

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ**

**ПРОБЛЕМИ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ
ТА КРИЗОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**DISASTER AND CRISIS PSYCHOLOGY
PROBLEMS**

Науковий журнал

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації
серія КВ № 24824–14764ПР, видане 27.04.2021 року Міністерством юстиції
України

Журнал має категорію "Б" та входить до Переліку фахових видань України зі
спеціальності 053 - психологічні науки
(наказ МОН України № 530 від 06.06.2022 р.)

Електронна сторінка видання - <http://dcpp.nuczu.edu.ua>

ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

| | | | |
|---|-------------------------|---|--------------------|
| ✓ | екстремальна психологія | ✓ | кризова психологія |
| ✓ | психореабілітація | ✓ | психокорекція |



2024-1(7)

Зміст

| ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ | |
|---|-----|
| Яніна Мацегора, Олександр Колесніченко, Ігор Приходько, Максим Байда | 5 |
| Ризик формування алкогольної залежності у військовослужбовців, які приймають участь в бойових діях | |
| Альбіна Мікіртичян, Валерій Боснюк | 28 |
| Психологічні особливості переживання травматичного досвіду українськими переселенцями | |
| Юлія Подопрігора, Юлія Ільїна | 40 |
| Соціальний та емоційний інтелект як детермінанти подолання стресу в умовах командної роботи | |
| Дар'я Рютіна, Юлія Ільїна, Наталія Світлична | 49 |
| Копінг-стратегії офіцерів запасу у системі їх психологічної стійкості | |
| Tetiana Salnikova | 63 |
| The influence of sociopsychological characteristics of military personnel depending on their professional training on the constructs of their personal self-concept | |
| Світлана Чернявська | 80 |
| Змістові лінії розвитку психологічної готовності майбутніх пілотів цивільної авіації до професійної діяльності | |
| КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ | |
| Олександра Коляда, Наталія Оніщенко | 93 |
| Особливості психоемоційного стану дітей в умовах війни | |
| Едуард Михлюк, Ігор Логовський | 105 |
| Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб | |
| Лариса Рибик | 118 |
| Історія розвитку теорії горя | |
| Яна Руденко | 131 |
| Інтуїтивні дії населення з зони де велись активні бойові дії щодо стабілізації свого психічного стану в перші тижні війни | |
| Ольга Скориніна-Погребна | 139 |
| Особливості самооцінки та самоповаги населення на деокупованих територіях | |
| Любов Юрченко, Михайло Харламов, Людмила Гонтаренко, Сергій Каріков | 149 |
| Виклики соціально-психологічних комунікацій сучасного світу в умовах війни | |

Редакційна колегія

Наталія Вікторівна Оніщенко – доктор психологічних наук, професор. Національний університет цивільного захисту України, Державна служба України з надзвичайних ситуацій, Харків (Україна).

Олександр Володимирович Тімченко – доктор психологічних наук, професор. Національний університет цивільного захисту України, Державна служба України з надзвичайних ситуацій, Харків (Україна).

Валерій Федорович Боснюк – кандидат психологічних наук, доцент. Національний університет цивільного захисту України, Державна служба України з надзвичайних ситуацій, Харків (Україна).

Alexis Lorenzo Ruiz – доктор психологічних наук, професор. Гаванський університет, президент Кубинського товариства психології, Гавана (Куба).

Вадим Іванович Барко – доктор психологічних наук, професор. Державний науково-дослідний інститут МВС України, Міністерство внутрішніх справ України, Харків (Україна).

Олег Матвійович Кокун – член-кореспондент НАПН України, доктор психологічних наук, професор. Інститут психології ім. Г.С. Костюка, Національна Академія педагогічних наук України, Київ (Україна).

Василь Олександрович Лефтеров – доктор психологічних наук, професор. Національний університет «Одеська юридична академія», Міністерство освіти і науки України, Одеса (Україна).

Василь Ілліч Осьодло – доктор психологічних наук, професор. Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, Міністерство оборони України, Київ (Україна).

Наталія Дмитрівна Потапчук – доктор психологічних наук, професор. Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, Державна прикордонна служба України, Хмельницький (Україна).

Ігор Іванович Приходько – доктор психологічних наук, професор. Національна академія Національної гвардії України, Національна гвардія України, Харків (Україна).

Видання засновано у 2007 році

Виходить 2 рази на рік

Засновник і видавець

Національний університет
цивільного захисту країни

Технічний редактор

Платонов В.М. науковий
співробітник

Адреса

вул. Чернишевська, 94, Харків,
61023

Контактна інформація

Tel.: +38 (095) 139-62-64

Website: <http://dcpp.nuczu.edu.ua>

E-mail: dcpp@nuczu.edu.ua

**Свідоцтво про державну
реєстрацію видання** КВ №
24824-14764 ПР від 27.04.2021

Журнал має категорію "Б" та
входить до Переліку фахових
видань України зі
спеціальності 053 -
психологічні науки (наказ
МОН України № 530 від
06.06.2022 р.)

Затверджено до друку

Протокол засідання вченої
ради НУЦЗ України № 11 від
30.05.2024

Підписано до друку

31.05.2024

Формат 60x84/8

Папір 80 г/м²

Ум. друк. арк. 7,07

Наклад 50 прим.

© Національний університет
цивільного захисту України,
2024

UDC 159.9

The scientific journal accepts for publication original, previously unpublished empirical and theoretical research in the following areas: extreme psychology, crisis psychology, psychorehabilitation, psychocorrection

EDITORIAL BOARD

Nataliia Onishchenko Doctor of Psychological Sciences, Professor. National university of civil defence of Ukraine, Kharkiv (Ukraine).

Oleksandr Timchenko Doctor of Psychological Sciences, Professor. National university of civil defence of Ukraine, Kharkiv (Ukraine).

Valerii Bosniuk Ph.D. in Psychology, Associate Professor. National university of civil defence of Ukraine, Kharkiv (Ukraine).

Alexis Lorenzo Ruiz Doctor en Ciencias Psicológicas, Profesor Titular en la Facultad de Psicología. Universidad de La Habana, Cuba. Presidente Sociedad Cubana de Psicología.

Vadym Barko Doctor of Psychological Sciences, Professor. State Research Institute of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine, Kyiv (Ukraine).

Oleg Kokun Corresponding Member of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Doctor of Psychological Sciences, Professor. G.S. Kostiuk Institute of Psychology of National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv (Ukraine).

Vasyl Lefterov Doctor of Psychological Sciences, Professor. National University «Odessa Law Academy», Odesa (Ukraine).

Vasyl Osodlo Doctor of Psychological Sciences, Professor. National Defence University of Ukraine named after Ivan Cherniakhovskyi, Kyiv (Ukraine).

Nataliia Potapchuk Doctor of Psychological Sciences, Senior Researcher. National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine named after Bohdan Khmelnytskyi, Khmelnytskyi (Ukraine).

Ihor Prykhodko Doctor of Psychological Sciences, Professor. National Academy of the National Guard of Ukraine, Kyiv (Ukraine).

The issue was founded in 2007

It comes out twice a year

Founder and Publisher

National University of Civil
Defence of Ukraine

Technical editor Vladyslav
Platonov, Research Officer

Address Chernyshevska Str., 94,
Kharkiv, Ukraine, 61023

Contact information

Tel.: +38 (095) 139-62-64

Website: <http://dcpp.nuczu.edu.ua>

E-mail: dcpp@nuczu.edu.ua

**State certificate registration of
the publication** KV № 24824-
14764 PR dated 27.04.2021

The journal is included in the
List of professional publications
of Ukraine in the specialty 053 -
psychological sciences (order of
the Ministry of Education and
Science of Ukraine № 530 from
06.06.2022).

Approved for printing Minutes
of the meeting Academic
Council for NUCD Ukraine
№ 11 dated 30.05.2024

Signed for print 31.05.2024

Format 60x84/8 Paper 80 g/m²
Condit. print. sheet. 7,07
Circulation 50 cop.

© National University of Civil
Defence of Ukraine, 2024

ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9

Я. Мацегора¹, к.психол.н., с.н.с. провідн.н.с. (ORCID 0000-0001-6103-1466)

О. Колесніченко², д.психол.н., с.н.с. проф. каф. (ORCID 0000-0001-6406-1935)

І. Приходько¹, д.психол.н., проф. (ORCID 0000-0002-4484-9781)

М. Байда¹, PhD Психологія (ORCID 0000-0001-7658-4709)

¹Національна академія Національної гвардії України

²Національна академія Служби безпеки України

РИЗИК ФОРМУВАННЯ АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ПРИЙМАЮТЬ УЧАСТЬ В БОЙОВИХ ДІЯХ

За результатами проведеного дослідження визначено вплив інтенсивності симптомів посттравматичного стресового розладу на ризик зловживання алкоголем у військовослужбовців – учасників інтенсивних бойових дій, з різними соціально-демографічними характеристиками. У дослідженні прийняли участь 546 військовослужбовців чоловічої статі, які безпосередньо несуть службу у зоні інтенсивного бойового зіткнення, і були вилучені на один-два тижні для проходження програми відновлення за такими показниками, як прояв зовнішніх ознак дезадаптації, гострого стресового реагування, виснаження тощо. Вік учасників дослідження від 20 до 55 років.

Визначено, що не лише сформований ПТСР, а й інтенсивна його симптоматика пов'язана зі збільшенням ризику формування алкогольної залежності. В той же час, наявність факторів, які зазвичай поглиблюють ПТСР – проблеми зі сном, наявність поранень та контузій, соматичних скарг – у різних вікових категоріях мали неоднаковий вплив на ризик формування алкогольної залежності.

Вікові характеристики посилюють дію інших факторів, що впливали на ризик вживання алкоголю у військовослужбовців-учасників інтенсивних бойових дій. Так, зовсім юними військовослужбовцями та військовослужбовцями граничного віку, нерідко опікуються усім підрозділом, в тому числі і у питаннях контролю вживання алкоголю, проте поза цією опікою, при переживанні дії бойових стрес-факторів, у цих категорій військовослужбовців можуть збільшуватися показники ризику вживання алкоголю, порівняно з військовослужбовцями, які належать до категорії молодого віку і мають більш дієві засоби саморегуляції.

Зроблено припущення, що військовослужбовці молодого віку більше довіряють власним засобам саморегуляції, в тому числі і тим, що пов'язані зі вживанням алкоголю. Вони, на відміну від юних та зрілих військовослужбовців, менше обмежують себе у вживанні алкоголю у ситуаціях, що, на їх думку не пов'язані із загрозою для здоров'я, і більше здатні до самообмеження у ситуаціях, що несуть загрозу здоров'ю. Інші вікові категорії, що брали участь у дослідженні, можуть суттєво обмежувати своє прагнення до вживання алкоголю, намагаючись довести свою відповідність вимогам військової служби, проте, при появі значної інтенсивності симптоматики ПТСР можуть втрачати здатність до самообмеження.

Ключові слова: лідер, військовослужбовець, службово-бойова діяльність, бойовий досвід, посттравматичний стресовий розлад, психологічне відновлення,

посттравматичний стресовий розлад, адиктивна поведінка, алкогольна залежність, психічне здоров'я.

Вступ. Тривалі інтенсивні бойові дії з чисельним переважаючим супротивником, які ведуть українські військовослужбовці на Сході та Півдні країни, гостро ставлять питання розробки дієвих програм психологічного відновлення військовослужбовців для зниження руйнівної дії на їх психічне здоров'я накопичення впливу бойових стрес-факторів та посилення інтенсивності симптоматики посттравматичних стресових розладів. На сьогоднішній час для такого психологічного відновлення, військовослужбовців з вираженими ознаками дезадаптації, втоми та інтенсивної симптоматики посттравматичного реагування на один-два тижні вилучають із зони інтенсивних бойових дій та пропонують у відносно безпечному місці пройти заходи психологічної реабілітації та фізичного оздоровлення. Такі заходи вже показали свою здатність знижувати інтенсивність негативних станів та подовжувати здатність військовослужбовця бути стійким до дії бойовим стрес-факторам [1; 2]. Втім, військовослужбовці, які схильні до зловживання алкоголем, в умовах відносної безпеки перестають контролювати кількість вжитого алкоголю, та інколи втрачають здатність приймати активну участь у заходах програми психологічного відновлення, через що вона не має необхідної ефективності для цієї категорії військовослужбовців. Є випадки вчинення під час перебування у програмі психологічного відновлення військовослужбовцями у стані алкогольного сп'яніння дисциплінарних та

адміністративних порушень, що інколи негативно позначається на проходженні програми психологічного відновлення не лише військовослужбовцями, які зловживають алкоголем, але і тих, що вимушені з ними взаємодіяти. Хоча такі випадки і не є масовим явищем серед українських військовослужбовців [3], проте у боротьбі за збереження психічного здоров'я кожного військовослужбовця, важливим стає визначення категорії осіб, що підпадають у зону ризику формування алкогольної залежності для профілактики негативних наслідків та внесення для них необхідних змін у програми психологічного відновлення військовослужбовців-учасників інтенсивних бойових дій.

Аналіз існуючих досліджень і публікацій. Останнє масове підвищення інтересу до тем зловживання алкоголем учасників бойових дій відбувалося близько 10-15 років тому у зв'язку із бойовими діями в Іраку і Афганістану. У проведеному дослідженні, Jones та Fear визначили, що традиційно алкоголь військовослужбовцями використовується, щоб здолати наслідки бойового стресу та як засіб полегшення при переході від бойового досвіду до повсякденного життя. Згідно отриманих статистичних результатів, найбільшому ризику зловживання алкоголем піддаються молоді самотні чоловіки, які пережили бойовий стрес. У дослідженні вони зазначили, що лікарі безумовно вказують на шкідливість вживання алкоголю, проте частина лікарів вказала, що алкоголь відіграє особливу роль у піднятті морального духу, сприянню згуртованості підрозділу та

захисту військовослужбовців від порушень адаптації. Втім зловживання алкоголем завжди оцінювалося, як несумісне із військовою службою [4].

У дослідженні Skipper, Forsten, Kim, Wilk, Hoge вказали на зв'язок між бойовим досвідом та звичкою зловживати алкоголь військовослужбовцями Сил спеціальних операцій армії США після участі в бойових діях. До предикторів зловживання алкоголем віднесено: бойові дії, вбивство, загроза самому собі, смерть/травми інших, звірства. Дослідники встановили, що згодом майже 15% військовослужбовців, які мали бойовий досвід через 3-6 місяців зловживали алкоголем. Автори визначили, що військовослужбовці, які належали до елітних бойових підрозділів та виконували завдання в спеціальних видах бойових дій вірогідність зловживати алкоголем вища [5].

Близьким за змістом є дослідження наступної групи авторів – Wilk, Bliese, Kim, Thomas, McGurk, Hoge. Вони також вивчали вплив таких предикторів, як: бойові дії, вбивство, загроза самому собі, смерть/травми інших, звірства, на фізичне та психічне здоров'я військовослужбовців Бригадних піхотних команд через 3-4 місяця після повернення із відрядження до Іраку. Зловживання алкоголем вивчено за допомогою тесту із 2 пунктів, що дозволяв встановлювати наявність поведінкових проблем, пов'язаними із алкоголем. Встановили, що 25% мали позитивний результат скринінгу на зловживання алкоголем через 3-4 місяці після участі в бойових діях, з них 12% мали поведінкові проблеми. Дослідники встановили, що серед військовослужбовців, які мали більш високу вірогідність загинути або

отримання поранення мали значно більше шансів позитивного скринінгу на зловживання алкоголем. Військовослужбовці, які пережили катування або знущання мали поведінкові проблеми, що пов'язані із зловживанням алкоголем [6].

У дослідженні інших авторів – Russell D., Russell C., Riviere, Thomas, Wilk, Bliese – вивчався вплив бойового досвіду на зловживання алкоголем серед солдат Національної гвардії. Ці дослідники мали змогу порівняти показники вживання алкоголю за 3 місяці до та 3 місяці після участі в бойових діях в Іраку в 2005-2006 роках. Дослідження показало, що зловживання алкоголю військовослужбовцями збільшилися більше, ніж у 2 рази з 8.51% до 19.15% після участі в бойових діях. Також встановлено, що серед військовослужбовців Національної гвардії після такого бойового досвіду, як застосування зброї на ураження під час бою, зловживання алкоголем зменшилося [7].

Іншими науковцями, Ursano, Wang, Fullerton, Ramsawh, Gifford, Russell, Cohen, Sampson, Galea, визначено, одним із найважливіших факторів, що пов'язані із зловживанням алкоголем серед військовослужбовців – це рівень готовності особового складу до участі в бойових умовах та виконання бойових завдань не зі своїм підрозділом. Зокрема, встановлено, що військовослужбовці, які виконували бойові завдання у підрозділі з середнім або низьким рівнем підготовки, визначено більше проблем із психічним здоров'ям військовослужбовцями (в тому числі ПТСР та зловживання алкоголем), ніж в підрозділі з високим рівнем підготовки. Військовослужбовці, які виконували бойові завдання без свого

підрозділу мали у п'ять разів більше проблем із психічним здоров'ям і на 61% частіше повідомили про запої [8].

Thomas J. L., Wilk J. E., Riviere L. A., McGurk D., Castro C. A., & Hoge C. W. у дослідженні довели, що військовослужбовці які приймали участь у бойових діях в Ірані та Афганістані мали проблеми з психічним здоров'ям. Науковці визначили, що поширеність ПТСР та депресії у військовослужбовців після виконання бойових завдань збільшується майже втричі. Спостерігалась висока коморбідність із зловживанням алкоголем та агресією [9].

Jakupcak M., Tull M. T., McDermott M. J., Kaysen D., Hunt S. та Simpson T., встановили, що зловживання алкоголем частіше діагностувалася у молодих ветеранів-чоловіків, які служили в Армії чи морській піхоті. Ветерани з позитивним скринінгом на постратравматичний стресовий розлад та депресію у два рази частіше повідомляли про зловживання алкоголем порівняно з тими, у кого не були діагностовані ознаки ПТСР. Вивчення конкретних кластерів симптомів постратравматичного стресового розладу показало, що симптоми емоційного оціпеніння сильніше за інших пов'язані із зловживанням алкоголем [10].

Дослідники Kok B.C., Wilk J.E., Wickham R.E., Bongar B., Riviere L.A. та Brown L.M. провели дослідження, в якому довели що військовослужбовці логістичних підрозділів мали найвищі показники постратравматичних стресових розладів, ніж військовослужбовці підрозділів оперативного реагування. Автори дійшли висновку, що інтенсивність симптомів постратравматичного стресового

розладу не є виключно функцією бойового впливу, і що військовослужбовці логістичних підрозділів по іншому реагують на розвиток бойових дій [11].

Дослідження Hoopsick R. A., Nomish D. L., Bartone P. T. та Nomish G. G. показало, що негативні емоції, пов'язані з почуттям «провини», «духу братерства», «цінності» та «приналежності», які виникали у військовослужбовців через те, що вони не мали досвід бойових зіткнень, мали негативні наслідки для їх психічного здоров'я. Ними доведено, що ці негативні емоції також пов'язані з виникненням проблем із алкоголем, але важливим був той факт, що це не стосувалося військовослужбовців-жінок, лише військовослужбовців-чоловіків [12].

У дослідженні R. Hoopsick, Nomish, Collins, Nochajski, Read, G. Nomish, було встановлено, що не сам факт наявності досвіду у військовослужбовців бойових зіткнень, а наявність психосоціальних проблем впливали на психічне здоров'я та вживання психоактивних речовин. В той час, як показники психічної стійкості негативно впливали на психосоціальні проблеми [13].

Мета дослідження – визначити вплив інтенсивності симптомів постратравматичного стресового розладу на ризик зловживання алкоголем у військовослужбовців – учасників інтенсивних бойових дій, з різними соціально-демографічними характеристиками.

Результати. На відміну від аналізованих вище досліджень, в яких приймали участь переважно ветерани, в цьому дослідженні взяли участь 546 військовослужбовців, які безпосередньо несуть службу у зоні

інтенсивного бойового зіткнення, і були вилучені на один-два тижні для проходження програми відновлення за такими показниками, як прояв зовнішніх ознак дезадаптації, гострого стресового реагування, виснаження тощо. Враховуючи короткі строки програми відновлення, її надзвичайну важливість для військовослужбовців та неприпустимість введення зайвого навантаження для учасників програми, в цьому дослідженні не було використано додаткових психодіагностичних методик (не передбачених програмою відновлення), крім методики «AUDIT» [14]. Перед програмою відновлення військовослужбовці проходять опитування за допомогою ряду методик, зокрема, використаної в цьому дослідженні «Міссісіпської шкали» [15] та повідомляють деякі важливі соціально-демографічні данні про себе – підрозділ, звання, військовий стаж служби, вік, шлюбний статус, наявність поранень та контузій, проблем зі сном, потреба у консультації лікаря через наявність соматичних скарг.

Як відомо «Міссісіпську шкалу» було розроблено для оцінки ступеня вираженості посттравматичних стресових реакцій у ветеранів бойових дій, і на сьогодні вона є одним із найбільш використовуваних інструментів для вимірювання ознак ПТСР. Шкала складається із 35 тверджень, кожне з яких оцінюється за п'ятибальною шкалою Лікерта. Підсумковий показник за шкалою дозволяє виявити ступінь впливу перенесеного травматичного досвіду. Пункти шкали відповідають 4 категоріям, три з яких співвідносяться із критеріями DSM-V [16]. Так, по 11 пунктів виділено на симптоми вторгнення та уникнення, ще 8 пунктів – симптоми фізіологічної

збудливості, 5 пунктів – спрямовані на виявлення почуття провини та суїцидальності. Повідомляється, що підсумковий бал за шкалою корелює з діагнозом «посттравматичний стресовий розлад». Використана в дослідженні «Міссісіпська шкала» має стандартизацію для української вибірки військовослужбовців. Згідно неї передбачено визначення трьох рівнів інтенсивності симптоматики посттравматичного стресового реагування – нормативний показник (від 0 до 77 балів), окремі симптоми ПТСР (від 78 до 97 балів) та ознаки сформованого ПТСР (98 та більше балів). В цьому дослідженні використовувався поділ на два рівні – нормативний (до 77 балів) та той, що його перевищує (78 та більше балів). В цьому поділі було враховано, що поки військовослужбовці є учасниками інтенсивних бойових дій і їх травматизація триває, навіть враховуючи, що частина із них раніше вже бувала на тривалий час (більше 1 місяця) вилучена із зони бойових дій у зв'язку із пораненнями та контузіями чи мала досвід тривалих ротацій після участі у бойових діях 2014-2022 року, мова не йде про встановлення діагнозу ПТСР. Методику було використано для визначення інтенсивності симптоматики посттравматичного стресового реагування.

Методику «AUDIT» було розроблено Всесвітньою організацією охорони здоров'я у 1993 році [14]. Вона містить 10 питань та дозволяє визначити рівні ризику формування алкогольної залежності: низький (0-7 балів); середній (8-15 балів); високий (16-19 балів) та вірогіднісну залежність (20 та більше балів).

Було використано дисперсійний (одномірний загальний лінійний) аналіз статистичного пакету SPSS 22.

Радянська спадщина, щодо ставлення до вживання алкоголю, ще донедавна робила алкоголь одним із найпоширенішим копингом подолання життєвих негараздів, який громадянами СРСР, в тому числі і військовослужбовцями, було доведено до традиції, обов'язкової для дотримання (так звані, «наркомівські 100 грам» перед боєм).

У виборці військовослужбовців, які взяли участь в дослідженні показники за методикою «AUDIT» є невисокими, такими що переважно відповідають низькому рівню ризику формування алкогольної залежності - $5,58 \pm 4,55$. Так данні свідчать, що вживання алкоголю не є «традиційним» для української армії, розбудова якої за новими стандартами відбувалася в ході реалізації захисту країни від зовнішнього агресора. Якщо дивитися по рівням, прийнятим у методиці «AUDIT», то 74,36% мають низький, 21,98% середній і по 1,83% приходиться на високий ризик та вірогідність сформованої залежності. При цьому, враховуючи, що учасники дослідження мають високий рівень накопичення дії бойових стрес-факторів та значно виснажені показники стійкості, є підстави

вважати, що в загальній виборці військовослужбовців показники є ще кращі. Зокрема, в виборці дослідження ознаки інтенсивної симптоматики посттравматичного стресового реагування (78 та більше балів за Міссісіпською шкалою) мають 51,47% військовослужбовців, 52,01% мають поранення чи контузії.

Використання дисперсійного аналізу з фіксованими факторами інтенсивності впливу симптоматики ПТСР та вікової категорії показало, що крім впливу першого фіксованого фактору ($p \leq 0,001$), значимою є взаємодія цих двох фіксованих факторів на показники методики AUDIT ($p \leq 0,05$).

Зазначимо, що в досліджуваній виборці – юнацький вік є найменш представленою віковою категорією – 13,37%. Більш поширеним є молодий вік – 50,92% та зрілий вік – 35,71%. Середні значення за методикою «AUDIT» у вікових групах наступні: юнацький вік – $6,09 \pm 4,54$; молодий вік – $5,47 \pm 4,21$; зрілий вік – $5,52 \pm 5,01$.

У таблиці 1 наведено показники за методикою «AUDIT» в вікових групах з врахуванням їх поділу відповідно до інтенсивності симптоматики ПТСР.

Табл. 1. Показники ризику формування алкогольної залежності у вікових групах з ознаками ПТСР

| Вікова категорія | Нормативні показники ПТСР | Позанормативні показники ПТСР |
|------------------|---------------------------|-------------------------------|
| Юнацький вік | $4,38 \pm 3,15$ | $7,59 \pm 5,06$ |
| Молодий вік | $4,77 \pm 3,24$ | $6,10 \pm 4,84$ |
| Зрілий вік | $3,88 \pm 3,14$ | $7,25 \pm 5,97$ |

Зазначимо, що усі вікові групи, в яких симптоматика ПТСР є понаднормовою, мають статистично більші показники ризику формування алкогольної залежності ($p \leq 0,01$). Серед інших особливостей слід

вказати, що в молодому віці показники за методикою «AUDIT» є найбільш стабільними і дещо менше змінюються при збільшенні симптоматики ПТСР порівняно з показниками в інших вікових групах.

В зрілому та юнацькому віці показники є більш динамічними. В зрілому віці військовослужбовці без ознак ПТСР найбільш схильні до здорового способу життя, та не зловживання алкогольними напоями ($3,88 \pm 3,14$). В юнацькому віці інтенсивна симптоматика ПТСР поєднана з найбільшим підвищенням показників ризику формування алкогольної залежності.

Данні опитування, що проводиться з учасниками програми відновлення, дозволяють розглянути вплив деяких факторів, що можуть чинити вплив на стійкість до формування симптоматики ПТСР, і, відповідно, впливати на ризик формування алкогольної залежності у військовослужбовців-учасників інтенсивних бойових дій. Почнемо з тих, що пов'язані із здоров'ям та самопочуттям (див. табл. 2-4).

Табл. 2. Показники ризику вживання алкоголю у вікових групах військовослужбовців з різною інтенсивністю симптоматики ПТСР, що ускладнюються порушенням сну

| Вікова категорія | Нормативні показники ПТСР | | Позанормативні показники ПТСР | |
|------------------|-----------------------------|---------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| | Відсутність проблем зі сном | Наявність проблем зі сном | Відсутність проблем зі сном | Наявність проблем зі сном |
| Юнацький вік | $4,45 \pm 2,92$ | $4,00 \pm 4,69$ | $8,73 \pm 5,36$ | $6,88 \pm 4,83$ |
| Молодий вік | $5,00 \pm 3,35$ | $4,14 \pm 2,85$ | $6,15 \pm 4,44$ | $6,06 \pm 5,18$ |
| Зрілий вік | $3,78 \pm 3,71$ | $4,24 \pm 2,1$ | $7,64 \pm 6,87$ | $6,94 \pm 5,20$ |

Як видно із наведених в таблиці 2 даних проблеми зі сном при відсутності інтенсивної симптоматики ПТСР не чинять значного впливу на рівень вживання алкоголю. Інтенсивна симптоматика ПТСР, яка обтяжена проблемами зі сном в юнацькому та зрілому віці може вести до незначного обмеження вживання алкоголю.

Данні дисперсійного аналізу з фіксованими факторами «інтенсивність симптоматики ПТСР» та «наявність проблем зі сном» показало значущість в кожній віковій групі першого фактору, проте вплив на показник методики «AUDIT» другого фактору чи взаємодія цих двох факторів ні в одній з вікових груп не сягає рівня статистичної значимості.

Нижче наведено данні щодо ставлення до вживання алкоголю у

вікових групах військовослужбовців залежно від наявності інтенсивної симптоматики ПТСР та контузій і поранень (див. табл. 3).

Як бачимо при відсутності вираженої симптоматики ПТСР в усіх групах є незначне зменшення вживання алкоголю при отриманні поранень та контузій. При обтяженні інтенсивної симптоматики ПТСР наслідками поранень та контузій ставлення до вживання алкоголю у вікових групах дещо різниться.

Так, в юнацькому віці відбувається незначне підвищення показників ризику формування алкогольної залежності (з $7,13 \pm 4,92$ до $8,65 \pm 5,13$), в молодому – зменшення (з $6,98 \pm 5,79$ до $5,52 \pm 4,22$), а у зрілому – без відчутних змін.

Табл. 3. Показники ризику вживання алкоголю у вікових групах військовослужбовців з різною інтенсивністю симптоматики ПТСР, що ускладняється контузіями та пораненнями

| Вікова категорія | Нормативні показники ПТСР | | | Позанормативні показники ПТСР | | |
|------------------|---------------------------|------------------------------|---------------|-------------------------------|------------------------------|---------------|
| | Без поранень/ контузій | З контузіями/ пораненнями | З пораненнями | Без поранень/ контузій | З контузіями/ пораненнями | З пораненнями |
| Юнацький вік | 4,68±3,08 | 3,83±3,35 | - | 7,13±4,92 | 8,65±5,13 | - |
| Молодий вік | 5,33±3,72 | 4,21±2,59 | 4,45±2,94 | 6,98±5,79 | 5,52±4,22 | 6,36±4,13 |
| Зрілий вік | 4,13±3,44 | 3,38±2,64 | 3,80±2,66 | 7,18±5,71 | 7,33±6,29 | 7,29±6,85 |

Хоча при відсутності вираженої симптоматики ПТСР в цій віковій групі наявність поранення та контузії є певним приводом скоротити вживання алкоголю (з 4,13±3,44 до 3,38±2,64).

Використання дисперсійного аналізу окремо для кожної вікової групи з фіксованими факторами «інтенсивність симптоматики ПТСР» та «наявність контузій та поранень» показало, що для кожної вікової групи важливим є дія першого фактору на показники методики «AUDIT» ($p \leq 0,001$), для військовослужбовців молодого віку також рівня тенденції сягає вплив фактору наявності контузій та поранень ($p \leq 0,1$). Ні в одній віковій групі взаємодія цих двох факторів не сягає рівня статистичної значимості.

Дисперсійний аналіз для загальної вибірки дослідження з фіксованими факторами «інтенсивність симптоматики ПТСР», «вікова категорія» та «наявність контузій і поранень» показало статистично значимий вплив першого

фіксованого фактору ($p \leq 0,01$), та тенденцію до статистичної значимості взаємодії першого та другого фактору ($p \leq 0,1$).

Здавалося досить близьким до показника наявності поранень та контузій є суб'єктивний показник наявності соматичних скарг та потреби у консультації відповідного лікаря (ці показники мали б бути пов'язаними). Проте, реакції на обтяження симптоматики ПТСР соматичними скаргами та усвідомлення необхідності консультації відповідного лікаря із соматичних захворювань є дещо відмінними від тих, що спостерігаються при обтяженні симптоматики ПТСР пораненнями та контузіями (див. табл. 4).

Серед осіб, які в зрілому віці не мають інтенсивної симптоматики ПТСР та не відчувають потреби у консультації лікаря, 100% мають низький рівень ризику формування алкогольної залежності та практично не цікавляться спиртними напоями.

Табл. 4. Показники ризику вживання алкоголю у вікових групах військовослужбовців з різною інтенсивністю симптоматики ПТСР, що обтяжений соматичними скаргами та потребою у консультації лікаря

| Вікова категорія | Нормативні показники ПТСР | | Позанормативні показники ПТСР | |
|------------------|---|---|---|---|
| | Не відчуває потреби у консультації лікаря (не має соматичних скарг) | Потребує консультації лікаря (має соматичні скарги) | Не відчуває потреби у консультації лікаря (не має соматичних скарг) | Потребує консультації лікаря (має соматичні скарги) |
| Юнацький вік | 4,82±3,11 | 3,94±3,23 | 8,55±5,04 | 6,76±5,04 |
| Молодий вік | 4,71±3,01 | 4,79±3,33 | 6,03±3,81 | 6,11±5,03 |
| Зрілий вік | 2,53±2,12 | 4,20±3,27 | 7,67±6,34 | 7,18±5,94 |

В юнацькому віці наявність інтенсивної симптоматики ПТСР без соматичних проблем може бути приводом для збільшення вживання алкоголю. Усвідомлення у себе наявності соматичних проблем веде до деякого зниження вживання алкоголю (з 8,55±5,04 до 6,76±5,04). Проте, такої тенденції не спостерігається у молодому віці. В цій віковій групі наявність чи відсутність соматичних скарг при наявності інтенсивної симптоматики ПТСР не впливає на кількість вживаного алкоголю (6,03±3,81 та 6,11±5,03 відповідно). Ситуацію у зрілому віці подібна до тієї, що характерна для молодого віку (7,67±6,34 та 7,18±5,94 в групах, що мають інтенсивну симптоматику ПТСР з та без соматичних скарг).

Данні дисперсійного аналізу для окремих вікових груп з фіксованими факторами «інтенсивність симптоматики ПТСР» та «потреба у консультації лікаря» показало значний вплив першого фактору на показники методики «AUDIT» ($p \leq 0,01$). Тенденція до статистичної значимості впливу другого фіксованого фактору спостерігається лише в юнацькому віці ($p \leq 0,1$). Ні в одній із вікових груп не

встановлено статистично значимого впливу взаємодії цих фіксованих факторів.

Дисперсійний аналіз для загальної вибірки дослідження з фіксованими факторами «інтенсивність симптоматики ПТСР», «вікова категорія» та «потреба у консультації лікаря» показало статистично значимий вплив першого фіксованого фактору ($p \leq 0,01$), та взаємодії першого та другого фактору ($p \leq 0,05$).

Таким чином, обтяження симптоматики ПТСР проблемами зі сном чи соматичними проблемами та наявність у власному анамнезі контузій та поранень не однаково сприймається військовослужбовцями у якості приводу для зловживання алкоголем у виділених вікових групах. Так, в молодому віці факт наявності в анамнезі контузій та поранень, які гіпотетично можуть обтяжити переживання симптоматики ПТСР, призводить до зниження кількості вживаного алкоголю, натомість наявність реальних соматичних скарг та проблем зі сном не мають такого ефекту. В юнацькому та зрілому віці ситуація протилежна. Наявність факту

поранень при інтенсивній симптоматиці ПТСР сприймається в цих вікових групах, як «падіння заборони» на вживаного алкоголю, натомість поява реальних проблем зі сном та соматичні скарги – сприймається ними як сигнал про необхідність зменшення кількості вживаного алкоголю.

Інші фактори, які розглядалися в цьому дослідженні, – військовий стаж, звання, тип підрозділу - пов'язані переважно з наявним військово-професійним досвідом та рівнем підготовки та іншим, що впливає на формування стійкості до дії бойових-стрес-факторів (див. табл. 5-7).

Табл. 5. Показники ризику вживання алкоголю у вікових групах військовослужбовців з різною інтенсивністю симптоматики ПТСР в бойових підрозділах та підрозділах забезпечення

| Вікова категорія | Нормативні показники ПТСР | | Позанормативні показники ПТСР | |
|------------------|---------------------------|-------------------|-------------------------------|-------------------|
| | Підрозділи забезпечення | Бойові підрозділи | Підрозділи забезпечення | Бойові підрозділи |
| Юнацький вік | 2,86±2,34 | 4,78±3,25 | 8,43±2,76 | 7,41±5,45 |
| Молодий вік | 6,20±4,96 | 4,65±3,05 | 5,14±5,10 | 6,27±4,79 |
| Зрілий вік | 5,11±5,88 | 3,76±2,76 | 8,63±7,22 | 6,97±5,69 |

Данні таблиці 5 висвітлюють досить цікаву ситуацію – єдиний випадок в цьому дослідженні, коли у групі без інтенсивної симптоматики ПТСР показники вживання алкоголю є вищими (6,20±4,96), ніж в групі з інтенсивною симптоматикою ПТСР (5,14±5,10). Така ситуація склалася в групі у військовослужбовців молодого віку, які несуть службу у підрозділах забезпечення.

У військовослужбовців юнацького віку, які несуть службу у тилових підрозділах, наявність інтенсивної симптоматики ПТСР пов'язана із певними відмінностями у ставленні до алкоголю. Так, в групі юнаків тилового забезпечення, у яких симптоматика ПТСР не є вираженою, діагностовані найменші для юнацького віку показники «AUDIT» – 2,86±2,34; зі інтенсивною симптоматикою ПТСР – одні з найвищих показників вживання алкоголю для юнацького віку – 8,43±2,76. Близькі показники і у військовослужбовців

зрілого віку тилових підрозділів (5,11±5,88 та 8,63±7,22 відповідно). Показники в бойових підрозділах досить близький до тих, що описаний в вікових групах з/без інтенсивною симптоматикою ПТСР.

Данні дисперсійного аналізу у вікових групах з фіксованими факторами «інтенсивність симптоматики ПТСР» та «приналежність до бойових підрозділів/підрозділів забезпечення» показало наступне, що при такій комбінації в молодому віці вплив окремо першого фактору є статистично незначимим, натомість рівня тенденції до статистичної значимості сягає взаємний вплив цих двох факторів ($p \leq 0,1$). В зрілому віці разом зі статистично значимим впливом першого фактору ($p \leq 0,01$), встановлена тенденція до статистичної значимості впливу другого фактору ($p \leq 0,1$), проте їх взаємна дія не сягає рівня статистичної значимості. В юнацькому віці статистичної

значимості сягає лише вплив першого фактору ($p \leq 0,01$).

Дисперсійний аналіз для загальної вибірки дослідження з фіксованими факторами «інтенсивність симптоматики ПТСР», «вікова категорія» та «приналежність до бойових підрозділів/підрозділів забезпечення» показало статистично значимий вплив першого фіксованого фактору ($p \leq 0,01$), взаємодії першого та другого фактору ($p \leq 0,01$) та тенденцію до статистичної значимості впливу взаємодії усіх трьох фіксованих факторів ($p \leq 0,1$).

Цікавими також є данні щодо впливу військового стажу на ризик формування алкогольної залежності у учасників інтенсивних бойових дій. Ці данні наведено у таблиці 6.

Зазначимо, що використані градації стажу пов'язані як із даними про адаптацію до військової служби у мирний час, так і з безпосередньою тривалістю інтенсивних бойових дій в нашій країні, учасниками яких є обстежувані. Так, військовослужбовці із стажем до 1 року є нещодавно мобілізованими і, відповідно, мають найменше військового досвіду і найкоротшу довійськову підготовку, проте, їх служба розпочалась з усвідомлення, що загарбникам можна

давати гідну відсіч (для цього є необхідне озброєння, професійні командири і дієві програми підготовки мобілізованих військовослужбовців). Військовослужбовці зі стажем 1-3 роки – є тими хто не мав чи мав нетривалий досвід військової служби на початок широкомасштабного вторгнення загарбників у лютому 2022році. Військовослужбовці зі стажем понад 3 роки – свідомо обирали збройні сил як місце професійної самореалізації в країні, яка веде бойові дії з 2014 року, більшість з них мали бойовий досвід до широкомасштабного вторгнення 2022 року. На долю військовослужбовців зі стажем 1-3 та зі стажем понад 3 роки випало надавати відсіч агресору у лютому 2022року і цей факт значно ускладнює інтерпретацію результатів, пов'язаних із стажем військової служби, прибирає так би мовити «лінійність» впливу стажу на стійкість до дії бойових стресорів.

Як бачимо із наведених в таблиці 6 даних стаж військової служби у військовослужбовців різної вікової категорії та проявів симптоматики ПТСР має різну роль у ризику формування алкогольної залежності.

Табл. 6. Показники ризику вживання алкоголю у вікових групах військовослужбовців з різною інтенсивністю симптоматики ПТСР у трьох категоріях стажу військової служби

| Вікова категорія | Нормативні показники ПТСР | | | Позанормативні показники ПТСР | | |
|------------------|---------------------------|-----------|--------------|-------------------------------|-----------|--------------|
| | до 1 року | 1-3 роки | понад 3 роки | до 1 року | 1-3 роки | понад 3 роки |
| Юнацький вік | 6,40±3,78 | 3,56±2,42 | 4,61±3,55 | 6,85±4,48 | 8,27±6,20 | 7,60±4,17 |
| Молодий вік | 4,95±3,65 | 5,07±2,71 | 3,88±2,91 | 5,77±3,99 | 6,78±6,46 | 6,27±4,95 |
| Зрілий вік | 4,63±3,68 | 3,26±2,16 | 2,81±2,27 | 6,76±5,49 | 8,37±6,42 | 6,69±6,26 |

Так, у військовослужбовців юнацького віку зі стажем до року, для яких характерним є активні процеси адаптації до військової служби і до військових дій, навіть при відсутності інтенсивної симптоматики ПТСР характерними є такі самі показники зловживання алкоголем, як і при переживанні негативних станів, що супроводжують ПТСР, ($6,40 \pm 3,78$ та $6,85 \pm 4,48$ відповідно). Тобто в цій групі складності адаптаційного періоду мають практично такий самий вплив на зловживання алкоголем, як і поява вираженої симптоматики ПТСР.

В зрілому та в молодому віці складності адаптації першого року служби не мають такого самого впливу на ризик формування алкогольної залежності ($4,95 \pm 3,65$ та $4,63 \pm 3,68$ відповідно), як в юнацькому віці. Крім того, молоді військовослужбовці зі стажем до року навіть при виникненні інтенсивної симптоматики ПТСР мають переважно низький ризик формування алкогольної залежності ($5,77 \pm 3,99$).

У військовослужбовців юнацького віку зі стажем 1-3 роки наявність чи відсутність інтенсивної симптоматики ПТСР призводить до вираженого полюсного ставлення до вживання алкоголю – від практичного неживання у тих, хто немає симптоматики ПТСР ($3,56 \pm 2,42$) до одних із найвищих показників ризику формування залежності у тих, хто має інтенсивну симптоматику ПТСР ($8,27 \pm 6,20$). У юнаків зі стажем військової служби понад 3 роки зміни менш різкі і в цілому відповідають тим, що характерні для загального впливу інтенсивності симптоматики ПТСР.

Зазначмо, що у зрілих військовослужбовців зі стажем 1-3 роки ставлення до вживання алкоголю

при різному рівні симптоматики ПТСР практично таке саме, як і у юнаків ($3,26 \pm 2,16$ та $8,37 \pm 6,42$ відповідно). Для них, як і для військовослужбовців юнацького віку, потрясіння перших місяців широкомасштабного вторгнення агресора розшарувало цю категорію на тих хто уникає вживати алкоголь і тих, хто встав на шлях формування залежності. Проте, хотілося б відзначити, що у військовослужбовців зрілого віку, які не мають інтенсивної симптоматики ПТСР, збільшення стажу пов'язане зі стійким зменшенням ризику вживання алкоголю (від $4,63 \pm 3,68$ при стажі до 1 року до $3,26 \pm 2,16$ при стажі 1-3 роки та $2,81 \pm 2,27$ при стажі понад 3 роки). Зазвичай, зрілі військовослужбовці, які намагаються подовжувати контракт на військову службу, слідкують за своїм здоров'ям та не зловживають алкоголем. І навіть при виникненні інтенсивної симптоматики ПТСР зрілі військовослужбовці зі стажем понад 3 роки демонструють певну витримку у ставленні до зловживання алкоголем порівняну із військовослужбовцями молодого віку.

Данні дисперсійного аналізу для окремих вікових категорій з фіксованими факторами «інтенсивність симптоматики ПТСР» та «категорія стажу військової служби» показав, що в юнацькому та молодому віці статистичну значимість має лише вплив першого фактору, у зрілому віці, крім цього важливим є вплив взаємодії цих двох факторів ($p \leq 0,05$).

Дисперсійний аналіз для загальної вибірки з фіксованими факторами «інтенсивність симптоматики ПТСР», «вікова категорія» та «категорія стажу військової служби» показав значимість впливу першого фіксованого фактору ($p \leq 0,01$) та впливу взаємодії першого та другого

($p \leq 0,05$) та першого та третього ($p \leq 0,05$) фіксованих факторів.

Про військовий досвід, особливості професійної підготовки, функції та рівень відповідальності за справу та інших свідчить така змінна як військове звання. Сержанти та офіцери, зазвичай, є більш досвідченими, ніж рядові військовослужбовців. Сержанти переважно знаходяться у більш щільному контакті із особовим складом, ніж офіцери. Функції офіцерів мають більш адміністративний характер, проте, саме на

них покладається турбота про психічний стан підлеглих, організація необхідної допомоги, і відповідно, вони проходять необхідне навчання з військової психології, мають знання з саморегуляції станів при дії бойових стрес-факторів, з симптоматики бойового стресу та ПТСР. Як сержанти так і офіцери відповідають за профілактику вживання алкоголю у військовому підрозділі. Показники ставлення до вживання алкоголю у вікових групах поділених за військовими званнями наведено у таблиці 7.

Табл. 7. Показники ризику вживання алкоголю у вікових групах військовослужбовців з різною інтенсивністю симптоматики ПТСР поділених за військовими званнями

| Вікова категорія | Нормативні показники ПТСР | | | Позанормативні показники ПТСР | | |
|------------------|---------------------------|-----------|-----------|-------------------------------|-----------|-----------|
| | Солдати | Сержанти | Офіцери | Солдати | Сержанти | Офіцери |
| Юнацький вік | 4,61±3,21 | 1,67±0,57 | - | 7,55±5,26 | 7,75±4,19 | - |
| Молодий вік | 4,78±3,37 | 4,87±2,84 | 4,00±3,39 | 6,27±4,87 | 5,61±4,85 | - |
| Зрілий вік | 4,18±3,10 | 3,30±3,37 | 4,36±1,91 | 7,44±6,07 | 6,78±5,34 | 3,50±1,73 |

Слід зазначити, що офіцери складають менше 10% від учасників дослідження, серед юнаків їх надто мало, щоб виводити у окрему підгрупу, серед військовослужбовців молодого віку відсутні офіцери з вираженою симптоматикою ПТСР (як показували наші інші дослідження в молодому віці офіцери є найбільш підготовленими до дії бойових стрес-факторів, мають найбільші показники стійкості). Усі без винятку офіцери, які приймали участь в цьому дослідженні, мали низький ризик формування алкогольної залежності не залежно від вікової категорії та наявності симптоматики ПТСР.

Цікавим результатом є і те, що військовослужбовці юнацького та зрілого віку, яким довірили керування іншими людьми (сержантські посади) і які не мають вираженої симптоматики ПТСР намагаються виправдати довіру і поводитися взірцево, в тому числі і щодо ставлення до алкоголю. Серед юнаків-сержантів без вираженої симптоматики ПТСР 100% мають низький ризик формування залежності, серед сержантів зрілого віку, які не мають ознак ПТСР таких 90%.

Переважає кількість досліджень показують, що одружені військовослужбовці, які мають підтримку з боку родини, є більш

стійкими до дії бойових стресорів. Крім того, існує стереотип, що розлучені чи неодружені чоловіки більш вільно ставляться до вживання

алкоголю, ніж ті, що перебувають у шлюбі. Проте наше дослідження виявило дещо інші дані (див. табл. 8).

Табл. 8. Показники ризику вживання алкоголю у вікових групах військовослужбовців з різною інтенсивністю симптоматики ПТСР та шлюбним статусом

| Вікова категорія | Нормативні показники ПТСР | | | Позанормативні показники ПТСР | | |
|------------------|---------------------------|-----------|-----------|-------------------------------|-----------|-----------|
| | Не одружені | Одружені | Розлучені | Не одружені | Одружені | Розлучені |
| Юнацький вік | 4,43±3,01 | 4,27±3,58 | - | 7,18±5,12 | 9,83±4,36 | - |
| Молодий вік | 4,63±3,36 | 4,73±2,99 | 6,38±3,38 | 5,39±4,05 | 6,78±5,62 | 7,76±5,76 |
| Зрілий вік | 2,75±2,96 | 4,02±3,19 | 4,20±2,77 | 7,90±6,32 | 7,08±5,69 | 5,25±5,68 |

Зазначимо, що серед військовослужбовців юнацького віку не представлена категорія розлучених, у всіх вікових групах незначна кількість вдівців, що не дозволяє їх виділити в окрему категорію. Проте аналіз показників тих, хто втратив дружину у будь-якому віці свідчить про схильність реагувати на це горе значним зловживанням алкоголю.

Як видно із даних таблиці 8 майже традиційно військовослужбовці без інтенсивної симптоматики ПТСР мають низький рівень вживання алкоголю незалежно від шлюбного статусу, але є одне виключення. Для молодих військовослужбовців розлучення є чи не таким самим приводом для почутку зловживання, як і травматичні наслідки дії бойових стресорів (6,38±3,38). Проте, у зрілому віці такої реакції на розлучення вже не спостерігається (можливо через те, що період дезадаптації, пов'язаний зі зміною статусу вже пройшов). Маємо зазначити також, що зрілі військовослужбовці, які не перебували у шлюбі, мають найменші показники вживання алкоголю - 2,75±2,96. Проте, попри

припущення, що розлучені військовослужбовці вже адаптувалися до свого нового статусу одинака, вони не повернулися до самообмеження щодо вживання алкоголю, характерного для зрілих військовослужбовців, які ніколи не перебували у шлюбних відносинах. Ще більш цікавою є реакція зрілих військовослужбовців з різним шлюбним статусом при наявності інтенсивної симптоматики ПТСР. Так, розлучені військовослужбовці цієї вікової категорії попри ознаки психологічної травматизації зберігають досить низькі показники прагнення до зловживання алкоголем (5,25±5,68), а от у неодружених показники значно збільшуються (7,90±6,32). У молодих військово-службовців навпаки – при виникненні інтенсивної симптоматики ПТСР у неодружених збільшення показників зловживання є мінімальним (5,39±4,05), а от у розлучених воно є більш відчутним (7,76±5,76).

Неочікуваними є показники вживання алкоголю військовослужбовців юнацького віку, які

вступили у шлюбні стосунки, та під час бойових дій набули інтенсивну симптоматику ПТСР – $9,83 \pm 4,36$. Як бачимо ця категорія найбільш схильна до використання непродуктивного копіngu зловживання алкоголем.

Як бачимо, юні і молоді неодружені військовослужбовці при наявності інтенсивної симптоматики ПТСР менш схильні до зловживання алкоголем, ніж одружені. Можна припустити, що зловживання алкоголем для них є засобом, що полегшує можливість пожалітися, виговоритися, викликати співчуття своїх близьких. Причому юні військовослужбовці більш схильні до такого засобу викликання співчуття до себе з боку близької людини, ніж молоді.

Використання дисперсійного аналізу для окремих вікових груп з фіксованими факторами «інтенсивність симптоматики ПТСР» та «шлюбний статус (одружений/неодружений/розлучений)» показало, що у молодому віці статистично значимими є вплив кожного з цих факторів окремо ($p \leq 0,05$) на показники методики «AUDIT». При чому в другому факторі статистично значимо відрізняються показники одружених та розлучених військовослужбовців ($p \leq 0,05$). В юнацькому та зрілому віці статистичної значимості сягає лише вплив першого фактору ($p \leq 0,01$).

Обговорення результатів.

Отримані в цьому дослідженні результати цілком порівнювані з даними інших досліджень, попри те, що у переважній більшості в них приймали участь ветерани. Маємо зазначити, що в період активної участі в бойових діях українські військовослужбовці практично не схильні до зловживання алкоголем. Проте, при збільшенні інтенсивності

(понаднормативні показники) симптоматики посттравматичних стресових реакцій у них спостерігається збільшення показників ризику формування алкогольної залежності. Ці данні досить близьких до цитованих вище про вплив у ветеранів ПТСР на зловживання алкоголем [9; 10]. Звісно, що формат нашого дослідження не дозволяє стверджувати остаточно, чи то схильність до непродуктивного копіngu зловживання алкоголем стає підставою до збільшення симптоматики посттравматичного стресового реагування, чи збільшення симптоматики посттравматичного стресового реагування веде до зловживання алкоголем. Так само, маємо враховувати, що в період інтенсивної дії бойових стрес-факторів ми не можемо говорити про сформований ПТСР. Проте, характерна для ПТСР негативна симптоматика певним чином пов'язана з ризиком зловживання алкоголем. Нажаль невелика вибірка військовослужбовців юнацького віку не дозволила статистично довести ряд розглянутих ефектів.

Втім, фактори, що, зазвичай, роблять перебіг ПТСР більш тяжким – порушення сну, наявність контузій і поранень, наявність соматичних скарг – неоднаково впливають на показник ризику формування алкогольної залежності в різних вікових групах. Аналізуючи отримані нами данні ми схильні припустити, що не саме по собі збільшення інтенсивності негативної симптоматики, характерної для ПТСР та інших негативних станів, а усвідомлення своєї неможливості впливати на цю симптоматику, контролювати її інтенсивність, є тим фактором, що штовхає людей на використання непродуктивного копіngu зловживання алкоголем.

Так само, до вікових особливостей рефлексії маємо віднести довіру до власної здатності контролювати вживання алкоголю, яка вірогідно, також має певну роль у формуванні алкогольної залежності. Військовослужбовці молодого віку більше довіряють власним засобам саморегуляції, в тому числі і тим, що пов'язані зі вживанням алкоголю, тому, на відміну від юних та зрілих військовослужбовців, вони менше обмежують себе (більш поблажливі до себе) у вживанні алкоголю у ситуаціях, що, на їх думку, не пов'язані із загрозою для здоров'я, і більше здатні до самообмеження у ситуаціях, що на їх думку несуть загрозу здоров'ю. Інші вікові категорії, що брали участь у дослідженні, схильні суттєво обмежувати своє прагнення до вживання алкоголю, намагаючись довести свою відповідність вимогам військової служби, свою здатність контролювати себе, проте, при появі значної інтенсивності симптоматики ПТСР не бачать в собі сил для здійснення самоконтролю.

Хоча в цілому отримані нами данні підтвердили висновки інших дослідників, що стійкість зменшує ризик зловживання алкоголем. Проте, фактори, які певним чином пов'язані із формуванням стійкості (військовий стаж, звання та род військ), у військовослужбовців різних вікових категорій може мати неоднаковий вплив на формування ризику зловживання алкоголем.

Цікаво, що в дослідженні Jaime M. Hughes, Christi S. Ulmer, S. Nicole Hastings, Jennifer M. Gierisch, Mid-Atlantic VA MIRECC Workgroup & Matthew O. Howard стійкість розглядається як фактор, що виконує буферну роль між поганим сном та дистресом. Вони також встановили,

що обидва фактори стійкості – адаптивність та самоефективність – є значним буфером у взаємозв'язку між поганим сном та психологічним стресом. Інтерпретуючи ці данні вони припустили, що стійкість може захистити від негативних наслідків військовослужбовців, які мають поганий сон [17].

Отримані в цьому дослідженні результати не протирічать дослідженням, в яких доводиться, що рівень підготовки підрозділу впливає на його стійкість та на ризики формування алкогольної залежності [8], хоча використанні нами змінні скоріше свідчать про рівень підготовки окремих категорій (рядові, сержанти, офіцери) військовослужбовців, а не лише підрозділів. Так само, підтвердилося данні інших дослідників [11], що підрозділи забезпечення можуть мати рівень травматизації співставний з тим, що мають оперативні підрозділи.

Хоча категорія «стійкості» і здатна пояснити, чому у військовослужбовців підрозділів забезпечення (які є менш готовими до бойових зіткнень та обстрілів, що несуть безпосередню загрозу життю), об'єктивно маючи меншу кількість пережитих травматичних подій, мають показники втрати психічного здоров'я, що є співставними з показниками бойових підрозділів, які постійно перебувають у зоні інтенсивної дії бойових стресорів. Результати проведеного нами дослідження дозволяють припустити, що певну роль у цій співставленості результатів має і певна «маятниковість» їх положення між небезпечною та відносно безпечною зоною перебування. Так, військовослужбовці підрозділів забезпечення після кожного небезпечного завдання на

певний час повертаються у відносно безпечні умови і мають змогу рефлексувати дію бойового стрес-фактору, що стає сприятливим підґрунтям для формування симптоматики ПТСР. Військово-службовці бойових підрозділів, які постійно перебувають у зоні бойового зіткнення, мають менш можливостей заглибитися у свої переживання та мають бути зосередженими на дії зовнішніх факторів, і лише згодом (після ротації чи демобілізації) вони зіштовхнуться із розгортанням симптоматики ПТСР. Життєздатність цього припущення частково підкріплюють дослідження, в яких доводиться, що не сам бойовий досвід, а його сприймання військово-службовцем, як травмуючого, стає підставою для зловживання алкоголем.

Результати проведеного нами дослідження також змушують нас погодитися з тим, що не сам факт наявності родини чи її відсутності, а саме наявність підтримки при переживанні життєвих труднощів, на яку розраховує людина, що бере шлюб, є тим фактором, що потенційно здатне зменшити ризик вживання алкоголю.

Так, Bonnie M Vest, D Lynn Nomish, Rachel A Hoopsick, Gregory G Nomish метою свого дослідження визначили вивчення зв'язку між сприйняттям військовослужбовців Національної гвардії та запасу бойового досвіду як травмуючого та викликаючого алкогольні проблеми, а задоволеність шлюбом, як можливий захисний (буферний) фактор. Вони встановили, що сам бойовий вплив безпосередньо не впливає на зловживання алкоголем. В той час, як сприйняття бойових дій як травмуючих пов'язано із збільшенням

ризиком виникнення проблем з алкоголем. Задоволеність шлюбом значно взаємопов'язано із сприйнятою бойовою травмою, пов'язаною із проблемами з алкоголем. Ці дослідники визначили, що при високій задоволеності шлюбом військовослужбовці з меншою вірогідністю мали проблеми із алкоголем навіть при помірно-високих показниках сприйнятого травматичного бойового досвіду [18].

