансформації // Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили], 2009, Т. 110. С. 161–164. (Сер.: Політологія ; вип. 97). С. 161–164.

5. Сміт Д. Ентоні. Культурні основи нації. Ієрархія, заповіт і республіка. Київ : Темпора, 2009. 312 с.
6. Бочковський О.-І. Наука про націю та її життя. Нью-Йорк, 1958. 79 с.
7. Лісовий В. С. Культура–ідеологія–політика. Київ : Вид-во імені Олени Теліги, 1997. 352 с.
8. Ленкавський С. Український націоналізм. Твори. Івано-Франківськ : Лілея, 2002. Т. I. 600 с.
9. Заєць І., Вовк В. Рашизм. Особлива тоталітарна ідеологія // Слово Просвіти, 2022. 19–25 травня.
10. Сюдюков І. Путіну потрібен вчитель історії, або про гостру кризу російської ідентичності в заявах президента Росії про «один народ» // День, 2020. 25 лютого.
11. Васильченко Б. Московія: історія злочинів, ганьби і поразок // Українська літературна газета, 2024. № 3(359). Березень.
12. Василенко В. Право як зброя // День, 2020. 19–20 червня.
13. Вовканич С. Духовно-інтелектуальний потенціал України та її національна ідея. Львів : Видавництво ЛБА, 2001. 540 с.
14. Монастирський В. Обов'язок еліти перед нацією // Дзвін, 2016. № 5, С. 129–135.

ТЕОРІЯ СТУПЕНІВ ДУХОВНОГО РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ ЯК ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ПІДГРУНТЯ РОЗУМІННЯ Й РОЗВ'ЯЗАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ ЛЮДСЬКОГО БУТТЯ

Сабадуха В.О., Глаголюк В.П.

Кризові ситуації були «супутниками» життя людини й час від часу ставали предметом осмислення філософів. «Найяскравіший» приклад – це руйнація римської імперії й реакція різних філософських течій на цю кризу. Сформувалося дві протилежні течії: епікуреїзм та стоїцизм. Перша орієнтувала людину на відокремлення від громадсько-політичного життя, бо вважала, що це дезорієнтовувало людину: вона втрачала спокій. Епікуреїзм відстоював позицію, що людина безсила в критичній ситуації. Стоїцизм орієнтував людину на мужнє сприйняття реальності та подолання критичних ситуацій. Сучасна людина суспільства споживання виявилася не готовою до глобальних криз, бо людина ХХ століття в переважній більшості своїй була зорієнтована не на духовний розвиток, а на задоволення базових потреб. Російсько-українська війна зробила очевидною факт кризи людської спільноти.

Людське суспільство розвивається і здавалося б, що воно має ставати все більше свідомим. Так вважала класична філософія й Г. Гегель, зокрема. Французькому філософу й соціальному психологу Г. Лебону стало зрозумілим, що рівень суспільної свідомості не зростає. Головний недолік у дослідженнях кризових та екстремальних ситуацій полягає в тому, що дослідники не пов'язують їх з людськими здібностями.

Метою цієї наукової розвідки є доведення того, що історія ХХ – ХХІ ст. – це історія накопичення проблем і перетворення їх у кризи. Останні передбачають розв'язання таких завдань: з'ясувати теоретико-методологічні засади розуміння й подолання кризових ситуацій; на основі метафізичної теорії особистості зафіксувати певні штрихи до

майбутніх рекомендацій українській людині щодо подолання кризових ситуацій в контексті напрацювань філософської думки кінця ХХ – початку ХХІ століть.

Діяльність людини з початку ХХ ст. набула відкрито деструктивного характеру завдяки тенденціям переважаючої в сучасному суспільстві психології натовпу, психології мас. Причини кризового стану вимагають філософського аналізу. *По-перше*, відомі європейські філософи, культурологи та психологи (Й. Гейзінга, Е. Фромм, К. Ясперс та ін.), аналізуючи деструктивний характер діяльності цього типу людини, припустилися методологічної помилки. Вони не побачили органічного зв'язку між результатами діяльності та здібностями діячів: буття є таким, яким є суб'єкт діяльності, точніше, панівний тип людини вибудовує життєдіяльність суспільства на власну подобу. *По-друге*, філософи сучасності вдалися передусім до осмислення життя в межах спрощеного розуміння поняття «розвиток», пов'язаного переважно з матеріально-технічною складовою зростання суспільства. *По-третьє*, модерна й постмодерна філософія не змогли продовжити філософську революцію, розпочату І. Кантом. Логічним наслідком його висновку (предмети, речі мають відповідати поняттям) є визнання закону: суспільне буття повинне орієнтуватися на ідеал. Закономірним результатом висновку І. Канта про автономію моралі є закон: категоричний імператив має бути першоосновою суспільного буття. У філософів не вистачило мужності прийняти до практичної реалізації ці висновки. За їхню легкодухість людство розплачується страхом перед навислою антрополого-глобальною катастрофою та третьою світовою війною. *По-четверте*, сучасні гуманітарні науки опинилися в полоні застарілих знань про людську сутність. «Концептуальним» персонажем суспільного й державного життя в умовах пріоритету матеріального стала посередня людина. На сьогодні цей тип людини вичерпав свої можливості й не здатний переорієнтуватися на пріоритет духовного. Філософи епохи постмодерну втратили конструктивний вплив на суспільне життя й людину.

Кризові ситуації є не лише результатом ускладнення суспільного життя, а найголовніше те, що в суспільстві бракує критичної маси особистостей. Маємо поєднання об'єктивного й суб'єктивного факторів.

Особливу увагу звертаємо на суб'єктивний фактор. Аналіз сучасної літератури дозволяє зробити висновок, що кризи та екстремальні ситуації, які час від часу повторюються, є результатом пріоритетного положення в суспільстві посередньої людини. Остання не має відповідного психологічного, інтелектуального й морального потенціалу до розв'язання проблем. Навіть більше – вона своєю некомпетентною діяльністю створює ці проблеми. У суспільстві зростає несвідома компонента.

На зростання хаосу в людському суспільстві звернув увагу ще А. де Токвіль. Його ідеї щодо неконструктивного впливу народних мас на суспільне буття продовжив Г. Лебон, який одним із перших став доводити вплив ментальних якостей людини на суспільне життя. Він звертав увагу на те, що соціальний рівень народів в історії треба вимірювати за їхньою здатністю володіти власними інстинктами [3]. Отже, рівень розвитку суспільства Г. Лебон вимірює спроможністю людини контролювати свої інстинкти. Учений започаткував новий підхід до розуміння суспільного життя, але на цьому не зупинився й пішов далі, зазначивши, що велич народів залежить головним чином від ступеня розвитку їхньої моралі [3].

Знеособлені тенденції в житті Г. Лебон пов'язував з виходом на арену історії народних мас. Безумовно, ученого турбувала проблема: як подолати вплив натовпу, які для цього потрібно здійснити світоглядні, політичні, правові й освітні зміни? Слід визнати, що проблема не лише залишається нерозв'язаною, але сьогодні вона загострилася до світових масштабів. Учений виділив два рівні духовного розвитку людини: маса й особистість. У ментальності мас переважають наслідування й копіювання. Нездатність мас до мислення робить їх жертвою політичних ілюзій, маніпуляцій, обману і самообману. Щодо співвідношення свідомого й несвідомого в життєдіяльності цього типу людини Г. Лебон зауважував, що свідоме життя розуму становить лише дуже малу частину порівняно з його несвідомим життям [3]. Цей тип людини не здатен сприймати ідеї в чистому вигляді, вони мають бути оформлені в найпростіші форми, а краще подавати їх у символічній формі [3].

Отож на протигагу класичній філософії, Г. Лебон відстоював позицію, що в суспільному житті не людський розум відіграє вирішальну роль, а інстинкти, емоції й почуття, натомість розум є

виконавцем, тоді як критично мислити здатні лише особистості. На думку Г. Лебона, роль особистостей і геніїв в історії полягає в тому, що вони здатні синтезувати не лише ідеї, а й зусилля народу.

На жаль, ці висновки в умовах пріоритету матеріального над духовним залишаються неосмисленими, їх ігнорують. Рівень розвитку суспільства, філософська й суспільна думка продовжує вимірюватися науково-технічними показниками. Попри те, що Г. Лебон скептично ставився до можливостей розуму в суспільному житті, він визнавав керівну роль ідей у розвитку суспільства, проте наголошував, що це відбувається лише тоді, коли ідеї перетворюються на емоції й почуття. За його словами, ідеї можуть впливати тільки після того, як вони повільно спустились зі свідомих сфер у сферу несвідомого [3]. На думку вченого, людська історія тримається на дуже невеликій кількості ідей, а тому надавав їм роль метафізичних засад буття.

Г. Лебон усвідомив приховані причини занепаду народів, які однакові для всіх часів – це деградація еліти, її виродження, а причину деградації еліти вбачав у тому, що вона втратила будь-яку віру в абсолютну цінність принципів, на яких розбудовано суспільство. Узагальнюючи ці роздуми, зазначимо, що постмодерна епоха взагалі не має принципів. Висновок ученого невтішний: людина втрачає будь-яку владу над собою [3], точніше – розум втрачає контроль над інстинктами. Ці роздуми дозволили вченому максимально точно сформулювати головну рису сучасної йому епохи, яка, на жаль, не застаріла: «Головною характерною рисою нашої епохи є саме заміна свідомої діяльності індивідів несвідомою діяльністю натовпу» [3]. Г. Лебон зрозумів, що залежність від несвідомого не зменшується, а збільшується й не піддається контролю. Підсумовуючи погляди Г. Лебона, зауважимо: по-перше, соціальні інституції є втіленням рівня духовного розвитку людини; по-друге, із суспільного життя зникла особистість й почала переважати людина несвідома.

Г. Маркузе під впливом ідей З. Фройда стверджує, що людське суспільство, як і окрема людина, часто діє несвідомо [4]. Т. Адорно приєднується до психоаналітичних теорій і поглядів Г. Лебона, Г. Маркузе, вважаючи, що основною тенденцією розвитку суспільства є подолання інстинктів. Подібний стан речей має привести до більш раціонально організованого життя [2]. Аналізуючи спонукання людини

до життєдіяльності в ракурсі суспільного розвитку, Т. Адорно висновує, що, на жаль, суспільства не підпорядковуються законам розуму [2]. Виникає питання: чому? Метафізична теорія особистості наближає нас до відповіді: розум не зміг сам себе вберегти від посереднього сприйняття дійсності, [6, с. 221–246].

Т. Адорно, міркуючи про знеособлений характер духовного життя в сучасних йому умовах, зауважує, що «саме життя викривлене, спотворене настільки, що жодна людина вже не здатна самотійно жити правильно, не спроможна правильно реалізувати власне призначення» [2], а цінності особистісного буття викликають непорозуміння, обурення й протест (нагадаємо, що Е. Муньє визначив це як шлях деперсоналізації, а В. Франкл – як екзистенційний вакуум). Т. Адорно виділяє правильні та неправильні форми життя й доводить, що правильне життя має чинити опір неправильному. Правильні форми життя філософ пов'язав із мораллю. На жаль, у цих роздумах не враховано рівні духовного розвитку людини: правильні й неправильні форми життя стосуються відповідно якостей особистості й посередньої людини. У контексті ідей Е. Муньє Т. Адорно стверджує, що жодній людині в сьогоденному світі не уникнути загравання з неправильним світом. Аналіз логіки відносин моралі з реальністю приводить філософа до постановки фундаментальної проблеми: чи можливе в наші дні правильне життя. На жаль, доходить висновку, що у людини відбулося спотворення уявлень про справедливість та власну сутність, суспільство живе життям, де кризи отримують закономірний характер. У цьому контексті К. Юнг ввів поняття «колективне несвідоме», чим суттєво розширив і поглибив розуміння проблеми людської природи в процесі суспільного розвитку. Це дозволило уточнити уявлення про взаємодію несвідомого й свідомого в суспільстві.

Установка людини на «мати» [9] не дозволяє подолати кризові стани й ситуації. У кризовій ситуації людина втрачає психологічну рівновагу, здатність цілісно сприймати реальність й критично мислити. Проте, установка на «бути» знімає суперечності, дозволяє подолати страхи, негативні емоції. Це відбувається тому, що установка на «бути» стимулює тривимірне мислення.

Підкреслимо, що кризові ситуації мають прихований позитивний момент. Вони примушують людину мобілізуватися й розвиватися. І

навіть зробити те, що у звичайних умовах людина не зробила б. Кризові ситуації людиною різного ступеня духовного розвитку сприймаються й переживаються по-різному. Залежна людина сприймає кризову ситуацію як безвихідь. Посередня людина у кризовій ситуації поводить себе відповідно до власної сутності – намагається пристосуватися й мати вигоду за будь-як ціну. Залежна й посередня людина з одновимірним і двовимірним мисленням не здатні до поєднання різних ситуацій. Як правило, вони абсолютизують окремі моменти, а тому не бачуть конструктивного шляху виходу із кризи. Особистість мобілізується, ба більше: критичні ситуації може трансформуватися у конструктивні. Це доводить, що життя у кризовій ситуації з установкою на саморозвиток можливе, що вперше довели стоїки.

Аналіз карколомних змін, що відбуваються в західному суспільстві, та бажання передбачити майбутнє примушують Е. Тоффлера в праці «Третя хвиля» замислитися над питанням: що є причиною змін, які підривають основи усталеного буття, примушують забувати традиційні цінності?[8] Дослідження виявило суттєві суперечності інформаційного суспільства: з одного боку, воно стає більш різноманітним і складним, а з іншого, – примітивізуються людина, а найгірше те, що деградує філософія. Якщо диференціація в природі вела до розвитку біологічних і психічних структур, то зміни Третьої Хвилі ведуть людину до примітивізації. Футурошок пов'язаний, по-перше, з пріоритетом матеріального, що породило гонитву за насолодами, а по-друге, з тим, що система суспільних відносин сформувала посередню людину, яка перетворила інших на об'єкт. У людини забрали право й бажання бути суб'єктом власної діяльності, що сприяло її перетворенню на масову людину. Ця ситуація змушує Е. Тоффлера шукати нове підґрунтя для суспільного життя. Футуролог такого підґрунтя не знаходить, але розуміє, що якщо цю різноманітність способів життя й цінностей не вдасться інтегрувати, то це може стати причиною деградації суспільства [10].

Е. Тоффлер ставить питання: чи спроможна людина адаптуватися до швидкоплинності, чи, можливо, існує ліміт її здатності до змін, і змушений зробити висновок, що темпи змін перевищують адаптаційні можливості людини, тому вона й опинилася в шоковому стані [10, с. 326]. Під впливом дійсності («світ збожеволів» – гасло графіті)

футуролог намагається усвідомити філософські причини змін. Причини він убачає в *неконтрольованому русі* в майбутнє [10, с. 365–366], тобто людина живе сьогоднішнім, а не мислить з позиції майбутнього. Якщо цей висновок сформулювати мовою класичної філософії, то він буде таким: розум, який проголосив свою всемогутність в епоху Просвітництва, виявився банкрутом, а постмодерна філософія не має наукового апарату для адекватного усвідомлення проблеми. Це означає, що людство й далі стихійно розв'язуватиме проблеми, а на ділі – деградуватиме.

Теорія ступенів духовного розвитку людини та метафізична теорія особистості дозволяють узагальнити ситуацію, у якій опинилося людство й Україна, зокрема. Це конфлікт знеособленого начала з особистісним [6, с. 297–328]. Знеособлене, тоталітарне начало пішло у наступ, бо прагне всесвітнього панування. Перемога знеособленого начала означатиме подальшу деградацію людини й суспільства.

Сучасне суспільство не має стратегічної мети розвитку, про що достатньо чітко ще у 1968 р. висловився засновник Римського клубу А. Печчеї: кількість проблем зростає, а у людства бракує інтелектуального потенціалу для їх розв'язання. На громадсько-політичному, професійному рівнях критичні, екстремальні ситуації, як правило, створює посередня людина, яка є носієм людської деструктивності [5]. Екстремальні ситуації виникають із проблемних, які не здатна розв'язувати посередня людина, що закономірно веде до виникнення паніки. Екстремальні ситуації є закономірним результатом зростання напруженості у суспільстві; відсутності чітко визначеної мети, як на рівні окремого суспільства, так і людської спільноти взагалі; відсутності рефлексії, критичного мислення.

У екстремальних та критичних ситуаціях важливо, щоб людина не втрачала суб'єктності, здатності до критичного мислення й прийняття рішень; зберігала почуття гумору; не потрапляла під вплив емоцій; по можливості психологічно нейтралізувала людей, які потрапляють під вплив емоцій і негативно впливають на інших. У таких ситуаціях посередня людина, зазвичай, шукає «крайнього», жертву, щоб на неї покласти відповідальність. Треба передбачати такий перебіг подій і не потрапляти в позицію «жертви».

Людина має зрозуміти, що кризи мають і позитивний аспект. Вони надають їй можливість зробити те, що вона навіть не уявляла у стабільній ситуації. Зрозуміло, що так мислять не всі, а ті, хто здатний до розвитку та вдосконалення.

Сформулюємо основні правила поведінки у критичних та екстремальних ситуаціях. Дотримання цих правил дозволить людині у будь-якій ситуації гідно жити й діяти як особистість:

1. Людина має жити відповідно до особистісної сутності. Це означає у будь-якій ситуації діяти з позиції інтересів Іншого та суспільства. Це дозволить жити добросовісним життям. Виконувати свої обов'язки, незважаючи ні на що.

2. Починати свій день з психологічної підготовки. Налаштовувати себе, що можливо доведеться бути у критичній, екстремальній ситуації, спілкуватися з людьми, які ігнорують і нехтують моральними нормами, а тому треба бути готовим до таких ситуацій [1, с. 65].

3. Вивчати себе. Знати свої здібності: практичні (вміння й навички), гносеологічні (знання), мисленнєві, а найголовніше – знати свої спонукання.

4. Найважливішим вибором людського життя є вибір між зовнішнім і внутрішнім. Більшість людей робить вибір на користь зовнішнього й ігнорують внутрішнє, бо вважають, що зовнішній вибір є більш значущий. Людина прагне комфорту у зовнішньому світі, а потреба вдосконалення внутрішнього світу її не турбує. Треба усвідомити, що повноцінне життя не у зовнішньому світі, а у внутрішньому. Виходячи з цього, не треба ставити собі таких цілей у зовнішньому світі, які не здатна досягти. Є такі речі, що лежать у межах наших можливостей, і такі, що лежать поза межами наших спроможностей.

5. Людська свідомість має контролювати цінності й особливості свого характеру.

6. Під найбільшим контролем мають перебувати людські цілі та засоби.

7. Пам'ятати, що досконалим за мить не станеш, а тому треба бути орієнтованим на постійне вдосконалення.

8. Прагнути у будь-якій ситуації спиратися на критичне мислення.

9. Треба навчитися не перекладати відповідальність на Іншого, а питати з себе за будь-які ситуації.

Починаючи з епохи Просвітництва, Великої французької революції філософи дозволили собі ігнорувати надбання філософської думки щодо розуміння людської сутності, що призвело до зростання хаосу у суспільстві. Кризові й екстремальні ситуації у суспільстві є закономірним результатом пріоритетного положення посередньої людини. Сформульовані правила особистісної поведінки дозволяють впорядкувати не лише внутрішній світ, а й зовнішній. Впорядкованість стосується не лише внутрішнього світу, а й зовнішнього. Структурованість внутрішнього й зовнішнього світів надає інтелектуальну й психологічну основу для розуміння внутрішніх і зовнішніх ситуацій. Спонування інтересами суспільства дозволить впорядковувати й контролювати внутрішній і частково зовнішній світ.

Суспільство досягне передбачуваності й справді буде стабільний розвиток, коли пріоритет у ньому належатиме особистостям і вони навчать суспільство мислити з позиції майбутнього. Як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях людина має передбачати розвиток подій, а прогнозування має бути стрижнем людського буття.

Список використаних джерел

1. Аврелій М. Наодинці з собою. Роздуми / пер. з грец. Р. Паранько. Львів: Літопис, 2007. 212 с.
2. Леонтєва С. Моральна філософія Т. Адорно: від критичної теорії до сучасної практичної філософії. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Філософія. Філософські перипетії»*. 2021. Випуск 65. С. 74–81.
3. Лебон Г. Психологія народів / пер. з франц. Н. Іванової. Київ: Андронум, 2021. 110 с.
4. Маркузе Г. Структура інстинктів і суспільство / пер. О. Юдін. Київ: Ніка-Центр, 2010. 248 с.
5. Сабадуха В. О. Гріхи посередньої людини, або Філософський аналіз причин людської деструктивності. *Практична філософія*. 2011. № 1. С. 31–41.
6. Сабадуха В. О. Метафізика суспільного та особистісного буття: монографія. Івано-Франківськ: ІФНТУНГ, 2019. 647 с.

7. Токвіль Алексіс де. Давній порядок і революція / з фр. пер. Г. Філіпчук. Київ: Юніверс, 2000. 224 с.
8. Тоффлер Е. Третя Хвиля / з англ. пер. А. Євса. Київ: Вид. дім «Всесвіт», 2000. 480 с.
9. Фромм Е. Мати чи бути?: пер. з англ. Київ: Укр. письм., 2010. 222 с.
10. Toffler A. Future Shock. Bantam Books, 1984. 576 p.

ПСИХОЛОГІЧНА ЕКСПЕРТИЗА ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ЗМІН ЗМІСТУ ОСВІТИ З ПОЗИЦІЇ «ЛЮДИНОЦЕНТРИЗМУ»

Яблонський А.І.



Гуманітаризація освіти як перехід людства від індустріальної (технократичної) до інформаційної цивілізації передбачає переорієнтацію освіти на цілісне сприйняття світу і культури, на формування гуманітарного системного мислення. Мета гуманітаризації освіти – сформувати особистість людиною, яка знає культуру й історію людства, своєї держави, свого народу і роду; людину, яка вміє працювати в трудовому колективі та може реалізувати свої творчі здібності.

«Старе протиставлення двох культур (природничо-наукової та гуманітарної) у наш час втрачає свою основу: сама складність життя вимагає інтелектуальної креативності нового типу. У провідних галузях життєдіяльності відчувається потреба у високо кваліфікованих фахівцях – з високим рівнем професійної підготовки та фундаментальною гуманістичною основою, здатних до реалізації міждисциплінарного підходу, який інтегрує природничо-наукове, гуманітарне та філософське знання і відіграє важливу роль у розв’язанні сучасних задач; які володіють навичками, необхідними для роботи в групах, повноцінної постановки проблем; здатними до творчості» – стверджує Г. Карье [1]. Гуманітаризація освіти таким чином потребує інтеграції, встановлення зв’язків технічних, природничо-математичних дисциплін із гуманітарними науками про суспільство і людину. Отже, гуманітаризація освіти тісно пов’язана з принципом гуманізації, передбачає інтеграцію наук, їхню співдружність. Гуманітарне пізнання є відкритим знанням стосовно соціокультурних впливів, тому суб’єктивні елементи соціально-історичного характеру є обов’язковим компонентом гуманітарних наукових досліджень. Отже, як бачимо, сам факт існування розмаїття наукових напрямів, шкіл, течій є свідченням

пріоритетності психологічної науки, оскільки найцінніше знання формується на основі конкурентних поглядів на реальність. Підтвердження цього знаходимо у поглядах В. Вернадського, який розумів поняття ноосфера як глобальне інтелектуальне моральне вдосконалення людства на тлі демократизації державної влади, як союз праці, розуму, наукової думки, на рівні «особистість – суспільство – людство» з метою підтримки організованої ноосфери та створення нових форм життя людства.

Система освіти відображає в собі стан, тенденції та перспективи розвитку суспільства, відтворюючи, змінюючи та удосконалюючи його. У ХХІ столітті освіта постала перед низкою цивілізаційних викликів, з-поміж яких В. Кремень виокремив такі: «по-перше, невпинна глобалізація, що ... спричиняє не лише взаємозбагачення і взаємозалежність людства, а й загострення конкуренції між країнами, націями, окремими громадянами в процесі їх наростальної взаємодії, географічної та економічної мобільності. По-друге, змінність, що прогресує у будь-якій сфері діяльності, основу якої становить інноваційний тип розвитку. При цьому глобалізація спричиняє синергетичний ефект нелінійного розвитку, що є потужним фактором прискорення змін. Демократизація та гуманізація сучасних суспільств, і це, по-третє, зумовили піднесення значення окремої людини, посилили вимоги до її особистої компетентності та самодостатності. По-четверте, інноваційний розвиток інформаційно-комунікаційних технологій в умовах посилення глобалізації спричинив формування нового цивілізаційного феномену – мережного суспільства: утворення й поширення у віртуальному просторі творчих об'єднань і колективів людей, які в такий спосіб досягають високої ефективності у спільній діяльності» [2, с. 14]. Зміни, на які акцентують вчені, зобов'язують переосмислити та переоцінити завдання сучасної освіти й насамперед відповісти на запитання, яка освіта є якісною в нових умовах, щоб людина усвідомлювала реалії глобалізованого світу, була здатною жити і діяти в ньому, нести частку відповідальності за нього, тобто бути не тільки громадянином країни, а й громадянином світу. Відтак, освіта, що здатна забезпечувати розвиток такої особистості, повинна відповідати викликам часу. В. Кремень вважає це можливим за таких умов. По-перше, «традиційна освіта, спрямована на навчання людини на все

життя, в умовах зростання динамізму розвитку людства має поступитися освіті, що формує фундаментальну особистісну компетентність – здатність навчатися впродовж життя. По-друге, освіта має ефективно формувати прогресивні й перспективні цінності та життєві пріоритети, що сприятимуть успішній орієнтації й продуктивній діяльності у знаннєвому суспільстві, де пріоритетною сферою впливів на людину є інформаційна, з потоками цілеспрямованої інформації, що постійно збільшуються» [2, с 13]. По-третє, якісною може бути лише «людиноцентрована освіта, що дає змогу враховувати сутнісні індивідуальні характеристики, розкривати та розвивати задатки й обдарування кожної дитини й на цій основі забезпечувати максимальну реалізацію її потенціалу, формувати професійно компетентну й кваліфікаційно конкурентну особистість» [2, с. 13]. По-четверте, «якісна освіта покликана якомога раніше формувати самостійність і самодостатність людини, спроможність діяти автономно і відповідально, ефективно поповнювати й творчо застосовувати набуті компетентності. По-п'яте, якісна освіта має намір виховання інноваційної особистості, здатної до сприйняття й творення змін, спроможної до досягнення потреби в інноваціях та їх продукування. По-шосте, якісна освіта – це відкрита освіта, здатна до самовдосконалення, неперервної модернізації та інновацій, потенційно спроможна на відповіді, адекватні цивілізаційним викликам. По-сьоме, якісна освіта має бути прогностичною, навчати з випередженням, формувати людину, спроможну передбачати й проектувати своє майбутнє» [2, с. 14].

Зважаючи на вищевказане, ключовими напрямками державної освітньої політики є такі: реформування системи освіти на основі філософії «людиноцентризму», яка передбачає оновлення законодавчо-нормативної бази системи освіти, адекватної вимогам часу; модернізацію структури, змісту й організації освіти на засадах компетентнісного підходу, переорієнтацію змісту освіти на цілі сталого розвитку; створення і забезпечення можливостей для реалізації різноманітних освітніх моделей, освітніх закладів різних типів і форм власності, різноманітних форм та засобів отримання освіти; побудову ефективної системи національного виховання, розвитку і соціалізації дітей та молоді в умовах цифровізації освітнього простору; забезпечення доступності та неперервності освіти впродовж життя тощо.

Розвиток змісту освіти відбувається за напрямками: стандартизації; гуманізації; осучаснення; адаптації до нових умов та потреб полікультурного та поліетнічного суспільства.

Державна політика у галузі змісту освіти спрямована не лише на отримання учнями знань, умінь, навичок, а й на формування на їх основі ключових компетенцій, які сприятимуть умінню через спілкування знаходити порозуміння з іншими людьми, облаштовувати власне життя й бути корисним сім'ї, громаді, суспільству.

У зв'язку з утвердженням ідей гуманізації освіти широкого розповсюдження набув особистісно зорієнтований підхід до визначення її змісту. Так, на думку А. Кузьмінського, зміст загальної освіти передбачає такі складники: система знань про природу, суспільство, способи діяльності, засвоєння яких є основою для формування в учнів наукового світогляду; досвід практичної діяльності, тобто систему інтелектуальних та практичних умінь і навичок, що становлять основу сукупності конкретних видів діяльності, необхідних молодому поколінню для збереження надбань попередніх поколінь; досвід творчої діяльності, який забезпечував би подальший розвиток культури людства; досвід ціннісного ставлення людини до довкілля [3, с. 140]. Вчений доповнює зміст освіти аксіологічним компонентом, який об'єднує усі інші складники таким чином: знання, на його думку, це ідеальне вираження в знаковій формі об'єктивних властивостей і зв'язків світу – природного і людського; це результат відображення дійсності. Відтак, програмами, підручниками й самими навчальним процесом передбачено засвоєння учнями основних понять і термінів, без яких не можна зрозуміти жодного тексту, жодного елементу знань; фактів повсякденної дійсності й науки; основних законів науки, що розкривають об'єктивні зв'язки та відношення між різними об'єктами і явищами дійсності; теорій, що містять систему наукових знань про певну сукупність об'єктів, про зв'язок між законами й про методи пояснення і передбачення явищ певної предметної галузі; знань про способи діяльності, методів пізнання й історії отримання знань, історії науки [3]. На нашу думку, такий підхід найбільш адекватно відображає уявлення про зміст загальної освіти, що поєднує триєдиний цілісний процес засвоєння досвіду попередніх поколінь (навчання), виховання якостей і властивостей особистості, та також розумового та фізичного розвитку

особистості. За цих умов безпосередньо мета освіти та провідний вид діяльності – навчання заради засвоєння досвіду збігаються, а виховання і розвиток особистості потрапляють в зону найближчого її розвитку. Як стверджують учені (І. Бех, В. Кремень, А. Кузмінський, І. Підласий, Ю. Руденко та ін.), в проєктування змісту освіти найбільш значущими є суперечності, оскільки освіта є частиною в ієрархії інших суспільно-значущих систем. Відтак, зміст освіти здебільшого є предметом гострої ідеологічної й політичної боротьби. Серед чинників, які найбільше впливають на формування змісту освіти, учені називають такі: 1) прийняття цілей; 2) соціальні та наукові досягнення; 3) соціальні потреби; 4) особистісні потреби; 5) педагогічні можливості [5].

Зміст освіти є соціально й особистісно детермінованим і спрямовується на розвиток цілісної особистості, її природних особливостей, соціальних властивостей, властивостей суб'єкта культури. Отже, зміст освіти спрямовується на розвиток природних, соціальних та культурних засад особистості та має загальнолюдську, національну та регіональну цінність.

Варто зауважити, що традиційно педагогічний процес у загальноосвітніх закладах був орієнтований на реалізацію навчально-освітніх функцій, тобто забезпечував знаннєво зорієнтований підхід до змісту освіти. Такий підхід, де знання були абсолютною цінністю, забезпечував соціалізацію особистості як процес її входження в соціум, але призводив до ідеологізації та регламентації наукового ядра знань, їх академізму, орієнтації змісту освіти на «середнього учня» та інших негативних наслідків. Тому, на думку В. Кременя, необхідно переглянути звичні упродовж десятиліть характеристики усталених норм освітньої діяльності. Зокрема, потребує зміни сам зміст навчання. Учений вважає, що «з урахуванням особливостей цивілізаційного поступу людства стандарти мають спиратися, з одного боку, на довгострокові фундаментальні (загальні, універсальні, міжпредметні) компетентності, а з другого – на спеціальні (предметні) компетентності короткотривалої актуальності» [2, с. 17]. Необхідно також відпрацювати механізм систематичного оновлення змісту навчання відповідно до розвитку науки та набуття людством нових знань. Вчений наголошує на тому, що «залежно від характеру освіти, співвідношення базових (стратегічних) та специфічних (оперативних) компонентів стандартів

закономірно різне і змінюється в процесі прискорення суспільного розвитку й підвищення рівня освіти. Така дихотомія стандартів зумовлює потребу в розмежуванні відповідальності в їх формуванні й реалізації між дещо інерційними державними органами й більш мобільними навчальними закладами. До того ж концептуально акценти у забезпеченні якості освіти в Європейській і світовій практиці зміщують із зовнішніх контрольних перевірок на створення і підтримання закладами внутрішніх систем забезпечення якості ... на підставі колективної фахової експертизи...» [2, с. 18].

З урахуванням сучасних даних поняття «експертиза» слід визначити як метод дослідження і розв'язання проблемних ситуацій фахівцями, що володіють спеціальними знаннями, шляхом вибору найбільш аргументованих рішень. Нам більше імponує позиція Ю. Швалба, який трактує «експертизу» як «особливий вид оціночної діяльності». Саме таке її розуміння дає змогу «акцентувати увагу на тому, що об'єкт експертизи інтерпретується з позиції тих знань або практик, які не включені в сам об'єкт». При цьому, – наголошує Ю.Швалб, – «тільки рефлексивна визначеність цієї іншої точки зору відрізняє експертне судження від звичайних оціночних висловлювань» [7, с. 57].

Зауважимо, що, на нашу думку, психологічна експертиза змісту освіти – це процес аналізу і надання оцінювальних суджень щодо осмислення соціально-педагогічної дійсності з метою виявлення нових фактів в освітній практиці, що забезпечують розвиток та конкретизацію її теоретичного змісту, відкривають нові перспективи щодо передбачення інноваційних змін в освітній практиці та пояснення причини необхідності їх запровадження, і є основою для розгортання емпіричних досліджень.

Більшість сучасних учених (Г. Балл, І. Бех, В. Кремень, С. Максименко, Н. Чепелева та ін.) підкреслюють той факт, що в сучасних чинних стандартах середньої освіти процеси виховання та навчання представлені не рівноцінно; констатується повне домінування навчання над вихованням, оскільки поняття «освіта» та «навчання» у шкільній практиці використовуються як синоніми, а отже, ідея інтеграції навчання і виховання в єдиний освітній процес має декларативний характер. На практиці реалізується традиційний підхід до розуміння

змісту освіти, в основі якого лежить педагогічно адаптована система наукових знань, умінь, спрямованих на формування уміння діяти за зразком та формування відповідних емоційно-ціннісних ставлень до знань. Призначення гуманітарно-психологічної експертизи в освіті як особливого методу діагностичного дослідження освітніх процесів і явищ і полягає в тому, щоб слугувати засобом такого самопізнання і рефлексії його розвитку.

Отже, предметом психологічної експертизи в освіті є закономірності формування, розвитку і функціонування експертної діяльності в цілому і предмета конкретної експертизи, яким є експертне завдання, яке належить вирішити експерту в ході й за результатами дослідження на підставі відповідного обсягу спеціальних знань з використанням засобів і методів, що знаходяться в його компетенції. Стратегія психологічної експертизи визначається методологічною позицією, якою керується експерт при виокремленні критеріїв оцінки змісту освіти.

Серед конгломерату проблем, з якими доводиться мати справу як в комплексних, так само й одногалузевих психологічних дослідженнях, В. Моляко визначено такі: загальний психологічний, в тому числі також інтелектуальний, емоційний й суто творчий потенціал людини – це дослідження розв'язання нових задач емоційно-вольової стійкості надійності при виконанні різноманітної діяльності протягом більш чи менш тривалого часу, пошуки оригінальних розв'язань та ін.; творча свідомість та творча поведінка людини, конкретного професіонала зокрема; діяльність і поведінка людини в складних кризових екстремальних умовах, в тому числі й творча поведінка; загальне психологічне, а також інтелектуальне творче здоров'я людини; інформаційна психологічна безпека творчої особистості та творчих процесів; можливості стимулювання творчої діяльності без серйозних шкідливих наслідків для здоров'я; адаптація людини до нових умов нової техніки, принципово нових ситуацій, у тому числі ускладнених кризових екстремальних та ін. Учений трактує феномен творчої людини як такої, що відображає вищий ступінь розвитку підготовленості до конкретних видів діяльності, до життя в цілому, до зміни стилів поведінки, до пошуків виходу з кризових станів, до найбільш конструктивної раціональної поведінки в так званих «межових

станах в умовах катастрофи» [4]. В. Моляко обґрунтовує «парадигму стратегіальної організації творчих процесів», як конкретних процесів творчої діяльності, яка передбачає такі цілеспрямовані дії, що дозволяють актуалізувати наявні знання, потрібні для розуміння нової задачі, спрямувати пошук проєкту розв'язання, винайти поточні технології розв'язання, застосувати ці технології в умовах нової задачі, оцінити досягнуте розв'язання. Учений зауважує, що фактично йдеться про «нову організацію діяльності, а значить і про нову особистість», оскільки дотримується погляду, що поняття особистості принципово пов'язане з її творчим потенціалом та його неодмінною реалізацією в конкретній діяльності [4].

Розглядаючи освіту як складну динамічну систему, проєктовану й організовану таким чином, щоб вона відповідала тим чи тим суспільним запитам на відтворення певних якостей і умінь в окремих індивідів, актуальним стає завдання визначення відповідності отриманих результатів запланованим. Крім цього в ситуації постійних змін в усіх сферах суспільного життя актуальним постає завдання принципової зміни цільових орієнтирів, які задають кінцеві освітні результати, що досягаються на різних щаблях системи освіти.

У межах реалізації гуманітарної парадигми освіти постає проблема аналізу перспектив її втілення в психолого-педагогічну практику та прогнозування наслідків для соціуму. Останнє зумовлює необхідність проведення експертного дослідження психолого-педагогічної реальності, розробки принципів методології та методик гуманітарної експертизи освіти, теоретичну основу якої складає гуманістичний підхід до освіти К. Роджерса та концепція психічного здоров'я І. Дубровіної. З урахуванням сучасних даних поняття експертиза слід визначити як метод дослідження і розв'язання проблемних ситуацій фахівцями, що володіють спеціальними знаннями, шляхом вибору найбільш аргументованих рішень. Експертний метод дослідження застосовується:

- 1) коли на підставі відомих законів неможливо передбачити поведінку системи в майбутньому;
- 2) при неможливості експериментальної перевірки передбачуваного ходу процесу;
- 3) за наявності невизначених факторів, які не піддаються контролю;

- 4) за наявності багатоваріантних шляхів розв'язання проблеми;
- 5) при неповноті інформації, на основі якої приймається рішення [6].

На часі важливою є оцінка гуманітарних наслідків проєктів, програм, технологій, рішень у найрізноманітніших сферах соціального життя, насамперед у системі освіти стосовно формування її змісту на засадах людиноцентризму. Психологічна експертиза змісту освіти передбачає осмислення соціальної дійсності з метою виявлення нових фактів в освітній практиці, стимулювання розвитку теоретичних досліджень, у результаті вирішення завдань яких здійснюється розробка теоретичних основ, що дозволяють пояснити фактологічні дані, що забезпечує конкретизацію теоретичного змісту освітньої практики, та відкриває нові перспективи щодо передбачення інноваційних змін в освітній практиці й мотивує необхідність їх запровадження.

Результатом експертизи має стати підсумковий баланс позитивних та негативних наслідків реалізації технології на практиці з визначеними можливими корегувальними впливами. Постановка мети гуманітарно-психологічної експертизи освіти в такому розумінні зумовлює необхідність вирішення комплексу взаємопов'язаних задач, серед яких виокремлюємо такі:

1. Аналіз державних рішень з позиції їх впливу на життєдіяльність різних соціальних та вікових груп населення.
2. Прогноз впливу близьких та відтермінованих у часі наслідків прийнятих рішень для стану людського потенціалу.
3. Розробка науково обґрунтованих експертних висновків щодо проєктів принципів рішень органів державної влади та управління з погляду їхнього впливу на економіку, соціальні процеси, соціально-політичні настрої та психологічні настанови у суспільстві.
4. Оцінка відповідності прийнятих рішень меті й завданням державної соціальної політики.
5. Розробка ефективних механізмів реалізації пріоритетів державної соціальної політики та запобігання її деформації.

