

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

ДАРМОГРАЙ Олександр Володимирович

Особливості актуалізації психосоціальних ресурсів в умовах воєнного стану / Peculiarities of the actualization of psychological resources of the individual in the conditions of martial law

спеціальність: 231 – Соціальна робота
освітньо-професійна програма – Соціальна робота

Кваліфікаційна робота

Виконав студент групи
СРМ-21
О.В. Дармограй

Науковий керівник:
к.філол.н., доц. О.В. Васильків

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту

«___» _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

_____ **А.Н. Гірняк**

ТЕРНОПІЛЬ-2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1	
АКТУАЛІЗАЦІЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ РЕСУРСІВ	
ЯК ПРОБЛЕМА ВИВЧЕННЯ НАУКИ	
7	
1.1. Теоретико-методологічна основа становлення проблеми актуалізації психосоціальних ресурсів особистості в умовах війни	7
1.2. Життєстійкість як основа психосоціальних ресурсів	14
Висновки до розділу 1	22
РОЗДІЛ 2	
ПРОБЛЕМА АКТУАЛІЗАЦІЇ РЕСУРСІВ	
ТА АДАПТАЦІЇ ОСОБИ ДО УМОВ ВІЙНИ	
24	
2.1. Особливості актуалізації особистісної адаптивності за умов військових дій	24
2.2. Компоненти та складові актуалізації психосоціальних ресурсів особистості та цінностей в умовах війни	32
Висновки до розділу 2	36
РОЗДІЛ 3	
ШЛЯХИ АКТУАЛІЗАЦІЇ РЕСУРСІВ В АСПЕКТІ	
ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО ДИСОНАНСУ ТА ФАСИЛІТАЦІЇ	
СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ	
37	
3.1. Безпека як важливий психосоціальний ресурс в умовах збройного протистояння	37
3.2. Практика вивчення шляхів актуалізації психосоціальних ресурсів ...	43
Висновки до розділу 3	47
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. В даний час нестабільність і напруженість світового суспільного поступу, головно пов'язаного із перманентними геополітичними змінами та катаклізмами, сприяє появі спалахів збройних конфліктів у різних країнах, викликає безперервні терористичні загрози та провокує військові протистояння. Для пересічної людини подібні зміни виступають як низка неясних, непередбачуваних ситуацій, що створюють неможливість прогнозування своєї долі навіть на найближчий період. Реальна загроза життю, що пов'язана з умовами воєнного стану в Україні, активно впливає на будь-яку людину, котра намагається якимось чином пристосувати свою життєдіяльність до нових умов, що негативно впливає на її психосоціальні ресурси.

Умови війни становлять сьогодні дуже серйозну небезпеку для людства, і для України, зокрема, які спричинені такими моментами: 1) збройні конфлікти приносять велику кількість жертв, що підриває весь сенс існування особистості; 2) в умовах напруженості відносин, поглиблення взаємозв'язків усіх членів глобальної спільноти будь-який збройний конфлікт може за певних умов спровокувати широкомасштабну світову війну; 3) збройні конфлікти неодмінно спричиняють екологічне, економічне, соціальне неблагополуччя, а у результаті повне чи часткове знищення держав чи регіонів; 4) воєнний стан негативно впливає на психосоціальні ресурси особистості; 5) проживаючи в умовах тривалого та інтенсивного військового конфлікту та піддаючись впливу стресових чинників, людина піддає сумніву все те, на чому базується здоровий глузд, що може призводити до зламу або трансформації особистості, зниження її життєдайних психосоціальних ресурсів.

Одним з найбільш складних і досліджуваних видів конфліктів є військовий збройний конфлікт, який представляє гостру форму вирішення протиріч військовими чи політичними групами та вирізняється двостороннім

застосуванням військової сили. Даний вид конфліктів має відмінні риси: 1) високу залученість до нього та вразливість цивільного населення; 2) діяльність нерегулярних збройних формувань; 3) масштабне використання диверсійних методів; 4) складність бойової та психологічної обстановки, в якій діють війська та проживає цивільне населення; 5) вимушене відволікання військових на забезпечення безпеки пересування, районів та місць розташування військ та проживання населення; б) небезпека переходу локальних воєн у міжнародний збройний конфлікт. Цивільне населення, що опинилося в умовах розгортання та перебігу війни і перебуває під впливом різних психотравмуючих подій – від загрози фізичному здоров'ю до загрози образу Я і його руйнування, або ж втрати ідентичності – відчуває досить широке коло психосоціальних порушень, які знижують психосоціальні ресурси. Усе вищезазначене й спричинило актуальність і нагальність цього кваліфікаційного дослідження.