Отримані в цьому дослідженні данні, дозволяють припустити, що пошук причин збільшення ризику алкогольної залежності потрібно також вести у сфері рефлексії, сприйняття та інтерпретації негативних впливів, як можливих факторів ризику алкоголізації військовослужбовців-учасників інтенсивних бойових дій. Це може бути перспективним і для покращення програм відновлення, які не є достатньо ефективними для військовослужбовців зі сформованою алкогольною залежністю.

Висновки. Українські військово-службовці зжили радянську традицію «наркомівських 100 грамів» перед боєм і у більшості своїй схильні до тверезих дій під час бойових зіткнень, бойових дій високої інтенсивності.

Це дослідження підтвердило, що не лише сформований ПТСР, а й інтенсивна симптоматика пост-травматичного стресового реагування пов'язана зі збільшенням ризику формування алкогольної залежності. В той же час, наявність факторів, які зазвичай поглиблюють ПТСР – проблеми зі сном, наявність поранень та контузій, соматичних скарг – у різних вікових категоріях мають неоднаковий вплив на ризик формування алкогольної залежності.

Вікові характеристики можуть посилювати дію інших факторів, що впливають на ризик вживання алкоголю у військовослужбовців-учасників інтенсивних бойових дій. Так, зовсім юними військовослужбовцями та військовослужбовцями граничного віку, яких часто у підрозділах ласкаво зовуть «дідами», нерідко опікуються усім підрозділом, в тому числі і у питаннях контролю вживання алкоголю, проте поза цією опікою, при переживанні дії бойових стрес-факторів, у цих категорій військовослужбовців можуть збільшуватися показники ризику вживання алкоголю, порівняно з військовослужбовцями, які належать до категорії молодого віку і мають більш дієві засоби саморегуляції. Цілком доречно припустити, що військовослужбовці молодого віку більше довіряють власним засобам саморегуляції, в тому числі і тим, що пов'язані зі вживанням алкоголю. Так, вони, на відміну від юних та зрілих військовослужбовців, менше обмежують себе у вживанні алкоголю у ситуаціях, що, на їх думку не пов'язані із загрозою для здоров'я, і більше здатні до самообмеження у ситуаціях, що несуть загрозу здоров'ю. Інші вікові категорії, що брали участь у дослідженні, можуть суттєво обмежувати своє прагнення до вживання алкоголю, намагаючись довести свою відповідність вимогам військової служби, проте, при появі значної інтенсивності симптоматики ПТСР можуть втрачати здатність до самообмеження.

Крім того, ми припускаємо, що не саме по собі збільшення інтенсивності негативної симптоматики, характерної для ПТСР та інших негативних станів, а усвідомлення своєї неможливості впливати на цю симптоматику,

контролювати її інтенсивність, є тим фактором, що штовхає людей на використання непродуктивного копінгу зловживання алкоголем.

Дослідження також підтвердило, що фактори, які свідчать про більшу стійкість внаслідок кращої професійної військової підготовки – такі як більший досвід професійної діяльності набутий до участі у військових діях; спеціальна офіцерська підготовка щодо заходів саморегуляції і визначення симптоматики дезадаптації, гострого стресового реагування та наявності ознак ПТСР; спеціальна підготовка бойових підрозділів на відміну від тилових – переважно дійсно знижують ризик формування алкогольної залежності.

Так, офіцери, які відповідають за особовий склад, є для нього взірцем, та носіями професійних знань щодо саморегуляції та ознак ПТСР навіть при ознаках психологічної травматизації не виходять за рамки низького ризику формування алкогольної залежності.

Недостатня військово-професійна соціалізація юних військовослужбовців, характерна для першого року служби має чи не такий самий вплив на ризик формування алкогольної залежності, як і інтенсивність симптоматики ПТСР.

Досить неочікуваними стали данні, згідно яких розлучення у військовослужбовців молодого віку має практично такий самий вплив на ризик формування алкогольної залежності, як і інтенсивність симптоматика посттравматичного стресового реагування, що пов'язана із дією бойових стрес-факторів. Наявність дружин у військовослужбовців юнацького віку, які мають інтенсивну симптоматику ПТСР може

підвищувати ризик формування алкогольної залежності.

Перспективи подальших досліджень. Нажаль, формат досліджень, пов'язаний з об'єктивними обставинами його проведення, не дозволяє надати відповіді на багато питань щодо ризику формування алкогольної залежності у військовослужбовців-учасників інтенсивних бойових дій. Зокрема, вкрай потрібними є дослідження, в яких є вимірними показниками за методиками «AUDIT» та «Міссісіпською шкалою» до участі в бойових діях. Необхідним також є збільшення серед учасників дослідження військовослужбовців юнацького та зрілого віку. Важливими також є дослідження, які враховують вплив динаміку симптоматики ПТСР, зокрема не лише її посилення, а й послаблення, які відбуваються після програм відновлення та реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій, на стійкість показників ризику формування алкогольної залежності.

Перспективним також є перевірка припущень, пов'язаних із рефлексією, сприйняттям та суб'єктивною інтерпретацією негативних впливів на військовослужбовців, як факторів, що впливають (наприклад, як частина механізму саморегуляції) на ризик формування алкогольної залежності.

Література

1. Prykhodko I., Kolesnichenko O., Matsehora Ya., Aleshchenko V., Kovalchuk O., Matsevko T., Krotiuk V., Kuzina V. Effects of posttraumatic stress and combat losses on the combatants' resilience, *Československá psychologie* 2022. Vol. 66 № 2, 157-169. <https://doi.org/10.51561/cspsych.66.2.157>

2. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців : монографія. Х. : ФОРМ Бровін О.В., 2018. 488 с.

3. Matsehora Ya., Kolesnichenko O., Prykhodko I., Kravchenko O., Kyslyi V., Kryvokon N., Rumiantsev Yu., Marushchenko K., Bayda M., Pashchenko A. Social and psychological predictors of alcohol-related incidents involving servicemen. *Romanian Journal of Military Medicine*. 2022. 4, 668-686. <https://doi.org/10.55453/rjmm.2022.125.4.20>

4. Jones E., Fear NT. Alcohol use and misuse within the military: a review. *Int Rev Psychiatry*. 2011. 23(2):166-72. <https://doi.org/10.3109/09540261.2010.550868>.

5. Skipper L.D., Forsten R.D., Kim E.H., Wilk J.D., Hoge C.W., Relationship of Combat Experiences and Alcohol Misuse Among U.S. Special Operations Soldiers, *Military Medicine*. 2014. 179(3), 301 – 308. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-13-00400>

6. Wilk J. E., Bliese P. D., Kim P. Y., Thomas J. L., McGurk D., & Hoge C. W. Relationship of combat experiences to alcohol misuse among U.S. soldiers returning from the Iraq war. *Drug and alcohol dependence*. 2010. 108 (1-2), 115 - 121. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2009.12.003>

7. Russell D. W., Russell C. A., Riviere L. A., Thomas J. L., Wilk J. E., & Bliese P. D. Changes in alcohol use after traumatic experiences: the impact of combat on Army National Guardsmen. *Drug and alcohol dependence*. 2014. 139, 47 - 52. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2014.03.004>

8. Ursano R. J., Wang J., Fullerton C. S., Ramsawh H., Gifford R. K., Russell D., et al. Post-deployment mental health in reserve and National Guard Service Members: deploying with or without

One's unit and deployment preparedness. *Mil. Med.* 2017. 183, e 51–e58. <https://doi.org/10.1093/milmed/usx002>

9. Thomas J. L., Wilk J. E., Riviere L. A., McGurk D., Castro C. A., & Hoge C. W. Prevalence of mental health problems and functional impairment among active component and National Guard soldiers 3 and 12 months following combat in Iraq. *Archives of general psychiatry.* 2010. 67(6), 614–623. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatr.2010.54>

10. Jakupcak M., Tull M. T., McDermott M. J., Kaysen D., Hunt S., & Simpson T. PTSD symptom clusters in relationship to alcohol misuse among Iraq and Afghanistan war veterans seeking post-deployment VA health care. *Addictive behaviors.* 2010. 35(9), 840–843. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2010.03.023>

11. Kok B.C., Wilk J.E., Wickham R.E., Bongar B., Riviere L.A. & Brown L.M. Military occupation as a moderator between combat exposure and posttraumatic stress disorder symptoms in US Army personnel. *Military Psychology.* 2020. 32:5, 410-418. DOI: 10.1080/08995605.2020.1782625

12. Hoopsick R. A., Homish D. L., Bartone P. T., & Homish G. G. Developing a Measure to Assess Emotions Associated with Never Being Deployed. *Military medicine.* 2018. 183(9 - 10), e509e517. <https://doi.org/10.1093/milmed/usy005>

13. Hoopsick R. A., Homish D. L., Collins R. L., Nochajski T. H., Read J. P., & Homish G. G. (2020). Is deployment status the critical determinant of psychosocial problems among reserve/guard soldiers?. *Psychological*

services, 17 (4), 461–471. <https://doi.org/10.1037/ser0000331>

14. Saunders J. B., Aasland O. G., Amundse A., & Grant, M. Alcohol consumption and related problems among primary health care patients: WHO collaborative project on early detection of persons with harmful alcohol consumption--I. *Addiction (Abingdon, England).* 1993. 88(3), 349–362. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1993.tb00822.x>

15. Keane TM, Caddell JM, Taylor KL. Mississippi Scale for Combat-Related Posttraumatic Stress Disorder: Three studies in reliability and validity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology.* 1988;56(1):8590. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.56.1.85>

16. Regier D. A. Somatic presentations of mental disorders: refining the research agenda for DSM-V. *Psychosomatic medicine.* 2007. 69(9), 827 - 828. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e31815afbe4>

17. Hughes J.M., Ulmer C.S., Hastings S.N., Gierisch J.M., Mid-Atlantic VA MIRECC Workgroup & Howard M.O. Sleep, resilience, and psychological distress in United States military Veterans, *Military Psychology.* 2018. 30:5, 404-414, DOI: 10.1080/08995605.2018.1478551

18. Vest B. M., Homish D. L., Hoopsick R. A., & Homish G. G. What drives the relationship between combat and alcohol problems in soldiers? The roles of perception and marriage. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology.* 2018. 53(4), 413–420. <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1477-7>.

*Ya. Matsehora*¹, *Ph.D. in Psychology, Senior Researcher*
*O. Kolesnichenko*², *Doctor of Psychological Sciences, Senior Researcher*

I. Prykhodko¹, Doctor of Psychological Sciences, Professor
M. Bayda¹, PhD in Psychological Sciences
National academy of the National guard of Ukraine (Ukraine)
National academy of the Security service of Ukraine (Ukraine)

THE RISK OF ALCOHOL DEPENDENCE AMONG MILITARY PERSONNEL PARTICIPATING IN COMBAT OPERATIONS

The results of the study determined the influence of the intensity of posttraumatic stress disorder symptoms on the risk of alcohol abuse in military personnel participating in intense combat operations with different socio-demographic characteristics. The study involved 546 male servicemen who were directly serving in the area of intense combat and were withdrawn for one to two weeks to undergo a recovery program based on such indicators as the manifestation of external signs of maladjustment, acute stress response, exhaustion, etc. The age of the study participants is from 20 to 55 years.

It has been determined that not only the formed PTSD, but also its intense symptoms are associated with an increased risk of alcohol dependence. At the same time, the presence of factors that usually exacerbate PTSD - sleep problems, injuries and contusions, somatic complaints - in different age groups had different effects on the risk of alcohol dependence.

Age-related characteristics amplify the effect of other factors that influenced the risk of alcohol use in servicemen and women who participated in intense combat operations. Thus, very young servicemen and servicemen of the age limit are often taken care of by the entire unit, including in matters of alcohol control, but outside of this care, when experiencing combat stressors, these categories of servicemen may increase the risk of alcohol use compared to servicemen who belong to the category of young age and have more effective means of self-regulation.

It is assumed that young servicemen and women have more trust in their own means of self-regulation, including those related to alcohol consumption. Unlike young and mature servicewomen, they are less likely to restrict themselves in drinking alcohol in situations that they believe are not related to health threats and are more capable of self-restraint in situations that pose a health threat. Other age groups in the study may significantly limit their desire to drink alcohol in an effort to prove their compliance with the requirements of military service, but may lose the ability to self-restrain when PTSD symptoms become more intense.

Keywords: leader, serviceman, service and combat activity, combat experience, post-traumatic stress disorder, psychological recovery, post-traumatic stress disorder, addictive behavior, alcohol dependence, mental health.

References

1. Prykhodko I., Kolesnichenko O., Matsehora Ya., Aleshchenko V., Kovalchuk O., Matsevko T., Krotiuk V., Kuzina V. Effects of posttraumatic stress and combat losses on the combatants' resilience. *Československá psychologi.* 2022. Vol. 66 № 2, 157-169. <https://doi.org/10.51561/cspsych.66.2.157>
2. Kolesnichenko O.S. *Zasady boiovoi psykhologichnoi travmatyzatsii viiskovosluzhbovtziv Natsionalnoi hvardii Ukrainy* [Basics of combat psychological traumatization of military personnel of the National Guard of Ukraine]. Kharkiv : National Academy of the National Guard of Ukraine; 2018. 488 p. Available from: https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/Monograf_bojov_psihol_travm_2018.pdf
3. Matsegora Ya., Kolesnichenko O., Prykhodko I., Kravchenko O., Kyslyi V., Kryvokon N., Rumiantsev Yu.,

- Marushchenko K., Bayda M., Pashchenko A. Social and psychological predictors of alcohol-related incidents involving servicemen. *Romanian Journal of Military Medicine*. 2022. 4, 668-686. <https://doi.org/10.55453/rjmm.2022.1254.20>
4. Jones E., Fear NT. Alcohol use and misuse within the military: a review. *Int Rev Psychiatry*. 2011. 23(2):166-72. <https://doi.org/10.3109/09540261.2010.550868>.
5. Skipper L.D., Forsten R.D., Kim E.H., Wilk J.D., Hoge C.W., Relationship of Combat Experiences and Alcohol Misuse Among U.S. Special Operations Soldiers, *Military Medicine*. 2014. 179(3), 301–308. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-13-00400>
6. Wilk J. E., Bliese P. D., Kim P. Y., Thomas J. L., McGurk D., & Hoge C. W. Relationship of combat experiences to alcohol misuse among U.S. soldiers returning from the Iraq war. *Drug and alcohol dependence*. 2010. 108(1-2), 115 - 121. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2009.12.003>
7. Russell D. W., Russell C. A., Riviere L. A., Thomas J. L., Wilk J. E., & Bliese P. D. Changes in alcohol use after traumatic experiences: the impact of combat on Army National Guardsmen. *Drug and alcohol dependence*. 2014. 139, 47 - 52. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2014.03.004>
8. Ursano R. J., Wang J., Fullerton C. S., Ramsawh H., Gifford R. K., Russell D., et al. Post-deployment mental health in reserve and National Guard Service Members: deploying with or without One's unit and deployment preparedness. *Mil. Med*. 2017. 183, e51–e58. <https://doi.org/10.1093/milmed/usx002>
9. Thomas J. L., Wilk J. E., Riviere L. A., McGurk D., Castro C. A., & Hoge C. W. Prevalence of mental health problems and functional impairment among active component and National Guard soldiers 3 and 12 months following combat in Iraq. *Archives of general psychiatry*. 2010. 67(6), 614–623. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2010.54>
10. Jakupcak M., Tull M. T., McDermott M. J., Kaysen D., Hunt S., & Simpson T. PTSD symptom clusters in relationship to alcohol misuse among Iraq and Afghanistan war veterans seeking post-deployment VA health care. *Addictive behaviors*. 2010. 35(9), 840–843. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2010.03.023>
11. Kok B.C., Wilk J.E., Wickham R.E., Bongar B., Riviere L.A. & Brown L.M. Military occupation as a moderator between combat exposure and posttraumatic stress disorder symptoms in US Army personnel. *Military Psychology*. 2020. 32:5, 410-418. <https://doi.org/10.1080/08995605.2020.1782625>
12. Hoopsick R. A., Homish D. L., Bartone P. T., & Homish G. G. Developing a Measure to Assess Emotions Associated with Never Being Deployed. *Military medicine*. 2018. 183(9 - 10), e 509 – e 517. <https://doi.org/10.1093/milmed/usy005>
13. Hoopsick R. A., Homish D. L., Collins R. L., Nochajski T. H., Read J. P., & Homish G. G. (2020). Is deployment status the critical determinant of psychosocial problems among reserve/guard soldiers?. *Psychological services*, 17(4), 461–471. <https://doi.org/10.1037/ser0000331>
14. Saunders J. B., Aasland O. G., Amundse A., & Grant, M. Alcohol consumption and related problems among primary health care patients: WHO collaborative project on early detection of persons with harmful alcohol consumption--I. *Addiction (Abingdon, England)*. 1993. 88(3), 349–362.

<https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1993.tb00822.x>

15. Keane TM, Caddell JM, Taylor KL. Mississippi Scale for CombatRelated Posttraumatic Stress Disorder: Three studies in reliability and validity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1988;56(1):8590. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.56.1.85>

16. Regier D. A. Somatic presentations of mental disorders: refining the research agenda for DSM-V. *Psychosomatic medicine*. 2007. 69(9), 827 - 828. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e31815afbe4>

17. Hughes J.M., Ulmer C.S., Hastings S.N., Gierisch J.M., Mid-Atlantic VA MIRECC Workgroup & Howard M.O. Sleep, resilience, and psychological distress in United States military Veterans, *Military Psychology*. 2018. 30:5, 404-414, DOI: 10.1080/08995605.2018.1478551

18. Vest B. M., Homish D. L., Hoopsick R. A., & Homish G. G. What drives the relationship between combat and alcohol problems in soldiers? The roles of perception and marriage. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*. 2018. 53(4), 413–420. <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1477-7>.

Надійшла до редколегії: 01.05.2024
Прийнята до друку: 17.05.2024

УДК 159.9

*А. Мікіртичян, здобувачка другого (магістерського рівня)
соціально-психологічного факультету*

*В. Боснюк, к.психол.н., доц., доц. каф. (ORCID 0000-0003-0141-1920)
Національний університет цивільного захисту України, м. Харків*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ УКРАЇНСЬКИМИ ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМИ

Із початку війни проти України велика кількість осіб була змушена переміститися за кордон або в інші частини країни, де не ведуться активні бойові дії. Процеси такого переміщення є психотравмуючими для особистості. Теоретичний аналіз наявної літератури показує, що серед вимушених переселенців спостерігаються психологічні розлади різноманітного спектру, пов'язані із переживаннями екстремальних подій, хронічним стресом та відчуттям безпорадності перед небезпекою.

У нашому дослідженні, з метою дослідження особливостей переживання травматичного досвіду українськими переселенцями ми поділили вибірку на три групи: 1) люди, які вимушено здійснили переїзд із постійного місця проживання за кордон; 2) переїхали за кордон, але повернулися до України; 3) місце проживання не змінювали.

За результатами виявлено, що фактично всі респонденти повідомили про погіршення здоров'я та емоційного стану, що вказує на прямий негативний вплив тривалого стресу війни на загальне благополуччя переселенців. Також діагностовано, що погіршення матеріального становища є опосередкованим чинником психологічної травматизації в умовах воєнного конфлікту.

Встановлено, що передислокація виступає додатковим стрес фактором, найвищі бали за шкалою суб'єктивної оцінки стресових подій у групі з досвідом вимушеного переселення за кордон із подальшим поверненням до України. Ті, хто не покидав своїх домівок попри загрозу відчувають менше стресу, оскільки перебувають у більш знайомому та підтримуючому середовищі й загалом змогли адаптуватися до пролонгованої обстановки невизначеності.

За результатами вивчення ПТСР, можна констатувати, що люди, які із-за війни вимушено виїхали за кордон і там залишилися найбільш психологічно травмовані, у них більш виражені негативні відстрочені реакції реагування. Переселенці після переїзду із-за кордону до України статистично значуще проявляють вищий рівень психологічного благополуччя. Можливо через повернення до звичних умов життя підвищується психологічний ресурс особистості, який загалом мобілізує роботу організму, що і статистично значуще відображається й у кращому фізичному самовідчутті.

Ключові слова: ПТСР, суб'єктивне сприйняття стресу, психологічне благополуччя, травматичний досвід.

Вступ. Починаючи з 2014 року Україна потерпає від збройної агресії спричиненою нападом російських військ. Станом на 2017 рік, за даними ООН загинуло 2803 цивільні особи, а число внутрішньо переміщених осіб (ВПО) сягнуло 1 млн. 177 тисяч осіб, 760 тисяч українських біженців було

зареєстровано за кордоном [17].

Через 10 років внаслідок нової повномасштабної агресії російських військ, кількість постраждалих біженців збільшилась до 8 млн. 177 тисяч осіб. За кордоном перебуває приблизно 20% українців. Останні статистичні дані вказують, що серед

усього населення України фактично немає сімей, які б не постраждали від наслідків воєнного конфлікту.

Переселенці, які через війну змушені були переїхати до іншої країни зіштовхуються зі складнощами адаптації до нових умов життя, фоновим почуттям провини й туги за батьківщиною. Натомість, люди, які не змінювали місце проживання потерпають від постійного перманентного стану страху за своє життя спричиненого можливими обстрілами, від нестабільних матеріальних труднощів і очікуванням втрати. Наразі відмічається, що українське суспільство переживає колективний травматичний досвід – явище психологічної травматизації викликане воєнною агресією та ускладнене суб'єктивними детермінантами вже наявних чи утворених у часі додаткових індивідуальних психологічних травм [3]. Розуміння впливу травматичного досвіду на ментальне здоров'я українців може сприяти подоланню наслідків військової агресії та покращенню життя переміщених осіб у нових життєвих умовах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. З початком воєнної агресії на сході України почався процес внутрішнього переміщення. Місцеве населення Луганської та Донецької областей стало масово виїжджати через початок локальних бойових дій, що розпочалися у 2014 році. Більша частина населення в той час переїхала до найближчих областей. Уже з початком широкомасштабного вторгнення російських військ на територію України у 2022 році люди зі всієї країни були змушені покинути свої домівки та тікати від загрози загибелі від рук окупантів та ракетно-бомбових ударів. Українцям довелося

переселитися не тільки до інших областей країни, але й за кордон, де почали пошуки прихистку та нового життя в реаліях війни, коли неможливо повернутися до своєї оселі з причин її фактичного знищення або перебування під окупацією ворога.

Процеси такого переміщення є психотравмуючими для особистості. Війна не лише змінює фізичні кордони, а і глибоко травмує психологічний стан людей, вони втрачають відчуття стабільності та безпеки, у них виникають психологічні розлади.

За даними дослідників, психологічні розлади серед вимушених переселенців мають великий та різноманітний спектр – від байдужості, втрати інтересу та активності з переходом у депресивний стан, аж до підвищеної дратівливості, проявів агресії, неконтрольованих епізодів гніву. Зростає тривожність, частішають різкі безпричинні зміни настрою [2; 7; 16]. У значній кількості переселенців трапляються проблеми зі сном: важке засинання, лунатизм, сняться жахи. Емпіричні дані показують, що найчастішою причиною появи внутрішньо переміщених осіб у якості пацієнтів психіатричних закладів є депресивні розлади. Депресія вочевидь збільшує психологічні та соціальні ризики цієї категорії людей, зокрема ризики самогубства.

Дослідження виявили, що більшість колишніх мешканців так і не змогли прилаштуватися до принципово нової життєвої ситуації. Максимально проблематичними та актуальними були й залишаються проблеми проживання і трудової діяльності. За даними опитування внутрішньо переміщених осіб, які перемістилися на Львівщину,

найбільшими матеріальними складнощами зазначили невіршені негаразди з мешканням (87,2% респондентів) та трудовою діяльністю (65,7%). Схоже становище має місце і в інших областях України [4, с. 52].

Учені вказують, що тривожні відчуття в переміщених осіб виникають ще до переїзду та збільшуються після нього, адже переміщення в невідоме також сприймається як небезпечна та загрозна ситуація [12; 15]. Тривожність нерідко переходить у страх – емоційну відповідь на реальні соціальні факти та процеси.

Зазначається, що переселенці з підвищеним рівнем тривожності негативно оцінюють поточне становище та своє майбутнє, переживають власну неповноцінність та соціальну несправедливість, демонструють емоційну нестабільність, специфічність сприймання становища та логіки суспільної взаємодії [11].

Підкреслюється, що у переселенців з психологічною травмою значно погіршується соматичне та психологічне благополуччя, вони відчувають різке падіння свого суспільного та економічного становища, вирізняються високою чутливістю до етнічного та культурного контексту, адаптаційними проблемами та великими складнощами у взаєминах із місцевими мешканцями. Часто наслідками переживання вимушеного переселення є виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [3].

У дослідженні психоемоційного стану українських біженців, що переїхали до невеликого європейського міста під час початку війни, О.П. Брацюнь встановила, що

типовим портретом біженця є працююча жінка з дітьми шкільного віку з південних або північних областей України, яка стикається з тривожністю, депресивними переживаннями та порушенням режиму дня [1].

Дослідження Г. В. Пирога та Т. М. Бондаренко виявило, що внутрішньо переміщені особи мають середній або низький рівень життєстійкості, з вираженим прийняттям ризику, але з низьким рівнем залученості в життєві процеси. Копінг-стратегії, такі як планування вирішення проблем та пошук соціальної підтримки, демонструють високу ефективність і є найбільш розповсюдженими серед ВПО. Кореляційний аналіз показав, що зростання життєстійкості сприяє зменшенню використання стратегій уникнення та підвищенню активності в розв'язанні проблем та позитивному сприйнятті ситуацій [13].

Дослідження переселенців із Криму підкреслює критичну роль психологів у підтримці внутрішньо переміщених осіб, особливо у сферах психологічної та соціальної адаптації. Центральним аспектом психологічної допомоги є робота з емоційними та когнітивними порушеннями, які включають емоційне отупіння, проблеми з пам'яттю, концентрацією та сном, що часто ведуть до фізичного виснаження. Переселенці часто відчувають безпорадність, глибокі внутрішні конфлікти та емоційну ізоляцію, які погіршуються відчуттями провини, страху й параної. Соціальна адаптація включає допомогу у взаємодії з новим середовищем, зменшення відчуженості та відновлення довіри, часто порушеної через ізоляцію та недовіру. Ефективність психологічної інтер-

венції залежить від здатності психолога адресувати ці складні аспекти через індивідуальний та груповий підходи, а також зменшення використання шкідливих способів самозаспокоєння, як-от алкоголь чи наркотики [10].

Вимушений переїзд за кордон часто не відповідає очікуванням спокійного життя в новій країні. Хоча люди й перебувають у фізичній безпеці від обстрілів, перед ними виникають нові виклики, що включає мовні бар'єри, економічні труднощі, психологічний дискомфорт, відчуття сорому, а також почуття того, що вони «не на своєму місці». З огляду на те, що переміщення громадян України відбулося не за власної волі, а через активні бойові дії, то в більшості випадків має місце переживання травматичної події, що і стало предметом нашого дослідження.

Методика дослідження.

Учасники та процедура. Психодіагностичне дослідження проводилося за допомогою застосування інтернет-платформи Google-forms, що надало можливість охопити різні групи українських переселенців. При проведенні опитування були дотримані всі умови та інструкції щодо проходження тестування, а також забезпечено безпекові умови (респонденти могли самі обрати комфортний час для проходження тестів та зробити це в безпечних умовах).

Після проходження психодіагностичних методик, отримані результати було оброблено, а досліджуваних розподілено на три категорії: 1) люди, які вимушено здійснили переїзд із постійного місця проживання за кордон ($n = 30$); 2) вимушено переїхали за кордон, але повернулися до постійного місця

проживання ($n = 35$); 3) місце проживання не змінювали ($n = 30$).

У дослідженні взяли участь 95 респондентів (67,14 % жінок та 32,86 % чоловіків). Це особи віком від 18 до 60 років.

Психодіагностичні інструменти. Для отримання всебічної інформації про характеристики респондентів та особливостей впливу на них подій війни, використано розроблену О. М. Кокуном анкету «Твоя життєстійкість в умовах війни» [8], яка була дещо модифікована нами з метою врахування специфіки нашого дослідження.

«Оціночна шкала стресових подій» Холмса-Раге (SRRS) [14, с.179], «Шкала оцінки впливу травматичної події» (Impact Event Scale IES-R) [5, с. 148] та «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ББС» в адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер [6] були застосовані в дослідженні для визначення особливостей переживання травматичного досвіду українськими переселенцями спричиненого війною.

Статистичний аналіз. Аналіз даних здійснювався в SPSS Statistics 23.0. Відмінності вважали статистично значущими при ймовірності помилки першого роду менше 0,05. Розраховувалась описова статистика (M – середнє арифметичне значення, SD – стандартне квадратичне відхилення, % – відсоток). З метою порівняння емпіричних розподілів трьох груп переселенців із різним місцем перебування під час війни застосовувався непараметричний критерій Н-Краскела-Уолліса.

Результати. За результатами анкетування встановлено, що 47,36 % респондентів із загальної вибірки вказали про погіршення, а 22,10 % на

істотне погіршення матеріального становища внаслідок війни, що відображається на психологічному благополуччю осіб. Ступінь пошкодженого житла також негативно впливає на сприйняття травматичної події – 62,91 % респондентів на момент опитування не мали ушкодження житла, хоча 21,31% мало часткове руйнування, 10,52 % – серйозне та 5,26 % – повне. Знищення чи руйнування житла внаслідок ворожих ракетно-бомбових ударів беззаперечно спричиняє негативні наслідки для психічного здоров'я особистості, оскільки для більшості людей, наявність особистого житла є важливою опорою та відчуття впевненості в майбутньому, його втрата чинить негативний вплив на сприйняття людиною життєвого благополуччя, знижуючи ефективність стратегій подолання травматичного досвіду. Оцінюючи ступінь пережитої небезпеки для життя, більшість (47,53 %) респондентів зазнали епізодичної, а 34,73 % сильної небезпеки для власного життя. Майже всі (98,94 %) респонденти вказали на відсутність поранень чи інших фізичних ушкоджень у себе та у своїх близьких.

Хоча 13,68 % вказали, що впродовж війни їхні близькі люди були поранені або загинули через введення активних бойових дій. Загибель знайомої людини чи фізичне ушкодження спричинені військовою агресією є прямими предикторами виникнення психологічної травми. Зазначені особливості розглядаються в нашій роботі як елементи, які можуть ускладнювати процеси його опрацювання психікою і мати додатковий негативний вплив. Також, важливими характеристиками досліджуваних переселенців є оцінка їхнього емоційного стану та здоров'я. За результатами опитування суб'єктивного сприйняття свого стану здоров'я та емоцій, більшість респондентів (61,05 %) відчувають погіршення власного здоров'я, а 21,05 % істотне погіршення після початку війни, в емоційній сфері на істотні погіршення вказують 55,78 % респондентів, а 37,89 % – на помітне погіршення.

Наступним етапом дослідження стало вивчення особливостей переживання травматичного досвіду за допомогою методів статистичного аналізу (результати див. в Табл. 1).

Табл. 1. Психологічні особливості травматичного досвіду українських переселенців залежно від їхнього місця проживання (n1 = 30; n2 = 35; n3 = 30)

| Шкали | Групи українських переселенців (n = 95) | | | H | p |
|------------------------------------|---|--|---|-------|--------|
| | Перебувають за кордоном M (SD) | Мали досвід переселення, але повернулись M (SD) | Не змінювали місце проживання M (SD) | | |
| Суб'єктивна оцінка стресових подій | | | | | |
| Оцінка стресових подій | 101,13 (18,23) | 120,36 (19,32) | 87,45 (15,05) | 17,24 | <0,001 |
| Симптоми ПТСР | | | | | |
| ПТСР | 67,03 (13,98) | 52,04 (11,90) | 60,26 (12,21) | 11,18 | 0,006 |

Табл. 1. (Продовження)

| | | | | | |
|------------------------------------|---------------|---------------|---------------|-------|--------|
| Вторгнення | 22,13 (5,21) | 16,80 (3,65) | 18,77 (4,33) | 19,36 | <0,001 |
| Уникнення | 26,57 (4,20) | 27,40 (4,45) | 20,80 (3,71) | 13,39 | <0,001 |
| Збудливість | 21,70 (4,87) | 17,39 (3,07) | 23,52 (5,34) | 18,74 | <0,001 |
| Показники благополуччя особистості | | | | | |
| Суб'єктивне благополуччя | 78,68 (11,29) | 80,26 (13,06) | 91,02 (12,76) | 15,64 | <0,001 |
| Психологічне благополуччя | 36,45 (5,99) | 43,27 (7,20) | 46,40 (7,16) | 9,64 | 0,031 |
| Фізичне здоров'я та благополуччя | 23,37 (5,01) | 16,61 (4,98) | 27,92 (5,45) | 14,89 | <0,001 |
| Стосунки з іншими | 19,57 (3,96) | 21,41 (4,35) | 18,28 (4,94) | 3,43 | 0,489 |

За результатами шкали Холмса-Раге (SRRS) встановлено статистично значущі відмінності між групами досліджуваних за показником суб'єктивного сприйняття стресових подій. Загалом, у всіх спостерігаються високі показники за цим параметром, хоча особливо високі вони в переселенців, які повернулися із-за кордону до України.

Також з огляду на результати аналізу даних можна констатувати про наявність статистично значущих відмінностей між групами українських переселенців як за інтегральним показником ПТСР так і його різноманітними проявами. Загальний рівень посттравматичних стресових розладів та реакцій «вторгнення» вищі в осіб, які вимушено переїхали та перебувають за кордоном. Показник «уникнення», у більшій мірі, проявлений у групі переселенців, які мали досвід вимушеного переселення або перебувають за кордоном. Фізіологічна збудженість значною мірою домінує в групі респондентів, які не покидали місця свого

проживання, на відміну від осіб, яким довелося це зробити.

Одним із важливих компонентів визначення негативного впливу травматичної події на особистість є оцінка показників благополуччя особистості. За результатами між групами виявлено статистично значущі відмінності фактично за всіма показниками, тобто місце перебування переселенців є важливим чинником відчуття благополуччя особистістю. Найвищий рівень суб'єктивного благополуччя спостерігається в групі, яка не змінювала місце проживання, а найнижчий у осіб, що виїхали за кордон. Подібна тенденція спостерігається і за показником психологічного благополуччя. Люди, які в даний час перебувають в Україні мають вищі показники, у порівнянні з переселенцями, які перебувають за кордоном. Фізичне здоров'я найбільш виражене в групі тих українців, які не змінювали місце проживання. За результатами статистичного порівняння даних за шкалою «Стосунки з іншими» в групах

українських переселенців статистично значущих відмінностей не було виявлено.

Обговорення результатів.

Серед опитаних нами українців найбільшу кількість склали жінки та молоді люди віком від 18 до 30 років. За результатами їх вивчення встановлено, що погіршення матеріального становища є опосередкованим чинником психологічної травматизації в умовах воєнного конфлікту. Воно разом із пролонгованою загрозою для життя та здоров'я загрожує задоволенню базових життєвих та психологічних потреб людини, чим підвищує екстремальність уже наявної травматичної події, стає додатковим фактором для формування негативних посттравматичних стресових реакцій психіки. Додатково, фактично всі респонденти повідомили про погіршення здоров'я та емоційного стану, що вказує на прямий негативний вплив тривалого стресу війни на загальне благополуччя переселенців.

Значна частина опитуваних не мала ушкоджень власного житла, хоча переважна більшість тих, хто зазнав часткового або повного руйнування, складають групу переселенців, які перебувають за кордоном. Сильна та епізодична загроза життю присутня в значній кількості опитуваних, але більшість не зазнали фізичних травм. Водночас, випадки поранень або смерті близьких через активні бойові дії, частіше трапляються в групах тих, хто не змінював місця проживання та тих, хто після переселення за кордон повернувся до домівки.

Найвищі бали за шкалою суб'єктивної оцінки стресових подій у групі з досвідом вимушеного переселення за кордон із подальшим

поверненням до України, вказують на наявність більшої кількості стресових подій у цієї категорії осіб. Передислокації можуть виступати додатковим стрес фактором, змушуючи переселенців спочатку адаптуватися до незнайомих умов життя за кордоном, а пізніше повторно при поверненні до звичного місця проживання. У цих переселенців виникає необхідність вирішення низки фінансових та бюрократичних питань, приймати складні рішення щодо повернення в потенційно небезпечні регіони України. Натомість ті, хто не покидав своїх домівок попри загрозу, вірогідно, відчують менше стресу, оскільки перебувають у більш знайомому та підтримуючому середовищі й загалом змогли адаптуватися до пролонгованої обстановки невизначеності.

Аналізуючи результати з вивчення ПТСР, можна констатувати, що люди, які вимушено із-за війни виїхали за кордон більш психологічно травмовані. Згідно опису шкал опитувальника, у них більш виражені негативні відстрочені реакції реагування на травматичну ситуацію, яка включає в себе періодичне, слабо контрольоване відчуття неприємних спогадів, думок або відчуттів пов'язаних із пережитою подією, які можуть виникати як при наявності специфічного тригера так і при відсутності зовнішніх стимулів цієї події. Уникнення, як травматична реакція, у більшій мірі виражена в групі переселенців, які мали досвід вимушеного переселення, але повернулися до постійного місця проживання. Це може проявлятися у свідомому зусиллі уникнення місць, людей, розмов чи думок, пов'язаних із війною. Така стратегія реагування

може мати позитивний ефект у короткотривалій перспективі, але зі збільшенням частоти її використання опрацювання травматичного досвіду відстрочується, а негативні наслідки посилюються. Найвища психічна збудливість проявляється в групі осіб, які не покидали місця свого проживання від початку війни. Даний прояв виражається в надмірному відчутті настороженості, дратівливості, відчутті гніву та ризикованої поведінки, а також часто супроводжується порушеннями сну.

Що стосується показників благополуччя особистості, то люди, які перебувають за кордоном більше відчувають невизначеність та страх за своє майбутнє, у них діагностовано більш низький рівень суб'єктивного благополуччя в порівнянні з іншими групами. Переселенці після переїзду із-за кордону до України статистично значуще проявляють вищий рівень психологічного благополуччя, можливо через повернення до звичних умов життя. Перебування в таких умовах може бути додатковим фактором підвищення психологічного ресурсу, який загалом мобілізує роботу їхнього організму, що й відображається і у кращому фізичному самовідчутті.

За результатами емпіричного порівняння параметра «стосунки з іншими» в групах українських переселенців статистично значущих відмінностей не було виявлено, що може вказувати на те, що досвід переміщення не має суттєвого впливу на соціальну сферу контактів респондентів.

Висновки. Підсумовуючи результати нашого дослідження можемо констатувати, що все без винятку населення України отримало певний травматичний досвід від

початку війни. Із-за бойових дій значна частина осіб була змушена залишати свої домівки та вимушено переміщатися на інші території України або взагалі за кордон, що стало додатковим чинником психологічної травматизації. Майже всі такі респонденти повідомили про погіршення здоров'я та емоційного стану.

Переселенці з України, які зараз проживають за кордоном демонструють більш виражені ознаки ПТСР та низький рівень суб'єктивного благополуччя. Натомість група українців із досвідом вимушеного переселення за кордон з подальшим поверненням до України суб'єктивно вказують на наявність більшої кількості в них стресових подій, вони більш схильні до прояву такої поведінкової стратегії як «уникнення». Група осіб, які залишилися на місцях свого звичного проживання демонструють найбільш високі показники суб'єктивного благополуччя та задоволеністю своїм фізичним благополуччям.

Ці результати підкреслюють важливість зосередження уваги на індивідуальних особливостях переселенців, що зумовлені унікальністю їхніх переживань та обставин, з метою розроблення ефективної стратегії психологічної підтримки та інтервенцій.

Література

1. Брацюнь О.П. Соціально-демографічна та емоційно-психологічна характеристика українців, які покинули Україну внаслідок російської військової агресії. *Терапевтика*. 2022. Том. 3. № 4. С. 56 - 62. <https://doi.org/10.3179/3/2709-7404.2022.3-4.56>
2. Волошин С. М. Особли-

вості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2019. № 9. С. 73–76. <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2019-9-73-76>

3. Горностаї П. Психологія колективних травм: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2023. 336 с.

4. Гуляєва А. С. Соціально-психологічні особливості системи переконань особистості в кризових умовах: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. СНУ ім. В. Даля. Київ, 2023. 226 с.

5. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с. <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>

6. Карамушка Л. К., Терещенко К. В., Креденцер О. В. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». Організаційна психологія. Економічна психологія, 2022. Вип. 27. № 3. С. 85 - 94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>

7. Кердивар В. В. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту: дис. на здобуття наукового ступеня доктора філософії: 053 – Психологія. НУЦЗУ, Харків, 2021. 163 с.

8. Кокурн О.М. Всеукраїнське опитування «Твоя

життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с.

9. Крючкова Ю. В. Особливості стресостійкості та використання копінг-стратегій студентами внутрішньо переміщеними і виїхавшими за кордон. Scientific Theories and Practices as an Engine of Modern Development. XII International scientific and practical conference. Bratislava, Slovakia, International Scientific Unity., 2024. С. 257–261.

10. Лазос Г. П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб. за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: ТОВ Видавництво «Логос». 2015. С. 36–45.

11. Орбан-Лембрик Л. Е. Вплив міграційних процесів на поведінкові прояви особистості. Філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2008. Вип. 13. Ч. 1. С. 3–15.

12. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. № 5. С. 5–10. <https://doi.org/10.32782/psyv-isnyk/2022.5.1>

13. Пирог Г. В., Бондаренко Т. М. Особливості зв'язку життєстійкості з копінг-стратегіями внутрішньо переміщених осіб. Габітус. 2023. Вип. 56. С. 193–197. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.36>

14. Розов В. І. Адаптивні

антистресові психотехнології:
Навч. посібн. К.: Кондор, 2005. 278 с.

15. Слюсаревський М. М. Соціальна ситуація в Україні: спроба оцінки з погляду формування та прояву суб'єктного потенціалу особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2007. № 16. С. 109–127.

16. Тімченко О.В. Обпалені

війною (психологічна пам'ятка для роботи з внутрішньо переміщеними особами). Проблеми екстремальної та кризової психології. 2022. № 3. С. 159 - 166.

17. Ukraine: Overview of population displacement (as of 23 March 2015) URL: <https://reliefweb.int/map/ukraine/ukraine-overview-population-displacement-23-march-2015>

*A. Mikirtychian, student of the second (master's level) social and psychological faculty
V. Bosniuk, PhD in Psychological Sciences, Associate Professor
National University of Civil Defence of Ukraine, Kharkiv (Ukraine)*

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF TRAUMATIC EXPERIENCES OF UKRAINIAN DISPLACED PERSONS

Since the beginning of the war against Ukraine, a large number of people have been forced to move abroad or to other parts of the country where active hostilities are not taking place. The processes of such displacement are psychologically traumatic for the individual. A theoretical analysis of the available literature shows that IDPs suffer from psychological disorders of a diverse spectrum related to the experience of extreme events, chronic stress and a sense of helplessness in the face of danger.

In our study, in order to investigate the peculiarities of traumatic experiences of Ukrainian displaced persons, we divided the sample into three groups: 1) people who were forced to move from their permanent place of residence abroad; 2) those who moved abroad but returned to Ukraine; 3) those who did not change their place of residence.

The results revealed that virtually all respondents reported a deterioration in their health and emotional state, which indicates a direct negative impact of the prolonged stress of war on the overall well-being of displaced persons. It was also diagnosed that the deterioration of the financial situation is an indirect factor of psychological trauma in the context of military conflict.

It was found that relocation is an additional stressor, with the highest scores on the scale of subjective assessment of stressful events in the group with experience of forced relocation abroad and subsequent return to Ukraine. Those who did not leave their homes despite the threat experience less stress, as they are in a more familiar and supportive environment and have generally been able to adapt to the prolonged environment of uncertainty.

According to the results of the study of PTSD, it can be stated that people who were forced to go abroad because of the war and remained there are the most psychologically traumatised, they have more pronounced negative delayed reactions. Displaced persons after moving from abroad to Ukraine show a statistically significant higher level of psychological well-being. This may be due to the return to the usual living conditions, which increases the psychological resource of the individual, which generally mobilises the body's functioning, and is statistically significantly reflected in better physical well-being.

Keywords: PTSD, subjective perception of stress, psychological well-being, traumatic experience.

References

1. Bratsiun O. P. (2022).

Sotsialno-demografichna ta emotsiino-psykholohichna kharakterystyka ukraintsev, yaki pokynuly Ukrainu vnaslidok rosiiskoi viiskovoi ahresii [Social-demographic and psychological characteristics of ukrainians who left the country as a result of russian military aggression]. *Terapevtyka*, 3(4). 56–62. <https://doi.org/10.31793/2709-7404>

.2022.3-4.56 [in Ukrainian]

2. Voloshyn S. M. (2019). Osoblyvosti zmistu sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii vnutrishno peremishchenykh osib do novoho sotsialnoho seredovyscha [Features of content of social and psychological adaptation of internally displaced persons to a new social environment]. *Scientific Notes of the National University of Ostroh Academy. Series Psychology*, 9. 73–76. <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2019-9-73-76> [in Ukrainian]

3. Hornostai P. (2023). *Psykhohiia kolektyvnykh travm* [Gornostai Psychology of Collective Traumas]. monograph. Kropyvnytskyi: IMEX-Ltd [in Ukrainian]

4. Huliaieva A. S. (2023). Sotsialno-psykholohichni osoblyvosti systemy perekonan osobystosti v kryzovykh umovakh [The socio-psychological features of the personal belief system in crisis]. SNU im. V. Dalia. Kyiv [in Ukrainian]

5. Zlyvko V. L., Lukomska S. O., Fedan O. V. (2016). *Psykhodiagnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievykh sytuatsiakh* [Psychodiagnosics of personality in crisis life situations]. Kyiv: Pedagogic Thought [in Ukrainian]

6. Karamushka L. K., Tereshchenko K. V., Kredentser O. V. (2022). Adaptatsiia na ukrainskii vybirsi metodyk «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» ta

«Positive Mental Health Scale (PMH-scale)» [Adaptation of The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) and The Positive Mental Health Scale (PMH-scale) on the Ukrainian sample]. *Organizational psychology. Economic psychology*, 27(3). 85–94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8> [in Ukrainian]

7. Kerdyvar V. V. (2021). *Syndrom zhertyv u vnutrishno peremishchenykh osib iz zony lokalnoho voiennoho konfliktu* [Victim syndrome in internally displaced persons from the zone of local military conflict]. NUCZU. Kharkiv [in Ukrainian]

8. Kokun O.M. (2022). *Vseukrainske opytuvannia «Tvoia zhyttiistyk v umovakh viiny»* [All-Ukrainian survey «Your vitality in the conditions of war»]: preprint. Kyiv: Institute of Psychology named after H.S. Kostyuk of the National Academy of Sciences of Ukraine [in Ukrainian]

9. Kriuchkova Yu. V. (2024). Osoblyvosti stresostiikosti ta vykorystannia kopinh-stratehii studentamy vnutrishno peremishcheny i vyikhavshymy za kordon [Peculiarities of stress resistance and use of coping strategies by internally displaced students and those who have gone abroad]. *Scientific Theories and Practices as an Engine of Modern Development. XII International scientific and practical conference. Bratislava, Slovakia, International Scientific Unity*. [in Ukrainian]

10. Lazos G. P. (2015). *Psihologichna dopomoga vnutrishno peremishhenim osobam (napriklad roboti z pereselencjami z Krimu)*. Psihologichna dopomoga postrazhdalim vnaslidok krizovih travmatichnih podij [Psychological assistance to internally displaced persons (on the example of work with displaced persons from

Crimea). Psychological assistance to victims of crisis-traumatic events]. K.: TOV Vidavnistvo «Logos» [in Ukrainian].

11. Orban-Lembrik L. E. (2008). Vplyv migracijnih procesiv na povedinkovi projavi osobistosti [Influence of migration processes on behavioral manifestations of personality]. *Filosofija, sociologija, psihologija*, 13(1). 3–15 [in Ukrainian].

12. Pedorenko V. M. (2022). Osoblyvosti psykhoemotsiinoho stanu pereselentsiv v umovakh inshoi krainy (na prykladi Nimechchyny) [Features of the psycho-emotional state of immigrants in the conditions of another country (for the example of Germany)]. *Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology*, 5. 5 – 10. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.1> [in Ukrainian]

13. Pyroh H. V., Bondarenko T. M. (2023). Osoblyvosti zviazku zhyttiistykosti z kopinhstratēhiiamy vnutrishno peremishchenykh osib [Psychological aspects of professional self-determination of graduates of vocational-technical educational institutions in stressful conditions: from

activity to adaptability]. *Habitus*, 56. 193–197. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.36> [in Ukrainian]

14. Rozov V. I. (2015). *Adaptyvni antystresovi psykhotekhnolohii* [Adaptive anti-stress psychotechnologies]. Study guide. K.: Kondor [in Ukrainian]

15. Sliusarevskyi M. M. (2007). Sotsialna sytuatsiia v Ukraini: sproba otsinky z pohliadu formuvannia ta proiavu subiektnoho potentsialu osobystosti [The Social Situation in Ukraine: An Attempt to Assess the Formation and Manifestation of the Subjective Potential of the Personality]. *Research in social and political psychology*, 16. 109–127 [in Ukrainian]

16. Timchenko O. V. (2022). *Obpaleni viinoiu (psykholohichna pamiatka dlia roboty z vnutrishno peremishchenymy osobamy)* [Burned by War (psychological memo for working with internally displaced persons)]. *Disaster and crisis psychology problems*, 3. 159-166 [in Ukrainian]

17. Ukraine: Overview of population displacement (as of 23 March 2015) URL: <https://reliefweb.int/map/ukraine/ukraine-overview-population-displacement-23-march-2015>.

Надійшла до редколегії: 10.05.2024

Прийнята до друку: 20.05.2024

УДК 159.9

*Ю. Подопрігора, здобувачка другого (магістерського рівня)
соціально-психологічного факультету
Ю. Ільїна, к.психол.н., доц. каф. (ORCID 0000-0002-9987-7130)
Національний університет цивільного захисту України*

СОЦІАЛЬНИЙ ТА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ КОМАНДНОЇ РОБОТИ

У статті розглядаються питання особливостей взаємозв'язку соціального та емоційного інтелекту з рівнем стресостійкості рятувальників в умовах командної роботи.

Професія рятувальника на сьогоднішній день в абсолютній більшості країн відноситься до числа ризиконебезпечних. Стресогенність, пов'язана з фізичним та нервово-психологічним навантаженнями, несприятливими умовами праці, режимом тривожного очікування, впливом на психіку дестабілізуючих факторів, висуває досить високі вимоги до фахівців даного напрямку. Їх діяльність може протікати в командній чи індивідуальній формі, проте стресогенність це не виключає, а, навпаки, підсилює. У цілому під час командної роботи кожен із членів команди має чітко знати свої обов'язки, виконувати їх і при цьому нести відповідальність за ті чи інші дії. Власне в командній роботі найбільшій актуальності набуває вміння розпізнавати емоції, керувати ними в тому плані, що саме ці вміння уможливають легшу та швидшу адаптацію в суспільстві, високоефективне професійне виконання поставлених задач та грамотне управління стресовими ситуаціями.

Володіння культурою емоційного інтелекту забезпечує раціональне прийняття фахівцем рішень, конструктивне якісне виконання задач в особливо небезпечних ситуаціях.

Важливу роль відіграє рівень соціального інтелекту серед працівників, які задіяні в команді, так як вміння взаємодіяти з оточуючими, встановлювати конструктивні відносини безсумнівно впливає на можливість особистості протистояти стресу.

Отримані результати свідчать про те, що переважно розвиток соціального інтелекту є основою роботи в команді, дозволяє адекватно розуміти оточуючих, психічні властивості. Командна робота характеризується усвідомленням загальних цілей, високим рівнем відповідальності, підтримкою зусиль один одного.

Укладена та апробована програма тренінгу, спрямована на розвиток структурних елементів соціального та емоційного інтелекту для тих працівників ДСНС України, показники яких відносяться до низьких та таких, що можуть деструктивно впливати на якість виконання професійної діяльності і протистояння стресу. Відмічено позитивну тенденцію в розвитку компонентів соціального та емоційного інтелекту в результаті проведеного тренінга.

Ключові слова: соціальний інтелект, емоційний інтелект, стресостійкість, командна робота, працівники ДСНС України.

Вступ із розкриттям проблеми дослідження. Питання стресу не є новим в науковій психологічній літературі. Проте набуває особливого значення в професійній діяльності рятувальників останнім часом,

оскільки вона стає все більш емоційно напруженою і вимагає повного включення, віддачі та відповідальності.

У науковій літературі у відповідності з класичним

визначенням стресу, введеного Г. Сельє, стрес є тією неспецифічною відповіддю організму на різні зовнішні та внутрішні умови.

Враховуючи вищевикладене та беручи до уваги інтенсифікацію службової діяльності, пов'язаної з умовами служби, безпосереднім місцем та умовами співпраці з іншими працівниками, факторами ризику, важливого значення набуває саме врахування тих чинників, які забезпечують найбільш ефективно подолання стресу рятувальниками. Так як здебільшого професійна діяльність представників ризиконебезпечної професії частіше за все проходить на фоні стресу та вимагає високого рівня психічної стійкості особистості, то необхідно приділити увагу тому особистісному ресурсу, який в цілому підвищить її адаптивність та можливість долати стрес [15].

У сучасному науковому доробку дослідників та практиків в галузі психології наявні результати досліджень, які свідчать про вплив емоційного та соціального інтелекту на стійкість особистості до стресу, так як відмічається підвищення ефективності прийняття рішень, виконання завдань, когнітивних процесів та зниження чутливості до стресу в осіб з високим рівнем розвитку зазначених видів інтелекту.

Проте, не дивлячись на широкий інтерес дослідників та теоретиків до ролі соціального та емоційного інтелекту в розвитку та підтримці певних особистісних якостей, відсутні вичерпні дані про вплив рівня розвитку соціального та емоційного інтелекту на подолання стресу співробітниками ДСНС України в умовах командної роботи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Під емоційним інтелектом розуміється сукупність когнітивних здібностей особистості, які уможливають переробку емоційної інформації про себе та інших, а також використання емоційної сфери для вирішення життєвих практичних та професійних задач [7, 11]. Дослідження показують, що в цілому наявний рівень емоційного інтелекту може розглядатися в якості важливого ресурсу для навчання та праці, а також значного підвищення ефективності професійної діяльності [4, 8, 10].

Соціальний інтелект в науковій літературі трактується в якості специфічної пізнавальної здібності особистості, що уможливлює розуміння людей та взаємодію з ними [3; 10].

Дослідження соціального інтелекту розкриваються в працях Д. Векслера, О. І. Власової, Дж. Гілфорда, О. М. Кокун, О. М. Корніяки, Г. В. Ожубко, Н. Л. Рудої, Е. Л. Торндайка, Ю. С. Федорі та ряду інших дослідників та практиків. Емоційний інтелект досліджувався Д. Бар-Оном, Ж. П. Вірною, Д. Гоулманом, Є. О. Іванової, Д. Карузо, Н. В. Ковригою, К. Р. Маннапової, Дж. Мейером, Е. Л. Носенко, П. Саловой та іншими.

Метою статті є висвітлення результатів дослідження особливостей взаємозв'язку соціального та емоційного інтелекту з рівнем розвитку стресостійкості суб'єктів командної та індивідуальної діяльності.

У дослідженні брали участь працівники Головного управління ДСНС України у Харківській області, (25 осіб, які мають суто досвід

індивідуальної роботи (водії, диспетчера) та 25 осіб – досвід командної роботи (розрахунок рятувальників).

На першому етапі нами було досліджено особливості прояву соціального інтелекту серед

працівників з наявним та відсутнім досвідом командної роботи за допомогою методики Дж. Гілфорда «Соціальний інтелект». Результати, отримані в ході дослідження, представлені у таблиці 1.

Табл. 1. Показники за рівнями вираженості соціального інтелекту серед опитуваних (відсотки)

| Рівні | Індивідуальна робота | Командна робота | χ^2 | V |
|----------|----------------------|-----------------|----------|-------|
| Високий | 12* | 36* | 3,94 | 0,281 |
| Середній | 72 | 52 | | |
| Низький | 16 | 12 | | |

Примітка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,001$; V – індекс розміру ефекту V-Крамера.

Аналізуючи таблицю, відмітимо, що високий рівень розвитку соціального інтелекту серед осіб з досвідом індивідуальної роботи виражений у 12% опитуваних сформованої дослідницької групи, а серед осіб з досвідом командної роботи – у 36% респондентів.

Так як статистично значущих відмінностей в прояві високого рівня соціального інтелекту не встановлено, проте різниця у його вираженості спостерігається в результаті застосування z-критерію, припустимо, що це може свідчити про здатність осіб, діяльність яких відбувається в умовах командної взаємодії, розуміти поведінку оточуючих, розуміти мову невербальної комунікації, а також давати швидкі і точні судження про оточуючих, успішно прогнозувати їхні реакції у відповідних обставинах, проявляти далекоглядність у стосунках з іншими, що сприяє їх успішній соціальній адаптації. Окрім того, варто підкреслити той факт, що особи з високим рівнем соціального інтелекту спрямовані на пізнання себе та часто володіють розвинутою

здатністю до рефлексії, що може полегшувати встановлення комунікації з оточуючими, підтримувати оптимальний психологічний клімат, проявляти більше зацікавленості та кмітливості й винахідливості в роботі.

Середній рівень вираженості соціального спостерігається у 72% опитуваних з досвідом індивідуальної роботи та серед 52% опитуваних з досвідом командної роботи. Низький рівень характерний для 16% досліджуваних, які здебільшого мають досвід індивідуальної роботи, та для 12% опитуваних з досвідом командної роботи.