Така загальна мета та завдання гуманітарно-психологічної експертизи освіти уточнюються, деталізуються у меті, завданнях та задачах, у предметі конкретної експертизи освіти, сутність якої

визначається сукупністю питань, розв'язання яких потребує спеціальних знань в освітній галузі.

У процедурі організації та реалізації психологічної експертизи освіти виокремлюємо такі функціональні компоненти: інформаційно-аналітичний, рефлексивно-оцінювальний, прогностично-проектувальний, соціально-комунікативний [8].

Визначення *інформаційно-аналітичного компонента* експертної діяльності пов'язане із початковим етапом діяльності експерта і передбачає: вивчення запиту на експертизу та поданих замовником матеріалів, щодо її об'єкта; обговорення із замовником мети, задач експертизи, визначення конкретних задач та програми експертного дослідження, вибір форм і засобів вимірювання, показників та критеріїв; реалізацію програми експертного дослідження, обробку та оформлення результатів вимірювання; аналіз усієї сукупності отриманих про об'єкт експертизи інформації; виділення найсуттєвіших, значущих її елементів [8].

Рефлексивно-оцінювальний компонент експертної діяльності передбачає кваліметрію або оцінку отриманої інформації шляхом здійснення сукупності спеціальних процедур, логічних та математичних способів, що забезпечують збір узагальнення та аналіз інформації [8].

Прогностично-проектувальний компонент експертної діяльності найістотніше проявляється на завершальному етапі дослідження. Експертне прогнозування ґрунтується на зовнішній щодо проєктованої діяльності позиції експерта, при цьому необхідним та обов'язковими елементами експертної діяльності є не тільки спостереження, дослідження за реально наявним об'єктом, але й вивчення гіпотез, очікувань, прогнозів, покладених в основу цього проєкту його авторами. Серед основних методів реалізації прогностичної діяльності експерта визначають дослідження та аналіз наявного досвіду реалізації схожих проєктів та ідей; побудова гіпотез, пов'язаних з екстраполяцією тенденцій розвитку явища в часі: минулому, сучасному та майбутньому; створення прогностичних моделей [8].

Соціально-комунікативний компонент експертної діяльності виокремлюється як самостійний завдяки його провідній ролі на усіх етапах проведення експертизи. Діяльність експерта реалізується як спільна діяльність, що передбачає спілкування усіх учасників як

експертної групи, так і авторів інноваційного проєкту та осіб, що беруть безпосередню участь в його реалізації. Кінцевою метою цієї взаємодії є прийняття єдиного групового рішення щодо об'єкта експертизи, яке водночас, не позбавляє права кожного члена групи на висловлювання окремої (особливої) думки. Соціально-комунікативний компонент є необхідною умовою для реалізації трьох вищевказаних функціональних компонентів експертної діяльності та водночас, пов'язаний із задоволенням потреби людини не тільки у професійному спілкуванні, але й забезпечують зв'язок із соціумом і соціальною практикою [8]. Запропонований перелік функціональних компонентів психологічної експертизи освіти є відкритим і може уточнюватися і доповнюватися, оскільки є предметом узгодження позицій експертів, які беруть участь в організації та проведенні психологічних експертиз змісту освіти.

Список використаних джерел

1. Карьє Г. Культурні моделі університету. *Alma mater*. 1996. №3. С. 28–32.
2. Кремень В. Г. Проблеми якості української освіти в контекстісучасних цивілізаційних змін. *Європейські педагогічні студії*. Випуск 5-6, 2015. С. 13–21.
3. Кузьмінський А. І. Омеляненко В.Л. Педагогіка: підручник. 3-тє вид., випр. Київ: Знання-Прес, 2008. 447 с.
4. Моляко В. А. Творча конструкторологія (пролегомени). Київ: Освіта України, 2007. 388 с.
5. Підласий І. П. Практична педагогіка або три технології. Інтерактивний підручник для педагогів ринкової системи освіти. Київ, Видавничий дім «Слово», 2004. 616 с.
6. Позаченюк Є. А. Експертологія. *Вчені записки Таврійського національного університету*. 2001. Вип. № 6 (45). С. 56-61.
7. Швалб Ю.М. Методологія і теорія експертної діяльності: психологічні аспекти. Монографія. Київ: Основа, 2013. 240 с.
8. Яблонський А. І. Функціональні компоненти психологічної експертизи освіти. *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту : зб. наук. пр. Сер.: Психологічні науки*. Херсон: Вид. дім «Гельветика», 2016. Вип. 5, т. 2. С. 85–90.



РОЗДІЛ 2

ВПЛИВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ ЖИТТЯ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ



ЗМІНИ ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ ЖИТТЄВИХ СТАНАХ

Сулятицький І.В., Осьодло В.І.

Починаючи зі самого дитинства і до старості людина зазнає різних негативних впливів. Під час цих негативних впливів спрацьовують різноманітні захисти, які допомагають зберегти цілісність психіки. Ми кожного дня стикаємося з подразниками різного походження та сили, і ми всі реагуємо на ці «уколи життя» по-своєму. У людському житті дуже часто відбуваються психотравмувальні події: фізичне насильство, сексуальне скривдження, ДТП, природні та техногенні катастрофи, нещасні випадки.

Згідно з оцінкою дослідників, у США, наприклад, у 60% осіб за життя буде щонайменше одна така подія, три та більше травматичні події виявлено у 17% чоловіків і 13% жінок. Звісно, що в «гарячих точках» земної кулі частота таких подій буде значно більшою, порівняно з іншими країнами на земній кулі. У таких країнах, як Алжир, Камбоджа, Ірак вона оцінюється в 92% [7, с. 12]. Часто такі невідслоні для подолання індивідуальною психікою події й обставини спричинюють особистісні психологічні травми.

Зауважимо, що перехід особи з нормального стану у стан психологічного порушення, стан психотравми – це нормальна, адекватна реакція психіки людини на ненормальну подію чи обставину. Те, що для душевного устрою однієї людини є нормальним, для іншої стає невідслоним для подолання. Тому перехід у такий індивідуально «ненормальний» психічний стан створює кризову, напружену ситуацію, для подолання якої людині, як правило, необхідна буде допомога фахово підготовленого іншого.

У класичному варіанті таким іншим мав би бути психотерапевт, чи навіть точніше – терапевт з психотравм. Для осіб, приналежних до стану вірян, крім світських спеціалістів, вагому допомогі може надати авторитетна особа духовного сану – священник, парох, капелан.

Одним із психічних станів, що часто виникають внаслідок пережитих кризових психотравмувальних подій і обставин, є дисоціація. Дисоціація – це несвідомий процес, який веде до «розділення / розщеплення» психічних функцій на окремі складники (наприклад, відокремлення мислення від емоцій чи поведінки). Під час дисоціації мислення, емоції чи поведінка можуть діяти відокремлено та знаходитися поза свідомим контролем і поза процесами пам'яті.

Загалом дисоціація – це безперечно і необхідна форма захисту психіки від потенційного пошкодження травматичної дії. Це своєрідний фокус, який психіка розігрує сама над собою. Життя продовжується, коли нестерпні переживання розподіляються по різних відділах психіки й тіла, а саме переводяться в несвідомі аспекти психіки та тіла [4, с. 28-33].

Травма має подвійну природу: спочатку проявляється руйнівна сила, вона забирає здатність людини жити й радіти життю. Інша сторона, парадокс травми – її здатність зцілювати й трансформувати людину. Скільки у людини травм, стільки й ресурсів, за допомогою яких вона бореться з нею. У пам'яті індивіда, що пережив травматичні події, з'являються провали, для нього стає неможливою вербалізація того, що з ним відбулося. Дуже важливою стає допомога людям, які пережили тяжкі кризові стани, робота, спрямована на інтеграцію, об'єднання дисоційованих частин особистості [9, с. 3].

Особливість багатьох травмувальних подій виражається в тому, що їх дуже рідко і майже неможливо передбачити та взяти під контроль. Травмувальні події можуть знищити в людині впевненість у безпеці та можливості безпечно вийти з цієї ситуації, тому дуже часто люди стають вразливими до навколишнього оточення. Травми, що продовжуються, катастрофічні (масові) травми, гострі та раптові травми слугують джерелом клінічних станів, унаслідок яких такі зміни стану, як, наприклад, посттравматичний ефект з обґрунтуванням, іноді зумовлюють погіршення здоров'я. Психотравми також можуть призвести до інтимно-особистісних наслідків на біологічному й особистісному руйнівному рівнях, які здатні спровокувати психосоматичні захворювання, неврози та реактивні стани. Найчастішим і найбільш типовим наслідком переживання надмірних кризових впливів на психіку людини є стрес [4, с. 42].

В основі виникнення психологічного стресу (особистісного, міжособистісного, сімейного, професійного чи ін.) є інформаційний вплив. Джерелом його розвитку служать зовнішні повідомлення, інформація про поточний (реальний) і передбачуваний, імовірний вплив неприємних подій, їх загрозу, або внутрішня інформація у формі уявлень з минулого про травматичні події, ситуації та їх наслідки. Ці реакції, як правило, пов'язані з продукуванням негативних емоцій, розвитком почуття тривоги впродовж усього існування конфліктної ситуації аж до її вирішення або суб'єктивного подолання цього стану. У цих видах психологічного стресу інформація про несприятливу, небезпечну подію є пусковим моментом, що визначає загрозу його виникнення і формує почуття тривоги, психічну напругу на основі актуалізації психічного образу ситуації професійної діяльності.

Інформаційний стрес можна визначити як стан підвищеної психічної напруги з явищами функціональної вегетосоматичної й психічної дезінтеграції, негативними емоційними переживаннями, порушеннями працездатності в результаті несприятливого впливу чинників емоційної взаємодії. В іншому тлумаченні інформаційний стрес – це стан інформаційного перевантаження, коли індивід не може впоратися з поставленим завданням і не встигає приймати правильні рішення в необхідному темпі, будучи відповідальним за наслідки прийнятих рішень. Стрес стає травматичним, коли результатом дії стресора є порушення в психічній сфері, яке відбувається за аналогією з фізичними порушеннями. У цьому випадку, згідно з чинними концепціями, порушується структура «самості», когнітивна модель світу, афективна сфера, неврологічні механізми, що управляють процесами навчання, система пам'яті, емоційні шляхи навігання. У ролі стресора в таких випадках постають травматичні події – екстремальні кризові ситуації, що мають потужний негативний наслідок, ситуації загрози життю для самого себе або значущих близьких.

Такі події докорінно порушують почуття безпеки індивіда, викликаючи переживання травматичного стресу, психологічні наслідки якого різні. Факт переживання травматичного стресу для деяких людей стає причиною появи в них у майбутньому психологічної травми, що часто переходить у стан посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Психологічна травма – це стан, який є наслідком перебування людини в

стресовій ситуації, коли вона взагалі не розуміє, що відбувається. Наприклад, коли ви йдете вулицею й бачите аварію, у вас є розуміння, що треба викликати швидку тощо. Хтось ціпеніє від побаченого і дивиться на все збоку, це теж нормальна реакція – шок. Але все одно є розуміння того, що відбувається [6]. Тобто, стрес – це нормальна реакція на ненормальні речі. Реакція на те, з чим наша психіка не готова зустрітися.

Первинна психологічна травма – це коли людина безпосередньо її отримала. Наприклад, солдат на війні. Це поранення і втрата здоров'я, це бачити, як гинуть інші. Це коли людина не може впоратися з тим, що з нею відбувається. Вторинна психологічна травма стосується людей, які постійно спостерігають і перебувають у стані безперервних змін. Ми піддаємося вторинній травмі, спостерігаючи за новинами, і коли чуємо різні історії з війни від друзів та знайомих [4; 11, с. 46]. Зараз усе наше суспільство перебуває в стані стресу.

Одночасно з глибшим вивченням психологічної травми та ПТСР, за останні роки з'являються й перші вітчизняні емпіричні дослідження, присвячені прояву феномену посттравматичного зростання. Бурхливість життя в сьогоденні викликала необхідність брати до уваги іншу сторону пережиття травми – її зростання, а наукові дослідження, які вже багато років проводяться по всьому світі, доводять це. Травматичні події, стреси, кризи переважно провокують страждання. Варто зазначити, що погляд на страждання як на щось, що має позитивні наслідки, у чому можна віднайти сенс і що робить людину сильнішою, червоною ниткою проходить через історію християнства, ісламу, буддизму, індуїзму [15].

У 1990 році було проведено чергове обстеження постраждалих, і з'ясовано, що у 46% осіб погляди на життя змінилися на гірше, але у 43% – змінилися на краще [11]. У 1993 році опубліковано перший інструмент для вимірювання як негативних, так і позитивних змін після травми, який використовується зараз і в наукових дослідженнях, і в психотерапевтичній практиці (С. Джозеф, Р. Вільямс, В. Юле, The Changes in Outlook questionnaire) [12].

Вже здійснено адаптацію іноземних психодіагностичних методик для оцінювання посттравматичного зростання, продемонстровано якісні та кількісні характеристики прояву цього феномену.

Узагальнені дані теоретичних і емпіричних досліджень констатують залежність вираженості посттравматичного зростання від інтенсивності травматичної події, а саме: щоб отримати можливість зростання, особа має зазнати потрясіння своїх дотравматичних базових уявлень про світ та себе; мають зруйнуватися її схематичні структури, які керували розумінням та осмисленням світу. Чим сильнішим є потрясіння, тим більша імовірність, що через певний час після травматичної події спроби індивіда повернутися до старих, «комфортних», базових переконань набудуть форми реінтерпретації травматичного досвіду. Конфронтація з наслідками травматичної події припинить свою руйнівну дію і почне охоплювати пошук позитивних змін після перенесеної травми.

Посттравматичне зростання як досвід позитивних змін, які виникають у результаті боротьби з важкими життєвими кризами, відзначають Р. Тедескі, Л. Калхун. Вони описують його як ситуацію, за якої розвиток особистості, принаймні в окремих сферах, перевищує свій попередній рівень, той, який був до того, як в житті з'явилася криза. Людина не просто вижила, але й значуще змінилася відносно свого попереднього стану.

Тобто це не просто повернення до певної базової лінії, але й удосконалення у певних дуже важливих для людини сферах [15]. Як зазначають дослідники, ці зміни проявляються у різних напрямках: зростання цінування життя в цілому, наповнення стосунків смислами, зростання почуття особистої сили, зміна пріоритетів, збагачення духовного життя тощо. С. Джозеф виділяє три виміри такого зростання: стосунки (люди часто описують, що їхні стосунки покращилися у певний спосіб, приміром, вони стали їх більше цінувати, співчувати іншим); погляд на себе (постраждалі говорять, що набули відчуття власної сили й стійкості, зросла їхня впевненість у собі); життєва філософія (у людей з'являється почуття вдячності за кожен новий прожитий день, або відбувається перегляд того, що є насправді важливим для них) [13]. Найважливішим є те, що посттравматичне зростання як феномен переконливо й емпірично підтверджено доводить можливість подолання травми не лише як виклику, але й як шансу до оновлення, досягнення мудрості та більшого поцінування життя й стосунків [3, с. 50].

Загалом, погляди Р. Тедескі та Л. Калхуна на виміри посттравматичного зростання відображені в опитувальнику їх авторства (Опитувальник посттравматичного зростання, The Post-traumatic Growth Inventory (PTGI)), який містить 5 субшкал: ставлення до інших; нові можливості; особистісна сила; духовні зміни; цінування життя [14].

Отже, посттравматичне зростання – це і є значущі позитивні зміни особистості через переживання важкої життєвої кризи. Це не просто повернення до життя, яким воно було до кризи, й вдосконалення себе та перевищення докризового рівня у дуже важливих для людини сферах.

Осмилення багатоголосої палітри зміни людської психіки в умовах надмірного навантаження на неї логічно привели й до активних розробок методів і засобів психологічної допомоги людині в кризі. З'явилась множина перевірених практикою психотерапевтичних технік і технологій пропрацювання кризових психічних станів і виходу з них.

Основні передумови успішної роботи з клієнтами, які страждають на посттравматичний стресовий розлад, передбачають здатність клієнта розповідати про травму і прямо пропорційну здатність терапевта емпатично вислуховувати цю розповідь.

Психотерапія завжди допомагатиме людині вийти зі стану кризи, якщо для цього створені належні умови. Не можна опрацьовувати пережитий досвід, коли перед цим найважливіше було вижити й напруга допомагала цьому. Наприклад, за правилами тактичної медицини, у зоні обстрілу – розслаблення пораненого небезпечно не лише для нього самого, а й для побратимів, яким його доведеться нести під кулями на собі. У подібних обставинах бути сконцентрованим – важливо для виживання. Так само це стосується і психологічного стану. Функція психолога на фронті більше стосується стрес-менеджменту, першої психологічної допомоги. Психотерапевтичну роботу варто відкласти до моменту, коли особа буде в безпеці і її не чекатиме повернення до стану надмірної напруги. Порушення цього правила може принести більше шкоди, аніж користі [8].

Також варто пам'ятати, що для успішного вирішення терапевтичних завдань фахівець повинен володіти особистісними якостями, без яких неможлива психотерапевтична робота з особами в кризовому стані. Основними з таких якостей є: терплячість і наполегливість у досягненні поставлених цілей, чуйність, що

проявляються в умінні за найнезначнішими й найменшими проявами вловлювати зміни в психічній діяльності, поведінці, загальному стані людини й адекватно реагувати на такі зміни [10, с. 404–405].

Зважаючи на глибоку етнопсихологічну релігійність українського соціуму, важливо підкреслити таку важливу форму допомоги особистості українця в кризовому стані, яку може надати духовна особа, священник, капелан. Зважаючи на достатньо високий психологічний рівень підготовленості сучасних новітніх священників, саме в їх способах допомоги людині в кризі можуть бути успішно і коректно використані медитативні техніки, тренінг духовного розвитку особистості [1] і діалогова терапія – коли капелан, встановивши оптимальний рапорт зі співбесідником, в розмові з ним додає чи підсилює ослаблену життєву, чи професійну смислово-ціннісну «Я-парадигму». У першочерговому своєму значенні медитація – це система духовної практики, яка дозволяє наблизитись до центру свого «Я» і тим самим узяти на себе відповідальність за зміст своїх думок. Медитація – це не-діяння, це стан поза волею, стан, коли даєте життю іти своєю природною чергою, не спрямовуючи його, не контролюючи, не маніпулюючи, не нав'язуючи йому ніякої своєї дисципліни. Цей стан природної спонтанності і є медитація» [1, с. 64]. Саме духовній особі людина, яка вірить, довіряє більше, ніж іншому спеціалісту, в тому числі навіть в залученні її до групової форми реалізації тренінгу, що надає останньому ряд істотних переваг, зокрема для роботи в кризі.

Груповий досвід протидіє відчуженню, допомагає розв'язанню міжособистісних проблем; людина відкриває для себе неунікальність своїх проблем, їхню тотожність з проблемами інших людей; група відображає суспільство в мініатюрі, в групі учасники можуть ідентифікувати себе з іншими та співпереживати з ними [1]. У таких групових формах пропрацювання кризових станів у кожного учасника створюється і підтримується внутрішній духовний «синергетизм», що збільшує показник ефективності пропрацювання надмірних симптомів розбалансування цілісності особистості в результаті об'єднання, інтеграції, де ефект від взаємодії перевищує суму ефектів діяльності кожного окремо [2] і в результаті оптимально сприяє поверненню до психологічної рівноваги.

Список використаних джерел

1. Климишин О.І. Теорія і методика тренінгу розвитку духовності особистості. Навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ: Нова Зоря, 2008. 112 с.
2. Купріянова К.О. Синергетичний ефект, як засіб підвищення ефективності діяльності підприємства. URL: http://www.rusnauka.com/12_KPSN_2010/Economics/63516.doc.htm
3. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії. *«Наука і освіта»*. 2016. № 5. С.46–52.
4. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор.: Д.Д. Романовська, О.В. Ілащук. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.
5. Психологічна травма і шляхи її подолання. URL: http://upsihologa.com.ua/Psihologichna_travma_i_shlya-frantsuaza.html
6. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / Навчальний посібник: М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.І. Кочергіна. Заг. редакція М.С. Корольчука. К.: Фірма «ІНКОС», 2002. С.196–262.
7. Романчук О. Сім'я, що зцілює: основи терапевтичного батьківства дітей, що зазнали скривдження та емоційного занедбання. Львів: Свічадо, 2016. 268 с.
8. Сайко Х. Я. Особливості емоційного інтелекту корекційних педагогів // Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Т. XIV. Ч. 6. К., 2012. С. 398–405.
9. Сулятицький І. В. Островська К., Осьодло В. Психолого-корекційний практикум травм війни: навч. посібник. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2019. 396 с.
10. Сулятицький І.В. Соціопсихологічні засади формування образу Захисника України Журнал «Virtus», Видавництво: СРМ «ASF» (Канада, Монреаль). October, issue 17, 2017. С.68–72.
11. Український синдром: особливості посттравматичного стресового розладу в учасників антитерористичної операції. Матяш М.М., Худенко Л.І. URL: <https://www.umj.com.ua/article/81802/ukrainskij-sindrom-osoblivosti->

posttravmatichnogo-stresovogo-rozladu-v-uchasnikiv-antiteroristichnoi-operacii

12. Joseph S. Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses / S. Joseph, R. Williams & W. Yule // *Journal of Traumatic Stress*. 1993. Vol. 6. P. 271–279.

13. Joseph S. Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress / S. Joseph // *Psychological Topics*. 2009. Vol. 18 (2). P. 335–344.

14. Taku K. The factor structure of the posttraumatic growth inventory: a comparison five models using confirmatory factor analysis / K. Taku, A. Cann, L.G. Calhoun, R.G. Tedeschi // *Journal of Traumatic Stress*. 2008. Vol. 21 (2). P. 158–164.

15. Tedeschi R. G. Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence / R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun // *Psychological Inquiry*. 2004. Vol.15(1). P. 1–18.

ЕКСТРЕМАЛЬНІ СТРАЖДАННЯ ЯК ЗАГРОЗА ПСИХОЛОГІЧНОМУ БЛАГОПОЛУЧЧЮ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Дячук О.І., Пересипкіна А.О.

Страждання, які звеличують людину, є одним із популярних сюжетів у західній культурі. Особливої рельєфності проблематика людини в екстремальній (межовій) ситуації набула в рамках екзистенціалізму, що виник в першій половині ХХ століття, у період, коли світ був стривожений безпрецедентним за жорстокістю насильством. Тут, на нашу думку, слід зробити невеличкий відступ у бік тих етичних дискусій, які захищають екстремальність виживання чи переживання як значущу – з погляду моралі – подію в становленні особистості.

Екстремальні ситуації в екзистенціалізмі – це ситуації, коли людина підведена до межі свого існування, коли вона не може й далі не помічати трагедію свого справжнього становища у світі й свою скінечність. Перша і Друга світові війни з масовим знищенням людей і міст, геноциди, революції, політичні репресії, концентраційні табори поставили під сумнів віру в раціональність. Саме в екстремальній ситуації проявляється справжня сутність людини, її глибока цінність: людина раптово стає «собою» [6].

Проте жорстокість СКНС схиляє до думки, що екстремальний досвід більше не є необхідним складником людського розвитку, а ті особи, що зазнали впливу екстремальних чинників, дія яких зумовлює екстремальність страждань, континуальність болю і є актуальною загрозою для психічного здоров'я та психологічного добробуту особистості, потребують тривалої реабілітації та спеціалізованої допомоги. Коли людина опиняється в екстремальній ситуації, у не повсякденному модусі свого буття, у зруйнованій (навіть частково) повсякденності, говорять про травму, оперуючи такими категоріями, як ПТСР (DSM-III), ГСР (DSM-IV), розлад адаптації (DSM-IV), аномальне

горе тощо. Численні сучасні дослідження підтвердили глибину проблеми відстрочених наслідків впливу травматичних подій СКНС, актуальність питань етіології, діагностики та надання різних форм психологічної й психіатричної допомоги.

На відміну від стихійного лиха чи аварії, соціально конструйована надзвичайна ситуація (СКНС) – як соціальна конструкція – має певний латентний період (іноді доволі тривалий), під час якого здійснюється підготовка: пускаються в дію техніки поляризації чи фрагментації суспільства, формуються реверсивні образи спільнот, конструюються міфи про загрозу (національну, етнічну, релігійну тощо), загострюється політична боротьба між сторонами конфлікту. І за певних умов конфлікт переходить у «гостру фазу» – фазу руйнації, фазу знищення порядку соціальності з усіма притаманними йому способами регуляції повсякденності.

На основі проведеного нами аналізу можемо стверджувати, що гостра фаза більшості СКНС може бути описана певним переліком стрес-факторів, дія яких і призводить до виникнення екстремального досвіду, екстремальних фізичних, психологічних та моральних страждань.

Збройні конфлікти різних форм були основною причиною страждань і високої смертності протягом усієї історії людства. Протягом останніх десятиліть кількість жертв і тих, хто пережив травматичні події під час війни, збройних конфліктів і політичних потрясінь, значно зросла, оскільки порушення *jus in bello* (правила ведення війни) стали тривіальністю, яка втягує в смертельний вир війни величезну кількість людей, що можемо спостерігати зараз на теренах України.

Одним із методів психологічної та фізичної травматизації комбатантів і цивільних людей є тортури. ООН визначає їх як «будь-яку дію, якою будь-якій особі навмисне заподіюються сильний біль або страждання, фізичне чи моральне, щоб отримати від неї або від третьої особи відомості чи визнання, покарати її за дії, які вчинила вона або ж залякати».

Тортури є крайньою формою завдання насильницької травми, коли кат в першу чергу дегуманізує жертву, а не лише погрожує жертві болем, каліцтвом або смертю. Вони є глибоким порушенням особистої цілісності та гідності, оскільки вони підривають моральну основу

людських стосунків і спільноти. Психологічні наслідки переживання тортур поширюються далеко за межі страждань безпосередньої жертви, зумовлюючи фрагментацію мереж соціальних контактів, оскільки інтеракції блокуються поширенням страху та недовіри, а також розмиванням соціальної та політичної солідарності [2; 10].

Гнів і агресія, які відчують люди, що пережили тортури, можуть бути перенесені на інших людей, зокрема на близьке коло, що може провокувати жорстоке поводження з дітьми. Яскравим прикладом може слугувати Бучанська трагедія 2022 р., що є масовим вбивством українського цивільного населення солдатами збройних сил РФ в місті Буча Київської області, супроводжувалася викраденнями, тортурами, згвалтуваннями, у тому числі дітей, і небаченим мародерством. Загинуло, за попередніми оцінками, понад 420 жителів міста. Українська влада звернулася до Міжнародного кримінального суду із закликом розслідувати ці події як геноцид українців. Ризики психічних і психологічних порушень у цій групі зростають, оскільки більшість дітей, які зазнали тортур, страждають мовчки, боячись розповісти свої історії. Однак вони не гарантують отримання правдивої інформації. І, найімовірніше, в умовах СКНС їх використовують переважно як інструмент придушення політичної опозиції та нагнітання атмосфери страху в суспільстві загалом. Адже ситуація, за якої одна зі сторін вважає можливим застосовувати тортури, – це ситуація крайнього безсилля, невизначеності та втрати контролю над жертвою.

Слід, однак, зазначити, що реакція особистості на катування і тортури може опосередковуватися смисловими конструкціями світоглядного рівня. Так, жертви, що мали міцні політичні переконання і були заздалегідь морально підготовлені до такої участі, загалом відновлювалися швидше, ніж ті, для кого тортури не були пов'язані з переконаннями. Виявилось, що останні, хоч і зазнавали відносно менш жорстоких тортур, а проте мали вищий рівень психопатологій. Як показали дослідження, менша психологічна готовність 72 пов'язана з більш відчутним дистресом під час катувань і більш серйозними психологічними проблемами, що пояснює 4% дисперсії загальної психопатології та 9% дисперсії симптомів ПТСР [9].

Важливо пам'ятати, що багато форм катування залишають у жертв глибокі почуття сорому й провини, відчуття наруги, безсилля й

приниження, що може заважати їм звернутися по допомогу. Ще складнішим стає психологічне тло для відновлення в тих осіб, які змушені й далі жити поряд з тими, хто їх катував (наприклад, особи, що залишаються в зоні окупації), оскільки вони повинні притлумлювати свої почуття, витратити надлишкові ресурси на самоконтроль, щоб не наразитися на нове насилля [8].

Загальні наслідки тортур виявляють себе у розвитку ПТСР, тривожних та депресивних розладах, гострих стресових розладах з дисоціативними симптомами (зокрема хронічний біль, сексуальні дисфункції, фобії, нічні кошмари, погіршення пам'яті, соціальна замкнутість, труднощі з підтримкою інтимних або тривалих стосунків, а також окремі психосоматичні симптоми). Хронічний біль, крім того, може сигналізувати про невропатичне пошкодження внаслідок тортур, а також він може виявлятися як експресія зв'язків, що виникають між тілесними компонентами спогадів про торттури, бути наслідком різних соматичних процесів, що посилюються через психологічний дистрес і культурно сформовані практики, які спонукають до зосередженості на тілі [11].

Ще одним із жорстоких дій щодо населення під час війни є сексуальне насильство над жінками й чоловіками. Сексуальне насильство стає все більш визнаною проблемою у війнах і має безпосереднє місце в історії під час кожного воєнного конфлікту, зокрема і в Україні, де воно набуло масового характеру. Росіяни намагалися встановити контроль та створити панічні настрої та атмосферу тотального страху.

Однією з найбільших проблем стає систематичне застосування згвалтування як специфічної зброї морального характеру – дешева, низько технологічна, але дуже ефективна зброя [7].

Так, сексуальне насильство може відбуватися на очах у членів сім'ї, стаючи таким чином важкою психологічною травмою і для жертви, і для вимушених свідків. Для останніх ця вимушеність спостереження може перетворитися згодом на пекельні муки самозвинувачення, що не змогли вберегти близьку людину від насильства [3].

Метою сексуального насильства є «забруднення» чистоти роду або примусового запліднення жінок для народження «етнічно очищених» дітей [6].

Жорстокі дії щодо жінок здійснювали російські окупанти на Київщині 2022 р. Після відходу загарбників із Київської області світ дізнався не лише про тортури та вбивства мирних громадян, а й про сексуальне насильство з боку росіян. Начальник ГУ Національної поліції в Київській області А. Небитов розповідав, як 9 березня 2022 р. на околиці села за 50 км від Києва кілька російських солдатів тричі згвалтували жінку, погрожуючи вбити її маленьку дитину. Чоловіка, який намагався захистити свою сім'ю, вони розстріляли у дворі будинку. А омбудсмен Л. Денісова повідомила, що збирає документи про масове згвалтування в Бучі. «У підвалі одного з будинків у Бучі під час окупації тримали і регулярно гвалтували приблизно 25 дівчат і жінок віком від 14 до 24 років. Дев'ять із них завагітніли, – розповідає вона. – Російські військові сказали, що продовжуватимуть їх гвалтувати, поки ті навіть думати не зможуть про секс, – щоб вони ніколи не народили українських дітей» [4].

Велика проблема є в тому, що значна кількість згвалтованих жінок намагаються не повідомляти про злочин, приховують сам факт події через почуття сорому й безсилля, в окремих випадках – через почуття провини та страх не отримати підтримки в родині.

Збирати точні популяційні дані про насильницькі травми під час збройних конфліктів, надзвичайно важко, оскільки гуманітарні організації мають доволі обмежений доступ до зон відкритих бойових зіткнень, а тому не можуть точно задокументувати масштаб проблеми. Смертельна травма може також виявитися наслідком страти, що відбулася без належного судового розгляду (а тому жодним чином не задокументована), наслідком масових убивств, де кількість загиблих ніхто не фіксує, наслідком смертей, що відбуваються в таборах для ув'язнених, і також не потрапляє в поле зору. Крім того, значна кількість людей, яких спочатку реєструють як «зниклих безвісти», ймовірно, помирає внаслідок заподіяння насильницької травми, хоча формально цю смерть ніколи не буде ідентифіковано як «смерть унаслідок травми».

Також в Україні окупаційними військами протягом усього періоду російського вторгнення систематично створювалися ситуації

продовольчої небезпеки. На нашу думку, «зернову угоду» можна тлумачити як одну із форм вепонізації їжі, оскільки блокування транспортування зерна з України застосовувалося для того, що чинити політичний тиск на Україну, примушуючи її до капітуляції. Нестача продовольства (часткові або повні харчові депривації) призводить до різних форм прояву продовольчої кризи: недоїдання, неповноцінного харчування або справжнього голоду (масового голоду зокрема). За даними Продовольчої та сільськогосподарської організації ООН (ФАО), на планеті постійно голодують близько 500 млн осіб, а близько 1 млрд людей відчувають явну нестачу їжі. Сьогодні на земній кулі кількість тих, хто недоїдає і голодує, є більшою, ніж будь-коли, хоча продовольства на душу населення виробляється більше, ніж будь-коли в історії людства.

Створення продуктового дефіциту, як і сексуальне насильство, є жахливою, але ефективною тактикою під час збройних конфліктів.

Звісно, дефіцит їжі – основна причина недоїдання під час більшості СКНС, однак значущим є той факт, що недоїдання стає тим тлом, на якому загострюються супутні захворювання, особливо хронічні та інфекційні.

Прямими наслідками збройного конфлікту в Україні для здоров'я є смерть, травми, інвалідність, сексуальне насильство та психологічний стрес, які були і є основними причинами захворюваності та смертності. До непрямих наслідків для здоров'я відносять масову міграцію, нестачу їжі, голод і недоступність медичних послуг [12].

Інфекційні захворювання, яким можна було б запобігти, незмінно були основною причиною захворюваності та смертності. Переміщення населення та пов'язані з цим проблеми поганого водопостачання, невідповідної санітарії, перенаселеності, недоїдання та обмеженого доступу до медичної допомоги тільки поглиблюють проблему. Хоча рівень захворюваності на інфекційні хвороби зростає під час СКНС і в Східній Європі, проте великі епідемії трапляються тут не так часто, а показники смертності, пов'язані з такими хворобами, не надто сильно перевищені [5].

У розвинених країнах Західного світу кір відносять до вірусних інфекцій, що вражають переважно дітей і рідко супроводжуються

ускладненнями. Але для населення, що страждає від недоїдання та фізичного виснаження, епідемії кору можуть бути летальними.

Проблема загострюється ще й через те, що в умовах СКНС жінки й діти часто змушені вдаватися до комерційного сексу, щоб забезпечити основні життєві потреби, такі як притулок, їжа та безпека, проте внаслідок цього вони наражаються на підвищений ризик заразитися ВІЛ. Ті самі ризики криються й у високому рівні сексуального насильства, яке є типовим під час СКНС.

Ще одним із важливих факторів є те, що жінки є особливо вразливими в умовах СКНС не лише тому, що вони зазнають високого ризику сексуального насильства, а й тому, що вони можуть не мати можливості отримати необхідну підтримку репродуктивного здоров'я. Особливості фізіологічного функціонування жіночого організму та пов'язані із цим біологічні й психологічні потреби не зникають і не зменшуються раптово під час СКНС. Насправді вони лише загострюються, оскільки стають малодоступними звичні практики їх задоволення.

Якщо репродуктивне здоров'я описують як стан повного фізичного, психічного та соціального добробуту в усіх питаннях, що стосуються репродуктивної системи та її функцій і процесів, то його забезпечення має включати, щонайменше, можливість безпечних пологів, доступність сучасних методів контрацепції та переривання вагітності. Тому в таборах біженців та під час російсько-української війни фіксують високі показники ВІЛ/ЗПСШ, небезпечних абортів, підвищення рівня материнської смертності внаслідок ускладнення вагітності. Значною проблемою в разі еміграції може стати законодавство країни, до якої потрапила жінка. Так, у Польщі українки, які пережили сексуальне насильство з боку росіян, стикалися з перешкодами в перериванні вагітності через заборону абортів. У Польщі переривання вагітності майже повністю оголошено поза законом, а доступ до контрацепції, за даними Європейського парламентського форуму, є найгіршим у Європі. Багато лікарів відмовляються призначати екстрену контрацепцію або навіть внутрішньоматкові спіралі з етичних та релігійних міркувань, стверджуючи, що вони схожі на аборт [1]. Правозахисники та різні гуманітарні агенції намагаються розробити

рекомендації щодо задоволення потреб і прав у сфері сексуального і репродуктивного здоров'я жінок, що опинилися в умовах СКНС.

Війна в Україні – це глибока людська трагедія, яка призвела до великої кількості жертв, страждань, збитків та руйнувань. Вона має серйозні соціальні, економічні та психологічні наслідки для українського суспільства та всього світу. Важливою є міжнародна підтримка миру та зусилля з метою політичного врегулювання конфлікту для відновлення стабільності та безпеки в регіоні.

Список використаних джерел

1. Закон про аборти: з чим стикаються в Польщі українки, які не хочуть народжувати. URL: <https://focus.ua/uk/world/515034-zakon-ob-abortah-s-chem-stalkivayutsyav-polshe-ukrainki-kotorye-ne-hotyat-rozhat/>
2. Лазос Г. П. Психотерапія постраждалих внаслідок тортур: огляд сучасних досліджень та психотерапевтичних моделей. *Актуальні проблеми психології*. Том.3.: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 13. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця: ФОП Рогальська І. О, 2017. С. 8–46.
3. Міжгрупова взаємодія в умовах війни: ідентичності, картини світу, долання травми: матеріали круглого столу (Київ, 9 червня, 2022 р.) [Електронний ресурс] / За наук. ред. П. П. Горностая, Л. Г. Чорної ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, Асоціація політичних психологів України. Київ : Талком, 2022. 74 с. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/08/Intergroup_interaction_in_War_Time.pdf
4. Чернічкін І. Насилували там, де зловили. Як зґвалтування стало тактикою ведення війни. URL: <https://zaborona.com/yak-zgvaltuvannya-stalo-taktykoju-vedennya-vijny-rozbir-zaborony/>
5. Педько К. В. Соціально-психологічні особливості вимушених переселенців. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2015. № 128. С. 201–204.
6. Переслідування та вбивства ромів на теренах України у часи Другої світової війни: Збірник документів, матеріалів та спогадів. Київ: Український центр вивчення історії Голокосту, 2013. 208 с., іл. URL: https://holocaust.kyiv.ua/Files/naykVid/roma_book1.pdf

7. Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд [Електронний ресурс] : матеріали Всеукраїнського круглого столу (7 квітня 2022 року) / за наук. ред. М. Слюсаревського, С. Чуніхіної, Л. Найдьонової ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, Асоціація політичних психологів України. Київ : Талком, 2022. 52 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/10/krStilWoor-верстка-1.pdf>
8. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л. А. та ін.; за ред. Волинець Л. С. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/pozashkilna/psychologichna-sluzhba/pos-bnik-shhodo-psixosocz-alno-dopomogi.pdf>
9. Başoğlu M. Torture and Its Consequences: Current Treatment Approaches. Cambridge University Press, 1992. 527 p.
10. Kira I. A., Templin T., Lewandowski L., Clifford D., Wiencek P., Hammad A., Mohanesh J., & Al-haidar A.-M. The Effects of Torture: Two Community Studies. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*. 2006. 12(3). Pp. 205–228. DOI: [10.1207/s15327949pac1203_1](https://doi.org/10.1207/s15327949pac1203_1)
11. Thomsen A. B., Eriksen J., & Smidt-Nielsen K. (2000). Chronic pain in torture survivors. *Forensic Science International*. 2000. 108(3). Pp. 155–163. DOI: [10.1016/s0379-0738\(99\)00209-1](https://doi.org/10.1016/s0379-0738(99)00209-1)
12. Toole M. J. Mass Population Displacement: A Global Public Health Challenge. *Infectious Disease Clinics of North America*. 1995. 9(2). Pp. 353–366. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7673672/>

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС В УМОВАХ ВІЙНИ

Хомич Г. О., Войтенко О. В., Казанцева С. А.

В умовах важких психосоціальних викликів, кризових подій посилюється потреба у переоцінці та переосмисленні можливостей та здатності особистості нести відповідальність за власну поведінку, визначення нових пріоритетів, а затим і активні дії у досягненні життєвих цілей.