Стан розробленості проблематики. Аналіз психологічних та соціальних особливостей впливу війни на психосоціальні ресурси населення, зокрема, трансформацій особистості, що постійно перебуває у екстремальних умовах, привертає особливу увагу соціальної сфери. Дослідники, що вивчають відсоткове співвідношення та характеристики втрат у збройних конфліктах та локальних війнах, констатують, що останнім часом суттєво змінилися проблеми психіатричного профілю у бік зростання кількості розладів межового рівня. Учені констатують, що людина є надзвичайно вразливою перед травматичними подіями не тільки на фізичному та психічному рівнях, її психосоціальні ресурси також зазнають серйозних змін і трансформацій. Незважаючи на велику кількість праць, присвячених вивченню психологічних та соціальних наслідків військових конфліктів, недостатньо вивченою залишається проблема дослідження актуалізації психосоціальних ресурсів, життєвих стратегій людини, яка провадить своє повсякденне побутування за умов воєнного конфлікту. При тривалому та інтенсивному впливі на людину

стресових чинників військового конфлікту може кардинально переглядатись система поглядів, проходити процес зміни життєвих орієнтирів, пріоритетів та стратегій. Оскільки життєва стратегія – це спосіб свідомого планування та конструювання людиною власного життя відповідно до притаманної їй системи цінностей, смислів та цілей шляхом поетапного формування майбутнього, в умовах війни орієнтація людини на довготривалу перспективу викликає труднощі, що негативно впливає на психосоціальні ресурси особистості (див. [1-70]).

Теоретична та практична актуальність поставлених питань зумовила необхідність вивчення особливостей актуалізації психосоціальних ресурсів в умовах воєнного стану, у тому числі особливостей трансформацій її сенсожиттєвих стратегій та життєвих цінностей в умовах широкомасштабної війни.

Мета дослідження: дослідити особливості актуалізації психосоціальних ресурсів в умовах війни.

Об'єкт дослідження: особистість за умов воєнного стану.

Предметом дослідження є психосоціальні особистісні ресурси та їх зміни в умовах воєнного конфлікту.

Завдання дослідження:

- 1) здійснити теоретико-методологічний аналіз наукових поглядів на проблему актуалізації психосоціальних ресурсів особистості в умовах війни;
- 2) дослідити життєстійкість та безпеку в контексті актуалізації психосоціальних ресурсів;
- 3) виявити особливості актуалізації особистісної адаптивності за умов військових дій;
- 4) визначити компоненти та складові актуалізації психосоціальних ресурсів особистості та цінностей в умовах війни;
- 5) показати практику вивчення шляхів актуалізації психосоціальних ресурсів.

У ході проведення дослідження було застосовано такі **методи дослідження**: теоретичні (аналіз вітчизняних та зарубіжних наукових джерел, який дав можливість виявити, узагальнити та систематизувати матеріали з проблеми дослідження); організаційні методи (порівняльний, комплексний) для здобуття наукових даних із заявленої проблеми; емпіричні (анкетування, контент-аналіз, експеримент), за допомогою яких проаналізовано особливості актуалізації психосоціальних ресурсів та життєвих цінностей.

Наукова новизна дослідження. У роботі всебічно досліджуються особливості актуалізації психосоціальних ресурсів в умовах воєнного стану. Зокрема, досліджена історія становлення проблематики, визначені компоненти та складові актуалізації психосоціальних ресурсів особистості в умовах війни, досліджені життєстійкість та безпека в контексті покращення психосоціальних ресурсів.

Практична значимість роботи. Здійснене емпіричне дослідження щодо виявлення структури потреб людини і значущості безпеки в цій структурі, взаємозв'язку потреб безпеки з психологічними характеристиками різних рівнів, показана практика актуалізації психосоціальних ресурсів у часи воєнних лихоліть.