Так як статистично достовірних відмінностей у вираженості середнього та низького рівнів соціального інтелекту серед опитуваних досліджуваних груп не встановлено, то можемо припустити, в цілому опитуваним обох груп бувають властивими труднощі у розумінні та прогнозуванні поведінки оточуючих, що в цілому може призводити до ускладнення взаємовідносин та зниження можливостей соціальної адаптації.

Наступним етапом в нашій роботі стало вивчення особливостей прояву емоційного інтелекту серед опитуваних сформованих дослідницьких груп. Дослідження емоційного інтелекту проводилося

шляхом застосування «Опитувальника ЕМІн» Люсіна.

Результати, отримані в ході порівняльного аналізу, представлено в таблиці 2.

Табл. 2. Порівняльний аналіз вираженості показників емоційного інтелекту у сформованій вибірці (M(SD))

| Назва шкали | Досвід | | U | Z | p | ES |
|---------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|-------|-------|-------|-----|
| | Індивідуальна робота M(SD) | Командна робота M(SD) | | | | |
| Розуміння чужих емоцій | 19,96(3,75) | 23,48(5,01) | 182,5 | -2,55 | ≤0,01 | 0,4 |
| Управління чужими емоціями | 13,48(3,3) | 15,08(3,91) | 202,5 | -2,15 | ≤0,05 | 0,3 |
| Розуміння своїх емоцій | 19,12(5,46) | 18,04(4,53) | 292,0 | -0,4 | ≥0,05 | 0,1 |
| Управління своїми емоціями | 11,76(4,2) | 11,8(4,1) | 299,5 | -0,25 | ≥0,05 | 0,0 |
| Контроль експресії | 11,84(3,49) | 10,84(3,76) | 255,5 | -1,11 | ≥0,05 | 0,2 |
| Міжособистісний емоційний інтелект | 33,44(4,69) | 38,56(6,67) | 163,0 | -2,90 | ≤0,01 | 0,4 |
| Внутріособистісний емоційний інтелект | 42,72(7,68) | 40,68(6,39) | 250,0 | -1,21 | ≥0,05 | 0,2 |
| Розуміння емоцій | 39,08(6,04) | 41,52(7,26) | 238,5 | -1,43 | ≥0,05 | 0,2 |
| Управління емоціями | 37,08(6,6) | 37,72(5,87) | 311,0 | -0,02 | ≥0,05 | 0,0 |
| Загальний рівень емоційного інтелекту | 76,16(9,2) | 79,24(7,63) | 252,5 | -1,16 | ≥0,05 | 0,2 |

Примітка: Z – стандартизований показник для U-значення; ES – розмір ефекту (0-0,2 – несуттєвий; 0,2-0,5 – малий; 0,5-0,8 – середній; більше 0,8 – великий; р-значення – ймовірність отримання результату; U – величина критерію Манна-Уїтні.

Отримані результати, представлені в таблиці 2, свідчать про наявність статистично значущих відмінностей за такою складовою емоційного інтелекту, як розуміння чужих емоцій. Як ми можемо бачити, саме для досліджуваних з досвідом командної роботи в більшій мірі властива здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх

проявів емоцій (міміка, жестикуляція, звучання голосу) та/або інтуїтивно; чуйність до внутрішніх станів інших людей. Відмінності встановлено на високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,01$).

За субшкалою «Управління чужими емоціями» встановлено також наявність статистично достовірних відмінностей, що можуть свідчити про здатність рятувальників, які працюють

в умовах командної взаємодії, викликати в інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій, а часом й їхню схильність до маніпуляцій в більшій мірі, аніж досліджуваних без такого досвіду. Відмінності встановлено на достовірному рівні статистичної значущості ($p \leq 0,05$).

Міжособистісний емоційний інтелект як здатність розуміти емоції інших людей та управління також статистично значуще відрізняє саме опитуваних з досвідом командної роботи. Відмінності встановлено на високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,01$).

За такими показниками емоційного інтелекту, як розуміння своїх емоцій та управління ними, контроль експресії, розуміння та управління емоціями, а також внутрішньо особистісний емоційний інтелект і загальний рівень емоційного інтелекту статистично достовірних відмінностей не встановлено. Такі результати можуть свідчити про наступне: як серед опитуваних з досвідом командної роботи, так і без

такого досвіду в більш менш рівній мірі виражена здатність розуміти власні емоції та управляти ними, а також керувати своїми і чужими емоціями, усвідомлювати свої емоції (розпізнавати, ідентифікувати, розуміти причини та вербалізації їх), контролювати зовнішні прояви своїх емоцій. Окрім того, в однаковій мірі спостерігається вираженість здатності та потреба керувати своїми емоціями, викликати та підтримувати бажані емоції та тримати під контролем небажані.

Таким чином, відмітимо, що загалом спостерігається ряд відмінностей у прояві структурних компонентів емоційного інтелекту серед опитуваних сформованих дослідницьких груп.

Вивчення особливостей стресостійкості опитуваних сформованих дослідницьких груп проводилося за допомогою методики «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса та Р. Раге. Результати, отримані в ході застосування порівняльного аналізу, представлено в таблиці 3.

Табл. 3. Порівняльний аналіз вираженості подолання стресу у сформованій вибірці (M(SD))

| Назва шкали | Досвід | | U | Z | p | ES |
|------------------|----------------------------|-----------------------|-------|-------|-------------|-----|
| | Індивідуальна робота M(SD) | Командна робота M(SD) | | | | |
| Подолання стресу | 170,52(29,25) | 219,12(62,02) | 166,5 | -2,83 | $\leq 0,01$ | 0,4 |

Примітка: Z – стандартизований показник для U-значення; ES – розмір ефекту (0-0,2 – несуттєвий; 0,2-0,5 – малий; 0,5-0,8 – середній; більше 0,8 – великий; p-значення – ймовірність отримання результату; U – величина критерію Манна-Уїтні.

З наведеної таблиці ми бачимо, що середній показник серед опитуваних з досвідом індивідуальної

роботи за показником стресостійкості становить 170,52 бали, а серед опитуваних з досвідом командної роботи – 219,12 балів. Отримані дані свідчать про те, що останні не

витрачають свій ресурс для боротьби з негативними психічними станами, які мають місце під час стресу, що значно підвищує ефективність виконання діяльності, в той час як серед опитуваних з досвідом індивідуальної роботи може відмічатися зниження стресостійкості зі збільшенням стресових ситуацій у житті. Відмінності встановлено на високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,01$).

Завершальним етапом нашої дослідницької роботи було встановлення наявності / відсутності взаємозв'язку соціального та емоційного інтелекту й стресостійкості серед опитуваних сформованих груп за допомогою коефіцієнту рангової кореляції Спірмена. Результати кореляційного аналізу представлено в таблиці 4.

Табл. 4. Кореляційний аналіз загальних показників емоційного та соціального інтелекту й подолання стресу серед опитуваних обох груп

| Вид інтелекту | Подолання стресу | |
|---------------------|---------------------|----------------|
| | Індивідуальна праця | Командна праця |
| Емоційний інтелект | -0,014 | -0,702** |
| Соціальний інтелект | -0,499** | 0,354* |

Виходячи з даних, представлених в таблиці 4., зазначимо, що в цілому між емоційним інтелектом та подоланням стресу серед опитуваних з досвідом індивідуальної праці статистично значущої кореляції не спостерігається. Проте серед опитуваних з досвідом командної праці відмічається наявність статистично значущого оберненого сильного взаємозв'язку ($r = -0,702$), що може бути свідченням наступного: з розвитком здатності осіб з досвідом командної праці розуміти свої емоції та емоції інших відмічається зниження їхньої опірності стресу.

До того ж нами встановлено наявність помірною статистично значущого оберненого та прямого сильного взаємозв'язку ($r = -0,499$ та $0,354$) між соціальним інтелектом та здатністю долати стрес серед опитуваних обох дослідницьких груп.

Тож, у ході кореляційного аналізу між показниками соціального та емоційного інтелекту та показниками

опірності стресу нами встановлено наявність статистично значущого прямого та оберненого взаємозв'язку.

Таким чином, зазначимо, що загалом відмічається існування статистично достовірних відмінностей у вираженості рівнів соціального та емоційного інтелекту серед опитуваних з різним досвідом командної роботи.

Нами розроблено тренінг, вправи якого спрямовані на розвиток структурних елементів соціального та емоційного інтелекту. У роботі були задіяні працівники з показниками, що можуть деструктивно впливати на якість виконання професійної діяльності і протистояння стресу.

Висновок: у цілому проведено дослідження та отримані нами результати дозволяють стверджувати, що розвиток переважно соціального інтелекту є основою роботи в команді. Командна робота характеризується усвідомленням загальних цілей, високим рівнем відповідальності,

підтримкою зусиль один одного. Рятувальники з командним досвідом роботи не витрачають свій ресурс для боротьби з негативними психічними станами, які мають місце під час стресу, а це значно підвищує ефективність діяльності, яка виконується. Отже, серед наших опитуваних соціальний інтелект є детермінантною подолання стресу.

Література

1. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Psychological journal*. 2019. V. 5. I. С. 34-49.
2. Горбунова В. В. Психологія командотворення: Цінніснорольовий підхід до формування та розвитку команд: монографія. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 380 с.
3. Ковальова О.А. Проблема визначення «соціальний інтелект» у психологічній науці. Освіта та розвиток обдарованості особистості. 2015. № 10 (41). С. 10–14.
4. Кулик Н.А., Гільова Л.Л. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. Збірник наукових праць. 2017. № (39). С. 79–90. DOI: 10.32626/2227-6246.2018-39.79-90.
5. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 431 с.
6. Миронець С. М. Особливості свідомої саморегуляції при розвитку гострого і хронічного травматичного стресу у рятувальників. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2011. № 3. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2011_3_21.
7. Могиляста С.М. Психолого-педагогічні засоби розвитку емоційного інтелекту старшокласників: дис. ... кандидат психол. наук: 19.00.07. Київ, 2021. 245 с.
8. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект як інтегральна особистісна властивість. Практична психологія і соціальна робота. 2008. № 9. С. 22–27.
9. Подольчак Н.Ю., Карковська В.Я., Білик О.І., Цигилик Н. В. Оцінювання емоційного інтелекту державних службовців України: порівняльний аналіз методик MSCEIT, Холла, EQ-I. Проблеми сучасних трансформацій. 2022. № 3. DOI: 10.54929/2786-5746-2022-3-02-01
10. Подофей С. О. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2019. № 1. С. 260–265.
11. Ракітянська Л. Сутність та зміст поняття «емоційний інтелект». Педагогічний процес: теорія і практика. 2018. № 4 (63). С. 35–42.
12. Старинська О. Проблема психологічної сутності понять «соціальний інтелект» та «емоційний інтелект»: Науковий дискурс. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. 2022. № (3(56)). С. 40–44. DOI 10.32689/maur.psych.2022.3.6
13. Стрілецька І. Соціальний інтелект як чинник професійного становлення особистості. Психологія особистості. 2015. № 1 (6). С. 285–292.
14. Томчук М. І. Психологічні особливості формування команд в організаціях Міністерства внутрішніх справ. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2012. № 5. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_5_50.
15. Тютюнник Л. Л. Поняття стресостійкості особистості в

сучасному науковому дискурсі.
Габітус. 2020. №13. Т. 2. С. 158-163.

Київ: Центр учбової літератури,
2014. 250 с.

16. Федорчук В. М. Тренінг
особистісного зростання: навч. посіб.

Y. Podopryhora, student of the second (master's level) social and psychological faculty
Y. Iliina, PhD in Biology, Associate Professor
National University of Civil Defense of Ukraine, Kharkiv (Ukraine)

SOCIAL AND EMOTIONAL INTELLIGENCE AS DETERMINANTS OF OVERCOMING STRESS IN TEAMWORK

The article examines the specifics of the relationship between social and emotional intelligence and the level of stress resistance of rescuers in teamwork.

Today the profession of lifeguard is among the riskiest in the absolute majority of countries. stress, associated with physical and neuro-psychological stress, unfavorable working conditions, anxious waiting regime, the influence of destabilizing factors on the psyche, puts quite high demands on specialists in this field. their activity can take place in a team or individual form, but stressogenicity does not exclude it, but, on the contrary, strengthens it. in general, during team work, each member of the team must clearly know their duties, fulfill them and, at the same time, be responsible for certain actions. actually, in teamwork, the ability to recognize emotions and manage them becomes most relevant, as these skills enable easier and faster adaptation in society, highly effective professional performance of assigned tasks, and competent management of stressful situations.

Possessing the culture of emotional intelligence ensures rational decision-making by a specialist, constructive and high-quality performance of tasks in particularly dangerous situations.

An important role is played by the level of social intelligence among employees who are involved in the team, since the ability to interact with others, to establish constructive relationships, undoubtedly affects the ability of an individual to withstand stress.

The obtained results indicate that mainly the development of social intelligence is the basis of teamwork, allows you to adequately understand others, mental properties. Teamwork is characterized by awareness of common goals, a high level of responsibility, and support of each other's efforts.

A training program has been drawn up and tested, aimed at developing the structural elements of social and emotional intelligence for those employees of the State Emergency Service of Ukraine whose indicators are low and can have a destructive effect on the quality of professional performance and resistance to stress. A positive trend in development was noted components of social and emotional intelligence as a result of the training.

Keywords: social intelligence, emotional intelligence, stress resistance, teamwork, employees of the State Emergency Service of Ukraine.

References

1. Burkalo N. I. Psykholohichni osoblyvosti emotsiinoho intelektu. Psychological journal. 2019. V. 5. I. S. 34-49.

2. Horbunova V. V. Psykholohiia komandotvorenna: Tsinnisnorolovyi pidkhid do formuvannia ta rozvytku komand: monohrafiia. Zhytomyr: ZhDU im. I. Franka, 2014. 380 p.

3. Kovalova O.A. Problema vyznachennia «sotsialnyi intelekt» u psykholohichnii nauksi. Osvita ta rozvytok obdarovanosti osobystosti. 2015. № 10 (41). S. 10–14.
4. Kulyk N.A., Hilova L.L. Emotsiinyi intelekt: analiz suchasnykh zakhidnykh doslidzhen. Zbirnyk naukovykh prats. 2017. № (39). S. 79–90. DOI: 10.32626/2227-6246.2018-39.79-90
5. Krainiuk V. M. Psykholohiia stresostiikosti osobystosti: monohrafiia. Kyiv: Nika-Tsentr, 2007. 431 c.
6. Myronets S. M. Osoblyvosti svidomoi samorehuliatcii pry rozvytku hostroho i khronichnoho travmatychnoho stresu u riatuvalnykh. Visnyk Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. 2011. № 3. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2011_3_21.
7. Mohyliasta S.M. Psykholohopedahohichni zasoby rozvytku emotsiinoho intelektu starshoklasnykh: dys. ... kandyd. psykol. nauk: 19.00.07. Kyiv, 2021. 245 p.
8. Nosenko E. L., Kovryha N. V. Emotsiinyi intelekt yak intehralna osobystisna vlastyvist. Praktychna psykholohiia i sotsialna robota. 2008. № 9. P. 22–27.
9. Podolchak N.Iu., Karkovska V.Ia., Bilyk O.I., Tsyhylyk N. V. Otsiniuvannia emotsiinoho intelektu derzhavnykh sluzhbovtziv Ukrainy: porivnialnyi analiz metodyk MSCEIT, Kholla, EQ-I. Problemy suchasnykh transformatsii. 2022. № 3. DOI: 10.54929/2786-5746-2022-3-02-01
10. Podofiei S. O. Emotsiinyi intelekt osobystosti y osoblyvosti yoho stanovlennia. Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnogo universytetu. 2019. № 1. P. 260–265.
11. Rakitianska L. Sutnist ta zmist poniattia «emotsiinyi intelekt». Pedahohichni protses: teoriia i praktyka. 2018. № 4 (63). P. 35–42.
12. Starynska O. Problema psykholohichnoi sutnosti poniat «sotsialnyi intelekt» ta «emotsiinyi intelekt»: Naukovyi dyskurs. Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi Akademii upravlinnia personalom. 2022. № (3(56)). P. 40–44. DOI 10.32689/maup.psych.2022.3.6
13. Striletska I. Sotsialnyi intelekt yak chynnyk profesiinoho stanovlennia osobystosti. Psykholohiia osobystosti. 2015. № 1 (6). P. 285–292.
14. Tomchuk M. I. Psykholohichni osoblyvosti formuvannia komand v orhanizatsiiakh Ministerstva vnutrishnikh sprav. Visnyk Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. 2012. № 5. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_5_50.
15. Tiutiunyk L. L. Poniattia stresostiikosti osobystosti v suchasnomu naukovomu dyskursi. Habitus. 2020. №13. T. 2. P. 158-163.
16. Fedorchuk V. M. Treninh osobystisnoho zrostannia: navch. posib. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury, 2014. 250 p.

Надійшла до редколегії: 13.05.2024

Прийнята до друку: 20.05.2024

УДК: 159.98

*Д. Рютіна, здобувачка другого (магістерського рівня)
соціально-психологічного факультету*

Ю. Львіна, к. біол. н., доц., доц. каф. (ORCID 0000-0002-9987-7130)

Н. Світлична, к. психол. н., доц., доц. каф. (ORCID 0000-0001-7891-6295)

Національний університет цивільного захисту України, Харків

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ОФІЦЕРІВ ЗАПАСУ У СИСТЕМІ ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

Стаття присвячена вивченню копінг-стратегій офіцерів запасу на різних етапах військової професіоналізації. Здобувачі кафедри військової підготовки, які навчаються на першому курсі, перебувають на етапі загальновійськової підготовки, яка включає засвоєння теоретичних знань за загальновійськовими дисциплінами. Випускники кафедри проходять етап первинної професіоналізації, який характеризується початком службової діяльності, становленням особистості як офіцера, військового фахівця.

Сучасна військово-політична ситуація в Україні характеризується суттєвими реформами у сферах безпеки та оборони країни, зокрема у Збройних Силах України. Висуваються нові вимоги до кількісних та якісних показників військової організації та до характерологічних показників особистості військовослужбовця. Важливою умовою ефективного виконання службово-бойових завдань є психологічна стійкість воїнів, яка складається з трьох компонентів: когнітивний, емоційний та поведінковий. Основною складовою психологічної стійкості є копінг-стратегії, які є механізмом протидії впливу на психіку стрес-факторів бойової обстановки у процесі службово-бойової діяльності.

Увага дослідження сфокусована на таких копінг-стратегіях: конфронтації, дистанціювання, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планового розв'язання проблеми та позитивної переоцінки. За результатами дослідження визначено, що здобувачі, які проходять етап загальновійськової підготовки частіше віддають перевагу використанню копінг-стратегій позитивної переоцінки та планового розв'язання проблем. Випускники, які проходять етап первинної професіоналізації частіше віддають перевагу використанню копінг-стратегій планового розв'язання проблем, уникнення та дистанціювання. Виявлено статистично значущі відмінності копінг-стратегій уникнення та пошуку соціальної підтримки на різних етапах військової професіоналізації. Має місце статистично значуща кореляція між провідними копінг-стратегіями офіцерів запасу та рівнем їх когнітивної гнучкості (у тому числі її параметрами) та рівнем їх емоційної стабільності-нестабільності.

Результати дослідження доцільно враховувати у навчальному процесі кафедр військової підготовки та при психологічному супроводі офіцерів, призваних із запасу.

Ключові слова: психологічна стійкість, копінг-стратегії, когнітивна гнучкість, емоційна стабільність, етапи військової професіоналізації, офіцери запасу.

Вступ із розкриттям проблеми дослідження. Сучасна воєнно-політична обстановка у світі та суспільно-політична обстановка в Україні актуалізують питання підтримання обороноздатності країни

та підтримання бойової готовності її Збройних Сил. Вирішення цієї проблеми залежить не лише від наявності сучасної військової техніки та озброєння, а також від наявності високо мотивованих та професійно

підготовлених офіцерів. Одним з джерел підготовки офіцерських кадрів у системі військової освіти є кафедри військової підготовки офіцерів запасу. Основою успішного виконання службово-бойових завдань є психологічна стійкість офіцера. В умовах широкомасштабної агресії Росії проти України використовується широкий спектр новітньої зброї, що збільшує стресогенність бойових дій. У цих умовах формування психологічної стійкості у військовослужбовців потребує ґрунтовних досліджень всіх її компонентів. Однією з провідних складових є копінг-стратегії, механізми яких потребують глибокого розуміння, врахування та використання у процесі подальшої службово-бойової діяльності офіцерів запасу.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема психологічної стійкості різних категорій військовослужбовців залишається актуальною у сучасній психологічній науці. Цій проблематиці присвячені наукові праці вітчизняних та закордонних науковців: І. Аршава, О. Блінов, М. Варій, О. Грицина, О. Кокун, В. Крайнюк, А. Неурова, А. Романишин, О. Тімченко, В. Ягупов та інших.

Дослідженню копінг-стратегій присвятили свої роботи В. Боснюк, Д. Джеймс, К. Карвер, В. Крайнюк, Р. Лазарус, Д. Отіч, Н. Родіна, С. Фолкман, Н. Хаан, Е. Хейм, В. Шебанова та інші.

Незважаючи на певну розробку даних питань, проблема копінг-стратегій у системі психологічної стійкості саме офіцерів запасу потребує поглибленого вивчення у зв'язку з обставинами сьогодення.

Метою роботи стало вивчення копінг-стратегій офіцерів запасу на різних етапах професіоналізації та їх взаємозв'язку з компонентами психологічної стійкості.

Дослідження проводились на базі кафедри військової підготовки Національного університету цивільного захисту України, у якості респондентів (у кількості 80 осіб) обрано випускників кафедри (40) та здобувачів першого курсу кафедри (40). Зазначимо, навчання на першому курсі кафедри військової підготовки є стадією професійної підготовки, а саме етапом загальновійськової підготовки, випускники кафедри, які отримали звання офіцера запасу проходять етап первинної професіоналізації. Вік респондентів першого курсу від 17 до 36 (95% – юнацький період, 5% – ранній дорослий період), вік випускників від 20 до 25 (62,5% – юнацький період, 37,5% – ранній дорослий період). Вік респондентів у двох вибірках приблизно однаковий, що дає нам підстави відкинути можливість впливу вікових особливостей на отримані результати. Також важливо зазначити, що 100% респондентів не мали досвід військової служби до вступу на кафедру військової підготовки.

Для досягнення мети та вирішення завдань нами використані метод опитування, а саме методики: Опитувальник «Способи оволодіваючої поведінки» Р. Лазаруса; Опитувальник когнітивної флексибільності (Cognitive Flexibility Inventory, CFI); Особистісний опитувальник Айзенка ЕРІ (Eysenck Personality Inventory), а також математико-статистичні методи.

Виклад основного матеріалу. Психологічна стійкість є здатністю особистості ідентифікувати та протидіяти негативним впливам внутрішніх і зовнішніх факторів екстремальної, у тому числі бойової, обстановки, які заважають ефективно виконувати завдання за призначенням [6, 7, 10, 11]. Психологічна стійкість включає в себе три компоненти: когнітивний, емоційний та поведінковий.

Важливою складовою когнітивного компоненту, що дозволяє пережити труднощі, є когнітивна гнучкість. Когнітивна гнучкість, або когнітивна флексибільність, надає змогу людині швидко змінювати способи дії у відповідь на зміни ситуації, уникати стереотипних дій, знаходити нові рішення у складних ситуаціях. Критеріями гнучкості є доцільне варіювання способами та їх

зміна, якщо вони не ефективні [1, 2]. Таким чином, когнітивна гнучкість включає в себе два параметри: альтернативу та контроль. Альтернатива відображає можливості індивіда давати кілька варіантів пояснення життєвим подіям та проявам поведінки людини, а також пропонувати декілька різних способів вирішення складних ситуацій. Контроль відображає можливості індивіда сприймати стресові ситуації як контрольовані.

З метою визначення рівня когнітивної гнучкості та її параметрів нами була використаний Опитувальник когнітивної флексибільності (Cognitive Flexibility Inventory, CFI). Ми перевіряли наявність відмінностей за допомогою математико-статистичних методів, а саме критерію U-Манна-Уїтні. Дані представлені у таблиці 1.

Табл. 1. Порівняльний аналіз показників когнітивної гнучкості та її параметрів у офіцерів запасу на різних етапах військової професіоналізації (у балах)

| Параметри когнітивної гнучкості | Етапи військової професіоналізації | | | | U | Z | p | ES |
|---------------------------------|------------------------------------|--------|-----------------------------|--------|-------|--------|-------|-------|
| | Загальновійськової підготовки | | Первинної професіоналізації | | | | | |
| | Md | Q1-Q3 | Md | Q1-Q3 | | | | |
| Когнітивна гнучкість | 107 | 98-117 | 107 | 99-117 | 765,5 | -0,332 | 0,740 | 0,037 |
| Альтернатива | 65 | 56-71 | 66 | 62-70 | 694,0 | -1,021 | 0,307 | 0,114 |
| Контроль | 43,5 | 38-47 | 42 | 36-48 | 784,5 | -0,149 | 0,881 | 0,017 |

Нами не було виявлено статистично значущих відмінностей між рівнем когнітивної гнучкості, альтернативи та контролю у здобувачів першого курсу та випускників кафедри військової підготовки. Розмір ефекту

несуттєвий, через що можна стверджувати, що відмінностей дійсно не існує.

Емоційний компонент психологічної стійкості полягає в управлінні емоційними станами та несприйнятливості до зовнішніх

стрес-чинників. Основною складовою даного компоненту є емоційна стабільність, яка є здатністю людини до регуляції емоційних станів, здатність людини проявляти високу адаптивність і врівноваженість [3]. З метою визначення емоційної стабільності нами була використана методика – Особистісний

опитувальник Айзенка ЕРІ (Eysenck Personality Inventory), а саме шкала нейротизму.

Аналіз отриманих даних дозволив нам розподілити респондентів на чотири групи, у відсотковому співвідношенні на секторній діаграмі.

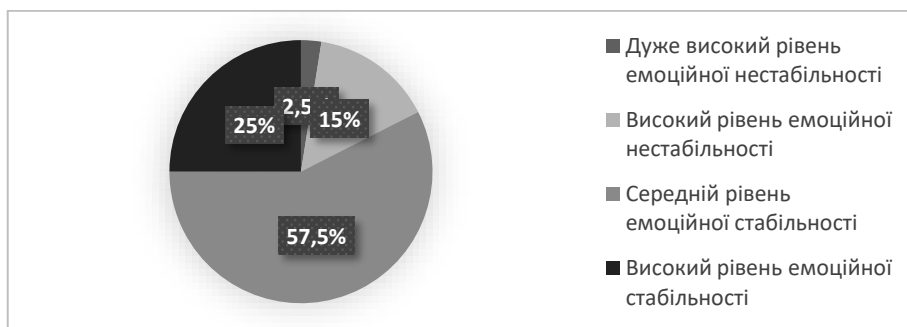


Рис. 1. Розподіл здобувачів першого курсу кафедри військової підготовки за рівнем емоційної стабільності-нестабільності (%)

На рис. 1 можна побачити, що 57,5% респондентів у вибірці першокурсників мають середній рівень емоційної стабільності, 25% – високий рівень емоційної стабільності, 15% – високий рівень емоційної нестабільності, 2,5% – дуже високий рівень емоційної нестабільності.

На секторній діаграмі, представлений на рис. 2 видно, що 32,5% респондентів у вибірці випускників мають середній рівень емоційної стабільності, 27,5% – високий рівень емоційної нестабільності, 20% – високий рівень емоційної стабільності, 20% – дуже високий рівень емоційної нестабільності.

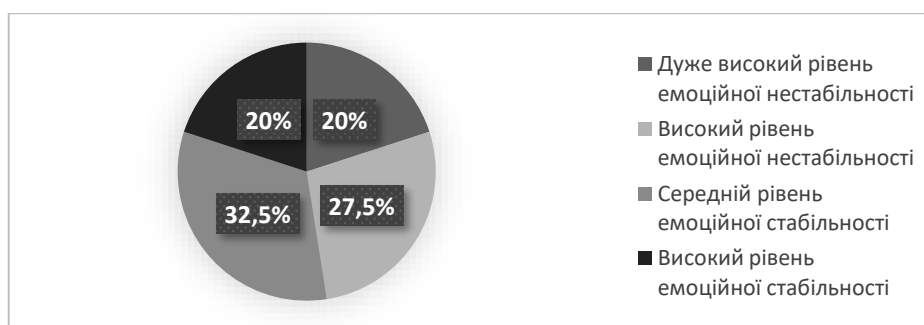


Рис. 2. Розподіл випускників кафедри військової підготовки за рівнем емоційної стабільності-нестабільності (%)

З метою аналізу статистично значущих відмінностей ми

використовували t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок. Дані представлені у таблиці 2.

Табл. 2. Порівняльний аналіз показників емоційної стабільності-нестабільності у офіцерів запасу на різних етапах військової професіоналізації (у балах)

| Змінна | Етапи військової професіоналізації | | | | T | p | ES |
|-----------|---|--------------------------------|--|--------------------------------|----------|-------|-------|
| | Загальновійськов ої підготовки (N=40) | | Первинної професіоналізації (N=40) | | | | |
| | Md | Q ₁ -Q ₃ | Md | Q ₁ -Q ₃ | | | |
| Нейротизм | 10 | 8-12 | 13 | 9-17 | -3,393** | 0,001 | 0,758 |

Нами було виявлено статистично значущі відмінності рівня емоційної стабільності на різних етапах військової професіоналізації на рівні $p \leq 0,01$. Розмір ефекту середній, є підстави стверджувати, що відмінності дійсно існують. Зазначимо, що здобувачі першого курсу мають нижчі показники за шкалою нейротизм, а отже вищу емоційну стабільність ніж випускники кафедри військової підготовки. Молодші лейтенанти, які перебувають на етапі первинної професіоналізації, мають вищі показники емоційної нестабільності. Ми вважаємо, що це зумовлено підвищеною стресогенністю військово-соціального середовища військової частини, небезпекою, відсутністю досвіду виконання службово-бойових завдань та іншими факторами. Відповідно описаним умовам у молодого офіцера спостерігаються роздратованість, запальність, імпульсивність тощо. Така поведінка потребує особливої уваги командування та психолога з метою її корегування: формування емоційної стабільності та розвитку емоційного інтелекту. Це дає нам підстави для розробки відповідної психокорекційної програми.

Основною складовою поведінкового компоненту психологічної стійкості є копінг-стратегії –

когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, що постійно змінюються, задля керування зовнішніми або внутрішніми обставинами (викликами), які обтяжують або перевищують ресурси людини та які треба подолати [4, 7].

Слід зазначити, що у нашому дослідженні ми спиралися на класифікацію копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкман, які виділили вісім копінг-стратегій: конфронтації, дистанціювання, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, уникнення, прийняття відповідальності, планового розв'язання проблеми та позитивної переоцінки [7].

Для визначення показників копінг-стратегій у респондентів нами була використана методика – Опитувальник «Способи оволодіваючої поведінки» Р. Лазаруса. На рис. 3 та рис. 4 можна побачити розподіл респондентів за ступенем переважання в них відповідних копінг-стратегій.

Як видно з отриманих результатів (рис. 3), респонденти, які проходять етап загальновійськової підготовки частіше віддають перевагу використання копінг-стратегій позитивної переоцінки та планового розв'язання проблем. Рідше за все використовують копінг-стратегії прийняття відповідальності, пошуку

соціальної підтримки, самоконтролю та уникнення.

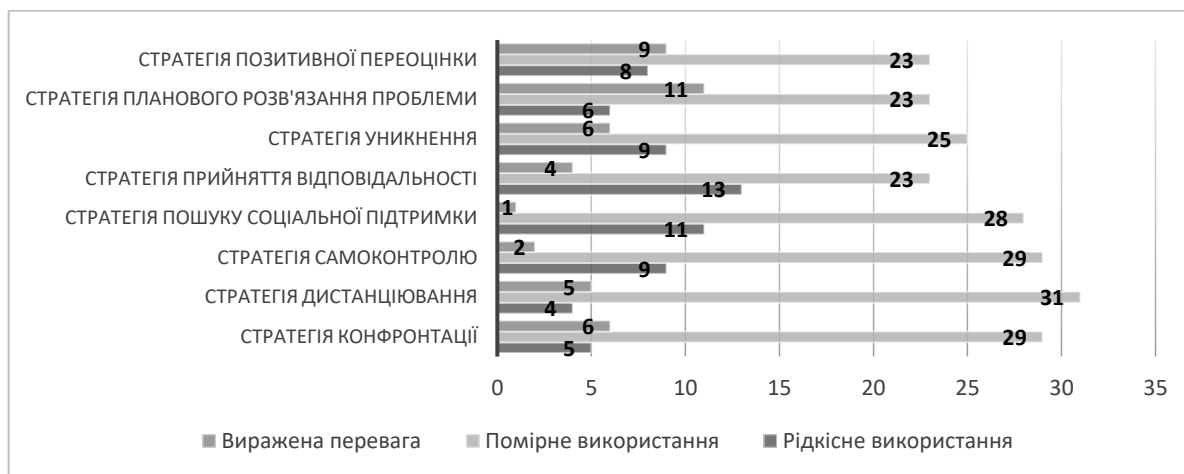


Рис. 3. Кількісний розподіл студентів першого курсу кафедри військової підготовки за ступенем переважання копінг-стратегій

Досліджувані, які проходять етап первинної професіоналізації, частіше віддають перевагу використанню копінг-стратегій планового розв'язання проблем,

уникнення та дистанціювання. Рідше за все використовують копінг-стратегію прийняття відповідальності (рис. 4).

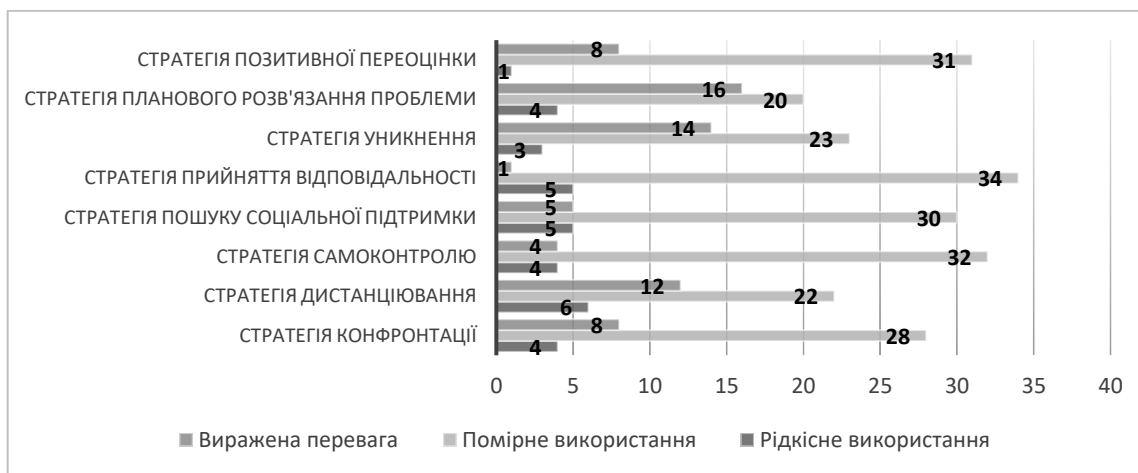


Рис. 4. Кількісний розподіл випускників кафедри військової підготовки за ступенем переважання копінг-стратегій

Нами не було виявлено статистично значущих відмінностей копінг-стратегій конфронтації, дистанціювання, самоконтролю, прийняття відповідальності, планового розв'язання проблеми та позитивної переоцінки на різних етапах військової професіоналізації.

Розмір ефекту несуттєвий, відмінностей дійсно немає.

Проте, нами було виявлено статистично значущі відмінності копінг-стратегії уникнення на рівні $p \leq 0,05$, розмір ефекту середній, є підстави стверджувати що відмінності дійсно існують. Випускники, які

проходять етап первинної професіоналізації мають вищі показники даної стратегії. Це може бути зумовлено особливостями вступу в посаду молодого офіцера та відсутність професійного досвіду у процесі виконання відповідальних

службово-бойових завдань. Цілком зрозумілим є певне прагнення молодшого лейтенанта уникнути стресової ситуації через страх помилки та негативних наслідків неправильних дій (див. табл. 3).

Табл. 3. Порівняльний аналіз показників копінг-стратегій у офіцерів запасу на різних етапах військової професіоналізації (у балах)

| Змінна | Етап загальновійськової підготовки (N=40) | | Етап первинної професіоналізації (N=40) | | T | p | ES |
|--|---|--------------------------------|---|--------------------------------|----------|-------|-------|
| | Md | Q ₁ -Q ₃ | Md | Q ₁ -Q ₃ | | | |
| Стратегія конфронтації | 49 | 47-52 | 52 | 49-54 | -1,244 | 0,217 | 0,278 |
| Стратегія дистанціювання | 49 | 48-52 | 52 | 49-55 | -0,724 | 0,471 | 0,161 |
| Стратегія самоконтролю | 47 | 43-49 | 49 | 47-52 | -1,769 | 0,081 | 0,395 |
| Стратегія пошуку соціальної підтримки | 46 | 40-47 | 49 | 46-52 | -2,660** | 0,009 | 0,595 |
| Стратегія прийняття відповідальності | 43 | 42-47 | 47 | 45-50 | -1,528 | 0,131 | 0,342 |
| Стратегія уникнення | 49 | 46-52 | 54 | 51-57 | -2,268* | 0,026 | 0,508 |
| Стратегія планового розв'язання проблеми | 54 | 48-56 | 55 | 52-58 | -1,298 | 0,198 | 0,290 |
| Стратегія позитивної переоцінки | 50 | 47-53 | 54 | 52-56 | -1,982 | 0,052 | 0,444 |

Мають місце статистично значущі відмінності копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки у першокурсників та випускників кафедри військової підготовки на рівні $p \leq 0,01$, розмір ефекту середній, є підстави стверджувати що відмінності дійсно існують.

Здобувачі, які проходять етап загальновійськової підготовки, мають нижчі показники даної копінг-стратегії. Ми вважаємо, що показники копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки вище в офіцерів запасу на етапі первинної професіоналізації через те, що вони проходять

професійну адаптацію, початок службово-бойової діяльності характеризується великими психологічними та фізичними навантаженнями, великою кількістю стресових ситуацій, потребує від молодшого лейтенанта не тільки внутрішніх, а і зовнішніх ресурсів. Молоді офіцери призвані із запасу мають досвід дворічного навчання у статусі студента та проходження навчального збору у військовій частині, а отже відрізняються від офіцерів випускників вищих військових навчальних закладів. Вони звертаються за допомогою до старших досвідчених офіцерів, які стають їх новою референтною групою та очікують від них інформаційної

(можливо і емоційної) підтримки, адже перебували у військовому середовищі тільки місяць та не знають усіх особливостей служби на офіцерській посаді.

Отже, ми не можемо стверджувати, що копінг-стратегії офіцерів запасу обумовлені їх етапом військової професіоналізації та набутим досвідом.

Щоб виявити, чи обумовлені копінг-стратегії офіцерів запасу когнітивним компонентом психологічної стійкості, ми шукали взаємозв'язок між провідними копінг-стратегіями та когнітивною гнучкістю і її параметрами за допомогою коефіцієнту кореляції r_s Спірмена. Дані представлені у табл. 4.

Табл. 4. Кореляційний аналіз копінг-стратегій та когнітивного компоненту психологічної стійкості у офіцерів запасу на різних етапах військової професіоналізації

| Змінна | Когнітивна гнучкість | | Альтернатива | | Контроль | |
|--|----------------------|-------|--------------|-------|----------|-------|
| | r | ES | r | ES | r | ES |
| Етап загальновійськової підготовки стратегія планового розв'язання проблем | 0,677** | 0,677 | 0,694** | 0,694 | 0,408** | 0,408 |
| Етап загальновійськової підготовки стратегія позитивної переоцінки | 0,651** | 0,651 | 0,687** | 0,687 | 0,319* | 0,319 |
| Етап первинної професіоналізації стратегія планового розв'язання проблем | 0,494** | 0,494 | 0,430** | 0,430 | 0,396* | 0,396 |
| Етап первинної професіоналізації стратегія уникнення | -0,441** | 0,441 | -0,323* | 0,323 | -0,526** | 0,526 |
| Етап первинної професіоналізації стратегія дистанціювання | -0,362* | 0,362 | -0,204 | 0,204 | -0,469** | 0,469 |

Отже, нами було виявлено кореляційний зв'язок ($r = 0,677$) між

копінг-стратегією планового розв'язання проблеми у здобувачів

першого курсу та когнітивною гнучкістю, отримане значення свідчить про середній рівень взаємозв'язку, розмір ефекту великий, а отже взаємозв'язок дійсно існує; статистично значущу кореляцію ($r = 0,651$) між копінг-стратегією позитивної переоцінки у першокурсників та когнітивною гнучкістю, отримане значення свідчить про середній рівень взаємозв'язку, розмір ефекту великий, а отже взаємозв'язок дійсно існує; статистично значущу кореляцію ($r = 0,494$) між копінг-стратегією планового розв'язання проблеми у випускників та когнітивною гнучкістю, отримане значення свідчить про помірний рівень взаємозв'язку, розмір ефекту середній, а отже взаємозв'язок швидше за все існує; статистично значущу кореляцію ($r = -0,441$) між копінг-стратегією уникнення у випускників та когнітивною гнучкістю, отримане значення свідчить про зворотній помірний рівень взаємозв'язку, тобто чим нижче показник когнітивної гнучкості, тим вище показник уникнення, розмір ефекту середній, а отже взаємозв'язок швидше за все існує; статистично значущу кореляцію ($r = -0,362$) між копінг-стратегією дистанціювання у випускників та когнітивною гнучкістю, отримане значення свідчить про зворотній помірний рівень взаємозв'язку, тобто чим нижче показник когнітивної гнучкості, тим вище показник дистанціювання, розмір ефекту середній, а отже взаємозв'язок швидше за все існує.

Також нами було виявлено статистично значущу кореляцію ($r = 0,694$) між копінг-стратегією

планового розв'язання проблеми у здобувачів першого курсу та альтернативою, отримане значення свідчить про середній рівень взаємозв'язку, розмір ефекту великий, а отже взаємозв'язок дійсно існує; статистично значущу кореляцію ($r = 0,687$) між копінг-стратегією позитивної переоцінки у першокурсників та альтернативою, отримане значення свідчить про середній рівень взаємозв'язку, розмір ефекту великий, а отже взаємозв'язок дійсно існує; статистично значущу кореляцію ($r = 0,430$) між копінг-стратегією планового розв'язання проблеми у випускників та альтернативою, отримане значення свідчить про помірний рівень взаємозв'язку, розмір ефекту середній, а отже взаємозв'язок швидше за все існує; статистично значущу кореляцію ($r = -0,323$) між копінг-стратегією уникнення у випускників та альтернативою, отримане значення свідчить про зворотній помірний рівень взаємозв'язку, тобто чим нижче показник альтернативи, тим вище показник уникнення, розмір ефекту середній, а отже взаємозв'язок швидше за все існує; але нами не було виявлено статистично значущу кореляцію ($r = -0,204$) між копінг-стратегією дистанціювання у випускників та альтернативою, розмір ефекту малий, а отже взаємозв'язку дійсно не існує.

Має місце кореляційний зв'язок ($r = 0,408$) між копінг-стратегією планового розв'язання проблеми у здобувачів першого курсу та контролем, отримане значення свідчить про помірний рівень взаємозв'язку, розмір ефекту середній, а отже взаємозв'язок швидше за все існує; статистично

значущу кореляцію ($r = 0,319$) між копінг-стратегією позитивної переоцінки у першокурсників та контролем, отримане значення свідчить про середній рівень взаємозв'язку, розмір ефекту середній, а отже взаємозв'язок швидше за все існує; статистично значущу кореляцію ($r = 0,396$) між копінг-стратегією планового розв'язання проблеми у випускників та контролем, отримане значення свідчить про помірний рівень взаємозв'язку, розмір ефекту середній, а отже взаємозв'язок швидше за все існує; статистично значущу кореляцію ($r = -0,526$) між копінг-стратегією уникнення у випускників та контролем, отримане значення свідчить про зворотній середній рівень взаємозв'язку, тобто чим нижче показник контролю, тим вище показник уникнення, розмір

ефекту великий, а отже взаємозв'язок дійсно існує; статистично значущу кореляцію ($r = -0,469$) між копінг-стратегією дистанціювання у випускників та контролем, отримане значення свідчить про зворотній помірний рівень взаємозв'язку, тобто чим нижче показник контролю, тим вище показник дистанціювання, розмір ефекту середній, а отже взаємозв'язок швидше за все існує.

Задля виявлення обумовленості копінг-стратегії офіцерів запасу емоційним компонентом психологічної стійкості ми шукали взаємозв'язок між провідними копінг-стратегіями та емоційною стабільністю-нестабільністю за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона r_{xy} . Дані представлені у табл. 5.

Табл. 5. Кореляційний аналіз копінг-стратегій та емоційного компоненту психологічної стійкості у офіцерів запасу на різних етапах військової професіоналізації

| | Нейротизм | |
|---|-----------|-------|
| | r | ES |
| Етап загальновійськової підготовки стратегія планового розв'язання проблеми | -0,027 | 0,001 |
| Етап загальновійськової підготовки стратегія позитивної переоцінки | -0,049 | 0,002 |
| Етап первинної професіоналізації стратегія планового розв'язання проблем | -0,040 | 0,002 |
| Етап первинної професіоналізації стратегія уникнення | 0,421** | 0,177 |
| Етап первинної професіоналізації стратегія дистанціювання | 0,328* | 0,108 |

Нами не було виявлено статистично значущої кореляції між копінг-стратегіями планового розв'язання проблеми та позитивної переоцінки у здобувачів першого курсу та нейротизмом (емоційною стабільністю-нестабільністю), та між копінг-стратегією планового роз-

в'язання проблеми у випускників та нейротизмом, розмір ефекту несуттєвий, а отже взаємозв'язку дійсно немає.

Проте, нами було виявлено статистично значущу кореляцію ($r = 0,421$) між копінг-стратегією уникнення у випускників та

нейротизмом, отримане значення свідчить про помірний рівень взаємозв'язку, розмір ефекту середній, а отже взаємозв'язок швидше за все існує; було виявлено статистично значущу кореляцію ($r = 0,328$) між копінг-стратегією дистанціювання у випускників та нейротизмом, отримане значення свідчить про помірний рівень взаємозв'язку, розмір ефекту середній, а отже взаємозв'язок швидше за все існує.

Існують статистично значущі відмінності копінг-стратегій уникнення та пошуку соціальної підтримки на різних етапах військової професіоналізації, проте відмінностей між іншими копінг-стратегіями нами не було виявлено. Також нами було виявлено статистично значущу кореляцію між провідними копінг-стратегіями офіцерів запасу та рівнем їх когнітивної гнучкості (у тому числі її параметрами) та рівнем їх емоційної стабільності.

Висновок. Результати дослідження свідчать про відмінність у офіцерів запасу тільки двох копінг-стратегій: уникнення та пошуку соціальної підтримки на різних етапах військової професіоналізації. Виявлено статистично значущий взаємозв'язок між провідними копінг-стратегіями офіцерів запасу та рівнем їх когнітивної гнучкості (у тому числі її параметрами) та рівнем їх емоційної стабільності.

Таким чином, копінг-стратегії офіцерів запасу обумовлені когнітивним та емоційним компонентами психологічної стійкості офіцерів запасу, а не етапом військової професіоналізації та набутим досвідом.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів розглянутої

проблеми, аде його результати доцільно враховувати у навчальному процесі кафедр військової підготовки та при психологічному супроводі офіцерів, призваних із запасу.

Література

1. Балецька Л. Когнітивна гнучкість особистості: діагностична репрезентативність // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологія. 2016. Вип. 3.

2. Головська І.Г., Демирова В.К. Особливості супроводу розвитку гнучкості мислення та емоційної стійкості в майбутніх психологів // Наука і освіта : наук.-практ. журнал. 2011. №9. С. 61-65.

3. Готич В.О. Структурна модель психологічної стійкості студентів в умовах війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (1), 2023. 21-25.

4. Ільїна Ю.Ю., Бондаренко А. Психологічні наслідки виконання професійних обов'язків у зоні АТО. Зб. Наукових праць: «Проблеми екстремальної та кризової психології». Вип. 19, Харків, 2016. <http://reposit.sc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/870>.

5. Ільїна Ю.Ю., Свіденська Г.М., Ситнік С.В. Взаємозв'язок стратегій психологічного захисту та самоактуалізаційних процесів у здобувачів вищої освіти. Науковий вісник Сіверщини. Соціальні та поведінкові науки, № 1 (10), 2023. С. 205-215. DOI 10.32755/sjeducation.2023.01.205.

6. Кокун О. М., Ключков В.В., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Забезпечення психологічної стійкості військово-службовців в умовах бойових дій:

[метод. посібн.] Київ-Одеса: Фенікс, 2022. 128 с.

7. Кравченко К. Теоретико-методологічні засади проблематики психологічної стійкості військовослужбовців Збройних Сил України. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки, 49, 2022. С. 38–47.

8. Лапшина В. Л. Професіоналізація: сутність та структура поняття. Соціологія. 2005. С.54-59.

9. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стійкості та стресостійкості. Зб. Наук. праць: «Проблеми екстремальної та кризової психології». Вип.6. Харків, 2009. С. 85 – 94.

10. Розов В. І. Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення. Практичний посібник. К.: КНТ, 2024. 711 с.

11. Тімченко О.В. Проблема психологічної готовності військового фахівця до екстреної дії в стані емоційного стресу : автореф. дис. канд. психол. наук : Харків, 1995. 24 с.

12. Штепа О. С. Теоретичний аналіз ресурсного стану особистості // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2014. № 1121, Вип. 56. С. 51-56.

13. Ягупов В. В. Професійний розвиток особистості фахівця: поняття, зміст та особливості. Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2015. Т. 175. С. 22-28.

14. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. N.Y., 1984. 445 p.

15. Folkman S., Lazarus R.S. An analysis of coping in a middle-aged community sample // J. of Health and Soc. Behavior. – 1980. – V. 21. – P. 219.

D. Riutina, student of the second (master's level) social and psychological faculty

Y. Iliina, PhD in Biology, Associate Professor

N. Svitlychna, PhD in Psychology, Associate Professor

National University of Civil Defense of Ukraine, Kharkiv (Ukraine)

COPING STRATEGIES OF RESERVE OFFICERS IN THE SYSTEM OF THEIR PSYCHOLOGICAL RESILIENCE

The article is devoted to the study of coping strategies of reserve officers at various stages of military professionalization. Candidates of the department of military training, who study in the first year, are at the stage of combined military training, which includes the assimilation of theoretical knowledge in the combined military disciplines. Graduates of the department go through the stage of primary professionalization, which is characterized by the beginning of official activity, the formation of an individual as an officer, a military specialist.

The current military-political situation in Ukraine is characterized by significant reforms in the spheres of security and defense of the country, in particular in the Armed Forces of Ukraine. New requirements are being put forward to the quantitative and qualitative indicators of the military organization and to the characterological indicators of the personality of the serviceman. An important condition for the effective performance of service and combat tasks is the psychological resilience of soldiers, which consists of three components: cognitive, emotional and behavioral. The main component of psychological resilience is coping strategies,

which are a mechanism for counteracting the impact on the psyche of the stress factors of the combat environment in the process of service-combat activity.

The attention of the study is focused on the following coping strategies: confrontation, distancing, self-control, search for social support, acceptance of responsibility, avoidance, planned problem solving, and positive reappraisal. According to the results of the study, it was determined that applicants who undergo the stage of general military training more often prefer to use coping strategies of positive reevaluation and planned problem solving. Graduates who go through the stage of primary professionalization more often prefer to use coping strategies of planned problem solving, avoidance and distancing. Statistically significant differences in the coping strategies of avoiding and seeking social support at different stages of military professionalization were revealed. There is a statistically significant correlation between leading coping strategies of reserve officers and the level of their cognitive flexibility (including its parameters) and the level of their emotional stability-instability.

The results of the study should be taken into account in the educational process of military training departments and in the psychological support of officers called up from the reserve.

Keywords: psychological resilience, coping strategies, cognitive flexibility, emotional stability, stages of military professionalization, reserve officers.

References

1. Baletska L. Kohnityvna hnuchkist osobystosti: diahnostychna reprezentatyvnist // Visnyk Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Seriiia : Psykholohiia. 2016. Vyp. 3.
2. Holovska I.H., Demyrova V.K. Osoblyvosti suprovodu rozvytku hnuchkosti myslennia ta emotsiinoi stiikosti v maibutnikh psykholohiv // Nauka i osvita : nauk.-prakt. zhurnal. 2011. №9. P. 61-65.
3. Hotych V.O. Strukturna model psykholohichnoi stiikosti studentiv v umovakh viiny. Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnogo universytetu. Seriiia: Psykholohiia, (1), 2023. 21-25.
4. Ilina Yu.Iu., Bondarenko A. Psykholohichni naslidky vykonannia profesiinykh oboviazkiv u zoni ATO. Zb. Naukovykh prats: «Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii». Vyp. 19, Kharkiv, 2016. <http://repositc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/870>.
5. Ilina Yu.Iu., Svidenska H.M., Sytnik S.V. Vzaiemozviazok stratehii psykholohichnoho zakhystu ta samoaktualizatsiinykh protsesiv u zdobuvachiv vyshchoi osvity. Naukovyi visnyk Sivershchyny. Sotsialni ta povedinkovi nauky, № 1 (10), 2023. P. 205 - 215. DOI 10.32755/sjeducation.2023.01.205.
6. Kokun O. M., Klochkov V.V., Moroz V.M., Pishko I.O., Lozinska N.S. Zabezpechennia psykholohichnoi stiikosti viiskovosluzhbovtiv v umovakh boiovykh dii: [metod. posibn.] Kyiv-Odesa: Feniks, 2022. 128 p.
7. Kravchenko K. Teoretyko-metodolohichni zasady problematyky psykholohichnoi stiikosti viiskovosluzhbovtiv Zbroinykh Syl Ukrainy. Visnyk Kyivskoho natsionalnogo universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Viiskovo-spetsialni nauky, 49, 2022. P. 38–47.
8. Lapshyna V. L. Profesionalizatsiia: sutnist ta struktura poniattia. Sotsiolohiia. 2005. P. 54-59
9. Ovsianikova Ya. O. Teoretyko-metodolohichni pidkhody do analizu poniat emotsiinoi, psykholohichnoi stiikosti ta stresostiikosti. Zb. Nauk. prats: «Problemy ekstremalnoi ta

kryzovoi psykholohii». Vyp.6. Kharkiv, 2009. P. 85 – 94.

10. Rozov V. I. Psykholohiia ekstremalnykh sytuatsii: adaptyvnyshchynstvo do stresu ta psykholohichne zabezpechennia. Praktychnyi posibnyk. K.: KNT, 2024. 711 p.

11. Timchenko O.V. Problema psykholohichnoi hotovnosti viiskovoho fakhivtsia do ekstremoi dii v stani emotsiinoho stresu : avto-ref. dys. kand. psykhol. nauk : Kharkiv, 1995. 24 p.

12. Shtepa O. S. Teoretychnyi analiz resursnoho stanu osobystosti // Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karazina.

Seriia: Psykholohiia. 2014. № 1121, Vyp. 56. P. 51-56.

13. Yahupov V. V. Profesiinyi rozvytok osobystosti fakhivtsia: poniattia, zmist ta osoblyvosti. Naukovi zapysky NaUKMA. Pedahohichni, psykholohichni nauky ta sotsialna robota. 2015. T. 175. P. 22-28.

14. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. N.Y., 1984. 445 p.

15. Folkman S., Lazarus R.S. An analysis of coping in a middle-aged community sample // J. of Health and Soc. Behavior. – 1980. – V. 21. – P. 219.

Надійшла до редколегії: 10.05.2024

Прийнята до друку: 23.05.2024

UDC 159.9:355

*T. Salnikova, graduate student (ORCID 0000-0002-2668-8283)
National University of Civil Protection of Ukraine, Kharkiv (Ukraine)*

THE INFLUENCE OF SOCIOPSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF MILITARY PERSONNEL DEPENDING ON THEIR PROFESSIONAL TRAINING ON THE CONSTRUCTS OF THEIR PERSONAL SELF-CONCEPT

The relevance of the problem of constant contact of servicemen with significant psychotraumatic factors due to their stay in rather extreme and superphysical conditions (conditions of active combat operations), which exposes them to significant psycho-emotional and psychophysical stress and overload, has led to the empirical study of the possibilities of influencing their sociopsychological and characterological characteristics on the constructs of the phenomenon of personal self-concept. The article, which aimed to empirically determine the socio-psychological characteristics of servicemen depending on their professional training and the possibility of their influence on the constructs of their personal self-concept, states the possibility of influencing certain constructs by age, gender and characteristic features, intensity of combat experience, conditions of professional workload, presence and number of injuries, family relationships, psychological overload, belonging to the rank and file, sergeants and officers, and other characteristics.

The sample of respondents was formed by means of a traditional survey using a specially designed questionnaire to determine the sociopsychological characteristics of military personnel in crisis conditions of active combat operations. The sample of respondents consisted of 129 servicemen who received rehabilitation measures: 106 people from among mobilized civilians and 23 from among professional military.

The results statistically significantly showed that there was a higher proportion of women among professional military personnel compared to mobilized civilians, in contrast to men, where their proportion was higher among mobilized than among professional military personnel. It has been statistically confirmed that among the career military, the majority were under 30 years old and held the rank of officer, while among the mobilized civilians, the majority were 30–45 years old and belonged to the rank and file. The absence of a family among the majority of professional military personnel and its presence among the majority of mobilized civilians has been statistically significantly proven. The preference for serving on the contact line and a significant number of people with one injury among mobilized civilians, as well as being mainly in the rear support and the prevalence of no injuries for the group of professional military personnel, have been statistically proven.

Keywords: military personnel, mobilized civilians, professional military, self-concept, sociopsychological characteristics.