Стрес є звичною подією та аспектом нашого повсякденного життя, однак тривалий стрес та високий рівень стресового навантаження мають негативний вплив як на психічне, так і на фізичне здоров'я. Очевидно, що індивідуальне сприйняття та реакція на стресові ситуації можуть бути дуже різноманітними; вчені вважають, що на це можуть впливати генетичні фактори, стать, рівень розвитку, психічні та фізіологічні передумови [11].

Станом на сьогодні багато наукових досліджень присвячено темам різного виду травматизації особистості, зокрема, внаслідок воєнної ситуації чи через вимушене переміщення. Попри це, дослідження чинників та результатів успішної адаптації залишаються актуальними, потребують теоретичного аналізу та емпіричного вивчення.

Звісно, для України ця проблема є важливою, спровокованою новими викликами на фоні соціальної ситуації, ускладненої воєнними діями. Результати дослідження іноземних вчених показали, що стресостійкість зміцнюється завдяки досвіду та попередньо сформованій поведінці й навичкам. Це розуміння стресостійкості, на думку японських вчених, може бути інтегроване в освіту, де студентів університету заохочують підтримувати здоровий спосіб життя та робити вибір, який буде формувати стійкість до переживання травматичних подій чи стресу у професійній діяльності [10].

Соціально-психологічна адаптація дорослих, внутрішньо та зовнішньо переміщених у результаті війни, з огляду на аналіз різних

соціально-психологічних досліджень, характеризується сукупністю показників, до яких належать суб'єктивні оцінки: соціальне самопочуття, інтеграція у взаємодії з різними верствами населення, власна соціальна активність, прийняття соціально-політичної ситуації, наявність ознак посттравматичного стресового розладу, рівень травматизації тощо. Складні кризові події, які викликають стрес, вимагають від людини відновлення власних резервних сил. Водночас використання внутрішнього ресурсу вимагає певних зусиль в оволодінні основними принципами та методами подолання стресових станів.

Стрес розглядається нами як індивідуальний психофізіологічний феномен, що характеризує гостре переживання кризової ситуації, реакцію на події, які порушують психологічну рівновагу, провокують зіткнення внутрішніх суперечностей. Вплив стресу не стільки залежить від природи стресора, скільки від реакції людини, її установок, від неспецифічних захисних реакцій, які спрямовані на захист та на збереження цілісності людини. Ми передбачаємо, що стресові стани можна регулювати за допомогою певних методів, а оволодіння ними особистістю слугує розвитку її здатності мобілізувати власні ресурси, щоб протистояти короточасному стресовому та тривалому надмірному кризовому стану.

Попри існування численних теорій стресостійкості в сучасній науковій літературі, різноманіття індивідуальних підходів та методик демонструє відсутність єдиної призми бачення цієї парадигми [3]. Так, зокрема, під поняттям «стресостійкість» розуміють одну з характеристик особистості, яку можна схарактеризувати як сукупність якостей, що дозволяють витримувати різного роду навантаження під час своєї громадської та професійної діяльності, не наносячи особливих шкідливих наслідків для своєї психіки та довкілля.

У структурі стресостійкості людини ми вбачаємо вміння долати труднощі, регулювати свої емоції, розуміти настрої інших, проявляючи витримку та тактовність, які своєю чергою опосередковуються сукупністю особистісних, інтелектуальних, вольових якостей. Останні дозволяють людині переживати значні емоційні навантаження, обумовлені наслідками *психологічної депривації*. Очевидно, що стресостійкість можна визначити як властивість особистості, що забезпечує гармонійне відношення між всіма компонентами психічної

діяльності в емоціогенній ситуації, що сприяє успішному виконанню діяльності» [4].

Низький рівень стресостійкості передбачає розвиток особистісних якостей, що знижують або й перешкоджають подоланню емоційних навантажень. При цьому ми спостерігаємо зв'язок особистісної тривожності, стресостійкості, асертивності, а також впливу таких факторів, як нестача сну, ознаки фізичної та психічної виснаженості, інтенсивність та тривалість самого стресорного впливу [9, с. 65].

Таким чином, ми передбачаємо, що стресостійкість характерна для фізично здорових, емоційно стабільних особистостей з активною життєвою позицією, з низькою тривожністю й адекватним рівнем домагань і самооцінкою, розуміючи під нею «...інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, яка забезпечує оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній емоційній ситуації». Одна й та ж людина може виявити різну ступінь її в залежності від того, які мотиви спонукають її проявляти активність. Змінюючи мотивацію, можна підвищити або знизити емоційну стійкість. У той же час важлива роль належить емотивно-вольовій компоненті, зокрема, емоційному досвіду особистості, накопиченому в процесі подолання негативних впливів екстремальних ситуацій, у свідомій саморегуляції дій, приведенні їх у відповідність до вимог ситуації.

У часи переживання воєнних дій надзвичайно важливою є інформаційна компонента, яка включає професійну підготовленість, інформованість та інтелектуальну готовність особистості до виконання тих чи інших завдань, оцінку вимог ситуації, можливий прогноз щодо прийняття рішень дій [1, с. 19].

Стійкість людини до виникнення різних форм стресових реакцій визначається, перш за все, індивідуально-психологічними особливостями та мотиваційною орієнтацією особистості. Слід зазначити, що високий рівень стресостійкості характерний для людей, в системі цінностей яких переважають духовні прагнення та орієнтири. Водночас домінування цінностей матеріального характеру призводить до зниження рівня стресостійкості та формуванню певного рівня

«стресозалежності», що виражається у формуванні системи цінностей, відповідно до яких стрес є невід’ємною властивістю життя загалом.

У розвиток стресостійкості дослідники включають:

- 1) інтерпретацію та оцінку ситуації, зокрема, оцінюються:
 - а) вимоги ситуації, величина навантаження, ступінь загрози (добробуту, здоров’ю, авторитету тощо),
 - б) можливості (ресурси) особистості,
 - в) співвідношення вимог ситуації та ресурсів людини (окрім деяких фізіологічних стресорів, всі інші не діють на людину безпосередньо);
- 2) оцінка (аналіз) стресових змін у своєму організмі;
- 3) найбільш важливим етапом є *адаптаційний процес*, де може домінувати один з трьох напрямів: конкретна ситуативна протидія, адаптація, ухилення від впливу стресору [12, с. 24].

Серед факторів, що впливають на стресостійкість, – *психологічна компетентність*, тобто усвідомлення своїх особистісних, психофізіологічних якостей; знання симптомів, характеристик та картини стресового стану; усвідомлення його наслідків; життєвий досвід, спосіб реагування, сформовані взаємини; особистісні властивості, спрямованість, мотивація, особистісна саморегуляція, володіння психорегулятивними та комунікативними технологіями поведінки [4].

З досвіду консультативної взаємодії ми спостерігаємо: доросла людина потрапляє в ситуацію, з якої немає виходу, коли дійсно вирішила, що виходу немає. Змінюючи думки, очікування, настанови – людина вчиться жити у ситуації стресу. Коли людина змінює себе, до неї обов’язково приходить відчуття, що змінилися люди та події, які раніше викликали у неї стресову ситуацію.

У нашому дослідженні важливими залишаються знання про індивідуально-психологічні особливості та специфіка емоційного реагування особистості на стрес. Вченими виділено дві групи осіб, для яких характерна підвищена чи знижена емоційно-рухова та поведінкова активність, а тому розрізняють дві форми реагування на стрес – активну та пасивну.

Психологічними проявами активної форми є емоції гніву, агресії, готовність до нападу чи активного захисту. Активна форма реакції на

стрес у критичних ситуаціях характеризується як реакція «боротьби-втечі», що розглядається як мобілізація організму, підготовка м'язів до дії у відповідь на сприйняту загрозу. Відповідно пасивна форма реагування – це страх, смуток, завмирання, уникнення активних дій. Такі різноманітні індивідуальні прояви на дії стресогенних факторів проявляються по-різному та залежать від темпераменту, рівня тривожності, спрямованості характеру особистості, копінг-стратегій.

Дослідники стресостійкості переконані, що успішне вирішення складної ситуації значною мірою залежить від рівня оцінки ситуації, від того, чи буде подія сприйматися як загрозна. Тобто особисте реагування дорослого є проміжним етапом між стресовими подіями, що виникають, та їх наслідками у вигляді, тривожності, психологічного дискомфорту чи духовного підйому та радості від успіху вирішеної проблеми [2, с. 4].

Беручи до уваги ситуацію вимушеного внутрішнього та зовнішнього переселення українців у зв'язку з воєнними діями, можемо наголосити про вимушене обмеження професійної діяльності дорослих, зокрема, відсутність можливості працювати за обраним фахом, мати кар'єрне зростання в професійній сфері, позбавлення спілкування. Відсутність важливих та незначних (звичних) щоденних життєвих моментів, може спровокувати нервову напругу, стресовий стан, який згодом може ускладнитись кризовими переживаннями ситуацій, фрустрацією, *емоційною депривованістю* (від англ. deprivation – позбавлення, втрата чого-небудь, недостатнє задоволення основних психічних потреб).

Сьогодні депривацію розглядають не лише стосовно сирітства, а й у результаті фрустрації потреб та значущих цілей, неможливості через травму задовольняти базові фізіологічні, психологічні та соціальні потреби тощо [7, с. 27].

Обмежена різними видами депривації особистість гостро відчуває розбіжності бажаного та реального й переживає через це дискомфортні стани. Однією з таких потреб є потреба професійної самореалізації, можливості працювати за фахом у обраному напрямі, яка зараз часто обмежена через нові реалії сьогодення, наповнені стресовими реаліями життя.

Стосовно ситуації в Україні, то від дорослого вона сьогодні потребує достатньо високого рівня стресостійкості, тобто навичок і вмінь, необхідних для подолання наслідків несприятливих ситуацій та підтримки свого стану на оптимальному рівні. Ми передбачаємо, що дорослі особи, що вимушено покинули рідну оселю, втратили роботу, зазнають різного виду обмеження (обмежена можливість бачити рідних, іншомовне оточення, інші соціальні установки та звичаї, часто втрата можливості працювати за фахом). Очевидно, що рівень їх стресостійкості опосередкований впливом як попереднього досвіду особистості, так і суб'єктивним ставленням до ситуації.

Дослідники із Нідерландів Brian Nolan та Christopher T. Whelan, вивчаючи явище депривації, дійшли висновку, що ефект впливу роботи чи безробіття на стан здоров'я залежить від добробуту в країні та факторів економічно та соціально організованого суспільства в цілому [12].

Зокрема, стан безробіття сам по собі зазвичай викликає стрес у тієї людини, яка прагне до самореалізації та розкриття свого потенціалу незалежно від країни перебування. Але у країнах з більш розвиненим рівнем економіки зазвичай є виплати допомоги безробітним, які значною мірою підтримують рівень життя, а отже, і зменшують рівень стресу, даючи хоч якусь стабільність та опору.

На думку вчених Denise A. Epp та Yukiko Fujii з Японії, «resilience» (стресостійкість) стало трендовим від початку природних катастроф у їх країні та особливо з появою пандемії. За допомогою онлайн-опитувальника [10] вони провели дослідження, яке мало на меті виявити, а також кількісно оцінити свою стійкість, визначивши стресостійкість як «відновлення» та «позитивну адаптацію після травми».

Аналіз поведінки, що підвищує стресостійкість, дозволив виокремити такі важливі фактори, представлені у моделі стресостійкості: психологічний добробут та здоров'я, гуманізм (альтруїзм), позитивний світогляд [4, 8, 9]. За результатами досліджень виявлено 3 ключові теми у сфері стресостійкості з професійного погляду.

По-перше, стресостійкість розглядається як комбінація гнучкості та адаптивності, тобто така стратегія поведінки передбачає компроміси у

тих ситуаціях, коли навіть не все йде за планом; по-друге, стресостійкість більше проявляється в командній взаємодії, ніж через індивідуальну внутрішню силу. На думку дослідників, стресостійкість вимагає інтеграції особистих і професійних цінностей, а не їх розділення. Цей *динамічний адаптивний підхід* робить наголос на важливості окремих людей у командах, що контрастує з дискурсом про стресостійкість як особистісну характеристику, яку слід зміцнювати на індивідуальному рівні.

Структура такої моделі схематично представлена на рисунку 1.1.

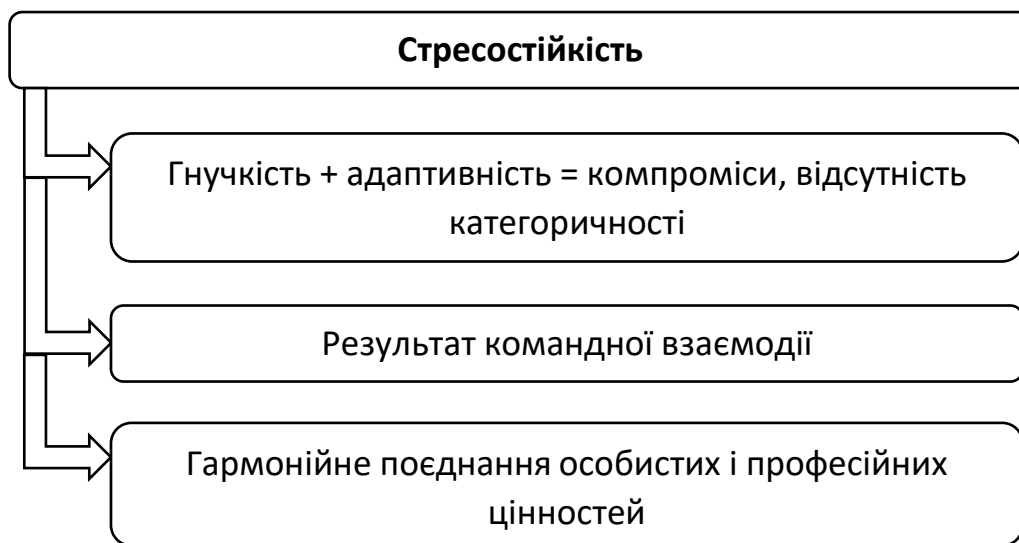


Рис. 1.1. Модель стресостійкості особистості в умовах професійної депривації (Eleanor Eley, Ben Jackson)

На основі аналізу проведених досліджень можна припустити, що стресостійкість – це *емоційна психологічна стійкість*, індивідуальна внутрішня сила, яка передбачає активізацію психологічного ресурсу в умовах соціально-психологічної кризи шляхом розвитку гнучкості, адаптивності, роботи в команді та сприяє успішній інтеграції особистісних та соціально важливих цінностей.

Результати опитування за тестом на визначення стресостійкості за методикою Холмса і Раге представлені на рисунку 1. 2.



Рис. 1.2. Стресостійкість дорослих в умовах професійної депривації

Як бачимо з зображеної на рисунку 1.2 кругової діаграми, попри загалом досить велике стресове навантаження на пересічного українця в цей непростий воєнний час, половина опитуваних (рівно 50%) все ж має найвищий з можливих показників, що презентує значну опірність стресу.

Серед тих опитуваних, хто має такий показник, найбільша частина (майже 40%) – це ті українці, хто виїжджав з України в період початку повномасштабного вторгнення, але згодом мав змогу повернутися і на даний час перебуває вдома. Значно менша частина, але майже в однаковому відсотковому відношенні, – це групи тих, хто виїхав ще до початку війни, трохи згодом та ніколи не виїжджав.

Результати тесту IDR-ASD показують, що воєнний час став важким психологічним випробуванням для українців, піднявши рівні стресу та тривожності серед населення. Найвищий параметр стресу опитуваних досягнув відмітки 57% і на 23% є вищим за середній показник попередніх даних анкетування сайту IDR Labs International.

Було проведено порівняльний аналіз середньостатистичних величин за результатами проведеного опитування українців (2023 рік) та середні дані за результатами дослідження науковців сайту IDR Labs International. Візуально можна це простежити на рисунку 1.3.

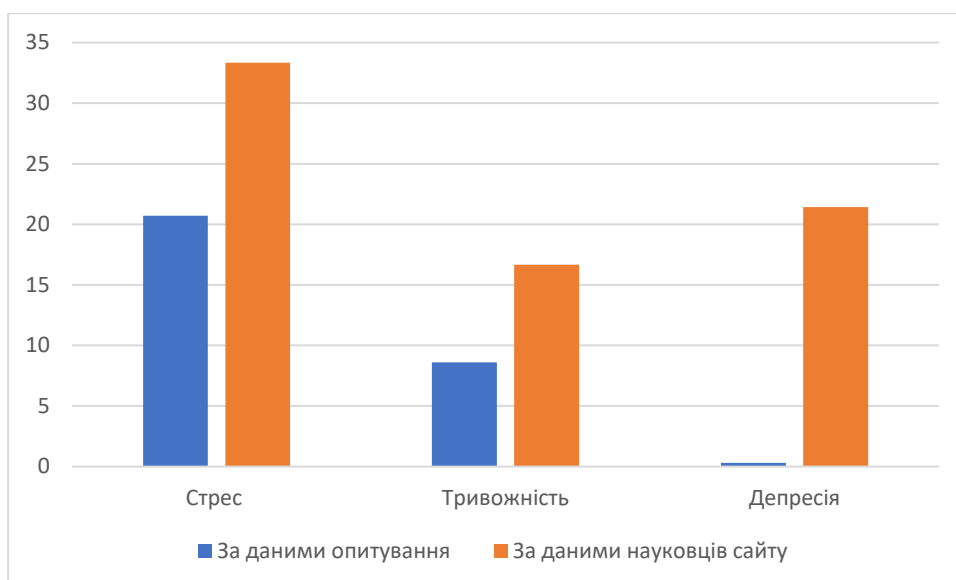


Рис. 1. 3 Порівняльний аналіз середніх величин показників стресу та емоційних станів

Презентовані результати свідчать про те, що, хоч в окремих опитуваних рівень стресу та тривожності значно підвищився, у цілому середній показник за всіма досліджуваними параметрами значно нижчий за середньостатистичний (особливо рівень депресії). Варто окремо зазначити, що серед факторів, які допомагають зменшити рівень стресу, опитувані вказали стресостійкість, оптимізм та адаптивність українського народу до соціальних викликів та випробувань.

До ефективних засобів управління стресовими станами належить психогімнастика, медитація, аутогенне тренування, музикотерапія, комунікативна психотерапія тощо. Кожній зрілій людині варто обирати той засіб регуляції, який відповідає способу її життєдіяльності, лише тоді він може привести до бажаних результатів, до психологічного відновлення.

Список використаних джерел

1. Вахоцька І. О., Шестопалова М. В. Загальнометодологічні та організаційно-методичні підходи до розробки тренінгу із розвитку стресостійкості в учасників бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Вип. 1. С. 51–57.
2. Кононова М., Кучма Т. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2020. № 1 (89). С. 28–32.

3. Кравцов Д.Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. *Габітус*. 2020. Т. 1. № 18. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.18.1.20> .
4. Хомич В.Ф., Хомич Г.О. Психологічний імунітет та його збереження в умовах інформаційних загроз та викликів. *Вісник Національного університету оборони України*. Розділ: Питання психології. Випуск 3 (67). 2022. С.126–135.
5. Чугуєва І. Є., Мухіна Л. М. Проблеми депривації у постійному приміщенні. Методичні рекомендації та матеріали для самостійної роботи студентів. Миколаїв: НУК ім. Адмірала Макарова, 2022. 52 с.
6. Bryan S. Anxiety and anxiety control. *Developing Mental Toughness in Young People*. 2018. P. 221–226. URL: <https://doi.org/10.4324/9780429473630-22> .
7. Gradus research company. Socio-political moods during the full-scale invasion of the Russian federation's troops on the territory of Ukraine. March 2022 Analytical report.
8. Epp, D. A., Fujii, Y., & Shiratani, T. (2022). A study of pharmacists' resilience-enhancing behaviours to improve pharmacy student resiliency in Japan. *Pharmacy Education*, 22(1), p. 715–726. <https://doi.org/10.46542/pe.2022.221.715726>
9. *Psychosomatics Today: A Psychoanalytic Perspective*. Great Britain: Routledge, 2022.
10. Professional resilience in GPs working in areas of socioeconomic deprivation: a qualitative study in primary care. E. Eley et al. *British Journal of General Practice*. 2018. Vol. 68, no. 677. P. e819-e825. URL: <https://doi.org/10.3399/bjgp18x699401> .

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕФЕКТИВНОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ КЕРІВНИКА МЕДИЧНОЇ УСТАНОВИ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

Лефтеров В.О., Лефтерова Є.В.

Питання ефективності управлінської діяльності в медичних установах особливо актуалізувались, коли світ зіткнувся із надзвичайно складною і небувалою за масштабами в новітній історії людства епідемією на Covid-19. Сучасні виклики вітчизняної медичної системи пов'язані також із широкомасштабною війною в Україні, яку розв'язала росія. У цих кризових умовах значно збільшилось професійне, фізичне та морально-психологічне навантаження на медичних працівників, взагалі на медичні установи. Більшість керівників медичних установ опинилися у незвичній для них ситуації, опановуючи й реалізуючи управлінські засоби, методи та функції кризового менеджменту.

Психологічні засади кризового управління в особливих умовах діяльності досить широко і змістовно досліджені в екстремальній та кризовій психології, особливо в діяльності правоохоронних органів, військових формувань, служб порятунку тощо. Проте, вивчення психологічних закономірностей і феноменів ефективної управлінської діяльності в медичній галузі, психологічних особливостей діяльності керівника медичної установи в кризових умовах вивчені недостатньо, що зумовило актуальність теми роботи.

Сучасні дослідження психологічних особливостей управлінської діяльності охоплюють широкий спектр науково-практичних питань, серед яких: психологічна природа і детермінанти лідерства та керівництва; психологія поведінки керівника; психологічні особливості вироблення і прийняття управлінських рішень; соціально-психологічні закономірності формування груп в системі управління; оцінка психолого-управлінської компетентності й ефективності керівників; психологія організаційно-управлінських конфліктів; адаптація керівника і персоналу організації; психолого-управлінське консультування тощо

[1; 2; 3].

Аналізуючи сучасні проблеми управлінської діяльності в галузі медицини, дослідники підтверджують тезу про те, що правильно організована участь лікарів в управлінні медичними установами сприяє поліпшенню результатів роботи цих організацій. Так, дослідження, проведене McKinsey і Лондонською школою економіки, показало, що в лікарнях, де лікарі активно брали участь в управлінні, важливі показники ефективності були приблизно на 50% вище, ніж в інших лікарнях [4]. Згідно з результатами наукових досліджень США та інших країнах світу, успішні медичні організації зазвичай приділяють велику увагу якості медичної допомоги та налагодженню тісних відносин між медичними та адміністративними працівниками, а також швидко переймають нові методи роботи [5].

Різні аспекти організації та стратегії управління лікарнями під час пандемії Covid-19, готовності систем охорони здоров'я до кризового управління, а також труднощі, з якими стикаються медичні працівники під час пандемії COVID-19, останнім часом вивчалися багатьма дослідниками [6–8]. Серед основних проблем управління лікарнями в умовах викликів спалаху коронавірусу було те, що лікарні просять збільшити місця, простір, витратні матеріали, обладнання та медичне обслуговування робітників [9].

З метою вивчення психологічних особливостей ефективності діяльності керівника медичної установи в кризових умовах нами протягом 2021–2023 років проводилось емпіричне дослідження з вивчення взаємозв'язку стилів міжособистісної взаємодії членів колективу та керівників, внутрішньогрупових відносин і особливостей психоемоційної сфери керівників з ефективністю їх діяльності. В емпіричному дослідженні взяли участь 158 медичних працівників і керівників різних медичних закладів м. Одеси. У дослідженні були використані авторські анкети з аналізу соціально-психологічних особливостей керівництва медичними установами в кризових умовах, а також вивчення особистісних якостей ефективного керівника медичної установи. Застосовувались метод експертних оцінок і стандартизовані психодіагностичні методики, серед яких: «Експрес-методика з вивчення психологічного клімату в трудовому колективі» (О.С. Михалюк, Л.Ю.Шалито); методика «Q-сортування тенденцій поведінки в групі»;

методика «Стиль керівництва» А.Л. Журавльова; методика «Діагностики межличностних відносин» Т. Лірі; анкета «Супос-8». Статистична обробка здійснювалась з використання коефіцієнта кореляції Пірсона та t-критерію Ст'юдента.

За результатами дослідження соціально-психологічних особливостей роботи в медичній галузі та здійснення керівництва медичною установою в умовах пандемії та воєнного стану в Україні за авторською анкетною було виявлено, що найбільш психологічно складним в роботі медичної установи в зазначених кризових умовах стало «надмірне емоційне напруження та стрес» (відзначили 65% досліджуваних). Також психологічно найскладнішими визначено «високий рівень відповідальності» (38,7%), «недостатність управлінського досвіду та/або компетенції для роботи в кризових умовах» (25%), «фізичні перевантаження» (27,1%), «праця у позаробочий час, відсутність повноцінного відпочинку» (25,4%), «робота в екстремальному режимі» (25,4%).

На думку досліджуваних, ефективному керівництву медичними установами в кризових умовах найбільше сприяють «злагоджені дії та взаємопідтримка колективу» (79,7%), а також «належна оплата праці медичним працівникам» (72,9%). Серед важливих чинників ефективного керівництва медичними установами відзначені: «досвід та компетентність керівників» (67,8%), «можливість створити безпечні умови для роботи» (66%), «високі організаційні та лідерські навички й вміння представників керівництва» (57,6%).

При визначенні чинників, що негативно впливають на керівництво медичними установами в кризових умовах 74,6% респондентів вказали на «недоліки матеріально-господарчого забезпечення діяльності медичних установ». Також перешкоджають управлінню медичною установою такі особливості: «низький рівень управлінської компетенції керівництва» (32,2%), «праорахунки в плануванні та організації роботи медичної установи» (32,2%), «порушення принципу колегіальності та справедливості під час розподілу обов'язків та винагород» (27,1%), «недоліки кадрового підбору керівників» (27%).

Результати анкетування з вивчення особистісних якостей керівника медичної установи дозволили узагальнити соціально-психологічний портрет особистості ефективного керівника медичної установи в

кризових умовах. За результатами факторного аналізу до мініпрофілю особистості ефективного керівника медичної установи, який функціонує в кризових умовах, були включені 15 найбільш виражених якостей та особливостей особистості керівника, які подаються нижче:

1. Здатність володіти емоціями в кризових ситуаціях.
2. Вміння довести та відстояти власний погляд на будь-якому рівні.
3. Тактовність, уміння поводитися з людьми з різним характером, різним соціальним статусом.
4. Швидка адаптація до нових умов життєдіяльності.
5. Висока особиста дисциплінованість.
6. Сміливість, схильність до розумного ризику щодо прийняття нестандартних рішень та втілення їх у життя.
7. Уміння мотивувати інших щодо ефективної професійної діяльності.
8. Почуття обов'язку.
9. Організаторські здібності.
10. Здатність знайти потрібний тон, доцільну форму поведінки під час спілкування з підлеглими.
11. Здатність до безконфліктної роботи в колективі.
12. Здатність знаходити нові нешаблонні рішення.
13. Здатність протистояти впливу інших.
14. Здатність передбачати, прогнозувати подальший хід подій з урахуванням імовірності їх виникнення.
15. Націленість на співпрацю і роботу в команді.

Вивчення психологічного клімату в трудових колективах медичних установ засвідчило, що компоненти клімату виражені неоднаково:

- емоційний компонент позитивний (0,34);
- когнітивний компонент (0,21) – суперечливий, невизначений;
- поведінковий компонент позитивний (0,33).

Позитивні оцінки, тобто вище, ніж 0,3, виходять тоді, коли кількість членів колективу, що оцінили клімат позитивно, перевищує кількість працівників, які оцінили його негативно або невизначено.

До поведінкового компонента відносяться результати діяльності, вчинки, міміка, жестикуляція, мова.

Емоційний компонент проявляється в різноманітних емоційних

складниках. Наприклад, за наявності позитивних і негативних емоцій, конфліктів (внутрішньоособистісного, міжособистісного), задоволеності собою, роботою, партнером тощо.

Когнітивний компонент охоплює всі психічні процеси, пов'язані з пізнанням оточення і самого себе (відчуття, сприйняття, пам'ять, уява, мислення тощо).

Таким чином, превалювання в колективах емоційного і поведінкового компонентів, тобто позитивна оцінка цих компонентів більшістю членів колективу, може свідчити про в цілому сприятливий психологічний клімат.

Аналіз результатів вивчення міжособистісних відносин проводився шляхом виділення домінантного стилю міжособистісних відносин у кожної людини. У результаті дослідження за методикою ДМО Т. Лірі були отримані дані, наведені в табл. 1.

Таблиця 1

Загальні результати дослідження за методикою ДМО Т. Лірі

Домінуючий стиль міжособистісних відносин	% від загального числа
Авторитарний	11
Егоїстичний	7
Агресивний	2
Підозрілий	8
Підкоряється	13
Залежний	16
Доброзичливий	16
Альтруїстичний	26

У медичних колективах переважно виражений доброзичливий, залежний і альтруїстичний стилі міжособистісних відносин. Це свідчить про відповідальність щодо людей, делікатність, доброту, симпатію, турботу, уміння підбадьорити й заспокоїти оточення; схильність до співпраці, кооперації, бути компромісним при розв'язанні проблем і в конфліктних ситуаціях, прагнення бути в згоді з думкою оточення;

слідувати умовностям, правилам і принципам «гарного тону» у відносинах з людьми, проявляти ініціативу у досягненні цілей групи. Однак в колективі присутні люди, що відносяться до різних типів: авторитарного, егоїстичного, такі, що підпорядковуються. Кожен зі стилів доповнює один одного, компенсуючи недоліки.

У результаті аналізу експертної оцінки співробітниками медичних закладів загалом встановлено, що лідері й керівники часто не збігаються, з погляду підлеглих ефективними управлінцями в кризових умовах визнані не всі керівники.

Аналіз особистісних психоемоційних особливостей ефективних керівників та працівників медичних установ (лікарі, середній медичний персонал) дозволив виявити наступне. Так, середньогрупові значення узагальненого психоемоційного стану досліджуваних (сукупність середніх значень поточного і загального (фонового) психоемоційного стану) свідчать про те, що психоемоційний стан ефективних керівників відрізняється від рівня працівників. У керівників виявлені вищі показники за мобілізувальним компонентом, а у лікарів і середнього медперсоналу – вищі показники за демобілізувальним компонентом. Зокрема, найімовірніше значущі відмінності (у звичайному, поточному та узагальненому психоемоційному стані) виявлено по компоненту U – страх, тривога, побоювання. Все це свідчить про те, що у більшості успішних керівників більш розвинені навички саморегуляції емоційних станів, що дозволяє знизити їм власний рівень страху, тривожності, побоювання. У структурі їхньої психіки й поведінки більш виражені активність і енергійність, рухливість і прагнення до дії, що також свідчить про більш впевнену поведінку успішних керівників.

Таким чином, за результатами дослідження соціально-психологічних особливостей керівництва медичними установами та особистісних якостей керівника медичним закладом виявлено, що чинниками, які негативно впливають на керівництво медичними установами в кризових умовах, є такі: низький рівень управлінської компетенції керівництва, прорахунки в плануванні та організації роботи медичної установи, недоліки матеріально-господарчого забезпечення діяльності медичних установ, порушення принципу колегіальності та справедливості під час розподілу обов'язків та винагород, недоліки кадрового підбору керівників.

Досліджувані лікарі та керівники медичних установ визначили, що найбільш психологічно складними під час керівництва або роботи в медичній установі в кризових умовах є: надмірне емоційне напруження та стрес; високий рівень відповідальності; недостатність управлінського досвіду та/або компетенції для роботи в кризових умовах; фізичні перевантаження; праця у позаробочий час, відсутність повноцінного відпочинку; робота в екстремальному режимі.

У результатів дослідження розроблено мініпрофіль особистості ефективного керівника медичної установи, який функціонує в кризових умовах. Основними якостями керівника визначені: здатність володіти емоціями в кризових ситуаціях, вміння довести та відстояти власний погляд на будь-якому рівні, тактовність, вміння поводитися з людьми з різним характером, різним соціальним статусом, швидка адаптація до нових умов життєдіяльності, висока особиста дисциплінованість, сміливість, схильність до розумного ризику щодо прийняття нестандартних рішень та втілення їх у життя, вміння мотивувати інших щодо ефективної професійної діяльності та інші.

Установлено, що керівники з колегіальним стилем керівництва, а також з елементами домінантного стилю міжособистісного спілкування (доброзичливим і альтруїстичним), здатні забезпечувати прийнятний соціально-психологічний клімат і виробничі показники, навіть не займаючи формально перші ролі в медичній установі та компенсувати при цьому, будучи неформальним лідером, неповну відповідність і неконструктивний стиль управління офіційного керівника.

Виявлено також, що у менш ефективних і популярних керівників оцінка їх ділових і людських якостей не пов'язані між собою, а в ефективного керівника вони пов'язані позитивно. Визначено, що особливості взаємин між членами колективу певною мірою обумовлюються тактикою і стратегією керівництва у цьому колективі, а однією з психологічних закономірностей ефективності діяльності керівників є наявність у них розвинених навичок саморегуляції емоційних станів, виражена активність і енергійність, рухливість і прагнення до дії, а також більш впевнена поведінка.

На підставі проведеного дослідження, перспективними напрямками подальших науково-практичних пошуків є розробка практичних шляхів щодо підвищення ефективності керівництва

медичною установою в кризових умовах шляхом впровадження психологічного тренінгу антикризового управління в систему навчання та підвищення кваліфікації керівників медичних установ.

Список використаних джерел

1. Барко В.І. Професійний відбір кадрів до органів внутрішніх справ (психологічний аспект): монографія Київ: Ніка-Центр, 2002. 344 с.
2. Карамушка Л.М., Москальов М.В. Психологія підготовки майбутніх менеджерів до управління змінами в організації : монографія. Київ-Львів: Сполом, 2011. 216 с.
3. Орбан-Лембрик Л.Е. Психологія управління: Навч. посібник./ 2-ге вид., доп. Київ: Академвидав, 2010. 544 с.
4. Pedro J. Castro, Stephen J. Dorgan, B. Richardson. A healthier health care system for the United Kingdom, 2008. URL: https://heeoe.hee.nhs.uk/sites/default/files/1262948659_rggn_healthcare_system.pdf
5. Lawrence Casalino et al. External incentives, information technology, and organized processes to improve health care quality for patients with chronic diseases // *Journal of the American Medical Association*. 2003. V. 289, No 4. Pp. 434–441.
6. Bcheraoui, C., Weishaar, H., Pozo-Martin, F. & Hanefeld, J. Assessing COVID-19 through the lens of health systems' preparedness: time for a change. *Global Health* 16, 112 (2020). URL: <http://surl.li/siwhy>
7. Management Strategies During the COVID-19 Pandemic Crisis: The Experiences of Health Managers from Iran, Ardabil Province. Published online by Cambridge University Press: 04 March 2022. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9002145/>
8. Krausz M, Westenberg JN, Vigo D, et al. Emergency response to COVID-19 in Canada: platform development and implementation for eHealth in crisis management. *JMIR Public Health Surveillance*. 6(2), 2020. URL: <https://publichealth.jmir.org/2020/2/e18995/>
9. Yağma N.M, Donkor A.G, Gökler M.E. Management of Hospitals during COVID-19 pandemic. *Medical Research Reports* 2020; 3 (Supp 1): 155–161. URL: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1224037>

ГОРИ І КАТАРСИС ДУХУ

Особистість у кризових умовах життя крізь призму поетичних циклів Уляни Кравченко «В Бескидах» та Осипа Маковея «Гірські думи»

Васильчук М.М., Русакова О.В.

Українські Карпати стали місцем духовного оновлення для десятків тисяч людей, втомлених сучасним ритмом життя, суспільно-політичними і воєнними подіями. Це знаходить своє відображення у художній літературі, а також інших видах мистецтва. Варто відзначити, що тема гір та оновлення людини – не нова. Одними з перших в українській літературі до поетичного відтворення внутрішнього світу особистості в кризових умовах життя вдалися українські письменники Уляна Кравченко (1860–1947) у циклі «В Бескидах» та Осип Маковей (1867–1925) у циклі «Гірські думи».

Уляна Кравченко цикл «В Бескидах» створила головним чином 1885 р. [1]. Під деякими віршами навіть зазначено місце написання – село Ямна, яке згодом увійшло до складу нинішнього Яремче. Осип Маковей свій цикл опублікував 1899 р. [2].

Уляна Кравченко тривалий час (понад два десятиліття) працювала над поповненням циклу новими творами, про що свідчать дати під деякими віршами. Як видно, Карпати «не відпускали» авторку, а навіть на віддалі були тим фактором, який живив її дух у складних умовах життя. По суті, спогади про гори для письменниці були механізмом релаксу з віддалі часу і простору.

Заспівний вірш циклу «В Бескидах» – «До тебе, зелений Бескиде, вертаю...» – налаштовує читача на мотив втечі, оскільки, «Сюди гомін світа, може, не заверне, / про злобу, недолю тут лекше забути» [1, с. 78].

Для ліричної героїні Уляни Кравченко, яка, вочевидь, омріяла повернення в гори, Бескиди асоціюються із земним раєм, де, врешті, вдасться знову знайти спокій. Це мотив повернення до втраченого раю. В Осипа Маковея у заспівному вірші «Другови» так само з'являється

думка про рай. Але він все це трактує інакше. Ліричного героя поезії Маковея гнітить позірний спокій і затхлість. Він шкодує про свою знемогу змінити щось для загалу: «вже краще б тихий рай спалити на пустиню, / ніж бути лірником, що коло раю плаче» [2, с. 43]. Та водночас тут, як і в Уляни Кравченко, чітко виписано мотив втоми і зневіри: «Ти любиш се жите і вірою ти сильний, / а я, мов у багні, застряг в гіркій зневірі» [2, с. 43]. Ця поезія Маковея є складовою частиною ширшої картини роздумів поета про життя і завдання митця, розгорнутих на тлі гірської природи Карпат.

Думку про повернення до втраченого раю Уляна Кравченко підсилює у вірші «Щасливий орле! Я ціла втомилась...» [1, с. 79]. Поетеса через порівняння орла, який легко ширяє вгорі, і людини, яка тяжко піднімається на гірські верхи, показує одвічну людську приреченість бути прикутою до землі. Однак це протиставлення має, скоріше, принагідне значення. Для поетеси важливіше показати враження ліричної героїні від краси гір. Тому трата фізичних сил, аби піднятися на гору, цілком виправдана: при спогляданні гірських краєвидів лірична героїня оживає.

Уляна Кравченко, ніби художник, крупними мазками переносить у тло вірша гірський краєвид: «Там тихі села в долинах осіли, / відвічні бори вниз по збічах збігли, / найвищі шпилі ген далеко мріють, / їх чола срібним снігом ще біліють, – / а низчі гори золотом обліті, / річками ніби лентами обвиті» [1, с. 79]. Здається, героїня цього вірша отримує крила і як орел ширяє над гірською красою. Та враз зупиняє політ фантазії, бо приходить розуміння, що людина – лише «нуждар в величному наметі» [1, с. 79], який може споглядати велич природи, але не стане її володарем.

Осип Маковей у вірші «Понад хмари!» медитує на тему значення гір для внутрішнього зростання людини. По суті, тут маємо ідею гартування власного духу на самоті з природою в горах, відтворену Ніцше у філософському трактаті «Так мовив Заратустра» (1883-85). Осип Маковей про гори пише: «Вийди в гори з навісної хати! [...] Тихий світ там буде твій учитель, / сам ти свій суддя і потішитель!» [2, с. 43–52]; у Ніцше: «покинув він свою батьківщину [...] і подався в гори. Тут він тішився духом своїм, і самотністю своєю» [3, с. 3]. Маковей змальовує особливості гірських реалій, інакших, ніж низини. Це і суто

природні відмінності, викликані різною висотою над рівнем моря («Не витають там весняні чари / вітер там горою, низом хмари» [2, с. 45]), а також мотиви соціального характеру («На верхах самотних там ще тихо, / не зайшло туди ще людське лихо» [2, с. 45]).