Структура магістерського кваліфікаційного дослідження. Робота складається з вступу, трьох розділів з висновками до кожного, загальних висновків, списку опрацьованої літератури з 70 джерел. Загальний обсяг дослідження становить 59 сторінок, основний текст висвітлено на 51 сторінці. Результати проведеного дослідження презентовані у двох публікаціях у вигляді тез авторських доповідей (2022 і 2023 роки).

РОЗДІЛ 1

АКТУАЛІЗАЦІЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ РЕСУРСІВ

ЯК ПРОБЛЕМА ВИВЧЕННЯ НАУКИ

1.1. Теоретико-методологічна основа становлення проблеми актуалізації психосоціальних ресурсів особистості в умовах війни

В умовах збройного конфлікту, коли кардинально та на тривалий період змінюються умови життєдіяльності регіонів і країн, об'єктивно знижується якість життя кожної людини, починається період так званого ціннісного та смислового бродіння. Це може призводити до відсутності цілей, перспективних планів, втрати можливості контролювати своє життя, що знаходить вияв у нестійкої життєвої позиції і обов'язково позначається на відчутті цілісності, можливості керувати своїм життям. У результаті руйнується структура особистісних смислів людини, зазнають зміни її смисложиттєві стратегії, виникає втрата внутрішньої рівноваги, вкидаючи в безодню хаосу особистість як суспільно значиму одиницю. Важливим стає збереження тих смислів, які були істотні особистості певному життєвому етапі, і якщо вони зруйновані і може бути відновлені їй самої – надання психологічної допомоги під час життєдіяльності в епіцентрі внутрішнього збройного конфлікту.

Саме тому вивчення психосоціальних ресурсів, що відіграє важливу роль у формуванні сенсожиттєвих стратегій особистості, є особливо актуальним. Ціннісно-смилова сфера, як специфічний базис особистості, надає певну стійкість її поведінці та дозволяє гнучко адаптуватися до змін умов життєдіяльності, відіграє вирішальну роль у складній життєвій ситуації, що характеризується незадоволеністю базових потреб, загрозою для реалізації основних цінностей та смислів особистості. Таким чином, процес різкого погіршення життя людини характеризується яскравим емоційним забарвленням,

зміною життєвих цінностей, принципів і пріоритетів, мотиваційного та смисложиттєвого компонента, при цьому значущим стає вивчення особистісних, ціннісно-смислових трансформацій в оцінці здатності до конструктивного вибудовування свого майбутнього та конкретного детермінування смисложиттєвих стратегій.

Проведений аналіз публікацій на тему дослідження [1-70] показав, що проблема трансформації сенсожиттєвих стратегій особистості в умовах збройного конфлікту та постконфліктний період вивчена недостатньо і потребує глибокого аналізу та деталізації. Історико-психологічний аналіз дозволив констатувати, що дослідження поставленої проблеми має підстави у вигляді сукупності наукових уявлень щодо життєвих перспектив особистості, критичних та кризових життєвих ситуацій, збройних конфліктів, стресових та постстресових реакцій.

Велике значення в теоретичному та практичному аспекті відіграли наукові дослідження та концепції, що узагальнюють принципи та механізми проблеми особливостей трансформації особистості у складних, екстремальних умовах, у тому числі і збройних конфліктів: концепція психології переживання; важкі життєві ситуації, концепція вольового регулювання; принципи екстремальної психології; підходи до трансформації особистості кризових ситуаціях; становища, пов'язані з концепцією психологічного стресу; проблематика психічних станів; різні аспекти феномена адаптації; концепція відстрочених реакцій на травматичний стрес; концепція суб'єктно-биття підходу, що дозволяє розглядати особу як суб'єкта активності; уявлення про смислову сферу особистості; наукові уявлення щодо життєвих перспектив у критичних та кризових життєвих ситуаціях; психологічні складові життєвої стратегії особистості.

Збройний конфлікт, як у край гостра (військова) форма вирішення протиріч силовими та політичними угрупованнями, може призводити до особистісних змін на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. При

цьому ці зміни можуть відрізнятися залежно від знаходження людини в різних зонах збройних дій (область інтенсивних обстрілів або область помірного обстрілу). Знаходження в зонах збройних дій різної сили та інтенсивності може супроводжуватися негативними наслідками для стану здоров'я людини, які можуть мати відстрочений характер, мати складну структуру та бути пов'язаними зі специфікою та тривалістю перебування в галузі інтенсивних бойових дій або в області помірного обстрілу. При цьому в певній частині населення можлива певна адаптація до умов життєдіяльності.