Introduction. In recent years, quite significant and life-changing events have been taking place in our country. All this is due to open military aggression and large-scale military events. These processes have a significant negative psycho-traumatic impact on the psycho-emotional, psycho-physical and psycho-physiological health of the entire

population of Ukraine, which provokes negative changes in the psycho-emotional personal sphere up to the emergence of irreversible disorders (nervous breakdowns, psychotraumatic and stress disorders, PTSD, mental and behavioral changes, etc.) All this affects the daily life and social activity of the population of our country. The most susceptible to such

psychotraumatic influences are military personnel who are in rather extreme and super-physical conditions, which is why they are subjected to significant psycho-emotional and psychophysical stress and overload [1–4]. The consequences of such negative influences are the development of quite significant stressogenic psycho-emotional overloads due to the need for adaptation and resocialization in the surrounding society, difficulties in ordinary communication, professional self-determination and self-realization. All this is due to the formation of certain attitudes and guidelines that have been transformed in the conditions of constant stay in the area of active hostilities [5, 6].

Analysis of recent research and publications. According to many scientists, one of the prerequisites for personality formation is the emergence and development of consciousness and self-awareness [7]. In modern psychology, the problem of forming consciousness and self-awareness within the framework of self-determination of certain self-conceptual personal characteristics has been one of the most pressing problems for quite a long time [8].

The modern psychological determination of the "self-concept" is perceived as one of the components of the personality, which profiles the future attitude of the individual to himself and the world around him [9]. Thus, the "self-concept" acts as an "internal filter" that "filters" all the life experience of a person, which is further comprehended in order to gain new experience and knowledge [9].

At the same time, many scientists have determined that the "self-concept" plays a significant role in the organization and implementation of a person's professional activity [10]. Thus, A. I. Guseva, in the framework of the study of

the "self-concept" of civil servants, defined the "Professional resource", which reflects a number of personal "self-concept" characteristics necessary for effective professional activity. In turn, Shevtsov's research defines the essence and structural characteristics of the "self-concept" among combatants with musculoskeletal disorders [11].

Researchers from the Educational and Research Laboratory of Extreme and Crisis Psychology of the National Center for Crisis Management [12] determined the impact of the "Self-physical" component on the possibilities of social adaptation of persons with disabilities on the example of veterans who took an active part in hostilities, which provoked their traumatization and the development of musculoskeletal disorders [13–17]. This, in turn, caused an increase in the importance of the "self-physical" component in the integral structure of the "self-concept" and changed its structural composition [18, 19], disrupting the proportional relations of other components and provoking disharmonization of the "self-concept".

It should be noted that, in our opinion, the level of professional self-concept plays a rather significant role in the realization of the individual and determines his or her daily activities. This postulate is quite important for the professional and daily activities of representatives of crisis professional areas, which primarily include military personnel, especially during active hostilities, which is quite relevant and urgent for our country in this crisis period.

The professional self-concept of servicemen as a holistic phenomenon has not been widely covered or studied at the moment, as it was determined that for the training of a particular specialist, the cognitive component is more important,

which involves professionally important qualities that are important for the formation of an adequate professional self-concept of a serviceman and his professional identity. Thus, the main attention was paid to the cognitive component in the formation of a model of a qualified professional serviceman. From this point of view, priority was given to such qualities as combat and technical abilities, skills, abilities and knowledge, the manifestations of which are used by the individual to perform professional duties in the course of military service. At the same time, the moral, ethical and psychological components and qualities of servicemen were virtually ignored, which is a significant gap in domestic research [20].

Also, the determination of the possibilities of influencing the sociopsychological and characteristic characteristics of servicemen on the constructs of the phenomenon of personal self-concept was left out.

In view of this, we determined the main purpose of our study, which was to empirically determine the sociopsychological characteristics of servicemen depending on their professional training and the possibility of their influence on the constructs of their personal self-concept.

Research methods and methodology. The sample of respondents for our study was formed by means of a traditional survey using a specially designed questionnaire to determine the sociopsychological characteristics of military personnel who were in crisis conditions of active combat operations. Such approaches are typical of most modern empirical studies of combatants. The sample of respondents consisted of 129 servicemen who received rehabilitation measures. Among the entire sample, 106 were mobilized civilians

and 23 were professional military personnel.

The statistical calculation of the study results was carried out using a package of statistical software programs: Microsoft Excel 365, Statsoft Statistica 10.0 and IBM SPSS 25.0 for Windows.

The distribution of quantitative traits was assessed visually by the graphical method and using the Kolmogorov-Smirnov and Lillifors and Shapiro-Wilk criteria. Evaluation of the data revealed differences from the normal distribution, so nonparametric statistics were used in the future.

To characterize the central tendency and variability of quantitative features, the mean value (M) and standard square deviation (SD, σ) were determined. The results were presented as $M \pm SD$.

The significance of differences in the quantitative values of two unrelated groups was analyzed using the Mann-Whitney U-test, and in the related groups – Wilcoxon signed rank test. The obtained qualitative characteristics were presented in absolute and percentage values. The results were presented as abs. (%).

Comparison of groups by qualitative characteristics was performed by constructing four-part or arbitrary tables and calculating Pearson's χ^2 correlation criterion.

Results. In accordance with the main purpose of our study, we empirically analyzed the situational and demographic determinants and other socio-epidemiological and psycho-characteristic features of the respondent servicemen who were exposed to particularly dangerous conditions (being in active combat), which can have significant psycho-traumatic effects on the personal characteristics of servicemen and provoke the transformation of all

constructs of the self-concept phenomenon.

We studied the socio-epidemiological and psycho-characteristic features of the respondents' military personnel in terms of their attitude to professional military or mobilized civilians in order to analyze their influence on the constructs of the self-concept phenomenon.

Thus, first of all, we stated that statistically significant ($\chi^2 = 11.065$,

$p = 0.001$) among the professional military, there was an expectedly higher proportion of women compared to mobilized civilians (26.1 and 4.7%, respectively), in contrast to men, where their share was higher among mobilized (95.3%) than among professional military (75.9%) – Table 1. These features determine the possibilities of the physical component of the personal self-concept of servicemen.

Table 1. Socio-epidemiological characteristics of the respondents who were in crisis conditions depending on their military and professional training (abs., %)

| Indicator | Mobilized (n = 106) | | Career military (n = 23) | | χ^2 <i>p</i> |
|---------------------------|---------------------|------|--------------------------|------|----------------------|
| | Abs. | % | Abs. | % | |
| <i>Gender</i> | | | | | |
| Men | 101 | 95,3 | 17 | 75,9 | 11,065 0,001 |
| Women | 5 | 4,7 | 6 | 26,1 | |
| <i>Age</i> | | | | | |
| Up to 30 years | 21 | 19,8 | 12 | 52,2 | 10,433 0,005 |
| 30–45 years | 57 | 53,8 | 7 | 30,4 | |
| 45 and above years | 28 | 26,4 | 4 | 17,4 | |
| <i>Place of residence</i> | | | | | |
| City | 54 | 50,9 | 17 | 73,9 | 4,320 0,115 |
| Urban village | 11 | 10,4 | 2 | 8,7 | |
| Village | 41 | 38,7 | 4 | 17,4 | |

Notes: statistical significance of the difference between the characteristics of the group of career military and mobilized civilian servants.

At the same time, it is statistically significant ($\chi^2 = 10.433$, $p = 0.005$) among the personnel military, the majority was in the age group under 30 (52.2 %) in contrast to 30–45 (30.4%) and 45 and above (17.4%) years. In turn, among mobilized civilians, on the contrary, the majority were in the age group of 30–45 years (53.8%) compared to persons under 30 (19.8%) and 45 and older (26.4%) – Table 1.

No statistically significant ($\chi^2 = 4.320$, $p = 0.115$) difference was established by place of residence, but only a slight preference of city residents was established both among military

personnel (73.9%) and among mobilized civilian military personnel (50.9%). At the same time, there were 8.7 and 10.4% of the corresponding residents of the Urban village, and 17.4 and 38.7% of the rural residents – Table 1.

It should be noted that, as expected, statistically significant ($\chi^2 = 19.657$, $p < 0.001$) among military personnel, the majority had the rank of officer (47.8%) compared to sergeant (21.7%) and private (30.4%) ranks; and among the mobilized civilians, the majority were rank-and-file (72.6%) in contrast to non-commissioned officers (16.0%) and officers (11.3%) – Table 2.

These characteristics affect the personal self-concept of military psychological and professional personnel. components of the phenomenon of the

Table 2. Professional service characteristics of military respondents who were in crisis conditions depending on their military and professional training (abs., %)

| Indicator | Mobilized (n = 106) | | Career military (n = 23) | | χ^2 p |
|--|---------------------|------|--------------------------|------|----------------|
| | Abs. | % | Abs. | % | |
| <i>Military rank</i> | | | | | |
| Ordinary | 77 | 72,6 | 7 | 30,4 | 19,657 < 0,001 |
| Sergeant | 17 | 16,0 | 5 | 21,7 | |
| Officer | 12 | 11,3 | 11 | 47,8 | |
| <i>Psychological situation in the team</i> | | | | | |
| Conflicting | 4 | 3,8 | – | – | 5,386 0,371 |
| Tense | 12 | 11,3 | 2 | 8,7 | |
| Friendly | 43 | 40,6 | 5 | 21,7 | |
| Neutral | 42 | 39,6 | 14 | 60,9 | |
| Unsatisfactory | 2 | 1,9 | 1 | 4,3 | |
| Other | 3 | 2,8 | 1 | 4,3 | |
| <i>Performance of professional duties</i> | | | | | |
| Very good | 17 | 16,0 | 4 | 17,4 | 1,836 0,766 |
| Fine | 48 | 45,3 | 13 | 56,5 | |
| Satisfactorily | 32 | 30,2 | 4 | 17,4 | |
| Unsatisfactorily | 6 | 5,7 | 1 | 4,3 | |
| Other | 3 | 2,8 | 1 | 4,3 | |

Notes: statistical significance of the difference between the characteristics of the group of career military and mobilized civilian servants.

The difference between the characteristics of the psychological situation in the team turned out to be statistically insignificant ($\chi^2 = 5.386$, $p = 0.371$) and determined the preference of neutral (60.9%) and friendly (21.7%) in contrast to tense (8.7%), unsatisfactory and another (4.3% each) among professional military personnel. Similarly, the distribution of the psychological situation in the team among mobilized civilians was ascertained: mostly friendly (40.6%) and neutral (39.6%) in contrast to conflict (3.8%), tense (11.3%), unsatisfactory (1.9%) and other (2.8%) – Table 2.

At the same time, the difference regarding the characteristics of the performance of one's professional duties

turned out to be statistically insignificant ($\chi^2 = 1.836$, $p = 0.766$). Thus, the fact of good performance of professional duties was the most common among professional military personnel (56.5%) and among mobilized civilians (45.3%). Satisfactory and very good performance of one's professional duties was determined in second and third place both among professional military personnel (17.4% each) and among mobilized civilians (30.2% and 16.0%, respectively). There was a much smaller percentage of respondents both among professional military personnel and among mobilized civilians who performed their professional duties unsatisfactorily (4.3 and 5.7%, respectively) and recognized that their

performance was different (4.3 and 2.8%, respectively) – Table 2.

According to typological personal characteristics, certain features were also noted depending on military professional training, but the statistical difference was

not statistically significant ($\chi^2 = 3.812$, $p = 0.282$) – Table 3. Typological features determine the psychological and physical components of the phenomenon of the personal self-concept of military personnel.

Table 3. Typological personal characteristics of servicemen-respondents who were in crisis conditions depending on their military and professional training (abs., %)

| Personality type | Mobilized (n = 106) | | Career military (n = 23) | | $\chi^2 p$ |
|------------------|---------------------|------|--------------------------|------|-------------|
| | Abs. | % | Abs. | % | |
| Melancholic | 14 | 13,2 | 1 | 4,3 | 3,812 0,282 |
| Choleric | 15 | 14,2 | 1 | 4,3 | |
| Phlegmatic | 37 | 34,9 | 9 | 39,1 | |
| Sanguine | 40 | 37,7 | 12 | 52,2 | |

Notes: statistical significance of the difference between the characteristics of the group of career military and mobilized civilian servants.

Thus, it was determined that the vast majority of military personnel were sanguine (52.2%) in contrast to phlegmatic (39.1%) and choleric and melancholic (4.3% each). In the group of mobilized civilians, sanguine and phlegmatic (respectively 37.7 and 34.9%) personality types, in contrast to choleric (14.2%) and melancholic (13.2%) personality types, were predominantly

noted – Table 3. This personality determines a greater tendency to liveliness, mobility, lability, speed of response to surrounding events, and greater ease of experiencing failures and troubles among military personnel.

In turn, the psychological personal self-conceptual component is also significantly influenced by family status – Table 4.

Table 4. Characteristics of the family members of respondents who were in crisis conditions depending on their military and professional training (abs., %)

| Indicator | Mobilized (n = 106) | | Career military (n = 23) | | $\chi^2 p$ |
|---------------------------------|---------------------|------|--------------------------|------|-------------|
| | Abs. | % | Abs. | % | |
| <i>The presence of a family</i> | | | | | |
| Present | 89 | 84,0 | 15 | 65,2 | 4,250 0,039 |
| Absent | 17 | 16,0 | 8 | 34,8 | |
| <i>Residence</i> | | | | | |
| Lonely | 13 | 12,3 | 7 | 30,4 | 4,763 0,029 |
| With partner | 75 | 70,8 | 12 | 52,2 | 2,972 0,085 |
| Brother/sister | 3 | 2,8 | 1 | 4,3 | 0,145 0,703 |
| Granny/Grandfather | 2 | 1,9 | 1 | 4,3 | 0,504 0,478 |
| Children | 1 | 0,9 | – | – | 0,219 0,640 |
| Other | 15 | 14,2 | 2 | 8,7 | 0,492 0,483 |

Notes: statistical significance of the difference between the characteristics of the group of career military and mobilized civilian servants.

In view of this, we found that a statistically significant ($\chi^2 = 4.250, p = 0.039$) number of respondents (34.8%) among professional military noted the absence of a family compared to mobilized civilians (16%). The presence of a family was mostly stated among mobilized civilians (84.0%) compared to professional military (65.2%) – Table 4.

In turn, career military personnel were less likely to live with a partner (52.2%) than mobilized civilians, whose number was significantly higher ($\chi^2 = 2.972, p = 0.085$). In addition, a significant number of military respondents lived alone, the number of which was statistically significantly higher ($\chi^2 = 4.763, p = 0.029$) among professional military (30.4%) compared to mobilized civilians. A small number of respondents among the career military

(4.3% each) lived with a brother or sister or grandparents, but their number was not statistically significantly higher compared to mobilized civilians (respectively, 2.8%, $\chi^2 = 0.145, p = 0.703$ and 1.9%, $\chi^2 = 0.504, p = 0.478$). At the same time, only 1 mobilized civilian (0.9%) lived with his children, and mobilized civilians (14.2%) lived with other family members statistically insignificantly ($\chi^2 = 0.492, p = 0.483$) more than regular military (8.7%) – Table 4.

In turn, we also found out the distribution of characteristics of the family atmosphere among the respondents' military personnel depending on their professional training, which affect the psychological component of their personal self-concept – Table 5.

Table 5. Characteristics of the family atmosphere of servicemen-respondents who were in crisis conditions depending on their military and professional training (abs., %)

| Indicator | Mobilized (n = 106) | | Career military (n = 23) | | χ^2 p |
|--|---------------------|------|--------------------------|------|-------------|
| | Abs. | % | Abs. | % | |
| <i>Psychological situation at home</i> | | | | | |
| Conflicted | 1 | 0,9 | – | – | 1,845 0,764 |
| Tense | 6 | 5,7 | – | – | |
| Friendly | 75 | 70,8 | 17 | 73,9 | |
| Neutral | 18 | 17,0 | 5 | 21,7 | |
| Unsatisfactory | 6 | 5,7 | 1 | 4,3 | |
| <i>Common in the family</i> | | | | | |
| Discussion of problems | 52 | 49,1 | 10 | 43,5 | 0,236 0,627 |
| Making decisions | 64 | 60,4 | 14 | 60,9 | 0,002 0,965 |
| Walking around | 54 | 50,9 | 12 | 52,2 | 0,011 0,915 |
| Communication on various topics | 59 | 55,7 | 15 | 65,2 | 0,706 0,401 |
| Other | 3 | 2,8 | 1 | 4,3 | 0,145 0,703 |
| <i>Material level</i> | | | | | |
| High | 5 | 4,7 | – | – | 5,463 0,362 |
| Above average | 9 | 8,5 | 5 | 21,7 | |
| Average | 67 | 63,2 | 14 | 60,9 | |
| Below average | 19 | 17,9 | 4 | 17,4 | |

Table 5. (Continuation)

| | | | | | |
|----------|---|-----|---|-----|--|
| Low | 4 | 3,8 | 0 | 0,0 | |
| Very low | 2 | 1,9 | 0 | 0,0 | |

Notes: statistical significance of the difference between the characteristics of the group of career military and mobilized civilian servants.

Thus, the peculiarities of the psychological situation in the respondents' family circle were not statistically significant ($\chi^2 = 1.845$, $p = 0.764$). At the same time, the majority of respondents indicated a friendly environment both among professional military (73.9%) and in the cohort of mobilized civilians (70.8%). In addition, neutral (21.7%) and unsatisfactory (4.3%) psychological conditions were reported among career military personnel, while in the group of mobilized civilians, such conditions were noted in 17.0 and 5.7% of cases, respectively. In the cohort of mobilized civilians, we also recorded a conflict (0.9%) and tense (5.7%) psychological family environment – Table 5.

In turn, all military respondents, both professional military and mobilized civilians, noted the presence of good common family interests: discussing problems (43.5 and 49.1%, respectively), making joint decisions (60.9 and 60.4%, respectively), going for walks together (52.2 and 50.9%, respectively), communicating on various topics (65.2 and 55.7%, respectively), and other common interests (4.3 and 2.8%, respectively). However, in all cases, no

statistically significant difference was found: respectively, $\chi^2 = 0.236$, $p = 0.627$ and $\chi^2 = 0.002$, $p = 0.965$ and $\chi^2 = 0.011$, $p = 0.915$ and $\chi^2 = 0.706$, $p = 0.401$ and $\chi^2 = 0.145$, $p = 0.703$ – Table 5.

It should be noted that the material level of the respondents was better among the group of mobilized civilians, who reported a majority of middle income (63.2%) and indicated high (4.7%) and above average (8.5%) income, while noting a small number of low (3.8%) and very low (1.9%) income. In the group of professional military, the majority of respondents reported an average level (60.9%) and also had above average (21.7%) and below average (17.4%) income. However, the difference between these indicators was not statistically significant ($\chi^2 = 5.463$, $p = 0.362$) – Table 5.

In addition, we also studied the prevalence of bad habits among the respondents, depending on their professional training, which has a significant impact on the physical component of their personal self-concept – Table 6. It should be noted that we obtained only statistically insignificant results.

Table 6. Characteristics of the prevalence of harmful habits of servicemen-respondents who were in crisis conditions depending on their military and professional training (abs., %)

| Bad habits | Mobilized (n = 106) | | Career military (n = 23) | | $\chi^2 p$ |
|------------|---------------------|------|--------------------------|------|-------------|
| | Abs. | % | Abs. | % | |
| Absent | 35 | 33,0 | 8 | 34,8 | 0,036 0,871 |
| Smoking | 66 | 62,3 | 13 | 56,5 | 0,263 0,608 |

Table 6. (Continuation)

| | | | | | |
|---------------------|---|-----|---|------|-------------|
| Vapes | 2 | 1,9 | 2 | 8,7 | 2,916 0,088 |
| Alcohol | 8 | 7,5 | 4 | 17,4 | 2,171 0,141 |
| Narcotic substances | 1 | 0,9 | – | – | 0,219 0,640 |
| Other | 2 | 1,9 | – | – | 0,441 0,507 |

Notes: statistical significance of the difference between the characteristics of the group of career military and mobilized civilian servants.

Thus, the overwhelming majority of respondents reported having a smoking habit, with a slightly higher number of mobilized civilians (62.3%) compared to professional military personnel (56.5%, $\chi^2 = 0.236$, $p = 0.608$). At the same time, we found a significant number of people who did not have bad habits both among professional military (34.8%) and among mobilized civilians (33.0%, $\chi^2 = 0.036$, $p = 0.871$). In addition, a fairly significant number of servicemen abused alcohol ($\chi^2 = 2.171$, $p = 0.141$) and vapes ($\chi^2 = 2.916$, $p = 0.088$): 17.4 and 8.7

percent of professional military personnel and 7.5 and 1.9 percent of mobilized civilians, respectively. Also, among mobilized civilians, in some cases, we recorded the abuse of narcotic (0.9%) and other (1.9%) substances – Table 6.

It should be noted that we also obtained certain psychological and professional features of the performance of their professional duties by the respondents, which determine the psychological and professional concepts of their personal self-concept – Table 7.

Table 7. Characteristics of the performance of professional duties by respondents-servicemen who were in crisis conditions depending on their military and professional training (abs., %)

| Indicator | Mobilized (n = 106) | | Career military (n = 23) | | $\chi^2 p$ |
|--|---------------------|------|--------------------------|------|-------------|
| | Abs. | % | Abs. | % | |
| <i>Frequency of stress reactions</i> | | | | | |
| Absent | 27 | 25,5 | 6 | 26,1 | 6,684 0,245 |
| Every day | 23 | 21,7 | 3 | 13,0 | |
| 1-2 times a week | 25 | 23,6 | 2 | 8,7 | |
| Several times a month | 13 | 12,3 | 6 | 26,1 | |
| 1-2 times a month | 6 | 5,7 | 3 | 13,0 | |
| Several for six months | 12 | 11,3 | 3 | 13,0 | |
| <i>Duration of participation in active hostilities</i> | | | | | |
| Not participating | 8 | 7,5 | 5 | 21,7 | 8,150 0,043 |
| Up to 6 months | 41 | 38,7 | 4 | 17,4 | |
| 6–12 months | 27 | 25,5 | 4 | 17,4 | |
| More than 12 months | 30 | 28,3 | 10 | 43,5 | |
| <i>Military service on the:</i> | | | | | |

Table 7. (Continuation)

| | | | | | |
|------------------------------------|----|------|----|------|----------------|
| The line of contact | 60 | 56,6 | 4 | 17,4 | 23,660 < 0,001 |
| The first line | 21 | 19,8 | 5 | 21,7 | |
| Second line | 12 | 11,3 | 3 | 13,0 | |
| The third line | 1 | 0,9 | – | – | |
| Rear placement | 8 | 7,5 | 10 | 43,5 | |
| Other | 4 | 3,8 | 1 | 4,3 | |
| <i>Number of injuries</i> | | | | | |
| Absent | 31 | 29,2 | 16 | 69,6 | 13,763 0,008 |
| 1 | 60 | 56,6 | 5 | 21,7 | |
| 2 | 12 | 11,3 | 2 | 8,7 | |
| 3 | 2 | 1,9 | – | – | |
| 4 and more | 1 | 0,9 | – | – | |
| <i>Severity of the last injury</i> | | | | | |
| Absent | 31 | 29,2 | 16 | 69,6 | 5,922 0,115 |
| Serious | 28 | 26,4 | – | – | |
| Moderate severity | 19 | 17,9 | 1 | 4,3 | |
| Light | 28 | 26,4 | 6 | 26,1 | |

Notes: statistical significance of the difference between the characteristics of the group of career military and mobilized civilian servants.

Thus, it was noted that more frequent experience of stressful situations was typical for mobilized civilians, who reported facing them every day (21.7%) and 1–2 times a week (23.6%), as opposed to professional military personnel, who identified them among 13.0 and 8.7%, respectively (in our opinion, this situation was most likely related to the professional training of professional military personnel and their more frequent location at more distant positions from the place of active hostilities). At the same time, the absence of such situations was noted almost equally by professional military personnel (26.1%) and mobilized civilians (25.5%). As for less frequent encounters with stressful events in the performance of their professional duties, they were reported more often among career military personnel than among mobilized civilians: respectively, several times a month – 26.1 and 12.3%, 1–2

times a month – 13.0 and 5.7%, and several times a year – 13.0 and 11.3% – Table 7. It should be noted that we did not find any statistical significance in the difference in these characteristics: $\chi^2 = 6.684$, $p = 0.245$.

At the same time, the difference in the characteristics of the duration of participation in active hostilities was statistically significant ($\chi^2 = 8.150$, $p = 0.043$), where, as expected, the vast majority of career military personnel reported it to be longer than 12 months among 43.5% of military personnel, as opposed to mobilized civilians (28.3%). In addition, a significant number of professional military (17.4% each) participated in active combat operations for 6–12 months and up to 6 months, unlike mobilized civilians, among whom their number was much higher (25.5 and 38.7%, respectively). In turn, 21.7% of regular military personnel and 7.5% of mobilized civilians did not take part in

active combat operations (Table 7).

The characteristic of military service was also statistically significant ($\chi^2 = 23.660$, $p < 0.001$). Thus, as expected, servicemen from among mobilized civilians served more often on the contact line (56.6%), as opposed to career military (17.4%). At the same time, service on the first and second lines of defense was reported by both regular military personnel and mobilized civilians with almost equal frequency (21.7 and 13.0%, and 19.8 and 11.3%, respectively). Only 1 (0.9%) serviceman from among the mobilized civilians served on the third line of defense, while in logistics and other conditions, the majority of servicemen were from the regular military (43.5 and 4.3%, respectively) compared to mobilized civilians (7.5 and 3.8%, respectively) – Table 7.

As for the number of injuries and their severity, the expected features were also identified. However, in the first case, their difference was statistically significant ($\chi^2 = 13.763$, $p = 0.008$), while in the second case it was not ($\chi^2 = 5.922$, $p = 0.115$). Thus, a significant number of career military personnel (69.6%) reported no injuries and only one injury (21.7%), unlike mobilized civilians, among whom this number was 29.2 and 56.6%, respectively. Two injuries were reported by almost the same number of servicemen and women, both among regular military (8.7%) and mobilized civilians (11.3%). In turn, three and four or more injuries were recorded only by mobilized civilians (1.9% and 0.9%, respectively) – Table 7. At the same time, the vast majority of mild injuries (26.1%) and a small number of moderate injuries (4.3%) were reported among the regular military, while among the contingent of mobilized civilians, mild injuries were found in 26.4% of cases, moderate

injuries – in 17.9% and severe injuries – in 26.4% – Table 7.

Discussion of results. Summarizing the obtained empirical data on the sociopsychological characteristics of servicemen depending on their professional training, we can state that the results of our study fully support the existing assumptions about the impact of active combat operations on the individual and on its individual constructs of the personal self-concept, which are formed under the influence of the existing sociopsychological influences of the social environment.

World psychological practice reveals the problem of the impact of active hostilities on the personality in the scientific works of Barlow D., Adler A., Litz B., Frankl W., Freud S. and other scientists. Domestic scientists are actively researching the effects of active hostilities on the individual and personal characteristics of participants in military conflicts (Safin O., Osodlo V., Tymchenko O., Shyrobokov Y., etc.). The vectors of psychosocial support for participants in active hostilities were determined by Blinov O., Kokun O., Kolesnichenko O., Matsygora Ya. and others.

A wide range of studies of the professional "self-concept" of servicemen was conducted in the works of Janerian S. T., Rickel A. M., Schneider L. B. and others [21]. The most researched concepts of personal "self-concept" in general and its professional component are the definition of their specificity and component composition among the participants of the Joint Forces Operation with musculoskeletal disorders, which were studied by Shevtsova A. and Chukhriy I. In their work, they pointed to the following constructs of the professional "self-concept" "Self-physical" (a complex that includes the

experience of a person's functioning as a physical object and is formed taking into account the assessments of others of the person's physical body, existing norms and ideas and personal stereotypes); "Self-mental" (involves identity and generativity); "Self-social", in which they distinguish "Self-professional" (attitude of professional identity and acquired professional experience) and "Self-family" (a person as a family member or adult child, marriage partner, mother or father, etc.) and "Self-student" (previous experience and focus on educational activities) [22, 23].

In addition, Chukhriy I. stated the influence of the "Self-physical" on the social and socio-psychological adaptation of individuals with disabilities, which provokes an increase in the importance of the "Self-physical" component and changes the structural composition of the entire personal and professional "self-concept" [24–26]. In her opinion, the above structural components of the "self-concept" can develop in different proportions, but, due to their equivalence, maintain a certain harmony of the "self-concept". Accordingly, a sharp change in this proportionality provokes the development of disharmony in the self-concept, resulting in the development of dissocialization of such a person and disruption of the entire personal self-concept, which combines and balances the inner and outer personal world. Thus, the smallest manifestation of this disharmonization of persons who took part in active hostilities is a violation of their health, and in a more significant manifestation, complete dissocialization and disruption of active relationships with society, which can lead to antisocial behavior and even more negative consequences. This, in turn, leads to an increase in the importance of the "Self-

physical" component and an even greater disharmonization of the personal "Self-concept," namely, a decrease in the levels of "Self-social" and "Self-mental".

These changes were identified by these scientists as complications in the psychosocial adaptation of the participants of the Joint Forces Operation to a peaceful society and in disorders of the personal spheres of mental and physical activity, which significantly complicated the possibility of adaptation to a peaceful society. In addition, they identified violations of intrafamily relations (violations of the "I-family" component), obstacles to self-development and self-education (due to the traumatic impact of traumatic experience on cognitive and emotional personal abilities and processes), which was reflected in violations of such components as "I-psyhic" and "I-student".

Thus, they pointed to the possible development of disharmony in the personal "self-concept" due to the disproportionate development of its components caused by transformational changes in its individual elements (primarily the "self-physical"), which was caused by the participation of individuals in active hostilities (professional activity, which determines the professional "self-concept" of servicemen).

Conclusions. The conducted empirical study of the sociopsychological characteristics of servicemen, depending on their professional training, made it possible to determine the possibilities of influencing certain constructs of their personal self-concept by age, gender and characteristic features, intensity of combat experience, conditions of performance of their professional workload, presence and number of wounds, family relationships,

psychological overload, belonging to the rank and file, NCOs and officers and other characteristics.

References

1. Hrytsevych T. L., Kapinus O. S., Matsevko T. M., Tkachuk P. P. (2018). Sotsialno-psykholohichni tekhnolohii upravlinnia viiskovymy kolektyvamy: navch.-metod. posib [Socio-psychological technologies of military team management: teaching method. manual]. Lviv: HACB: 256. [in Ukrainian].
2. Anufrieva N. M., Zelinska T. N., Turykina O. L. (2006). Sotsialna psykholohiia: navch.-metod. kompleks [Sotsialna psykholohiia: navch.-metod. kompleks]. K.: MAUP: 200. [in Ukrainian].
3. Leskov V. O. (2008). Sotsialno-psykholohichna rehabilitatsiia viiskovosluzhbovtiv iz raioniv viiskovykh konfliktiv: avtoref. dys. ... kand. psyk. Nauk [Socio-psychological rehabilitation of servicemen from areas of military conflicts: autoref. thesis ... candidate psycho. of science]. Khmelnytskyi: Bohdan Khmelnytskyi National Academy of the State Border Service of Ukraine: 22. [in Ukrainian].
4. Komar Z. (2017). Psykholohichna stiiikist voina: pidruchnyk dlia viiskovykh psykholohiv [Psychological stability of the warrior: a textbook for military psychologists]. K.: Stabilization Support Services: 184. [in Ukrainian].
5. Yakubova L. (2017). Strukturno-funktsionalna model sotsialnoi rehabilitatsii osib, shcho povernulys iz zony ATO [Structural and functional model of social rehabilitation of persons who returned from the ATO zone]. Youth and the market, 5(148):50–54. [in Ukrainian].
6. Ivashchenko S. N., Shakhlina L. Ya., Lazariieva O. B. (2016). Osoblyvosti pobudovy fazovoi modeli fizychnoi rehabilitatsii viiskovosluzhbovtiv, shcho postrazhdaly vnaslidok boiovykh dii [Peculiarities of construction of a phase model of physical rehabilitation of servicemen injured as a result of hostilities]. Scientific journal of the M.P. Drahomanov NPU, 3(72):63–67. [in Ukrainian].
7. Stepanov O. M. (2006). Psykholohichna entsyklopediia [Psychological encyclopedia]. K.: Akademvydav: 424. [in Ukrainian].
8. Krutko S. V. (2013). Psykholohichni osoblyvosti profesiinoi ya-kontseptsii osobystosti [Psychological features of the professional self-concept of the individual]. Scientific Bulletin of the South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynskiy, 3–4:89–94. [in Ukrainian].
9. Kochubinskaya T. M. (2019). The scientific heritage. Budapest. Hungary, 37–41.
10. Kalamazh R. V. (2010). Psykholohiia formuvannia profesiinoi Ya-kontseptsii maibutnykh yurystiv: dys. ... doktora. psyk. Nauk [Psychology of the formation of the professional self-concept of future lawyers: dissertation. ... doctor. psycho. of science]. K: 440. [in Ukrainian].
11. Shevtsov A. H. (2009). Osvitni osnovy rehabilitolohii: monohraf [Educational basics of rehabilitation: monograph]. K.: MP Lesya: 483. [in Ukrainian].
12. Onishchenko N. V., Timchenko O. V. (2019). Psykholohichni naslidky perebuvannia riatuvalnykiv u zoni provedennia antyterrorystychnoi operatsii: monohraf [Psychological consequences of the presence of rescuers in the area of an anti-terrorist operation: monograph]. Kharkiv: NUTSZU: 176. [in Ukrainian].
13. Chukhrii I. V. (2018). Obraz fizychnoho «Ia» veteraniv antyterrorystychnoi operatsii z porushenniamy funktsii oporno-rukhovoho aparatu. Rehabilitatsiia uchasnykiv boiovykh dii v Ukraini: dosvid ta perspektyvy. III Vseukr. nauk.-prakt. konf. [The image of the physical self of anti-terrorist operation veterans with musculoskeletal disorders.

Rehabilitation of combatants in Ukraine: experience and prospects. III All-Ukrainian science and practice conf.]. Khmelnytskyi: 66–69. [in Ukrainian].

14. Chukhrii I. V. (2017). Osoblyvosti rozvytku obrazu tila u osib z porushenniamy funktsii oporno-rukhovoho aparatu Psykholohichni chasopys: zb. nauk. pr. / za red. S. D. Maksymenka [Peculiarities of the development of body image in persons with disorders of the musculoskeletal system. Psychological journal: collection. of science pr. / edited by S. D. Maksimenko]. K.: Institute of Psychology named after H. S. Kostyuk National Academy of Sciences of Ukraine, 5(9):163–172. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2017_5_16 [in Ukrainian].

15. Chukhrii I. V. (2016). Osoblyvosti rozvytku profesiinoi identychnosti molodi z obmezheniamy funktsii zhyttiediialnosti. Osvita ditei z osoblyvymy potrebamy: vid instyualizatsii do inkluzii: zb. tez dop. [Peculiarities of the development of the professional identity of young people with limitations of life functions. Education of children with special needs: from institutionalization to inclusion: coll. theses add.]. Vinnytsia: "Planer" LLC: 357–360. [in Ukrainian].

16. Chukhrii I. V. (2017). Formuvannia obrazu tila u molodi z porushenniam funktsii oporno-rukhovoho aparatu [Formation of body image in youth with impaired musculoskeletal function]. International Psychiatric, Psychotherapeutic and Psychoanalytic Journal. 10 (35–36):85–89. [in Ukrainian].

17. Chukhrii I. V. (2016). FormuPsykholohichni osoblyvosti profesiinoi identychnosti molodykh liudei z obmezheniamy funktsii oporno-rukhovoho aparatu [Psychological features of the professional identity of young people with functional limitations of the musculoskeletal system]. Scientific Bulletin of Kherson State University.

Series "Psychological Sciences", 6:191–196. [in Ukrainian].

18. Romanenko O. V. (2003). Osoblyvosti formuvannia Ya-obrazu u shkolariv z tserebralnym paralichem: avtoref. dys. ... kand. psykhol. Nauk [Peculiarities of self-image formation in schoolchildren with cerebral palsy: autoref. thesis ... candidate psychol. of science]. K: 18. [in Ukrainian].

19. Shevtsov A. H. (2009). Osvitni osnovy reabilitolohii: monohraf. [Educational basics of rehabilitation: monograph.]. K.: MP Lesya: 483. [in Ukrainian].

20. Nauchytel O. D., Hulyi Yu. I., Sadikov H. M. (2019). Psykholohichna struktura profesiinoi «la-kontseptsii» viiskovosluzhbovtziv iz riznym typtom profesiinoi identychnosti [The psychological structure of the professional "self-concept" of military personnel with different types of professional identity]. Humanitarian journal, 4:130–139. doi: 10.32620/gch.2019.4.14 [in Ukrainian].

21. Babeliuk O. V. (2011). Psykholohichni zmist, struktura i funktsii profesiinoho samovyznachennia viiskovosluzhbovtziv, shcho prokhodiat viiskovu sluzhbu za kontraktom [Psychological content, structure and functions of professional self-determination of servicemen undergoing military service under contract]. Bulletin of the National Academy of the State Border Service of Ukraine, 5:1–13. [in Ukrainian].

22. Shevtsov A. H., Chukhrii I. V. (2019). Psykholohichni mekhanizm sotsialnoi adaptatsii molodi z obmezheniamy zhyttiediialnosti [Psychological mechanism of social adaptation of young people with life restrictions]. A special child: education and upbringing, 93(4):15–29. [in Ukrainian].

23. Chukhrii I., Shevtsov A. (2017). Psychological mechanisms of social adaptation of young people with disabilities. American Journal of Applied and Experimental Research, 3(6):6–14.

24. Chukhrii I. V. (2019). Osoblyvosti perezhivannia psykhičnoj travmy veteranamy ATO/OOS z porushenniamy funktsii opornorukhovoho aparatu. Psykholohichni zasady rozvytku, psykhotodiahnostyky ta korektsii osobystosti v systemi nepererвної osvity [Peculiarities of the experience of mental trauma by ATO/OS veterans with disorders of the musculoskeletal system. Psychological foundations of development, psychodiagnostics and personality correction in the system of continuous education]. Scientific Bulletin of the Vinnytsia Academy of Continuing Education, 3(26):155–157. [in Ukrainian].

25. Chukhrii I. V. (2016). Sotsialno-psykholohichni chynnyky vynyknennia dezadaptovanosti v osib molodoho viku z obmezheniamy zhyttiediialnosti [Socio-

psychological factors of the occurrence of maladjustment in young people with life restrictions]. Science and education, 9:203–208. [in Ukrainian].

26. Chukhrii I. V. (2019). Psykholohichni mekhanizmy sotsialnoi adaptatsii veteraniv antyterorystyčnoj operatsii obiednanykh syl z porushenniamy funktsii opornorukhovoho aparatu [Psychological mechanisms of social adaptation of veterans of the anti-terrorist operation of the United Forces with disorders of the musculoskeletal system]. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Correctional pedagogy and special psychology, 19(37):178–186. [in Ukrainian]

T. Сальнікова, аспірантка ад'юнктури

Національний університет цивільного захисту України, Харків

ВПЛИВ СОЦІОПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАЛЕЖНО ВІД ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ НА КОНСТРУКТИ ЇХ ОСОБИСТІСНОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ

Актуальність проблематики постійного зіткнення військовослужбовців із значними психотравмуючими чинниками через перебування в досить екстремальних і надфізичних умовах (умови ведення активних бойових дій), через що вони піддаються значним психоемоційним та психофізичним перенапруженням і перенавантаженням обумовила вивчення емпіричним шляхом можливостей впливу їх соціопсихологічних та характерологічних характеристик на конструкти феномену особистісної Я-концепції. В статті, метою якої було емпіричне визначення соціопсихологічних характеристик військовослужбовців залежно від їх професійної підготовки та можливості їх впливу на конструкти їх особистісної Я-концепції було констатовано можливості впливу на окремі конструкти віко-статевих та характерологічних особливостей, інтенсивності бойового досвіду, умов виконання професійних навантажень, наявності та кількості поранень, родинних взаємовідносин, психологічних перенавантажень, належності таких осіб до рядового, сержантського та офіцерського складу та інших характеристик.

Формування вибірки респондентів реалізовувалося за допомогою традиційного опитування із застосуванням спеціально розробленого опитувальника визначення соціопсихологічних особливостей військовослужбовців, що знаходилися в кризових умовах ведення активних бойових дій. Вибірку респондентів склали 129 військовослужбовців які отримували реабілітаційні заходи: 106 осіб із числа мобілізованих цивільних та 23 – із середовища професійних військових.

Результати статистично значимо показали, що серед кадрових військових більша частка була жінок порівняно з мобілізованими цивільними на відміну від чоловіків, де їх більша частка відзначалася серед мобілізованих ніж серед кадрових військових. Статистично підтверджено, що серед кадрових військових переважали особи до 30 років

і мали звання офіцера, а серед мобілізованих цивільних – 30–45 років і відносилися до рядового складу. Статистично значимо доведено відсутність родини у більшості професійних військових та її наявність серед більшості мобілізованих цивільних. Статистично доведено перевагу проходження служби на лінії зіткнення й значну кількість осіб із одним пораненням серед мобілізованих цивільних та знаходження переважно в тилловому забезпеченні й переважання відсутності поранень для групи кадрових військових.

Ключові слова: військовослужбовці, мобілізовані цивільні, професійні військові, Я-концепція, соціопсихологічні особливості.

Література

1. Соціально-психологічні технології управління військовими колективами: навч.-метод. посіб. / Т. Л. Грицевич, О. С. Капінус, Т. М. Мацевко, П. П. Ткачук. Львів: НАСВ, 2018. 256 с.

2. Ануфрієва Н. М., Зелінська Т. Н., Туриніна О. Л. Соціальна психологія: навч.-метод. комплекс. К.: МАУП, 2006. 200 с.

3. Лесков В. О. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців із районів військових конфліктів: автореф. дис. ... канд. псих. наук. Хмельницький: Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, 2008. 22 с.

4. Комар З. Психологічна стійкість воїна: підручник для військових психологів. К.: Stabilization Support Services, 2017. 184 с.

5. Якубова Л. Структурно-функціональна модель соціальної реабілітації осіб, що повернулись із зони АТО. Молодь і ринок. 2017. № 5 (148). С. 50–54

6. Іващенко С. Н., Шахліна Л. Я., Лазарева О. Б. Особливості побудови фазової моделі фізичної реабілітації військовослужбовців, що постраждали внаслідок бойових дій. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2016. Вип. 3 (72). С. 63–67.

7. Степанов О. М. Психологічна енциклопедія. К.: Академвидав, 2006. 424 с.

8. Крутько С. В. Психологічні особливості професійної я-концепції особистості. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського. 2013. № 3–4. С. 89–94.

9. Kochubinskaya T. M. The scientific heritage. Budapest. Hungary. 2019. P. 37–41.

10. Каламаж Р. В. Психологія формування професійної Я-концепції майбутніх юристів: дис. ... доктора псих. наук. К., 2010. 440 с

11. Шевцов А. Г. Освітні основи реабілітології: монограф. К.: МП Леся, 2009. 483 с.

12. Оніщенко Н. В., Тімченко О. В. Психологічні наслідки перебування рятувальників у зоні проведення антитерористичної операції: монограф. Харків: НУЦЗУ, 2019. 176 с.

13. Чухрій І. В. Образ фізичного «Я» ветеранів антитерористичної операції з порушеннями функцій опорно-рухового апарату. Реабілітація учасників бойових дій в Україні: досвід та перспективи. III Всеукр. наук.-практ. конф. Хмельницький, 2018. С. 66–69.

14. Чухрій І. В. Особливості розвитку образу тіла у осіб з порушеннями функцій опорно-рухового апарату Психологічний

часопис: зб. наук. пр. / за ред. С. Д. Максименка. К.: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2017. № 5 (9). С. 163–172. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2017_5_16

15. Чухрій І. В. Особливості розвитку професійної ідентичності молоді з обмеженнями функцій життєдіяльності. Освіта дітей з особливими потребами: від інституалізації до інклюзії: зб. тез доп. Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2016. С. 357–360.

16. Чухрій І. В. Формування образу тіла у молоді з порушенням функцій опорно-рухового апарату. Міжнародний психіатричний, психотерапевтичний та психоаналітичний журнал. 2017. Т. 10, №1, 2 (35–36). С. 85–89.

17. Чухрій І. В. Психологічні особливості професійної ідентичності молодих людей з обмеженнями функцій опорно-рухового апарату. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. № 6. С. 191–196.

18. Романенко О. В. Особливості формування Я-образу у школярів з церебральним паралічем: автореф. дис. ... канд. психол. наук. К., 2003. 18 с.

19. Шевцов А. Г. Освітні основи реабілітології: монограф. К.: МП Леся, 2009. 483 с.

20. Научитель О. Д., Гулий Ю. І., Садіков Г. М. Психологічна структура професійної «Я-концепції» військовослужбовців із різним типом професійної ідентичності. Гуманітарний часопис. 2019, № 4. С. 130–139. doi: 10.32620/gch.2019.4.14

21. Бабелюк О. В. Психологічний зміст, структура і функції професійного самовизначення військовослужбовців, що проходять військову службу за контрактом. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2011. Вип. 5. С. 1–13.

22. Шевцов А. Г., Чухрій І. В. Психологічний механізм соціальної адаптації молоді з обмеженнями життєдіяльності. Особлива дитина: навчання і виховання. 2019. Вип. 93, Т. 4. С. 15–29.

23. Chukhrii I., Shevtsov A. Psychological mechanisms of social adaptation of young people with disabilities. American Journal of Applied and Experimental Research. 2017. № 3 (6). P. 6–14.

24. Чухрій І. В. Особливості переживання психічної травми ветеранами АТО/ООС з порушеннями функцій опорно-рухового апарату. Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі неперервної освіти. Науковий вісник КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти». 2019. Вип. № 3 (26). С. 155–157.

25. Чухрій І. В. Соціально-психологічні чинники виникнення дезадаптованості в осіб молодого віку з обмеженнями життєдіяльності. Наука і освіта. 2016. № 9. С. 203–208.

26. Чухрій І. В. Психологічні механізми соціальної адаптації ветеранів антитерористичної операції об'єднаних сил з порушеннями функцій опорно-рухового апарату. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2019. Серія 19. Вип. 37. С. 178–186.

Надійшла до редколегії: 03.05.2024

Прийнята до друку: 17.05.2025

UDC: 159.92

*С. Чернявська, аспірантка (ORCID 0000-0002-4443-288X)
Національний авіаційний університет, м. Київ*

ЗМІСТОВІ ЛІНІЇ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПІЛОТІВ ЦИВІЛЬНОЇ АВІАЦІЇ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В статті представлені і проаналізовані результати теоретичного та емпіричного дослідження психологічної готовності майбутніх пілотів цивільної авіації до професійної діяльності, на основі яких було виведено основні змістові лінії розвитку психологічної готовності до діяльності на формульованому етапі дослідження. Методологічною основою емпіричного дослідження була концептуальна авторська модель психологічної готовності студентів-пілотів до професійної діяльності, яка узагальнює погляди науковців щодо розуміння суті поняття психологічна готовність до професійної діяльності та її структури з урахуванням психологічних аспектів льотної діяльності пілота цивільної авіації та умов здійснення такої діяльності. На констатувальному етапі дослідження було виявлено такі компоненти психологічної готовності та їх показники, що потребують цілеспрямованого психокорекційного впливу на наступному формульованому етапі дослідження (цінності саморозвитку та власного престижу в професії, спрямованість інтересів у напрямку «Людина-Знакова система» (мотиваційний компонент), академічна успішність (компонент досвіду), швидкість переробки інформації, середня продуктивність уваги, просторове і репродуктивне мислення (професійно важливі особливості психічних процесів). Кореляційний аналіз за критерієм Спірмена показав наявність зв'язків між вище наведеними показниками компонентів психологічної готовності, що уможливить проведення спільної корекційної роботи. Програма розвитку психологічної готовності майбутніх пілотів цивільної авіації до професійної діяльності передбачає психокорекційний вплив одразу на три складові психологічної готовності (мотиваційний компонент, компонент досвіду та професійно важливі особливості психічних процесів) з урахуванням наявності, характеру і рівня значимості взаємозв'язків між ними, а також механізмів формування кожного окремого компонента залежно від ступеню соціальної чи біологічної обумовленості його становлення. Результати впровадження такої Програми будуть відображені у наступних наукових працях.

Ключові слова: змістові лінії розвитку, психологічна готовність, професійна діяльність, пілоти цивільної авіації.

Вступ. Розвиток авіаційної галузі як в Україні, так і в усьому світі, що передбачає неупинну модернізацію, високу автоматизацію повітряних суден і ускладнення керування ними, закономірно вимагає залучення найбільш висококваліфікованих фахівців нового покоління, які володіють необхідними знаннями, навичками та вміннями і можуть гарантувати надійність людського фактору безпечності польотів.

Зростання вимог до професійного рівня авіаційних кадрів на ринку праці зумовлює пошук шляхів підвищення ефективності їх фахової підготовки. Традиційна підготовка майбутнього авіаційного спеціаліста в технічному ЗВО в більшій мірі спрямована на предметне навчання, що призводить до звуженого сприйняття своєї професійної діяльності та формує так зване алгоритмічне бачення світу. При цьому недостатньо уваги приділяється

психологічній складовій такої підготовки – розвиткові психологічної готовності до професійної діяльності саме як інтегративного особистісного утворення; як загальної, довготривалої, підготовленості усіх сфер психіки до виконання діяльності з високою результативністю.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття психологічна готовність до діяльності було введено у психологію ще у 50-х роках минулого століття, проте воно не втратило своєї актуальності й сьогодні, особливо, коли мова йде про професійну діяльність екстремального характеру. Дана проблема знайшла своє відображення у наукових працях, які стосувалися питань становлення особистості (у тому числі і професійного становлення), у теорії навчання та психології праці (Б. Ананьєв, О. Бодальов, П. Гальперін, Д. Богоявленський, Л. Віготський, Д. Ельконін, О. Ковальов, К. Платонов, С. Рубінштейн, В. Лубовський, В. Моляко та ін.) і набуло особливого значення у зв'язку з необхідністю визначення ступеню здатності індивіда ефективного здійснювати певний вид трудової діяльності. У попередніх працях ми посилаємося на таких дослідників психологічної готовності до діяльності як М. Д'яченко, Л. Кандилович, К. Платонов, Є. Мілерян, П. Чамата, Д. Ніколенко, Н. Шеляховська, В. Зарицька, В. Горгома, В. Семиченко, Г. Балл, С. Максименко, О. Хохліна та ін. Останні дослідження і публікації в психологічній науці були присвячені вивченню психологічної готовності до різних видів діяльності, зокрема педагогічної (П. Горностаї, В. Бочелюк, М. Хромова та ін.), психологічної (Н. Антонова, О. Шипилова, Л. Долинська та ін.),

управлінської (О. Іванова, Л. Карамушка, О. Щотка, А. Москальова, В. Мельничук, та ін.), інженеро-конструкторської (О. Хохліна, Л. Яковицька, Л. Помиткіна, О. Лич, Д. Хохлін), екстремальної (О. Кокун, О. Колесніченко, Т. Ахаян, Л. Аболіна, Є. Степанова та ін.).

У авіаційній психології проблемою фахової підготовки льотного складу і розвитку психологічної готовності до діяльності займалися такі дослідники: В. Пономаренко, Р. Невзоров, Р. Макаров, С. Зінковська, О. Задкова, І. Окуленко, О. Керницький, П. Картамишев, В. Злагодух, О. Тарасова ін.). Формування професійних компетенцій у майбутніх авіаційних фахівців описано в працях О. Герасименка, О. Довгого, Г. Пухальської, А. Савицької, В. Ягупова, Л. Яковицької, О. Лич, О. Горського та ін.). Різноманітні аспекти професійної діяльності спеціалістів авіаційної галузі описували: Д. Гандер, Б. Гольдштейн, Є. Мілерян, З. Гератеволь, К. Платонов, А. Скрипець, Є. Мілерян, А. Дранко, О. Горський, О. Марченко, І. Приходько, Ю. Блашко, О. Підлубна, І. Бочаров, К. Воєводата ін. Експериментальні дані, отримані при вивченні професійно важливих якостей і професійного відбору авіаційних фахівців описані у працях наступних дослідників: Т. Плачинда, О. Кокун, О. Захарова, В. Харченко, В. Тогобицька, Л. Яковицька, О. Хохліна, О. Лич, О. Горський А. Москаленко, Н. Макаренко.

Проте, теоретичний аналіз психолого-педагогічних джерел показав, що на сьогоднішній день проблема розвитку психологічної готовності до професійної діяльності майбутніх пілотів цивільної авіації

потребує подальшого опрацювання, переосмислення і визначення основних змістових ліній розвитку, які базуватимуться на власному емпіричному дослідженні і будуть покладені в основу Програми розвитку психологічної готовності до професійної діяльності майбутніх пілотів цивільної авіації.

Методика дослідження.

Методологічною основою нашого емпіричного дослідження була авторська концептуальна модель психологічної готовності студентів-пілотів до професійної діяльності, описана у наших попередніх працях [1], [2], яка узагальнює погляди науковців щодо розуміння суті поняття «психологічна готовність до професійної діяльності та її структури з урахуванням психологічних аспектів льотної діяльності пілота цивільної авіації і умов здійснення такої діяльності. Обрані психодіагностичні засоби відповідають меті та завданням дослідження. Мета емпіричного етапу – дослідити складові психологічної готовності майбутніх пілотів до професійної діяльності через обрані показники та з'ясувати наявність чи відсутність взаємозв'язків між ними, а також характер таких взаємозв'язків.

Емпіричне дослідження психологічної готовності майбутніх пілотів до здійснення їх професійної діяльності передбачало три етапи: підготовка, психодіагностика та аналіз отриманих емпіричних даних. На підготовчому етапі було визначено емпіричну базу дослідження, здійснено вибір психодіагностичних засобів, продумано комплекс необхідних організаційних заходів і відповідну матеріальну базу для їх реалізації. На етапі діагностики – проведено власне емпіричне дослідження. На етапі аналізу

здійснювався кількісний та якісний аналіз отриманих емпіричних даних, кореляційний аналіз за критерієм Спірмена в (програма IBM SPSS Statistics 23) та інтерпретація отриманих результатів відповідно до мети і завдань, які були поставлені.

Емпіричною базою дослідження виступала кафедра аеродинаміки та безпеки польотів літальних апаратів Аерокосмічного факультету Національного авіаційного університету, де дослідною роботою було охоплено 40 студентів другого курсу, які навчаються за спеціальністю «Льотна експлуатація повітряних суден».

В основу вибору психодіагностичних методик для вивчення вище зазначених показників психологічної готовності майбутніх пілотів до їх професійної діяльності було покладено критерії доцільності, надійності та валідності. Для емпіричного вивчення мотиваційного компонента було обрано такі методики: «Опитувальник термінальних цінностей І. Сеніна», «Опитувальник для оцінки мотивації до досягнення успіху Т. Елерса», «Опитувальник для оцінки мотивації до уникнення невдач Т. Елерса», «Диференційно-діагностичного опитувальника Є. Климова». Компонент досвіду, змістова і операційно-організаційна його складові, досліджувався шляхом аналізу навчальної документації (освітньо-професійна програма «Льотна експлуатація повітряних суден», заліково-екзаменаційні відомості з навчальних дисциплін, протоколи проходження виробничої тренажерної та виробничої фахової практики) з метою вивчення змістового наповнення навчання майбутніх пілотів у закладі вищої освіти і визначення ступеня їх оволодіння

необхідними знаннями, навичками, уміннями (середній бал) за шкалою академічної успішності ECTS. Емпіричне вивчення професійно важливих особливостей когнітивних та емоційно-вольових психічних процесів студентів-пілотів цивільної авіації здійснювалося за допомогою психодіагностичних методик: «Шкали приборів», «Кільця Ландольта», «Компаси»; «Встановлення закономірностей»; анкета оцінки нервово-психічної стійкості «Прогноз» [3]; опитувальник діагностики емоційно-вольової сфери особистості М. Чумакова [4]. Для вивчення професійно значущих особистісних властивостей студентів-пілотів були використані методики: «Методика діагностики темпераменту Я. Стреляу», «16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттела», «Шкала особистісної готовності до ризику Г. Шуберта», «Шкала толерантності до невизначеності С. Баднера» та «Короткий орієнтаційний тест (КОТ) В. Бузіна, Е. Вандерліка».

Сформованість компонентів психологічної готовності, враховуючи визначені показники для кожного з них та їх дозовані прояви визначалася за рівнями: високий, середній та низький [5].

Результати. Результати констатуючого етапу дослідження відображають дані щодо складових психологічної готовності до професійної діяльності за визначеними показниками, а також наявності та характеру зв'язку між окремими показниками структурних компонентів психологічної готовності до професійної діяльності. Розглянемо їх далі в тексті статті.

Мотиваційний компонент психологічної готовності до

професійної діяльності. Як мотивація до успіху, так і мотивація до уникання невдач виявлена переважно на середньому рівні у досліджуваних нашої вибірки (60% і 40% відповідно). Високий рівень мотивації до успіху було виявлено у 40% осіб, що значно перевищує частку високого рівня мотивації до уникання невдач – 25% і свідчить про стійке прагнення зробити ту чи іншу справу добре і швидко для досягнення в ній необхідного високого рівня (Г. Мюррей). Низький рівень мотивації до уникання невдач притаманний 15% опитаних респондентів. В дослідженнях Д. Мак-Клелланда було достовірно зафіксовано, що ті студенти, у яких під час навчання переважала мотивація успіху, через багато років після закінчення університету мали значно вищі досягнення у професії та кар'єрі, ніж у мотивованих уникненням невдачі однокурсників. Щодо термінальних цінностей майбутніх авіаторів, то вони переважно відповідають середньому рівню сформованості (власний престиж: 75% – середній і 25% – низький рівні; високе матеріальне положення: 85% – середній, 15% – низький рівні; саморозвиток: 60% – середній, 25% – низький та 15% – високий рівні), що загалом є достатнім для становлення пілота повітряного судна як особистості і як фахівця, проте аналіз змісту професійної діяльності в авіаційній галузі свідчить про те, що її виконання пов'язується значною мірою з цінностями-ідеалами, то ж на вершині ієрархії цінностей авіаторів мають знаходитися саморозвиток та власний престиж у професійній діяльності на противагу до високого матеріального положення, яке можна було б віднести до цінностей-необхідностей (О. Хохліна).