Відчуття людської немочі перед величчю гір проступає і в диптиху Уляни Кравченко «Схід сонця». Як і в попередньому вірші («Я ціла втомилась, / заки на ті верхи стрімкі добилась»), тут поетеса наголошує: «Ох, з трудом стала я на висоті!» [1, с. 80]. Але поезія ця має імпресійне звучання. Гори проступають лише через невиразні обриси та звуки, доки не з'являється світло, яке й допомагає величному світові Карпат матеріалізуватися для поетичного зору Уляни Кравченко. Лірична героїня втрачає відчуття часу («Стою, здаєсь, віки – й дивлюсь до сходу» [1, с. 80]). Поява сонця у неї асоціюється із поверненням самого життя, із боротьбою добра зі злом, бо ж «В промінню тім перлиться мла слізми, / тремтить, встає, кладесь на бір ялини, / летить знов вище, вище в полонини, / до хмар злітає легкими крильми» [1, с. 80]. Повернення на землю сонця суголосне поверненню внутрішнього спокою до ліричної героїні, яка прийшла в ці гори, аби підживити себе їхньою незворушністю і силою. Її душа знову наповнилася барвами, життям, «і рай відкрила дивний на землі» [1, с. 81].

У «Гірських думках» Осипа Маковея так само є вірш під назвою «Схід сонця». Одразу ж впадає у вічі, що Осип Маковей налаштований на ліричний лад. Небесне світило, яке сходить на горизонті на світанні, у нього викликає асоціацію з пробудженням дитини. Тут розуміння космічних законів (Земля – лише підсоння) змінюється первісним сприйняттям Землі як центру Всесвіту, отож «сонце у хмарках, як в подушках, / проснулось, мов дитиночка рум'яна» [2, с. 45]. Поет вловлює мінливість довкілля, підсвіченого вранішнім промінням. Він спостерігає метаморфози природи на рівні особистих вражень, отож подає цілком суб'єктивну, «одноразову» картину природи, яка за мить стає цілком інакшою і ніколи вже не повториться. Тобто це враження: «гірські верхи немов блищать хрестами / і темна пропасть церквою стає» [2, с. 46]. У цю картину автор вписує й «філософію»: орел шукає поживи для своїх дітей, отож тут маємо розуміння життя/вмирання як вічного земного колообігу: «в гнізді роззявили вірлята дзюби, / потрібно смерти, щоб жили вони» [2, с. 46].

Уляна Кравченко поступово розкриває трансформацію внутрішнього світу своєї ліричної героїні, яка через споглядання природи сама стає іншою. Співаючи гімн небесному світилові у вірші «Витай, любе сонце!..», вона поступово переходить і до сприйняття людей як гармонійної частини природи, а потім – до філософських узагальнень про потребу співзвучності довколишнього світу і людських стосунків. Лірична героїня очікує, коли сонце, переломлене через призму життя, і людей «навчить пізнати у братові брата» [1, с. 81].

До медитування на тему кохання і розлуки героїню вірша Уляни Кравченко «Над Пробоєм» спонукало споглядання гірського водоспаду. Пробій (знаний ще під назвою Яремчанський) – один з найвідоміших карпатських водоспадів. Він розташований на південній околиці нинішнього міста Яремче у межах каньйоноподібної ділянки річки Прут. Спостерігаючи силу гірської води, поетеса співвідносить її з невпинною силою обставин, які стають сильнішими за кохання, гублять його і топлять на дні: «ворожа сила розлучає нас... / Злучімся, друже, хоч на дні Пробоєм» [1, с. 83]. Водночас перед читачем поступово розкривається лірична драма, проявляються ті обставини, які спонукали шукати рятунку в Карпатах: вона втікає від нерозділеного кохання.

Відхід із життя, але разом з коханим, героїні вірша бачиться чи не єдиним виходом. Це менша жертва, аніж любовні муки. Власне, лірична героїня творів цього циклу перебуває у стані внутрішньої боротьби, яку поетеса виписала у вірші «Могутня хвиле, в стіни кременисті...».

Боротьба полягає у спокусі покінчити з муками кохання («Як радо кинула б у безвість водяную / мого життя тягар» [1, с. 84]). Авторка виписує гру води, яка переливається то веселковими барвами, бо відблискує сріблом перлин, зазиваючи поринути в неї і позбутися тагару.

Окрім того, вперше у цьому циклі з'являється мотив альтернативного призначення жінки – служити людям («серце каже з світлом поспішати між темний люд» [1, с. 84]). Поступово поетеса переосмислює роль води. Річка стає не лише загрозою для життя ліричної героїні, а й джерелом духовного очищення. Здається, вода змиває з її долі все зайве, очищає від ілюзій, будить з любовного сну: «Мені не вільно мережать журбою / померклі сні, / бо чую клич: віддай для праці серед бою / свої найкращі дні весни!» [1, с. 85].

Уже в наступному творі циклу Уляни Кравченко з'являється рвійний настрій, навіяний спогляданням того ж водоспаду. Але це настрої, суголосний внутрішньому світові ліричної героїні, душа якої переживає оновлення: «Вперед, вперед летиш, ревеш Пробоєм! / Шляхів готових не шукав еси...» [1, с. 86]. Уляна Кравченко показує роботу думки, яка підносить звичайну гірську ріку – Прут – до рівня борця із впокореністю, сонним спокоєм. Річка стає символом оновлення, коли хвилі «З пут вирвались!» і «клекотять, прохід здобувши боєм» [1, с. 86]. Тут поетеса вдається до філософського осмислення баченого, проводячи паралель із плином гірської ріки та світом людей. Гірська ріка, піднесена у височину горами, ніби якась людська істота, стає спроможною на боротьбу з усім тим, що заважає її вільному рухові до мети.

Розгортаючи тему ріки і її суголосся з людиною, у вірші «Повінь Прута» поетеса співає гімн революційному пробудженню. Уляна Кравченко намагається осмислити моменти, коли рвійні і мутні хвилі народного гніву «грізно з русла виступають» [1, с. 87], нищачи все на своєму шляху. У вірші маємо не лише поетичні алегорії, а й пряму вказівку на це: «Ті хвилі, ті темні, що людом їх звать, / теж можуть кипіти й залити: / в нутрі його страсти бурливі ревуть, / ум в сумерки зимні повитий» [1, с. 87]. Поетеса закликає привітати це оновлення.

У наступних віршах Уляни Кравченко, зокрема й поезії «Ті скелі могутні хоч час розіб'є», поетеса не переходить до прямих закликів, а вдається до філософського осмислення проблеми суспільної нерівності. Вона пише, що «людськеє горе – лиш шлях до добра!» [1, с. 88]. Хоч світ перебуває в оковах нерівності, мають колись настати зміни, які через любов принесуть оновлення. Практично, це проповідь еволюційних змін.

Свій погляд на красу природи Бескидів Уляна Кравченко звертає у вірші «Поглянь лиш, красуне! Чи можеш віддати...». З високою мірою поетичного бачення передає вона своє захоплення від того, що «чаром верховина сяє: / смарагдом в ній кожна левада і яр. / З роси, що смереки і зілле вкриває, / сильніший, ніж з зимних брильянтів, б'є жар» [1, с. 89]. Багато яскравих і влучних порівнянь. Уляна Кравченко порівнює відсвіти перших променів на Горганах/Карпатах із сяйвом рубінів, а вершини Чорногори багаті барвами опалу, тоді як бризки води у швидкоплинній течії Пруту порівняно з перлами. Поетеса дала волю

фантазії, побудованій на спостережливості за гірською природою. Вона закликає й читача подивитися на красу багатого чарамі Бескиду, який ділиться цією красою з кожним. Цей вірш не випадає з контексту циклу «В Бескидах» ще й тому, що він є своєрідним продовженням замилювання життям ліричної героїні, яка нещодавно стояла між життям і смертю. Тепер же перед ліричною героїнею постало питання, чи ж варто «за холод брильянтів жар серця продати?» [1, с. 89].

В Осипа Маковея у вірші «Туга» так само дано тлумачення води як можливості втечі від проблем і протиріч життя: «З водою поплисти / в далекий світ, щоб не тужити» [2, с. 48]. Однак тема води у циклі Маковея «Гірські думи» розроблена слабше, ніж в Уляни Кравченко.

У поезіях Маковея «Пуща», «Похміле», «Глум» автор торкається теми суспільної деформації внаслідок визиску людини людиною, зазирає у внутрішній світ свого ліричного героя, який болісно переживає поєднання в собі божественного і бісівського: «чорт придумав всю культуру, / Бог дітьми велів нам бути!» [2, с. 45]. Як бачимо, тут схожі з Уляною Кравченко роздуми, однак художнє їх втілення у Маковея цілком інакше.

В циклі «Гірські думи» у Маковея теж є твори, в яких відображено гори. Передусім це жива природа (вірші «Серна», «Половик»), яка вражає читача натуралістичною сценою смерті серни чи філософськи закромним віршем про полювання половика – «нема життя без жаху ніде» [2, с. 46]. Так поет підводить читача до вірша «Природа», в якому вчуваються гнівні інвективи: «Природо люта, мачухо лукава, / убійнице ненаситна, кровава, / за що тобі пісні від нас і слава?» [2, с. 47].

Мотивом смутку через відсутність гармонії між багатствами землі та недосконалістю людських взаємин пройнятий і вірш Уляни Кравченко «Як оком обійму вес чар твій, красу...». У поезії відчувається нерішучість, вагання, запитання, звернене до землі, а власне, до людей, які творять достаток: «чи станеш до бою за права свої?» [1, с. 90]. Декілька елементів вірша вказують на те, що поетеса веде мову передусім про рідну землю і українські реалії: «О, жниці, по злиднях важких, рокових, / чи встане для тебе день жнив золотих? / Козачих діл, Земле, о, Нене моя, / чи вернеться сила і воля твоя?» [1, с. 90]. Серед усього іншого, ледь накресленим штрихом з'являється тема особистої відповідальності людини за те, якою буде доля рідної землі. Це – заклик

до активних дій, а не тільки до констатації і відстороненого споглядання: «Лиш ти між чужинців від мене не йди, / борися за мене, трудися й не жди» [1, с. 90].

Про це все ліричній героїні вірша оповідають рідні гори, струмок, бір. Врешті, з'являється віра, що «прийде день, братів поєднає в любові!» [1, с. 90]. Рефреном знову звучать голоси струмка і темного бору, які в суголоссі з думками ліричної героїні повторюють за нею, що повернеться втрачена гармонія між людьми, які є дітьми природи.

У циклі «В Бескидах» Уляна Кравченко підтримує постійний зв'язок між особистісним і громадським. Лірична героїня перебуває у межовому стані. Поступово перед читачем розкривається драма, яка переростає особистісні виміри і змушує героїню переродитися, подивитися на світ іншими очима. Тоді згадки про любовні проблеми стають не такими актуальними, вони ніби віддаляються, легшають, розчиняються у часі й воді, яка в цьому циклі проявляється на рівні символу. Вона постає то у вигляді хмар над горами, то – водоспаду, то – розбурханої повинню річки Прут. Присутня вона у вигляді невеликого срібногосого потічка. Вода тут має своє визначене місце. Залежно від тих станів, у яких вода перебуває, поетеса творить різні образи. Коли вода присутня у формі легких блакитних хмарок, маємо один стан. Розбурхані води Пруту творять інший стан і настрої. Срібне звучання струмка дає змогу поетесі показати певний настрій, говорити про відповідні йому проблеми. Нарешті, образ водної стихії проступає тут як символ часу (вірш «Ой, за той час у бистрому ручаю...»), здатного очищати людину, віддаляти її проблеми. Проблеми з віддалі часу, ніби віднесені й розмиті водою, стають дрібними, не такими болючими, і, врешті, майже цілком згасають. Вода ніби заливає жар душі, тому поетеса й відзначає, що «жар погас» [1, с. 91], тобто його гасить потік часу, як звичайну ватру вода. Отож, тут наявний ще один символ води, течія якого співвідноситься з потоком часу.

Лірична героїня циклу Уляни Кравченко «В Бескидах» у горах віднаходить душевну гармонію і рівновагу. Гори, віддалені від людської суєти і гамору, наближають людину до таємниць Всесвіту. Про це пише Уляна Кравченко у вірші «У бори у темні я радо спішу...». На вершинах вона має змогу відчути пульсування світотворчих ритмів, осягнути те, що була неспроможна відчути і зрозуміти у світі людських пристрастей:

«У живчик всесвітній дослухаюсь я, / у вирі дум смілих потопаю вся» [1, с. 92]. Лише після цього, послухавши камертон ритмів космічної гармонії, лірична героїня спроможна, але вже переродженою, повернутися знову до людей. Мотив оновлення і переродження поетеса втілила у кінцевому вірші циклу «Ой, розсиплю слізеньками власний біль і горе...». У стилі народних замовлянь («Іди, боло, на дебри, на звори, де люди не ходять, де птахи не літають») Уляна Кравченко пише про очищення: «розсиплю слізеньками власний біль і горе, / хай падають білим цвітом в темні прірви-звори» [1, с. 93]. У неї пісні, викликані спогляданням гірської природи Карпат, стають своєрідними молитвами, які також сприяють очищенню душі ліричної героїні, і загалом молитвами за народ: «Молитися му піснями в божому притворі, / аж злі хмари розійдуться, розжевріють зорі» [1, с. 93].

Гори в Осипа Маковея – це місце для духовного відпочинку. На тлі гірських реалій людина, стомлена суспільною метушнею, має змогу знайти хоча б тимчасове заспокоєння. Практично, це той самий мотив втечі, який звучить в українській літературі вже у першій половині ХІХ ст. (Яків Головацький). Яскраво це продемонстровано у вірші Маковея «Шум». Описано процес очищення, звільнення людини від втоми: «Тут душу шум смерек і пуца гір / колишуть шепотом сумним, / злітають тихі думи висше зір / і глум над горем навісним / летить за шумом сим лісним» [2, с. 49]. Гори показані тим місцем, де влягаються тривоги, де серце знаходить заспокоєння. Однак навіть у горах автор знаходить ознаки неспокою: ліричному героєві про одвічні людські страждання нагадує хрест (вірш так і називається – «Хрест»).

У циклі поезій «В Бескидах» Уляна Кравченко показала живлющу роль гірської природи у духовному переродженні і суспільно-політичному та національному становленні молодої людини, яка від любовних переживань через стан пригніченості починає розуміти страждання народу.

Із власним очищенням, викликаним особливою атмосферою гірської природи, яка наближає людину до вищих істин буття, лірична героїня поступово відходить від зацикленості на власних турботах, а починає ширше дивитися на світ і місце та роль особистості в ньому. Цей катарсис призводить юну душу до роздумів про необхідність громадського служіння. З'являються елементи, які свідчать про

звертання погляду ліричної героїні на потребу праці для рідного народу, який створює достаток на землі, але не має на ній належних прав. Водночас, цикл можна прирівняти до великого мистецького полотна, де зачарована горами Уляна Кравченко спромоглася передати власні враження через цілу міріаду барв і відтінків, створених поетичним словом. Поряд із барвами, вчуваються також звуки вітру, широта простору над горами, відчуття свободи вільної людини, яка позбулася того, що її гнітить, і водночас відшукала мету та дорогу до неї.

Осип Маковей, обравши гори для місця медитацій та усамітнення свого ліричного героя, насправді спрямував свої творчі зусилля на інше. Він, звернувшись до теми гір, рельєфніше може показати несправедливість життя, яка тут виявляється на декількох рівнях: стосунків людини з людиною, людини і природи, природи і природи. Здається, болісні роздуми Осипа Маковей в поетичному циклі «Гірські думи» не торкнулися лише рослинного світу Карпат. Загалом же, Осип Маковей у циклі віршів дав окремі штрихи модерного осмислення гір, залишившись у своїй суті закоріненим у реалістичному мисленні.

Цикл Уляни Кравченко «В Бескидах» вплив її світорозуміння. Він став своєрідним зрізом внутрішнього стану поетеси, яка, торкнувшись гірської природи, мінялася сама, аби змінити світ і змусити його жити в гармонії з природою Гуцульщини.

Список використаних джерел

1. Кравченко У. На новий шлях: поезії. Друге вид. Коломия: Накладом «Загальної книгозбірні», 1928. 144 с.
2. Маковей О. Гірські думи // Літературно-науковий вістник. Львів, 1899. Т. V. С. 43–52.
3. Ніцше Ф. Так казав Заратустра. Жадання влади / пер. з нім. А. Онишка, П. Таращука. Київ: Основи; Дніпро, 1993. 415 с.

ХУДОЖНЄ ВІДОБРАЖЕННЯ ПСИХОРЕАКЦІЙ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ: ПРОЗА ДЖЕКА ЛОНДОНА

Лепьохін Є.О., Волощук Г.М.

Оповідання Джека Лондона (1876–1916) «Неминуча біла людина» зі збірки «Казки південних морів» (1911) – це ілюстративний випадок потрапляння людини в екстремальну ситуацію. Письменник неодноразово зображав своїх персонажів в умовах виживання, перебування на межі: вони боролися зі спрагою, голодом, хуртовиною, тайфуном, ведмедами, вовками, акулами, дикунами й т.п.; насамперед це був чоловік білої раси. На загал, як зауважує дослідниця Оксана Гальчук, уся творчість американського письменника – це зображення «героя, що вирушає на *фронтир* (рубіж, кордон, за яким розпочинається неосвоєна територія), щоб випробувати себе в неймовірно складних умовах «чужого» світу і повернутись із найбільшим скарбом – оновленим собою» [1, с. 125].

Протистояння відбувається в умовно замкнутому просторі, на кораблі, який з усіх боків оточений водою, герой (чоловічий організм) же намагається дати відсіч навалі ймовірним канібалам, тубільцям, що полюють за людськими головами (інші чоловічі організми). Для героя сама ідея стати їжею є моторошною й огидною та разом з тим ця ідея надає сенсу для життя канібалів. У Порядку символічного людожерів Саксторф й інші члени екіпажу шхуни (до слова, работоргівельної: «Ми вербували тубільців. Треба вам сказати, що в ті часи вербувати тубільців було не іграшки. Ми не знали жодних державних інспекторів, і ніхто з нас не міг сподіватися, що його захистить чи підтримає влада. Робота була важка, – або впораєшся, або тут тобі й смерть, – і, як справа повертала на зло, ми нікому не скаржились» [3, с. 211–212]) посідають належне їм місце. Юлія Крістева зауважувала, що відраза до їжі ймовірно є найпримітивнішою і найархаїчнішою формою відторгнення. Вона стає огидною лише тоді, коли позначає кордон «між двома різними

суб'єктами або територіями. Межа між природою і культурою, між людським і нелюдським» [10, с. 75]. Йдеться про те, як конституюється суб'єктивність, тобто сприйняття себе в якості окремої істоти з кордонами між собою та іншими.

Теза про неможливість спілкування між білолицими (колоністами, работорговцями) й тубільцями (дикунами, людожерами) проходить крізь усі оповідання збірки, а в «Неминучій білій людині» вона постає аксіомою, єдине на що здатні обидві сторони – це знищення одна одною. Період великих географічних відкриттів вже був позаду, утім конфронтації не припинялися, адже й далі існували землі, які населяли «монстри». Вони носили огидні маски, розмальовували обличчя і тіла, калічили їх, а головне – мали дивні ритуали й церемоніальні практики на кшталт «бойових танців».

Джон Саксторф, з розповідей капітана («внутрішнього» наратора, як його називає дослідник Дейвід Морланд [11, с. 95]) Вудворда, був білолицим, вправним лише в одному: він вмів майстерно стріляти з вогнепальної зброї, що дозволило йому вижити там, де інші чоловіки не змогли, а бездарність, яку він виявляв у своєму побутовому існуванні, – реалізувати свій талант, не зважаючи на жорстокість, з якою це пов'язано. Хист, що він його проявляє під час того, коли відбивається від навали мисливців за головами, є компенсаторним заміщенням його «побутової кастрованости». Вінчестери, якими він відстрілює нападників, що хочуть його голови, адже «Людські голови дорого цінуються на Малейті, особливо голови білих людей» [3, с. 214], є вираженням соціальної ревалоризації пеніса (він перебирає на себе функції фалоса), реальної, а не лише уявної частини тіла. Так само й салінг, що на ньому облаштував собі вогневе місце, є фалічним свідченням його самоствердження, у цьому становищі йому надано владу над життям та смертю. У такий спосіб стрілець лякає ще й тому, що він несе загрозу «кастрації» усім, хто перекриває йому можливість жити. Фалічна влада зводить природу, матерію та жінку в позицію неповноцінності, інакшости та об'єктності, яка, однак, є потенційно небезпечною і тому повинна контролюватися за допомогою складних інститутів панування. У його особі зображено варіант агресивної фалічної маскулінності, яка прагне відокремитися від пасивного

жіночого Іншого та здобути владу над ним (чого, мабуть, він й досягає в майбутньому: «– ...Ну, а що далі сталося з Саксторфом?

– Він узявся полювати на котиків і став славетним мисливцем. Шість років плавав він на різних шхунах із Вікторії та Сан-Франциско. На сьомому році ту шхуну, де він служив, захопив російський крейсер у Берінговому морі. Кажуть, цілу команду заслано до Сибіру. У кожному разі, я вже про нього не чув» [3, с. 218]).

Перебування на шхуні – це своєрідна форма мазохізму для Саксторфа з огляду на те, що він «ні до чого не мав хисту. Він так розумівся на компасі, як я ось на приготуванні цього трунку, що нас пригощає ним Робертс. Стерном він орудував так спритно, що я через нього аж посивів. Ніколи я не одважувався доручити йому стерно, коли бувала хвиля, бо для нього що плисти за вітром, що проти вітру – однаково було незбагненною таємницею. Він так і не навчився одрізняти шкота від талі, плував клівер із гафелем. Накажеш йому, бувало, спустити грот, не встигнеш і оком кліпнути, а він уже спустив нок гафеля. Плавати не вмів зовсім, але тричі примудрився впасти за облавок. Одне тільки: він завше був веселий, не знав, що таке морська хвороба, і всякому готовий був прислужитися. Про себе, одначе, не любив розказувати. Так нічого ми й не дізнались, хто він такий, звідки. Життєпис його починався для нас відтоді, коли він заявився на «Герцогині». Де він навчився так влучно стріляти, знали хіба лишень зірки. Ми тільки здогадалися з його вимови, що він янкі, а більше нічого не довідалися» [3, с. 212–213]. У праці «Економічна проблема мазохізму» Зигмунд Фройд (1924) описав три форми мазохізму: ерогенний, жіночий і моральний. Ерогенний належить до первинного досвіду «задоволення від болю», моральний – до потреби его в покаранні з боку над-Я або зовнішніх сил. Жіночий – це жіноча позиція, яку займає суб'єкт щодо мазохістського бажання. Він припустив, що суть мазохістських фантазій у чоловіків полягає в тому, що вони ставлять чоловіка в «типово жіночу ситуацію». За Фройдом, у суб'єкта є відчуття провини за скоєний (невизначений) злочин, яку він спокутує (у випадку Саксторфа – власним перебуванням на шхуні, де, як вже вищеписалось, він виглядає цілковитою нездарою в очах професійних мореплавців).

Також психоаналітик пов'язував мазохізм з фазами розвитку немовляти: страх бути з'їденим тотемною твариною (батьком) зароджується в первісній оральній фазі; бажання бути покараним батьком пов'язане з садистською фазою; а кастрація є наслідком фалічної стадії. Як підкреслює Барбара Крід [7, с. 121], Фройд вказує на дві інші форми мазохізму на додаток до тих, що пов'язані зі специфічно жіночою позицією: бажання бути з'їденим і бажання бути покараним. Власне Саксторф до появи дикунів перебуває в позиції «служки», не можна стверджувати цілковито, що він фемінізується. «Стрілець» наче підкорюється символічному батьківському, що належить сфері права та мови, й пробує «виконувати» усе, що йому наказує капітан (батько-суверен). Він ніколи не скаржиться, ніколи не протестує і не буває непокірним під час свого перебування на морській службі. Натомість у момент з'яви загрози у вигляді тубільців він точно й холоднокривно знає, як йому діяти-вчиняти без будь-яких вказівок. Мисливці за людськими головами – це свого роду та частина соціальної формації, яка є неприйнятною й неприпустимою, адже відрубані голови своїх жертв використовують задля прикрас, тому її, як форму прояву відрази (кінцевою межею відторгнення є труп), необхідно усунути. Межа, що пролягає між живим тілом й мертвим, окреслюється власне кров'ю, що ллється після стинання голови, вона також відділяє людину від звіра в людській подобі. Як тільки Саксторф бере до рук зброю, він перетворюється на всемогутнього, нищівного, смертоносного стрільця, «неминучу білу людину» (Фабіо Кассано вважає [6, с. 107], що майстерність Саксторфа у стрільбі – це лише результат жвавості розуму, суто механічна навичка, що її достатньо для того, аби натиснути на гашетку). Позбавлення частини тіла (втрата голови) є модифікованою загрозою кастрації й нагадування про те, що я перестану бути, про «те інше місце, яке я уявляю за межами теперішнього» [10, с. 4]. Труп – це безпосереднє «інфікування»-нагадування, що життя невіддільне від смерті. Для тубільців Саксторф й інші члени екіпажу «Герцогині» – об'єкти полювання за трофеями. Щоб стати суб'єктами, стрілець й інші матроси повинні позбутися об'єктивації з прикрасою в поселенні; розстріл-відсіч нападникам проводить межу між ними.

Перебування на «Герцогині» було для Саксторфа своєрідною ініціацією до подальшого життя як мисливця-мореплавця. В існуванні

до походу на шхуні він мав соціальну іпостась стрільця, свідченням чого є епізод про «втихомирення» котів [3, с. 211], що заважали спати. Його постать є референтом для означення «неминучої білої людини», хай із дещицею іронії, ретроактивно, а ім'я є означником його ідентичності, хоча не відсилає до наперед заданої чи вже конституційованої ідентичності. Джудіт Батлер стверджує: «Ім'я впорядковує та інституціоналізує різноманітні вільно плаваючі ознаки в «ідентичність»; ім'я ефективно «зшиває» об'єкт [5, с. 157] в заданій реальності, виражає його неочевидну перформативну сутність. «Неминуча біла людина» – це термін, означник, який не репрезентує і не виражає якихось суб'єктів, які існують, чи їхні інтереси. Натомість він виражає перформативну здатність структурувати та конституювати ідеологічне поле, створювати нові суб'єктні позиції та нові інтереси. Що мається на увазі? До подорожі на «Герцогині» «неминуча біла людина» існувала із наперед заданим набором ознак (насамперед, що вона за будь-яких обставин виживе, буде переможцем у тій чи іншій ситуації, про що неодноразово йшлося в текстах письменника, наприклад, в оповіданні «Син вовка», 1900).

Славоу Жижек й припускає, що політичні знаки функціонують як власні імена, а власні імена працюють за моделлю фіксованих десигнаторів [5, с. 159]. У праці «Присвоювання імен й необхідність» Сол Кріпке здійснив диференціацію так званих «фіксованих десигнаторів» й «нефіксованих або другорядних десигнаторів». Фраза вважається «фіксованим десигнатором», якщо в усіх можливих світах, де вона зустрічається, вона позначає один й той самий об'єкт, відсилає до нього в будь-якому випадку, де він може або міг би існувати [9, с. 48]. Такою константою, вважає вчений, є ім'я людини. Оскільки, наприклад, прізвище «Ніксон», як стверджує Кріпке, вживається найчастіше в умовно конкретному контекстному значенні (як прізвище опального президента), тому необхідно позбутися, за Кріпке, «оманливої метафори» ідентичності між можливими світами, аби побачити, чи є насправді поняття «фіксованим десигнатором» [9, с. 47–48]. У художньому світі оповідання Джека Лондона прізвище Саксторф є означником поняття «неминуча біла людина» для всіх тих, хто його спізнав у житті. У світі, до якого належить імпліцитний читач художнього тексту письменника, воно може бути, наприклад,

референтом для вузькоспеціалізованих згадок про видатного акушера 18 століття данця Матіаса Саксторфа (1740–1800), а отже – означником родопомочі. Невідомо, чи письменник знав про існування цього лікаря-вченого; є певна іронія в тому, що Джек Лондон обирає для персонажа (який є суцільною побутовою катастрофою для себе й смертельно небезпечним для потенційних ворогів) ім'я вченого, акушера, який вивчав особливості фізіологічного процесу з'яви майбутньої людини у світ.

Відстріл тубільців – це своєрідна турбота Саксторфа про тіло, його цілісність, убезпечення власного від хижацького. Практики турботи про себе історично були орієнтовані на душу, писав Мішель Фуко [8, с. 29]. Насамперед йшлося про християнське бачення такого піклування. Турбота про себе стала ґрунтуватися на ідеї «прихованих» сторін всередині себе. В оповіданні Джека Лондона немає місця для духовності в релігійному (християнському) сенсі, її нейтралізовано, а будь-які можливі згадки про неї, як про медіума духовної об'єктивності, вилучено. Натомість фокус уваги звернено на неприязність середовища, в якому перебуває(ють) персонаж (персонажі). На прикладі Джона Саксторфа проілюстровано тезу про банальний успіх (білолицької) людини жорстоко протидіяти ворожому їй (темношкірому) середовищу. Іконографія сцен розстрілу має певні риси до способів відображення насильства у мистецтві. І якщо в оповіданні «Неминуча біла людина» вони не вповні графічно розкриті, як в інших текстах збірки, чи інших творах Джека Лондона (але їх можна сугестивно розширити), утім майстерність автора щодо посилення художнього ефекту від вербального опису пролиття крові дозволяє дослідникам фрагментарно порівнювати його візуально-зображальну манеру із кінорежисерами, на кшталт, Сема Пекінпо чи Квентіна Тарантіно. Художня особа Саксторфа насправді лякає імпліцитного читача, бо витіснені у несвідоме небезпечні (агресивні) бажання, що стоять на заваді паритетного розвитку суб'єктивності й цивілізації, іноді можуть минати накладені примусові обмеження й знаходити вихід для застосування-задоволення руйнівних імпульсів.

Список використаних джерел

1. Гальчук О. Англійський і американський неоромантизм у постатях і текстах: Навчальний посібник. Івано-Франківськ: Видавець Кушнір Г. М., 2023. 163 с.
2. Крістева Ю. Сили жаху. Есей про відразу. *Незалежний культурологічний часопис «І»*. 2005. № 37. С. 38–53.
3. Лондон Дж. Неминуча біла людина. *Джек Лондон. Оповідання; Морський вовк: роман* / пер. з англ. Київ: Преса України, 2008. С. 208–218.
4. Фройд З. Економічна проблема мазохізму. *Незалежний культурологічний часопис «І»*. 2018. № 87. С. 156–169.
5. Butler J. *Bodies That Matter: On the Discursive Limits of “Sex”*. London: Routledge, 2011. 256 p.
6. Cassano F. *Fragments from an Epic of Modern Times: Jack London’s South Sea Tales*. Bari : Universit à degli Studi di Bari “Aldo Moro”. 2012. URL: https://www.academia.edu/34604330/FRAGMENTS_FROM_AN_EPIC_OF_MODERN_TIMES_JACK_LONDONS_SOUTH_SEA_TALES
7. Creed B. *Dark Desires: Male Masochism in the Horror Film. Screening the Male: Exploring Masculinities in Hollywood Cinema*. Steven Cohan and Ina Rae Hark (Eds.). London: Routledge, 1993. Pp. 118–133.
8. Foucault M. *Technologies of the Self. Technologies of the Self: A Seminar with Michel Foucault*. L.H. Martin, H. Gutman and P.H. Hutton (Eds.). Amherst: The University of Massachusetts Press, 1988. Pp. 16–63.
9. Kripke S. A. *Naming and Necessity: Lectures Given to the Princeton University Philosophy Colloquium*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1980. 172 p.
10. Kristeva J. *Powers of Horror. An Essay on Abjection*. Leon S. Roudiez (Trans.). New York: Columbia University Press, 1982. 248 p.
11. Moreland D. A. *Jack London’s South Sea Narratives. PhD thesis*. The Louisiana State University and Agricultural and Mechanical Col. 1980. 228 p. URL: https://repository.lsu.edu/gradschool_disstheses/3493/

ПРОЯВЛЕННЯ ЧОЛОВІЧОГО ІНФАНТИЛІЗМУ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ НА ПРИКЛАДІ ПЕРСОНАЖІВ ПОВІСТІ ЛЕСЯ МАРТОВИЧА «ЗАБОБОН»

Ковальчук М. П., Ковальчук О. В.

Дослідження явища інфантилізму займає особливе місце в наш час, оскільки цей феномен часто знаходить своє відображення, зокрема, в художній літературі і, закономірно, стає предметом наукових студій у різних галузях. Зазначена проблема далеко не нова, її прояви можна яскраво простежити в художніх творах минулого століття. Поширення психологічного відхилення зумовлено особливостями виховання, середовища, суспільного стану. Індивідум, який вступає у доросле життя, не має змоги повністю розвинути свої здібності, знайти бажану роботу, отримувати гідний заробіток та бути впевненим у завтрашньому дні. Як наслідок, доросла людина продовжує перебувати в залежності від батьків, часто проживаючи «під одним дахом». Відповідно, не відбувається сепарація та відмежування особистісних кордонів, що, у свою чергу, не дає змоги набути тих властивостей, які повинні відповідати їх віковим стандартам. Зокрема, це розвиток відповідальності, самостійності, незалежності. З часом постійна залежність та нездатність реалізувати себе стає нормою для людини, зоною її комфорту. Адже це не вимагає від неї прийняття важливих рішень, прикладання великих зусиль до своїх справ та обов'язку нести відповідальність не лише за себе, але й за інших. Однак щоб не визнавати своє небажання змінювати такий стан речей, особі притаманно відкладати ці зміни на майбутнє [див. 3, с. 64].

Психологічну проблему людського інфантилізму часто висвітлювали автори в художній літературі ХХ століття. Не стояла осторонь і українська література, відповідно, розподіл гендерних ролей,

зародження фемінізму, становлення нового соціуму – важливі питання, яке намагалися висвітлити у своїх творах письменники.

Зокрема, сатирична повість Леся Мартовича «Забобон» неоднозначна у різноаспектних трактуваннях та літературній критиці. Ось як пише у своєму дослідженні Р. Піхманець про особливий стиль письма Мартовича: «Привертає увагу те, що письменник зосереджувався (тобто виявляв особливо глибоке розуміння) не на повній гамі душевного життя, а на його, грубо кажучи, перверсіях: неприродно перебільшених і містичних, аж до збочення, залежностях людини від давніх культурних істин і від індивідуальних психокомплексів, що в художньому дискурсі поіменовано узагальнюючим означенням “забобон”» [8, с. 76]. Одноіменна повість Леся Мартовича із самого початку була сприйнята читачами, критиками, літературознавцями неоднозначно. Змалювання головного героя повісті Славка, вихідця з попівської сім'ї, недолугим та морально обмеженим, викликало неоднозначні думки у тогочасній письменницькій еліті, під його жалюгідним образом бачився весь український народ. «Зразу варто зазначити, що повість аж ніяк не належить до тих, читання яких приносить моральне задоволення. Все якраз навпаки. Ні одного позитивного образу, жодного осяяння, жодного прозріння. Повсюди, майже на кожній сторінці страшний у своїх вчинках та діях народ, темний і забитий. Він скоріше викликає до себе презирство, ніж співчуття. Так, це був той самий “народ”, під котрим звичайно розуміли селян, та над становищем якого в нашій літературі звикли вже віддавна сміятися, бо, мовляв, не винен той “народ” у тому, що такий темний, затурканий і деморалізований» [8, с. 18].

«Леся Мартович належав до тих письменників, які вважали, що література повинна реагувати на всі події життя народу, давати відповіді на всі пекучі та актуальні проблеми часу і не замикатись у вузькі рамки життя тільки однієї суспільної формації. Повість якраз і відрізняється від інших, що вона зачіпає усі соціальні формації, характерні для того часу – ніде ні краплини отого перечуленого співчуття, ніде ні найменшої потуги витиснути у читача милосердної сльози. Він безпощадно заносить над всіма анатомічний ніж і зручно, як зауважує Федь Федорців, “зі значною дозою цинізму” занурює його в суспільний організм. Робив це методично, розмірковано, без жодних театральних

декорацій, без зайвого філософування, поволі, з іронічною усмішкою на устах. Як прокурор, тільки на основі голого параграфу покликав усіх до звіту перед часом та історією» [8, с. 19]. В українській літературі з'явилась повість, яка своєю ідеєю, обсягом охопленого матеріалу та його змістом, абсолютно різко виділялась від усіх інших, написаних на цю ж тему. Критика дуже часто для підтвердження цієї думки, порівнювала повість «Забобон» із повістю Осипа Маковея «Залісся», опублікованої 1896 року, тобто трохи скоріше, ніж була написана повість «Забобон». При порівнянні можна побачити суттєву відмінність цих двох художніх творів. «Яке, наприклад, ідеальне село Залісся в порівнянні з селом Вороничі з повісті “Забобон”. Село Маковея має мудрих провідників, свідомих людей і його чекає добре майбутнє, яке ці люди виборять спільними силами. Тієї думки аж ніяк не доходить читач, коли читає “Забобон”. Одна темно-фіолетова темінь. Жодного просвітку. «Федь Федорців у тій теміні відчув “агонію конаючого світу”, але в такому разі виникало питання, яке має бути нове, що народиться після загибелі першого? Який фундамент буде в нього, на чому воно буде триматись? Відповіді знайти в цьому випадку важко. Та й яке то майбутнє? Мартович не збирається давати на це питання відповіді. Це не його завдання» [8, с. 20].

Близький до істини був літературознавець Володимир Гнатюк, коли казав Мартовичу, що в його повісті зібрані всі дурні, котрі в звичайному життю не ходять купами, а поодинці. «Вони всі потворні. Над їх долею нема милосердя. Анатомічний і ніж Мартовича з кожною сторінкою повісті входить усе глибше і глибше. Часом хочеться вхопити автора за руку і сказати: досить! Не всі подібні до Славка, до Броні, до шановного отця, до Затріщина. Є цілком інший світ і цілком інші люди... Той світ і ці люди вирішували абсолютно інші проблеми, жили цілковито іншим життям» [8, с. 21].

«Зі сторінки на сторінку переповзає оповідь, як Славко Матчук спочатку порпає до сніданку ямку в саду, а потім її заборпуге. Зі сторінки на сторінку переповзає оповідь про нікчемні клопоти того ж Славка, який обдурив батьків, бо сказав, що поздавав матрикулярні екзамени на звання адвокат. Тим часом він їх і не думав складати. Замість правдивих свідоцтв привіз зі Львова підроблені. Його мучить отой “забобон”, що колись прийдеться зізнатись перед батьками і сказати їм, що в нього

немає зданих екзаменів. Признатись в обмані. Признатися у тому, що на нього даремно батьки покладали надію та мріяли про “золоті ковніри”. Не буде цього! Зі сторінки на сторінку повзе оповідь про роздуми Славка над своєю проблемою. Він готовий покінчити з собою, повіситись, втопитись, заразитись у сільської повії венеричною хворобою, тільки щоб не зізнатись у своїй неповноцінності: могли ж інші скласти екзамени, а він ні» [8, с. 21].

Саме цей чоловічий образ, а також образ його батька панотця Матчука зображений автором з чіткими проявами інфантилізму, що було, до речі, непоодиноким явищем в тодішній літературі. На противагу слабким чоловічим персонажам, жіночі образи – були сповнені сили і витривалості. Хоча свідомо жінки не прагнули ставати сильними, їх до цього змушувало саме життя.

Інфантилізм – це збереження у психіці та поведінці дорослої людини якостей, рис і особливостей, які притаманні дитячому віку, а також затримка у розвитку [2, с. 7]. Варто зауважити, що у сучасній літературі, термін «інфантилізм» є досить широким. Його розглядають як затримку розвитку лобних ділянок головного мозку, що зумовлено інфекціями, гіпоксією, інтоксикацією під час вагітності, ендокринно-гормональними факторами, асфіксією при пологах, інфекційними хворобами у перші місяці життя [2, с. 18]; як характеристику емоційно-вольової сфери осіб із нормальним фізичним та інтелектуальним розвитком [3, с. 27]; як особливий вид акселерації [3, с. 22].

В аналізованій повісті можна спостерегти, що найменш дослідженим є інфантилізм внаслідок неправильного виховання, тобто інфантилізм психічний. Цей варіант розглядається як прояв аномального формування особистості в умовах неправильного виховання або тривалої емоційної і соціальної фрустрації. Внаслідок цього формується афективна незрілість, підвищена лабільність та відсутність внутрішніх заборон. Також яскраво проявляється егоцентризм, невміння враховувати думку інших, несамотійність, пасивність, нездатність докласти власних зусиль до досягнення мети. Деспотичне виховання дітей з фізичними покараннями і постійними заборонами сприяє виробленню і закріпленню емоційно-вольової незрілості у вигляді зниженої ініціативної активності, недостатньої самотійності, нерішучості. Усім різновидам психогенного інфантилізму властиві

соціальна незрілість особистості у вигляді недостатності або відсутності вищих етичних установок і системи ідеалів. У таких дітей залишаються недостатньо сформованими позитивно спрямовані соціальні та інтелектуальні інтереси, потреба у праці, почуття обов'язку, відзначається викривлене розуміння своїх соціальних обов'язків, свого майбутнього.

Саме такий психічний інфантилізм можна спостерегти на прикладі чоловічих образів повісті «Забобон» Леся Мартовича. Панотець Матчук проявляє свою інфантильність у небажанні братися до будь якої справи, він тільки править у церкві, а всі справи по господарстві, вихованні дітей успішно переклав на плечі своєї дружини та слуги Йвана.

«Коли б не скажена нудьга, то ледве чи вдалося б найти в нашім краю щасливішої людини від отця Матчука. Він просто не мав до чого взятися. Найбільше провинилася в цій справі нещаслива прикмета кожної господарки. Жінка о. Матчука журилися тим, бо виділа в кухні, що пожитковання слабне, коли старунок не дописує. З тої причини докоряла мужеві, а потім і сварила. Але панотець мав ту добру натуру, що хутко забував те, що йому немиле. Тож не було іншої ради для їмости, як тільки взятися самій до господарки» [7, с. 37].

Сам Славко Матчук, який був все життя люблений сильною матір'ю, не мав прикладу гендерної ролі батька, стає абсолютно безпорадним у життєвих питаннях. Особливо вражає його ставлення до жінок, він не сприймає їх як особистість, а суто як сексуальний об'єкт, на його думку, всі жінки повинні себе вести як повії, це їх єдине призначення.

«У жінці нічого не бачив більше, oprіч самиці. А знав ближче жінок лишень із розпусного дому. Тож міряв їх тим самим мірилом, що й проституток. Видів лиш таку різницю, що коли проститутки вимагають від мужчини грошей, то всі інші жінки вимагають чогось йому незнаного. Але він би те не міг дати, бо не має. І тут чув себе гіршим над усіх своїх товаришів. Це його робило супроти жінок несміливим» [7, с. 50].

Пані Краньцовська, одружена жінка, чоловік якої п'яниця і гуляка, проводить зі Славком багато часу, вона романтизує їх зустрічі та розмови, що цілком зрозуміло, як для жінки, обділеної увагою. Вона веде в себе всі справи в маєтку, займається вихованням дітей, але

відчуває в собі багато нереалізованої жіночої сексуальної енергії. Зрештою ця розумна, доросла жінка закохується в недолугого Славка Матчука, який об'єктивно не розуміє, що вона з нього хоче і як йому себе з нею вести, бо він знає тільки один тип поведінки із жінками, це примітивні поведінкові рефлексії із повіями.

«Дуже зчаста думав про неї, вважав її за найкращу жінку. Болюча задрість обгортала його душу на саму думку, що її мужеві та вольно цілувати ті малечки її губки. Про себе думав, що він недостойн такої жінки, як Краньцовська, бо він гірший від усякого іншого чоловіка. Щодо Пазі, то він наче догадувався, що вона недалеко втікла від звичайної повії, до якої мав сміливість. Однак не був цього певний. Бо через приставання з проститутками, виробив собі переконання, що всякий почин, і душевний, і фізичний, походить від жінки» [7, с. 51].

Саме цей «почин», тобто дія, і вказує на вияв крайнього інфантилізму головного героя. У стосунках із жінками найбільше проявляється інфантилізм головного героя. Він не хоче нічого вирішувати і, зрештою, знаходить те, що шукав – жінку, яка вирішить за нього всі проблеми. Цією фатальною “жінкою-матір'ю” стає польська вчителька, про яку ходять дуже неоднозначні плітки, – Броня.

«Славко Матчук, не знайшовши виходу із ситуації, в котрій опинився, визнавши свою повну життєву неспроможність, махає на ті проблеми рукою і здається на повну волю польської шльондри Броні Смажак, у чім знаходить повне задоволення своїх фізичних, моральних та духовних потреб. Якщо Славко Матчук представник найяскравішої частини української інтелігенції, котру в політичному відношенні можна назвати пасивом суспільства, чи простіше, болотом, тобто тою частиною, яка на перше місце завжди і всюди ставила свої міщанські потреби та задоволення своїх їстинно-жувальних потреб, то не можна не зауважити, що її доля буде такою ж самою, як Славка Матчука» [8, с. 22].

Науковці вважають, що існує певний зв'язок між «синдромом відкладеного життя» та «життєвими сценаріями» Е. Берна – несвідомим життєвим планом, який складається ще в дитинстві [4, с. 34]. Адже кожна людина ще з дитинства уявляла собі ідеальний сценарій свого життя. Однак у процесі дорослішання, все складається зовсім по-іншому, і наші очікування рідко відповідають реальності. Тоді людина

починає жити так, немов вона не на своєму місці і перед нею стоїть вибір: почати змінювати своє життя або відмовитися від змін і прийняти реальний стан речей. Коли їй бракує сміливості змінити щось, але і відмовитися від своїх мрій людина не може – вона відкладає ці зміни [6, с. 104].

Загалом, говорячи про інфантилізм як стиль життя, можна зрозуміти, що його основою є легкість, безтурботність та комфорт. Тобто це те, що ми переживаємо на ранніх етапах нашого життя і що асоціюється у нас із спогадами про дитинство. Інфантильні люди не хочуть ускладнювати те, що відбувається у їх житті, виходити із зони свого комфорту. Однак саме це є перешкодою їх розвитку та самоактуалізації, яка можлива лише за умов поступових змін свого життя та відповідність вимогам, які диктує дорослий світ. Підводячи підсумки, можна стверджувати, що певні соціальні чинники в дитинстві, зокрема виховання, яке передбачає надмірну опіку або навпаки, деспотичність, розвиває в особи такі риси, як пасивність, лабільність, егоцентризм, безініціативність та інші, що формує інфантильність, тобто незрілість особистості і в подальшому – невідповідність віковим періодам.

Охарактеризувавши образи чоловічого інфантилізму, на прикладі головного героя сатиричної повісті Леся Мартовича «Забобон», простежуємо такі негативні прояви, як неможливість, неготовність до справжніх гармонійних стосунків, гендерних ролей чоловіка і жінки. Крайні прояви вираження інфантилізму та фемінізму руйнують надію на щасливе майбутнє цих персонажів. Ці проблеми, безумовно, й надалі являтимуть собою предмет різноаспектних наукових досліджень.

Список використаних джерел

1. Алексєєнко Т. Ф. Психологія: навч. посіб. Вінниця: «Планер», 2009. 548 с.
2. Бабатіна С. І. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка.* 2013. № 2. С. 24–25. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_fpp_2013_2_6.

3. Бази́ка Є. Л. Феномен психофізіологічного стану прокрастинації. URL: www.es.rae.ru/mino/158-1023
4. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС 35 України. *Юридичний бюлетень*. 2016. Вип. 2. С. 197–211.
5. Гребенникова В. М. Інфантилізація молоді як актуальна проблема соціально-психологічної безпеки держави. *Науково-методичний електронний журнал «Концепт»*. 2016. URL: <http://ekoncept.ru/2016/56412.htm>
6. Milgram N. A. Procrastination: A malady of modern time. *Boletin de Psicologia*. 1992. Vol. 35:83. 102 p., 6. Steel P. *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done* / Piers Steel. Publisher: Harper Perennial. 2012. 352 p.
7. Мартович Лесь. *Забобон* / Лесь Мартович; упор. Юрій Винничук. Львів: Видавництво «Апріорі», 2021. 232 с.
8. «Покутська трійця» в загальноукраїнському літературному процесі кінця ХІХ – початку ХХ століття: Збірник наукових праць. – Івано-Франківськ, 2006. 494 с.

НАЦІОНАЛЬНА САМОСВІДМІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

Єгорова І. В., Фесюк М. І.

Війна, розв'язана росією, поставила перед українською нацією екзистенціальне питання, переможне вирішення якого дозволить стверджувати про існування нас як суверенної та незалежної держави, яка бачить своє майбутнє у співдружності вільних європейських демократичних країн. Українська нація виявляє величезну міць та солідарність у відповідь на російську агресію. Широкомасштабна війна стала випробуванням, яке зміцнило національну самосвідомість та єдність українського народу, підняло рівень патріотизму серед українського населення та сприяло зростанню громадянської активності.

Громадські організації, волонтерські групи та інші добровільні ініціативи надають допомогу військовим, постраждалим та внутрішньо переміщеним особам. Війна з росією призвела до тисяч загиблих та поранених як серед українських військових, так і серед цивільних осіб, дітей. Ці втрати стали екзаменом на міцність для українського суспільства, але вони також підкреслюють героїзм та відданість українського народу. Адже попри складнощі, українці продовжують демонструвати величезну волю, силу та рішучість у боротьбі проти російської агресії. Їхня згуртованість та віра у перемогу стали невіддільною частиною ідентичності української нації. Саме тому національна самосвідомість в кризових умовах виступає фіксувальним та визначальним фактором у збереженні нації, утриманні єдності та мобілізації суспільства.

Проблема нації та національної самосвідомості є складною та багатогранною. У філософсько-історичному плані національна самосвідомість розглядається крізь призму відображення у свідомості особистості власної приналежності до нації та усвідомлення цієї приналежності (М.Грушевський, О.Дедуш, Д.Донцов, Ю.Руденко, А.Свідзинський, Д.Чижевський). Історико-педагогічний аспект

національної самосвідомості відображено у дослідженнях О. Абрамчук, В.Буяшенка, О.Губка, Г.Гуменюк, Т.Завгородньої, О.Кін, М.Стельмаховича, М.Чепіль та ін. Вагомий внесок у визначення феномену самосвідомості та психологічних механізмів її регуляції зробили такі вчені, як М.Боришевський, В.Крутецький, В.Москалець, А.Палій, З.Фройд.

Соціологічний аспект національної самосвідомості визначається як двосторонній зв'язок між суспільством та особистістю, де особистість виступає як носієм, так і творцем суспільних відносин (В.Андрущенко, Ю.Васильєва, О.Голяка, С.Максименко, Н.Черниш, М.Шаповал).

Формування та розвиток національної свідомості та самосвідомості здійснюються шляхом усвідомлення та підтримки людьми норм, образів і стандартів поведінки усередині нації, а також через передачу традицій, що відбувається у процесі соціалізації. Сучасні дослідження соціалізації ґрунтуються на працях таких відомих вчених, як американський психолог А.Бандура, французький соціолог і юрист Г.Тард та американський соціолог Т.Парсонс. Вони розглядають процес соціалізації особистості як у широкому, так і у вузькому значенні. У широкому розумінні цей процес охоплює визначення походження та формування родової природи людини (філогенез – історичний процес розвитку людства), а у вузькому – це процес включення людини у соціальне життя через активне освоєння нею норм, цінностей та ідеалів.

Національна соціалізація – це процес, за якого особа усвідомлює індивідуальну та групову ідентичність у межах своєї нації або національної спільноти. Цей процес включає усвідомлення та прийняття соціальних, культурних, історичних та політичних аспектів національної спільноти, а також усвідомлення національних цінностей, традицій та ідентичності. Національна соціалізація формується через різноманітні впливи, такі як сім'я, освіта, мас-медіа, релігія та інші соціальні інститути, які допомагають індивідам усвідомити своє місце в національній спільноті та їх роль у його функціонуванні.

Національна соціалізація виконує ряд важливих функцій:

- визначає національні цілі та цінності, до яких прагне і яких бажає досягти особистість через участь у житті нації;
- визначає ставлення особистості до навколишнього середовища та до національної культури;

- виробляє конкретне ставлення до національної символіки;
- формує здатність до пізнання національного буття;
- формує переконання, що є керівництвом до дії;
- сприяє засвоєнню історії, культури, мови, літератури та інших аспектів національної спадщини;
- об'єднує членів національного співтовариства навколо загальних цінностей, ідеалів та цілей;
- надає людям розуміння політичного устрою своєї країни, її історичного шляху та значення у світі;
- вселяє почуття гордості за свою націю, спонукає до готовності захищати її інтереси та добробут;
- навчає адаптуватися до змін у політичному, економічному та соціокультурному середовищі національної спільноти;
- допомагає особистості усвідомити свою приналежність до певної нації, розуміти і приймати національні цінності, традиції та культурні особливості, тобто формує національну самосвідомість.

Ці функції сприяють формуванню стабільної й динамічної нації, формують національну самосвідомість її членів, а отже сприяють збереженню та розвитку культурного та соціального капіталу країни, адже постійне творення національної духовної культури є місією нації. Нація, як писав С.Рудницький, – це соціальна спільність людей, що історично утворилась на певній території та має субстанційно-духовну основу, для якої сутнісними характеристиками виступають: спільна мова, особливості культури, психології, ментальні та вітальні спільні риси, що у сукупності забезпечують їй життєздатність та надають рис специфічності й неповторності [6, с. 280–281]. Проте поняття «нація» слід розуміти не тільки у сенсі етнонації, але і як співгромадянство, населення держави, громадянське суспільство, як націю-державу. Отож, термін «нація» доцільно вживати лише стосовно такого етносу, який у своєму розвитку досяг рівня, коли необхідність власної держави стає усвідомленою потребою всіх верств населення. «Нацією можна вважати людську спільноту..., що прагне до суверенного спільного життя, тобто здатна до державотворення» [1, с. 25]. Подібне розуміння поняття нації знаходимо і в І. Дзюби, котрий наголошує, що люди різних національностей та національні групи є не лише громадянами України, а й складовою частиною народу України, – але не в етнічному, а в

державному значенні [3]. Саме це і підтвердили громадяни України, представники різних етносів, які вийшли на Майдан захищати свої права, волю, свободу, честь та гідність під час Помаранчевої революції, Революції Гідності та продовжують з 2014 року боронити та визволяти нашу Вітчизну від рашистської навали.

Національну приналежність особистості розділяють на два складники: національне (етнічне) походження як об'єктивний складник та національну відповідність-ідентифікацію особистості як суб'єктивний складник. Причому визначальним у національній приналежності є саме національна відповідність особистості – процес розпізнавання та усвідомлення індивідом своєї приналежності до певної нації, узгодження з національними цінностями, традиціями та культурою. Це також означає розуміння та прийняття особою своєї ролі у національній спільноті та усвідомлення і сприйняття себе як частину більшої соціальної ідентичності. Ідентифікація містить у собі відчуття приналежності, самосвідомість та самоідентифікацію з національною групою чи спільнотою. Вона формується під впливом національної культури та виражає стійкість національних характеристик внутрішнього світу особистості. Отже, можна стверджувати, що національність відбулась саме тоді, коли особистість ідентифікує себе з цінностями певної національної культури, стає її усвідомленим суб'єктом, а отже і суб'єктом національного розвитку. Національна самосвідомість в Україні – це комплекс відчуттів, ідей, переконань і цінностей, що формують ідентичність українського народу як окремої етнічної, культурної та політичної спільноти. Вона базується на багатовіковій історії, культурному доробку, мовному спадку та національних символах.

Сьогодні, в умовах широкомасштабної війни саме національна самосвідомість стає об'єднавчим фактором громадян нашої держави, оскільки «...дозволяє їм узгодити власні ідеали й ціннісні орієнтири з провідними цінностями та пріоритетами держави, чітко усвідомити власну національну ідентичність. Тому проблема національної самосвідомості виступає умовою національної єдності, безпеки й успішного розвитку України» [4, с. 175]. Тобто в основі національної самосвідомості лежить ідея цілісності та єднання нації, її консолідації. Саме тому національна самосвідомість виступає результатом

усвідомлення людьми не тільки своєї приналежності до певної національної спільноти, але й осмислення ними місця цієї спільноти у системі суспільних відносин. Національне самоусвідомлення передбачає, що особистість усвідомлює інтереси свого народу, має чітке уявлення про його культуру, мову, історію, традиції, національні цінності, інтереси, смаки тощо. Такі уявлення відображають поєднання найбільш поширених думок та переконань, які побутують власне у своєму національному середовищі та виступають засобом, що об'єднує націю, та основою в усвідомленні відмінностей з іншими народами. Ці уявлення формуються у процесі життєдіяльності особистості у середовищі своєї нації та у процесі взаємодії з представниками інших народів.

Здатність відображати навколишню дійсність в усьому розмаїтті її форм є визначним компонентом національної самосвідомості. Саме ця здатність дозволяє формувати національну картину світу, а також національні цінності, що визначаються поєднанням ідеалів, принципів, переконань тощо.

Специфічними чинниками, які впливають на формування національної самосвідомості особистості, варто вважати: соціально-економічні умови життя, релігію, міжетнічні відносини, міфи та легенди тощо. Успішне формування та зміцнення національної самосвідомості особистості можливе лише тоді, коли у соціально-виховних інституціях, у свідомості самої особистості існує чітке уявлення діяльних чинників, усвідомлення сили їхнього впливу на конкретну особистість в реальних умовах педагогічної діяльності. Психологами встановлено, що національна самосвідомість у своєму становленні проходить два рівні: на першому рівні формується уявлення про етнічні особливості нації, на другому рівні відбувається власне етнічна самоідентифікація. При цьому психологічна структура національної самосвідомості охоплює:

- усвідомлення особливостей національної культури своєї етнічної спільноти;
- усвідомлення психологічних особливостей своєї національної спільноти;
- усвідомлення ідентичності зі своєю національною спільнотою;
- усвідомлення власних етнопсихологічних особливостей;
- усвідомлення себе як суб'єкта своєї національної спільноти;

- соціально-моральна самооцінка етнічності [5, с. 854–858].

Загалом національна самосвідомість виконує ряд функцій, серед яких можна виділити: регулятивну, пізнавальну, емоційно-оцінну, ціннісну, соціально-психологічну та об'єднавчу функції. Регулятивна функція проявляється у визначенні та досягненні нацією конкретних цілей, як-то: досягнення соціального та економічного прогресу, збереження духовних та матеріальних цінностей. Для пізнавальної функції визначальним є усвідомлення спільноти «ми» та своїх відмінностей від інших подібних спільнот. Емоційно-оцінна функція виступає регулятором міжнаціональних відносин та змістовно наповнює образи «ми» та «вони», розкриваючись через самооцінку. Ціннісна функція являє собою поєднання ідейних установок, поглядів, переконань. Соціально-психологічна функція визначає взаємозумовленість особливостей національного характеру, національної поведінки, темпераменту, манери спілкування, психіки. Об'єднавчу функцію визначає особливість, для якої характерним стає єднання людей на ґрунті своїх національних інтересів.

Важливу роль у формуванні національної самосвідомості відіграють національні інтереси та національні цінності, причому особливої ваги набувають власне духовні цінності, що відображають своєрідність історичного шляху розвитку народу та його культури.

Українська мова, «яка забезпечує високий рівень функціонування щільності та інтенсивності мовних і культурних зв'язків українського суспільства» [2, с. 117], є ключовим елементом національної самосвідомості. Вона є символом національної самостійності та культурної спадщини. Подолання спроб російської асиміляції та збереження української мови є важливим завданням для утвердження національного ідентитету. Саме тому вся багатовікова історія колонізації росією України була направлена в тому числі й на знищення духовної культури, мови, фальсифікацію історії, крадіжку та присвоєння собі духовних надбань українського народу та заперечення існування української нації як такої. Країна-агресор усвідомлює, що історичне минуле народу, легенди про історичний шлях, звичаї та традиції, національні норми поведінки, пам'ятки культури та мистецтва, національна мова є справжньою опорою національної самосвідомості. Адже в історичних легендах, а також у культурному та економічному

устрої проявляється історична пам'ять народу, що закріплює відчуття спорідненості особистості зі своїм народом, відчуття її особистої залученості до історичних подій рідного народу через своїх предків. Збереження мови, традицій, обрядів та історичних наративів сприяє посиленню національної ідентичності в українському суспільстві. Україна має багату історію яку слід розглядати «як засіб досягнення спільної історичної пам'яті, відчуття спільності історичної долі» [2, с. 116]. Вона охоплює періоди самостійності, але також і втрати незалежності під владою інших держав. Важливими подіями тут виступають і Київська Русь, і формування української нації під час Гетьманщини, а також національно-визвольні змагання, зокрема Українська революція 1917–1921 років, Революція на граніті, Помаранчева революція та Революція Гідності. Ці події формують національну самосвідомість та сприяють єдності нації в кризових моментах.

На жаль, за роки радянської окупації Україна зазнала кількох відчутних хвиль, направлених на стирання історичної пам'яті народу. Це і Голодомори, і депортації українського народу, і репресії та фізичне знищення через катування та розстріли борців за свободу України. Сьогодні світ спостерігає за новим витком агресії російської федерації, спрямованої на геноцид українського народу шляхом вбивств, катування українців, крадіжки та депортації українських громадян та дітей зокрема. Але Україна бореться... Обмеження будь-яких національних інтересів і навіть спроби піддавати сумніву значущість національних цінностей зустрічають різкий опір громадян та оцінюються як порушення природних, життєвих прав української нації.

У зміцненні національної самосвідомості особистості велику роль відіграє національна самооцінка, яка виражає оцінку особистістю значущості своєї нації серед інших націй, своєї ролі у цій етнічній спільноті та особистих якостей як представника своєї нації. Високий рівень національної самооцінки викликає в особистості національну гордість, почуття самоповаги й національної гідності. Це означає, що вона відчуває задоволення своєю унікальністю та важливістю свого народу серед інших народів. Виявлена закономірність: чим сильніше розвинуте почуття гідності нації, тим вищим стає почуття національної гідності її представників. І навпаки: високий рівень почуття

національної гідності громадян сприяє підвищенню рівня гідності всієї нації. Почуття національної гідності виражається у гордості за історію та духовне багатство свого народу, за досягнення його видатних представників, у повазі до звичаїв та традицій тощо. Отже, почуття національної гідності тісно пов'язане з національною гордістю, яка проявляється у прагненні зберігати та розвивати національну мову, матеріальну та духовну культуру нації, у готовності протистояти будь-яким спробам принизити роль нації, спробам зневажливого ставлення до неї з боку представників інших націй (уроки Революції Гідності).

Сьогодні проблема національної самосвідомості особистості набуває особливої гостроти в умовах, коли посилюються міжнаціональні суперечності, росте міжнаціональна напруга, створюється конфліктна ситуація, яка може перерости, або як на прикладі України та росії переросла у війну. Звідси національна самосвідомість в Україні, особливо у таких кризових умовах, має велике значення для утримання єдності та мобілізації суспільства. Адже такі кризові ситуації, як збройні конфлікти, економічні труднощі або природні катастрофи, можуть створювати випробування для національного єднання та самоідентифікації. І важливо, щоб українське суспільство демонструвало стійкість та єдність у відповідь на такі зовнішні загрози, як збройна агресія з боку росії.

Важливим аспектом в укріпленні національної самосвідомості є й активна участь громадянського суспільства, волонтерських груп та інших добровільних ініціатив. Їхня робота сприяє підтримці української ідентичності та допомагає розв'язувати проблеми, що виникають у кризових ситуаціях. В екстремальних обставинах національна самосвідомість стає ключовим фактором в активізації краян, оскільки громадяни, котрі мають глибоке почуття належності до своєї нації, більш схильні долучатися до зусиль для захисту та підтримки своєї Батьківщини у часи кризи. Національна самосвідомість є важливою і для підтримки психологічного стану населення в екстремальних ситуаціях. Адже глибоке усвідомлення приналежності до своєї нації здатне допомогти людям пережити стресові періоди та зберегти віру в майбутнє. В екстремальних обставинах національна самосвідомість стає мотивацією для громадян та уряду в захисті власної державності. Вона здатна впливати на прийняття рішень щодо важливих питань безпеки та

внутрішньої стабільності. Саме завдяки національній самосвідомості, особливо під час спільного переживання важких часів в історії країни, громадяни можуть відчувати себе більш об'єднаними як частина спільного національного колективу. Відтак національна самосвідомість відіграє важливу роль в екстремальних ситуаціях та сприяє мобілізації ресурсів, збереженню єдності, підтримці психологічного стану населення, захисту національних інтересів і формуванню національної ідентичності.

Список використаних джерел

1. Береза Р. П. Формування національної самосвідомості студентів мистецько-педагогічних спеціальностей засобами театралізації народних свят: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2000. 229 с.
2. Дедуш О. В. Історіографія дослідження української національної ідентичності в кінці ХХ – на початку ХХІ століть: Дис...канд.істор.наук: 07.00.05 – етнологія. Київ, 2021. 215 с.
3. Дзюба І. М. Інтернаціоналізм чи русифікація? [упоряд., післямова, бібліогр. Ю. Лібер]. Київ: Києво-Могилян. акад., 2005. 330 с.
4. Кін О. Роль громадської діяльності у формуванні національної самосвідомості здобувачів вищої освіти. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*, 2021. Випуск 1 (48). С.175–178.
5. Палій А. А. Диференціальна психологія: Курс лекцій. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2007. 954 с.
6. Рудницький С. До основ українського націоналізму // Чому ми хочемо самостійної України. Львів: Вид-во Світ, 1994. С. 272–348.



РОЗДІЛ 3

ФОРМУВАННЯ МОДЕЛІ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ ЖИТТЯ



ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФОРМУВАННЯ ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ ЯК УМОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПСИХОЛОГІВ В РЕАЛІЯХ СЬОГОДЕННЯ

Кондес Т.В.



Сенс і значущість будь-якої професійної діяльності безпосередньо пов'язані з соціальним замовленням суспільства, з тим запитом і очікуванням, яким вона повинна відповідати. Але за останнє десятиліття, а особливо тепер у зв'язку з повномасштабним вторгненням в Україну, бойовими діями на значній території нашої держави, постійним терором цивільного населення, психоемоційними потрясіннями сучасній людині стає все більш важко досягати високих результатів у професійній діяльності, здатних задовольнити його особисті інтереси та інтереси держави.

Війна для України спричинила низку важких ситуацій, які для різних верств населення стали кризовими, стресовими, травмуючими. У період повномасштабного вторгнення мирні жителі, що перебувають у зоні конфлікту, вимушені переселенці, родини загиблих зазнають особливих випробувань. Не меншого впливу зазнають військовослужбовці – як ті, хто бере участь у бойових діях, так і демобілізовані, та їхні сім'ї; волонтери й всі, хто працюють з потерпілими. Війна ведеться не тільки в окопах, а й психологічна війна за свідомість громадян на окупованих та прифронтових територіях, адже сильний, підступний ворог використовує досвід пропаганди тоталітарних режимів. Саме тому психологи повинні бути в авангарді цієї війни.

Постраждалим від війни різним категоріям населення важко адаптуватися до нових складних обставин, вони зазнають травм різного

походження. У них може погіршуватися і фізичне, і психічне здоров'я, загострюватися наявні соціально-психологічні проблеми та з'являтися нові. Адже під час поєднання надзвичайних та екстремальних ситуацій людина піддається впливу різних дестабілізаційних чинників, що виходять за межі звичайного, нормального людського досвіду.

«З кожним днем кількість людей, які будуть відчувати наслідки для свого психічного здоров'я буде зростати. Навіть тих, хто зміг стійко перенести перші місяці війни, чекає ментальне виснаження, адже звикання до постійного перебування в умовах війни також може мати негативний вплив на психічне здоров'я. За нашими попередніми прогнозами на цей момент війни, надалі психологічної підтримки буде потребувати близько 15 млн українців, з них близько 3–4 млн потрібно буде призначати медикаментозне лікування», – сказав Міністр охорони здоров'я Віктор Ляшко, представляючи результати проведеного експрес-аудиту послуг для охорони психічного здоров'я, які надаються органами державної влади.

Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується низьким рівнем стабільності, постійно присутнім ризиком та життя, що слабо піддається контролю, і як наслідок – зростання невпевненості у своєму майбутньому у людей. Зрозуміло, що наслідки вже є і будуть руйнівні, тому щоб сприяти збереженню психічного здоров'я в надзвичайних та екстремальних ситуаціях, необхідна соціально-психологічна реабілітація постраждалих як в умовах екстремальної (надзвичайної) ситуації, так і після повернення із зони ризику. Відповідно є необхідною підготовка конкурентоспроможних компетентних фахівців, здатних на високому професійному рівні здійснювати соціально-психологічну реабілітацію осіб, постраждалих внаслідок війни, для повоєнного відновлення якості життя українців та відбудови держави.

Сучасні виклики вимагають від системи освіти виховання самостійних, ініціативних, відповідальних громадян, здатних ефективно взаємодіяти у виконанні соціальних, виробничих, економічних і оборонних завдань. Необхідність підготовки фахівця з психології передбачає визначення низки вимог, що висувуються до представників цієї професії, зокрема до необхідних якостей, які забезпечують успіх професійної діяльності.

Професійна освіта є процесом і результатом професійного становлення і розвитку особистості щодо опанування спеціальними знаннями, вміннями й навичками, а також компетенціями конкретних спеціальностей і професій [1, с. 144]. Професійна підготовка передбачає не лише сукупність спеціальних знань, умінь і навичок, які дають змогу якісно виконувати ту чи іншу професійну діяльність, а й переосмислення основних складників професійної компетентності майбутнього фахівця [2, с. 23]. Професія задає змістовні характеристики професійної діяльності, окреслюючи специфічні особливості професійної підготовки майбутнього фахівця.

Зміст навчання обов'язково має передбачати формування особистості практикуючого психолога, зміну внутрішньої психічної структури суб'єкта навчання, оскільки основним інструментом у роботі практичного психолога є він сам. Специфіка професії психолога визначається змістом його діяльності як фахівця, який контактує із внутрішнім світом іншої людини під час вирішення практичних професійних завдань. Необхідно, щоб психолог мав особистісні характеристики, які допомогли б створити максимально сприятливі умови для розвитку самосвідомості й здійснення особистісних змін клієнта, що звернувся за психологічною допомогою.

Виконання цих завдань потребує розвитку особистісних якостей і психофізичних здібностей людини, умінь самотійно здобувати нові знання та розв'язувати проблеми, орієнтуватися в мінливому житті суспільства.

Професійна діяльність фахівців у сфері надання психологічної допомоги часто пов'язана зі стресом, роботою з негативною інформацією та емоційним вигорянням. Психологічні проблеми пронизують усе життя, тому професійна діяльність психолога торкається практично всіх сфер життєдіяльності людини [3, с. 412].

Все це ставить високі вимоги до ресурсів особистості психолога, які необхідні, в тому числі і для його професійного становлення та продуктивного професійного розвитку. Тому значущим стає знаходження таких внутрішніх ресурсів фахівця, які дозволять йому в умовах не просто виконувати професійну діяльність на професійному рівні, а й реалізовувати свій особистісний потенціал. Як ключова умова

професійного розвитку, на наш погляд, виділяється така категорія, як життєздатність.

Слід зазначити, що розуміння життєздатності дещо відрізняється в закордонній та вітчизняній психології. Існує низка англomовних досліджень із фундаментальним аналізом накопичених визначень та концептуальних проблем резильєнсу, проте аналізу накопиченого за останні роки масиву україномовної наукової літератури, яка стосується резильєнсу, ще не було зроблено. Чітке термінологічне визначення резильєнсу та розмежування з близькими за значенням поняттями постає необхідною передумовою подальших досліджень щодо його надійної та правдивої оцінки й розробки нових підходів в практичній психології.

У закордонній психології поняття «життєздатність» представлено визначенням “resilience”, що перекладається як гнучкість, пружність. У контексті зовнішніх впливів “resilience” перекладається як стійкість. Саме поняття “resilience” було введено М. Унгаром і розуміється як «здатність людини керувати ресурсами власного здоров’я та соціально прийнятним способом використати для цього сім’ю, суспільство, культуру» [5].

Проблема резильєнсу як здатності чинити опір стресам та виявляти психічну стійкість є достатньо дослідженою в закордонній психології (О. Фріборг, А. Мастен, С. Лютар, Дж. Річардсон, та ін.). У закордонній психології виділяються наступні концепції – «опірність» (resistance) Ж. Іонеску, «почуття пов’язаності» (sense of coherence) А. Антоновського та «життєстійкість» (hardiness) С. Мадді. Ж. Іонеску приходить до висновку, що опірність – це риса або здатність особистості, що визначається результатом динамічного балансу між факторами ризику і факторами захисту. А. Антоновський у межах своєї концепції розуміє «почуття пов’язаності» як «загальну орієнтацію особистості, пов’язану з тим, якою мірою людина відчуває життя у всіх його сферах, стійке, але динамічне почуття, що:

- стимули, що надходять із зовнішніх та внутрішніх джерел досвіду у процесі життя, є структурованими, передбачуваними та піддаються тлумаченню;

- ресурси, необхідні для того, щоб відповідати вимогам, які викликані цими стимулами;

– ці вимоги є викликами, які варті того, щоб вкладати в них ресурси та самого себе »[6].

Ще одна закордонна концепція – “hardiness” авторства С. Мадді, що перекладається як життестійкість, є інтегральною характеристикою особистості, це системна здатність, яка дозволяє чинити опір стресовим ситуаціям, долати життєві труднощі, трансформуючи в ситуації розвитку. *Hardiness* не є вродженою характеристикою, а з’являється і розвивається протягом життя. Про це свідчать дослідження С. Мадді, де показані як умови життя у дитинстві впливають на розвиток життестійкості [7].

Утім українськими дослідниками досі не було здійснено адаптації чи власних розробок засобів психодіагностики, формування та розвитку даної здібності особистості. Разом з тим, в україномовній літературі траєкторія резильєнсу розглядається як підтримання нормального функціонування в умовах психотравмального впливу, тобто, переважно як стійкість до стресу.

Розглядаючи дане поняття, автори розуміють резильєнтність як життестійкість у трьох площинах [8, с. 150]: стабільності, відповідності та опірності. При цьому дане поняття не співвідноситься зі стресостійкістю, і, взагалі, наявність стресора не є обов’язковим. Увага акцентована на баласті життєвих ситуацій, а саме від відношення людини до елементарних життєвих ситуацій до реалізації професійного потенціалу в цілому.

На разі в роботі О. Хамініча [9, с. 165], вказується на те, що життестійкість є нечутливою до вже знайдених механізмів резильєнтності. Життєздатність та життестійкість, за словами автора, не можуть бути синонімами, оскільки життєздатність має коло життєвих ситуацій, які не є лише ситуаціями, що несуть загрозу для життя людини. Враховуючи досвід щодо наукових праць, О. Хамініч в перспективі пропонує розглядати резильєнтність у контексті адаптації та саморегуляції особистості, як важливих компонентів при доланні стресових ситуацій.

Життєздатність можна визначити як інтегральну здатність особистості управляти своїми когнітивними, емоційними, мотиваційними та фізіологічними ресурсами в умовах культури й суспільства, які проявляються в продуктивній та зрілій особистісній

адаптації, самореалізації та свідомості, що дозволяє бути задоволеною процесом свого життя.

Професійний розвиток – це тривалий, безперервний процес, на певних етапах якого фахівець неминуче стикатиметься зі складними, критичними ситуаціями. Життєздатність у цьому випадку виступає психологічною умовою професійного розвитку та відповідає за пристосування фахівця до умов життя, що змінюються, забезпечує стійкість до негативних подій у професійної діяльності та формує готовність до їх подолання.

Психологічна категорія життєздатності має ряд споріднених з нею термінів, серед яких:

- психічне здоров'я людини;
- життєве самоздійснення;
- опірність;
- «почуття зв'язності»;
- адаптація;
- регуляція;
- феномен стійкості.

Також існують і неспоріднені терміни, серед яких:

- «віктимність»;
- «психологічна безпорадність».

Крім того, резильєнтність складається з кількох елементів:

- надія – пов'язана із впевненістю в тому, що ми можемо пройти через складнощі та «вийти до світла»;
- оптимізм – у контексті війни це не про веселощі, а про віру в те, що перемога буде;
- адаптивність – здатність пристосовуватися до змін, у воєнний час дуже швидко;
- стійкість – здатність не опускати руки навіть попри трагічні обставини.

Отже, загальним для всіх визначень даного поняття є спроможність особистості відновлюватися після несприятливих (стресових) подій. Позначається такими поняттями, як воля, сила Еґо, внутрішня опора, локус контролю, орієнтація на надію, воля до життя. Виходячи з цього можна стверджувати, що наявність сформованої життєздатності у фахівців-психологів дозволяє їм реалістично ставитися

до світу і пристосовуватися до всіх змін, що відбуваються в ньому. При цьому необхідно бути не в ситуації, а піднятися над нею, оцінивши її через зміну ракурсу аналізу.

У сучасних умовах широкомасштабної війни суспільна практика і насамперед освіта потребують великої кількості конкретних результатів прикладних психолого-педагогічних досліджень, тобто конкретних методик і технологій роботи педагогічних працівників, практичних психологів, соціальних педагогів [10].

Спираючись на все вище зазначене та враховуючи, що життєздатність базується на активності особистості, оптимістичному світогляді, стійкій позитивній самооцінці, реалістичному підході до життя і вираженої мотивації досягнення, можна говорити про її роль у професійному розвитку психологів, консультантів, психотерапевтів.

У зв'язку з цим, перспективним є вивчення життєздатності, її структури та компонентів у здобувачів освіти II–IV курсів ЗВО, майбутніх фахівців-психологів як умови професійного розвитку. Надалі пропонується визначити засоби діагностики та розробити методичні підходи у сприянні розвитку професійно-важливих якостей та формуванні компонентів життєздатності, серед яких: духовність, локус контролю, наполегливість, самоефективність, сімейні взаємозв'язки, подолання та адаптація, а також життєстійкість. На нашу думку, саме ці компоненти життєздатності допоможуть дослідити у майбутніх фахівців психологів рівень довіри, вміння просити й отримувати допомогу від колег і близьких, адаптуватися в умовах професійної діяльності та здатність витримувати стресові ситуації у процесі роботи. Подальші дослідження з формування життєздатності у майбутніх фахівців-психологів відкриють нові горизонти в можливості оптимізації системи професійної підготовки, вдосконалення професійної готовності, у практичному використанні знань про життєздатність особистості з метою проведення грамотних консультувань та надання практичної допомоги.

Список використаних джерел

1. Шевченко Н. Ф. Становлення професійної свідомості практичних психологів у процесі фахової підготовки : монографія. Київ : Міленіум, 2005. 298 с.

2. Панок В. Реформування змісту, форм і методів підготовки практикуючих психологів як нагальна вимога суспільної практики. *Проблеми підготовки і підвищення кваліфікації практичних психологів у вищих навчальних закладах*. 2002. Вип. 4. С. 18–28.
3. Крикля К. П. Психологічні особливості професійного становлення майбутнього психолога в умовах сучасного суспільства. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2012. Вип. 2 (1). С. 409–417.
4. Handbook for Working with Children and Youth: Pathways to Resilience Across Cultures and Contexts / ed. by M. Ungar. Thousands Oaks-L-New Delhi. Inc. 2005. 552 p.
5. Antonovsky A. Health, Stress and Coping. San Francisco. 1979. 255 p.
6. Maddi S., Khoshaba D. HardiTraining. Managing Stress for Performance and Health Enhancement. Irvine: The Hardiness Institute. 2004. 276 p.
7. Маннапова К.Р. Життестійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 44(1). С. 143–150. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_44\(1\)_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_44(1)_18).
8. Хамініч О. М. Резильєнтність: життестійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія “Психологічні науки”*. 2016. Вип. 6, Т. 2. С. 160–165.
9. Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. Випуск 5(1). С. 1–12. DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5133>

ПАРАДИГМА УКРАЇНСЬКОЇ КРИЗИ. ОСОБИСТІТЬ ТА СОЦІУМ В ГОРНИЛІ ВІЙНИ

Владика Н.В., Футулуйчук В. М.