Спрямованість інтересів опитаних юнаків у напрямку «Людина-Техніка» (високий рівень – 25%, середній рівень – 75%, низький рівень – 0%) переважає над напрямком «Людина-Знакова система» (високий рівень – 15%, середній рівень – 70%, низький рівень – 15%) при їх рівноцінному значенні для опанування льотної діяльності, яка передбачає не лише безпосереднє управління високотехнічними сучасними літаками, але й використання багатьох знакових систем, що використовуються під час керування, включаючи мови спілкування [6]

Досвід як компонент психологічної готовності до професійної діяльності. Академічна успішність, як показник досвіду студентів-пілотів вибірки дослідження, визначалася за середнім балом семестрової рейтингової оцінки за шкалою ECTS з навчальних дисциплін згідно освітньо-професійної програми «Льотна експлуатація повітряних суден» (бакалавр). Отже високий рівень був виявлений лише у 30% студентів, решта розділилися порівну на 2 групи: середній рівень (35%) та низький рівень (35%) академічної успішності, що свідчить про необхідність здійснення цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу на студентство на наступному, формуючому етапі дослідження [7]

Професійно важливі особливості психічних процесів як компонент психологічної готовності до професійної діяльності. Коректурна проба «Кільця Ландольта» показала ступінь розвитку показників пам'яті: швидкість переробки інформації є середньою у 55% респондентів, низькою у 45% респондентів. На жаль, не виявлено жодного респондента з

високим рівнем швидкості переробки інформації (0%), що говорить нам про необхідність здійснення психокорекційного впливу за цим напрямком, адже у своїй практичній діяльності майбутні пілоти повинні будуть сприймати і переробляти велику кількість інформації від приборів, диспетчерів, персоналу літака, враховувати метеорологічні умови польоту, і від швидкості переробки цієї інформації буде залежати безпека авіаперельоту. На безпеку авіаперельоту впливає не лише швидкість переробки отриманої інформації, але і її якість, що показує наступний показник – середня продуктивність уваги. Більшість респондентів виявили низький рівень продуктивності уваги (53%) і лише 10% опитаних мають середній рівень продуктивності уваги. Високий рівень продуктивності уваги зовсім не виявлено у даній вибірці (0%). Проте, висока точність уваги визначає здатність людини до безпомилкового виконання діяльності і притаманна 15% опитаних. Більшість респондентів мають середній рівень точності уваги (55%), решта – низький рівень (30%).

За результатами тесту «Шкали» ми можемо зробити висновок щодо рівня оперативної пам'яті студентів-пілотів. Отже, 85% опитаних мають середній рівень оперативної пам'яті, 10% - високий рівень і лише 5% мають низький рівень оперативної пам'яті, що у межах даної вибірки є достатнім для виконання окремих задач трудової діяльності фахівця.

За результатами тесту «Компаси» ми визначили рівень репродуктивного мислення (вирішення типових для професійної діяльності задач) і здатності до оперування просторовими уявленнями, що є дуже важливим у роботі пілота. Отже, 73% опитаних

виявили середній рівень репродуктивного і просторового мислення, 27% - низький рівень і жодний з опитаних респондентів не має високого рівня за цим показником. Кардинально іншими виявилися результати вивчення логічного мислення за тестом «Встановлення закономірностей»: високий рівень – 85% опитаних, середній рівень – 10% опитаних, низький – 5% опитаних. Отже, згідно з результатами емпіричного вивчення професійно важливих особливостей когнітивних психічних процесів студентів-пілотів цивільної авіації ми можемо визначити основні напрямки психокорекційної роботи когнітивної сфери студентів-пілотів: розвиток швидкості переробки інформації, продуктивності уваги, репродуктивного і просторового мислення.

Дані, отримані за результатами Опитувальника для діагностики емоційно-вольової сфери особистості М. Чумакова показали, що у 90% опитаних виявлено середній рівень інтегрального показника вольових якостей особистості і у 10% опитаних виявили високий рівень за цим показником. За анкетною оцінкою нервово-психічної стійкості «Прогноз» більшість респондентів (70%) мають середній рівень нервово-психологічної стійкості, 30% опитаних – високий рівень за цим показником. Отже в даній вибірці не виявлено жодного респондента з низьким інтегративним показником вольових якостей чи недостатньою нейропсихологічною стабільністю, що свідчить про достатньо розвинену емоційно-вольову сферу майбутніх пілотів [7].

Професійно значущі особистісні властивості як компонент психологічної готовності до

професійної діяльності. За «Методикою діагностики темпераменту Я. Стреляу» ми отримали дані щодо рівня вираженості властивостей нервової системи респондентів у відсотках. Переважна більшість досліджуваних (85%) має високий рівень сили процесів збудження (сильна відповідь на стимул, швидке включення в роботу, висока продуктивність праці, низька виснажливність, висока витривалість), гальмування (сильні нервові процеси гальмування, швидка й адекватна реакція на прості сенсорні сигнали, високий самоконтроль, зібраність, пильність, «холоднокровність» у поведінкових реакціях) і рухливості нервових процесів (легкість переключення нервових процесів від збудження до гальмування і навпаки, швидкий перехід від одних видів діяльності до інших, рішучість, сміливість). Середній рівень вираженості за вище перерахованими показниками виявлено у 15% опитаних. Щодо урівноваженості по силі, то у всіх 100% опитаних спостерігається високий рівень урівноваженості, тобто процеси збудження урівноважують процеси гальмування і навпаки, настрої стійкий, адаптація до змінних умов діяльності швидка, стійкість до перешкод висока, ризикованість помірною, самооцінка адекватна.

Професійно значимі риси характеру «нормативність» та «самоконтроль», які досліджувалися за «16-факторним особистісним опитувальником Р. Кеттела», відповідають середньому рівню прояву у більшості опитаних (70% і 60% відповідно). Високий рівень нормативності спостерігається у 30% опитаних і свідчить про їх сумлінність, відповідальність, стабільність,

врівноваженість, наполегливість, деяку схильність до моралізування, розвинуте почуття обов'язку, усвідомлене дотримання загально-прийнятих моральних правил і норм, наполегливість у досягненні мети, ділову спрямованість. Високий рівень самоконтролю виявлено у 40% опитаних, що свідчить про їх цілеспрямованість, сильну волю, вміння контролювати свої емоції і поведінку.

Переважає більшість опитаних за «Шкалою особистісної готовності до ризику Г. Шуберта» показала середній рівень готовності до ризику (80%), яка виявляється в аналізі ситуації і власних можливостей суб'єктом праці, у його поведінці, діях і судженнях. Високий рівень готовності до ризику, як власне і низький рівень, виявлено лише у 10% опитаних.

Дані, отримані за «Шкалою толерантності до невизначеності С. Баднера», дають змогу встановити, що ця риса у досліджуваних проявляється переважно на середньому рівні (80%). Високий рівень толерантності до невизначеності зафіксовано у 20% опитаних. Для толерантної до невизначеності особистості характерними є: почуття комфорту у момент перебування у невизначеній ситуації; сприймання невизначених ситуацій як бажаних; здатність розмірковувати над проблемою, навіть якщо є невідомими усі фактори та можливі наслідки прийняття рішення; здатність приймати конфлікт та напруження, що виникають у невизначених ситуаціях; здатність опиратись відсутності зв'язку та логіки на інформацію, що стрімко надходить; здатність приймати невідоме; здатність сприймати нові, незнайомі та ризиковані ситуації як

стимулюючі; готовність пристосуватись до невизначеної ситуації чи ідеї.

За методикою «Короткий орієнтаційний тест (КОТ) В. Бузіна, Е. Вандерліка» було виявлено дані щодо рівнів інтегрального показника загальних здібностей. Переважна кількість респондентів має середній рівень інтегрального показника загальних здібностей (60%), решта (40%) – високий рівень. Отже, що у більшості досліджуваних спостерігається середній рівень швидкості та точності сприйняття, переключення, розподілу уваги при досить невисокому рівню відволікання; середній рівень розвитку здатності до узагальнення та аналізу, гнучкості мислення. Важливо відмітити, що у даній вибірці не зафіксовано жодного досліджуваного з низьким рівнем загальних здібностей [8].

Обговорення результатів.

Результати, отримані на експериментальному етапі вивчення психологічної готовності до професійної діяльності студентів-пілотів, уможливили виділення змістових ліній розвитку психологічної готовності до професійної діяльності осіб зазначеної категорії, що лягли в основу методики формуючого етапу дослідження.

Згідно визначеної на теоретичному етапі дослідження суті та структури досліджуваного явища, психологічна готовність являє собою як загальну, довготривалу, підготовленість усіх сфер психіки до виконання діяльності з високою результативністю; вона є інтегративним особистісним утворенням включає в себе чотири основні компоненти, від сформованості яких залежить рівень її розвитку:

- мотиваційний – система спонукань, смислів та цінностей майбутнього авіатора, яка здійснює мотиваційно-цільову, спонукальну функцію;

- досвід – компонент психологічної готовності до діяльності, що має змістову та операційно-організаційну складові, де змістова складова передбачає наявність необхідних для виконання професійної діяльності знань, а операційно-організаційна – засвоєння необхідних для виконання професійної діяльності умінь та навичок;

- професійно важливі особливості психічних процесів – пізнавальні та емоційно-вольові психічні процеси, необхідні для забезпечення виконання трудових задач, передбачених професійною діяльністю;

- професійно значущі особистісні властивості – складова, що стосується вимог до темпераменту, характеру та здібностей суб'єкта праці.

Слід зазначити, що така структура не лише відображає наше розуміння поняття «психологічна готовність», особливості професійної діяльності пілота цивільної авіації і професійні вимоги до нього як суб'єкта праці, але й відповідає двовимірній структурі особистості К. Платонова [С. 443, 9]. Як перший рівень у структурі особистості К. Платонов розглядає динамічну функціональну структуру, яка містить чотири підструктури – спрямованості, досвіду, форм відображення та біологічно обумовлену підструктуру. Другим рівнем у даній структурі особистості виступають характер та здібності, які розглядаються як загальні, інтегративні якості особистості. Вчений також сформулював шляхи формування

підструктур особистості, які відповідають компонентам психологічної готовності у нашому дослідженні, від найбільш соціально обумовленої до найбільш біологічно обумовленої підструктури. Таким чином, згідно підходу К. Платонова до формування підструктур особистості, у Програмі розвитку психологічної готовності майбутніх пілотів цивільної авіації до професійної діяльності передбачалося використання таких психолого-педагогічних методів навчання і виховання, за допомогою яких можна підвищити рівень сформованості структурних компонентів психологічної готовності та їх показників.

Розвиток мотиваційного компонента передбачає здатність майбутніх фахівців налаштовувати себе на здобуття необхідних професійних знань, умінь та навичок і формування компетентності діяти ефективно і швидко у надзвичайних ситуаціях, передбачених їхньою професійною діяльністю. При цьому від студентів очікується значне переважання мотивації на досягнення успіху над мотивацією до уникнення невдач; переважання цінності саморозвитку і власного престижу над високим матеріальним положенням; висока спрямованість інтересів до техніки («Людина-Техніка») та знакових систем («Людина-Знакова система»). Становлення даної складової психологічної готовності є найбільш соціально обумовленим, а отже здійснюється за допомогою мотиваційних лекцій, бесід, тематичних дискусій, проектної роботи тощо. У досліджуваних виявлено недостатньо виражену спрямованість інтересу «Людина-Знакова система», тому у Програмі використовувалися спеціальні заняття,

метою яких було розкриття видів знакових систем, з якими працюють пілоти цивільної авіації у ході виконання професійних задач та їх значення у роботі сучасного пілота. У респондентів попередньо був виявлений позитивний зв'язок високого рівня між інтересом «Людина-Знакова система» та такими показниками компонентів психологічної готовності: спрямованість інтересу «Людина-Техніка», мотивація на досягнення успіху, академічна успішність, готовність до ризику, нормативність, сила процесів збудження, нервово-психічна стійкість. Отже цілеспрямований вплив на перераховані вище показники позитивно впливатиме на зазначений показник, що потребує корекції.

На розвиток досвіду як складової психологічної готовності до професійної діяльності вже досить помітно впливають біологічно обумовлені властивості особистості, проте провідним фактором лишається педагогічний вплив і активне навчання. У досліджуваних виявлено недостатньо високий рівень академічної успішності, яка є показником досвіду студентів-пілотів. Проте, попередньо був виявлений позитивний зв'язок високого рівня між академічною успішністю та швидкістю переробки інформації, середньою продуктивністю уваги, середньою точністю уваги, оперативною пам'яттю, логічним мисленням, просторовим і практичним мисленням, нервово-психічною стійкістю, силою процесів збудження, здібностями і готовністю до ризику. У зв'язку з цим, у програмі використовувалися методи, при застосуванні яких одночасно підвищувався рівень розвитку усіх

вище перерахованих показників компонентів психологічної готовності.

- Розвиток професійно важливих особливостей психічних процесів, необхідних для забезпечення виконання трудових задач, передбачених професійною діяльністю, у межах нашого дослідження був спрямований саме на ті показники, які у більшості респондентів ще не досягли необхідного рівня прояву. Зокрема мова йде про швидкість переробки інформації та середню продуктивність уваги, а також просторове і репродуктивне мислення. Позитивний зв'язок високого рівня значущості було виявлено між:

- швидкістю переробки інформації та середньою продуктивністю уваги, середньою точністю уваги, оперативною пам'яттю, просторовим і практичним мисленням, нервово-психічною стійкістю, готовністю до ризику, академічною успішністю, мотивацією досягнення успіху, цінностями власного престижу та саморозвитку;

- між середньою продуктивністю уваги та швидкістю переробки інформації, середньою точністю уваги, оперативною пам'яттю, просторовим і практичним мисленням, нервово-психічною стійкістю, академічною успішністю;

- між просторовим і практичним мисленням та швидкістю переробки інформації, середньою продуктивністю уваги, нервово-психічною стійкістю, академічною успішністю, мотивацією досягнення успіху, мотивацією на уникання невдач, інтересом «Людина-Техніка».

Велика кількість кореляційних зв'язків між показниками професійно важливих особливостей психічних процесів та показниками інших

складових психологічної готовності до професійної діяльності показує, що цей компонент розвивається у активній взаємодії з іншими компонентами шляхом вправлення, хоча і має досить значну біологічну обумовленість у кожного окремого індивіда.

Розвиток професійно значущих особистісних властивостей майбутніх пілотів цивільної авіації як найбільш біологічно обумовленої складової психологічної готовності є найскладнішим з точки зору ефективності соціального впливу на індивіда, проте він можливий шляхом системних тренувань. Професійно значущі характеристики нервової системи, риси характеру та здібності студентів, які увійшли до нашої вибірки, переважно є достатніми для опанування обраної ними льотної праці, проте їх розвиток (тренування) цікавили нас з точки зору впливу на інші показники, пов'язані з ними позитивними кореляційними зв'язками високого рівня, які були наведені вище. Наявність зв'язку свідчить про можливість проведення спільної роботи для формування цих явищ, адже підвищення одного з них тягне за собою становлення іншого.

Висновки. Змістові лінії розвитку психологічної готовності майбутніх пілотів цивільної авіації до професійної діяльності базуються на глибокому теоретичному аналізі психолого-педагогічних джерел з проблеми дослідження та результатах експериментального вивчення даного явища. Отже, психологічна готовність є загальною, довготривалою, підготовленою усіх сфер психіки до виконання діяльності з високою результативністю; інтегративним особистісним утворенням та включає наступні компоненти: мотиваційний,

компонент досвіду (змістова та операційно-організаційна складові), професійно важливі особливості психічних процесів (пізнавальних та емоційно-вольових), професійно значущі особистісні властивості (особливості темпераменту, характеру, здібностей).

На констатувальному етапі дослідження було виявлено компоненти психологічної готовності та їх показники, що потребують цілеспрямованого психокорекційного впливу на формуальному етапі дослідження. Зокрема, цінності саморозвитку та власного престижу в професії, спрямованість інтересів у напрямку «Людина-Знакова система» (мотиваційний компонент), академічна успішність (компонент досвіду), швидкість переробки інформації, середня продуктивність уваги, просторове і репродуктивне мислення (професійно важливі особливості психічних процесів). Кореляційний аналіз за критерієм Спірмена показав наявність зв'язку між вище наведеними показниками компонентів психологічної готовності, що уможливило проведення спільної корекційної роботи для їх розвитку, адже підвищення одного з них тягне за собою становлення іншого. З цього випливає, що Програма розвитку психологічної готовності майбутніх пілотів цивільної авіації передбачає психокорекційний вплив одразу на три складові психологічної готовності (мотиваційний компонент, досвід та професійно важливі особливості психічних процесів) з урахуванням наявності, характеру і рівня значимості взаємозв'язків між ними, а також механізмів формування кожного окремого компонента залежно від ступеню соціальної чи

біологічної обумовленості його становлення.

Література

1. Чернявська С.М. Професійна готовність до діяльності як умова професійної самореалізації студентів-пілотів цивільної авіації / С.М. Чернявська, О.П. Хохліна // *Moderní aspekty vědy: XIV. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut. r.o.. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut. r.o., – 2021. – Т. 14. – С. 287-306.* – Режим доступу: <http://perspectives.pp.ua/public/site/mono/monography-14.pdf>.

2. Чернявська С.М. Психологічні аспекти професійної діяльності пілотів цивільної авіації та їх підготовки у ЗВО / С.М. Чернявська // *Перспективи та інновації науки. Серія: «Психологія». – 2023. – Вип. 7 (25). – С. 461-476.*

3. Корольчук М.С. Теорія і практика професійного психологічного відбору: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Корольчук М.С., Крайнюк В.М. // Київ: Ніка-Центр, 2010. – 536с.

4. Чумаков М.В. Діагностика емоційно-вольової регуляції діяльності: навч. посіб. / М.В. Чумаков. – Х.: ХНУ, 2012. – 100 с.

5. Чернявська С.М. Про методiku вивчення психологічної готовності майбутніх пілотів цивільної авіації до професійної діяльності / С.М. Чернявська // *Перспективи та інновації*

науки. Серія: «Психологія». – 2024. – Вип. 1 (35). – С. 684-701.

6. Чернявська С.М. Результати емпіричного вивчення мотиваційного компонента психологічної готовності майбутніх пілотів цивільної авіації до професійної діяльності / С.М. Чернявська // *ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XXII Міжнародна науково-практична конференція здобувачів вищої освіти і молодих учених (4-7 квітня 2023 року).* – Київ: НАУ, 2023. – С. 148-149.

7. Cherniavska, S.M., Khokhlina, O.P., Didukh, M.M. (2023) Empirical research of professionally important mental processes of pilot students and their correlation with academic performance. *ICERI 2023 Proceedings: 16th annual International Conference of Education, Research and Innovation, Vol. 16, 4242-4248.* Retrived from <http://doi:10.21125/iceri.2023.1065>

8. Чернявська С.М. Результати емпіричного вивчення професійно значущих особистісних властивостей майбутніх пілотів цивільної авіації / С.М. Чернявська // *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: збірник наукових праць / за заг. ред. Л.В. Помиткіної, О.П. Хохліної, Л.С. Яковицької.* – К. : МВЦ «Медінформ», 2023 С. 150-158.

9. Загальна психологія: хрестоматія: навчальний посібник / О.П. Хохліна, І.В. Кущенко, М.О. Гребенюк. – К.: НАВС, 2012. – С. 441-447.

*S. Cherniavska, postgraduate student
National Aviation University, Kyiv (Ukraine)*

CONTENT LINES OF DEVELOPMENT OF FUTURE CIVIL AVIATION PILOTS' PSYCHOLOGICAL READINESS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY

The article presents and analyses the results of the theoretical and empirical research of psychological readiness of future civil aviation pilots for professional activity, on the basis of which the main content lines of development of psychological readiness for activity at the formative stage of the study were derived. The methodological basis of the empirical study was the author's conceptual model of psychological readiness of student pilots for professional activity, which summarises the views of scientists on understanding the essence of the concept of psychological readiness for professional activity and its structure, taking into account the psychological aspects of the flight activity of a civil aviation pilot and the conditions of such activity. At the ascertaining stage of the study, the following components of psychological readiness and their indicators were identified that require targeted psychocorrective influence at the next formative stage of the study (values of self-development and personal prestige in the profession, orientation of interests in the direction of "Human-Sign System" (motivational component), academic performance (experience component), information processing speed, average attention span, spatial and reproductive thinking (professionally important features of mental processes). The correlation analysis by Spearman's criterion showed the existence of links between the above indicators of psychological readiness components, which will make it possible to conduct joint correctional work. The Programme for the development of psychological readiness of future civil aviation pilots for professional activity provides for psycho-corrective influence on three components of psychological readiness (motivational component, experience component and professionally important features of mental processes) at once, taking into account the presence, nature and level of significance of the relationships between them, as well as the mechanisms of formation of each individual component depending on the degree of social or biological conditionality of its formation. The results of the implementation of such a Programme will be reflected in the following scientific papers.

Keywords: content lines of development, psychological readiness, professional activity, civil aviation pilots.

References

1. Cherniavska, S. & Khokhlina, O. (2021) Profesiina hotovnist do diialnosti yak umova profesiinnoi samorealizatsii studentiv-pilotiv tsyvilnoi aviatsii [Professional readiness for activity as a condition for professional self-realization of civil aviation students-pilots], Modern aspects of science: XIV. Volume of an international collective monograph. (Vol. 3), (pp. 279-290). Retrived from: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/54366> [in Ukrainian].
2. Cherniavska, S. (2023) Psykholohichni aspekty profesiinnoi diialnosti pilotiv tsyvilnoi aviatsii ta yikh pidhotovky u ZVO [Psychological aspects of professional activity of civil aviation pilots and their training in higher education institutions]. Perspektivy ta innovatsii nauky. Serii: «Psykhologhiia» - Prospects and innovations of science. Series: "Psychology". (Vol. 25), (pp. 461–476). Retrived from: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/4076/4099> [in Ukrainian].
3. Korolchuk, M. & Krainiuk, V. (2002) Teoriia i praktyka profesiinoho psykholohichnoho vidboru [Theory and practice of professional psychological selection]. Kyiv: Nika Center [in Ukrainian].

4. Chumakov, M. (2008) Diagnostics of emotional and volitional regulation activities [Diahnostyka emotsiino-volovoi rehuliatsii diialnosti]. Kharkiv: KhNU [in Ukrainian].

5. Cherniavska, S. (2024) On the methodology of studying the psychological readiness of future civil aviation pilots for professional activity [Pro metodyku vyvchennia psykhologichnoi hotovnosti maibutnikh pilotiv tsyvilnoi aviatsii do profesiinoi diialnosti] *Perspektyvy ta innovatsii nauky. Serii: «Psykhologhiia» - Prospects and innovations of science. Series: "Psychology". (Vol. 1), (pp. 684-701)* [in Ukrainian].

6. Cherniavska, S. (2023) Results of an empirical study of the motivational component of future civil aviation pilots' psychological readiness for professional activity [Rezultaty empyrchnoho vyvchennia motyvatsiinoho komponenta psykhologichnoi hotovnosti maibutnikh pilotiv tsyvilnoi aviatsii do profesiinoi

diialnosti]. *POLIT. Suchasni problemy nauky. Humanitarni nauky: tezy dopovidei KhKhII Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia здобувачив вищої освіти і молодих учених* — Modern problems of science. Humanities: abstracts of the XXI International Scientific and Practical Conference of Higher Education Applicants and Young Scientists, 148-149 [in Ukrainian].

7. Cherniavska, S.M., Khokhlina, O.P., Didukh, M.M. (2023) Empirical research of professionally important mental processes of pilot students and their correlation with academic performance. *ICERI 2023 Proceedings: 16th annual International Conference of Education, Research and Innovation, Vol. 16, 4242-4248*. Retrived from <http://doi:10.21125/iceri.2023.1065>

8. Khokhlina, O.P, Kushchenko, I.V., & Hrebenuk, M.O. (2012) *Zahalna psykhologhiia* [General psychology]. Kyiv: NAVS [in Ukrainian].

Надійшла до редколегії: 01.05.2024

Прийнята до друку: 17.05.2024

КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.0.07

*О. Коляда, здобувачка вищої освіти соціально-психологічного факультету
Н. Оніщенко, д.психол.н., проф., нач. каф. (ORCID 0000-0003-3026-1650)
Національний університет цивільного захисту України, м. Харків*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

Стаття присвячена психологічному аналізу сприйняття війни дітьми різного віку. Під час дослідження вивчаються питання впливу війни на психічний стан постраждалої людини, аналізуються результати теоретичних та емпіричних досліджень в галузі травматизації вцілілого в умовах надзвичайної ситуації воєнного походження. В статті наводяться данні щодо особливостей психічної травматизації дітей різного віку, які переживають війну. Вказується, що вікові особливості у вивченні такого питання є вкрай актуальними та важливими. Окрема увага в процесі переживання дитиною війни, як травмівної ситуації, відводиться вивченню впливу на її психічний стан супутніх факторів. Особливо це стосується присутності поруч батьків або іншого значущого дорослого. Багато досліджень свідчить про пряму залежність рівня травматизації дитини від стану дорослої людини, яка на момент набуття травмівного досвіду була поруч з маленьким постраждалим.

Метою статті є вивчення психоемоційного стану дітей різного віку, які переживали війну в різних умовах: більшість дітей не змінювали місце проживання з початку війни, друга група дітей – це ті, хто на початку війни переїздив, але на момент досліджень вже повернувся до дому. Було встановлено, що переважна більшість дітей, що брали участь у дослідженні, були вимушені змінити місце проживання, 6,4 % всіх опитаних дітей пережили окупацію; практично половина дітей пережили обстріли, бомбардування, а 3% - бачили смерть людей внаслідок обстрілів.

Результати показали, що найбільш за все діти бояться гучних звуків, схожих на вибухи, а майже кожна третя дитина має проблеми зі сном. Загальний аналіз даних про психологічний стан дітей, які постраждали від війни та проживають у зонах активних бойових дій, свідчить про значний вплив травматичних подій на їх психіку та емоційний стан.

Ключові слова: психоемоційний стан; постраждала дитина; війна; травматична подія; травматичний досвід.

Вступ. У сучасному світі спостерігається тенденція на постійне збільшення кількості збройних конфліктів, деякі з них перетворюються на масштабні війни. Було підраховано, що з часів закінчення Другої світової війни було лише 26 днів абсолютного миру [4]. Незважаючи на те, що війни і військові конфлікти йдуть поруч з людиною

весь час її існування, питання психологічних наслідків війни для мирного населення залишається недостатньо опрацьованим. Особливо це стосується дітей.

Протягом останніх десяти років на території України ведуться активні бойові дії, останні два з половиною роки вони безпосередньо зачіпають практично всі верстви населення

країни. Згідно з оцінками ООН, 5,5 мільйонів українців шукали прихисток за кордоном, близько 6,2 мільйонів осіб були вимушені переїжджати в межах країни. Масштаби травматизації населення колосальні.

Дафна Шарон-Максімов, ізраїльська психологія, вказує на те, наскільки дитяча травма багатогранна [11; 14]. Дійсно, травматичний досвід, який отримують діти, є досить різним – від досвіду перебування у сховищах під час повітряних тривог до максимального занурення у жорстокість війни (досвід поранення, загибелі рідних, звалтування та ін.). Вивчення психологічних аспектів сприйняття війни дітьми з урахуванням особливостей їх психоемоційного розвитку відповідно до віку, а також – вивчення світового досвіду допомоги дітям, що постраждали під час війн, є принципово важливим для створення актуальних програм підтримки та реабілітації дітей в Україні, а також – навчальних програм для дорослих, які безпосередньо контактують з дітьми (батьки, дитячі психологи, вихователі, вчителі, тренери, керівники гуртків та ін.). Все це обумовило напрямок нашого дослідження.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Відомо, що ситуації, які виникають внаслідок природних катастроф (наприклад, землетруси, повені і тощо.) та техногенних аварій, зазвичай є менш травматичними для людей, порівняно з ситуаціями, коли вони стикаються з насильством, тортурами та травматичними діями з боку інших осіб. На відміну від жертв природних лих, жертви насильства відчують, що їх вибрали навмисне [13]. Також важливо розуміти, що емоційне насильство, хоч і не завдає видимої шкоди, часом травмує

сильніше. Особливо від цього страждають діти, які ще не можуть за себе постояти [13].

Основою для організації роботи з такими маленькими постраждалими (хоча останнім часом відходять від подібного терміну, використовуючи «вцілілий», таким чином підкреслюючи стійкість цих осіб з огляду на пережитий ними досвід) є розробка багаторівневих систем підтримки психічного здоров'я та надання психологічної допомоги, що відповідають потребам різних вікових груп.

Травматична подія – особлива ситуація, яка потенційно може спричинити травму. Травматичні події можуть трапитися з кожним. Складність полягає в тому, що можливість визначити, наскільки подія травматична, виникає лише після її відбуття, коли ми оцінюємо її наслідки. Руйнівний вплив стресу залежить від того, наскільки ця подія має важливе значення для конкретної особи і від її власної стійкості до стресу [8].

Після перенесеної травматичної події виділяють два шляхи розвитку ситуації.

1. Людина усвідомлює, що отримала травматичний досвід та намагається його пережити, виробляє конструктивні кроки його подолання;

2. Людина уникає визнання наявності травматичної події в житті, прагне забути, витіснити з свідомості [8].

Той факт, що мозок не перевів спогади з короткотривалої пам'яті в довготривалу пам'ять, не опрацював їх повністю та не систематизував, може свідчити про те, що деяка подія стала травмуючою для особи [5; 7]. Одна і та сама критична ситуація може стати максимально травмуючою для одного

з учасників подій, і пройде без потужних наслідків для іншої. І ми не можемо спрогнозувати яка з подій може стати для конкретною людини центральною, максимально травмуючою. Пам'ять оманлива, ми краще запам'ятовуємо те, що відходить від контексту. Тому спогади про травматичну ситуації настільки насичені і яскраві [7]. Різні люди, які були учасниками однієї події — мають різні спогади. Як загальні так і не значні. Хтось запам'ятає люстру, а хтось светр кривдника.

Діти і підлітки — одна з найбільш психологічно вразливих категорій населення. Травмівна подія може істотно порушити подальший психічний розвиток дитини [6]. В таких випадках для дитини дуже важливо, щоб поруч знаходився «стабільний» дорослий. Дітям потрібен такий дорослий, який би забезпечував їм почуття безпеки та впевненості, чуйно реагував на них і допомагав регулювати свої емоції. Якщо такий дорослий присутній, то існує висока вірогідність зменшення рівня травматизації дитини, і навпаки – якщо в умовах надзвичайної ситуації поруч з дитиною не має її батька, матері, чи когось, хто їх може замінити, вірогідність збільшення рівня психічної травматизації в таких умовах значно зростає. Але часто дорослий, який поруч, може виступати додатковим джерелом травматизації дитини. Це відбувається у випадках, коли доросла людина важко переживає травмівну подію та демонструє вкрай негативні психічні стани. Отже, психологічну травму дитини необхідно завжди розглядати в контексті важливого дорослого поруч.

Постає питання, чи можливо вплинути на глибину травматизації? На зменшення тривалості впливу

наслідків, на швидкість одужання? Можна, якщо правильно та вчасно надати психологічну підтримку та допомогу постраждалому. Зауважимо, що рівень травматизації дитини обумовлюється і видом або типом травми:

1. пряма – дитина безпосередньо переживає травматичну подію, переживає багаторазові або надмірні експозиції до нестерпних деталей травматичної події;

2. опосередкована – дитина перебуває свідком подій, які трапились з іншими або знає, що травматична подія трапилась із членом сім'ї чи близьким другом.

Додамо, що вчені виділяють три основні вікові групи психологічного віку, кожна з цих груп по-різному реагує, переживає та виходить з травми [6]. 0-6 років - діти сприймають травму так, як її транслюють дорослі. Особливо травмуючі події в цьому віці:

1. Розрив з матір'ю (руйнується світ).

2. Емоційна порожнеча з одним з батьків.

3. Негативні емоції батьків.

7-11 років - цей вік характеризується появою страху «Я помру». Дуже часто дитина не озвучує його. Будь-яке зіткнення зі смертю може стати дуже травматичним. В цьому віці не рекомендовано брати дитину на похорон (якщо все ж таки таке стається, то дуже важлива наявність стабільного, знайомого дорослого поруч, щоб дитина могла отримати відповіді на свої питання і піти з церемонії в будь який момент).

Також травмуючими подіями в цьому віці є:

1. Агресія зовнішнього середовища.

2. Зміни у звичайному

способі життя.

3. Зміна місця проживання, садочка, школи тощо.

Для дитини вкрай важливо відчувати дорослого поруч, обійми і підтримка.

11 -18 років - період гойдалок від цілковитої безпорадності до абсолютної всемогутності. Головне пам'ятати, що підліток – це все же дитина. Вони потребують уваги, обіймів, розмов про все на світі або просто помовчати поруч. Важливо розуміти, що якщо «доросла дитина» регресувала під час травмивної події, то їй потрібно давати те, що і меншій дитині.

Травмуючі події цього періоду:

1. Знецінення.
2. Відторгнення.
3. Фрустрація.
4. Приниження.
5. Загроза життю.
6. Порушення цінності і цілостності свого образу.
7. Агресія з боку зовнішнього середовища.
8. Відсутність батьківського захисту і підтримки, коли дитина залишається один на один зі страшним зовнішнім світом.

Розглянемо прояви наслідків психотравми у дітей :

Емоційні прояви:

- загострення страхів (особливо страху розлуки);
- тривожні стани, плаксивість;
- агресивність;
- схильність до бурхливого прояву емоцій;
- збіднення емоційних проявів тощо.

Когнітивні прояви:

- погіршення діяльності процесів пам'яті, мислення, уваги;
- збіднення мовлення;
- підвищена мовна

активність тощо.

Соматичні прояви:

- підвищена втомлюваність, сонливість;
- загострення хронічних хвороб;
- втрата апетиту, болі у шлунку;
- головні болі;
- розлади дихання, розлади у роботі серця;
- нудота, блювання;
- захворювання верхніх дихальних шляхів тощо

Поведінкові прояви:

- порушення сну, нічні кошмари;
- застрягання, заперечення, впертість;
- регресивні форми поведінки;
- гіперактивність;
- пасивність, замкнутість;
- посилене прагнення до контакту з дорослими;
- відмова від контакту;
- нав'язливі ігри з негативним сюжетом, нав'язливі думки [3].

Ці маркери психологічного стану дітей, які пережили травматичні події, надзвичайно важливі для визначення їхнього емоційного та психічного стану.

Психологічна допомога дитині має здійснюватися в двох основних напрямках [4]:

1. Надання психологічної допомоги дітям в осередку надзвичайної ситуації.
2. Психологічний супровід дітей після надзвичайної ситуації.

В осередку лиха при роботі з дітьми слід враховувати :

1. Рівень інтелектуального розвитку дитини: Важливо адаптувати спосіб спілкування та розуміння

відповідно до рівня розвитку дитини.

2. Емоційний і фізичний стан в цей момент: Потрібно бути уважними до емоційного та фізичного стану дитини, оскільки це може впливати на її здатність сприймати та реагувати на події.

3. Тип поведінкових реакцій: Деякі діти можуть реагувати на стрес агресією, тоді як інші можуть стягуватися в себе. Розуміння типу поведінкових реакцій допоможе підібрати належну підтримку та інтервенцію.

4. Тип темпераменту: Темперамент дитини може визначати, як вона реагує на стресові ситуації та як швидко вона відновлюється після них.

5. Джерело травми: Розуміння джерела травми допоможе визначити, які особливі потреби та підтримка можуть бути необхідними для дитини [13].

Звернення уваги на ці аспекти допоможе забезпечити належну підтримку та допомогу для дітей, які пережили травматичні події або опинилися в осередку лиха.

Наведені вище данні яскраво ілюструють те, що при переживанні набутого травматичного досвіду, психологічний супровід та психологічну допомогу необхідно надавати не тільки дітям, але й дорослими, які з ними поруч. Скільки би ми не працювали з дитиною, якщо поруч нестабільний дорослий, то бажаного результату ми не побачимо. Тому стабілізація дорослого є пріоритетним напрямком у допомозі дитині.

Прийнято вважати, що спеціалізована допомога дітям підліткового і юнацького віку не потрібна, що їх реакція аналогічна реакціям дорослої людини. Але

неможливо повністю погодитися з цією думкою. Вікові межі для дитини в травмі можуть коливатися і змінюватися. Стандартні етапи розвитку порушуються. Тому дитина 15 років може почати вводити себе як 12 річна. Або навпаки. Часто можна почути фразу : «Моя дитина так подорослішала через війну». Це хибне уявлення. Дитина залишається дитиною, травмованою, розгубленою, з втраченим відчуттям безпеки [14]. Отже, метою нашого дослідження стало виявлення деяких особливостей психоемоційних станів дітей в умовах війни.

Методика дослідження. Наше дослідження проводилось у два етапи, які було умовно означено як самостійні частини збору емпіричних даних – вивчення особливостей сприйняття війни дітьми підліткового віку та аналіз станів їх батьків (на прикладі матерів) як значущого дорослого.

Дослідження проводилось протягом трьох місяців - лютий-квітень 2024 року - у змішаному форматі (офлайн та онлайн). Нами було відібрано родини, а саме дітей та їх матерів, які погодились взяти участь в опитуванні. Опитування дітей і батьків проводилось окремо.

Перша частина дослідження була орієнтована на батьків. Вона включала оцінку наявності ознак ПТСР за «Опитувальником скринінгу посттравматичного стресового розладу» (ОС ПТСР) (Блінов О.А., Максименко С.Д., Черненко І.О.) [1]. Друга частина дослідження полягала у зборі емпіричного матеріалу, який безпосередньо стосувався особливостей станів дітей та їх сприйняття ситуації війни. Було використано проєктивний графічний тест «6 квадратів». Крім того, і з

дітьми, і з їх мамами було проведено опитування.

В нашому дослідженні взяли участь 31 дитина та 31 жінка – мами цих дітей. Вік дітей на момент збору емпіричного матеріалу складав від 14 до 17 років. Жінки були віком від 35 до 55 років. Респонденти, на момент проведення дослідження, проживали у Харківській, Сумській, Київській областях.

Така особливість вибору груп досліджуваних була обумовлена необхідністю отримання як суб'єктивних, так і об'єктивних оцінок сприйняття війни дітьми. Іншими словами, результати, які були отримані нами при дослідженні дітей, підкріплялись та доповнювались емпіричними даними, отриманими внаслідок діагностики психологічних особливостей станів їх матерів.

Результати та їх обговорення. На першому етапі дослідження нами було проведено збір емпіричних даних у жінок, чиї діти переживали негативний вплив війни.

Зауважимо, що більш розгорнута характеристика груп дозволяє побачити, що більшість жінок, разом з дітьми, (67,7%) не змінювали місце проживання з початку війни в Україні або вже повернулися додому (12,9%). При цьому, 19,4 % опитаних жінок досі проживають не вдома. Лише 6,5 % вказали місце свого теперішнього проживання як «Однозначно безпечно», 54,8 % вибрали відповідь «Важко відповісти», 22,6 % - «Скоріше безпечно» і 16,1% вказали відповідь «Скоріше небезпечно».

Додамо, що опитування проводилося у лютому - квітні 2024 року в тому числі, і у прикордонних областях (Сумській і Харківській). В цей період, під час збільшення обстрілів прикордонних територій і

щоденного відключення електроенергії, нами було зафіксовано, що у опитаних жінок переважав настрій невизначеності.

При цьому 93,5 % опитаних вказали, що їх турбує думка про те, що вони вимушені будуть покинути місце теперішнього проживання. Додамо, що практично половина з опитаних має близьких у лавах ЗСУ.

Тобто жінки, на плечі яких в повній мірі лягло виховання дітей, відповідальність за збереження їхнього життя, знаходяться в стані постійної невизначеності, тривожності. Виникає почуття провини, що вони не змогли забезпечити своїм дітям безпечне дитинство. Рівень стресу надзвичайно великий і не знижується вже тривалий час. Все це суттєво впливає на фізичне та психічне здоров'я.

На наступному етапі дослідження, з метою виявлення наявності травматичних подій у житті їх дітей, жінкам були поставлені питання «Чи біла ваша дитина була свідком або учасником таких подій, як...?»:

1. Розлука з близькими і рідними.
 2. Смерть рідних або близьких.
 3. Втрата житла, дому.
 4. Тривале перебування в холодному приміщенні.
 5. Переїзд у інший регіон України.
 6. Переїзд за кордон.
 7. Окупація.
 8. Обстріли та бомбардування.
 9. Смерть людей внаслідок обстрілів.
 10. Фізичне або сексуальне насильство.
 11. Голод та відсутність води.
- При аналізі подій було виявлено,

що 54,8% дітей переживали вимушені розлуку з близькими, 16 % втратили близьких, 9,6% втратили житло. 12,9 % дітей тривалий час перебували у підвалах та укриттях. Вплив таких травматичних подій на психіку дитини може бути значним та руйнівним, адже втрачається почуття стабільності і безпеки, підвищується рівень емоційної нестабільності, виникають проблеми з адаптацією на новому місці, втрачаються звичні соціальні зв'язки. Це може призвести до появи депресивних станів і посилення почуття безнадійності і власної беспорядності.

Також результати показали, що 42% дітей були вимушені змінити місце проживання (29,5 % переїхали в інший регіон України і 12,5% за кордон). 6,4 % всіх опитаних дітей пережили окупацію. Практично половина дітей (48,4%) відчула на собі обстріли, бомбардування, а 3% - бачили смерть людей внаслідок обстрілів. На щастя, в рамках дослідження не було виявлено випадків фізичного або сексуального насильства дітей та їх страждань через відсутність їжі та води.

За результатами опитування було встановлено, що лише 12% матерів вказали, що їх дитина не пережила хоча б одну з перерахованих подій.

Отже, з отриманих даних можна припустити, що основними травмівними подіями для дітей стали: розлука з близькими, вимушений раптовий переїзд, обстріли і бомбардування. З огляду на це, можна відмітити, що це підтверджується другою частиною опитування, щодо визначення рівня напруги, тривожності у опитаних дітей.

За спостереженням батьків, було виявлено, що діти демонструють:

- Боязнь гучних звуків: 77% дітей

стало лякатися гучних звуків в тій або іншій мірі, причому 29,1% з них мають високий прояв. Лише 22,6 % дітей реагують на гучні звуки спокійно (тут треба врахувати, що останні 2 роки діти прожили в регіонах, де обстріли давно вже стали звичним ділом, мало хто реагує на сигнали повітряної тривоги).

- Спалахи гніву і агресії: 48,4 % мають прояви агресії і гніву.

- Дратівливість і апатія: турбує в тій або іншій мірі 61,3% дітей. Високий прояв мають з них 10,5 % дітей.

- Байдужість до навчання і минулих захоплень: не турбує лише 29% дітей. Ще 29% дітей мають дуже високий, високий, помірний прояв.

- Страх, безпричинний плач. У 54,8 % дітей не виявлено проявів, у 45,2 % ці прояви фіксуються на помірному рівні.

- Страх перед майбутнім: Присутній у 49,3% дітей, що було підтверджено в ході аналізу результатів «дитячої» анкети.

- Проблеми зі сном, кошмари - мають 35,1% дітей, причому 54,5 % з них на високому і дуже високому рівні.

- Проблеми з концентрацією і пам'яттю: не мають лише 51% дітей.

- Замкненість: турбує 32 % дітей, дуже високого прояву виявлено не було.

- Відображення травмуючих подій в іграх, творчості. У 80 % дітей таких проявів не виявлено. У 20 % присутні прояви, але в цілому на помірному рівні.

- Відмова від їжі. Трохи турбувала 22,5 % дітей, відчутно турбувала 6 % дітей.

Подальше вивчення особливостей психоемоційного стану дітей, які переживають негативний вплив війни, проводилось за

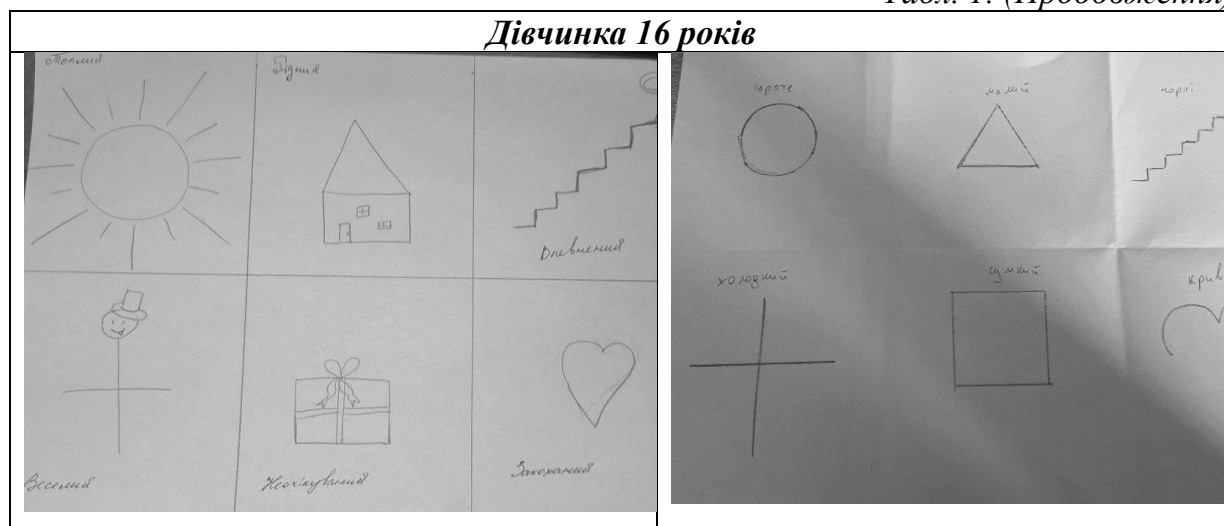
допомогою проєктивних методів та методик. Особливу увагу було приділено порівнянню результатів оцінки самосприйняття та ставлення до оточуючої ситуації у дітей до війни та на третьому році російської агресії. З огляду на те, що деякі з учнів проходили проєктивний графічний

тест «6 квадратів» до повномасштабного вторгнення у вересні 2021 року, то постало питання наскільки змінилося їх сприйняття себе, свого дому, навколишнього світу за ці роки. Наведемо окремі приклади (див. табл. 1).

Табл. 1. Приклади динаміки у зміні психоемоційного стану дітей до та під час війни

| Малюнок 2021 рік | Малюнок 2024 рік |
|--------------------------|------------------|
| Дівчинка 14 років | |
| | |
| Дівчинка 13 років | |
| | |
| Хлопчик 17 років | |
| | |

Табл. 1. (Продовження)



По малюнках видно, на скільки різними можуть бути сприйняття однакових початкових образів до війни і під час вже її третього року. Деякі образи зберігаються, деякі суттєво змінюються.

Порівняння малюнків дозволяє побачити загальну тенденцію до зменшення використаних деталей у малюнках, «заборону» на використання кольору, тощо. Сприйняття себе більш розмите, невпевнене, складається враження замороженості моменту. Особливо це видно по малюнку «Квадрат - асоціація Сім'я». В малюнках до війни квадрат включав все себе якийсь невідомий світ, він був «чудовим». Тепер це образ, який «завмер в очікуванні». Можна припустити, що несвідомо своє життя діти ніби зберігають в статичному очікуванні безпеки та закінчення війни.

Трохи менша кількість малюнків, на щастя, все ж таки демонструє більш менш стабільно позитивну тенденцію у сприйнятті навколишньої ситуації. Наприклад, з деяких з наведених малюнків можна побачити, що квадрат, який відповідає за сприйняття світу довкола, з «кольорового»

перетворився в «чудний», але все одно цікавий.

Не дивлячись на війну, невпевненість в завтрашньому дні, діти продовжують бачити світ : затишним, цілеспрямованим, навчальним, вільним, емоційним, веселим, легким, морським. І таких малюнків значно більше. Ніж з прикметниками холодний, страшний, складний, незрозумілий. Переважна більшість дітей асоціюють себе з прикметниками теплий, радісний, сонячний, витривалий, весняний, повітряний тощо.

В цілому дитяча психіка пластична, вона відновлюється швидко, може пережити найстрашніші події. Обійми, люблячих батьків, значущих дорослих, на думку вчених та практиків – це універсальний, ефективний і безмежний інструмент для подолання травми.

Висновки. Отримані результати дослідження дозволяють припустити, що психологічна травма, пережита в дитинстві, може впливати на все подальше життя. Вона об'ємна і багатогранна. Її слід досліджувати під різними кутами, використовуючи тестові методи та проєктивні

методики, щоб побачити ситуацію в цілому і підібрати оптимальний набір психологічних інструментів. Рівень психологічної стабільності дитини напряму залежить від важливого дорослого, який поруч, тому неможливо розглядати психологічне травмування дитини у відриві від травмування дорослого. Батьки відіграють ключову роль у підтримці дітей, проте більшість батьків також потребують підтримки для ефективного допомоги своїм дітям.

Аналіз даних про психологічний стан дітей, які постраждали від війни,

Література

1. Блінов О. А. Опитувальник скринінгу посттравматичного стресового розладу (ОС ПТСР). Психологічний часопис: збірник наукових праць. 2018. № 1 (11). С. 26–37.

2. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів : Вид-во Старого Лева, 2023. 424 с. Шарон-Максімов Д. Хібуки: бронезилет для дитячої душі. Київ : bookmag, 2023. 200 с.

3. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол ; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.

4. Корнієнко І. О. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям - жертвам військового конфлікту. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 152 с.

5. Кризова психологія: Навч. посіб. : 2-е вид. / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Х. : НУЦЗУ, КП «Міська друкарня». 2013. 380 с.

6. Овсяннікова Я. О.

та опитаних жінок, що проживають у зонах активних бойових дій, свідчить про значний вплив травматичних подій на психіку та емоційний стан. Вони демонструють високий рівень стресу, тривожності, емоційної нестабільності. Результати дослідження доповнюють уявлення про комплексність дитячої психологічної травми, акцентують необхідність наявності стабільного дорослого поруч для результативної допомоги дитині, а також підкреслюють критичну важливість комплексної підтримки дітей і дорослих.

Психологічний захист дошкільників в осередку надзвичайної ситуації . Проблеми екстремальної та кризової психології. 2015. № 15. С. 169–175. URL:http://repositc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/2146/1/Рекр_2014_15_25.pdf (дата звернення: 02.03.2024).

7. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації. Методичний посібник. / Уклад. : Г. Б. Растроста . – Суми. НВВ КЗ СОІППО : 2018. 64с.

8. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події. Навчально-методичний посібник / Автори-упоряд. : Н. Вааранен-Валконен, Н. Заварова, за заг. ред. О. Калашник. – К.: 2022

9. Сергєєнкова О. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : ТОВ «Центр учб. літ.», 2012. 384 с.

10. Уокер П. Комплексний ПТСР: керівництво з відновлення від дитячої травми. Київ : Наук. світ, 2023. 316 с.

11. Шарон-Максімов Д. Дослідження впливу воєнних подій на психоемоційне благополуччя дітей. Впровадження сучасних технологій у процесі забезпечення якісної підготовки майбутніх фахівців

дошкільної освіти : Матеріали Міжнар. (заоч.) науково-практ. конф., м. Хмельницький, 21–22 лют. 2024 р. Хмельницький, 2024. С. 380–384.

12. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка - К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.

13. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти : монографія / Н. В. Оніщенко; Держ. служба України з

надзв. ситуацій, Нац. ун-т цивіл. захисту України. Харків : Право, 2014. 583 с.

14 . Sharon-Maksimov D. A model of transformation of a child's traumatic experiences hibuki therapy method. Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Social work. 2023. No. 9. P. 75–79. URL: <https://doi.org/10.17721/2616-7786.2023/9-1/12> (date of access: 12.03.2024).

O. Koliada, student of the social and psychological faculty

*N. Onishchenko, Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department
National University of Civil Defense of Ukraine, Kharkiv (Ukraine)*

FEATURES OF THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF CHILDREN IN THE CONDITIONS OF WAR

The article is devoted to the psychological analysis of the perception of war by children of different ages. During the study, the issues of the impact of war on the mental state of the injured person are studied, the results of theoretical and empirical studies in the field of traumatization of a survivor in the conditions of an emergency of military origin are analyzed. The article provides data on the specifics of mental traumatization of children of various ages who have experienced war. It is indicated that age characteristics in the study of such a question are extremely relevant and important. In the process of a child's experience of war as a traumatic situation, special attention is paid to the study of the impact of accompanying factors on his mental state. This is especially true when a parent or other significant adult is present. Many studies indicate a direct dependence of the child's level of traumatization on the condition of an adult who was close to the young victim at the time of the traumatic experience.

The purpose of the article is to study the psycho-emotional state of children of different ages who experienced the war in different conditions: most children did not change their place of residence since the beginning of the war, the second group of children are those who moved at the beginning of the war, but at the time of the research had already returned home. It was established that the vast majority of children participating in the study were forced to change their place of residence, 6.4% of all interviewed children survived the occupation; almost half of the children survived shelling and bombing, and 3% saw the death of people as a result of shelling.

The results showed that children are most afraid of loud noises, such as explosions, and almost one in three children have problems sleeping. A general analysis of data on the psychological state of children affected by the war and living in active combat zones indicates a significant impact of traumatic events on their psyche and emotional state.

Keywords: psychoemotional state; an injured child; war; traumatic event; traumatic experience.

References

1. Blinov O. A. Opytuvalnyk skryninhu posttravmatychnoho stresovoho rozladu (OS PTSR). Psykholohichni chasopys: zbirnyk naukovykh prats. 2018. № 1 (11). P. 26–37.
2. Herman Dzh. Psykholohichna travma ta shliakh do vyduzhannia. Lviv : Vyd-vo Staroho Leva, 2023. 424 s. Sharon-Maksimov D. Khibuky: bronzhyet dla dytiachoi dushi. Kyiv : bookmag, 2023. 200 p.
3. Konsultuvannia v systemi psykhosotsialnoi dopomohy ditiam i simiam, shcho opynyls u skladnykh zhyttievnykh obstavynakh vnasli- dok viiskovykh dii / avt. kol ; zah. red. V. H. Panok, I. I. Tkachuk. Kyiv : UNMTs praktychnoi psykholohii i sotsialnoi roboty, 2019. 144 p.
4. Korniienko I. O. Dosvid nadannia dopomohy ditiam i simiam - zhertvam viiskovoho konfliktu. Kyiv : UNMTs prakt. psykholohii i sots. roboty, 2017. 152 p.
5. Kryzova psykholohiia: Navch. posib. : 2-e vyd. / Za zah. red. prof. O. V. Timchenka. Kh. : NUTsZU, KP «Miska drukarnia». 2013. 380 s.
6. Ovsiannikova Ya. O. Psykholohichni zakhyst doshkilnykiv v oseredku nadzvychainoi sytuatsii . Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii. 2015. № 15. S. 169–175. URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bits/tream/123456789/2146/1/Pekp_2014_15_25.pdf (data zvernennia: 02.03.2024).
7. Psykholohichna dopomoha dytyni u psykotravmuiuchii sytuatsii. Metodychnyi posibnyk. / Uklad. : H.B.Rastrosta . – Sumy. NVV KZ SOIPPO : 2018. 64p.
8. Psykholohichna pidtrymka ta dopomoha ditiam, yaki perezhlyli travmatychni podii. Navchalnometodychnyi posibnyk / Avtory-uporiad. : N. Vaaranen-Valkonen, N. Zavarova, za zah. red. O. Kalashnyk. – K.: 2022
9. Serhieienkova O. Vikova psykholohiia : navch. posib. Kyiv : TOV «Tsentr uchb. lit.», 2012. 384 p.
10. Uoker P. Kompleksnyi PTSR:kerivnytstvo z vidnovlennia vid dytiachoi travmy. Kyiv : Nauk. svit, 2023. 316 p.
11. Sharon-Maksimov D. Doslidzhennia vplyvu voiennykh podii na psykhoemotsiine blahopoluchchia ditei. Vprovadzhennia suchasnykh tekhnolohii u protsesi zabezpechennia yakisnoi pidhotovky maibutnykh fakhivtsiv doshkilnoi osvity : Materialy Mizhnar. (zaoch.) naukovo-prakt. konf., m. Khmelnytskyi, 21–22 liut. 2024 r. Khmelnytskyi, 2024. S. 380–384.
12. Ekstremalna psykholohiia: Pidruchnyk / Za zah. red. prof. O.V. Timchenka - K.: TOV «Avhust Treid», 2007. 502 p.
13. Ekstrena psykholohichna dopomoha postrazhdalym v umovakh nadzvychainoi sytuatsii: teoretychni ta prykladni aspekty : monohrafiia / N. V. Onishchenko; Derzh. sluzhba Ukrainy z nazv. sytuatsii, Nats. un-t tsyvil. zakhystu Ukrainy. Kharkiv : Pravo, 2014. 583 p.
14. Sharon-Maksimov D. A model of transformation of a child's traumatic experiences hibuki therapy method. Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Social work. 2023. No. 9. P. 75–79. URL: <https://doi.org/10.17721/2616-77> 86.2023/9-1/12 (date of access: 12.03.2024).

Надійшла до редколегії: 11.05.2024

Прийнята до друку: 20.05.2024

УДК 159.9

Е. Михлюк, к.психол.н., доц., заст. нач. каф. (ORCID 0000-0003-4850-3566)
І. Логовський, к.істор.н., доц., ст.викладач каф. (ORCID 0000-0002-3975-9503)
Національний університет цивільного захисту України

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

В статті розглядається питання вивчення життєстійкості у осіб, що внаслідок повномасштабного вторгнення були вимушені покинути власні домівки, рятуючись від війни. Життєстійкість відноситься до особливого класу особистісних та індивідуальних характеристик людини, які по праву можна вважати пов'язаними з духовними, ціннісними та моральними характеристиками особистості. Вони визначають такі орієнтири та особисті якості людини як – розуміння сенсу життя, доброчесність, наявність соціального інтересу, мотивованість на досягнення поставлених цілей, дотримання принципів віри, оптимізму, любові та самовіддачі.

Феномен життєстійкості включає емоційно насичене поняття слова «життя» і психологічно актуальну властивість «стійкість». Життєстійкість як якість є своєрідною базою, що допомагає переробляти стресові впливи і трансформувати негативні враження у нові можливості, що особливо необхідно для людей, що були вимушені залишити рідні домівки та переїхати через війну у інші області чи навіть за кордон. Переселенці – це та категорія населення України, що потребує як ніхто інший психологічної допомоги та підтримки. А формування в них життєстійкості сприятиме їх швидкій адаптації до нових умов життя, організації дозвілля, розширення кола знайомств та самореалізації.

У дослідженні показано психологічні особливості прояву життєстійкості у переселенців жіночої статі та у переселенців чоловічої статі. Продемонстровано відмінності у стратегії обрання поведінкових паттернів у складних умовах життєдіяльності. Також наведено результати вивчення смисложиттєвих орієнтацій переселенців та показано відмінності у виборі ними копінг-стратегій, як механізмів прояву життєстійкості особистості в надскладних ситуаціях.

Ключові слова: вимушений переселенець; життєстійкість особистості; копінг-стратегія; смисложиттєва орієнтація.

Вступ. Проблема життєстійкості особистості в стресових ситуаціях набирає обертів і стає особливо першорядною та актуальною для наукового осмислення та вивчення, подальше дослідження життєстійкості особистості не викликає сумнівів і навіть робить це питання пріоритетним у ряді інших життєво важливих та актуальних складових. Події, що відбуваються в Україні, демонструють велике значення і цінність людей, їх роль у суспільно-історичних змінах. На сьогодні стала безсумнівною необхідність

психологічної допомоги як окремим людям, так і цілим соціальним групам, українська держава перебуває у досить скрутному становищі. Воєнні дії призвели до занепаду економічної, політичної, соціальної сфер нашої країни. створюють одну з найскладніших соціальних проблем для жителів України, які вимушені залишати свої домівки заради збереження власного життя та життя своїх сімей. Вимушену міграцію можна сміливо охарактеризувати як екстремальну або як мінімум кризову ситуацію. Як і будь-яка інша кризова

ситуація, вимушена міграція призводить до глибокої, часто незворотної за своїми наслідками трансформації внутрішньої структури особистості переселенців (цінностей, патернів поведінки, мотивів, цілей діяльності тощо) [2].

Людина, яка змушена приймати рішення про від'їзд з історичної батьківщини, відразу опиняється в кризових умовах. Адже в одну секунду зруйнувалися вже цілком сформовані життєві структури, а попереду вони не бачать ніяких чітких орієнтирів, що визначають подальший розвиток подій.

На жаль, вимушене переселення являється складною життєвою ситуацією, що викликає травматизацію психіки самою історією міграції та умовами нового соціокультурного середовища, що ставить свої вимоги щодо адаптації особистості. Вимушене переселення можна віднести до числа екстремальних, оскільки перед людиною постає проблема виживання, постійна боротьба з надскладними життєвими обставинами. Оскільки життєва ситуація переселенців сприяє тому, що у даної категорії осіб руйнуються колишні, звичні форми взаємодії з навколишнім середовищем, біженцеві доводиться не тільки формувати в собі нові цінності, переконання, форми поведінки, характерні для нового середовища, а й знайти в собі сили відмовитися від колишніх. Все це обумовлює емпіричний інтерес до проблеми життєстійкості у переселенців в умовах сучасної війни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження життєстійкості в умовах війни стає все більш актуальним, оскільки саме життєстійкість сприяє адаптивності,

подоланню життєвих негараздів, ефективного використання людиною своїх можливостей. Особливої актуальності це питання набуває сьогодні, в розпал російсько-української війни.

Досі в психологічній науці немає єдиної думки щодо сутності феномену життєстійкості, тому необхідно проаналізувати існуючі підходи в аналізі цього питання. Так, у різний час виникали такі поняття: «мужність творити» (Р. Мей), «вкоріненість у бутті» (М. Хайдеггер), «зрілість» (Г. Олпорт), «життєздатність» (Е. Фромм), «упертість духу» (В. Франкл), «відвага бути» (П. Тілліх), «екзистенційна мужність» (Дж. Холліс), «салютогенез» (А. Антоновскі), «антихрупкість» (Н. Талеб) [1-3; 16; 20]. Однак прийнято вважати, що вперше термін *hardiness* («витривалість», «стійкість», «загартованість») запропонували на початку 80-х років ХХ століття американські психологи С. Кобейса і С. Мадді. Під цим терміном вони мали на увазі патерн структури установок і навичок, що дозволяє подолати труднощі і перетворити їх з потенційно травмуючого фактора в можливість активно протистояти їм, використовувати їх для особистісного зростання і продовжити розвиток на більш високій ступені, ніж передбачалося [12]. Мадді С. розглядає життєстійкість як переконання людини, які дозволяють їй залишатися активною, перешкоджати негативним наслідкам стресу, причому вони є більш важливим предиктором подолання, ніж оптимізм і релігійність [12].

У конструкті життєстійкості він виділяє триключеві компоненти (аттитюди):

1. Залученість (*commitment*) - це

переконаність у тому, що активна участь, включеність в реальну дійсність «дає максимальний шанс знайти щось варте і цікаве для особистості» [13]. Людина з розвинутою залученістю отримує сили і мотивацію, щоб діяти, і задоволення від власної діяльності, реалізує себе, відчуває свою значимість, цінність. Протилежність залученості - відчуження, відчуття себе «поза» життя» [13].

2. Контроль (control) - це переконання в тому, що тільки боротьба як вибір власної стратегії діяльності може вплинути на реальний результат, на наслідки, хоча і немає гарантії успіху, і можливості власного впливу обмежені. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає власну діяльність, свій шлях [14]. Протилежність контролю — безпорадність, безсилля і зневіра у власні сили.

3. Прийняття ризику (challenge) - це переконання у тому, що все, що відбувається, необхідне для розвитку, оскільки дає досвід. При цьому негативний досвід так само цінний, як і позитивний, оскільки дає можливість чомусь навчитися [12-14]. Протилежність прийняття ризику - невпевненість, відмова від нових можливостей на користь безпеки. «Людина, що розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти в відсутність надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює життя особистості» [14].

Чим більш виражені ці компоненти, тим нижча внутрішня напруга в стресових ситуаціях. Це відбувається через механізм стійкого співволодіння (hardy coping) зі

стресами і сприйняття їх як менш значущих [12]. Усі три компоненти доповнюють один одного і разом допомагають знижувати і легше переносити екзистенційну тривогу.

Розвиток цих компонентів - основа позитивного світовідчуття, підвищення якості життя, розуміння перешкод як джерел додаткового зростання і розвитку.

Мадді С. розглядає вплив життестійкості на відносини особистості з навколишнім світом, на її відкритість, довіру, здатність відчувати любов, отримувати підтримку, відчувати інтерес. Він не зупиняється тільки на аспекті самозахисту, але сприймає життестійкість як трансформаційне додання, що включає процес творчого перетворення себе і світу навколо. Тому з ним пов'язані такі базові цінності, як кооперація (cooperation), довіра (credibility) і креативність (creativity) [12].

Згідно з постулатом Мадді С., життестійкість базується не на запереченні стрес-факторів, а на вмінні визнати реальність (у тому числі свої можливості, обмеження, вразливість) і мужність перетворити цю ситуацію на перевагу [12].

Важливо зауважити, що Мадді С. вважав життестійкість не стільки властивістю, скільки внутрішнім ресурсом (установкою), який людина може осмислити і змінити з метою підтримки свого фізичного, психічного та соціального здоров'я. «Чим значніший масштаб рішення, тим сильніше воно впливає на особистісний зміст. Але і накопичення невеликих рішень також впливає на нього певною мірою. У кінцевому рахунку екзистенційний сенс рішення (будь воно прийняте в умі або втілено в дії, будь воно невеликим або

значним) полягає в тому, чи призводить це рішення людини до нового досвіду або утримує її в межах знайомої території» [15]

Таким чином, життєстійкість надає людському життю цінність і сенс у будь-яких обставинах.

Подальший розвиток досліджень феномена життєстійкості в зарубіжній та вітчизняній науці умовно ділять на етапи:

1. Етап пошуку індивідуальних особливостей, які можуть сприяти розвитку життєздатності тієї чи іншої людини.

2. Етап вивчення факторів життєстійкості, що представляється деяким процесом, що допомагає впоратися з труднощами.

3. Етап досліджень впливу внутрішніх мотивів, стимулюючих людей до самореалізації, пошуку життєвого сенсу і прагнення до гармонії з самим собою.

При цьому феномен життєстійкості розглядався на трьох основних рівнях [6; 7; 9; 18]:

- функціонування психофізіологічних процесів;
- робота психічних процесів;
- особистісні утворення.

Цікаво, що зарубіжним дослідникам, які аналізували феномен життєстійкості, властивий розгляд його - як процес і як стан, - при цьому особливу увагу приділяли біологічними психофізіологічним факторам [11].

Аналіз зарубіжної наукової літератури дозволяє виділити такі напрями теоретичного осмислення життєстійкості:

1. Вивчення рівня самооцінки, самообладнання, почуття гумору та інших інструментів, що сприяють пристосуванню та особистісному зростанню під час

подолання труднощів.

2. Вивчення факторів ризику життєстійкості у людей групи ризику.

3. Вивчення особистісних рис, що забезпечують ефективне подолання та досягнення успіхів, поставлених цілей, бажаних результатів.

Для всіх трьох напрямків характерно зведення концептуального осмислення життєстійкості в область підвищення результативності, успішності, адаптації особистості, подолання стресів в зв'язку з важкими життєвими обставинами (хвороба, інвалідність, недієздатність, насильство, безпритульність) і екстремальними ситуаціями (війни, епідемії, терористичні акти). Дослідження феномена життєстійкості в роботах вітчизняних психологів відрізняються системністю і врахуванням зв'язку з ціннісними, духовними аспектами, внутрішньою мотивацією і відповідальністю. Розгляд ведеться з різних точок зору: життєстійкість як риса особистості, прояв інтегральної індивідуальності, психологічна властивість, система установок, ресурс, критерій психічного розвитку, фактор захисту та розвитку [4; 5].

До якостей, що деструктивно впливають на життєздатність і життєстійкість, відносяться відсутність мотивації і волі до життя «смиловий вакуум» (В. Франкл), вивчена безпорадність, адиктивні розлади, стан дистресу, соціально-психологічна нестійкість та ін. На розвиток життєстійкості та її прояв великий вплив надає життєвий досвід людини, який може мати позитивний чи негативний характер. У процесі переживання важких життєвих подій, що мають проблемний характер:

невдача, складність, стрес. Особистість змушена приймати рішення з урахуванням своїх особистісних ресурсів і потенціалу: зовнішні обставини (економічні умови, сім'я, соціально-професійний статус) і внутрішні, інтерперсональні якості (освіченість, позитивні риси характеру, ціннісно-сміслові орієнтації, психічне та соматичне здоров'я та ін.) [8; 10; 17].

Таким чином, питання життєстійкості в умовах переживання особистістю війни є максимально актуальним та надзвичайно гострим.

Метою статті є вивчити психологічні особливості життєстійкості переселенців.

Методика дослідження. У нашому дослідженні взяли участь 50 осіб, які мають офіційний статус ВПО (внутрішньо переміщена особа), з них жінок було 26 осіб, чоловіків – 24. Це переселенці з тих регіонів України, в яких відбувались і відбуваються до сих пір, активні бойові дії (Миколаївська, Херсонська, Донецька, Луганська, Запорізька). Для збору даних використовувалась онлайн гугл-форма. Конфіденційність учасників

була збережена. Результати були представлені в узагальненому вигляді.

Результати. Згідно з численними гендерними теоріями внаслідок того, що жінки та чоловіки мають різну реакцію - жінкам притаманна гарна навченість, виховність, розвинена конформність, а у чоловіків такі природні навички як – винахідливість, кмітливість, пошук. Внаслідок цього нові завдання серйозного значення, що вирішуються вперше, з максимальними вимогами до новизни та мінімальними – до досконалості, вирішуються краще та якісніше чоловіками, а з рівнем певної комфортності – завдання, що вирішуються раніше з мінімумом новизни та доведені умовно до досконалості краще вирішуються жінками. Таким чином, у структурі життєстійкості будуть відмінності у прояві складових цього утворення, що в ході емпіричного дослідження, ми спробуємо довести.

Результати жіночої частини вибірки отримані в ході тестування за методикою життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтьєва проілюстровані на рис.1.

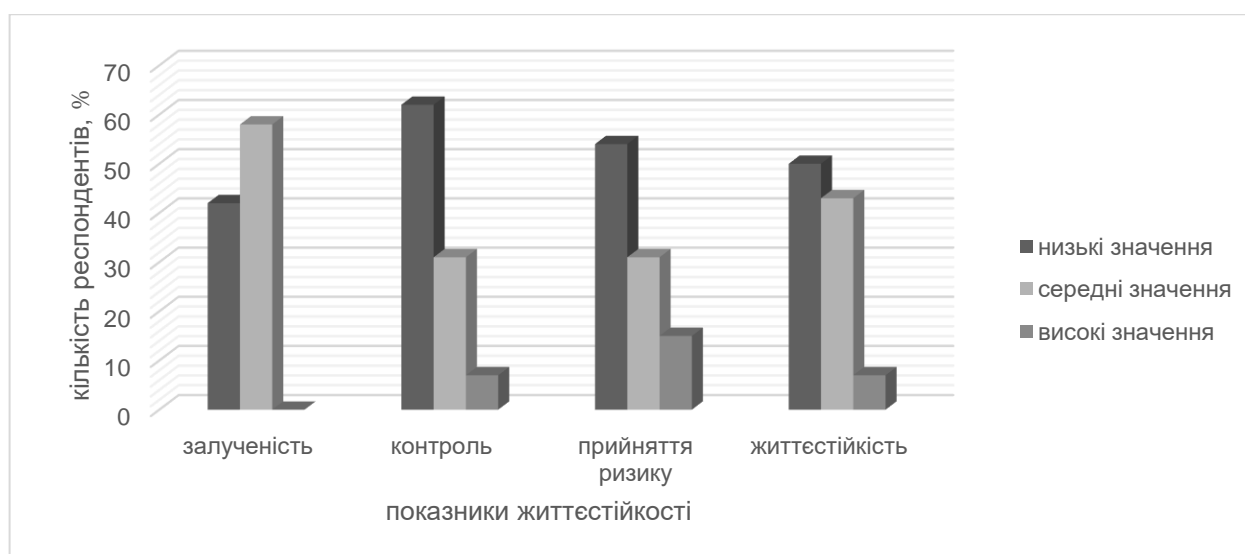


Рис. 1. Розподіл жінок за рівнем розвитку компонентів життєстійкості

З рис.1 чітко видно, що у 58% жінок виявлено середній рівень залученості, а отже їх відчуття потрібності в якійсь діяльності залежать від ситуації, що передує їй, натомість 42% респондентів мають низькі показники залученості, а отже, для них характерне почуття відкинутості, відчуття себе «поза» життям.

Для 62% респондентів компонент життєстійкості – контроль, знаходиться на низькому рівні, а отже їм характерне відчуття власної безпорадності, вони не відчують, що самі обирають свою діяльність та свій шлях. Лише 7% відчують можливість контролювати своє життя і не залежати від інших.

54% жінок під стресової ситуації не бажають йти на ризиковані вчинки наперед не знаючи про можливий успіх, можливий негативний результат їх лякає і перешкоджає продуктивній діяльності. 15% респондентів здатні заради досвіду йти на ризиковані дії. 50% респондентів-жінок не вміють ефективно протистояти напрузі у стресовій ситуації, 43% досліджуваних періодично, в залежності від інтенсивності стресору, оволодівають собою та обирають продуктивні копінги. І лише 7% чудово себе почувають в будь-яких обставинах і сприймають їх як менш значущі. Результати чоловіків по методиці життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтьєва проілюстровані на рис.2.

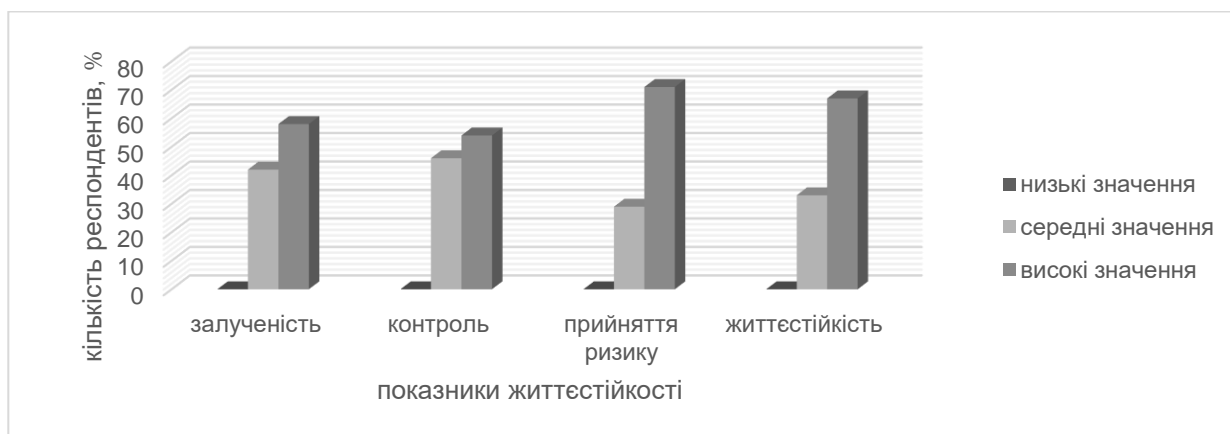


Рис. 2. Розподіл чоловіків за рівнем розвитку компонентів життєстійкості

Отримані дані свідчать про те, що в групі чоловіків переважають високі показники компонентів життєстійкості, натомість низьких значень взагалі не було виявлено. Дані чоловіки з розвиненим компонентом залученості отримують задоволення від власної діяльності (58%), вони активно беруть участь в житті і своїй діяльності, спостерігається збіг інтересів досліджуваного та інтересів тієї спільноти в якій він знаходиться,

мають позитивне ставлення до своєї роботи, що призводить до підвищення продуктивності досягнень. У 42% досліджуваних рівень залученості знаходиться на середньому рівні, а отже залежать від ситуацій та оточення в яких знаходиться респондент.

У 54% досліджуваних розвинений компонент контролю, що являє собою переконання в тому, що боротьба дозволяє вплинути на

результат подій, нехай навіть це вплив не абсолютний і успіх не гарантований. Інші 46% гадають, що можуть контролювати те, що відбувається навколо лише частково.

71% чоловіків переконані в тому, що все те, що з ними трапляється, сприяє їх розвитку за рахунок знань, які отримуються з досвіду, – неважливо, позитивного або негативного. Такі респонденти розглядають життя як спосіб набуття досвіду, готові діяти у відсутність надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки обезцінюючим фактором життя

особистості. І лише 29% досліджуваних час від часу здатні йти на ризик не маючи чітких підстав про майбутній успіх проробленої роботи

Загальний показник життєстійкості у 67% респондентів високий, а отже вони добре вміють протистояти виникненню напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання зі стресами і сприйняття їх як менш значущих. 33% респондентів часто, проте не завжди здатні до протистояння стресовим ситуаціям.

До табл. 1 занесені результати жінок за рівнем розвитку компонентів смисложиттєвих орієнтацій.

Табл. 1. Розподіл жінок за рівнем розвитку компонентів смисложиттєвих орієнтацій

| Шкали | Кількість респондентів | | | | | |
|------------------------|------------------------|------|------------------|------|-----------------|------|
| | Низькі значення | | Середні значення | | Високі значення | |
| | % | осіб | % | осіб | % | осіб |
| Цілі в житті | 54 | 14 | 46 | 12 | - | - |
| Процес життя | 42 | 11 | 50 | 13 | 8 | 2 |
| Результативність життя | 42 | 11 | 58 | 15 | - | - |
| Локус контролю – Я | 50 | 13 | 38 | 10 | 12 | 3 |
| Локус контролю – життя | 50 | 13 | 42 | 11 | 8 | 2 |

54% жінок-переселенок продемонстрували низькі значення за шкалою «цілі в житті», що говорить про те, що дані досліджувані живуть сьогоdnішнім або вчорашнім днем і не будують цілей на майбутнє, а отже не мають навіть тимчасових перспектив. 46% жінок у кризі хоч і будують плани на майбутнє, проте не всі з них реально реалізувати життя і не підкріплюються особистою відповідальністю за їх втілення.

42% досліджуваних незадоволеності своїм життям у сьогоденні,

однак, можуть надавати повноцінний сенс спогадам про минуле або націленість в майбутнє. Лише 8% респондентів вважають своє життя наповненим та емоційно насиченим.

42% респондентів незадоволені прожитою частиною життя, вважають, що вона не була продуктивно прожита і зовсім не цікава. Інша частина групи (58%) частково задоволені своїми успіхами в самореалізації.

50% респондентів жінок не вірять в свої сили контролювати події власного життя, вважаючи, що не

мають повної свободи вибору. І тільки 12% з протестованих отримали високі показники локус контролю – Я, що відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, яка здатна побудувати власне життя у відповідності зі своїми цілями.

Для 50% досліджуваних характерний фаталізм, переконаність у

тому, що життя людини не підвладна свідомому контролю, що свобода ілюзорна, і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє. Лише 8% жінок переконані у тому, що людині дано контролювати своє життя.

Результати чоловіків за тестом «Смисложиттєві орієнтації» Д. О. Леонтьєва занесені до табл.2.

Табл. 2. Розподіл чоловіків за рівнем розвитку компонентів смисложиттєвих орієнтацій

| Шкали | Кількість респондентів | | | | | |
|------------------------|------------------------|------|------------------|------|-----------------|------|
| | Низькі значення | | Середні значення | | Високі значення | |
| | % | осіб | % | осіб | % | осіб |
| Цілі в житті | - | - | 46 | 11 | 54 | 13 |
| Процес життя | - | - | 63 | 15 | 37 | 9 |
| Результативність життя | - | - | 37 | 9 | 63 | 15 |
| Локус контролю – Я | - | - | 50 | 12 | 50 | 12 |
| Локус контролю – життя | - | - | 54 | 13 | 46 | 11 |

З таблиці 2 чітко видно, що чоловіки не продемонстрували низьких значень по жодному з компонентів осмисленості життя.

54% досліджуваних характеризуються як цілеспрямовані особистості, плани яких підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію. Інші 46% респондентів створюють плани, проте не всі з них мають опору в сьогоденні і зможуть реалізуватися в майбутньому. 37% досліджуваних сприймають власне життя як цікаве та насичене, що наповнене сенсом, інші 65% респондентів не всі події із життя сприймають як такі, що приносили задоволення. 63% чоловіків задоволені своїми здобутками в минулому і позитивно оцінюють пройдений життєвий шлях і вважають його продуктивним і осмисленим, 37% частково задоволенні минулим

життям, вважаючи, що могли з деяких ситуацій взяти більше чим змогли.

Половина досліджуваних характеризують себе як сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями та завданнями і уявленнями про його сенс. Інша ж половина досліджуваних в деяких ситуаціях не вважають себе господарем життя, бо іноді не здатні контролювати певні події життя.

46% чоловіків переконанні в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Ще 54% респондентів вважають, що вирішення деяких ситуацій людині не підвладні, тим паче в майбутньому, тому загадувати наперед не завжди є сенс.

Результати досліджуваних відносно вираженості позитивних копінг-стратегій по методиці

«Подолання важких життєвих ситуацій» В. Янке, Р. Ердманн проілюстровані на рис. 3.

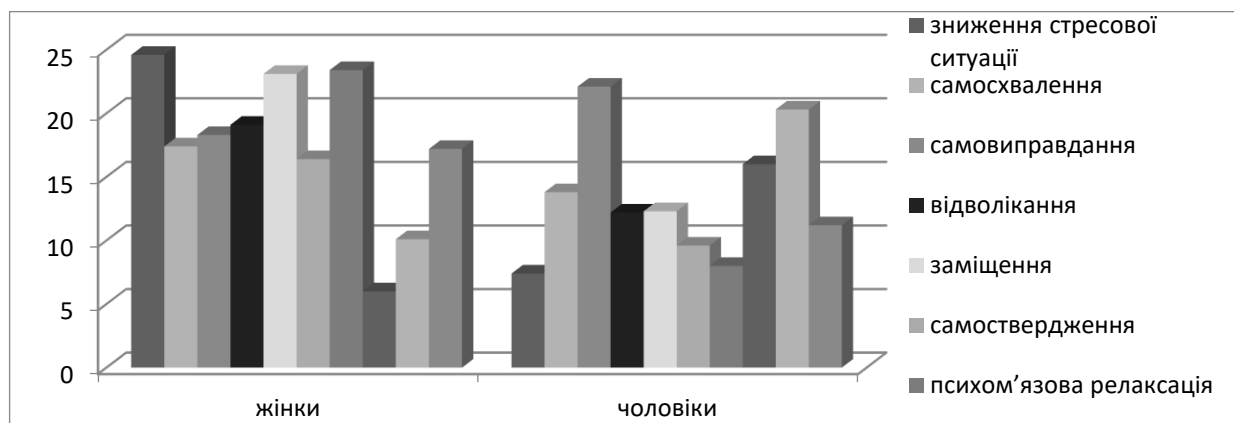


Рис. 3. Розподіл позитивних копінг-стратегій відносно їх вираженості в групах

Згідно ключа методики, копінг-стратегії, що лежать в межах від 20 до 30 балів часто використовуються респондентами. З рис.2.6 помітно, що в групі жінок найбільш часто респонденти звертаються до таких позитивних копінг-стратегій як: зниження стресової ситуації, заміщення, психом'язова релаксація. А отже, жінки найчастіше в стресовій ситуації намагаються знизити значення сили, тривалості або тяжкості стресора та напруги, що він викликає, звертаються до позитивних ситуацій, активності, намагаються робити що-небудь приємне або ж

вдаються до повного розслаблення або окремих частин тіла.

Натомість чоловіки найбільш часто користуються такою копінг-стратегією як контроль та самоконтроль, що говорить про те, що респондентам властиво в ситуації стресу вдаватися до цілеспрямованого придушення та стримування емоцій, а також мінімізацію їх впливу на оцінку ситуації та вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення самовладання.

Результати досліджуваних, що демонструють вираженість негативних копінг-стратегій проілюстровані на рис.4.

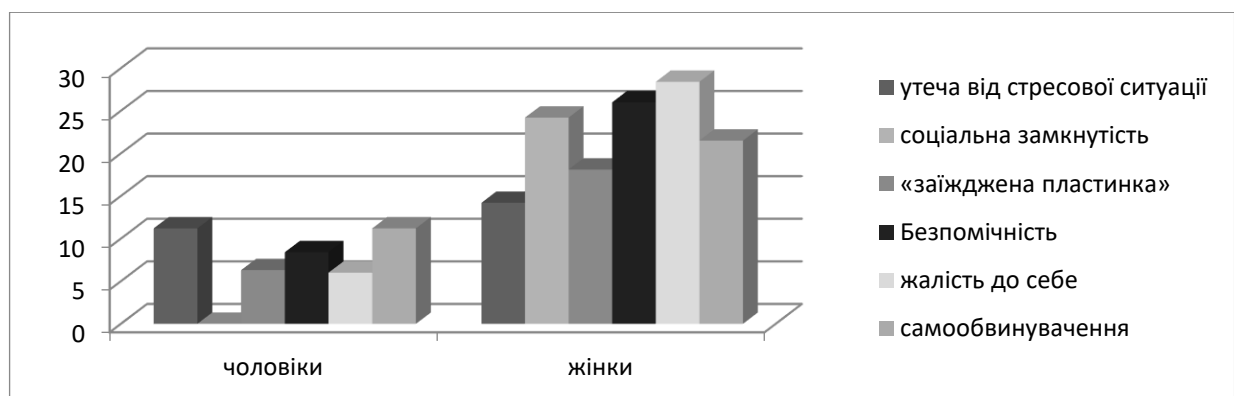


Рис. 4. Розподіл негативних копінг-стратегій відносно їх вираженості серед респондентів

Відповідно до отриманих даних, можна констатувати наступне: в групі чоловіків не адаптивні копінг-стратегії використовуються доволі рідко, натомість респонденти-жінки часто користуються копінгами: соціальна замкнутість, безпомічність, жалість до себе, самообвинувачення. Використання таких копінгів вказує на те, що в стресовій ситуації жінки намагаються усамітнитися від інших, відчують почуття безпорадності, безнадійності, розчарування. Вони співчують самі собі, заздять іншим, а також приписують напругу власним помилковим діям, звинувачувати у всьому, що відбулося себе.

Висновки. Отримані результати дослідження дозволяють говорити про те, що жінки-переселенці частіше звертаються до таких копінг-стратегій як: а) позитивні: зниження стресової ситуації, заміщення, психом'язова релаксація; б) негативні: соціальна замкнутість, безпомічність, жалість до себе, самообвинувачення; в) додаткові: пошук підтримки від оточуючих, прийняття психотропних речовин.

В групі чоловіків переважають високі показники компонентів життєстійкості, натомість низьких значень взагалі не було виявлено. У 58% рівень залученості знаходиться на високому рівні, у 54% досліджуваних розвинений компонент контролю, а 71% чоловіків переконані в тому, що все те, що з ними трапляється, сприяє їх розвитку. Загальний показник життєстійкості у 67% респондентів високий, а отже вони добре вміють протистояти виникненню напруги в стресових ситуаціях.

Чоловіки не продемонстрували низьких значень по жодному з компонентів осмисленості життя. Вони найбільш часто користуються

такою копінг-стратегією як контроль та самоконтроль. Не адаптивні копінг-стратегії чоловіками використовуються доволі нечасто. Проте можуть вдаватися до вираження агресії та прийняття психотропних речовин.

Література

1. Бондарева Т. С. Життєстійкість особистості в контексті способів додання складних життєвих ситуацій в періоди юності та дорослості. Актуальні проблеми психології. Вип.6, 2022. С. 233-254
2. Лазос Г. П., Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб. Київ : Логос, 2015. 206 с. С. 26–46.
3. Савка І.М. Аналіз теоретичних підходів до розуміння поняття «життєстійкість» в психологічній науці. Науковий вісник. №1. 2009. С.1–13
4. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. URL: https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhizne_stoykost_lichnosti.pdf (дата звернення: 09.04.2024)
5. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології". Вип.42, 2018. С. 211–231.
6. Abdollahi A., Abu Talib M., Yaacob S. N., Ismail Z. Hardiness as a mediator between perceived stress and happiness in nurses. Journal of Psychiatry and Mental Health Nursing, 2014, 21 (9). PP. 789–796.
7. Bartone P. T., Valdes J. J.,

Sandvik A. Psychological Hardiness Predicts Cardiovascular Health. *Psychology, Health and Medicine*, 2016, 21 (6). PP. 743–749.

8. Evan D. R., Pellizzari J. R., Culbert B. J., Metzen M. E. Personality, marital, and occupational factors associated with quality of life. *Journal of Clinical Psychology*, 1993. 49 (4). PP. 377–475.

9. Eschleman K. J., Bowling N. A., Alarcon G. M. A meta-analytic examination of hardiness. *International Journal of Stress Management*. 17 (4), 2010. PP. 277–307.

10. Florian V., Mikulincer M, Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. 68 (4). PP. 687–695.

11. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health — inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2019. 37 (1). PP. 1–11.

12. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 2006. 1 (3). PP. 160–168.

13. Maddi S., Kahn S., Maddi K. The effectiveness of hardiness training. *Practice and research*, 1998. 50 (2). PP. 26–86.

14. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health. *Journal*

of Personality Assessment, 1994. 63 (2). PP. 85–272.

15. Maddi S. R. On hardiness and other pathways to resilience. *American Psychology*, 2005. 60 (3). PP. 261–262.

16. Nordmo M., Hystad S. W., Sanden S., Johnsen B. H. The effect of hardiness on symptoms of insomnia during a naval mission. *International Maritime Health*, 2017. 68 (3). PP. 147–152.

17. Sheppard J. A., Kashani J. H. The Relationship of Hardiness, Gender, and Stress to Health Outcomes in Adolescents. *Journal of Personality*, 1991. 59 (4.). PP. 747–768.

18. Siddiqa S. H., Hasan Q. Recall of past experiences and their self-evaluated impact on hardiness-related characteristics. *Journal of Personality & Clinical Studies*, 1998. 14 (1–2). PP. 89–93.

19. Vance D. E., Struzick T., Burrage J. Jr. Suicidal ideation, hardiness, and successful aging with HIV: considerations for nursing. *Journal of Gerontological Nursing*, 2009. 35 (5). PP. 27–33.

20. Vogt D. S., Rizvi S. L., Shipherd J. C., Resick P. A. Longitudinal investigation of reciprocal relationship between stress reactions and hardiness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2008. 34 (1). PP. 61–73.

*E. Mykhljuk, PhD in Psychology, Associate Professor, Deputy Head
I. Logovskyi, Candidate of Historical Sciences, Associate Professor, Senior Lecturer
National University of Civil Defence of Ukraine, Kharkiv (Ukraine)*

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE SUSTAINABILITY OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS

The article examines the issue of studying the resilience of people who, as a result of a full-scale invasion, were forced to leave their homes to escape the war. Vitality refers to a special

class of personal and individual characteristics of a person, which can rightfully be considered related to the spiritual, value and moral characteristics of an individual. They define such orientations and personal qualities of a person as understanding the meaning of life, integrity, presence of social interest, motivation to achieve set goals, adherence to the principles of faith, optimism, love and self-sacrifice.

The phenomenon of vitality includes the emotionally saturated concept of the word "life" and the psychologically relevant property "sustainability". Resilience as a quality is a kind of base that helps to process stressful influences and transform negative impressions into new opportunities, which is especially necessary for people who were forced to leave their homes and move due to the war to other regions or even abroad. Immigrants are a category of the population of Ukraine that needs psychological help and support like no other. And the formation of resilience in them will contribute to their quick adaptation to new living conditions, organization of leisure time, expansion of the circle of acquaintances and self-realization.

The study shows the psychological features of resilience in female immigrants and male immigrants. Differences in the strategy of choosing behavioral patterns in difficult life conditions are demonstrated. The results of the study of meaningful life orientations of the resettled people are also given, and the differences in their choice of coping strategies, as mechanisms of manifesting the vitality of the individual in extremely difficult situations, are shown.

Keywords: forced migrant; vitality of the individual; coping strategy; meaningful orientation.

References

1. Bondareva T. S. Zhyttiistiikist osobystosti v konteksti sposobiv dolannia skladnykh zhyttievkykh sytuatsii v periody yunosti ta doroslости. Aktualni problemy psykholohii. Vyp.6, 2022. P. 233-254

2. Lazos H. P., Kisarchuk Z. H., Omelchenko Ya. M. Psykholohichna dopomoha vnutrishno peremishchenym osobam (na prykladi roboty z pereselentsiamy z Krymu). Psykholohichna dopomoha postrazhdalym vnaslidok kryzovykh travmatychnykh podii: metod. posib. Kyiv : Lohos, 2015. 206 p. P. 26–46.

3. Savka I.M. Analiz teoretychnykh pidkhodiv do rozuminnia poniattia «zhyttiistiikist» v psykholohichnii nauksi. Naukovi visnyk. №1. 2009. P.1– 13

4. Tytarenko T.M., Larina T.O. Zhyttiistiikist osobystosti: sotsialna neobkhdnist ta bezpeka. URL: https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznesto_ykost_lichnosti.pdf (data zvernennia: 09.04.2024)

5. Chykhantsova O. Zhyttiistiikist ta yii zviazok iz tsinnostiamy osobystosti. Zbirnyk naukovykh prats "Problemy suchasnoi psykholohii". Vyp.42, 2018. S. 211–231.

6. Abdollahi A., Abu Talib M., Yaacob S. N., Ismail Z. Hardiness as a mediator between perceived stress and happiness in nurses. Journal of Psychiatry and Mental Health Nursing, 2014, 21 (9). PP. 789–796.

7. Bartone P. T., Valdes J. J., Sandvik A. Psychological Hardiness Predicts Cardiovascular Health. Psychology, Health and Medicine, 2016, 21 (6). PP. 743–749.

8. Evan D. R., Pellizzari J. R., Culbert B. J., Metzen M. E. Personality, marital, and occupational factors associated with quality of life. Journal of Clinical Psychology, 1993. 49 (4). PP. 377–475.

9. Eschleman K. J., Bowling N. A., Alarcon G. M. A meta-analytic examination of hardiness. International Journal of Stress Management. 17 (4), 2010. PP. 277–307.

10 Florian V., Mikulincer M, Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. 68 (4). PP. 687–695.

11 Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health — inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2019. 37 (1). PP. 1–11.

12 Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 2006. 1 (3). PP. 160–168.

13 Maddi S., Kahn S., Maddi K. The effectiveness of hardiness training. *Practice and research*, 1998. 50 (2). PP. 26–86.

14 Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 1994. 63 (2). PP. 85–272.

15 Maddi S. R. On hardiness and other pathways to resilience. *American Psychology*, 2005. 60 (3). PP. 261–262.

16 Nordmo M., Hystad S. W., Sanden S., Johnsen B. H. The effect of

hardiness on symptoms of insomnia during a naval mission. *International Maritime Health*, 2017. 68 (3). PP. 147–152.

17 Sheppard J. A., Kashani J. H. The Relationship of Hardiness, Gender, and Stress to Health Outcomes in Adolescents. *Journal of Personality*, 1991. 59 (4.). PP. 747–768.

18 Siddiqi S. H., Hasan Q. Recall of past experiences and their self-evaluated impact on hardiness-related characteristics. *Journal of Personality & Clinical Studies*, 1998. 14 (1–2). PP. 89–93.

19 Vance D. E., Struzick T., Burrage J. Jr. Suicidal ideation, hardiness, and successful aging with HIV: considerations for nursing. *Journal of Gerontological Nursing*, 2009. 35 (5). PP. 27–33.

20 Vogt D. S., Rizvi S. L., Shipherd J. C., Resick P. A. Longitudinal investigation of reciprocal relationship between stress reactions and hardiness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2008. 34 (1). PP. 61–73.

Надійшла до редколегії 05.05.2024

Прийнята до друку: 18.05.2024

УДК 159.9

Л. Рибик, к.психол. наук (ORCID 0000-0002-3280-1406)

Голова Міжнародної асоціації психологів по роботі з горем та тяжкою втратою

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ТЕОРІЇ ГОРЯ

В статті проаналізовано розвиток теорії горя, вплив втрати на психіку людини та поведінкові реакції при переживанні тяжкої втрати. Розглянуто фактори, що впливають на динаміку переживання втрати та на реакції скорботи. Еволюції теорії горя триває і надалі, розуміння цього процесу дає можливість відстежувати зміни траурних традицій в соціокультурному просторі та застосовувати адекватні методи допомоги при практичній роботі.

Наводиться пояснення категорії горя, яка розуміється як суб'єктивний стан, причому не статичний, а динамічний, що виникає спонтанно як реакція на втрату і характеризується комплексом різноманітних почуттів та емоцій. Наведені базові підходи до розподілу фаз протікання горя та тяжкої втрати. При цьому сучасна світова практична психотерапія горя відходить від лінійних моделей та більш орієнтована на модель подвійної адаптації (DPM). В межах даної моделі є думка про те, що рішення горя залежить від індивідуального коливання між двома процесами – процесом, спрямованим на відчуття втрати та процесом, спрямованим на відновлення.

Представлений опис переживання горя дозволяє відмітити особливості процесу переживання втрати дорослими людьми, який складається з фаз оніміння, прагнення, дезорганізації і відчаю та фази реорганізації. Також надається аналіз відмінностей у переживанні втрати дітьми, які полягають у тому, що у них не має шокової реакції, яка є у дорослих. По-друге, для дорослих край важливо усвідомити втрату, щоб рухатись далі, тоді як дитина продовжує взаємодіяти з померлим як зі значущим об'єктом, що впливає на її психічний розвиток. Крім того, в дослідженні проводиться вивчення горя як психологічної травми, що викликає стресові розлади, розкривається специфіка реакцій на переживання втрати близької людині внаслідок самогубства.

В статті неодноразово підкреслюється, що процес горювання є тривалим; відсутність явних емоційних проявів горювання не є ознакою завершення цього процесу, а навпаки може бути показником відхилення від нормотипового процесу горювання та потребуватиме додаткової підтримки та допомоги від фахівця.

Ключові слова: теорія горя, тяжка втрата, траур, скорбота, втрата близької людини.

Вступ. Кожна людина, рано чи пізно, щось втрачає (своїх близьких, рідних, друзів). Втрати – це події, які мають значний вплив на фізичний та психічний рівні особистості. І, знаходячись на певному етапі життєдіяльності, це призводить до багаторівневих психологічних змін, які відображаються на емоційній, когнітивній та поведінковій сферах [1]. Для особистості формується нова психологічна реальність, наслідком чого є адаптація до змін та до нових

умов існування. Ці зміни відбуваються поступово. Зовнішній процес переживання втрати, який ми називаємо траур, впливає на внутрішнє переживання – на сам процес горя, та навпаки. Таким чином відбувається врегулювання цих процесів та проходить робота горя.

Хочемо зазначити, що ставлення до смерті та усього процесу переживання горя та втрати тісно пов'язано з соціокультурними традиціями, з рівнем розвитку самого

суспільства, подій, які наразі відбуваються в державі та багатьма іншими процесами. Виходячи з того, що втрати є невід'ємною частиною життя людини та мають значний вплив на її психічний стан та якість життя, то й питання вивчення цього процесу залишається актуальним в усі часи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Не зважаючи на те, що тяжка втрата є неминучою, вона також призводить до серйозних психологічних страждань, та іноді взагалі докорінно змінює образ життя людини. В своїх роботах Дж. Боулбі заявив, що втрата близької людини – є одним з найболючіших переживань, що може пережити людина. До того ж, як він зазначав, не тільки болісно переживати втрату, а й бути свідком страждання. Адже нічого крім повернення втраченої людини не може принести істинний комфорт тому, хто горює [6]. Реакцією на втрату значущої людини, відповідно до теорії Дж. Боулбі, є горе.

3. Фройд описав реакцію на втрату значущої людини як «траур (Trauer)». Він заявив, що траур це є нормально, і що з часом людина, яка переживає скорботу, припиняє зв'язок з померлим, приймає його відсутність та передає лібідо іншим [9]. З. Фройд також вказав, що траур приводить до послідовності психологічних процесів, що включають в себе тестування реальності.

Відповідно до теорії Дж. Арчера, горе – це плата за загальну адаптивну реакцію сепарації [3]. В рамках еволюційної структури, М. Нессе припустив, що горе має адаптивну функцію і воно є корисним, в якості засобу «впоратися з тяжкою втратою, сигналу іншим, попередження майбутніх втрат, переоцінки

пріоритетів і планів, а також інших взаємозв'язків [14].

Ми можемо констатувати, що горе, це суб'єктивний стан, не статичний, а динамічний, що виникає спонтанно як реакція на втрату і характеризується комплексом різноманітних почуттів та емоцій. Перебіг горя є суто індивідуальним за тривалістю та інтенсивністю процесом, але має певні закономірності, які були розглянуті різними теоретиками як етапи, фази та завдання.

Лінійні моделі були прийняті клініцистами у всьому світі. Але була і критика, так Р. Вейс зауважував, що однією з проблем цієї теорії є відсутність емпіричного тестування, а також те, що кожна стадія, чи фаза включає взаємозв'язок в проявах горя [23]. Для Р. Неймера сценарний підхід має тенденцію невірному розуміння, оскільки передбачає що всі люди мають пройти через всі етапи.

Сучасна світова практична психотерапія горя відходить від лінійних моделей та більш орієнтована на модель подвійної адаптації (DPM) [21]. Автори цього підходу стверджують, що рішення горя залежить від індивідуального коливання між двома видами процесів: процесом, що спрямований на відчуття втрати та процесом, що спрямований на відновлення. Тобто, процеси, що спрямовані на відчуття втрати, зосереджуються на тому, щоб визначити сенс втрати, обробити її за допомогою пізнавальних процесів, або перефразувати пов'язані з нею емоції та прийняти її. Процеси, що спрямовані на реставрацію, сприяють адаптації шляхом виявлення навичок, яких слід засвоїти в новому житті, відновлення зруйнованих припущень про світ і переосмислення особистості,

подібно до сенсу, який розглядається нижче. Переживання горя вимагає гнучкості коливань між конфронтацією втрати та орієнтацією на відновлення у міру необхідності та у міру того, як це дозволяють окремі саморегуляторні ресурси. Нездатність коливатися між цими полярностями, вважається виснаженістю саморегуляторних ресурсів, що веде до хронічної дезактивації та відключення. Постійні сум, туга, скарги чи роздуми про аспекти втрати, такі як: несправедливість смерті, є прикладом неспроможності коливатися. Це концентрація на вузькому аспекті втрати. Модель втрати DPM концептуалізує ромінацію як уникнення некерованих аспектів втрати. Така поведінка розглядається як основний чинник дезадаптивного переживання втрати, негативно підсилена відволіканням постраждалих від неприємних, некерованих аспектів їх поточного життя.

У той же час лінійні моделі стали значним теоретичним підґрунтям, на якому розвивається психологічна допомога при скорботі. Саме знання цих моделей дає уявлення про динаміку перебігу горя. Всі психологи погоджуються, що марно очікувати від людини покрокового проходження всіх визначених етапів. Основна складність використання цих класифікацій полягає у відсутності чітких меж між стадіями. Також треба враховувати, що періодично виникають рецидиви симптоматики, коли клієнт повертається на вже минулу, начебто успішно прожиту стадію. Заразом, спостереження за переживанням дає можливість своєчасно виявити патологічні реакції та попередити розвиток ускладненого горювання.

Виклад основного матеріалу.

Незважаючи на загальність тенденцій в періодизації процесу горювання та одні й ті ж самі клінічні прояви, єдиної загальноприйнятої системи й на сьогодні не існує. Це й не дивно, адже на перебіг горя впливає безліч факторів, наприклад такі: вік того хто переживає та вік того, хто помер; обставини смерті; рівень емоційної близькості та соціальної залежності (малі діти, інваліди потребують опіки).

На сьогодні різні вчені виокремлюють від 3-х до 12-ти періодів при переживанні горя. Найбільш відомими є висновки зроблені англійцем К. Паркесом при дослідженні переживання втрати дорослими людьми. Він визначав чотири фази:

Фаза оніміння, відбувається близько першої години після втрати. Це оніміння відчувають більшість людей і воно допомагає ігнорувати факт смерті близької людини, принаймні протягом короткого часу.

Фаза прагнення. Людина переходить в цю фазу, коли проходить оніміння, і прагне повернути втрачене і прагне заперечувати постійність і непоправність втрати.

Фаза дезорганізації та відчаю. Відчуття важкості нормального функціонування в навколишньому середовищі.

Фаза реорганізації. Коли людина відчуває, що спроможна відбудувати своє життя [16].

Американка Кетрін М. Сандерс [18] також досліджувала переживання втрати. Її робота в галузі психотерапії горя почалася в 1968 р., коли вона розпочала створення опису досвіду скорботи (Grief Experience Inventory (GEI)). Результатом цього масштабного дослідження процесу переживання горя стала 5-тифазова модель, яка і

досі використовується в багатьох країнах світу при роботі з тяжкою втратою. Отже, К. М. Сандерс виділила: шок; усвідомлення втрати; вилучення збереження; зцілення (переломний момент); відновлення.

Кардинально протилежним по віковій категорії є дослідження Дж. Боулбі. Він вивчав спостереження за дітьми віком від 1,5 до 3х років, які були довгостроково відокремлені від матері (ясла, або в відділення у лікарні) [7]. Саме ці дослідження лягли в основу теорії прихильності, на якій ґрунтується сучасна модель горя.

Поведінка дитини в ситуації роз'єднання з матір'ю є прогнозованою і може бути розділена на три фази. Перша фаза - протест. Дитина з гнівом вимагає повернення матері, вона плаче, злиться і в той же час сподівається, що мама повернеться. Така поведінка може тривати кілька днів. Далі емоції дитини вичерпуються, вона стає тихіше, більш відчуженою, але при цьому, як і раніше, переживає з приводу відсутності матері і чекає її повернення. Надія поступово втрачається і на зміну їй приходить відчай (друга фаза). Ці два стани не є константою. На глибинному рівні відбуваються серйозні зміни. І потім настає третя фаза - відчуження. Коли дитина емоційно відсторонюється, і навіть фізичне повернення матері не завжди може відновити любов і прихильність дитини.

Доведено, що стилі прив'язаності до матері впливають на подолання важких життєвих ситуацій у дорослому житті, і в тому числі, на переживання тяжкої втрати. Теоретики стверджують, що прихильність є біологічною, хоча розвивається під соціокультурним впливом та функціонує аналогічно в

різних культурах, тому вона є крос-культурною моделлю скорботи [17]. По мірі дорослішання дитини її прив'язаність до матері послаблюється, та згодом переплітається з соціальними системами та культурними традиціями, що не можуть бути зумовлені лише біологічним спадкуванням [8].

Більш сучасна модель переживання втрати дитиною є в роботі всесвітньо відомого психоаналітика В. Техке. Він описує процес втрати об'єкта дитиною як процес інтерналізації, в якій виділяє три форми: інтроекцію, ідентифікацію і формування спогадів. Як зазначає В. Техке: «Інтроекція створює ілюзію присутності об'єкта, коли він все ще є необхідною попередньою умовою для суб'єктивного психологічного існування дитини. Ідентифікація, зі свого боку, замінює об'єкти структурами Власного Я, що роблять можливим появу індивідуального інформативного уявлення про об'єкт, яке може бути вільно використано в фантазії, і тоді з відсутністю об'єкта можна активно управлятися і переносити його. І, нарешті, формування спогадів стає можливим, коли втрачені об'єкти більш не є головними, пов'язаними з розвитком об'єктами, і їх втрата може бути терпимою, і уявлення про них можуть зберігатися тепер як уявлення з минулого» [22].

Що ми можемо відмітити в цих дослідженнях? По-перше, у дорослих присутня шокова реакція на втрату, якої немає у дітей. По-друге, для дорослих край важливо усвідомити втрату, щоб рухатись далі, тоді як дитина продовжує взаємодіяти з померлим як зі значущим об'єктом, що впливає на її психічний розвиток. По-третє, дослідження переживання

втрати у дітей досить суперечливі, одне виявило відторгнення об'єкта, друге акцентує увагу на збереженні об'єкта прихильності. Це ще раз доводить, що переживання втрати близької людини є процес суто індивідуальний і зумовлений рядом зовнішніх та внутрішніх факторів.

До речі, шокову реакцію у дорослих підтверджує низька досліджень різних вчених за останні 50 років. Взагалі можна сказати, що модель переживання втрати є досить типовою. Наприклад, Дж. Поллок в своїй класифікації виділяє дві стадії – гостру стадію, яка в свою чергу, поділяється на три підфази: реакція шоку, афективні реакції, реакція на розставання; та хронічну стадію, яка є подібною до класичної роботи горя, що описана ще З. Фрейдом.

Й. Шпигель, узагальнивши універсальні процеси скорботи, виділив чотири стадії:

Шок (часткове усвідомлення реальності, складнощі в осмислюванні дійсності, що розвиває невіру);

Встановлення контролю, з амбівалентною пасивністю (сумніви в прийнятті рішень, почуття порожнечі);

Регресія в соціальних зв'язках (скарги, сльози, пошуки розради, фіксація на минулому та його ідеалізація, намагання знайти релігійні пояснення, тривожний стан через втрату самоконтролю);

Адаптація (поступова відмова від дезадаптивних копинг-стратегій, та час від часу намагання використовувати моделі, які були притаманні до втрати) [19].

Досить ґрунтовно модель переживання нормального горя була описана Крайтеком [1]. В своїй основі вона тотожна до концепції Е. Ліндемана, але більш структурована (дивитись таблицю 1).

Табл. 1. Модель переживання горя за Крайтеком

| Період | Характеристика |
|-----------------------------|---|
| Від смерті до двох тижнів | <p>Шок: різні симптоми, сльози і схлипування*, глибокі зітхання, сильна фізична і душевна біль, утруднення в грудях і горлі.</p> <p>Заціпеніння: почуття втрати особистості, почуття самотності, розгубленості, нерішучість, нераціональна поведінка, відчуження або прихильність.</p> <p>Заперечення: «це неправда», очікування повернення, постійні нагадування, можливість галюцинацій, ймовірність почути голос померлого.</p> |
| Від одного до трьох місяців | <p>Туга: страждання, схлипи, ловлення, гостра емоційна біль, симптоми різних хвороб, нічні кошмари, порушення сну, гранична втома*, нездатність до концентрації*, безцільна діяльність, відсутність інтересу до чого-небудь, відчуття, що померлий поруч, ідеалізація померлого.</p> <p>Пошуки: занепокоєння, спроби «заповнити простір», фрустрація, відсутність задоволення від чого-небудь, гранична розгубленість, прогулянки по магазинах, надмірні витрати, протистояння сонливості, відчуження.</p> <p>Тривога: відчуття безнадійності*, страхи* (часто нераціональні), незвичайна залежність.</p> |

Табл.1. (Продовження)

| | |
|--------------------------------|---|
| | <p>Злоба (часто пригнічена): біль сприймається як несправедливість, задрість до інших, уникнення людей, злість, спрямована на все, дратівливість («інші роблять все неправильно»), образа на померлого.</p> <p>Вина: самозвинувачення*, релігійні сумніви і вина*.</p> <p>Самотність: відчуття знедоленої людини, втрата досвіду спільної діяльності.</p> |
| Від трьох до дев'яти місяців | <p>Депресія: наявність психодинамічних компонентів (втрата, відчай, тривога, докори сумління, почуття провини, пригніченість), загострення існуючих проблем з особистістю.</p> <p>Апатія: відсутність волі, агресії, злості, безцільність, нерішучість, заперечення всіх почуттів, відмова від допомоги друзів, ігнорування власних потреб, байдужість, агресивні відмови.</p> <p>Втрата особистості: втрата подружнього або соціального статусу, втрата сексуального почуття, залежність або незалежність.</p> <p>Пом'якшення: набуття себе знову, виконання роботи горя, знаходження сенсу у втраті, в тому, що сталося, набуття радості в спогадах, святкування річниць.</p> <p>Стигма: соціальна ізоляція, втрата друзів, уникнення сімейних пар.</p> |
| Від одного-двох років і більше | <p>Ухвалення: втрата більше не сприймається як важка втрата, більш щасливі спогади і розмови про померлого, освоєння нових умов, відновлення інтересу до роботи.</p> <p>Заживання: побудова нового способу життя, придбання нового статусу, поява нових захоплень, інтересів, друзів, можливість нового шлюбу, пошук випадків бути корисним, зрілість, співпереживання, поглиблена релігійна віра, знову здобута рівновага, більш продуктивна самотність.</p> |

Примітка: * - симптоми, що мають тимчасовий характер

Горе, як психологічну травму, що викликає стресові розлади досліджували низька психологів. Так, М. Геровитц зазначав, що ознаки та симптоми реакції на стресову подію виражаються у двох фазах: нав'язливих станах, що характеризуються неприхованими ідеями та почуттями і, навіть, нав'язливими діями; станах заперечення, який характеризується емоційним онімінням і звуженням ідеї.

Також, він доводить, що риси особистості є фактором індивідуальних реакцій на важкі життєві події. Людина демонструє шаблону поведінку, несвідомо застосовуючи поведінку подолання, що вже існує в досвіді. Формальні властивості надають можливість ідентифікувати ці фази таким чином, що можна узагальнити різні типи травматичних життєвих подій, при цьому, охоплюючи і різні типи людей, і різні культури. Індивідуальні

факторі, такі як темперамент, виховання та культурні традиції середовища, безумовно, впливають на стиль подолання і на спосіб вираження думок та емоцій.

М. Геровитця виділив наступні фази проживання горя: 1. фаза криків; 2. фаза заперечення; 3. фаза нав'язливості [11]. В той же час він зазначає, що жодна людина не проходить по чітко визначеному протоколу переживання. Не можна чітко визначити точки переходу між однією фазою та іншою.

Д. Агилере и Дж. Мессик також вважають, що втрата – це життєва подія, що травмує. В наслідок такої травматизації виникає кризовий стан. Також вони зазначали, що різним фазам кризового стану відповідають різні реакції:

- зростаюча напруга, яка заважає організувати доцільні дії щодо вирішуваної проблеми, а це, в свою чергу, призводить до зростання напруги;

- залучення різних взірців поведінки та активізацію зовнішніх та внутрішніх ресурсів. Якщо ці зусилля не призводять до змін у ставленні до події, до відношення до себе, і до оточуваних, то виникає третя фаза;

- дезорієнтація особистості, що може проявитися в депресії, імпульсивній поведінці та аутодеструктивних діях [2].

Продовжуючи розгляд моделей переживання втрати, треба враховувати обставини втрати і специфіку відносин. Якщо відносини не визнані суспільством, або смерть настає внаслідок подій, що стигматизуються суспільством (суїцид, смерть від передозування наркотиків або внаслідок СНІДу), то в такому випадку горе переходить в

складну форму і відноситься до категорії забороненого горя.

Специфіка реакцій на переживання втрати близької людини внаслідок самогубства описали К. Лукас і Г. Сейдіу [12]. Вони розглядають переживання горя як емоційні хвилі:

Перша хвиля емоцій включає шок, заперечення, безпорадність і звинувачення. Згодом виникає гнів на самогубця, якій супроводжується відчуттям провини та самозвинувачення з приводу власної відповідальності за його вчинок. Самотність сприймається через призму покинутості. В той же час може з'явитися полегшення, що зникла дратує необхідність в турботі або контролі за близьким.

Друга хвиля емоцій – це сором перед оточуючими і страх зіткнутися у майбутньому з такою ж втратою (наприклад, суїцид дитини).

Третя хвиля емоцій викликає, як правило, депресію зі зниженням самооцінки.

Четверта хвиля емоцій охоплюють найбільш широкий спектр психологічних і психосоматичних проявів, включаючи власну схильність до суїциду людей, що переживають втрату.