Щодня українська психолого-психіатрична спільнота стикається з новими, все складнішими викликами. Смерть стала звичним явищем, страх, тривожність, невпевненість у майбутньому, переживання втрат та супутні цим довготривалим процесам психічні проблеми вимагають повної мобілізації медико-реабілітаційних ресурсів нашого суспільства, але без нових підходів до вирішення проблематики позитивно вплинути на ситуацію не вдасться. Статистика психічних порушень та розладів показує невинну криву зростання, а після війни, коли перед людьми вже не стоятиме питання життя і смерті, ця статистика може вилитись у цунамі, яке реально затопить українське суспільство і перетворить повоєнні роки на період глибокого занепаду і розрухи.

Геродот у своїй праці описував цікаве спілкування засновника династії Ахеменідів Кира Великого зі своїми радниками після численних завоювань, які йому радили переселити персів зі скелястої неродючої гірської батьківщини на найкращі з завойованих земель. Кир погодився, але сказав радникам, щоб підготували народ до того, що їм доведеться стати чиймись рабами або невільниками, бо гарне життя в достатку породжує слабкодухі народи та навпаки [2].

Думка про те, що родюча земля породжує слабкі народи давня, як наша цивілізація, і формування в розрізі складних обставин сильних чи слабких націй підтверджується історичними прикладами, в тому числі й нашою багатовіковою «колоніальною» історичною реальністю.

Водночас відоме китайське «побажання» недругам звучить так: «щоб ти жив у часи перемін». Нам «пощастило» жити в Україні.... А це: ХХст. – дві світові війни, червоний терор, гіперінфляції, дефіцит, голод... Досить сказати, що протягом ХХ століття населення України зменшилось з 83 до 45 млн осіб, більшість з яких загинули насильницькою смертю.

XXI століття – час, коли людство об'єднано в єдиний інформаційний «соціоконтиніум», час, коли ми готуємось колонізувати інші планети, ШІ спричиняє «вибух» наукового прогресу та фактично ще до недавнього часу «фантастичних» технологій....

А Україна? Війна, корупція, переселення... Чисельність населення України зараз (за думкою відкритих інтернет-джерел) ненабагато перевершує 20 млн осіб. Фактично ціла нація живе в стані «геноциду». І це не тільки про «звитягу», «героїзм» та інші корисні «тези» пропаганди. Це мільйони мінітрагедій: смерті, каліцтва, роз'єднання сімей, втрата близьких, постійні стреси, одним словом – квінтесенція кризи.

Криза в сучасному розумінні психологічної спільноти – це довготривалий вплив стресу на людину, який характеризується тимчасовими чи постійними змінами в матриці особистості. Питання стресу неоднозначне, адже короткотривалий стрес приносить користь і є головним рушієм зростання особистості.

Всесвітня організація охорони здоров'я у 1972 р. затвердила наступне визначення: «Стрес – це неспецифічна реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу» [3].

Під поняттям стрес ми розуміємо особливий стан психіки, організму в цілому, який визначається широкою мобілізацією функціональних резервів будь-якого стресового (часто екстремального) впливу [1, с. 7].

Основоположником вчення про стрес був канадський біолог Г. Сельє, який у 1936 році запропонував у своїй роботі гомеостатичну модель самозбереження та мобілізації ресурсів організму для реакції на стресор, як засадничу. Науковець поділив чинники, які діють на організм, на специфічні та неспецифічні стереотипні наслідки стресу, що проявляються у вигляді загального адаптаційного синдрому. Останній у своєму розвитку проходить три фази:

- 1) реакцію тривоги;
- 2) стадію резистентності;
- 3) стадію виснаження адаптаційної трансформації гомеостатичних механізмів організму. Її виснаження, як стверджував дослідник, незворотне і зумовлює старіння та загибель організму [6].

Сьогодні також існує загальноприйнятний науковою спільнотою консенсус бачення динамічних процесів при стресах, які зазвичай

поділяють на три такі послідовні стадії: мобілізація, дезадаптація і дезорганізація.

З цих стадій очевидно, що на початковому етапі стрес зумовлює мобілізацію всіх ментальних та соматичних ресурсів організму (в спорті кардіотренування, в спецпідрозділах надскладні випробування на стресостійкість та зростання тощо). Тобто стрес у короткотривалому часовому вимірі необхідний для життя і зростання.

Наразі нагально постає питання роботи з військовослужбовцями та ветеранами, які зазнають тривалого впливу стресу (в бойових ситуаціях), який поступово нашаровується і проявляється ознаками неспецифічних доклінічних психологічних проявів, що в сукупності складають поняття «бойова психічна травматизація особистості» або сягають специфічних нозологічних проявів розладів, об'єднаних у категорію «бойова психічна травма».

Основними термінологічними поняттями та узгодженими науковою спільнотою явищами, які описують психічні процеси у комбатантів під час участі у бойових діях, є: бойова стресова реакція, бойова втома, а також гострий стресовий розлад та посттравматичний стресовий розлад, ймовірні реактивні стани як найважчі форми бойової психіатричної патології.

Водночас кордони між ГСР та ПТСР є досить розмитими. У більшості випадків ГСР можна розглядати як ту чи іншу форму, або ж стадію розвитку ПТСР, тобто основним та найпоширенішим наслідком бойової психічної травми є ПТСР.

Саме ПТСР є «альфою» та «омегою» всієї діагностичної та реабілітаційної психолого-психіатричної діяльності з учасниками бойових дій, які отримали БПТ. ПТСР, набуваючи хронічного характеру, торкається багатьох аспектів життєдіяльності особистості, руйнуючи взаємостосунки, фізичне та психічне здоров'я, професійні уміння тощо. Водночас обнадійливим є доведений факт того, що ця проблема чітко діагностується, має достатньо велику, випробувану базу методів діагностики та медико-психологічної реабілітації, яка показує високі результати.

Працюючи в медичному закладі, в якому обслуговуються учасники бойових дій, ми провели широке емпіричне дослідження з понад

сотнею комбатантів, які брали участь в бойових діях та мають виражені наслідки БПТ.

Дослідження проведено на базі ДУ «ТМО МВС України по Івано-Франківській області» протягом 9 місяців: з 01.11.2022 року по 31.07.2023 року. Матеріальну частину дослідження склали результати комплексної психолого-психіатричної діагностики 116 осіб з-поміж комбатантів, які брали безпосередню участь в бойових діях. За результатами комплексного дослідження отримано ряд кількісних показників, які характеризують ступені та/чи наявність в учасників дослідження тих, чи інших проявів ПТСР.

Отримані дані свідчать про невтішну статистику щодо майже 100%-ї кореляції участі в бойових діях та тим чи іншим відсотком виражених відхилень: чи то незначних порушень, чи гострого стресового розладу, чи чітко виражених проявів ПТСР.

І якщо виражені симптоми ПТСР склали 45–55% (залежно від застосованої методики), то ГСР та ті чи інші прояви коморбідностей ПТСР (як от прояви тривожності, депресивні поведінкові прояви, прояви адиктивної поведінки тощо), які не є психічними розладами, але однозначно потребують якщо не терапевтичних, то певних психокорекційних, реабілітаційних методів впливу, прослідковувались на певних етапах надання допомоги практично у всіх 100% комбатантів.

Не зосереджуючись на конкретних категоріях як учасників бойових дій, так і людей, що пережили втрату близьких, гадаємо, що ПТСР буде присутній в українській реальності як суттєва частина набутого ментального досвіду...

Не секрет, що велика частина українців наразі намагається «повернути» контроль над власним життям за допомогою тих чи інших хімічних, чи поведінкових «адикцій». Адиктивна поведінка є тісно пов'язана з явищем психологічної (постійної потреби в зміні свого стану за допомогою певного об'єкта та переживання емоційного дискомфорту за його відсутності) і фізичної залежності (як наслідок вживання психотропних хімічних речовин і прояві у стані фізичного дискомфорту при їх відсутності в організмі) особистості.

Різноманітні форми адиктивної поведінки мають тенденцію до поєднання чи переходу одна в одну і характеризуються циклічністю (постійною зміною фаз), до яких входять: наявність внутрішньої

готовності до адиктивної поведінки; посилення бажання і напруги; очікування та активний пошук об'єкта адикції; отримання об'єкта і досягнення специфічних переживань; розслаблення; фаза ремісії. Надалі цикл повторюється з індивідуальною частотою, різною тривалістю і вираженістю [4].

Зазвичай адиктивна поведінка супроводжується особистісними змінами та соціальною дезадаптацією. Існують типові соціально-психологічні зміни, які супроводжують формування адикції. Першочергове значення має формування адиктивної установки, так званої сукупності емоційних, когнітивних, поведінкових особливостей, що викликають адиктивне ставлення до життя. Адиктивна установка виражається в появі надцінного емоційного ставлення до об'єкта адикції [5].

Адиктивна установка неминуче призводить до того, що об'єкт залежності стає метою існування, а вживання – способом життя. Життєвий простір звужується до ситуації отримання об'єкта. Критика щодо себе та своєї поведінки суттєво знижується, посилюється агресивно-захисна поведінка, проявляються ознаки соціальної дезадаптації. Однією з найбільш негативних проявів адиктивної установки є заперечення хвороби або її важкості, тобто анозогнозія [4].

Адиктивна поведінка є автодеструктивною поведінкою, пов'язаною із залежністю від вживання певної речовини (або від специфічної активності) з метою зміни психічного стану. Суб'єктивно цей стан переживається як неможливість жити без об'єкта адикції, як непереборний потяг до нього. Адиктивна поведінка послідовно та неминуче руйнує організм і особистість.

Таким чином, адикції, хімічні чи нехімічні, будуть ще однією величезною проблемою, з якою українське суспільство гостро стикнеться після війни.

Що ж нам робити, які є шляхи якщо не уникнення, то хоча б пом'якшення цих майбутніх негативних соціальних кризових явищ?

Гадаємо, що один зі шляхів виходу очевидний. Перший рік війни, попри гострі шоківі стани та розгубленість, супроводжувався потужним моральним та духовним піднесенням українського суспільства, при чому серед всіх категорій українців.

Безпрецедентна (за розмахом та залученими ресурсами) в сучасній українській історії машина пропаганди з усіх медіа та інтернет-ресурсів, фактично здійснювала масований сугестивний вплив на колективну свідомість українців. Наслідки пропаганди є і позитивними, і негативними, їх ще будуть досліджувати історики, але факт залишається фактом: незалежно від істинної реальності, суспільство майже півтора року перебувало у вигаданій, проте позитивно-динамічній реальності, що відзначалось надміру низьким (як для війни) рівнем психічної проблематики як у військових, так і у переважної більшості українців.

Після невдалого «контрнаступу», коли пропаганда «видохлась» через надмірну одноманітність, тривалість та абсолютну відірваність від реальності, депресивні настрої «накрили» суспільство, і рівень психічної проблематики у членів соціуму стрибнув догори фактично у геометричній прогресії.

Таким чином, напрошується логічний висновок: правило «не можеш змінити ситуацію – зміни своє ставлення до неї» чудово працює як в індивідуальному, так і в колективному ментальному вимірі. Отже, варто навчитись сприймати й подавати сучасну українську кризу в абсолютно позитивному вимірі.

Перейдемо до проблематики сприйняття. То ж чи правильно сприймати кризу як виключно негативне явище? І чи є сенс глянути на кризу з погляду чи не головного чинника ментального зростання особистості чи цілих соціокультурних угруповань і націй?

Насамперед для розуміння сентенції впливу кризи на соціум та особистість варто скористатись методикою аналізу стимулювального впливу кризових явищ на соціокультурні громади, які складаються з окремих індивідуумів, тому більшою чи меншою мірою корелюються, чи просто виступають маркерним аналогом змін окремої особистості.

Адам і Єва, Ной, Давид, Еней, Ксеркс, Олександр Македонський, Ісус Христос, Пророк Мухамед, Темуджин Чингіз-хан, Христофор Колумб, Наполеон Бонапарт, Адольф Гітлер... і ще десятки та сотні імен. Греки, євреї, римляни, араби, скіфи, японці, гуни, нормани, монголи, татари, турки, британці, французи, московити, німці... і ще багато народів. Ці та багато інших імен та народів, не кажучи вже про ідеології та релігії, асоціюються у нашій свідомості з війнами, гонінням, голодом, смертю....

Але, поруч з тим, і героїчними подвигами, античними напівбогами, безстрашними благородними лицарями, легендарними вчинками людей, які в боротьбі з загарбниками здобули собі славу, зі звитягою козаків та безліччю чудових реальних чи міфічних історій.

Конфлікти та кризи лежать в основі всіх цивілізаційно-формуючих ментальних та матеріальних сферах історії людства й увіковічені у творах митців від греко-римської культурної спадщини, ренесансу і до наших днів. Лицарські традиції, східні духовні практики, безмежне багатство і різноманіття індо-китайської культурної спадщини, американська підприємливість та німецька педантичність, французька витонченість і англійська консервативність. Все це сформовано в горнилах воєн та криз.

Однак треба пам'ятати й про італійський фашизм, німецький нацизм, російський шовінізм, корейський комунізм та десятки тоталітарних режимів і нетерпимих релігійних вчень різного ґатунку...

Що ж можна сказати, проаналізувавши кризи та їхні наслідки для націй, держав та цивілізації? Безперечно, кризи – це зміни, які для одних суспільств перетворюються в часи занепаду, а для інших – різкого зростання та процвітання.

Немає жодного члена психологічної спільноти, який би заперечував факт позитивного впливу кризових переживань на формування особистості й актуальність терміну сучасності «кризове зростання». Однак, зазвичай, ми в першу чергу пробуємо віднайти негатив та «усунути» його наслідки для особистості. А чи завжди варто?

Спілкуючись з пораненими, інвалідизованими, просто учасниками війни з росією, можна помітити таку тенденцію: всі вони змінились, змінились суттєво на всіх рівнях, поверхневих та глибинних пластах особистості. Ми (психолого-психіатрична спільнота) прагнемо мінімізувати ці зміни, але наша увага зосереджена, в першу чергу, на тих, хто має чітко виражену негативну симптоматику ПТСР, а чи є інші, позитивні зміни і наслідки навіть для цих ветеранів? А чи міняє війна на краще?

Безперечно так! Переважна більшість учасників бойових дій, попри наявну психологічну проблематику, стали більш зрілими та глибокими, їхнє світосприйняття, поведінкові активності, захоплення, погляд у майбутнє та набута безстрашність є просто дивовижними.

Маючи змогу спілкуватись з комбатантами до та після участі в бойових діях, починаєш розумієш: всі ці люди (за невеликими винятками з наявною клінічною симптоматикою), наперекір проблемам, здійснили революційне кризове зростання особистості.

У фарватері цієї думки, гадаємо, що ціллю ідеології психолого-психіатричної спільноти наступних десятиліть в Україні має стати цілеспрямована пропаганда героїзації української нації загалом та кожного воїна, кожного українця, українки, які пережили горнило війни. Психолого-психіатричну спільноту України варто розглядати не тільки як фахівців, а і як пропагандистів (не в образливому розумінні) героїзації українців, які пережили війну, втрати, але не зламались, а стали значно кращими.

Соціобіхевіоральний ефект від позитивного подання такого жахливого явища як війна, на нашу думку, єдина річ, яка здатна врятувати українське суспільство від років глибокого депресивного вигорання та занепаду.

Таким чином, ми стоїмо на роздоріжжі – стрімкого відродження та виходу на нові перспективні висоти західної демократії чи подальшої тоталітаризації й олігархізації України з перетворення її на буферну зону між Західною цивілізацією і східними деспотіями. Вибір за кожним з нас і, переконана, ми зробимо його не вагаючись.

Список використаних джерел

1. Герасименко Л. О. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад : навч. посіб. / Л. О. Герасименко, А. М. Скрипніков, Р. І. Ісаков. Київ : ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.
2. Геродот. Історії в дев'яти книгах. Київ: Наукова думка, 1993. 576 с.
3. Міжнародна класифікація психічних та поведінкових розладів (розділ V ICD-10,11). Програма навчання. Уклад. Дженні ван Дрімелен-Крабе. ВОЗ, Женева, Швейцарія, 1996.
4. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник / Алла Богданівна Мудрик. Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2022. 236 с.
5. Психіатрія і наркологія : підручник / В. Л. Гавенко, В. С. Бітенський, В. А. Абрамов та ін. ; за ред. В. Л. Гавенка,

В. С. Бітенського. 2-ге вид., переробл. і допов. Київ : ВСВ «Медицина», 2015. 512 с.

ТРИВОЖНІСТЬ У ШКОЛЯРІВ: РОЗУМІННЯ, ВИЯВЛЕННЯ ТА СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ

Поясик О. І.

Останнім часом дедалі частіше робиться акцент не так на окрему рису або диспозицію, як на особливості ситуації взаємодії особистості з ситуацією. Зокрема, виділяють або загальну неспецифічну особистісну тривожність, або специфічну характерну для певного класу ситуацій. Причому в першому випадку передбачається, що особистісна тривожність має хронічний, не пов'язаний з особливостями ситуації, характер.

Тривога так чи інакше властива кожній людині. Незначні переживання здатні мобілізувати людину до досягнення мети, однак емоція високої модальності тривоги – навпаки, пригнічує людину й призводить до розпачу.

У виникненні тривоги особливе значення має виховання дитини в сім'ї, взаємини дитини з матір'ю і батьком. Період дитинства є головним і визначальним у становленні особистості. Поки дитина перебуває у комфортних для себе умовах, поки навантаження (психологічні, фізичні, інтелектуальні) для дитини посильні, цей ресурс не дає про себе знати. Якщо дитина опинилася у незвичних, стресових ситуаціях, то в неї виникає стан тривожності, що тягне за собою різке погіршення як психологічного, так і фізичного стану здоров'я. Це може проявлятися у надмірній напруженості дитини, плаксивості.

Шкільна тривожність виявляється у хвилюванні, підвищеному занепокоєнні у навчальних ситуаціях. Так молодші школярі, зазвичай, очікують поганого ставлення чи негативної оцінки з боку педагогів та однолітків. Дитина постійно відчуває власну неадекватність, неповноцінність, невпевненість у правильності своєї поведінки, своїх рішень. Шкільна тривожність є наслідком взаємодії особистості з ситуацією. Це специфічний вид тривожності, характерний для певного класу ситуацій – ситуацій взаємодії дитини з різними компонентами шкільного освітнього середовища.

У сучасній психологічній науці тривожність вивчається як багатоаспектний феномен. Зокрема, розрізняють терміни «тривога» (як психічний стан) та «тривожність» (як властивість особистості).

Поняття «тривога» здебільшого розглядається як емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки та проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. Тривога – негативно забарвлена емоція, що виражає відчуття невизначеності, очікування негативних подій, важко визначені передчуття. На відміну від причин страху, причини тривоги зазвичай не усвідомлені, але вона сигналізує про участь людини в потенційно шкідливій поведінці, чи стимулює її до вчинків для підвищення ймовірності щасливого розв'язку [2].

Ми визначаємо тривожність як особистісну рису, яка проявляється у систематичному виникненні тривоги навіть у звичних ситуаціях. Тривожність – індивідуальна властивість особи, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами, фрустрацією. Важливо, що мова йде про психологічну загрозу, тобто таку, що має суб'єктивний характер і не проявляється як фізична небезпека. Такими ситуаціями можуть бути: деякі конфлікти, порівняння людиною себе з тими, хто має певну перевагу, змагання з такими людьми [3].

На думку вчених, постійне перебування дитини у стані тривожності може призвести до виникнення неврозів та ускладнити процес гармонійного розвитку особистості. Тому необхідним є вивчення особливостей виникнення стану тривоги та умов попередження тривожності як особливої риси, здатної призвести до втрати психологічного ресурсу та порушення рівноваги. Дослідженням проблеми тривожності займався значний корпус науковців. В основі аналізу цього явища стоять роботи таких дослідників як Дж. Браун, А. Валлон, П. Жане, У. Кеннон, К. Левін, Х. Ліделла, В.М. Мясичев, Н. Міллер, Ж. Піаже, І.П. Павлов, Г. Сельє, Д. Хебб, П. Фресс, Р. Шульц, П. Янг, П.М. Якобсон. Психоаналітики розглядають тривожність як явище, що виникає у процесі від народження й отримує подальший розвиток під впливом зовнішніх факторів (Ф. Грінейкр, М. Клейн, К. Майер, О. Ранк, Г. Салліван, К. Хорні, А. Фрейд, З. Фройд, О. Феніхель, Н. Фоудор, Е. Фромм, К. Юнг). Близькі погляди на місце

тривожності в розвитку особистості (як відсутності соціальних навичок) висловлюють біхевіористи та представники теорії соціального научіння (А. Бандура, Д. Ватсон, М. Вебер, Д. Кельвін, Б. Скіннер, Д. Ротер та ін.). Інші вчені вивчають соціокультурні аспекти тривожності, вказуючи на вплив навколишнього середовища та культурних чинників на її розвиток. Також існують ті, хто досліджує психологічні та когнітивні аспекти тривожності, зосереджуючись на способах мислення та сприйняття, які можуть впливати на виникнення та утримання тривоги.

Науковий інтерес, на сьогодні, викликають праці Р. Мея. Він розглядав людину як істоту, яка має вільну волю та здатність визначати свій власний шлях.

Однією з ключових ідей Мея було те, що тривожність може виникнути тоді, коли індивід втрачає здатність знаходити сенс і значення у своєму житті. Він вважав, що в основі тривожності лежить страх перед невизначеністю, втратою сенсу і неспроможністю реалізувати свій власний потенціал.

Мей також висловлював ідею про те, що творчість та пошук сенсу можуть слугувати за захист від тривожності. Він вважав, що розвиток особистості пов'язаний із зусиллям знайти глибше значення у своєму житті та засновано на свободі вибору.

Взаємодія зі своїми внутрішніми конфліктами, розглядання власного життя як процесу пошуку сенсу та активне творче відчуття власного життя були ключовими аспектами філософії та терапевтичного підходу Розло Мея. Його роботи відзначаються глибоким вивченням екзистенційних питань, самоактуалізацією та психотерапевтичним підходом, спрямованим на відкриття та заспокоєння внутрішніх суперечностей.

Науковці, котрі досліджують тривожність вважають, що школа для багатьох дітей є стресогенним чинником. У деяких дітей уже на початку дня помітні ознаки втоми на обличчі, у них порушується активність, спостерігаються головні болі.

Тривожність у психолого-педагогічній літературі широко досліджується як в контексті психічного здоров'я, так і в рамках навчання та виховання. Література розглядає різні типи тривожності, такі як соціальна тривога, розлад тривожності, панічні атаки та інші.

Досліджуються як генетичні, так і середовищні фактори, які можуть впливати на розвиток тривожності.

Вплив тривожності на навчання та розвиток аналізується, як тривожність впливає на здатність до навчання, соціальну адаптацію та розвиток учнів. Досліджується вплив тривожності на когнітивні процеси та академічні досягнення. Описуються різні методи та інструменти для діагностики тривожності у дітей та підлітків. Розвиваються стандартизовані тести та анкети для визначення рівня тривожності. Розглядаються педагогічні стратегії для роботи з тривожністю учнів, включаючи створення сприятливого освітнього середовища, використання технік релаксації та підтримки від педагогів.

Звертається увага на важливість професійної підготовки вчителів та шкільних психологів для виявлення та реагування на тривожність учнів. Аналізується необхідність психологічної підтримки вчителів.

Визначається важливість ролі сім'ї та спільноти в управлінні та підтримці тривожності дітей та підлітків. Розглядаються практики взаємодії з батьками та залученням до освітнього процесу.

Розглядається вплив індивідуальних різниць, таких як темперамент, інтелект, нахил до стресу, а також контекстуальних факторів, таких як сімейна ситуація та соціокультурний контекст, на розвиток тривожності.

Усі ці аспекти допомагають розуміти природу та вплив тривожності на освітній процес та психосоціальний розвиток дітей і підлітків.

Визначення тривожності у школяра вимагає уважного спостереження за його емоційним станом, поведінкою та фізичними проявами. Це може бути складним завданням, оскільки діти можуть виражати свої емоції різними способами. При визначенні тривожності у школяра варто звернути увагу на ознаки, які можуть проявлятися у:

- зміні в поведінки як сталого ухилення від соціальної взаємодії, відмова від участі в звичайних дитячих іграх чи зміна енергії (наприклад, збільшення або зменшення активності);

- фізичних проявах тривоги, зокрема фізичні симптоми, такі як біль у животі, головні болі, млявість, болі у м'язах чи сонливість, які не пов'язані зі справжнім захворюванням;

- змінах у навчанні, що є причиною зниження успішності в навчанні, втрата інтересу до навчання, різка зміна академічних досягнень;

- соціальній відокремленості від друзів чи намагання уникати соціальної взаємодії, зокрема, у школі.

- страхах і фобіях, які раніше не були характерні для дитини;

- проблемах зі сном, такі як непокійний сон, прокидання вночі або проблеми з засинанням.

- емоційних проявах, що супроводжуються емоційними змінами: зростання подразливості, сльозливість, невиразність чи збільшена чутливість.

- фізіологічних реакціях прояву тривоги: підвищене серцебиття, потовиділення, тремтіння;

- змінах у рівні радості та інтересу до різних видів діяльності.

Якщо ви помітили певні ознаки тривожності у школяра, важливо спробувати встановити відкритий та сприйнятливий діалог з ним.

Висока тривожність здобуває стійкість при постійному невдоволенні навчальною роботою дитини з боку вчителя і батьків, достаток зауважень, докорів. Тривожність виникає через страх щось зробити погано, неправильно. Такий же результат досягається в ситуації, коли дитина вчиться добре, але батьки очікують від нього більшого і висувають завищені вимоги, часом не реальні. Через наростання тривожності й пов'язаної з нею низької самооцінки, знижуються навчальні досягнення, посилюється невдача. Непевність призводить до ряду інших особливостей – бажанню підкорятись вказівкам дорослого, діяти тільки по зразках і шаблонам, з острахом виявляти ініціативу, формальному засвоєнню знань і способів дій [4, с. 35].

Високий рівень особистісної тривожності прямо пропорційно залежить від існування невротичного конфлікту, присутності емоційних і невротичних зривів, а також наявності психосоматичних захворювань. У якості схильності особистісна тривожність особливо яскраво проявляється при виникненні у її житті небезпечних ситуацій, які можуть бути загрозою її престижу, самооцінки, самоповаги, рейтингу в колективі тощо. Рівні та показники прояву тривожності: високий рівень тривожності – дитина не здатна адаптуватися, зменшити рівень його значущості, тому майже завжди переживає фрустрацію і відчуває страх,

агресію чи апатію (залежно від індивідуально-типологічних особливостей); середній рівень тривожності – часто дитина не може адаптуватися і тому переживає незадоволення та відчуває хвилювання, напругу, роздратування; низький рівень тривожності – інколи відчуває незадоволення та емоційний дискомфорт, але здатна адаптуватися до подразника [1, с. 19].

Тривожність ми розглядаємо, як сталу характеристику особистості, як рису, що відображає потенційну схильність розцінювати різні ситуації як загрозливі. У психологічній сфері тривожність проявляється у зміні рівня домагань особистості, у заниженні самооцінки, рішучості, впевненості у собі. Особистісна тривожність впливає на мотивацію. Крім того, відзначається зворотний зв'язок тривожності з такими особливостями особистості як соціальна активність, принциповість, сумлінність, прагнення до лідерства, рішучість, незалежність, емоційна стійкість, впевненість, працездатність, ступінь невротизму та інтровертивності.

Тривожні діти молодшого шкільного віку дуже чутливі до своїх невдач, гостро реагують на них, схильні відмовлятися від тієї діяльності, наприклад малювання, в якій відчувають скруту. У таких дітей можна помітити різницю у поведінці на заняттях і поза уроками. Поза заняттями – це живі, товариські та безпосередні діти, на заняттях вони затиснені й напружені, відповідають на питання вчителя тихим і глухим голосом, можуть навіть почати заїкатися. Як правило, виникає тривале збудження: дитина теребить руками одяг, маніпулює чим-небудь. У молодшому шкільному віці такі діти мають схильність до шкідливих звичок невротичного характеру (гризуть нігті, смокчуть пальці, вискубують волосся). Маніпуляція з власним тілом знижує у них емоційну напругу, заспокоює.

Серія досліджень засвідчує, що тривогу можна визначити як емоційний патерн, оскільки вона являє собою системний спосіб відчуттів та емоційних реакцій, які супроводжують стан тривоги. Цей емоційний патерн може включати різні аспекти, такі як страх, невизначеність, розгубленість та напруженість.

Визначення тривоги як емоційного патерну враховує не лише конкретні емоційні відчуття, але й фізіологічні реакції, психологічні симптоми та поведінкові прояви, які є характерними для даного стану.

Цей патерн може бути індивідуальним і варіювати залежно від особистих характеристик людини, конкретної ситуації чи події, що викликає тривогу, і рівня інтенсивності самої тривоги.

Дослідження емоційних патернів у тривожних станах допомагає психологам і науковцям краще розуміти цей стан та розробляти ефективні стратегії діагностики та лікування тривожних розладів.

Тривога являє собою комплекс емоційних переживань, які включають різні аспекти емоційного стану та фізіологічні реакції. Тривога може виявлятися у різних формах та проявах, а її інтенсивність може значно варіювати від легкої нервовості до важкої тривожної реакції.

Основні компоненти тривоги включають емоційні аспекти (страх: відчуття загрози або небезпеки; непевність: відчуття невизначеності та неспокою; побоювання: очікування негативних подій чи результатів), фізіологічні реакції (підвищений пульс, збільшений видих, напруженість м'язів, підвищення артеріального тиску), психологічні симптоми (розгубленість, роздратованість, неспокій), поведінкові симптоми (ухилення від ситуацій, гіперактивність або гіпоактивність, перфекціонізм: занадто великий фокус на деталях та намагання робити все ідеально).

Ці аспекти можуть виявлятися в різних комбінаціях і залежать від конкретної ситуації, індивідуальних особливостей та ступеня тривожності. Це важливе психологічне становище, і в ряді випадків тривога може бути корисною, допомагаючи людині адаптуватися до навколишнього середовища.

Психологічні причини тривоги можуть бути викликані внутрішнім конфліктом, пов'язаним із викривленим уявленням про власний образ «Я», неадекватним рівнем домагань, недостатнім обґрунтуванням мети, передчуттям об'єктивних труднощів. Невмотивована тривожність, що характеризується безпричинними або погано пояснюваними очікуваннями неприємностей, передчуттям біди, можливих втрат. Психіка таких дітей постійно у стані напруження, а поведінка може обумовлюватися дисфункціональним емоційним стереотипом, що мало піддається контролю свідомості, і це зближує стан тривоги й афекту.

Подолання тривожності може включати різноманітні стратегії та підходи, які можуть допомогти зняти напругу і поліпшити емоційний стан. Загальні шляхи подолання тривожності:

1. Глибоке дихання та релаксація (практика глибокого дихання, медитації або йоги може допомогти знизити рівень стресу та тривожності);

2. Фізична активність. Регулярна фізична активність сприяє виробленню ендорфінів, які покращують настрій і знижують тривожність. Так, регулярна фізична активність має значний вплив на емоційний добробут та може допомогти в зниженні рівня тривоги. Один із механізмів, через який це відбувається, пов'язаний із виробленням ендорфінів. Ендорфіни – це природні речовини, які виробляються організмом та діють як природні анальгетики та антидепресанти. Фізична активність стимулює вироблення ендорфінів, які мають анальгетичний (знеболювальний) ефект та здатні поліпшувати настрій.

Регулярна фізична активність може допомогти зменшити рівень стресу, що своєю чергою впливає на зниження тривоги. Заняття фізичною активністю може сприяти поліпшенню якості сну, що є важливим для психічного здоров'я. Вправи та фізична активність можуть слугувати засобом відволікання від тривожних думок та ситуацій, що допомагає полегшити напругу.

Регулярна фізична активність може призводити до покращення фізичного вигляду та підвищення самооцінки, що сприяє загальному психічному добробуту. Заняття спортом або фізичною активністю може охоплювати взаємодію з іншими людьми, що сприяє соціальній підтримці та покращує настрій.

Для досягнення максимального ефекту рекомендується обирати види фізичної активності, які приносять задоволення, і включати їх у регулярний розклад. Важливо зазначити, що перед початком нової фізичної програми, особливо якщо є медичні питання, краще консультуватися з лікарем.

3. Здоровий сон. Достатній відпочинок і регулярний сон грають ключову роль у збереженні фізичного та психічного здоров'я. Недостатній відпочинок може впливати на емоційний стан та стан тривоги. Регулярний розклад сну допомагає налагоджувати внутрішні годинники сну та підтримує хороший сон. Комфортне середовище

допомагає покращити якість сну. Обмеження використання електроніки перед сном може полегшити засинання. Встановлення перед сном ритуалів, таких як читання, гарячий напій або медитація, може сигналізувати вашому організму, що настав час для відпочинку. Регулярна фізична активність може полегшити засинання та покращити якість сну. Час для розслаблення перед сном. Це може включати теплий душ, м'яку музику або чай для розслаблення.

Забезпечення здорового сну є важливим аспектом загальної самоопіки та може значно покращити стан тривоги та емоційний добробут.

4. Соціальна підтримка.

Розмова з друзями, сім'єю або фахівцем. Спілкування може полегшити відчуття ізоляції та допомогти в розумінні своїх почуттів. Так, спілкування є важливим елементом підтримки та розуміння в справжньому житті. Коли людина відчуває тривогу або ізоляцію, здатність відкрито спілкуватися може мати значущий вплив на її емоційне становище та загальний добробут. Спілкування може полегшити відчуття ізоляції та допомогти в розумінні своїх почуттів: обговорення своїх почуттів з іншими може допомогти легше зрозуміти їх та знайти способи подолання стресу чи тривожних ситуацій. Спілкування з іншими може допомогти отримати новий погляд на ситуацію та отримати поради чи підтримку в розв'язанні проблем. Активна участь у спільноті, якщо це можливо, може створити відчуття приналежності та взаємодії, знижуючи відчуття ізоляції. Приєднання до групи підтримки або участь у спільнотних заходах може створити нові можливості для спілкування та підтримки. Побудова та збереження емоційних зв'язків може мати позитивний вплив на ваш емоційний добробут та відчуття підтримки.

Спілкування є важливим складником психологічного добробуту, і воно може допомогти подолати відчуття ізоляції та покращити загальний стан психіки. Якщо вам важко впоратися з почуттями тривоги або ізоляції, важливо розглянути можливість звернутися за допомогою до професійного фахівця, такого як психолог чи психотерапевт.

5. Самостереження та усвідомленість.

Вчіться визначати свої тривожні думки та відчуття, робіть крок назад і дивіться на них об'єктивно. Усвідомленість може допомогти зосередитися на моменті та знизити тривожні гіпотези.

Визначення своїх тривожних думок та відчуттів є важливим етапом в управлінні тривогою. Усвідомленість, яка вказує на здатність усвідомлено сприймати свої думки та відчуття, може бути корисною стратегією для зниження тривожних гіпотез і зосередження на моменті. Ось кілька модусів, які можуть бути корисні:

Відірватися від потоку своїх думок і спостерігати за ними як не пристрасно, як це можливо. Спробуйте розглядати їх як об'єкт дослідження.

Ведення щоденника або журналу, в якому ви можете фіксувати свої тривожні думки та відчуття, допомагає вам легше їх визначити.

Спробуйте відділити себе від своїх думок, розуміючи, що вони лише думки, а не об'єктивна реальність. Вони можуть бути суб'єктивними та не завжди відображати реальний стан справ.

Усвідомленість означає прийняття того, що відбувається зараз, цієї миті, без суджень чи прагнень змінити це. Фокусуйтеся на своєму диханні, тілесних відчуттях та довкіллі.

Питайте себе, чи є конкретні об'єктивні докази для ваших тривожних думок. Це може допомогти розрізнити між реальністю та сприйняттям.

Навчіться впроваджувати короткі паузи у своєму розумі, особливо коли відчуваєте, що тривога зростає. Пауза може дати можливість збагнути ситуацію та взяти під контроль свої реакції.

Ці стратегії спрямовані на створення відстані від тривожних думок, дозволяючи вам дивитися на них більш об'єктивно та керувати своєю реакцією на них. Усвідомленість може сприяти покращенню емоційного добробуту та зниженню рівня тривожності.

6. Планування та організація.

Планування та організація можуть стати корисними інструментами для подолання тривожності, оскільки допомагають структурувати день і зменшити відчуття хаосу.

Слід розробити чіткий розклад на кожен день, включаючи час для важливих справ, відпочинку та тривожних ситуацій. Важливо включити

в розклад час для ваших потреб, таких як фізична активність, медитація чи творчість.

Розробити конкретні, досяжні цілі на кожен день, розбиваючи більші завдання на менші кроки, щоб зробити їх більш досяжними та менш тривожними. Використовувати списки справ, котрі можуть допомогти організувати завдання та відмічати їх у міру виконання. Розпочати зі списку пріоритетів та виконувати завдання по черзі. Визначити чіткий час для виконання конкретних завдань, щоб уникнути відкладання та створити стабільність.

Створити зони комфорту, організовуючи робоче та житлове середовище, де можна відпочивати та знімати стрес. Включити в розклад час для відпочинку та релаксації, щоб збільшити ефективність та зменшити тривожність.

Навчання ефективного планування та організації може допомогти створити структуру та контроль над вашим життям, що, своєю чергою, може сприяти зниженню рівня тривожності.

7. Пошук психологічної підтримки.

У випадках тривожності, яка суттєво впливає на повсякденне функціонування, важливо звернутися до фахівця, такого як психолог або психіатр. Якщо тривожність суттєво впливає на повсякденне функціонування і не може бути подолана за допомогою самопомоги або засобів, що описані вище, звертання до фахівця є розумним і важливим кроком. Психолог чи психіатр може надати кваліфіковану допомогу, враховуючи індивідуальні особливості та потреби.

Адже фахівець може провести докладну оцінку рівня тривоги та її впливу на різні аспекти життя. Психотерапевтичні методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), можуть допомогти виявити та змінити шкідливі думки та патерни поведінки, пов'язані з тривогою. У деяких випадках може бути рекомендоване медикаментозне лікування, особливо якщо тривожність має значний фізіологічний компонент.

Фахівець може надати емоційну підтримку та допомогти розробити індивідуальні стратегії управління стресом. Рання інтервенція може допомогти уникнути подальших ускладнень та погіршень стану.

Звертання до фахівця не є ознакою слабкості, але, навпаки, свідченням про свідомий підхід до власного здоров'я. Це може бути

першим і важливим кроком у відновленні емоційного добробуту та покращенні якості життя.

8. Відпочинок і розваги.

Намагайтеся відвернутися від джерел тривоги, займайтеся улюбленими заняттями або розвагами, що можуть вас розслабити. Іноді коротка прогулянка на свіжому повітрі може значно покращити ваш настрій. Займання творчістю може відвернути вас від тривожних моментів та надати задоволення. Регулярна медитація сприяє заспокоєнню розуму та зменшенню тривожних думок.

9. Техніки когнітивно-поведінкової терапії.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є ефективним методом лікування тривожних розладів, оскільки спрямована на зміну шкідливих думок та вчинків, пов'язаних із тривогою. Техніки, які часто використовуються в рамках КПТ:

Ідентифікація та запис думок.

Навчання учня визначати індивідуальні тривожні думки та записувати їх у журнал. Це дозволяє стежити за ними та аналізувати.

Раціональне мислення.

Навчання замінювати ірраціональні чи шкідливі думки на більш об'єктивні й реалістичні. Запитання типу «Чи є об'єктивні докази для моїх думок?» може допомогти в цьому процесі.

Техніка «Зупинка!» (Thought-stopping).