Керівник найбільшої психіатричної клініки США К. Меннінігер описує переживання лікаря після самогубства його пацієнта: «На початку його обтяжувало гостре почуття провини, потім поступово стала наростати неприязнь до пацієнта за вчинене самогубство. Озлобленість, в свою чергу, посилювала провину. Пацієнт, що наклав на себе руки не виходив з голови, його риси бачилися у більшості людей, що зустрічалися. Його мучило почуття сорому перед

колегами, була велика потреба розповісти їм про свої останні розмови з пацієнтом. Висловлювати співчуття, що не помітив ознак самогубства, що насувається. Найбільшою підтримкою для цього лікаря був слухач, що міг співчувати йому» [13].

В моделі «Деменційне горе», автори якої К. Блендін та Р. Пепін, привертають та зосереджують увагу на процесі всебічного горя, пов'язаного з деменцією, а не лише на визнанні горя як дискретного симптому [5]. Крім того, запропонована модель характеризує горе з деменцією як звичайний процес горя та досвід із унікальними властивостями. Модель скорботи деменції ґрунтується на відмінних характеристиках горя при деменції та визначає механізми, унікального для процесу горя, які полегшують або перешкоджають доглядальникам переходити через повторювані структури втрат. Розуміння цих механізмів може призвести до потенційно нових та ефективних втручань.

У моделі такого горя скорбота проходить через три стани:

1. Відокремлення. Сепарація характеризується складними послідовними втратами; динамічний механізм - це визнання втрат. Кожна втрата запроваджує стан відокремлення від людини, від життя, яке вона прожила у минулому, і від очікуваного майбутнього. Визнання того, що відбулася значна втрата, - це первісне визнання процесу горя.

2. Лімінал (перехід). Стан взаємозв'язку попередньої ситуації та ситуації, що виникає. Лімінальний стан характеризується неоднозначністю і має динамічний механізм переживання важких почуттів. Лімінал походить від латинського слова *limen*,

що означає поріг. Перетинаючи поріг, відбувається переміщення з одного місця в інше. Ліміальність - це влучний опис досвіду неоднозначної втрати, і, таким чином, лімінальний стан пов'язаний з неоднозначністю і відступом відомого Я, що передують фізичній смерті. Лімінал - це стан переходу, і хоча кінцевий результат може бути позитивним, процес є неоднозначним і нестабільним.

3. Відродження. Характеризується прийняттям, при цьому динамічним механізмом стає адаптація. Терпіння та протистояння важким емоціям у лімінальному стані врешті-решт розгортаються у стані ясності, коли зазнані втрати визнаються, приймаються та розуміються в їх наслідках.

Кожен стан характеризується специфічним психологічним станом і має динамічний механізм, який продовжує рух через процес горя. Збої динамічного механізму дають припущення, що саме гальмує траєкторію скорботи, додаючи страждання. Процес скорботи деменції може зупинитися через невдачу динамічних механізмів: визнання втрати, відреагування важких почуттів та адаптація до нових життєвих обставин чи реальності втрати.

Ще хотілося б зупинитися на теорії сенсу. Вона не є лінійною чи динамічною, але досить структурована за рахунок того, що базується на теорії когнітивних схем. Теорії сенсу постулюють, що вплив скорботи на функціонування залежить від того, наскільки смерть змінює самоконцепцію особистості, особливо - самоефективність, у важливих життєвих галузях [15]. Враховуючи відносний характер схематичної зміни в контексті смерті, ця перспектива суттєво перегукується з теорією

прихильності, що розробляється послідовниками Дж. Боулбі.

Критична різниця між перспективами полягає в тому, що в теорії прихильності реагування на побоювання, пов'язане з впливом втрати, на схематичні уявлення про наявність інших; тоді як у змістовному (сенсному) підході досвід втрати впливає на коригування лише тому, що впливає на схему, пов'язану з почуттям себе в сенсі та контролі над своїм життям [10]. Поточні концептуалізації розглядають себе не як єдину конструкцію, а як багатогранну, що складається з групи галузевих специфічних самосхем. Ці галузеві схеми містять інформацію про минуле сприйняття себе (взаємодію галузі), очікування щодо свого майбутнього (взаємозв'язки між галузями та взаємозв'язки самосприйняття, галузь критичних цілей самовизначення). Реляційні теорії припускають, що ці самосхеми розвиваються в контексті наших взаємодій та взаємовідносин з конкретними іншими особами в конкретних соціальних сферах, що сильно впливають на ефективність, повагу та орієнтацію на цілі. Орієнтація на цілі під час подолання стресу зосереджена головним чином на саморегуляції, реагуючи виконання цілей забезпечення близькості. Розширення цієї перспективи, теорії реляційного самовпливу говорить про те, що, крім близьких цілей утримання, більш широкий набір цілей пов'язаний з активізацією реляційно розроблених самосхем. Вони включають будь-яку ціль, сформовану або пов'язану з активованою реляційною самосхемою, особою (особами), за якою ця схема пов'язана, або певними доменами, в яких вони виникають. У випадку побоювання зміни, пов'язані з

втратами в щоденній рутині, можуть мати глибокі наслідки, завдяки яким люди зберігають почуття себе, такими, як вони емоційно відповідають ситуаціям та які цілі вони переслідують. Знову ж таки, це говорить про те, що тяжкість скорботи залежить від того, наскільки померлий був важливим для почуття стабільності або наступності в житті. Ідея про те, що наступність ідентичності є центральною для втрати, є основною концепцією створення теорій сенсу, яка стверджує, що тяжкість горя залежить від здатності індивідів змістовно сприймати зміни, пов'язані з втратами, у межах своїх самосхем [10].

Процес, запропонований сприяти збереженню ідентичності та стійкості, полягає в тій мірі, в якій люди зосереджуються на конкретних поведінкових діях та цілях після втрати, а не на більш абстрактних характеристиках щодо себе. Наприклад, наративи, зібрані в перший місяць скорботи, показали, що ті, хто зосередився на конкретних цілях і планах, були здоровішими на рік за тих, хто цього не зробив [20]. Дж. Бауер та Г. Бонанно встановили, що здорове налагодження після смерті подружжя асоціюється із самооцінками здатності, сили чи в контрольних описах, орієнтованих на конкретні форми поведінки, а не просто абстраговані риси [4]. Це вказує на те, що збереження чи спадкоємність почуття власної особи після втрати може залежати від відчуття ефективності себе та здатності до досягнення конкретних цілей.

Висновок. Таким чином бачимо, що розвиток теорії горя – це динамічний процес. Виходячи з положень багатьох теорій та за

власним досвідом, можемо сказати, що культура горювання та надання психологічної підтримки людині в стані горя залежить від багатьох зовнішніх чинників: етапу розвитку суспільства, культуральних особливостей, вікових особливостей тощо. Розуміння теоретичної складової процесу горя дає можливість розробки практичних інструментів для адекватної допомоги при переживанні втрати.

Література

1. Рибик Л.А. Теоретико-прикладні засади надання психологічної допомоги дружинам правоохоронців, загиблих при виконанні службових обов'язків: дис. на здобуття наук. ступеня к. психол. н. : 19.00.06 / Національна академія внутрішніх справ, Київ, 2019. 286 с.
2. Aguilera D., Messick J. Crisis Intervention: Theory and Methodology. Sarnt Zouis Mosby, 1982. 153 p.
3. Archer J. Theories of grief: past, present, and future perspectives // In Handbook of bereavement research and practice: advances in theory and intervention (eds Stroebe MS, Hansson RO, Schut H, Stroebe W), Washington. 2008. P. 45–66.
4. Bauer J. & Bonanno G.A. Doing and being well: Adaptive patterns of narrative self-evaluation during bereavement // Journal of Personality. 69. 2001. P. 451–482.
5. Blandin K, Pepin R. Dementia grief: A theoretical model of a unique grief experience // Dementia (London). 16 (1). 2017. P. 67-78.
6. Bowlby J. The Making and Breaking of Affectional Bonds: I. Aetiology and Psychopathology in the Light of Attachment Theory // The British Journal of Psychiatry. 130(3). 1977. P. 201-210.
7. Bowlby J. Attachment and Loss. Volume 1 Attachment. New York: Basic Books. 1999. URL: https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2020/08/ATTACHMENT_AND_LOSS_VOLUME_I_ATTACHMENT.pdf. (дата звернення 13.10.2023).
8. Destro A. Grief, Bereavement, and Mourning in Cross-Cultural Perspective. URL: <https://www.encyclopedia.com/social-sciences/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/grief-and-mourning-cross-cultural-perspective>. (дата звернення 01.02.2024).
9. Freud S. Mourning and melancholia. In: Strachy TJ, editor. The standard edition of the complete works of Sigmund Freud, 1953–1974. Vol. 14. London: Hogarth Press; 1917. P. 243–258.
10. Gillies J. & Neimeyer R.A. Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement // Journal of Constructivist Psychology. 19(1). 2006. P. 31–65.
11. Horowitz M.J. Stress-Response Syndromes. In: Wilson J.P., Raphael B. (eds) International Handbook of Traumatic Stress Syndromes. The Plenum Series on Stress and Coping. Springer, Boston, 1993. 49 p.
12. Lukas C. & Seiden H.M. Silent grief: Living in the wake of suicide (Rev. ed.). Jessica Kingsley Publishers. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2007-04927-000>. (дата звернення 02.03.2024).
13. Menninger K. Man Against Himself. Oxford: Harcourt, 1938. 485 p.
14. Nesse M.N. Is grief really maladaptive? London: Routledge, 2000. 317 p.

15. Papa A., Rummel C., Garrison-Diehn Ch. & Sewell M. Behavioral Activation for Pathological Grief // *Death studies*. 37. 2013. P. 913-936.
16. Parkes C. M. Bereavement: Studies of grief in adult life // *The British Journal of Psychiatry*. Volume 157. Issue 4, October 1990. 627 - 629 pp.
17. Rothbaum F., Weisz J., Pott M., Kazuo M., and Morelli G. Attachment and Culture: Security in the United States and Japan // *American Psychologist*. 55 (10). 2000. P. 1093–1104.
18. Sanders C. Grief, the mourning after: Dealing with adult bereavement (2nd ed.). URL: <https://www.wiley.com/en-ca/Grief%3A+The+Mourning+After%3A+A+Dealing+with+Adult+Bereavement%2C+2nd+Edition-p-9780471127772>. (дата звернення 11.06.2023).
19. Spiegel Y., Duke E. *The Grief Process*. SCM Press, 1977. 497 p.
20. Stein N.L., Folkman S., Trabasso T., & Christopher-Richards A. Appraisal and goal processes as predictors of well-being in bereaved caregivers // *Journal of Personality and Social Psychology*. 72. 1997. P. 863–871.
21. Stroebe M., Schut H. The dual process model of coping with bereavement: rationale and description // *Death Stud*. 23. 1999. P. 197–224.
22. Tahka V. *Mind and its treatment: a psychoanalytic approach*. Wallerstein International Universities Press Madison, Conn. 1993. 384 p.
23. Weiss R.S. The nature and causes of grief. In *Handbook of bereavement research and practice: advances in theory and intervention*. Washington, DC: American Psychological Association, 2008. P. 29–44.

L. Rybyk, Candidate of Psychological Sciences

Head of the International Association of Psychologists for Work with Grief and Bereavement

THE HISTORY OF GRIEF THEORY DEVELOPMENT

The article analyzes the development of grief theory, the impact of loss on an individual's psyche, and behavioral reactions to experiencing a severe loss. It examines the factors that influence the dynamics of experiencing loss and the reactions of grief. The evolution of grief theory continues, and understanding this process allows for tracking changes in mourning traditions within the sociocultural space and applying adequate methods of assistance in practical work.

The article provides an explanation of the category of grief, which is understood as a subjective state, not static but dynamic, arising spontaneously as a reaction to loss and characterized by a complex of various feelings and emotions. Basic approaches to the division of the phases of grief and severe loss are presented. Contemporary global practical grief therapy moves away from linear models and is more oriented towards the Dual Process Model (DPM). Within this model, it is suggested that the resolution of grief depends on individual oscillation between two processes – one directed at feeling the loss and the other directed at restoration.

The description of experiencing grief highlights the specific features of the process of experiencing loss by adults, consisting of phases of numbness, yearning, disorganization and despair, and the phase of reorganization. Additionally, an analysis is provided of the differences in experiencing loss by children, who do not exhibit the shock reaction that adults do. Secondly, for adults, it is crucial to comprehend the loss to move forward, whereas a child continues to interact with the deceased as a significant object, influencing their psychological development.

Furthermore, the study examines grief as a psychological trauma that causes stress disorders and reveals the specifics of reactions to the loss of a loved one due to suicide.

The article repeatedly emphasizes that the grieving process is prolonged; the absence of obvious emotional manifestations of grief is not an indication of the completion of this process but rather may indicate a deviation from the typical grieving process and may require additional support and assistance from a specialist.

Keywords: grief theory, bereavement, mourning, grief, loss of a loved one.

References

1. Rybyk L.A. (2019). Teoretyko-prykladni zasady nadання psykhologichnoi dopomohy druzhynam pravookhorontsiv, zahyblykh pry vykonanni sluzhbovykh oboviazkiv [Theoretical and practical principles of providing psychological assistance to wives of law enforcement officers killed in the line of duty]: dys. na zdobuttia nauk. stupenia k. psykhol. n. : spets 19.00.06 / Natsionalna akademiia vnutrishnikh sprav. [in Ukrainian].
2. Aguilera D., Messick J. (1982). *Crisis Intervention: Theory and Methodology*. Sarnt Zouis Mosby. 153 p. [in English].
3. Archer J. (2008). Theories of grief: past, present, and future perspectives // In *Handbook of bereavement research and practice: advances in theory and intervention* (eds Stroebe MS, Hansson RO, Schut H, Stroebe W), Washington. P. 45–66. [in English].
4. Bauer J. & Bonanno G.A.(2001). Doing and being well: Adaptive patterns of narrative self-evaluation during bereavement // *Journal of Personality*. 69. P. 451–482. [in English].
5. Blandin K, Pepin R. (2017). Dementia grief: A theoretical model of a unique grief experience // *Dementia* (London). 16 (1). P. 67-78.[in English].
6. Bowlby J. (1977) *The Making and Breaking of Affectional Bonds: I. Aetiology and Psychopathology in the Light of Attachment Theory* // *The British Journal of Psychiatry*. 130(3). P. 201-210.[in English].
7. Bowlby J. (1999) *Attachment and Loss. Volume 1 Attachment*. New York: Basic Books. URL: https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2020/08/ATTACHMENT_AND_LOSS_VOLUME_I_ATTACHMENT.pdf. [in English].
8. Destro A. (1997). *Grief, Bereavement, and Mourning in Cross-Cultural Perspective*. URL: <https://www.encyclopedia.com/social-sciences/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/grief-and-mourning-cross-cultural-perspective>. [in English].
9. Freud S. (1917). *Mourning and melancholia*. In: Strachy TJ, editor. *The standard edition of the complete works of Sigmund Freud, 1953–1974*. Vol. 14. London: Hogarth Press. P. 243–258.[in English].
10. Gillies J. & Neimeyer R.A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement // *Journal of Constructivist Psychology*. 19(1). P. 31–65.[in English].
11. Horowitz M.J. (1993). *Stress-Response Syndromes*. In: Wilson J.P., Raphael B. (eds) *International Handbook of Traumatic Stress Syndromes. The Plenum Series on Stress and Coping*. Springer, Boston. 49 p.[in English].
12. Lukas C. & Seiden H.M. (2007). *Silent grief: Living in the wake of suicide* (Rev. ed.). Jessica Kingsley

Publishers. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2007-04927-000>. [in English].

13. Menninger K. (1938). *Man Against Himself*. Oxford: Harcourt. 485 p. [in English].

14. Nesse M.N. (2000). *Is grief really maladaptive?* London: Routledge. 317 p.[in English].

15. Papa A., Rummel C., Garrison-Diehn Ch. & Sewell M.(2013). Behavioral Activation for Pathological Grief // *Death studies*. 37. P. 913-936. [in English].

16. Parkes C. M. (1990). Bereavement: Studies of grief in adult life // *The British Journal of Psychiatry*. Volume 157. Issue 4, October 1990. 627 - 629 pp.[in English].

17. Rothbaum F., Weisz J., Pott M., Kazuo M., and Morelli G. (2000). Attachment and Culture: Security in the United States and Japan // *American Psychologist*. 55 (10). P. 1093–1104.[in English].

18. Sanders C. *Grief, the mourning after: Dealing with adult bereavement* (2nd ed.). URL: <https://www.wiley.com/en-ca/Grief%3A+The+Mourning+After%3A+Dealing+with+Adult+Bereavement%2C+2nd+Edition-p-9780471127772>. [in English].

19. Spiegel Y., Duke E. (1977). *The Grief Process*. SCM Press. 497 p. [in English].

20. Stein N.L., Folkman S., Trabasso T., & Christopher-Richards A. (1977). Appraisal and goal processes as predictors of well-being in bereavedcaregivers // *Journal of Personality and Social Psychology*.72. P. 863–871.[in English].

21. Stroebe M., Schut H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description // *Death Stud*. 23. P. 197–224.[in English].

22. Tahka V. (1993). *Mind and its treatment : a psychoanalytic approach*. Wallerstein International Universities Press Madison, Conn. 384 p.[in English].

23. Weiss R.S. (2008). The nature and causes of grief. In *Handbook of bereavement research and practice: advances in theory and intervention*. Washington, DC: American Psychological Association, P. 29–44. [in English].

12. Syndrom «profesiinoho zghoriannia» ta profesiina kariera pratsivnykiv osvitnikh orhanizatsii: henderni aspekty. Za red. S.D. Maksymenka, L.M. Karamushkina , T.V. Zaichukovoi. - Kyiv : Akademydav, 2006. – 365 p.

13. Forvard S., Desteno D., Freizer D. *Psykhohihiia emotsii*. - K.: Ranok 2019. – 624 p.

14. Shapran N.V. *Sotsialno-psykhologichni kharakterystyky kontseptu zazdrist*. - Natsionalnyi universytet «Ostrozka akademiia» 2007 — 13 p.

15. Kate Rutter N. *Envy, malice and jealousy: competing emotions in ancient Greece* David Constant / Series: Edinburgskie issledovaniya Leventis Copyright date: 2003 // Published by: Edinburgh University Publishing Houseю. 320 p.

16. Klein M. *Das Seelenleben des Kleinkindes und andere Beiträge zur Psychoanalyse*. Klett-Cotta, Stuttgart 2001. – 241 p.

Надійшла до редколегії 06.05.2024
прийнята до друку: 19.05.2024

УДК 159.9

Я. Руденко, аспірантка (ORCID 0000-0002-2815-7259)

Начальник групи психологічного супроводу та відновлення, в\ч А4165

ІНТУЇТИВНІ ДІЇ НАСЕЛЕННЯ З ЗОНИ ДЕ ВЕЛИСЬ АКТИВНІ БОЙОВІ ДІЇ ЩОДО СТАБІЛІЗАЦІЇ СВОГО ПСИХІЧНОГО СТАНУ В ПЕРШІ ТИЖНІ ВІЙНИ

Війна змінила звичне життя українців та й світу в цілому. Вже сьогодні війна між росією та Україною привела до кризи, в тому числі і психологічної. Більшість населення України наразі перестало хвилюватися за своє психічне здоров'я. Його більше хвилює фізичний та економічний бік цього питання. Війна відкриває в людях все те, що було приховане або забуте. Всі страхи, всі негативні емоції та/або дії спрямовані проти себе та оточуючих. Війна дозволила людям не стримуватись, бути агресивними, недовірливими, робити те, що раніше було за межами нормальної соціальної поведінки.

Звісно, що психіка має свій алгоритм утримання негативних станів. Зазвичай цей алгоритм в багатьох людей запускається підсвідомо, інтуїтивно та автоматично.

Метою даної статті є висвітлення першої інтуїтивної поведінки людей з зони проведення активних бойових дій щодо стабілізації свого психічного стану в перші дні війни.

Дослідження проводилося з мешканцями міст та населених пунктів на околицях яких проходять активні бойові дії Харківської, Луганської, Донецької та Запорізької областей. Групу досліджуваних склали 103 людини, чоловічої статі, віком від 17 до 76 років. Дослідження проводились за допомогою опитувальника в Google формі.

Отримані нами результати свідчать, що в перші тижні війни населення міст, на околицях яких відбувалися активні бойові дії відчувало страх та розгубленість, злість, гнів та розпач.

Для стабілізації свого психоемоційного стану населення з зони активних бойових дій в більшості випадків обирало інтуїтивну поведінку активного типу: тренування та спорт; активну комунікацію, занурення в працю, прогулянки тощо. Менш притаманними стали такі форми стабілізаційної поведінки, як звернення до психолога, медитації, прагнення відсторонитися від всього, що відбувається тощо.

Ключові слова: психічний стан, психоемоційний стан, інтуїтивна поведінка, мешканці міста, війна, зона активних бойових дій.

Вступ із розкриттям актуальності дослідження. Питання психічних станів здавна цікавило людство. Ще Демокрит, Сократ, Платон та інші вже робили перші кроки в дослідженні психіки з цього питання. Саме вони одні з перших запропонували визначення цього явища, першу класифікацію тощо. Саме вони заклали фундамент для подальших досліджень з цієї тематики.

Виникає питання: чому тема вивчення психічних станів, незважаючи на такий тривалий термін вивчення, залишається актуальною й на сьогодні? Все тому, що саме емоції, відчуття та почуття лежать в основі нашої поведінки, в основі прийняття нами рішень та вчинків.

Війна змінила все звичне життя українців та й світу в цілому. Вже сьогодні війна між росією та Україною привела до кризи, в тому

числі і психологічної. Можна сказати, що більшість населення України наразі перестало хвилюватися за своє психічне здоров'я. Його більше хвилює фізичний та економічний бік цього питання. Війна ніколи не приносила нічого позитивного в життя людей. Війна підла, зла та несправедлива. Війна відкриває в людях все те, що було приховане або забуте. Всі страхи, всі негативні емоції та/або дії спрямовані проти себе та оточуючих. Війна дозволила людям не стримуватись, бути агресивними, недовірливими, робити те, що раніше було за межами нормальної соціальної поведінки.

Чи є алгоритм виходу або утримання негативних станів? Звісно є. І цей алгоритм в багатьох людей запускається підсвідомо, інтуїтивно та автоматично. Наразі й досі не можна остаточно сказати, що ж є детермінантами запуску тієї чи іншої поведінки.

Метою даної статті є висвітлення першої інтуїтивної поведінки людини з зони проведення активних бойових дій щодо стабілізації свого психічного стану в перші дні війни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психічні стани, як самостійну категорію, вперше виділив В.Н. Мясіщев у 1932 році. Проте в теоретичному плані питання про психічні стани було поставлено М.Д. Левітовим у 1964 р., який проаналізував наукову літературу з цієї проблеми, запропонував механізми прояву психічних станів та виклав загальні завдання їх вивчення [6; 7]:

– виділення психічних станів у особливу категорію психології та визначення її зв'язків з іншими психологічними категоріями;

– обґрунтування механізмів виникнення й розвитку психічних станів і визначення їх зв'язків з індивідуально-психологічними особливостями людини;

– дослідження психічних станів у різних видах професійної діяльності [1].

Хочемо звернути вашу увагу саме на роботи вивчення психічних станів, реакцій та поведінки людини саме в екстремальних умовах (надзвичайних ситуаціях, які в своїй основі мають найголовніший елемент – загрозу життю, як і війна).

Олександровський Ю. А. відзначає, що в основі формування й розвитку граничних психічних станів лежать порушення діяльності регуляторних механізмів, які тривалий час можуть не відображатися на працездатності. У цьому зв'язку граничні стани можуть бути припустимими (адаптивними) і неприпустимими (дезадаптивними) [3].

Миронець С.М. вивчаючи рятувальників, які виконують завдання за призначенням з ліквідації наслідків, встановив, що стан динамічної неузгодженості може характеризуватися порушенням адекватності фізіологічних реакцій (реакція, що виникає під час діяльності у фахівців, насамперед при дії фізичних чинників) або порушенням адекватності психологічних і поведінкових реакцій (характерне для інформаційно-семантичних факторів службової діяльності).

З'ясував, що в умовах виконання аварійно-рятувальних робіт з ліквідації наслідків великомасштабної надзвичайної ситуації відбувається активізація емоційних переживань, деформується

перцептивна сфера рятувальників. Розвиток негативних психічних процесів пов'язаний як з індивідуальними особливостями обстежених, так і з характером процесу адаптації їх до умов життєдіяльності в екстремальних умовах великомасштабної надзвичайної ситуації.

Приходько І.І., Тімченко О.В. та інші говорили, що під час виконання службово-бойових завдань військовослужбовцями НГУ з ліквідації масових заворушень має місце тривале напруження фізіологічних і психічних ресурсів організму, що веде до виснаження захисних сил. Тривале перебування у стані високої мобілізації може призвести до загострення у військовослужбовця наявних захворювань і викликати інші небажані наслідки. Крім того, в екстремальних умовах відбувається різка перебудова мотиваційної сфери військовослужбовця [1; 2].

Серед основних негативних психічних станів у військовослужбовця під час виконання завдань можна відмітити: стомленість, перевтома, тривога, відчуття внутрішньої напруженості, гіперестезичні реакції, відчуття незворотності катастрофи, що насувається, тривожно-боязке збудження тощо [1].

Оніщенко Н.В., займаючись питаннями надання екстреної психологічної допомоги постраждалим в наслідок надзвичайної ситуації, зробила спробу детальної класифікації ступеню травматизації людини в надзвичайній ситуації залежно від об'єктивних втрат, які було отримано. Таким чином, вона спробувала виокремити найбільш притаманні психічні стани в різних

категорій постраждалих та запропонувала визначати пріоритетність в наданні психологічної допомоги залежно від ступеня важкості психічного стану [5].

Тітаренко Д. С. займалася питаннями вивчення особливостей функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальника в умовах екзистенціальної загрози. В її роботі доведено, що послідовність включення того чи іншого механізму психологічного захисту в ситуації загрози відповідає етапністю їх формування в процесі онтогенезу людини. Найбільш прості, й ті що формуються дитини в першу чергу, найпершими включаються в роботу й в дорослому віці при наявності реальної або уявної екзистенціальної загрози [4].

Методика дослідження. Дослідження проводилося з мешканцями міст та населених пунктів на околицях яких відбувалися активні бойові дії Харківської, Луганської, Донецької та Запорізької областей. Групу досліджуваних склали 103 людини, чоловічої статі, віком від 17 до 76 років. Дослідження проводилось за допомогою опитувальника в Google формі. Респондентам необхідно було зазначити свої реакції та психоемоційні стани в перші 10-14 днів війни, а також зазначити методи, за допомогою яких вони намагалися стабілізувати свої психоемоційні переживання.

Результати. Загальні результати, що були отримані з проведеного дослідження щодо притаманних психоемоційних станів мешканців території де велися активні бойові дії, представлені в таблиці 1.

Табл. 1. Загальні реакції мешканців територій де відбувалися активні бойові дії в перші 10-14 днів війни, у %

| Емоції, почуття, стан | Кількість виборів | Відсоток, % |
|--------------------------------|-------------------|-------------|
| Тривога | 17 | 17,51 |
| Розгубленість/невизначеність | 15 | 15,45 |
| Страх/жах | 15 | 15,45 |
| Гнів/злість | 7 | 7,21 |
| Азарт/«до бою»/адреналін | 5 | 5,15 |
| Хвилювання | 4 | 4,12 |
| Спустошення/апатія | 4 | 4,12 |
| Пригніченість/слабкість | 3 | 3,09 |
| Здивування/нереальність | 3 | 3,09 |
| Занепокоєння | 2 | 2,06 |
| Смуток/втрату | 2 | 2,06 |
| Зосередженість/зібраність | 2 | 2,06 |
| Нічого незвичного, як і завжди | 2 | 2,06 |
| Недовіра | 2 | 2,06 |
| Задовільний/спокійний | 3 | 3,09 |
| Стрес | 2 | 2,06 |
| Напруженість | 1 | 1,03 |
| Паніка | 1 | 1,03 |
| Віра | 1 | 1,03 |
| Відчуття смерті | 1 | 1,03 |
| Погане | 1 | 1,03 |
| Цікавість | 1 | 1,03 |
| Ступор | 1 | 1,03 |
| Ненависть | 1 | 1,03 |
| Бадьорість | 1 | 1,03 |

За результатами, описаними в таблиці, видно, що більшість з досліджуваної групи на початку повномасштабного вторгнення росії в Україну переживали низку негативних емоцій та станів. Так тривога – 17,51 %, розгубленість/невизначеність – 15,45 %, страх/ жах – 15,45%, гнів/ злість – 7,21% були такими, що часто повторювалися у населення на початку війни.

Також, неодмінно хочемо зазначити, що серед досліджуваного населення відмічалися й позитивні

стани, такі як: азарт/ «до бою» / адреналін – 5,15 %; зосередженість/ зібраність – 2,06 %; задовільний/ спокійний – 3,09 %; віра – 1,03 %; цікавість – 1,03 %; бадьорість – 1,03%.

Наступним кроком в нашому дослідженні було вивчення інтуїтивних форм поведінки, які використовує людина для стабілізації свого психоемоційного стану в екстремальних умовах, в зоні проведення активних бойових дій. Отримані результати представлені в таблиці 2.

Табл. 2. Інтуїтивні дії населення щодо стабілізації свого психоемоційного стану

| Інтуїтивні дії | Кількість виборів | Відсоток, % |
|---|-------------------|-------------|
| Тренування/спорт | 17 | 14,62 |
| Спілкування | 15 | 12,9 |
| Нічого | 14 | 12,04 |
| Саморегуляція | 13 | 11,18 |
| Робота | 11 | 9,46 |
| Прогулянка | 6 | 5,16 |
| Відпочинок/сон | 4 | 3,44 |
| Фільми | 4 | 3,44 |
| Навчання | 4 | 3,44 |
| Алкоголь | 3 | 2,58 |
| Моніторинг новин | 3 | 2,58 |
| Самовдосконалення/аутотренінги | 3 | 2,58 |
| Аналіз дій | 3 | 2,58 |
| Лікувався/прийом заспокійливих ліків | 2 | 1,72 |
| Медитація | 2 | 1,72 |
| Слухати/грати музику | 2 | 1,72 |
| Читання книжок | 2 | 1,72 |
| Звернення до психолога | 2 | 1,72 |
| Волонтерська діяльність | 2 | 1,72 |
| Згадки про минуле | 1 | 0,86 |
| Праця на землі (квітник, палісадник тощо) | 1 | 0,86 |
| Звикав | 1 | 0,86 |
| Намагався не думати про те, що відбувається | 1 | 0,86 |

Як видно з таблиці 2, люди намагалися інтуїтивно нормалізувати свій психічний стан різними методами. Більш розповсюдженими стали такі дії: тренування/спорт; спілкування, нічого не робили, вели звичний, як до цього спосіб життя; саморегуляція; робота; прогулянка; відпочинок/сон, фільми, навчання тощо.

Додали додаткових фізичних навантажень 14,62 % з досліджуваної групи для стабілізації свого психічного стану. Зі слів 12,04 % досліджуваних вони ніяк не намагалися стабілізувати свій стан, а просто надалі продовжували жити в

звичному ритмі. Можна припустити, що саме «відторгнення», несприйняття складності зовнішньої ситуації, виступало захисною реакцією, і саме продовження підтримування життя в звичному ритмі й виступало інтуїтивною поведінкою для регуляції свого психоемоційного стану.

Спілкування стало на допомогу в регуляції свого стану для 12,9 % досліджуваних. Підвищення потреби в комунікації є однією з найтипівіших реакцій в екстремальних ситуаціях, адже дає можливість людини відчувати що вона не сама, що поряд є

інші, які можуть допомогти, вислухати, підтримати.

Лише 11,18 % з досліджуваної групи для стабілізації свого психоемоційного стану в перші 10-14 днів повномасштабного вторгнення використовували різноманітні засоби саморегуляції, які їм були відомі.

«Пірнули» в роботу 9,46 % досліджуваних. Через виконання значних об'ємів праці ці досліджувані намагалися скинути те нервове напруження, яке в них було. Можемо припустити, що така активність в праці їм дійсно допомогла скинути значне нервове напруження, яке вони відчували на початку війни.

Більш пасивну форму стабілізації свого емоційного стану зафіксували 3,44 % з досліджуваної групи. Частий відпочинок і більш тривалий сон виступили потрібною формою поведінки для стабілізації свого психічного стану цієї частини досліджуваних.

Обговорення результатів. Отримані нами результати збігаються з раніше отриманими даними дослідників в галузі «Психологія діяльності в особливих умовах». Дійсно, людина в умовах загрози життю, якою в нашому випадку дослідження була війна, найчастіше відчуває страх, жах, тривогу, розгубленість, невизначеність, гнів, злість та інші психічні стани.

Найменш притаманними для людини в умовах реальної загрози життю є спокій, цікавість, бадьорість тощо.

Висновки. Отримані нами результати свідчать, що в перші тижні війни населення міст, на околицях яких відбувалися активні бойові дії відчувало страх та розгубленість, злість, гнів та розпач.

Для стабілізації свого психоемоційного стану населення з зони активних бойових дій в більшості випадків обирало інтуїтивну поведінку активного типу: тренування та спорт; активна комунікація, занурення в працю, прогулянки тощо. Менш притаманними стали такі форми стабілізаційної поведінки, як звернення до психолога, медитації, прагнення відсторонитися від всього, що відбувається тощо.

Література

1. Динаміка психічних станів військовослужбовців сил охорони правопорядку при виконанні службово-бойових завдань під час масових заворушень [Текст] : монографія / І.І. Приходько, О.В. Тімченко, А.А. Лиман та ін. / За заг. ред. проф. І.І. Приходька. Х. : НА НГУ, 2016. 130 с.
2. Кокун О.М. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців [Текст] / О.М. Кокун, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська // Вісник Національного університету оборони України. 2014. Вип. 5 (42). С. 262-267.
3. Миронець С.М., Тімченко О.В. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації: Монографія. К.: ТОВ «Август Трейд», 2008. 249 с.
4. Олійников О.А., Оніщенко Н.В., Тімченко О.В., Тітаренко Д.С., Христенко В.Є. Особливості функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників в умовах екзистенціальної загрози: Монографія. Х.: НУЦЗУ, 2011. 151 с.
5. Оніщенко Н.В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації:

теоретичні та прикладні аспекти: монографія. Х.: Право, 2014. 584 с.

6. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.

7. Семиченко В.А. Психические состояния [Текст]. К.: «Магистр-S», 1998. 208 с.

Ya. Rudenko, graduate student

Head of the group of psychological support and recovery in the military base A4165 (Ukraine)

INTUITIVE ACTIONS OF THE POPULATION FROM THE AREA OF ACTIVE COMBAT ACTIONS REGARDING THE STABILIZATION OF THEIR MENTAL STATE IN THE FIRST WEEKS OF THE WAR

The war has changed the usual life of Ukrainians and the world as a whole. Already today, the war between Russia and Ukraine has led to a crisis, including psychological. Most of the population of Ukraine no longer worries about their mental health. They are more concerned about the physical and economic aspects of this issue. War reveals in people everything that was hidden or forgotten. All fears, all negative emotions and/or actions are directed against oneself and others. War allows people not to restrain themselves, to be aggressive, distrustful, to do what was previously beyond normal social behavior.

Of course, the psyche has its algorithm for maintaining negative states. Usually, this algorithm in many people is triggered subconsciously, intuitively, and automatically.

The purpose of this article is to highlight the first intuitive behavior of a person from the zone of active combat actions regarding the stabilization of their mental state in the early days of the war.

The research was conducted with residents of cities and settlements on the outskirts where active combat actions were taking place in the Kharkiv, Luhansk, Donetsk, and Zaporizhzhia regions. The group of respondents consisted of 103 individuals, male, aged 17 to 76 years. The research was conducted using a questionnaire in Google Forms.

The results we obtained indicate that in the first weeks of the war, the population of cities where active combat actions took place on the outskirts felt fear and bewilderment, anger, rage, and despair.

To stabilize their psycho-emotional state, the population from the zone of active combat actions mostly chose intuitive behavior of an active type: training and sports; active communication, immersion in work, walks, etc. Less typical forms of stabilization behavior included seeking help from a psychologist, meditation, a tendency to distance oneself from everything that is happening, etc.

Keywords: mental state, psycho-emotional state, intuitive behavior, city residents, war, zone of active combat actions.

References

1. Prykhodko I.I., Timchenko O.V., Lyman A.A. та in. (2016). *Dynamika psykhychnykh staniv viiskovosluzhbovtziv syl okhorony pravoporiadku pry vykonanni*

sluzhbovo-boiovykh zavdan pid chas masovykh zavorushen [Tekst] : monohrafiia [Dynamics of the mental states of law enforcement officers during the performance of official and combat tasks during mass riots [Text]:

monograph]/ Za zah. red. prof. I.I. Prykhodka. Kh.: NA NHU. 130 s. [in Ukrainian].

2. Kokun O.M., Pishko I.O., Lozinska N.S. (2014). Osoblyvosti nehatyvnykh psykhychnykh staniv viiskovosluzhbovtsiv [Peculiarities of negative mental states of military personnel] // Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy. Vyp. 5 (42). S. 262-267. [in Ukrainian].

3. Myronets S.M., Timchenko O.V. (2008). Nehatyvni psykhychni stany riaduniv v umovakh nadzvychainoi sytuatsii: Monohrafiia [Negative mental states of rescuers in an emergency situation]. K.: TOV «Avhust Treid». 249 s. [in Ukrainian].

4. Oliinykov O.A., Onishchenko N.V., Timchenko O.V., Titarenko D.S., Khrystenko V.Ie. (2011). Osoblyvosti funktsionuvannia mekhanizmiv psykholohichnoho zakhystu u riaduniv v umovakh ekzystentsialnoi zahrozy: Monohrafiia [Peculiarities of the functioning of

psychological protection mechanisms in rescuers in conditions of existential threat: Monograph]. Kh.: NUTsZU. 151 s. [in Ukrainian].

5. Onishchenko N.V. (2014). Ekstrena psykholohichna dopomoha postrazhdalym v umovakh nadzvychainoi sytuatsii: teoretychni ta prykladni aspekty: monohrafiia. [Emergency psychological assistance to victims in emergency situations: theoretical and applied aspects: monograph] Kh.: Pravo. 584 s. [in Ukrainian].

6. Osnovy reabilitatsiinoi psykholohii: podolannia naslidkiv kryzy (2018). [Basics of rehabilitation psychology: overcoming the consequences of the crisis]. Navchalnyi posibnyk. Tom 1. Kyiv 208 s. [in Ukrainian].

7. Semychenko V.A. (1998). Psykhycheskye sostoiannya [Mental states]. K.: «Mahystr-S». 208 s. [in Ukrainian].

Надійшла до редколегії: 10.05.2024

Прийнята до друку: 22.05.2024

УДК 159.9

*О. Скориніна-Погребна, д. соціологічних н.,
проф. каф. (ORCID 0000-0002-8250-0548)
Національний університет цивільного захисту України*

ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ТА САМОПОВАГИ НАСЕЛЕННЯ НА ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЯХ

Вивчення можливостей збереження соціально-адаптивних можливостей людини, оновлення її життєвої активності, підвищення рівня психологічного благополуччя в умовах переживання тривалих травматичних подій є актуальним завданням, вирішення якого залежить від великої кількості спеціалістів різного профілю. Реабілітація постраждалих від воєнної агресії має різні аспекти: соціальні, медичні, психологічні. Успішність реабілітації, в якій мають брати участь як фахівці-професіонали, так і добровольці, волонтери, залежить від визначення державою зон їх відповідальності, так само як і сфери спільних зусиль.

Наслідками окупаційного періоду є нав'язливі страхи, тривога, фобії; хронічний стрес, відчуття постійної напруги та неможливості розслабитися; неможливість пережити горе, втрати; депресивний стан, відчуття безнадійності, втрати сенсу, безсилля, безрадністі; емоційні проблеми, почуття провини, сором, нав'язливе роздратування, агресія; проблеми соціальної дезадаптації.

Ключові слова: психологічна реабілітація; деокуповані території; відновлення; психологічний супровід; реабілітація; тренінг, групова взаємодія, психокорекційні групи, групова динаміка, психокорекція, самооцінка, самоповага.

Вступ. Українське суспільство нині переживає соціально-психологічні труднощі, пов'язані передусім із військовою агресією, нестабільним фінансово-економічним становищем і соціально-політичними негараздами, які зачепили кожную сім'ю. Усе це створює значну кількість стресогенних чинників для населення.

Фізичні та емоційні обмеження, постійне перебування людини в стресовому стані викликають труднощі з підтримкою психологічного комфорту членів нашого суспільства, зумовлені зміною умов життя. Аналіз соціальних проблем свідчить, що їх витoki містяться не лише в економічній, політичній або соціальній сферах, а й у психологічній, зокрема, в особистісній сфері, що пов'язано зі

самосвідомістю людини, її ставленням до себе.

Основним психотравмуючим впливом в період окупації є досить тривале перебування мешканців в умовах специфічного стресу, що накладає свій негативний відбиток. Особи, у яких зазначаються реакції дезадаптації, потребують медико-психологічної допомоги, спеціальних заходів психокорекції [1].

Наслідками окупаційного періоду, який є безперечно травматичними досвідом громадян, є

- нав'язливі страхи, тривога, фобії;
- хронічний стрес, відчуття постійної напруги та неможливості розслабитися;
- неможливість пережити горе, втрати;

- депресивний стан, включаючи відчуття безнадійності, втрати сенсу, безсилля, безрадісності;

- емоційні проблеми, включаючи почуття провини, сорому, нав'язливе роздратування, немотивовану агресію;

- проблеми соціальної дезадаптації та інші наслідки травми через воєнні дії в Україні.

Війна та окупація можуть стати серйозними причинами депресивних станів у людей з різних причин, включаючи:

Травми та стрес: військові дії, бомбардування, бої, арешти та інші насильницькі події, що відбуваються під час війни та окупації, можуть призводити до травм та стресових ситуацій, які можуть викликати депресію та інші психічні проблеми.

Втрата свободи та безпеки: окупація може призвести до втрати особистої свободи, відчуття безпеки та стабільності. Нестабільність та постійний страх можуть призвести до розвитку депресії та тривожних розладів.

Втрата близьких та руйнація спільноти: війна та окупація можуть спричинити втрату близьких людей, руйнацію спільнот та втрату важливих соціальних зв'язків. Це може викликати глибоке відчуття траурної втрати та виявитися у депресивних симптомах.

Постійний стрес та неспокій: напади, обмеження, обшуки та інші прояви насильства та контролю можуть створювати постійний стрес та неспокій, що може впливати на психічне здоров'я та викликати депресивні реакції.

Відчуття безпорадності та втрати контролю: окупація може призвести до відчуття безпорадності, втрати контролю та відчуження від власної

долі та майбутнього, що може спричинити розвиток депресії.

Ці фактори та інші аспекти війни та окупації можуть серйозно підірвати психічне здоров'я та спричинити розвиток депресивних станів у людей, які переживають ці події. Отже, надання психологічної підтримки та допомоги є надзвичайно важливим для тих, хто стикається з наслідками війни та окупації.

У сучасній соціально-психологічній ситуації, що склалася в Україні, спостерігається виникнення нових проблем, які пов'язані із збільшенням проявів деструктивних психічних станів суб'єкта в нестабільних умовах суспільства.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Суперечки про користь підвищення самооцінки продовжуються десятиліттями як у науковій літературі, і у популярній пресі. Хоча багато дослідників і непрофесіоналів стверджують, що висока самооцінка допомагає людям адаптуватися і досягати успіху в різних сферах життя, з приводу цього твердження широко поширений скептицизм. У цій роботі розглядаються дослідження, що вивчають наслідки самооцінки для кількох важливих сфер життя: відносин, школи, роботи, психічного здоров'я, фізичного здоров'я та антисоціальної поведінки. В цілому, результати показують, що самооцінка корисна у всіх цих галузях, і що ці переваги зберігаються в залежності від віку, статі, раси/ етнічної приналежності, а також з урахуванням попередніх рівнів прогнозованих результатів та потенційних перешкод [2].

Обговорення зосереджено на кількох питаннях, які мають вирішальне значення для оцінки результатів, включаючи силу доказів

для причинно-наслідкових висновків, величину ефектів, важливість різниці між самооцінкою та депресією, а також можливість узагальнення результатів. Таким чином, ці результати підтверджують теоретичні концепції самооцінки як адаптивної риси, яка надає широкомасштабний вплив на здорову адаптацію, і припускають, що втручання, спрямовані на підвищення самооцінки, можливі, якщо вони належним чином розроблені та реалізовані, можуть принести користь окремим людям та суспільству в цілому.

Повсякденний досвід показує, що люди з низькою самооцінкою частіше почуваються сумними, самотніми та пригніченими.

Самооцінка стосується суб'єктивної оцінки людиною своєї цінності як особистості. Незважаючи на випадкові короточасні коливання, самооцінка є відносно стабільною характеристикою індивідів протягом усього життя [3].

Наукові підходи сучасних психологів щодо сутності поняття «самооцінка» (Є. Белінська, Г. Гуменюк, О. Красіло, С. Тищенко, О. Тихомандрицька) пов'язані з емоційним ставленням дітей до себе, з розвитком рефлексивної свідомості, з соціальними аспектами психології особистості, з практичним самопізнанням, з гармонійним образом «Я» [4].

Одні науковці вважають Я-концепцію і самооцінку провідними і самостійними новоутвореннями самосвідомості особистості (У. Джеймс, І. Кон, А. Петровський, К. Роджерс), інші відносять самооцінку як компонент Я-концепції (Р. Бернс), розглядають також самооцінку як процес, результатом

якого є образ-Я (Є. Белінська, Г. Гуменюк, О. Красіло).

К. Роджерс розглядає самооцінку (ставлення до себе як носія певних властивостей і переваг) і самоприйняття (прийняття себе в цілому незалежно від своїх властивостей) як дві підсистеми самовідносин, що мають, таким чином, складну будову [5].

Козерук Ю. В. зазначає, що самооцінка пов'язана з однією з центральних потреб людини – потребою в самоствердженні, що визначається відношенням її дійсних досягнень до того, на що людина претендує, які цілі перед собою ставить – рівня домагань [6].

Главінська О. Д. вказує «Самооцінка – це елемент самосвідомості, що характеризується емоційно насиченими оцінками самого себе як особи, власних здібностей, етичних якостей і вчинків» [7].

На думку Л. А. Онуфрієвої, «...регулююча функція самооцінки щодо діяльності проявляється в різній спрямованості: вона впливає на вибір власних цілей людини, визначає характерні для неї емоційні та мотиваційні стани, багато в чому обумовлює характер оцінки та ставлення людини до досягнутих нею цілей».

Український вчений Ю.В. Козерук зазначає, що сучасні дослідники виділяють актуальну (те, що вже досягнуто) і потенційну (те, на що здатна конкретна особа) самооцінку. Самооцінка може бути високою і низькою, розрізнятися за ступенем стійкості, самостійності, критичності. Людина може оцінювати себе адекватно і неадекватно (завищувати або занижувати свої досягнення). Самооцінка відноситься до

суб'єктивної оцінки людиною своєї цінності як особистості [8].

Самооцінка передбачає виділення особистих здібностей, вчинків, якостей, мотивів і цілей її поведінки, їх усвідомлення та оціночне ставлення. Людська здатність оцінювати свої сильні сторони і здібності, прагнення, співвідносити їх із зовнішніми умовами, вимогами, здатністю самостійно ставити собі ту чи іншу мету має велике значення у формуванні особистості. Основними засобами та методами самооцінки є самоспостереження, самоаналіз, самозвіт, самоконтроль, порівняння [9].

Таким чином, самооцінка за визначенням є суб'єктивним конструктом і не обов'язково відображає об'єктивні характеристики та компетенції людини.

Найбільш складною формою самосвідомості, яка поєднує гностичні і ціннісні складові, є "я" - концепція людини. Вона включає як психологічний автопортрет, так і усвідомлення морального змісту його життя.

Ми вважаємо, що «я - поняття» є результатом, кінцевим продуктом роботи самосвідомості.

Методи та методика дослідження.

Мета дослідження – дослідити особливості прояву самооцінки у населення деокупованих територій.

Було проведено емпіричне дослідження самооцінки, учасниками якого стали 66 жінок дорослого віку (28 – 46 років) з деокупованих територій. Практична робота проводилась на території Балакліївської громади в селищах Гусарівка, Шевелівка, Петрівське, Волохів яр, Нафтовиків. Всі учасники

дослідження знаходились під окупацією близько 6 місяців в період з березня 2022 до осені 2022 року. Серед учасників майже всі мали руйнування майна, підвергались психологічному насиллю, у значній кількості осіб окупанти проживали в їх будинках.

Відповідно до зазначених завдань та мети нашої роботи було обрано наступні методики:

1. Тест самооцінки Мерилін Соренсен;

2. Шкала самооцінки М. Розенберга;

Тести на самооцінку Розенберга і Сонерсона є двома різними інструментами для вимірювання самооцінки у людей, але вони мають деякі відмінності в їхньому теоретичному підґрунті:

- Тест самооцінки Розенберга ґрунтується на теорії самовизначення (self-determination theory), яка стверджує, що люди мають внутрішні потреби в самовизначенні та самореалізації, і що відповідне відчуття власної цінності є ключовим для психічного благополуччя. Цей тест спрямований на вимірювання загальної самооцінки та почуття власної цінності.

- Тест самооцінки Сонерсона більше пов'язаний з психологією зовнішнього вигляду і самооцінки в контексті соціальної прийнятності та стандартів краси, тому фокусується на оцінці самооцінки у зовнішньому аспекті, зокрема відчутті задоволення від власного зовнішнього вигляду.

Обидва тести можуть бути корисними інструментами для розуміння і вимірювання різних аспектів самооцінки, і вони можуть використовуватися окремо або в поєднанні з іншими методами дослідження для отримання більш

повного образу психологічного стану особистості.

Концептуалізація самооцінки як суб'єктивної оцінки узгоджується з тим, як зазвичай оцінюється самооцінка, тобто за допомогою вимірювань самооцінки (Donnellan та ін., 2015). Наприклад, шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg, 1965), найбільш часто використовуваний показник, включає такі пункти, як «В цілому я задоволений собою» і «Я можу робити речі так само добре, як і більшість інших людей». Імплицитні показники самооцінки мають обмежену достовірність, і явні показники, такі як шкала Розенберга, зазвичай розглядаються найбільш дійсні показники самооцінки [19; 31; 60].

З 2003 року було опубліковано численні лонгітюдні дослідження, в яких використовуються великі репрезентативні вибірки та контроль попередніх рівнів прогнозованих результатів, що підвищує достовірність висновків, допомагаючи виключити можливість того, що життєві результати призведуть до підвищення самооцінки, а не навпаки. Крім того, кілька метааналізів лонгітюдних досліджень узагальнили докази щодо конкретних результатів, включаючи соціальні стосунки, академічні досягнення та депресію. Таким чином, усюди, де це можливо, ми зосереджуємося на метааналітичних результатах, які надають важливу інформацію про середні розміри ефекту та сповільнювальні фактори. Огляд організовано навколо шести широких категорій результатів: соціальні стосунки, школа, робота, психічне здоров'я, фізичне здоров'я та антисоціальна поведінка. Для кожної категорії ми коротко підсумовуємо

основні теоретичні положення (за наявності), а потім представляємо результати.

Кілька теорій припускають, що самооцінка впливає на соціальні стосунки (Harris & Orth, 2020). Згідно з перспективою, індивіди показують помітні ознаки, які транслюють їхній рівень самосприйняття іншими, що впливає на те, як їх сприймають з точки зору компетентності та привабливості та, зрештою, на те, чи успішно вони починають і підтримують соціальні стосунки.

Подальші докази отримані з мета-аналізу Кемерона та Грейнджера (2019), які досліджували зв'язок між самооцінкою та міжособистісним досвідом (включаючи соціальне схвалення, якість стосунків, стабільність стосунків, міжособистісні риси та міжособистісну поведінку). Незважаючи на те, що Камерон і Грейнджер узагальнили дані переважно з перехресних досліджень, головною перевагою є те, що всі міжособистісні переживання ґрунтувалися на результатах, не пов'язаних із самооцінкою, таких як спостереження за поведінкою та звіти інформаторів.

Результати. Першим етапом нашого дослідження було проведення методики М. Сонерсон для визначення особливостей самооцінки. Результати відображено в на рис.1.

Домінуючим в нашій групі досліджуваних є середній рівень самооцінки, що притаманний 45,45% досліджуваних. Він характеризується властивістю нелегко відмовлятися від своїх поглядів та принципів, навіть якщо вони бачать, що не мають рації.

На другому місці за розповсюдженістю знаходиться низький рівень.

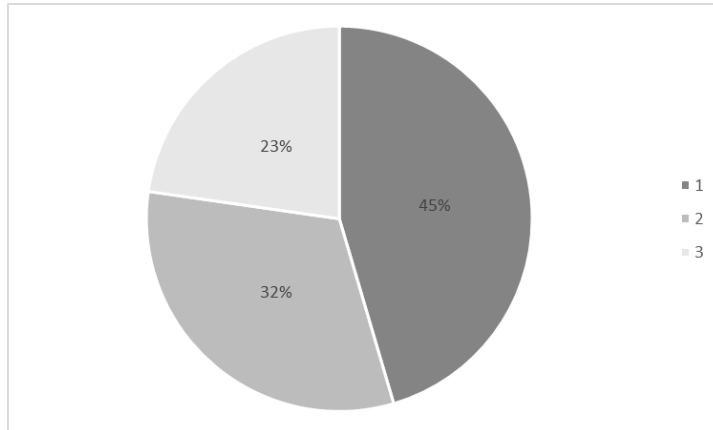


Рис. 1. Розподіл досліджуваних за рівнями самооцінки, де 1 – середній рівень, 2 – низький рівень, 3 – вкрай низький рівень.

А саме, він властивий 31,82% осіб, що пережили окупацію. Це може свідчити про особистість з не сильно вираженою самооцінкою, такі люди іноді можуть опиратись на думку інших та коливатись в своїх вчинках. Така людина прагне знайти свій шлях, їй також притаманна здатність критично оцінювати свої вчинки.

Досить значна кількість досліджуваних має вкрай низький рівень – 22,73% від загальної вибірки. Це дає можливість зробити наступні висновки: обставини можуть керувати їх життям. Є висока залежність від думки інших. Особистості з низьким рівнем самооцінки досить важко реалізувати свої здібності, так як є постійна невпевненість в собі. Це часто призводить до боязкості,

відсутності сміливості усвідомити свої здібності. Такі люди дуже критично ставляться до себе, не ставлять перед собою складних цілей, обмежуються вирішенням загальних проблем.

Слід зауважити, що серед опитаних людей відсутні такі, що мають високий рівень самооцінки за методикою М. Сонерсон. В нашій групі відсутні такі, яких людей мало тривожить критика, для яких властива твереза оцінка власних здібностей.

На другому етапі проведено методичку М. Розенберга для визначення рівнів самоповаги досліджуваних, як показника самооцінки. Результати відображено на рис. 2.

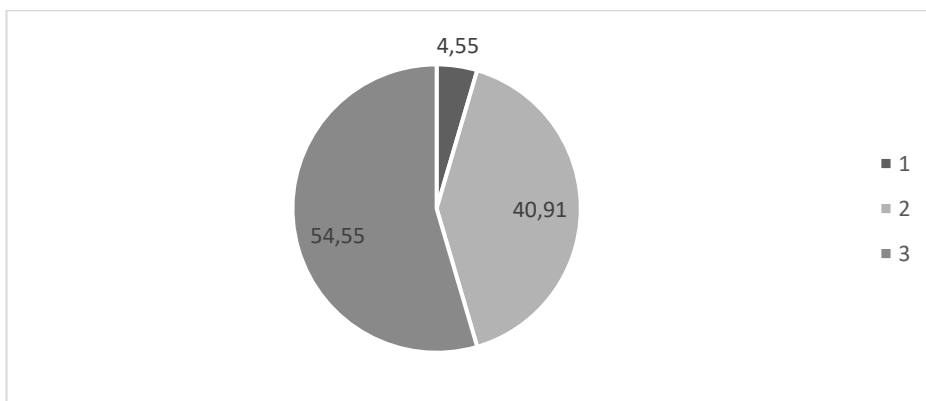


Рис. 2. Розподіл досліджуваних за рівнями самоповаги, де 1 – середній рівень, 2 – помірний рівень, 3 – мінімальний рівень.

Дивлячись на рис.2, можна побачити, що в 54,55 % опитаних виявлено мінімальний рівень самоповаги, що може свідчити про схильність в усьому поганому звинувачувати себе, бачити тільки свої недоліки і акцентувати увагу тільки на свої слабкі сторони. Як правило, низький рівень самоповаги відповідає низькому рівню самооцінки. Це означає, що вони мають тенденцію критикувати себе, бачити свої недоліки, і фокусувати увагу на своїх слабких сторонах. Такі люди часто ідентифікують себе зі своїми невдачами і приймають критику як підтвердження їхньої низької цінності. Вони можуть ставити себе під сумнів та занурюватися в глибокий самоаналіз, який не завжди є об'єктивним.

Помірний рівень самоповаги виявлено в 40,91 % респондентів, що може означати балансування між високим та низьким рівнями самоповаги. Успіхи можуть підносити до небувалих вершин і самоповага є високою, але при невдачах самоповага знижується, що призводить до втрати віри в себе, а думка про себе коливається то в одну,

то в іншу сторону. Отже, результати вказують на деякий баланс між впевненістю в собі та самокритикою. Успіх може збільшувати самооцінку до надмірних рівнів, тоді як невдачі можуть поглиблювати почуття низької самоповаги. Люди на цьому рівні не завжди мають екстремальні погляди на себе. Вони можуть реагувати на критику з підозрою, вважаючи її несправедливою. Такі особистості можуть страждати від періодичних періодів саморозгляду.

Незначна кількість досліджуваних має середній рівень самоповаги, а саме 4,55% від загальної кількості опитаних.