Завданням цієї техніки є своєчасне припинення потоку негативних думок. Це може бути виголошення слова «Стоп!» у себе в розумі чи виголошення цього слова уголос.

Декатастрофізація.

Вивчення методів декатастрофізації – зменшення перебільшених або катастрофічних переконань. Це може включати аналіз можливих сценаріїв та оцінку ймовірності негативних результатів.

Експозиція.

Застосування методів експозиції, які полягають в контрольованому та покроковому стиканні з об'єктами або ситуаціями, які викликають тривогу, з метою зменшення тривожних реакцій.

Систематична десенситизація.

Використання цієї техніки, що передбачає поступове звикання до тривожної ситуації чи об'єкта шляхом послідовного підходу та позитивного посилення.

Соціальне моделювання.

Демонстрація та спостереження за іншими, які успішно впораються зі своєю тривогою, може допомогти в розвитку нових стратегій та підходів.

Планування дій.

Розробка конкретного плану дій для розв'язання проблем або управління стресом. Встановлення малих кроків для досягнення мети.

Важливо підкреслити, що когнітивно-поведінкова терапія зазвичай вимагає роботи під керівництвом досвідченого фахівця, такого як психолог чи психотерапевт, який може надавати відповідну підтримку та допомогу у впровадженні цих технік. Застосування технік, які використовуються в когнітивно-поведенковій терапії для зміни шкідливих думок та вчинків, пов'язаних з тривогою, ефективність стратегій слід варіювати залежно від індивідуальних особливостей.

Отож, тривожність серед школярів є актуальною проблемою, яка може впливати на їхнє навчання, емоційний стан та загальний розвиток. Тривожність у школярів є поширеною проблемою, і вона може виявлятися в різних формах, включаючи загальну тривогу, роздратування, соціальну тривожність та фобії. Виявлення тривожності у школярів може бути складною задачею. Застосування анкет, спостереження вчителів та відкритий діалог з учнями можуть бути дієвими методами.

Ефективні стратегії подолання тривожності включають психолого-педагогічну підтримку, вивчення і застосування різноманітних технік управління тривогою та стресом, розвивання навичок соціальної адаптації та співпрацю з батьками. Педагоги та шкільний персонал мають велику роль у створенні сприятливого середовища для школярів та наданні їм необхідної підтримки. Батьки також відіграють важливу роль у роботі з тривожністю у своїх дітей. Забезпечення емоційної підтримки та виявлення інтересу до душевного стану дитини може бути вирішальним.

Загалом, розуміння, виявлення та подолання тривоги у школярів є важливим завданням, яке вимагає уваги як з боку освітніх установ, так і з боку батьків та фахівців у галузі психології та освіти.

Список використаних джерел

1. Бабаян Ю. О., Коновалюк О. О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. *Науковий вісник*

Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського.
Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 2.12. С. 18–21.

2. Тривога. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Тривога>

3. Тривожність. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Тривожність>

4. Наступність в роботі закладу дошкільної освіти і першого класу школи: навчально-методичний посібник / Т. В. Філімонова. Миколаїв: СПД Румянцева, 2020. 283 с.

БУЛІНГ В УЧНІВСЬКОМУ КОЛЕКТИВІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ: ФЕНОМЕН, ПРОТИДІЯ

Кіт Г. Г., Василюк А. А., Любчак Л. В.

Діти можуть зазнавати насильства у шкільному середовищі. Оскільки вони значний час проводять саме у школах, то звертання до проблеми шкільного насильства, її аналіз, дослідження окремих форм булінгу (як різновиду шкільного насильства) є надзвичайно актуальними. Саме заклади шкільної освіти є важливими інституціями соціалізації особистості дитини, формування її психологічних властивостей та моральних якостей. Водночас недоліки шкільного виховання, у тому числі прояви неприйнятної (агресивної) поведінки учнів, які часто ігноруються педагогами, визнаються кримінологами одними з основних чинників, що впливають на злочинність серед неповнолітніх.

Актуальність вивчення і профілактики булінгу як соціально-педагогічного явища обумовлюється масштабами поширення і тяжкими наслідками для його жертв. На жаль, кількість таких жертв щорічно зростає. Зокрема, Т. Алексєєнко вказує, що випадки цькування та фізичного знущання у багато разів підвищують ризик розвитку суїцидальної поведінки [2]. Крім того, булінг може виражатися або бути пов'язаним із діяннями, які містять ознаки складів злочинів проти життя та здоров'я особи (ст. ст. 115-116, 119-129 Кримінального кодексу України (далі – КК України) та проти власності (ст. ст. 185-187, 189, 194-196 КК України) [8].

Поняття «булінг» (англ. *bully*), яке трактується як залякування, цькування, знущання, тероризування, було введено в обіг англійським журналістом Е. Адамсом (1990). У вітчизняній психології для позначення того, що розуміють під булінгом, використовували слово «цькування». Проблематика шкільного насильства знайшла своє відображення у дослідженнях сучасних науковців: Т. Алексєєнко, А. Губко, Р. Іванченко, В. Кириченко, О. Кормило, А. Король,

І. Лубенець, Л. Лушпай, Л. Нечипорук, О. Ожійова, С. Поляруш, Н. Прібиткова, А. Філіпова та ін. За результатами соціально-педагогічних досліджень й оцінками різних фахівців сутнісною характеристикою булінгу є систематичні, регулярно повторювальні прояви у поведінці та ставленнях, які виходять за межі доброзичливих або соціально-схвалюваних норм. Тобто булінг є різновидом агресивної поведінки, що спрямована на систематичне переслідування, приниження однієї людини іншою чи групою осіб. У шкільному середовищі це вкрай неприємна поведінка учня чи групи учнів щодо окремої дитини, що супроводжується тривалим психологічним та фізичним насиллям. Ситуація боулінгу містить в собі три сторони: той, хто переслідує, той, кого переслідують, та ті, хто спостерігають.

Зростанню інтересу до цієї соціально-педагогічної проблеми сприяло внесення терміну «булінг» до українського законодавства. Дане явище і раніше існувало в українській школі, проте воно, як правило, замовчувалося, і лише найрезонансніші ситуації, які не вдавалося приховати, ставали надбанням преси та громадськості. Про поширення даного явища свідчать дані досліджень, проведених Фондом ООН ЮНІСЕФ у 2017 р., відповідно до яких в Україні 67% дітей віком від 11 до 17 років стикалися з булінгом, а 24% дітей постраждали від цькування [3].

Закон України «Про освіту» визначає булінг (цькування) як діяння (дії чи бездіяльність) учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи та (або) такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого [7].

Типовими ознаками булінгу за Законом вважаються:

1. Систематичність (повторюваність);
2. Наявність сторін – кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі (за наявності);
3. Дії або бездіяльність кривдника, наслідком яких є заподіяння психічної та (або) фізичної шкоди, приниження, страх, тривога,

підпорядкування потерпілого інтересам кривдника та (або) спричинення соціальної ізоляції потерпілого.

Виділяють пряму та непряму форми булінгу. Зокрема, прямий булінг проявляється у вигляді агресії, як фізичної (напад, побиття, відбирання грошей та псування речей, які належать жертві тощо), так і вербальної (образи, погрози, глузування). Непряма форма цькування включає залякування, маніпуляції, поширення пліток, бойкот тощо.

Залежно від форм прояву булінг поділяють на:

- фізичний (завдання ударів, штовхання, пошкодження або крадіжка приватного майна);
- соціальний (виключення із групи, поширення пліток чи чуток);
- словесний, в усній формі (обзивання, глузування, образливі висловлювання);
- письмовий (написання записок або зображення образливих знаків).

Останнім часом поширеним є кібербулінг, який пов'язаний із цькуванням в Інтернет-просторі (з використанням електронної пошти, мобільних телефонів та сайтів соціальних мереж). До форм Інтернет-цькування відносять: знущання у вигляді систематичних образливих коментарів; розкриття особистої інформації без згоди людини; поширення пліток, розміщення інформації з метою зіпсувати репутацію, принизити особу; інтернет-бойкот (не додавання чи виключення із групи); тролінг, або провокація до діалогу за допомогою висміювання, образ, використання нецензурної лексики; кіберпереслідування, що виражається в погрозах іншому користувачеві.

Найбільш поширеними проявами булінгу є: словесні образи, навмисне неприйняття дитини до колективу, шантаж та навіть побиття. Проведене дослідження в умовах школи I ступеня (К. Абсалямова, О. Луценко) показало, що явище шкільного булінгу властиво і сучасним молодшим школярам, особливо хлопчикам. Стабільно високу поширеність має вербальний булінг. Найпоширенішим видом його прояву серед молодших школярів є заборони та ігнорування, які є найбільш прихованою формою цькування, за яку навряд чи наступить покарання [1, с. 220].

Віддаленими наслідками цькувань у школі є порушення відчуття безпеки через часті стресові ситуації. З одного боку, це провокує

виникнення у дітей психосоматичних захворювань, з іншого – спричиняє зниження результатів навчання, небажання ходити до школи.

Найбільш уразливими до булінгу є скромні діти, зі зразковою поведінкою, а також діти, які через різні життєві обставини стали «замкнутими в собі», закритими для спілкування. Діти можуть піддаватися цькуванню за свій зовнішній вигляд, переконання, особливості характеру, поведінку. Варто зауважити, що жертвами цькування стають учні, які виявляють свою індивідуальність, мають явно виражені особливості. До них відносяться не лише недоліки – затримки психічного розвитку, фізичні вади, низькі показники успішності, але і навпаки – навчальні успіхи, яскраво виражені здібності та обдарування. Отже, жертвами булінгу в учнівському колективі стають як аутсайдери, так і найбільш яскраві, сильні особистості. Польські дослідники (Я. Ягела та ін.) зауважують, що насильство з боку однолітків дуже часто зачіпає дітей, які належать до етнічних або релігійних меншин, а також дітей та молодь ЛГБТ [12]. А враховуючи, що початкова школа для багатьох дітей може бути першим етапом соціалізації, оскільки і за переконанням деяких батьків, і через інші обставини (пандемія коронавірусу, війна) дитина не відвідувала ЗДО, то особлива увага має бути приділена саме початковій ланці освіти.

Батьки повинні бути дуже уважними до своєї дитини, помічати зміни у її поведінці, адже діти, як правило, неохоче розповідають дорослим про цькування у школі. Проблеми зі сном, втрата апетиту, тривожність, низька самооцінка часто стають наслідком цькувань. Діти замикаються в собі, виявляють бажання не йти до школи, перестають вчитися – все це має насторожити батьків і налаштувати їх на те, щоб не звинувачувати дитину, тим більше, не карати її, а обережно і доброзичливо почати з нею розмову. Слід переконати дитину, що батькам можна довіряти, що вони на її стороні, що не нашкодять, а разом знайдуть вихід зі складної ситуації. Учитель, своєю чергою, має бути готовим до роботи з налагодження гуманних взаємин між батьками та дітьми [14], систематично допомагати їм у цьому, надавати групові та індивідуальні консультації. Лише довірливі стосунки у родинах учнів дадуть змогу на ранніх етапах насильницьких дій виявити проблеми і допомогти дітям справитися з ними.

Переживання насильства з боку однолітків у школі може спричинити багато змін у психічному здоров'ї дитини. До негативних наслідків, окрім симптомів депресії та тривоги, дослідники відносять порушення самооцінки або неприємні психосоматичні симптоми. Діти, які зазнають насильства, можуть вдаватись до занадто ризикованої поведінки, включаючи експерименти з психоактивними речовинами, вчинення саморуйнівних дій, навіть спроби самогубства. Суспільні дії, як правило, спрямовані на цих дітей і виражаються у формі співчуття, надання підтримки, допомоги. Водночас не меншої уваги потребують учні, які застосовують насильство в школі. На думку Я. Ягела, їх не можна залишати без контролю та супроводу фахівців [12].

Важливим залишається питання: як розпізнати дітей, які можуть поводитися агресивно до однолітків? Це, безперечно, діти, які проявляють агресивну поведінку не лише до однолітків, а й до вчителів та інших працівників педагогічного колективу. Це учні, які часто демонструють опозиційну та бунтарську поведінку, які не виконують вимог учителя та не дотримуються чинних правил і норм. Діти та підлітки, які застосовують насильство, виявляють великий інтерес до проявів такої поведінки. Зазвичай це впевнені в собі та фізично сильні учні, які не відчують і, як правило, ніколи не визнають себе винними у насильницькій поведінці. Вони оточують себе слабшими дітьми, які шукають схвалення, захисту та визнання когось сильнішим за себе. Групова діяльність дає їм можливість проявити агресивну поведінку та полегшує досягнення намічених цілей. Здебільшого діти, які застосовують насильство, самі відчують його на собі. Вони, як правило, виховуються у сім'ях, де немає тепла, відсутні увага та інтерес до них з боку дорослих, а насильницька поведінка є стратегією розв'язання проблем. Крім того, батьки не дають їм позитивних прикладів для наслідування, не навчають їх установленим нормам поведінки, не встановлюють меж прийнятеного. Переважно це самотні та нещасні діти, тому необхідно їм надавати підтримку та допомогу у кризових ситуаціях.

Здебільшого саме атмосфера, що складається у сім'ї дитини, визначає ймовірність для цієї дитини стати жертвою чи переслідувачем у ситуації булінгу. Сімейні конфлікти, розлучення або вступ батьків у повторний шлюб можуть стати чинниками, що провокують

незахищеність дитини та можливість виявитися як у ролі жертви, так і переслідувача. Діти, які стають жертвами, часто перебувають під надмірною опікою батьків, що спричиняє нездатність дитини самотійно постояти за себе.

Діти-агресори, вважає Т. Алексеєнко, також стикаються з домашнім насильством. Це можуть бути як прояви жорстокості батьків до дітей, так і конфлікти між батьками, коли дитина стає свідком прояву насильства батьків один до одного. Ініціатори цькування ростуть і в сім'ях, де батьки поблажливо ставляться до проявів агресії відносно до інших людей (однолітків чи дорослих), а також демонструють непослідовне ставлення до агресивної поведінки дитини. Все це сприяє тому, що дитина сприймає насильство й агресію як нормальний спосіб поведінки, щоб досягти своїх цілей у ситуаціях міжособистісної взаємодії [2].

Важливо проаналізувати чинники, що сприяють розвитку булінгу у класі/школі. Їх поділяють на індивідуальні та групові.

До індивідуальних відносять:

- внутрішньоособистісну агресивність учнів, яка загострюється під час підліткової кризи особистості;
- попередній досвід життєдіяльності школярів, що включає як прояви своєї агресивності, так і спостереження за аналогічними проявами у найближчому оточенні – в сім'ї, групі однолітків, у закладах освіти, що відвідували раніше;
- недостатній рівень розвитку комунікативних навичок, відсутність прикладів і досвіду ненасильницьких взаємин і знань про власні права.

Групові чинники:

- загальний психоемоційний фон закладу освіти, що характеризується високим рівнем тривожності та психічної напруженості суб'єктів взаємодії разом із невмінням контролювати власні емоції та регулювати стани;
- «політична» система закладу освіти, що включає агресивні взаємини всередині педагогічного колективу, у тому числі авторитарно-директивний стиль управління, відсутність обґрунтованої системи педагогічних і професійних вимог;

- ставлення педагогів до школярів, що базується на необґрунтованих вимогах з боку дорослих і максимальному безправ'ї дітей;
- система взаємовідносин усередині класного колективу;
- наявність загально визнаних соціальних ролей, що включають ролі «жертви» та «господаря»;
- традиції у соціумі, що пропагують засоби масової інформації.

Серед чинників, що сприяють виникненню насильства з боку однолітків у шкільному середовищі, слід виділити атмосферу в школі. Негативний вплив мають переповнені шкільні класи та велика кількість учнів. Вони ускладнюють роботу шкільного персоналу, заважають встановленню відповідного контакту педагогічних працівників між собою та з учнями. У таких умовах і самим учням важко вибудувувати позитивні взаємини, комунікувати та створювати мікрогрупи.

Крім того, багато шкіл орієнтовані на досягнення результатів і підвищення престижу. Для них більш вагомою є думка про школу, її імідж, порівняння з іншими закладами освіти. Водночас такі школи не займаються запобіганням насильства, мало зацікавлені в профілактичних діях, спрямованих на те, щоб учні почувались у безпеці та безболісно інтегрувались у шкільну спільноту. У таких закладах раннє втручання в кризову ситуацію не здійснюється, скарги та інформація, отримані від учнів, ігноруються, а профілактичними заходами нехтують. Представники школи вважають, що кращим рішенням є замовчування проблеми та її приховане розв'язання, ніж комплексні дії, які можуть негативно вплинути на репутацію школи. Така поведінка не тільки сприяє розширенню зони прихованого конфлікту, але й позбавляє учнів почуття безпеки, руйнує довіру до дорослих.

Ще одним явищем, яке сприяє виникненню насильства в школі, є відсутність партнерської співпраці з батьками. Буває так, що батьки, стикаючись із важкою поведінкою дитини, звинувачують у цьому школу та вчителів. Буває й навпаки – дирекція школи, вчителі повністю покладають відповідальність за проблемну поведінку дитини на батьків. Ні один, ні інший підхід не сприяє розв'язанню проблеми та розробці ефективних стратегій боротьби з нею. Як зауважує Д. Кубацька-Ясецька, здебільшого школи не залучають учнів до спільного створення правил,

процедур і норм. А звідси діти їх не вивчають і тим більше не застосовують. Насильницька поведінка не отримує належного реагування, немає жодних наслідків для її носіїв, навпаки, часто спостерігається атмосфера згоди та толерантності до насильницького ставлення, що також є чинником, який сприяє виникненню та посиленню цього явища в школі [13].

Шкільне насильство є груповим явищем, оскільки, окрім головного винуватця насильства, в ньому беруть участь багато пасивних співвиконавців. Така групова діяльність часто характеризується механізмом втрати контролю над агресивною поведінкою, її наслідуванням і повторенням. Крім того, існує феномен розпорошеності відповідальності, який значно зменшує почуття провини у винуватців насильства. Надзвичайно тривожним є те, що дорослі часто применшують проблему насильства з боку однолітків, пояснюючи це «витівками» або «жартами», характерними для підліткового віку. Таким чином, діти, які застосовують насильство, отримують негласну згоду на свою поведінку і не несуть жодної відповідальності за свої дії. З огляду на це важливо запобігати насильству (агресивній поведінці, усім проявам насильства) у школі спільними узгодженими діями педагогічного колективу, батьків, а також усієї шкільної спільноти.

О. Калашник, президентка ГО «Ла Страда – Україна» підкреслює: «Вирішальна роль у протидії насильству і булінгу належить педагогам. Проте впоратися з цією проблемою вони можуть тільки завдяки системному підходу та підтримки керівництва школи, батьків, представників місцевих органів влади та громадських організацій, а також із залученням та участі дітей та молоді» [9, с. 4]. Особливо важливою в контексті появи булінгу в освітньому середовищі є позиція вчителя та рівень шкільної організації. Своєчасне втручання педагога у ситуацію цькування, надання ним належної підтримки дітям, які стали жертвами, взаємодія вчителя з педагогічним колективом сприяє зниженню булінгу та поліпшенню психологічного клімату і міжособистісних взаємин в колективі молодших школярів.

Отже, сприятлива психологічна атмосфера в освітньому закладі, можливість отримання допомоги від педагогів, узгодженість дій усіх співробітників школи під час неприйнятної поведінки призводять до зменшення прояву насильства у шкільному середовищі. І навпаки, якщо

вчителі займають позицію невтручання, не зважають на переслідувачів, чим їх прямо чи опосередковано заохочують, не схильні захищати жертв, це негативно позначається на психологічній атмосфері всієї школи й особистісному розвитку окремих дітей. Відсутність реакції дорослих (вчителів, шкільного психолога, адміністрації закладу, батьків) на шкільне насильство, однією з форм якого є булінг, формує в дитини-булера, уже з молодшого шкільного віку, впевненість у своїй безкарності, відчуття вседозволеності, що створює передумови формування особистості злочинця.

Таким чином, заклади освіти відіграють важливу роль у створенні умов для здобуття учнями знань у безпечному освітньому середовищі, у формуванні відносин та навичок, необхідних для запобігання проявів насильства, для безконфліктного спілкування та ненасильницької поведінки.

Наявність булінгу у шкільному середовищі зумовлює необхідність його діагностики, розробки алгоритму дій у разі його виявлення, організації системної роботи з протидії насильству та булінгу у закладі освіти. Розв'язанням цих проблем займаються педагоги та психологи, представники управлінських структур, дитячих фондів і громадських організацій, всі учасники освітнього процесу – вчителі, учні та батьки. Оскільки насильницькі дії мають груповий і масовий характер, то і їх подолання має мати комплексний характер, тобто, включати не тільки роботу з окремими дітьми (з жертвами чи булерами), а й зі шкільним колективом і навіть суспільством у цілому. Успішна боротьба з булінгом можлива лише за умови глибокого усвідомлення причин його появи. Неправильне або примітивне розуміння причин призведе до посилення проявів цькування.

Протидіяти виникненню насильства серед однолітків у школі може превентивна та профілактична діяльність, а також раннє втручання. Але для цього потрібні конкретні, добре продумані, комплексні заходи із залученням можливостей і ресурсів різних установ і служб. Варто подбати про:

– Колективне встановлення чітких норм і правил, завдяки яким учень знатиме, яка поведінка дозволена, а яка неприйнятна як у школі, так і за її межами. Необхідно чітко наголошувати на необхідності

рішучої й безапеляційної протидії будь-якій насильницькій та агресивній поведінці.

- Встановлення наслідків для учнів, які застосовують насильство, і безкомпромісне їх застосування.

- Проведення дій, спрямованих на розвиток в учнів стійкості, твердості характеру, вміння відмовлятися, а також навчання новим, конструктивним методам боротьби зі складними емоціями.

- Забезпечення тісної співпраці з поліцією, іншими організаціями та службами з метою налагодження взаємодії, надання ними допомоги в ситуаціях, які цього потребують.

- Отримання повної та об'єктивної інформації про масштаби насильства в школі (наприклад, за допомогою анонімних опитувань). Готовність до запровадження адекватних заходів у відповідь на заявлені проблеми та потреби школярів.

- Створення анонімної телефонної лінії, скриньки довіри, що дозволить учням повідомляти про випадки насильства та агресії в школі.

- Поглиблення взаємодії між учнями, їх співпраця та налагодження особистісної комунікації на основі спільної суспільно корисної діяльності.

- Розвиток в учнів емпатії, чутливості до потреб та негараздів інших, вміння виявляти підтримку, надавати допомогу.

- Організація спеціальних навчальних занять (тренінгів, семінарів тощо) для працівників школи з метою підвищення їх соціальних компетенцій та навичок міжособистісного спілкування.

- Забезпечення сприятливого морально-психологічного клімату у шкільному колективі, залучення батьків до його формування. Налагодження тісної співпраці з батьками в контексті систематичного обговорення проблем, пов'язаних із насильством.

- Обговорення проблеми насильства в ході навчальних занять з учнями, намагання спільно виробити правила поведінки під час насильства. Визначення наслідків за порушення даних правил. Варто наголосити, що сформовані правила мають бути записані та розміщені в доступному для всіх учнів даного класу місці.

- Дотримання узгодженої політики протидії насильству та визначення завдань, спрямованих на залучення працівників школи до профілактичних та попереджувальних дій. Спільне проведення

спеціально запланованих заходів, надання психолого-педагогічної підтримки, консультативна допомога, співпраця з кризовими центрами тощо.

Варто зазначити, що в освітніх закладах України створена та набуває інтенсивного розвитку система протидії насильству і булінгу. Системний підхід до розбудови безпечного освітнього середовища обґрунтовано в багатьох наукових та методичних виданнях [4]. Автори посібників подають, наприклад, діагностичні матеріали, практичний алгоритм дій адміністрації та колективу освітнього закладу щодо створення системи протидії булінгу (цькуванню), узагальнюють і систематизують практичні розробки, зокрема у формі інтерактивних та тренінгових занять для дітей різних вікових груп у сфері протидії булінгу, семінари-тренінги для педагогів, батьків [5; 9], для кращого засвоєння матеріалу розкривають проблему булінгу у формі запитань і відповідей [6]. Розробляються і пропонуються спеціальні постійні курси, спрямовані на навчання освітян розпізнаванню ситуації булінгу (цькування) та вчасному і правильному реагуванню на його прояви в освітньому середовищі, наприклад «Протидія та попередження булінгу (цькування) в закладах освіти» [10]. Центром інформації про права людини на основі матеріалів ЮНІСЕФ підготовлено спеціальну інструкцію для дітей та дорослих про те, як правильно та своєчасно реагувати на прояви цькування [11].

Аналіз наукової й методичної літератури дає підстави вважати, що, здійснюючи втручання у випадку насильства в школі, слід дотримуватись деяких порад. Насамперед слід з'ясувати, чи погоджується дитина на втручання. Вона повинна бути проінформована про те, що може стати його результатом, які обов'язки педагога в цій ситуації. Важливу роль у всіх втручаннях відіграє час. Втручання слід проводити якомога швидше, але планомірно та продумано. Важливо добре підготуватись і до розмови з учнем, який застосовує насильство, і до розмови з його батьками. Може виявитися, наголошує Д. Кубацька-Ясецька, що допомога та підтримка фахівців необхідна не тільки для дитини, яка зазнає насильства, або для кривдника, але й для їхніх батьків [13].

Під час спілкування з учнями, які перебувають у ситуаціях насильства, варто уникати таких фраз, як: «винуватець» або «жертва», оскільки це стигматизаційні терміни, які призводять до нав'язування стереотипів, навіть статусу злочинця. Слід постійно роз'яснювати як

дитині, яка зазнає насильства, так і дитині, яка поводить себе агресивно, що таке насильство та які його наслідки. Особливу увагу слід приділяти ознайомленню з конструктивними способами подолання труднощів, а також наводити доступні приклади наслідків для кожного акту насильства з боку однолітків.

Констатація наявності насильства в класі має стати поштовхом до проведення групової діяльності. У ході таких зустрічей варто поміркувати та обговорити з учнями, як насильницька поведінка впливає на клімат та атмосферу в класі та які вона має наслідки. Розмовляючи з молодшими школярами, варто звернути увагу на те, яка роль кожного з них у взаємостосунках, наголосити на відповідальності кожного члена колективу за створення атмосфери у класі. Слід заохочувати дітей до обдумування конструктивних способів вираження гніву та інших важких емоцій, наголошуючи на важливості вироблення навичок вирішення конфліктів у класі. Учнів треба вчити, як повідомляти інформацію про акти насильства, та допомагати їм подолати опір. Треба пояснювати їм, що вони завжди повинні бути лояльними до людини, яка зазнає насильства, тому що вона потребує їхньої підтримки та допомоги.

Такі групові форми обговорення та спільної роботи дозволяють дітям забезпечити атмосферу єднання та розвинути навички співпраці. Вони також дозволяють створити умови для обміну досвідом, власними спостереженнями та емоціями, завдяки чому можна виробити спільні правила реагування на насильницькі дії в конкретних ситуаціях.

Список використаних джерел

1. Абсалямова К.З., Луценко О.Л. Булінг у середовищі молодшої школи – соціально-психологічні й особистісні аспекти. *Вісник Харк. нац. ун-ту імені В.Н.Каразіна. Серія: Психологія*. 2013. № 1046. С. 216–221.
2. Алексеєнко Т. Явища мобінгу й булінгу у взаєминах особистості та колективу. *Управління освітою*. 2019. № 4. С. 46–53.
3. Булінг в українських школах. Дослідження UNICEF Ukraine. *Директор школи*. 2017. Січ. (№ 1/2). С. 7–11.
4. Булінг: реалії та шляхи подолання: бібліогр. покажч. (2005–2022 рр.) / уклад.: В. П. Балюк, Н. Н. Кузьміна, С. В. Спірякова (відп. за вип.), О. В. Токміленко; Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, Бібліотека імені М. А. Жовтобрюха. 2-ге вид., переробл. і доповн. Полтава, 2022. 28 с.

5. Булінг. Управлінський аспект / В. Кириченко та ін.; упоряд. Н.Харченко. Київ: Шкільний світ, 2019. 118 с.
6. Дорожко І. І., Малихіна О. Є., Туріщева Л. В. Насильство. Булінг. Проблема у запитаннях і відповідях: навч.-метод. посібник. Харків: Основа, 2019. 144 с.
7. Про освіту: Закон України від 5 вер. 2017 р. № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
8. Лубенець І. Г. Насильство (булінг) у шкільному середовищі: кримінологічна характеристика та заходи запобігання: монографія. Київ: ДНДІ МВС України; Харків: Мачулін, 2019. 276 с.
9. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід. Методичний посібник. К.: ТОВ «Агентство «Україна», 2019. 132 с.
10. Протидія та попередження булінгу (цькуванню) в закладах освіти. URL: <https://courses.prometheus.org.ua/courses/coursev1:MON+AB101+2019-T2/about>
11. Як побороти булінг: інструкція для дітей, батьків та вчителів. URL: <https://pntl.edu.vn.ua/index.php/osvitnii-protses/tips-for-parents/109-bulinh-porady-batkam-uchyteliam-ta-ditiam>
12. Jagieła J. Kryzys w szkole. Krótki poradnik psychologiczny, Kraków: Rubikon, 2009. 221 s. URL: https://www.academia.edu/11718168/Kryzys_w_szkole
13. Kubacka-Jasiecka D. Interwencja kryzysowa. Pomoc w kryzysach psychologicznych. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne. 2010. 554 s. URL: <https://www.scribd.com/document/662388629/D-Kubacka-Jasiecka-Interwencja-kryzysowa-Pomoc-w-kryzysach-psychologicznych>
14. Liubchak L., Demchenko O., Kit H. Future primary school teachers' training for working with family on establishing humane relationships between parents and children. *New challenges in the development of future specialists : collective monograph*. Universitatea Dunarea de Jos Galați, Romania, 2021. P. 229–243.

МЕДІЙНА ГРАМОТНІСТЬ ТА МЕДІЙНА КУЛЬТУРА ЯК ОСНОВА ІНФОРМАЦІЙНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Червінська І.Б., Червінський А.І., Никорак Я.Я.

Уже впродовж другого року Україна перебуває в умовах воєнного стану, обороняючи та захищаючи свій суверенітет, незалежність та територіальну цілісність. За цих обставин на педагогів покладено нелегке завдання – продовжувати якісне навчання здобувачів освіти у можливих і доступних, а основне – безпечних для конкретного регіону форматах із використанням оптимальних ресурсів дистанційного навчання.

Указані обставини не лише спричинили певні незручності, пов'язані з традиційним способом організації навчання, застосуванням альтернативних майданчиків та цифрових форматів навчання, а й відкрили вікно для пошуку нових можливостей та ініціатив.

Сьогодні ми всі маємо можливість спостерігати в Україні такі ознаки гібридної війни, як: підривні дії, корупцію, енергетичну, економічну, фінансову та безпосередньо інформаційну війну, а також «гарячу» війну з боку росії.

Проблеми впливу інформаційних ресурсів, засобів мас-медіа, інформаційних війн на суспільну свідомість досліджували: В. Богуш, Я. Варивода, І. Воробйова, Б. Грушин, С. Грицай, Д. Думанський, М. Лібікі, В. Лисенко, О. Мокрогуз, Л. Найдьонова, Г. Онкович, Д. Ольшанський, Г. Почепцов, П. Шевчук О. Юдін та інші вчені.

Інформаційна війна – це серйозний виклик для будь-якої країни, для її системи цінностей, норм та правил життєдіяльності, історичної спадщини та національних традицій. Боротьбу з інформаційними війнами потрібно розпочинати з раннього віку, у період формування особистості. Особлива роль та просвітницька місія на полі цієї інформаційної битви відводиться педагогам. Адже від їхньої медійної

освіченості та рівня медійної грамотності й культури буде залежати медійна грамотність учнівської молоді та рівень медійної культури їх батьків.

Щодо походження терміну «інформаційна війна» та його тлумачення, то варто зазначити, що він активно ввійшов у науковий обіг і почав використовуватися не лише військовими, а й іншими категоріями фахівців після завершення військової операції «Буря в пустелі» армією США, під час якої інформаційна зброя підтвердила свою потрібність та ефективність, не менше, ніж військова.

«Інформаційна війна (англ. *information warfare*) – викладення інформації у спосіб, який формує в суспільстві чи групі людей потрібний погляд, громадську думку, хід взаємодоповнювальних логічних думок, вичерпну систему поглядів щодо окремих питань на користь організатора інформаційної пропаганди» [8, с. 8].

«Інформаційна війна – це найгостріша форма протистояння в інформаційному просторі, де першочергового значення набувають такі якості взаємодії, як безкомпромісність, висока інтенсивність суперечки та короткотривалість гострого суперництва» [12].

Серед ефективних способів ведення інформаційної війни варто відзначити:

- *Психологічний вплив та тиск* на населення прифронтових територій для досягнення визначених державою-агресором цілей.

- *Цілеспрямована підривна діяльність* з метою досягнення інформаційної переваги шляхом запуску фейкової інформації на телебаченні, інформаційних «вкидань» у соціальних мережах.

- *Завдання шкоди інформаційним системам* та центрам інформації противника для досягнення інформаційної переваги та ширшого охоплення медіапростору.

- *Захист власних інформаційних систем*, розвиток інформаційних центрів та розширення чинних інформаційних ресурсів вітчизняного медіапростору.

- *Збір та поширення* тактичної інформації про збройні сили.
- *Поширення пропаганди* та дезінформації серед населення.
- *Підрив довіри* до джерел та носіїв інформації супротивника.
- *Попередження* про диверсійні можливості збору інформації супротивником.

- *Маніпуляція суспільною свідомістю з використанням засобів масової інформації та спеціальних засобів впливу.*

Досить часто інформаційну війну поєднують з психологічним тиском на населення та кібератаками із залученням «радіоелектронної боротьби та мережевих технологій».

Основним засобом ведення інформаційної війни, на думку В.Дудко, є «інформаційна зброя, яку застосовують під час інформаційних операцій» [2]. Автор наголошує, що метою інформаційної війни є послаблення морального духу та нанесення матеріальних і військових втрат конкурентам. Вони передбачають різноформатні заходи пропагандистського впливу та психологічного тиску на свідомість людини.

Особливі методи впливу пропагандистів скеровані на учнівську молодь. Адже руйнівні впливи на свідомість та ще нестійку психіку несформованої особистості, які завдаються під час інформаційної війни, за масштабами впливу та психічними втратами серед молодіжного середовища іноді перевищують наслідки збройних конфліктів та воєн.

Під час непроголошеної інформаційної війни інформація зазвичай розглядається як потенційна високоефективна й дієва зброя, яку можна успішно застосовувати як активний засіб пропаганди в медіапросторі.

Інформаційні наступи не такі видимі, як на полі бою, але за успішної стратегічної підготовки вони можуть завдати супротивнику непоправних втрат.

Саме тому важливо не піддаватися проявам інформаційної війни, яку так активно застосовує ерефія. В умовах гібридної війни, яка спрямованої проти нашої країни недоброзичливим сусідом, одним з головних елементів якої є інформаційна війна, медійна освіта та медійна грамотність виступають базовими засадами інформаційної безпеки зростаючої особистості. У світі, яким керує інформація, особистість мусить вміти її (інформацію) критично оцінювати, знати, яким джерелам можна довіряти, а яким не варто; вміти розрізняти сутність поняття «фейк», «фейкові новини» та як захиститися від ворожої пропаганди та маніпуляцій. Формування зазначених умінь зростаючої особистості стають пріоритетним завданням держави, усіх гілок й органів влади, ЗМІ, закладів освіти, родини.

Варто зазначити, що становлення світогляду, увиразнення норм і правил поведінки, які є базовими за своєю значущістю у визначенні стрижневих принципів життєдіяльності, ціннісних орієнтирів та дієвих механізмів формування зростаючої особистості, доступ до медіапростору ХХІ століття відіграє важливу роль у цьому неоднозначному процесі.

Сучасні діти вже з раннього дитинства тісно взаємодіють у медіапросторі на різних рівнях із врахуванням різних часопросторових дефініцій. Вони з раннього дитинства потрапляють під вплив засобів масової інформації, через різні гаджети залучається до медіапростору, не опанувавши при цьому правила та норми просторової поведінки. Позаяк мають справу з медіапростором через ігри в гаджетах, через телебачення, шляхом перегляду дитячих розважальних програм, мультфільмів, дитячих фільмів, зовнішньої реклами тощо.

Тому учнівська молодь повинна володіти основами медійної освіти та медійної грамотності, працювати над виробленням відповідного рівня медійної культури та медіаобізнаності уже з початкової школи. Відповідно зміст та завдання Нової української школи спрямовані на надання якісної освіти, на підготовку до життя в інформаційному суспільстві, навчання практичних навичок, які допоможуть їм у повсякденному житті та праці.

Сьогоднішній стан розвитку системи освіти та реальний стан поширення інформації засвідчують необхідність впровадження в освітній процес медіаосвітніх технологій, застосування відкритих цифрових систем та соціальних мереж, які комплексно сприятимуть обміну інформацією серед суб'єктів медіапростору.

В англійській літературі перші визначення дефініції «медіапростір» (*mediaspace*) почали використовувати з 1980-х років минулого століття у дослідженнях американських учених групи "Smalltalk", що входила до Центру досліджень компанії "Xerox" – Р. Стултса і С. Харрісона, які позначали цим поняттям «електронні умови, за яких групи людей можуть працювати разом, навіть якщо вони не знаходяться в одному і тому ж місці, і в той же час» [10]. Однак вони були обмежені технологічними часопросторовими характеристиками.

За сучасних реалій медіапростір – це яскравий приклад досягнень науки й техніки, невичерпне джерело для різних досліджень у сферах

філософії, психології, педагогіки, соціології, журналістики та багатьох інших галузей наукового знання.

Дослідниця С. Грицай пропонує розглядати медіапростір «як окремих соціальний або суспільний процес, який формує простір. Традиційні засоби масової інформації освоюють новий інформаційний простір, розширюючи сферу свого впливу, здобуваючи нову аудиторію» [1].

Для розв'язання окресленої проблеми школярам потрібно здобувати якісну медійну освіту, розвивати медійну грамотність, формувати медійну культуру й медіаобізнаність та дбати про навички інформаційної гігієни.

Загалом інформаційна безпека (Info Sec) – це «набір процедур та інструментів, які захищають усю корпоративну інформацію від неправомірного використання, несанкціонованого доступу, псування або знищення» [8]. Інформаційна безпека включає безпеку як на фізичному, так й на корпоративному рівнях, керування доступом до інформації, кібербезпеку особистості.

Інформаційна безпека закладу освіти – це система заходів, спрямованих на захист інформаційного простору та персональних даних від випадкового чи навмисного проникнення з метою розкрадання будь-яких даних чи внесення змін у конфігурацію системи.

Поняттєва тріада базових принципів інформаційної безпеки включає цілісність, конфіденційність і доступність, які визначають ефективність захисту даних та безпеки інфраструктури закладу освіти. Ці три поняття є базовими принципами для впровадження плану дій з налагодження інформаційного захисту. Для їх реалізації необхідно бути медіаобізнаним споживачем інформації.

Варто наголосити, що медіаобізнаність – це система знань, що містить інформацію про ЗМІ, їхню історію та особливості діяльності, потребу в них суспільства, усвідомлення користі й шкоди, яких вони можуть завдати сучасній молодій людині.

Під час організації освітнього процесу однією з головних вимог забезпечення його ефективності є гарантії високого рівня інформаційної безпеки. Специфіка інформаційної безпеки у закладі загальної середньої освіти полягає у необхідності забезпечення не тільки захисту баз даних та запобігання кібератакам, а й у надійному захисті здобувачів освіти від

будь-яких маніпуляційних проявів та впливів пропагандистів. Адже інформаційний вплив – це, перш за все, властивість інформації, яка є в медіапросторі, впливати на адресатів інформації. Найбільш широко інформаційний вплив здійснюється в освітній, соціокультурній, соціально-економічній сферах медіапростору.

Інформаційна безпека у сучасному освітньому просторі закладів освіти відповідно до вимог чинного законодавства передбачає захист відомостей та даних, що належать до таких груп:

- персональні дані та відомості, що мають відношення до учнів, викладацького складу, персоналу організації, зацифровані архівні документи;
- навчальні програми, бази даних, бібліотеки, інша структурована інформація, що застосовується для забезпечення освітнього процесу;
- захищена законом інтелектуальна власність.

Дії зловмисників можуть призвести до розкрадання зазначених даних. Також під час несанкціонованого втручання можливі внесення змін та знищення сховищ знань, програмних кодів, зацифрованих книг та навчально-методичних посібників, що використовуються здобувачами освіти та педагогами в освітньому процесі.

Задля запобігання учинення шкоди, захисту медіапростору та інформаційних ресурсів сучасні цифрові технології забезпечення захисту інформаційної безпеки ЗЗСО передбачають організацію нормативно-правового захисту, морально-етичного захисту; адміністративно-організаційного захисту, фізичного захисту; технічного захисту.

Саме тому питання інформаційної безпеки особистості, що формується, сьогодні відносять до найбільш актуальних і важливих.

Інформаційну безпеку особистості, закладу освіти необхідно розглядати в контексті загальних питань безпеки інформаційних систем, виходячи з нормативно-правових засад нашої країни. Оскільки вона поєднує життєві інтереси особистості, суспільства, і країни, а також реальні й потенційні загрози інформаційної безпеки.

До питань інформаційної безпеки системи освіти відносять також дослідження, пов'язані з безпекою особистості в мережі Інтернет, відповідний захист від різноманітних технологій шахрайства, особистою

безпекою від небезпечного контенту, сексуальних загроз, суспільної моралі, духовно-морального розвитку.

Функціональна модель забезпечення інформаційної безпеки здобувачів освіти в комп'ютерно-орієнтованому освітньому просторі включає такі складники:

- основні інформаційні об'єкти системи освіти, які потребують особливої уваги та захисту;
- авторські курси та навчальні матеріали, які розміщені на сайтах ЗЗСО;
- матеріали інформаційно-методичного супроводу освітніх елективних курсів;
- персональні дані здобувачів освіти, результати різних педагогічних опитувань та діагностики рівня знань, моніторинг навчальних досягнень, які розміщені в інформаційній системі закладу освіти;
- інформацію про види діяльності учасників освітнього процесу.

При цьому варто звернути увагу на необхідність формування відповідної інформаційно-комунікативної компетентності в галузі інформаційної безпеки.

В умовах гібридної війни, яка спрямована проти нашої країни, одним з головних елементів якої виступає війна інформаційна, медійна культура педагогічного працівника виступає пріоритетним завданням держави, усіх гілок й органів влади, ЗМІ, культури й мистецтва, а особливо галузі освіти.

Сучасна молода людина проживає в країні, яка за умов воєнного стану здійснює свою життєдіяльність у ситуації глобальних викликів та суспільних трансформацій.

Опрацювання результатів низки соціологічних досліджень (Г. Онкович, Т. Уварова, Т. Стас та ін.) підтверджує, що найбільший вплив сучасні засоби медіа мають на людей, які перебувають у перехідних, кризових ситуаціях, і, зокрема, на дітей та молодь. Їм не потрібно докладати зусиль для того, щоб адаптуватися до сучасного медіапростору, адже він для них є природним та таким, що оточує в повсякденному житті. У більшості випадків школярі не знають іншого, тому без особливих зусиль, з легкістю сприймають всі технічні новинки

та без складнощів їх використовують у повсякденному житті. Саме це пояснює таку популярність медіа серед школярів та молоді [7].

Медіакультуру можна характеризувати як сукупність інформаційно-комунікаційних засобів, інтелектуальних і матеріальних цінностей, які вироблені людством впродовж свого існування та культурно-історичного розвитку, які сприяють формуванню суспільної свідомості та соціалізації зростаючої особистості.

Процес формування медіакультури є досить неоднозначним, оскільки він охоплює елементи матеріальної сторони цього процесу – здобуття знань; морально-духовної – виховання особистості; операційно-процесуальної – опанування новітніх методів, методик і технологій. Також він має значний вплив на саморозвиток і самовиховання, які реалізуються здобувачами освіти в медіапросторі через рефлексію і творчість, шляхом самореалізації. Зазначене вказує на сутність позицій, дієвих механізмів та ефективних стратегій процесу формування медіакультури.

У сучасному освітньому просторі України медіаосвіта ще знаходиться на етапі свого формування. Але розроблення і прийняття нової Концепції впровадження медіаосвіти в Україні не тільки є важливою складовою частиною модернізації освіти, це є свідченням беззаперечної важливості медіаосвіти для сучасного українського суспільства в умовах світової глобалізації та інформатизації [5].

Так, дослідниці Т. Коноваленко та Ю. Надольська визначають медіаосвіту як «процес розвитку особистості крізь призму засобів масової комунікації (медіа) з метою формування культури спілкування, навігації в інформаційному просторі, розвитку творчих, комунікативних здібностей, критичного мислення, умінь повноцінного сприйняття, інтерпретації, аналізу й оцінювання медіатекстів, навчання різних форм самовираження за допомогою сучасних інформаційно-комунікаційних технологій» [4, с. 188].

У матеріалах ЮНЕСКО медіаосвіта трактується як «навчання теорії і практичним умінням оволодіння сучасними засобами комунікації, які є частиною специфічної, автономної області знань. Відповідно ЮНЕСКО розглядає сьогодні інформаційну та медіаграмотність як невід'ємну характеристику особистості й нації загалом» [3].

Відтак під медіаосвітою, зазвичай, розуміють «процес формування медіаграмотності шляхом аналітичного опанування медіаматеріалів за допомогою засобів масової інформації, кінцева мета якої критичне сприйняття медіаповідомлень» [11, с. 86]. Результатом всебічного процесу здобуття медіаосвіти є «медіаграмотність особистості як комплексне поняття, яке включає в себе і сформовані компетенції, і конкретні знання, і, найголовніше, досвід» [5]. Водночас медіаграмотність, за визначенням Т. Уварової та Г. Степанової, – «це комплекс умінь і знань, серед яких основними є критичне сприйняття, аналіз, оцінка медіатекстів та розуміння їх як політичного, так і культурного контексту» [8, с. 268].

У процесі інформатизації нашого суспільства та все більшого перебування особистості, що формується, в медіапросторі, медіаосвіта стає інформаційно доступною, та «інформаційно прозорою», адже життя сучасної молодшої людини з кожним роком все більше наповнюється цифровими засобами навчання, електронними ресурсами, соціальними мережами, які стають невіддільними компонентами її розвитку та видів діяльності.

Педагогічна спільнота сьогодні все більше апелює до медіапростору як території втілення нових ідей щодо організації безпечного освітнього процесу, які складають основу сучасної системи освіти. Постає гостра потреба в розвитку медіаосвіти, одним з провідних завдань якої є запобігання вразливості особистості, що формується, до медіанасильства і медіаманіпуляцій, втечі від реальності в лабіринти віртуального світу, поширення медіазалежностей.

Список використаних джерел

1. Грицай С. Визначення поняття «медіапростір» з позицій міждисциплінарного підходу. *Вісник Харківської державної академії культури*. 2012. Вип. 36. С. 235–243.
2. Дудко В. Інформаційна війна проти України та методи її ведення. URL: <https://www.polukr.net/uk/blog/2021/04/informacijna-vijna-proti-ukraini/>
3. Коневщинська О. Розвиток медіаосвіти і медіакультури в умовах сучасного інформаційного суспільства. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2016. Т. 54. Вип. 4. С. 32–41.

4. Коноваленко Т., Надольська Ю. Формування інфомедійної грамотності студентів на заняттях із фахових дисциплін // Інфомедійна грамотність – невід’ємна складова навчального процесу закладу вищої освіти: збірник статей. Київ, 2021. С. 187–194.
5. Концепція впровадження медіаосвіти в Україні (нова редакція). URL: http://ms.detector.media/mediaprosvita/mediaosvita/kontseptsiya_vprovadzhennya_mediaosviti_v_ukraini_nova_redaktsiya
6. Медіаосвіта та медіаграмотність: підручник / ред.-упор. В.Ф. Іванов, О.В. Волошенюк; за науковою редакцією В.В. Різуна. Київ: Центр вільної преси, 2012. 352 с.
7. Онкович Г. В. Медіаосвіта в Україні: сучасний стан і перспективи розвитку. *Нові технології навчання*. 2010. № 62. С. 89–92.
8. Рудь О. В. Інформаційна гігієна та медіаосвіта: що нового в умова воєнного часу: навчально-методичний посібник / за редакцією Волошенюк О. В. Київ: Академія української преси, Центр вільної преси, 2023. 44 с.
9. Уварова Т., Степанова Г. Медіаграмотність як пріоритетна компетенція в сучасній освіті. *Наукові записки Міжнародного гуманітарного університету* : Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 32. С. 268–271.
10. Червінська І. Б. Медіапростір гірської школи: змістове наповнення та соціокультурна трансформація. *Гірська школа Українських Карпат*. 2018. №. 17. С. 85–90.
11. Червінська І., Струк А. Медіатехнології як ефективний засіб підвищення якості освітнього процесу в закладах вищої освіти. *Освітні обрії*. 2022. Том 55, № 2. С. 69-73. DOI: <https://doi.org/10.15330/obrii.55.2.69-73>
12. Brzhevskaya Z., Dovzhenko N., Kyrychok R., Gaidur G., & Anosov A. Інформаційні війни: проблеми, загрози та протидія. *Електронне фахове наукове видання «Кібербезпека: освіта, наука, техніка»*. 2019. №3(3). С. 88–96. DOI: <https://doi.org/10.28925/2663-4023.2019.3.8896>

АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ВПЛИВУ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ ЖИТТЯ

Чепіль М.В.



Умови життя в Україні сьогодні, під час воєнного стану молоді люди, зокрема, знаходяться в умовах постійної психологічної напруги, яка дуже негативно впливає на якість життя. Така ситуація здатна містити складники, що виникають неочікувано і є небезпечними для життя і здоров'я. Саме такі складники перетворюють життєві ситуації на граничні та екстремальні. Нормативний стан людини змінюється на напружений, незвичний, а змінена поведінка людини стає екстремальною.

Фізична культура займає провідну роль у формування особистості та дотримання здорового способу життя. Вона формує поведінку людини у повсякденному житті та у кризових умовах життя. Та не зважаючи на скрутні обставини заклади освіти працюють, перейшовши на дистанційну форму або змішану форму навчання. Враховуючи зміни у виборі форми навчання, в тому числі з фізичної культури, потрібен концептуально новий підхід до розв'язання комплексної проблеми розвитку системи фізичного виховання.

Фізична культура – одна з областей соціальної діяльності, у якій формується і реалізується соціальна активність людей. Вона відображає стан суспільства в цілому, служить однією із форм прояву його соціальної, політичної й моральної структури [5, с. 8]. Слід зазначити, що в умовах, коли в країні змішана система навчання, самоізоляція, часті повітряні тривоги дотримання фізичної форми є важливим аспектом для профілактики фізичного і психічного здоров'я молоді. Нестандартні засоби та методи фізичного виховання все частіше використовуються у системі фізичного виховання, які сприяють інтенсифікації освітнього процесу та спонукання молоді до самостійних занять фізичною культурою. Для підтримання психічного і фізичного здоров'я в нестандартних умовах життя необхідне розуміння, що

систематичне використання фізичних вправ дасть можливість вистояти в складних обставинах і кризових ситуаціях.

Одним із засобів сучасної фізичної культури є атлетична гімнастика – система вправ, яка базується на наукових знаннях анатомії, фізіології, основ харчування та методики й техніки виконання вправ з обтяженнями та вагою власного тіла. Атлетизм – система фізичних вправ з обтяженнями (штангами, гантелями, гирями) на спеціальних силових тренажерах з масою власного тіла [3, с. 6]. Багато сучасних систем занять фізичною культурою використовують вправи атлетичної гімнастики: фітнес, воркаут, кросфіт, заняття в тренажерних залах тощо.

Фітнес, як вид фізичної культури, має різні напрями, види навантажень та способів тренувань, наприклад, аеробіка, пілатес, стретчинг.

Аеробіка (від грец. «аєго» – повітря і «біос» – життя) – це спеціально розроблений комплекс загальнорозвивальних фізичних вправ (ходьба, біг, стрибки та ін.), що поєднує в собі дихальні вправи з рухами тіла і виконуються під музику [3, с. 18]. На сьогодні існує багато напрямів аеробіки: степ аеробіка (заняття на спеціальній платформі), аквааеробіка (вправи у воді) тощо.

Пілатес – комплекс вправ для всього тіла, який розвиває гнучкість і рухливість, а також є одним з найбезпечніших видів тренування. Ця система дозволяє розтягнути й зміцнити м'язи тіла без ударного навантаження, оскільки виконується в повільному темпі, тому практично повністю виключається можливість травматизму при заняттях пілатесом [2, с. 95].

Стретчинг (від англ. розтягування) – це комплекс фізичних вправ, а точніше пози, для розтягування окремих частин тіла спрямованих на поліпшення гнучкості та розвиток рухливості в суглобах при якому чергуються напруга і розслаблення різних груп м'язів. Фізіологічною основою таких вправ є міотонічний рефлекс, при якому в насильно розтягнутому положенні м'язів відбувається скорочення м'язових волокон, і вони активізуються. В результаті в м'язах посилюються обмінні процеси, підвищується життєвий тонус [3, с. 4].

Сучасна молодь, яка живе в епоху стрімкого розвитку інтернет-технологій шукає нові засоби й форми занять фізичною культурою і спортом. На даний час, одним з популярних видів рухової активності

серед шкільної та студентської молоді, де використовуються вправи атлетичної гімнастики, є «Street workout» та «CrossFit».

Кросфіт (CrossFit) – це новий напрям фітнесу, який дуже швидко набирає популярності серед молоді й спрямований на підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Основними особливостями кросфіту є: всебічний вплив на організм, що сприяє підвищенню ефективності фізичної підготовки; швидкість зміни умов, способів, обставин дозволяють працювати швидше й ініціативніше; поєднання високої емоційності та активності з емоційною напругою; дух суперництва вчить діяти максимально напружено. Аналізуючи наукові літературні джерела можна стверджувати, що основною метою кросфіту є удосконалення фізичних якостей, поліпшення працездатності та розвиток швидкісної адаптації до зміни навантажень. Згідно з метою кросфіт можна поділити на такі види: метаболічні тренування, що спрямовані на поліпшення роботи серцево-судинної системи й витривалості; гімнастика, що сприяє поліпшенню контролю над власним тілом; робота з обтяженнями, що сприяє навичкам розвитку сили до зовнішніх об'єктів [5, с. 100]. «CrossFit» як система вправ дозволяє залучати всі групи м'язів, розвинути витривалість та фізичне здоров'я загалом.

Воркаут (WorkOut) – вулична субкультура, яка об'єднує унікальний підхід до тренувань, прагнення до різнобічного розвитку особистості й соціальну активність. Його сенс полягає в занятті спортом на вулиці, на свіжому повітрі, в умовах повної свободи й необмеженого простору. Воркаут – це масовий рух, один з різновидів занять фізичною культурою, який містить виконання різних вправ на вуличних спортивних майданчиках, тобто на перекладинах, брусах, шведських стінках і інших конструкціях, або без їх використання. Цей рух має чотири основні напрями розвитку:

- воркаут (який своєю чергою ділиться на: вуличний воркаут (Street Workout); гетто воркаут (Ghetto workout);
- дворова гімнастика;
- джимбар.

Заняття атлетичною гімнастикою з використанням силових тренажерів є одним із засобів рухової активності. Тренажер – технічне обладнання чи пристосування, яке призначене для виховання та

удосконалення рухових, професійно-прикладних навичок і умінь, а також медичної реабілітації [1, с. 4]. Тренажери, як засіб атлетичної гімнастики, відіграють особливу роль в атлетичній підготовці. Вони призначені для розвитку та вдосконалення рухових, спортивних та професійно-прикладних навичок і умінь. Одною з головних переваг використання тренажерів для занять атлетичною гімнастикою є можливість вибірково, точно і дозовано впливати на розвиток різних груп м'язів і систем організму. Тренажери прості в освоєнні й не потребують спеціальної підготовки для роботи з ними та використовуються в тренувальному процесі багатьох видів спорту, зокрема у бодибілдінгу, паверліфтингу, гирявому спорті, армреслінгу та інших.

Тренажерне устаткування дає можливість людям всіх вікових груп ефективно розвивати рухові якості й здібності, сполучати удосконалення технічних умінь, навичок і фізичних якостей у тренувальному процесі, створюючи необхідні умови для точного контролю і керування найважливішими параметрами тренувального навантаження.

Ми вважаємо, що заняття з використанням вправ атлетичної гімнастики можна проводити як:

- факультативні заняття;
- навчально-тренувальні заняття;
- заняття під керівництвом особистого тренера;
- самостійні заняття (групові, з партнером чи індивідуальні).

Ми пропонуємо розробку навчально-тренувальних занять з використанням силових тренажерів у тренажерному залі, яку можна виконувати самостійно, з партнером, на груповому занятті.

Приклад програми тренувань на тиждень:

• *Тренувальне заняття 1, інтенсивність середня, тривалість 60-70 хвилин.*

Розминка – 8-10 хвилин.

Жим ногами у тренажері: 5 підходів – 6-8 разів.

Розводи ногами у тренажері: 5 підходів – 8-10 разів.

Зводи ногами у тренажері: 5 підходів – 8-10 разів.

Віджимання на паралельних брусах: 5 підходів – 6-8 разів.

Повороти тулуба з набивним м'ячем в руках: 5 підходів – 10-12 разів (в кожную сторону).

Вправи для розтягування м'язів.

Методичні вказівки: навантаження для вправ вибираємо так, щоб виконати всі підходи (тобто 65-75 % від максимального навантаження); зводи та розводи ногами виконуємо плавно, без ривків; повороти тулуба виконуємо з великою амплітудою, набивний м'яч від 0.5 кг до 1 кг.

• *Тренувальне заняття 2, інтенсивність мала, тривалість 55-65 хвилин.*

Розминка – 8-10 хвилин.

Тяга верхнього блоку за голову: 4 підходи – 6-8 разів.

Тяга нижнього блоку сидячи: 4 підходи – 6-8 разів.

Полувер в тренажері: 4 підходи – 6-8 разів.

Згинання рук в біцепс машині: 4 підходи – 6-8 разів.

Розгинання рук в трицепс машині: 4 підходи – 6-8 разів.

Підйом тулуба з положення лежачи на похилій лаві: 4 підходи – 10-12 разів.

Вправи для розтягування м'язів.

Методичні вказівки: всі вправи виконуємо плавно, без ривків; навантаження вище середнього; при виконанні вправ не сутулитись.

• *Тренувальне заняття 3, інтенсивність вище середньої, тривалість 60-70 хвилин.*

Розминка – 8-10 хвилин.

Ходьба або біг на біговій доріжці: 10-15 хвилин.

Тяга Т-грифа під кутом: 5 підходів – 8-10 разів.

Тяга вертикальна до грудей сидячи: 5 підходів – 8-10 разів.

Розведення рук в тренажері: 5 підходів – 8-10 разів.

Зведення рук в тренажері: 5 підходів – 8-10 разів.

Розгинання ніг в тренажері: 5 підходів – 8-10 разів.

Підіймання ніг лежачи на похилій лаві: 5 підходів – 10-12 разів.

Вправи для розтягування м'язів.

Методичні вказівки: ходьбу і біг виконуйте в середньому темпі; при виконанні тяги положення ніг довільне, спина випрямлена (без прогину); зведення рук виконуємо без ривків, навантаження середнє [6, с. 43, 44].

При плануванні занять важливим компонентом на початку заняття є розминка, яка дозволяє підготувати м'язову систему до подальшої роботи та запобігти отриманню травм під час тренування.

Приклад розминки на тренувальному занятті:

Розминка є підготовчою частиною тренувального заняття та займає 7-10 хвилин. Для розминки використовуються різні види вправ, щоб підготувати організм до основного навантаження на занятті. Розпочинаємо розминку з ходьби, бігу чи нескладних стрибків і переходимо до загальнорозвивальних вправ.

Загальнорозвивальні вправи:

Вправа 1.

В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс;
1-4 – колові оберти головою вліво;
1-4 – колові оберти головою вправо.

Вправа 2.

В. п. – стійка ноги нарізно;
1-4 – колові оберти руками вперед;
1-4 – колові оберти руками назад.

Вправа 3.

В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору, долоні в замок;
1-2 – нахили тулуба вліво;
3-4 – нахили тулуба вправо.

Вправа 4.

В.п. стійка ноги нарізно, руки вперед, долоні в замок;
1-2 – повороти тулуба ліворуч;
3-4 – повороти тулуба праворуч.

Вправа 5.

В. п. – стійка ноги нарізно, руки за спиною, долоні в замок;
1-3 – пружні нахили тулуба вперед, руки підіймаємо вгору;
4 – в. п.

Вправа 6.

В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки на пояс;
1-3 – пружні нахили тулуба вперед, руками дістати підлоги;

4 – в. п.

Вправа 7.

В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс;

1 – випад лівою вперед, руки в сторони;

2 – в. п.;

3 – випад правою вперед, руки в сторони;

4 – в. п.

Вправа 8

В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс;

1 – випад лівою в сторону, руки в сторони;

2 – в. п.;

3 – випад правою в сторону, руки в сторони;

4 – в. п.

Всі вправи виконуємо по 6-8 разів [6, с. 45, 46].

Також молоді люди часто вибирають тренування з використанням системи підготовки «Street workout», які дозволяють самостійно вибирати вправи для заняття, не лімітують час заняття і можуть відбутися на будь-якому вуличному спортивному майданчику. Ми пропонуємо розробку такого заняття.

Приклад навчально-тренувальне заняття з використанням системи підготовки «Street workout», інтенсивність мала, тривалість 65-75 хвилин.

Розминка – 8-10 хвилин.

Підтягування на перекладині (поперечині) хватом знизу – 4 підходи* 6-8 разів.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи – 4 підходи * 6-8 разів.

Віджимання на брусах з прямим корпусом – 4 підходи *6-8 разів.

Підйом зігнутих в колінах ніг у висі на перекладині (поперечині) – 4 підходи *6-8 разів.

Стрибки на скакалці (з ноги на ногу) – 4 підходи * 25-30 разів.

Гра в баскетбол – 10-12 хвилин.

Вправи для розтягування м'язів.

Методичні рекомендації: розминка є обов'язковим елементом для кожного заняття; при підтягуванні на перекладині звернути увагу на повне випрямлення рук при опусканні, уникати допомоги ногами (ривків, поштовхів) та розгойдування корпусу; при згинанні й розгинанні рук в упорі лежачи в верхній точці руки мають бути повністю випрямлені, корпус утримувати рівно; відтискаючись на брусах старатись не розгойдувати та не нахилити корпус вперед; при підйомі ніг у висі на перекладині хват руками за перекладину за бажанням, розгойдування тіла має бути мінімальним.

У кризових умовах життя заняття з використанням вправ атлетичної гімнастики допомагають молоді бути емоційно стабільними та чинити опір високим емоційним навантаженням; спілкуватися з однолітками в складних умовах; ділитися досвідом подолання кризових ситуацій з допомогою занять з силовим навантаженням тощо. Емоційна стійкість, психологічний і фізичний хороший стан в таких умовах є вкрай необхідною умовою для саморозуміння, самореалізації та подолання стресових ситуацій життя молодого покоління.

Список використаних джерел

1. Комаревич Є. І., Комаревич О. Є. Методичні рекомендації з використання тренажерів та пристосувань студентами для розвитку фізичних якостей. Рівне: НУВГП, 2013. 32 с.
2. Маріонда І. І., Джуган Л.М. Застосування основних принципів пілатесу у проведенні занять зі студентами спеціальної медичної групи. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота»*. Випуск 31, 2014. С. 94–96.
3. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» «Методика проведення оздоровчого стретчингу» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня усіх спеціальностей денної форми навчання / Укладач: ст.викладач Шишкіна О.М., Кам'янське, ДДТУ, 2018. 20 с.
4. Пономарьова Г.Ф., Школа О. М., Осіпцов А. В., Пятницька Д. В. Аеробіка як засіб розвитку фізичних здібностей студентської молоді: монографія. Маріуполь: ТОВ «ППНС», 2018. 254 с.
5. Шинкарьова О. Д. Підвищення ефективності фізичного вдосконалення здобувачів вищої освіти засобами кросфіту. *Вісник*

Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка.
Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вип. 12, 2019. С. 99–102.

6. Чепіль М. В. Атлетична гімнастика. Методичні рекомендації щодо організації та проведення занять з використанням силових тренажерів. Коломия, Коломийська друкарня ім. Шухевича, 2023. 50 с.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ AUTHOR INFORMATION

1. **Белей Михайло Васильович** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (*м. Івано-Франківськ*).

Mykhailo Belei – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of General Psychology, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (*Ivano-Frankivsk*).

2. **Васильчук Микола Миколайович** – кандидат філологічних наук, доцент, завідувач кафедри філології Коломийського навчально-наукового інституту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (*м. Коломия*).

Mykola Vasylchuk – Candidate of Philological Sciences, Associate Professor, Head of the Philology Department, Kolomyia Institute of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (*Kolomyia*).

3. **Василюк Алла Володимирівна** – доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри початкової освіти Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (*м. Вінниця*).

Alla Vasylyuk – Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Primary Education Department, Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University (*Vinnytsia*).

4. **Владика Наталія Василівна** – магістр психології, клінічний психолог Центру ПД та ППВ ДУ «ТМО МВС України по Івано-Франківській області» (*м. Івано-Франківськ*).

Nataliia Vladyka – Master of Psychology, Clinical Psychologist at the Centre for Psychiatric Care and Professional Psychophysiological Selection of the State Institution “Local Medical Association of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine in Ivano-Frankivsk Oblast” (*Ivano-Frankivsk*).

5. **Волощук Галина Михайлівна** – кандидат філологічних наук, доцент, доцент кафедри філології Коломийського навчально-наукового інституту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (м. Коломия).

Halyna Voloshchuk – Candidate of Philological Sciences, Associate Professor, Philology Department, Kolomyia Institute of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (*Kolomyia*).

6. **Войтенко Оксана Валеріївна** – аспірант кафедри психології Університету Григорія Сковороди в Переяславі (м. Переяслав).

Oksana Voitenko – PhD student at the Department of Psychology at Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav (*Pereiaslav*).

7. **Глаголюк Василь Петрович** – кандидат історичних наук, доцент, доцент кафедри психології Інституту управління природними ресурсами ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», заслужений працівник освіти України (м. Коломия).

Vasyl Hlaholiuk – Candidate of Historical Sciences, Associate Professor, Psychology Department, Institute for Natural Resources Management of KROK University, eminent educator of Ukraine (*Kolomyia*).

8. **Грицан Марія Миколаївна** – директор Інституту управління природними ресурсами ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», відмінник освіти України (м. Коломия).

Mariia Hrytsan – Director of the Institute for Natural Resources Management of KROK University, Excellence in Education of Ukraine (*Kolomyia*).

9. **Дячук Оксана Іванівна** - кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри гістології, цитології та ембріології Івано-Франківського національного медичного університету (м. Івано-Франківськ).

Oksana Diachuk – Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Department of Histology, Cytology and Embryology, Ivano-Frankivsk National Medical University (*Ivano-Frankivsk*).

10. **Єгорова Інга Вячеславівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки та освітнього менеджменту імені Богдана Ступарика Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (*м. Івано-Франківськ*).

Inha Yehorova – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Bohdan Stuparyk Department of Pedagogy and Educational Management at Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (*Ivano-Frankivsk*).

11. **Іванцев Наталія Ігорівна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри клінічної та реабілітаційної психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (*м. Івано-Франківськ*).

Nataliia Ivantsev – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Clinical and Rehabilitation Psychology Department, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (*Ivano-Frankivsk*).

12. **Казанцева Світлана Анатоліївна** – аспірант кафедри психології Університету Григорія Сковороди в Переяславі (*м. Переяслав*).

Svitlana Kazantseva – PhD student at the Department of Psychology at Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav (*Pereiaslav*).

13. **Карпенко Зіновія Степанівна** – доктор психологічних наук, професор кафедри теоретичної та практичної психології, Національний університет "Львівська політехніка" (*м. Львів*).

Zinoviia Karpenko – Doctor of Psychological Sciences, Professor of the Department of Theoretical and Applied Psychology, Lviv Polytechnic National University (*Lviv*).

14. **Качмар Олександра Василівна** – доктор філософських наук, професор, професор кафедри управління соціокультурної діяльності шоу-бізнесу та івентменеджменту ННІ мистецтв Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (*м. Івано-Франківськ*).

Oleksandra Kachmar – Doctor of Philosophical Sciences, Full Professor, Professor of the Department of Management Socio-Cultural Activity

Management, Show Business and Event Management Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (*Ivano-Frankivsk*).

15. **Кіт Галина Григорівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри початкової освіти Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (*м. Вінниця*).

Halyna Kit – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Primary Education Department, Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University (*Vinnytsia*).

16. **Ковальчук Михайло Петрович** – кандидат філологічних наук, доцент, військовослужбовець Збройних Сил України (*м. Коломия*).

Mykhailo Kovalchuk – Candidate of Philological Sciences, Associate Professor, member of the Armed Forces of Ukraine (*Kolomyia*).

17. **Ковальчук Оксана Василівна** – викладач, провідний фахівець центру досліджень «Покутської трійці» (*м. Коломия*).

Oksana Kovalchuk – Lecturer, Chief expert at the Pokuttia Trinity Research Center (*Kolomyia*).

18. **Кондес Тетяна Василівна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»» (*м. Київ*).

Tetiana Kondes – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Psychology Department, KROK University (*Kyiv*).

19. **Лепьохін Євгеній Олександрович** – кандидат філологічних наук, доцент, викладач кафедри психології Інституту управління природними ресурсами ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»» (*м. Коломия*).

Eugene Lepokhin – Candidate of Philological Sciences, Associate Professor, Lecturer at the Psychology Department of the Institute for Natural Resources Management of KROK University (*Kolomyia*).

20. **Лефтеров Василь Олександрович** - доктор психологічних наук, професор, перший проректор Міжнародного гуманітарного університету (*м. Одеса*).

Vasyl Lefterov – Doctor of Psychological Sciences, Full Professor, First Vice-Rector of the International Humanitarian University (*Odesa*).

21. **Лефтерова Єлизавета Василівна** – викладач ВСП «Одеський фаховий коледж комп'ютерних технологій» (*м. Одеса*).

Yelyzaveta Lefterova – Lecturer, stand-alone structural unit “Odesa Professional College of Computer Technologies” (*Odesa*).

22. **Лизанчук Василь Васильович** – доктор філологічних наук, професор, професор кафедри радіомовлення і телебачення факультету журналістики, Львівський національний університет імені Івана Франка (*м. Львів*).

Vasyl Lyzanchuk – Doctor of Philological Sciences, Full Professor, Broadcast and Television Department, Ivan Franko National University of Lviv (*Lviv*).

23. **Любчак Людмила Володимирівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри початкової освіти Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (*м. Вінниця*).

Liudmyla Liubchak – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Primary Education Department, Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University (*Vinnytsia*).

24. **Никорак Ярослав Ярославович** – заступник директора з навчально-методичної роботи Івано-Франківського фахового коледжу, Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (*м. Івано-Франківськ*).

Yaroslav Nykorak – Director of Learning Support at the Ivano-Frankivsk Professional College of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (*Ivano-Frankivsk*).

25. **Осьодло Василь Ілліч** – доктор психологічних наук, професор, заслужений працівник освіти України, Лауреат Державної премії України в галузі науки і техніки, полковник, начальник інституту Національного університету оборони України (*м. Київ*).

Vasyl Osodlo – Doctor of Psychological Sciences, Full Professor, eminent educator of Ukraine, recipient of the State Prize of Ukraine in the field of Science and Technology, colonel, Head of the Institute of the National Defence University of Ukraine (*Kyiv*).

26. **Поястик Оксана Іванівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри педагогіки і психології Коломийського навчально-наукового інституту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (*м. Коломия*).

Oksana Poiasyk – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Education Science and Psychology Department at the Kolomyia Institute of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (*Kolomyia*).

27. **Пилипенко Марія Анатоліївна** – Магістр психології, Навчально-науковий інститут психології, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК» (*м. Київ*).

Maria Pylypenko – Master's degree of the Academic and Scientific Institute of Psychology, «KROK» University (*Kyiv*).

28. **Прокопів Любов Миколаївна** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри педагогіки та освітнього менеджменту імені Богдана Ступарика Прикарпатського національний університет імені Василя Стефаника (*м. Івано-Франківськ*).

Liubov Prokopiv – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Bohdan Stuparyk Department of Pedagogy and Educational Management at Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (*Ivano-Frankivsk*).

29. **Русакова Ольга Валеріївна** – кандидат філологічних наук, доцент, доцент кафедри філології Коломийського навчально-наукового інституту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (*м. Коломия*).

Olha Rusakova – Candidate of Philological Sciences, Associate Professor, Philology Department, Kolomyia Institute of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (*Kolomyia*).

30. **Сабадуха Володимир Олексійович** – доктор філософських наук, доцент, професор кафедри суспільних наук Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу (м. Івано-Франківськ).

Volodymyr Sabadukha – Doctor of Philosophical Sciences, Associate Professor, Professor at the Social Sciences Department of Ivano-Frankivsk National Technical University of Oil and Gas (*Ivano-Frankivsk*).

31. **Сулятицький Іван Васильович** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної освіти Львівського національного університету імені Івана Франка (м. Львів).

Ivan Suliatytskyi – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Special Pedagogy, Ivan Franko National University of Lviv (*Lviv*).

32. **Сингаївська Ірина Валентинівна** – кандидат психологічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту психології, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК» (м. Київ).

Iryna Synhaivska – PhD (Psychological science), Professor, Director of the Academic and Scientific Institute of Psychology, «KROK» University (*Kyiv*).

33. **Федик Оксана Василівна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ).

Oksana Fedyk – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of General Psychology, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (*Ivano-Frankivsk*).

34. **Фесюк Мар'яна Ігорівна** – аспірантка кафедри педагогіки та освітнього менеджменту імені Богдана Ступарика Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ).

Mariana Fesiuk – PhD student at the Bohdan Stuparyk Department of Pedagogy and Educational Management of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (*Ivano-Frankivsk*).

35. **Футулуйчук Василь Миколайович** – кандидат історичних наук, доцент, доцент кафедри психології Інституту управління природними ресурсами ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК» (м. Коломия).

Vasyl Futuluichuk – Candidate of Historical Sciences, Associate Professor, Psychology Department, Institute for Natural Resources Management of KROK University (*Kolomyia*).

36. **Хомич Галина Олексіївна** – кандидат психологічних наук, професор кафедри психології Університету Григорія Сковороди в Переяславі (м. Переяслав).

Halyna Khomych – Candidate of Psychological Sciences, Professor of the Psychology Department at Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav (*Pereiaslav*).

37. **Чепіль Марія Василівна** – старший викладач кафедри педагогіки і психології Коломийського навчально-наукового інституту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (м. Коломия).

Mariia Chepil – Senior Lecturer of the Education Science and Psychology Department at the Kolomyia Institute of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (*Kolomyia*).

38. **Червінський Андрій Іванович** – кандидат історичних наук, доцент, доцент кафедри географії та природознавства Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ).

Andrii Chervinskyi – Candidate of Historical Sciences, Associate Professor, Department of Geography and Natural Science, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (*Ivano-Frankivsk*).

39. **Червінська Інна Богданівна** – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри початкової освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (*м. Івано-Франківськ*).

Inna Chervinska – Doctor of Pedagogical Sciences, Full Professor, Primary Education Department, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (*Ivano-Frankivsk*).

40. **Яблонський Андрій Іванович** – доктор психологічних наук, професор кафедри психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили (*м. Миколаїв*).

Andrii Yablonskyi – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of Psychology Department, Black Sea National University named after Petro Mohyla (*Mykolaiv*).

ЗМІСТ



Передмова.....	3
Foreword.....	5
РОЗДІЛ 1. Особистість у кризових умовах життя	7
Масовий мілітаристський психоз – соціальна патологія ціннісного змісту. <i>Карпенко З. С.</i>	8
Особливості адаптації українців до вимушеного переселення в період війни. <i>Сингаївська І. В., Пилипенко М. А.</i>	17
Специфіка кризового психологічного стану. <i>Белей М. Д., Федик О. В., Іванцев Н. І.</i>	30
Кінцугі як філософська основа розуміння природи недосконалості. <i>Качмар О.В.</i>	39
Національна безпека України: гуманістичний український націоналізм і аморальний російський шовінізм. <i>Лизанчук В. В.</i>	49
Теорія ступенів духовного розвитку людини як теоретико-методологічне підґрунтя розуміння й розв’язання кризових ситуацій людського буття. <i>Сабадуха В. О., Глаголюк В. П.</i>	59
Психологічна експертиза трансформаційних змін змісту освіти з позиції «людиноцентризму». <i>Яблонський А. І.</i>	69
РОЗДІЛ 2. Вплив екстремальних ситуацій життя на формування особистості.	80
Зміни особистості у кризових життєвих станах. <i>Сулятицький І. В., Осьодло В. І.</i>	81
Екстремальні страждання як загроза психологічному благополуччю особистості в умовах війни в Україні. <i>Дячук О. І., Пересипкіна А. О.</i>	90
Стресостійкість дорослої особистості як психологічний ресурс в умовах війни. <i>Хомич Г. О., Войтенко О. В., Казанцева С. А.</i>	99
Психологічні особливості ефективності діяльності керівника медичної установи в кризових умовах. <i>Лефтеров В. О., Лефтерова Є. В.</i>	109

Гори і катарсис духу. Особистість у кризових умовах життя крізь призму поетичних циклів Уляни Кравченко «В Бескидах» та Осипа Маковея «Гірські думи». <i>Васильчук М.М., Русакова О.В.</i>	117
Художнє відображення психореакцій в екстремальних ситуаціях: проза Джека Лондона. <i>Лепьохін Є.О., Волощук Г.М.</i>	126
Проявлення чоловічого інфантилізму в кризових ситуаціях на прикладі персонажів повісті Леся Мартовича «Забобон». <i>Ковальчук М. П., Ковальчук О. В.</i>	133
Національна самосвідомість особистості в кризових умовах. <i>Єгорова І. В., Фесюк М. І.</i>	141
РОЗДІЛ 3. Формування моделі особистості в сучасних реаліях життя..	150
Проблеми та перспективи формування основних компонентів життєздатності як умови професійної готовності майбутніх фахівців психологів в реаліях сьогодення. <i>Кондес Т. В.</i>	151
Парадигма української кризи. Особистість та соціум в горнилі війни. <i>Владика Н. В., Футулійчук В. М.</i>	159
Тривожність у школярів: розуміння, виявлення та стратегії подолання. <i>Поясик О. І.</i>	168
Булінг в учнівському колективі молодших школярів: феномен, протидія. <i>Кім Г. Г., Василюк А. А., Любчак Л. В.</i>	182
Медійна грамотність та медійна культура як основа інформаційної безпеки особистості в умовах воєнного стану. <i>Червінська І. Б., Червінський А. І., Никорак Я. Я.</i>	195
Атлетична гімнастика як засіб впливу на формування особистості молоді в кризових умовах життя. <i>Чепіль М. В.</i>	205
Відомості про авторів	214
Зміст	223

Для нотаток

Для нотаток

Для нотаток

Наукове видання

**ОСОБИСТІТЬ В КРИЗОВИХ УМОВАХ
ТА ЕКСТРЕМАЛЬНИХ
СИТУАЦІЯХ ЖИТТЯ**

КОЛЕКТИВНА МОНОГРАФІЯ

В авторській редакції
Формат 60x84 1/16. Папір офсетний.
Друк цифровий.
Гарнітура Times New Roman.
Умовн. друк. арк. 12,79
Наклад 50 прим.

**ВИДАВНИЦТВО
“НАІР”**

Івано-Франківськ, вул. Височана, 18,
Тел. (050) 433-67-93
email: fedorynrr@ukr.net

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
№4191 від 12.11.2011р.