Високий рівень самоповаги в досліджуваній групі відсутній, тобто немає осіб, які в повному обсязі поважають себе та роблять все для того, щоб і далі залишатися на рівні поваги до свого власного «Я». Відсутні такі, що прикладають багато зусиль задля свого розвитку, не шкодуючи ні сил, ні часу.

Для узагальненої картини аналізу особливостей прояву самооцінки було розраховано середні показники за обома методиками. Розрахунки представлені в таблиці 1.

Табл. 1. Середні показники прояву самооцінки у досліджуваних, які пережили окупацію

| Методика | Середні показники |
|--------------|-------------------|
| М. Сонерсон | 19,77 |
| М. Розенберг | 16,95 |

Аналізуючи середні показники самооцінки за обома методиками слід зауважити, що її показники у осіб, які пережили окупацію є досить низькими.

Висновки. В результаті емпіричного дослідження самооцінки осіб з деокупованих територій визначені проблеми із самооцінкою. Її низький рівень в різних проявах спонукає до розроблення програми

корекції самоставлення та пропрацювання травматичного досвіду окупації. Це може бути пов'язано із досвідом психологічного насильства – негативний тиск, контроль та відчуження можуть призвести до втрати впевненості у собі та своїх можливостях. Люди можуть відчувати себе безсилими та непотрібними через постійний психологічний тиск та обмеження свободи. Це може призвести до відчуття нижчої самооцінки, невпевненості та невдоволення собою. Такі негативні впливи можуть сильно підірвати психічне благополуччя та загальний емоційний стан особистості. Особи, які пережили окупацію, можуть стикатися з пропагандою та іншими методами маніпуляції, що впливають на їхні погляди та почуття безпеки. Це може спричинити стрес, депресію, тривогу та інші психічні проблеми, включаючи посттравматичний стресовий розлад.

Література

1. Kuster, F., Orth, U., & Meier, L. L. (2013). High self-esteem prospectively predicts better work conditions and outcomes. *Social Psychological and Personality Science*, 4(6), 668–675. <https://doi.org/10.1177/1948550613479806>
2. Khazanov, G. K., & Ruscio, A. M. (2016). Is low positive emotionality a specific risk factor for depression? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 142(9), 991–1015. <https://doi.org/10.1037/bul0000059>
3. Brummelman, E., & Sedikides, C. (2020). Raising children with high self-esteem (but not narcissism). *Child Development Perspectives*, 14(2), 83–89. <https://doi.org/10.1111/cdep.12362>
4. Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., Moffitt, T. E., & Caspi, A. (2005). Low self-esteem is related to aggression, antisocial behavior, and delinquency. *Psychological Science*, 16(4), 328–335. <https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2005.01535>
5. Haney, P., & Durlak, J. A. (1998). Changing self-esteem in children and adolescents: A meta-analytic review. *Journal of Clinical Child Psychology*, 27(4), 423–433. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2704_6
6. Козерук Ю. В. Самооцінка як фактор становлення особистості студента / Ю. В. Козерук, Я. О. Євсейчик // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. – 2015. – Вип. 124. С. 163-165.
7. Главінська О.Д. Інноваційно-психологічні підходи до підвищення навчальної успішності школярів: зб. наук. пр. наук.-дослід. центру «Економіка вищої освіти». Тернопіль: Економічна думка, 2001. С. 263–267.
8. Козерук Ю.В., Євсейчик Я.О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2015. Вип.124. С.163-165.
9. Лембрик С. П., Орбан-Лембрик Л. Е. Статеворольова соціалізація: медико-біологічний та соціо-культурний аспекти аналізу // Філософія, соціалізація, психологія. Івано-Франківськ: Вид-во «Плай ПНУ», 2004.

*O. Skorynina-Pohrebna, Doctor of Sciences (Sociology),
Professor of psychology of activities in special conditions department
National University of Civil Defense of Ukraine, Kharkiv (Ukraine)*

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL ACTIVITY IN THE DE-OCCUPIED TERRITORIES

Studying the possibilities of preserving a person's social and adaptive capabilities, renewing his vital activity, increasing the level of psychological well-being in the conditions of experiencing long-term traumatic events is an urgent task, the solution of which depends on a large number of specialists of various profiles. Rehabilitation of victims of military aggression has various aspects: social, medical, psychological. The success of rehabilitation, in which both professionals and volunteers must participate, depends on the state's determination of their areas of responsibility, as well as the areas of joint efforts.

The consequences of the occupation period are obsessive fears, anxiety, phobias; chronic stress, feeling of constant tension and inability to relax; inability to survive grief, loss; depression, a sense of hopelessness, loss of meaning, powerlessness, bleakness; emotional problems, guilt, shame, obsessive irritation, aggression; problems of social maladaptation.

The article reflects the features and stages of work in the de-occupied territories. The author provides information on educational activities with residents of de-occupied villages.

Keywords: psychological rehabilitation; recovery; psychological support; rehabilitation, training, group interaction, psycho-corrective groups, group dynamics, psychocorrection.

References

1. Kuster, F., Orth, U., & Meier, L. L. (2013). High self-esteem prospectively predicts better work conditions and outcomes. *Social Psychological and Personality Science*, 4(6), 668–675. <https://doi.org/10.1177/1948550613479806>
2. Khazanov, G. K., & Ruscio, A. M. (2016). Is low positive emotionality a specific risk factor for depression? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 142(9), 991–1015. <https://doi.org/10.1037/bul0000059>
3. Brummelman, E., & Sedikides, C. (2020). Raising children with high self-esteem (but not narcissism). *Child Development Perspectives*, 14(2), 83–89. <https://doi.org/10.1111/cdep.12362>
4. Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., Moffitt, T. E., & Caspi, A. (2005). Low self-esteem is related to aggression, antisocial behavior, and delinquency. *Psychological Science*, 16(4), 328–335. <https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2005.01535>
5. Haney, P., & Durlak, J. A. (1998). Changing self-esteem in children and adolescents: A meta-analytic review. *Journal of Clinical Child Psychology*, 27(4), 423–433. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2704_6
6. Kozeruk Yu. V. Samootsinka yak faktor stanovlennia osobystosti studenta / Yu. V. Kozeruk, Ya. O. Yevseichyk // *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriya : Pedahohichni nauky.* – 2015. – Vyp. 124. – S. 163–165.
7. Hlavinska O.D. Innovatsiino-psykholohichni pidkhody do pidvyshchennia navchalnoi uspishnosti shkoliariv: zb. nauk. pr. nauk.-doslid. tsentru «Ekonomika vyshchoi osvity». Ternopil: Ekonomichna dumka, 2001. P. 263–267.
8. Kozeruk Yu.V., Yevseichyk Ya.O Samootsinka yak faktor

stanovlennia osobystosti studenta. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriia: Pedahohichni nauky. 2015. Vyp.124. P.163-165.

9. Lembryk S. P., Orban-Lembryk L. E. Statevo-rolova sotsializatsiia: medyko-biolohichni ta sotsio-kulturnyi aspekty analizu // Filosofiia, sotsializatsiia, psykhohiia. Ivano-Frankivsk: Vyd-vo «Plai PNU», 2004.

Надійшла до редколегії: 11.05.2024

Прийнята до друку: 24.05.2024

УДК 615.8+616-036.82

*Л. Юрченко, д. філос. наук, проф., доц. каф. (ORCID 0000-0003-4957-338X)**М. Харламов, д. іст. наук, проф., проф. каф. (ORCID 0000-0002-5289-0290)**Л. Гонтаренко, к. психол. наук, доц. доц. каф. (ORCID 0000-0001-6993-5494)**С. Каріков, д. іст. наук, проф., проф. каф. (ORCID 0000-0001-5121-4103)**Національний університет цивільного захисту України, Харків*

ВИКЛИКИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ СУЧАСНОГО СВІТУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Феномен соціально-психологічної комунікації прямо чи опосередковано пов'язує практично всі сфери людського життя і діяльності а саме, забезпечує накопичення і передачу соціального досвіду, елементів культури, здійснює управління та інші дії соціального механізму. І все це особливо важливо на фоні війни.

Проникнення комунікації у всі сфери життєдіяльності супроводжується не тільки виникненням якісно нового типу соціальних структур і процесів, а й глибоким переосмисленням природи соціальної реальності, місця і ролі комуніканта в психологічному полі загострення соціально-психологічної небезпеки.

Для успішного досягнення цілей, комунікаційна інформація має ґрунтуватися на знанні, умінні та стимулі, що не виключає також і емоції учасників, оскільки комунікант прагне емпатії, отриманню співчуття, а реципієнт шукає душевний комфорт.

Питання соціально-психологічної комунікації стало центральним у дискусії про те, чим є теперішній світ і які зміни чекають людство у майбутньому. Інформаційні технології, які пов'язані з процесами комунікації роблять дуже вразливим кожного індивіда. За допомогою Інтернету, мобільного зв'язку можна у режимі реального часу спостерігати за акціями масових протестів, терористичними актами, або слухати промови радикально налаштованих політичних лідерів. Виявляється, що сьогодні вже не достатньо дотримуватися тільки тих норм, які продукують позитивні звичаї або традиції. Необхідний розвиток нового сенсу справедливості, нового, більш універсального розуміння людини, її гідності та поваги.

Явище соціально-психологічної комунікації може призвести до того, що разом із наявною індивідуалізацією свідомості особистості виникає явище масової її реальної поведінки, у тому числі й політичної. Оскільки сучасні засоби комунікації здебільшого приватизуються різними політичними угрупованнями, є ризик отримати індивіда, який буде у реальному житті керуватися виключно емоційними, фоновими аспектами реальних подій, а не когнітивним, критичним осмисленням того, що насправді відбувається.

Позитивні аргументи на користь феномену соціально-психологічної комунікації мають переважно очевидний характер: унаслідок розвитку сучасних технологій найкращі цивілізаційні здобутки мають стати спільним ресурсом усього людства. Зокрема сильні країни допоможуть слабшим, а об'єднання зусиль дасть змогу вийти на якісно новий рівень комунікації та взаєморозуміння.

Ключові слова: соціально-психологічна комунікація, світ за умов війни, інформаційні технології, загострення кризи, життєдіяльність.

Вступ. Комунікація є взаємовідносинами, в які вступають необхідною умовою життєдіяльності людини й однією з основ існування його члени. Усі аспекти суспільства, оскільки суспільство – життєдіяльності людини пронизані це, у першу чергу, ті зв'язки та комунікацією. Саме комунікація перетворює людину як біологічний

організм в Людину в повному розумінні цього слова.

Комунікативний процес в інформаційному суспільстві необхідна передумова становлення, розвитку та функціонування всіх соціальних систем, забезпечує зв'язок між людьми та різними спільнотами, налагоджує зв'язок між поколіннями для передачі накопиченого соціального досвіду, організації спільної діяльності, розвитку культури. Зміст комунікаційних повідомлень включає: знання та вміння (комунікант щось знає або вміє й може поділитися цим досвідом з іншими людьми); стимули (вольові впливи, які спонукають до активності); емоції (комуніканту важливо емоційно «розрядитися», отримати співчуття, а реципієнт шукає позитивних емоцій і душевного комфорту). Особливий інформаційний простір для передачі повідомлень в просторі та часі формують соціально-психологічні комунікації.

Мета дослідження полягає у визначенні особливостей впливу соціально-психологічних комунікацій на спрямованість поведінки особистості за умов загострення соціально-політичної кризи, зокрема війни.

Основними завданнями даного дослідження є:

Визначити особливості сучасних дифенцій поняттям: комунікація, соціальні комунікації.

Проаналізувати особливості теорій комунікацій за сучасних умов.

Виявити цілісність та єдність прояву соціально-психологічних комунікацій турбулентного світу.

Розглянути основні прикмети сучасної інформаційної мережі Інтернету.

Аналіз останніх досліджень.

Соціальні виміри комунікації включають надзвичайно багатовимірне явище. Це не лише обмін інформацією, вона передбачає наявність єдиного комунікативного простору. Учасники комунікації є активними суб'єктами обміну інформацією, тобто цей процес не може бути одностороннім. Інформація об'єднує суб'єкт-об'єктний феномен в одне інформаційне поле. Інформація, що виникає в процесі обміну, набагато глибша, ніж проста сума знання. Крім того, слід пам'ятати, що комунікативний вплив можливий лише за умови, коли людина, яка спрямовує інформацію та індивід, котрий її приймає володіють однією системою передачі знань [7,13,16,19].

Комунікація здійснюється між культурами, державами, організаціями, групами, індивідами тощо. Комунікація між людьми проходить у формі спілкування завдяки цілісним повідомленням, в яких відображаються знання, думки, ідеї, цінності, емоційний стан. Організаційні стандарти комунікації формуються в результаті різних форм та видів взаємодії керівників, менеджерів та співробітників усіх рівнів. В ідеалі організаційна комунікація полегшує обмін інформацією, планування заходів, координацію проектів та соціальні взаємодії [1,2,10,15].

Комунікація виділилась в самостійний об'єкт соціальних наук у зв'язку з розвитком технічних засобів передачі інформації. Розвитку теорії комунікації сприяло становлення кібернетики, інформатики, удосконалення математичних і інженерних наук, які під терміном «комунікація» мають на увазі технічні

канали, засоби зв'язку та електронні системи.

Соціально-психологічна комунікація займає особливе місце в житті сучасного суспільства та кожної людини. З нею прямо або опосередковано пов'язані практично всі сфери нашого життя і діяльності. Вона здійснює можливим зв'язок між поколіннями, забезпечує накопичення і передачу соціального досвіду, культуру та ін. [10, 16, 17, 18, 19]. За допомогою соціально-психологічної комунікації, як організаційного спілкування, здійснюється управління, що є проявом дії соціального механізму.

Соціальна комунікація у ході свого здійснення вирішує чотири основні взаємозалежні завдання:

– інтеграція окремих індивідів у соціальні групи та спільноти, а останніх – у єдину та цілісну систему суспільства;

– внутрішня диференціація суспільства, складових його груп, спільностей, соціальних організацій та інститутів;

– відділення та відокремлення суспільства та різних груп, спільностей один від одного в процесі їхнього спілкування та взаємодії, що призводить до більш глибокого усвідомлення ними своєї специфіки, до більш ефективного виконання властивих їм функцій;

створення передумов та основних компонентів для підготовки, прийняття та здійснення управлінського рішення.

За свідченням В. В. Різуна, під соціальними комунікаціями необхідно розуміти таку систему суспільної взаємодії, яка включає визначені шляхи, способи, засоби, принципи встановлення і підтримання контактів на основі професійно-

технологічної діяльності, що спрямована на розробку, впровадження, організацію, удосконалення, модернізацію відносин у суспільстві. Комунікації складаються також між різними соціальними інститутами, де, з одного боку, у ролі ініціаторів спілкування найчастіше виступають соціально комунікаційні інститути, служби, а з іншого – організовані спільноти (соціум, соціальні групи) як повноправні користувачі соціальної взаємодії. Ці комунікації передбачають взаємодію з соціально визначеними групами людей за психологічними законами спілкування і як будь-які технологічні речі, передбачають застосування наукових знань про спілкування та про все, що використовується для організації суспільно комунікаційної справи [13].

О. М. Холод визначає соціальні комунікації як комплекс організованих дій (збір інформації, її обробка, трансляція і верифікація впливу інформації на споживача), що спрямовані на обмін соціально важливою інформацією та регулювання соціальних дій, взаємодій і відносин між соціальними суб'єктами й об'єктами у суспільстві [17,18]. Пам'ятаємо, що соціальні комунікації це системні процеси формування психологічних практик за допомогою комунікаційних технологій під час створення інформації, її пошуку, упорядкування, трансляції, обміну, збереження й вимірювання впливу на реципієнта.

На розвиток сучасних ідей соціально-психологічних комунікацій і становлення теорії їхнього вивчення мали чималий вплив погляди німецького соціолога та філософа Н. Лумана. В своїх роботах автор

сформулював такі основні положення:

людські стосунки не можливі без комунікації;

соціально-психологічна комунікація покращує людські стосунки, хоча знання та судження, що вільні від помилок, не завжди є умовами збереження соціального миру;

теорія комунікації є метафізичною, надприродною і передбачає певну надлюдскість;

комунікацію слід уявляти не як явище, а як проблему й ставити питання про психологічні умови та можливості спілкування.

Дуже важливим у процесі соціально-психологічної комунікації є розуміння одним індивідом іншого, оскільки перший комунікант може мати на увазі зовсім не те, що розуміє другий. А розуміння смислу можливе лише у зв'язку з контекстом, але таким є лише зміст власної пам'яті.

Скоріш за все, на думку Н. Лумана, у комунікації є те, що охоплює більшу частину людей, на відміну від тієї кількості, на яку була спочатку розрахована в конкретній ситуації. Якщо в тих, хто спілкується, немає бажання спілкуватися, комунікація руйнується. Отже, за межами системи взаємодії правила, які функціонують у комунікації, не діють [24].

На сьогоднішній день спостерігається колосальний успіх соціально-психологічних комунікацій. Але слід пам'ятати, що навіть коли комунікація буде цілком зрозумілою, це зовсім не означає, що вона є прийнятною. Жодна соціальна система не може виникати без комунікації. Появою соціальних систем керують іноді незначні процеси комунікації та способи їхньої

трансформації в реальність. А суспільство створює соціальні системи навколо комунікативного поля.

Н. Луман вважає, що коли комунікацію розуміти правильно, виникає все більше причин відмови від неї. Адже комунікація виходить за межі спільноти осіб, що беруть участь у ній, тим самим ускладнюючи її розуміння. А, в той же час, відмова від неї спрощує взаємостосунки. Таким чином, Н. Луман приходиться до висновку, що розвиток сучасного суспільства є розбалансованим. З одного боку, в певних галузях парадоксальності комунікації вдається успішно трансформуватися у повсякденні очікування навіть аж до можливості технічного управління комплексними системами, які у своїх суттєвих процесах ґрунтуються на прийнятті незалежних рішень. З іншого ж боку, є такі галузі людської діяльності, у яких справа засобів комунікаційного посередництва зведена до мінімуму, так що при очікуванні успіху комунікації навіть у простих системах взаємодії виникають перешкоди [24].

На сьогодні відомо, що успіх соціально-психологічної комунікації залежить від помірною розширення інших можливостей використання нею посередників. Посередники комунікації впливають на індивідуальну поведінку аудиторії. Крім того, беззаперечним є той факт, що індивідуальна поведінка детермінується соціальними мережами, пресою, фільмами. Але саме тут, і зосереджується суть впливу посередників комунікації. Ідеться про диференціацію суспільства на системи й підсистеми, на підсистеми в підсистемах тощо. Завдяки зв'язку з підсистемами

(політикою, економікою, правом, охороною здоров'я, вихованням) комунікаційні дії можуть набувати суспільну важливість, а отже, мати довгостроковий ефект. Техніки поширення соціально-психологічної комунікації змінюються, змінюються поняття успіху комунікації та взаємовплив різних проблемних галузей.

В цьому зв'язку А. Франс зауважував, що розуміти досконалий витвір, значить, загалом, заново створювати його у своєму внутрішньому світі. Глибоке розуміння включає співпереживання. Це означає, що потрібно не тільки побачити повідомлення, але й усвідомити поверхневий а згодом і глибинний зміст цього повідомлення. Потрібно також відкрити і пережити той емоційний стан, яким володів автор у процесі творчості. Проте, очевидно, що не кожна людина в нашу цифрову та високотехнологічну епоху зможе відтворити це у своїй душі, тому часто виникають складнощі щодо розуміння людей один одним в процесі комунікації [27].

Мануель Кастельс, іспанський соціолог, фахівець у галузі соціології урбаністики вважає, що злиття глобалізаційних і орієнтованих на індивідуальні замовлення ЗМІ та комп'ютерних взаємовідношень почало формувати нову електронну комунікацію. Відбувається нова хвиля трансформації суспільства в новітнє поле соціальних і психологічних комунікацій. Як результат, ми можемо спостерігати такі зміни:

- прагматизування власної поведінки;
- мультимедійність мислення;
- нав'язування обов'язкових контентів;

- конфлікти між бажаними й обов'язковими контентами мультимедійних потоків;

- надлишкову засміченість мультимедійних потоків;

- відсутність навичок самостійного формування мультимедійних потоків;

- копіювання чужих мультимедійних потоків;

- втручання через штамповані мультимедійні потоки у свідомість соціально незрілих особистостей та їхні ще не структуровані соціальні комунікації;

- появу нових видів бізнес-структур та нових робочих місць, що займаються виготовленням, пропагандою та розповсюдженням розважальних мультимедійних контентів;

- зміна освітніх програм, трансформацію форм і методів освітніх процесів за змістом і формою презентації, що суттєво вплине на структуру соціальних комунікацій;

- мультимедійний доступ до архівів бібліотек і цивільних баз даних (перелік послуг таксі, гіпермаркетів, бібліотек, кінотеатрів, театрів, тощо);

- появу нових форм самоідентифікації особи у мультимедійних мережах за змістовими критеріями;

- необхідність об'єднуватися у соціальні спілки та спільноти завдяки мультимедійним системам зумовить появу нових норм і санкцій такого спілкування й об'єднання;

- появу соціально-психологічної стратифікації у середині глобального мультимедійного простору [22].

На думку М. Кастельса, інформація та обмін інформацією супроводжували розвиток цивілізації протягом усієї історії людства і були

критично важливими у всіх суспільствах. Інформаційне суспільство будується таким чином, що генерація, обробка та передача інформації стали фундаментальними джерелами продуктивності та влади певних суспільних сил [22].

У новітній західній соціології аналіз різноманітних аспектів соціально-психологічної комунікації вивчали такі вчені: І.Валерстайн, Н.Луман, У.Бека, Л.Склер, Р.Робертсон, Е.Гіденс [5, 12, 11, 21, 23]. Моделі інформаційного суспільства представлені у авторів М.Маклюєна, П.Бергера [14,21]. У цілому соціально-психологічна комунікація одними ученими оцінюється як об'єктивний процес, інші під нею розуміють втілення у життя вікового і нереалізованого прагнення духовної самоорганізації соціуму. Багатовимірність соціально-психологічної комунікації відповідним чином віддзеркалена і у різних соціологічних теоретичних дослідженнях. Так, відомий американський вчений Й.Терборн, аналізуючи різні дискурси та виміри спілкування, систематизує останні наступним чином. Перший дискурс комунікативний дискурс – економічний, що досліджує вплив на світову економіку обміну та мобільності робочої сили; другий – соціологічний; третій – торкається проблеми суверенітету національної держави; четвертий – культурний, що досліджує вплив глобальної культури на соціум, він поділяється на національні символічні форми, культурні практики; п'ятий – досліджує суспільство як складову планетарної екосистеми [26].

Методика дослідження. У процесі виконання роботи було залучено до використання такі

методи: аналіз літературних джерел; індуктивне узагальнення наукових позицій та поглядів щодо комунікативних ініціатив вчених – фундаторів даної проблематики; дедуктивне виведення проблем і викликів соціально-психологічної комунікації та орієнтовних способів ефективного реагування на них; системний підхід у ході дослідження.

Результати. Соціально-психологічна комунікація є чимось таким, що існує навколо нас, незалежно від того, що ми про неї думаємо. Це певна загальна трансформація способів організації суспільного життя, коли зближаються відстані взаємодії, стають тіснішими зв'язки між громадами та владними структурами різних рівнів. Виникають нові види соціально-психологічної взаємодії – в економічній, політичній, юридичній, соціальній площині та в полі захисту довкілля. Соціально-психологічна комунікація породжує не лише взаєморозуміння, але також ворожість і конфлікти. Нерівність комунікативної взаємодії означає, що це далеко не універсальний процес, що рівною мірою торкається всіх комунікантів. Питання викликаних війною трансформацій в Європі і у світі стало основоположним у великій дискусії про те, чим є теперішній світ і які зміни чекають на нас у найближчому майбутньому. Чимало наукових та ідеологічних праць говорять, що унаслідок розвитку сучасних технологій найкращі цивілізаційні здобутки мають стати спільним ресурсом усього людства. Зокрема, сильні країни допоможуть слабшим, а об'єднання прогресивних зусиль дасть змогу вийти на якісно новий рівень комунікації та взаєморозуміння. Такі твердження не викликають заперечень. Проблема,

однак, зрушується і переміщається в іншу площину: чому цього насправді не відбувається?

Сучасний етап розвитку цивілізації обумовлений взаємопов'язаністю та взаємобумовленістю усіх сфер та рівнів людської життєдіяльності, тобто глобалізація означає залучення великої частини людства в єдину відкриту систему фінансово-економічних, політичних, соціальних, культурних зв'язків на основі новітніх інформаційних засобів та телекомунікацій. Інформаційна революція поєднується з екологічною та стає сутністю світової інституційної та культурної трансформації [21].

Технологічний вимір соціально-психологічної комунікації воєнного стану акцентує увагу на новій якості інтернаціональних взаємозалежностей завдяки інформаційним та комунікаційним технологіям. Сама повсякденність під впливом телекомунікаційних технологій, характеризується транснаціональними подіями – політичні вибори, спортивні змагання, природні катаклізми тощо. За цих умов ми водночас відчуваємо себе часткою і глобального, і локального світу.

Відомий український дослідник А.Толстоухов зазначає, що світоустрій, створений технологофіційним людством, містить у собі загрози тотальної «технологофікації» не тільки людської поведінки, а й людського світосприйняття, мислення, спілкування та стає вкрай дистанційованим від світу природи. За думкою А.Толстоухова, у контексті подібного світоустрою екзистенційна доля людини буде визначатися не грою стихійних сил природи, а його

власною волею і міццю його науково-технологічного устрою. Прогресуюча технофікація життя прискорить наближення екологічної катастрофи, нігілізму, морального релятивізму. Роль храму в цифровому суспільстві буде виконувати не церква, а супермаркет. Релігійне свято Різдва трансформується в транснаціональну лихоманку споживання. Людину тут будуть жахати не стільки природні катаклізми, скільки наслідки її власного науково-технологічного прогресу. У суцільно технологічному та цифровому світі у споконвічній грі віртуальності з реальністю остаточну перемогу одержить віртуальність [21].

Обговорення результатів.

Однією із визначальних рис сучасного суспільства є мережева логіка її базової структури. До того ж, українське суспільство змінюється на фоні прискорення та протиріч процесів, що торкаються усіх без винятку верств населення. Трансформаційні зміни, що переживає сучасний український світ, пов'язані з лихоліттям війни. Ми спостерігаємо зародження нової культури, яка стає продуктом трансформації свідомості суспільства разом з його соціально-психологічними комунікаціями.

Парадоксальний стан зниження загального інтелектуального рівня на фоні інформатизації суспільства, в умовах широкого доступу до майже всіх інформаційних джерел, змушує замислитися про характер і типи не тільки самої інформації, а також і про методи її отримання і використання. Те, що масова комунікація підвищує рівень інформованості широких шарів населення, є безперечним і бажаним. Але водночас зростаючий потік повідомлень масової комунікації може ненавмисне перетворювати

енергію людей від активної участі до пасивного споглядання.

Чи можна використовувати це негативне явище – згодом покаже час. Але загальна тенденція продукування соціально-психологічної культури яскраво підтверджує напрям турбулентного постмодерну, панівний у сучасному соціумі. У постмодерністських концепціях робиться акцент на визначальному впливі електронних засобів загальної комунікації на масову свідомість, на включення індивіда у віртуальні світи міфологій та руйнування відчуття звичного психо-фізичного середовища людини.

Прискорений розвиток інформаційних технологій, їх різноманітність призвели до виникнення інформаційної кризи, що проявляється у суперечності між обмеженими можливостями людини щодо сприйняття та переробки такої великої кількості інформації, наявної та затребуваної суспільством, й особистісною інформацією. Як наслідок впливу цих чинників можна спостерігати активізацію у індивідів інстинктів ворожості та зростання девіантної поведінки, особливо серед молоді та дітей, «спустошення» особистості в цілому, маніпулювання суспільною свідомістю.

Р. Робертсон характеризує соціальну комунікацію, як процес «зтиснення світу» та посилення взаємозалежностей усіх його складових, що супроводжується все більшим усвідомленням цілісності, єдності світу [25]. В наш час ми можемо спостерігати дивовижну суміш культур, що призводить до появи нових, не відомих раніше зразків або різних «штучних» форм, що не мають жодного національного укорінення. Комунікація може

породжувати як сили фрагментації, так і уніфікації; усвідомлення певної відмінності й усвідомлення спільної ідентичності.

Інтенсифікація соціально-психологічної комунікації може не лише усувати перепони для взаємного порозуміння у міжкультурних стосунках, але також і загострювати конфлікт інтересів та ідеологій.

У сучасному інформаційному світі соціально-психологічні комунікаційні процеси, тісно пов'язані з останніми тенденціями глобалізації. Впровадження інноваційних цифрових технологій в усі сфери життя людей, має значний вплив на суспільство та його розвиток. В умовах розвитку інформаційного суспільства виникають і нові форми соціально-психологічної взаємодії. Останні за своїм змістом є більш індивідуалізованими та інтерактивними, а також такими, яким більше притаманна «достовірність» з точки зору масової свідомості.

Соціальну комунікацію часто визначають як спосіб формування єдиного загальносвітового інформаційного простору або, як інтеграцію каналів інформаційного зв'язку. Даний аспект комунікації з'явився під впливом інформаційної революції на початку 90-х років ХХ століття. До нього відносять Інтернет та міжнародне телебачення. Проте, основним змістом інформаційної революції стали оновлення та заміна предметів праці. Якщо раніше людство спрямовувало свої зусилля на природу та середовище, то з початком революційних змін головним об'єктом таких зусиль стала свідомість людини, як на індивідуальному рівні, так і на колективному. Соціально-психо-

логічна комунікація, на сучасному етапі розвитку інформаційного суспільства сприяє об'єднанню людей завдяки споживанню єдиної інформації, яка безпосередньо впливає на спрямованість їхньої поведінки.

Відомий вчений-психолог Е. Фромм зазначав, що потреби, які властиві тільки людині, еволюціонували у ході історії людства, а різні соціальні системи, в свою чергу, вплинули на виявлення цих потреб. Отже, сьогодні ми маємо конфлікт, який полягає у тому, що людина вирішує для себе дихотомію, чи бути вільною, або ж чи знаходитись у безпеці. Звідси ми маємо і різновиди поведінки: авторитаризм, деструктивність та конформізм. Але жоден із названих різновидів поведінки не є конструктивною діяльністю, тому що вплив соціальної дійсності може розмивати нормативні підвалини кожного з них. Проте вчений вважає, що існуюча дихотомія вибору «свобода – безпека» зумовлена унікальними екзистенціальними потребами, які закладено в природі людини. До таких потреб Е. Фромм відносить [28]:

- потребу у встановленні зв'язків;
- потребу у етнічних коріннях;
- потребу в ідентичності;
- потребу у системі поглядів і відданості їм.

Потреба у встановленні зв'язків, для людини виявляється найбільш значущою психологічною потребою, а тому система соціальної комунікації особливо в епоху соціально-політичних криз виступає найголовнішим чинником впливу на свідомість особистості та визначення спрямованості її поведінки.

Слідом за А. Франсом вважаємо, що розуміти досконалий витвір, значить загалом, заново створювати його у своєму внутрішньому світі [27]. Глибоке розуміння включає співпереживання. Це означає, що потрібно не тільки побачити повідомлення, а й і усвідомити і поверхневий і глибинний зміст цього повідомлення. Потрібно також відкрити і пережити той емоційний стан, яким володів автор в процесі творчості. Проте, очевидно, що не кожна людина в нашу цифрову та високотехнологічну епоху зможе відтворити це у своїй душі, тому виникають складнощі щодо розуміння людей один одним. Люди стають відчуженими і навіть байдужими.

Істотний вплив на сприйняття інформації, що міститься в повідомленні, здійснює належність індивіда до певної соціокультурної групи, що знаходить своє вираження у наступних обставинах:

- власна позиція людини та її ставлення до тих або інших соціальних об'єктів знаходяться під сильним впливом групи, до якої вона належить або хоче належати;
- людина заохочується через прихильність груповій думці та карається за відхилення від неї;
- людині важче змінити свою позицію, яка відома оточуючим, ніж ту, яка залишається її приватною думкою;
- групові дискусії або колективно ухвалені рішення сприяють швидкому подоланню внутрішнього опору якій-небудь думці або висновку;
- підтримка хоча б однієї людини ослабляє силу тиску групової думки, до якої вона належить;
- найприхильніші груповим нормам індивіди якнайменше схильні

до дії комунікації, яка цим нормам суперечить;

– форма подачі інформації та її особливості значно позначаються на їхньому успішному засвоєнні.

Якщо розглядати зазначені положення відносно сучасних комунікаційних засобів, які надають можливість негайно контактувати з любим мешканцем Землі, то ми можемо спостерігати посилення зазначеного змісту завдяки тому, що ці засоби стали спроможними консолідувати те, що потенційно вимагало консолідації. Перш за все це:

встановлення більш тісних і швидкодіючих зв'язків між діловими колами;

виникнення інтенсивнішого спілкування на професійному, науковому та конфесійному рівнях;

виникнення нових форм соціально-психологічної взаємодії в ході дистанційного навчання;

встановлення більш тісних зв'язків між розрізненими етносами та національними спільнотами, що призводить до розвитку етнокультури, етноідеології й т. ін.

Все назване призводить до оновлення та змін багатьох соціально-психічних процесів спільноти. Сьогодні відзначається ще і тією обставиною, що суб'єкт, який прагне нових контактів, отримує їх достатньо, а той хто хотів структурувати свої плани має можливість залучати до своїх справ все більше нових учасників. Як результат цього явища спостерігаємо, що соціально-психологічна комунікація інформаційного середовища призводить до реалізації майже чи не усіх ідей, які продукує людство.

По новому презентують себе люди також у соціально-політичному процесі часів війни. Світовий комунікаційний процес зміг виявити та зробити більш виразними ті протиріччя, які приховувалися окремими державами-агресорами. Стала можливою активізація участі людей у безпосередньому спілкуванні та взаємодопомозі у скрутні часи. Достатньо заглянути на сайти Інтернету, щоб побачити, які думки, погляди та емоції висловлюють громадяни про певні події у світі. Цей чинник світового спілкування змушує людей аналізувати інтереси та позиції представників інших країн, замислюватися про дії у масштабі усього світу, враховувати оцінку відносно власних поглядів. Сучасна соціально-психологічна взаємодія надає можливість комунікантам долучатися до подій на терені війни та навіть приймати у них участь. В цей же час, людина стає більше розбірливою у виборі партнерів по спілкуванню, вибагливіше знаходити собі однодумців та співучасників.

При цьому слід зауважити, що соціально-психологічна комунікація має певні обмеження суб'єктивного характеру. Якщо раніше було важко контролювати кожен «кухню», у якій велися політичні розмови, то тепер уся соціокультурна, економічна та політична оцінка тих або інших подій стала помітною та прозорою для тих, хто контролює інформаційні потоки. Сучасні засоби комунікації настільки могутні, що люди можуть відчувати себе більше безпорадними перед обличчям державного контролю, ніж раніше. І разом із цим, володіння цими засобами визначає об'єм влади, який зосереджується в руках різних організацій, що створює умови для

ведення приватної політики у світовому масштабі.

У кожному суспільстві виникає група людей, які використовують сучасні інформаційні технології та займаються формуванням суспільної свідомості. При цьому, переслідуючи власні інтереси вони можуть віддалятися від інтересів суспільства. Це може призводити до нівелювання загальнолюдських цінностей.

Нові інформаційні технології соціально-психологічної комунікації роблять дуже вразливим кожного індивіда. Сьогодні за допомогою Інтернету, мобільного зв'язку або глобального телебачення можна у режимі реального часу спостерігати за акціями масових протестів, терористичними актами, або слухати промови радикально налаштованих політичних лідерів, у яких є заклики до знищення інших людей. Виявляється, що сьогодні вже не достатньо дотримуватися тільки тих норм, які продукують звичаї або традиції. Соціально-психологічна комунікація дійшла до такого рівня, у якому вкрай необхідним є розвиток нового сенсу глобальної справедливості, нового, більш універсального розуміння людини, її гідності та поваги до неї.

У світі, де людині постійно навіюється думка «Ти вільний вибирати все, що побажаєш», можна спостерігати зворотній процес. Вибір кожної людини обмежується тим, що спроможні запропонувати володарі засобами масової комунікації. До прикладу, люди, незалежно від країни, можуть слухати одну й ту ж саму музику, пити одні й ті ж самі напої, однаково одягатись. Відірваний від традиційних зв'язків та норм комунікант шукає моральної опори серед сучасних власників ЗМІ,

водночас позбавлений такого пошуку у родині та в колективі. Це в свою чергу обертається рабським наслідуванням споживацьких смаків, у тому числі й у політичній сфері, що заповнив інтернет.

Отже телебачення, інтернет, мобільний зв'язок прагне прищепити комуні канту деякі соціально-психологічні норми, цінності, зразки поведінки та залучити людину до певної політичної культури. Разом із цим, саме засоби комунікаційних потоків активно впливають не на когнітивні компоненти психіки індивіда, а на емоційно-вольові.

Неконтрольована соціально-психологічна комунікація може призвести до того, що разом із наявною індивідуалізацією свідомості особистості виникає явище масової її реальної поведінки, зокрема політичної. А, оскільки сучасні засоби комунікації здебільшого «приватизуються» різними політичними угрупованнями, є ризик отримати індивіда, який буде у реальному житті керуватися виключно емоційними, фоновими аспектами реальних подій, а не когнітивним, критичним осмисленням того, що насправді відбувається.

Інтернет став найдинамічнішим прогресуючим засобом соціальних комунікацій, оскільки новітні засоби зв'язку дозволили об'єднати розрізнені комунікаційні системи у глобальну мережу, завдяки якій відбувається транскордонний обмін інформацією в межах усієї планети. На думку Н.І. Білана, саме інтернет ста однією з ознак переходу від індустріальної стадії розвитку цивілізації до інформаційної [2].

На думку дослідника Г. Штрмайера, важливими видами соціальних комунікацій вважаються:

всесвітня інформаційна мережа Інтернет; комунікація електронною поштою (e-mail); мережа Usenet (мережа користувачів); News groups (тематичні форуми в мережі Інтернет); система діалогового спілкування через інтернет IRS (інтернет-чат); індивідуальні чати [20].

Інформаційна мережа Інтернет дає можливість здійснювати психологічну комунікацію у трьох формах:

– асинхронна комунікація «один до багатьох», тобто зміщена в часі комунікація відправника (відповідального за веб-сторінку) з багатьма реципієнтами (користувачами веб-сторінки) через веб-сторінки;

– синхронна комунікація «один до багатьох», тобто одночасна комунікація відправника з багатьма реципієнтами шляхом прямої передачі подій через веб-телебачення чи веб-радіо;

– асинхронна комунікація «багато до одного», тобто зміщена у часі комунікація багатьох користувачів з одним одержувачем через опитування, вибори або голосування он-лайн.

Типовою і найбільш популярною формою комунікації є асинхронна комунікація «один до багатьох».

До переваг інформаційної комунікаційної мережі Інтернет належать: принципова відкритість доступу та необмеженість пропозицій веб-інформації; неопосередкована й об'єктивна інформація. До недоліків можна віднести: виникнення «надлишкової інформації» та надання юридично і політично сумнівної (кримінальної чи недостовірної) інформації.

Завдяки функціям електронної пошти можливі дві різні форми комунікації:

– асинхронна, а саме, «один до одного»; зміщена в часі комунікація одного передавача (відправника e-mail) з одним одержувачем (одержувачем e-mail);

– асинхронна комунікація «один до багатьох»; зміщена в часі комунікація одного відправника з кількома одержувачами через список розсилки. Найпоширенішою формою комунікації є асинхронна комунікація «один до одного».

На відміну від традиційного листування, комунікація електронною поштою швидша та економніша. Тематичні інтернет-форуми – це «електронні дошки оголошень», на яких кожен може розміщувати власну інформацію і звертатися з інформаційним запитом до інших. Тематичні інтернет-форуми дають змогу здійснювати асинхронну комунікацію «багато до багатьох», зміщену в часі комунікацію між кількома користувачами однієї тематичної інтернет-конференції.

Ще одним видом комунікації є чати – це «електронні дискусії», в яких користувачі інтернету ведуть письмовий діалог із найрізноманітніших тем. Завдяки функції чата можливі дві різні форми комунікації: умовно синхронна комунікація «один до одного», тобто одночасна комунікація між двома учасниками чата; умовно синхронна комунікація «багато до багатьох», одночасна комунікація між кількома учасниками чата.

Блоги можна характеризувати як найдинамічніший вид соціального інтернет-спілкування. Блоги-сайти побудовані за принципом хронологічних щоденників з

простими та зручними засобами адміністрування, що не потребують спеціальних знань і доступні для всіх. Пройшовши еволюцію від щоденникових записів до так званої громадянської журналістики, блоги перетворилися на нову форму медіа. Сьогодні не можна заперечувати впливу блогів на суспільно-політичне й культурне життя в нашій країні, зокрема в буремні часи війни. Дослідження блогів як особливо актуального феномену громадянської журналістики є значущим явищем у полі психологічного впливу на постраждале від війни населення. За типом матеріалів, що їх блогери розміщують на сайті, блоги поділяються на: текстові фото- та відеоблоги (також із сюжетами, знятими камерою мобільного телефону); подкасти, або аудіоблоги; мультимедійні.

За типом інформаційних матеріалів блоги поділяються на декілька груп:

– ті записи, що мають більш особистісний, навіть інтимний характер (користувач описує, як він провів свій день, де був тощо);

– записи мають експертний характер у певному напрямі знань (у такому випадку автором є спеціаліст вузької тематичної галузі);

– блоги спеціалізуються на відбиранні та класифікації опублікованих у ЗМІ матеріалів;

– блоги «думок», де сфера інтересів зводиться до оцінки та інтерпретації чужих тематичних статей.

Саме записи особистісного характеру – найпоширеніший тип блогів щодо психологічного впливу на людину.

Висновки. Соціально-психологічна комунікація займає особливе

місце у житті сучасного суспільства та кожної людини. З нею прямо або опосередковано пов'язані практично всі сфери нашого життя і діяльності.

Соціально-психологічна комунікація робить можливим тісний зв'язок між поколіннями, забезпечує накопичення і передачу соціального досвіду, елементів культури та найголовніше допомагає виживати і реабілітуватись постраждалому від війни населенню. За допомогою соціально-психологічної комунікації, як організаційного спілкування і психологічного впливу, здійснюється соціальний механізм управління масами.

Трансформація суспільства, яку ми спостерігаємо у час війни, супроводжується не тільки проникненням комунікації у всі сфери його життєдіяльності, виникненням якісно нового типу комунікативних структур і процесів, а й глибоким переосмисленням природи соціальної реальності, місця і ролі комунікації в ефективному розвитку суспільства. Соціально-психологічна комунікація стає об'єктом різнорівневих досліджень та розглядається у різних аспектах. Для успішного досягнення цілей, комунікаційне повідомлення має ґрунтуватися на знанні, умінні та стимулі. У процесі соціально-психологічної комунікації важливі також емоції учасників, оскільки комунікант прагне емпатії, душа і серце, поранені війною, отриманню співчуття, а реципієнт шукає душевний комфорт, якого так не вистачає в цей час.

Питання соціально-психологічної комунікації стало центральним у великій дискусії про те, чим є теперішній світ і які зміни чекають на нас у найближчому майбутньому. Проте чимало наукових та

ідеологічних праць наводять певну кількість аргументів «за» і «проти» важливості цього явища у воєнну а також післявоєнну добу.

Нові інформаційні технології, які пов'язані з процесами комунікації роблять дуже вразливим кожного індивіда. Сьогодні за допомогою Інтернету, мобільного зв'язку або глобального телебачення можна у режимі реального часу спостерігати за акціями масових протестів, терористичними актами, або слухати промови радикально налаштованих політичних лідерів, які мають заклики до знищення цілих народів. Отже й виявляється, що сьогодні вже не достатньо дотримуватися тільки тих норм, які продукують позитивні звичаї або традиції. Необхідний розвиток нового сенсу справедливості, нового, більш універсального розуміння людини, її гідності та поваги.

Соціально-психологічна комунікації може призвести до того, що разом із наявною індивідуалізацією свідомості особистості виникне явище масової її реальної поведінки, у тому числі й політичної. Оскільки сучасні засоби комунікації здебільшого приватизуються різними політичними угрупованнями, є ризик отримати індивіда, який буде у реальному житті керуватися виключно емоційними, фоновими аспектами реальних подій, а не когнітивним, критичним осмисленням того, що насправді відбувається.

Позитивні аргументи на користь феномену соціально-психологічної комунікації, його впливу мають переважно очевидний характер. Унаслідок розвитку сучасних технологій найкращі цивілізаційні здобутки мають стати спільним

ресурсом усього людства. Зокрема сильні країни допоможуть слабшим, а глобальне об'єднання зусиль дасть змогу вийти на якісно новий рівень комунікації та взаєморозуміння.

Як станеться і як буде в майбутньому – покаже життя. Але ми віримо в позитивний розвиток подій і кажемо «так» вивченню, розвитку і вдосконаленню екстремальної соціально-психологічної комунікації.

Література

1. Банзерук А. С. Медіа-маніпуляції в засобах масової інформації. Міжнародний науковий журнал «Інтернаука». 2019. № 17 (3). С. 13–15. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/mnj_2019_17\(3\)_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/mnj_2019_17(3)_5) (дата звернення: 02.02.2024).
2. Блінцова В. О. Процес медіатизації політики та функції мас-медіа у сучасному суспільстві. Актуальні проблеми політики : зб. наук. праць. Одеса, 2013. Вип. 49, С. 126–131.
3. Болкарьова О. В. Аналіз політичного дискурсу в сучасному українському та англійському просторі мас-медіа. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія «Філологія. Соціальні комунікації». 2020. Т. 31 (70), № 1 (2), С. 20–23.
4. Дебда Н. В. Особливості відображення соціокультурної реальності засобами мас-медіа в інформаційному суспільстві. Політологічний вісник. 2013. Вип. 69, С. 174–182.
5. Збірник матеріалів міжнародного круглого столу. 12 травня 2021 р., м. Київ. Укладачі О.М. Шеремета, Н.А. Дубовик. Київ: Державний університет телекомунікацій, 2021. 82 с.

6. Кастельс М. Інтернет-галактика. Міркування щодо Інтернету, бізнесу і суспільства. Пер. з англ. Київ: Ваклер, 2007. 304 с.
7. Клим Р. Д. Теоретичні аспекти комунікаційної взаємодії політичних інститутів та мас-медіа (на прикладі Республіки Болгарія). Медіафорум: аналітика, прогнози, інформаційний менеджмент. 2019. – Т. 7. – С. 260-270. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/mfapim_2019_7_19 (дата звернення 30.01.2024).
8. Кулик В. М. Політика української влади щодо мас-медій та її вплив на медійний дискурс. Наукові записки Інституту політичних і етнонаціональних досліджень ім. І. Ф. Кураса НАН України. 2010. Вип. 1, С. 288–302.
9. Крайнікова Т. С. Зона найближчого розвитку інформаційних інтересів медіа-споживачів: обґрунтування поняття в теорії соціальних комунікацій. Наукові записки Інституту журналістики. 2013. Т. 50, С. 234–238. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzizh_2013_50_47 . (дата звернення: 02.10.2024)
10. Кутуєв П. В. Світова система як предмет соціологічного аналізу: нова дослідницька парадигма Андре Гундера Франка. Соціологія: теорія, методи, маркетинг. 2007. №2, С. 17-35.
11. Кутуєв П. Порівняльно-історична соціологія модернізації: теоретизування Ш.Ейзенштадта. Соціальна психологія. 2007. № 4(24) , С.17-26.
12. Майструк Н. О. Комунікативні феномени глобального суспільства у контексті довіри/недовіри. 2018., С.214-219. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/evrpol_2018_5_3_32. (дата звернення: 26.01.2024).
13. Різун В. В. Теорія масової комунікації : підруч. для студ. галузі 0303 «журналістика та інформація». Київ: Видавничий центр «Просвіта», 2008. 260 с.
14. Сенкевич Г. Особливості реалізації масових комунікацій у сучасному медіа просторі. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія «Філологія. Журналістика». 2021. Т. 32 (71), № 5 (2), С. 257–261.
15. Смирнова М. В. Стигматизація як один із засобів маніпулятивного впливу мас-медіа на аудиторію. Вісник Харківської державної академії культури. Серія «Соціальні комунікації» : зб. наук. праць. Харків, 2016. Вип. 49, С. 110–119.
16. Фінклер Ю. Комунікаційні моделі співпраці медіа та соціальних мереж. Збірник праць Науково-дослідного інституту пресознавства. Львів, 2019. Вип. 9, С. 304–317.
17. Холод О. М. Соціальні комунікації: тенденції розвитку : Навч. посіб. 2-ге вид., перероб. й доп. Київ : Видавництво «Білий Тигр», 2018. 370 с.
18. Холод О. М. Специфіка тлумачення терміна «соціальні комунікації». Журналістика в парі та піар у журналістиці. Упорядники В. Ф. Іванов, О. С. Дудко. Київ: «Грамота», 2010. С. 278–279.
19. Шевчук І. С. Актуальні тенденції європейського ринку мас-медіа. Проблеми міжнародних відносин : зб. наук. праць. Київ, 2015. Вип. 10–11, С. 349–361.
20. Штромайер Г. Політика і мас-медіа. Пер. з нім А. Орган (Серія «Бібліотека журналіста»). Київ: Видавничий дім «Києво-Могилянська академія». 2008. 303 с.

21. Юрченко Л. Екологічна культура в контексті екологічної безпеки: Монографія. Київ: Вид. ПАРАПАН, 2008. 296 с.
22. Castells M. *Mobile Communication and Society: A Global Perspective*. MIT Press, 2006. 512 p.
23. Giddens A. *Cociology*. Polity Press. 2006. 918 p.
24. Luhman, N (1997). *Die Gesellschaft der Gesellschaft*. Frankfurt. с. 101.
25. Robertson R. *Globalization: Social Theory and Global Culture*. London, 1992. 384 p.
26. Therborn G. *Cities of Power. The urban, the national, the popular, the global*. London and new York: Verso, 2017. 408 p.
27. Franse A. *The Gods Will Have Blood*. Penguin, 1979. 317p.
28. Fromm E. *The Art of Being*. Robinson, 2022. 123 p.

L. Yurchenko, Doctor of Philosophy, Professor, Associate Professor of the department of social and humanitarian disciplines

M. Kharlamov, Doctor of Historical Sciences, Professor, head of social and humanitarian sciences department,

S. Karikov, Doctor of Historical Sciences, Professor, associated professor of social and humanitarian sciences department,

L. Hontarenko, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associated Professor of social and humanitarian sciences department National University of Civil Defense of Ukraine, Kharkiv (Ukraine)

CHALLENGES OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL COMMUNICATIONS IN THE MODERN WORLD IN CONDITIONS OF WAR

The phenomenon of socio-psychological communication directly or indirectly connects almost all spheres of human life and activity, namely, ensures the accumulation and transfer of social experience, elements of culture, manages and other actions of the social mechanism. And all this is especially important against the background of war.

The penetration of communication into all spheres of life is accompanied not only by the emergence of a qualitatively new type of social structures and processes, but also by a deep rethinking of the nature of social reality, the place and role of the communicator in the psychological field of worsening social and psychological danger.

In order to successfully achieve the goals, communication information should be based on knowledge, skills and motivation, which does not exclude the emotions of the participants, as the communicator seeks empathy, receiving sympathy, and the recipient seeks mental comfort.

The issue of socio-psychological communication has become central to the discussion about what the current world is and what changes await humanity in the future. Information technologies, which are related to communication processes, make every individual very vulnerable. With the help of the Internet and mobile communication, it is possible to observe mass protests, terrorist acts, or listen to the speeches of radical political leaders in real time. It turns out that today it is no longer enough to observe only those norms that produce positive customs or traditions. It is necessary to develop a new sense of justice, a new, more universal understanding of man, his dignity and respect.

The phenomenon of socio-psychological communication can lead to the fact that, together with the existing individualization of the individual's consciousness, the phenomenon of mass real behavior, including political behavior, arises. Since modern means of communication are

mostly privatized by various political groups, there is a risk of getting an individual who will be guided in real life exclusively by emotional, background aspects of real events, and not by a cognitive, critical understanding of what is really happening.

Positive arguments in favor of the phenomenon of socio-psychological communication are mostly obvious: as a result of the development of modern technologies, the best achievements of civilization should become a common resource of all mankind. In particular, strong countries will help weaker ones, and joining forces will make it possible to reach a qualitatively new level of communication and mutual understanding.

Keywords: socio-psychological communication, the world under conditions of war, information technologies, aggravation of the crisis, life activities.

References

1. Banzeruk A. S. Media manipulation in mass media. *Mizhnarodnyi naukovi zhurnal «Internauka»*. 2019. № 17 (3). S. 13–15. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/mnj_2019_17\(3\)_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/mnj_2019_17(3)_5) (data zvernennia: 02.02.2024).
2. Blintsova V. O. Protses mediatyzatsii polityky ta funktsii mas-media u suchasnomu suspilstvi. *Aktualni problemy polityky : zb. nauk. prats.* Odesa, 2013. Vyp. 49, S. 126–131.
3. Bolkarova O. V. Analysis of political discourse in the modern Ukrainian and English-speaking space of mass media. *Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V. I. Vernadskoho. Seriiia «Filolohiia. Sotsialni komunikatsii»*. 2020. T. 31 (70), № 1 (2), S. 20–23.
4. Debda N. V. Peculiarities of displaying socio-cultural reality by means of mass media in the information society. *Politolohichni visnyk*. 2013. Vyp. 69, S. 174–182.
5. Collection of materials of the international round table. 12 travnia 2021 r., m. Kyiv. Ukladachi O.M. Sheremeta, N.A. Dubovyk. Kyiv: Derzhavnyi universytet telekomunikatsii, 2021. 82 p.
6. Kastels M. Internet-halakyta. Considerations regarding the Internet, business and society. *Per. z anhl.* Kyiv: Vakler, 2007. 304 s.
7. Klym R. D. Theoretical aspects of communication interaction between political institutions and mass media (on the example of the Republic of Bulgaria). *Mediaforum: analityka, prohnozy, informatsiinyi menedzhment*. 2019. – T. 7. – S. 260-270. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/mfapim_2019_7_19 (data zvernennia 30.01.2024).
8. Kulyk V. M. The policy of the Ukrainian authorities regarding the mass media and its influence on the media discourse. *Naukovi zapysky Instytutu politychnykh i etnonatsionalnykh doslidzhen im. I. F. Kurasa NAN Ukrainy*. 2010. Vyp. 1, P. 288–302.
9. Krainikova T. S. Zone of immediate development of informational interests of media consumers: substantiation of the concept in the theory of social communications. *Naukovi zapysky Instytutu zhurnalistyky*. 2013. T. 50, S. 234–238. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzizh_2013_50_47. (data zvernennia: 02.10.2024)
10. Kutuiev P. V. The world system as a subject of sociological analysis: Andre Gunder Frank's new research paradigm. *Sotsiolohiia: teoriia, metody, marketynh*. 2007. № 2, P. 17-35.
11. Kutuiev P. Communicative phenomena of global society in the

context of trust/distrust. *Sotsialna psykholohiia*. 2007. № 4(24), S.17-26.

12. Mastruk N. O. *Komunikatyvni fenomeny hlobalnoho suspilstva u konteksti doviry/nedoviry*. 2018., S.214-219. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/evrpol_2018_5_3_32. (data zvernennia: 26.01.2024).

13. Rizun V. V. *Theory of mass communication: tutorial. For students branch 0303 «journalism and information»*. Kyiv: Vydavnychy tsentr «Prosvita», 2008. 260 s.

14. Senkevych H. *Peculiarities of the implementation of mass communications in the modern media space. Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V. I. Vernadskoho. Seriiia «Filolohiia. Zhurnalistyka»*. 2021. T. 32 (71), № 5 (2), P. 257–261.

15. Smyrnova M. V. *Stigmatization as one of the means of manipulative influence of mass media on the audience. Visnyk Kharkivskoi derzhavnoi akademii kultury. Seriiia «Sotsialni komunikatsii» : zb. nauk. prats. Kharkiv, 2016. Vyp. 49, P. 110–119.*

16. Finkler Yu. *Communication models of media and social network cooperation. Zbirnyk prats Naukovo-doslidnoho instytutu presoznavstva. Lviv, 2019. Vyp. 9, 3. 304–317.*

17. Kholod O. M. *Social communications: development trends: Navch. posib. 2-he vyd., pererob. y dop.* Kyiv : Vydavnytstvo «Bilyi Tyhr», 2018. 370 p.

18. Kholod O. M. *Specifics of the interpretation of the term «social communications»*. *Zhurnalistyka v piari ta piar u zhurnalistytsi. Uporiadnyky V. F. Ivanov, O. S. Dudko*. Kyiv: «Hramota», 2010. S. 278–279.

19. Shevchuk I. S. *Current trends of the European mass media market. Problemy mizhnarodnykh vidnosyn : zb. nauk. prats. Kyiv, 2015. Vyp. 10–11, P. 349–361.*

20. Shtromaiier H. *Politics and mass media. z nim A. Orhan (Seriiia «Biblioteka zhurnalista»)*. Kyiv: Vydavnychy dim «Kyievo-Mohylianska akademiia». 2008. 303 s.

21. Yurchenko L. *Environmental culture in the context of environmental safety: Monohrafiia*. Kyiv: Vyd. PARAPAN, 2008. 296 s.

22. Castells M. *Mobile Communication and Society: A Global Perspective*. MIT Press, 2006. 512 p.

23. Giddens A. *Cociology*. Polity Press. 2006. 918 p.

24. Luhman, N (1997). *Die Gesellschaft der Gesellschaft*. Frankfurt. c. 101.

25. Robertson R. *Globalization: Social Theory and Global Culture*. London, 1992. 384 p.

26. Therborn G. *Cities of Power. The urban, the national, the popular, the global*. London and new York: Verso, 2017. 408 p.

27. Franse A. *The Gods Will Have Blood*. Penguin, 1979. 317 p.

28. Fromm E. *The Art of Being*. Robinson, 2022. 123 p.

Надійшла до редколегії: 03.05.2024

Прийнята до друку: 17.05.2024