У особи, яка переживає стрес в умовах внутрішнього збройного конфлікту, можуть відбуватися трансформації сенсожиттєвих стратегій та їх компонентів (життєві цінності, мотиви, орієнтири, цілепокладання, оцінки періоду і раніше пережитого). У цьому сенсожиттєві стратегії можуть розвиватися як у прогресивному, і по регресивному напрямкам. Як суб'єктивні індикатори змістовних характеристик смисложиттєвих стратегій в умовах внутрішнього збройного конфлікту може виступати рефлексивна оцінка базових потреб та якості життя.

Можлива розробка моделі формування смисложиттєвих стратегій особистості в умовах внутрішнього збройного конфлікту, яка є багатокомпонентним утворенням, що відображає процес взаємодії динамічних ситуаційно-психогенних факторів несприятливого, екстремального довкілля та індивідуально-психологічних характеристик особистості, які і визначають специфіку трансформації смислів та наслідки цих змін. Можлива також розробка психокорекційних програм, використання яких може суб'єктивно полегшувати перебування людини у зонах внутрішнього збройного конфлікту та постконфліктний період.

В останні десятиліття проблема особистості займає центральне місце в соціальній та психологічній науках. Науковий інтерес до її вивчення заснований на багатогранності феноменології особистості, проблеми міждисциплінарного статусу. Однак, незважаючи на появу значної кількості

робіт, спрямованих на дослідження закономірностей розвитку особистості, поза межами поля зору вчених залишається проблема актуалізації психосоціальних ресурсів в умовах війни та збройних конфліктів. Між тим, процеси, що проходять в даний час в нашій країні, надають розробці цієї проблематики особливу актуальність. Ситуація характеризується крайньою нестабільністю, пов'язаною з існуючими з 2014 року умовами перманентної, а з лютого 2022 року – повномасштабної війни. Ломка приватних, роками встановлених стереотипів життєдіяльності та збільшення потоку агресивно насиченої інформації знижують резистентність особистості до деструктивних впливів. Саме тому в поняття останнього часу криза стала центральною в багатьох соціально-психологічних дослідженнях.

Формування самоідентифікації в сучасному суспільстві корінним чином відрізняється, що породжує проблему кризи ідентифікації, характерну для часу військових лихоліть. Ситуація для українців ускладнюється у зв'язку з тим, що на глобальну кризу накладається сформоване в останні роки споживче миролюбство, що включає моральні орієнтири на відповідальність, порядність, правдивість, чесність. Одним із варіантів подолання критичних ситуацій є психосоціальна перебудова особистості, приводом для якої можуть стати різноманітні обставини, що вимагають зміни стилю життя та діяльності. Способом такої перебудови особистості є переосмислення життєвого шляху, в процесі якого здійснюється інтелектуально-рефлексивна оцінка минулої і майбутньої діяльності, аналізуються необхідність і можливість її зміни.

Ефективним прогностичним критерієм продуктивної поведінки особистості в ситуації війни є стійкість особистості. Це визначається тим, що вихід кризи багато в чому залежить від розуміння кризи як подій у більшій або меншій мірі небезпечного та деструктивного. Не уникнути кризи, а вчення жити в різних емоційних ситуаціях і є, на нашу думку, важливим етапом профілактики негативних залежностей, спричинених війною. З цією важливою метою є пошук особистісної конструкції, яка може зробити процес актуалізації

психосоціальних ресурсів більш продуктивним, адекватним завданням виконання діяльності. Тому в центрі уваги дослідників виявляються не тільки життєві труднощі, стреси, кризи та конфлікти, але також і психологічні резерви та ресурси особистості, які допомагають людині їх успішно подолати. В останній час проблематика психосоціальних ресурсів активно висвітлюється в літературі, починаючи з механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій, і закінчуючи такими поняттями, як особистісний адаптаційний потенціал, особистісний потенціал, а також стресостійкість і життєстійкість.

Тому актуальність зумовлена, по-перше, необхідністю комплексного аналізу особистості в ситуації війни; недостатньою теоретичною вивченістю факторів, оптимізуючих цей процес. На наш погляд, психосоціальні ресурси особистості є одними з таких факторів, що сприяють успішній взаємодії особистості як відкритої самоорганізуючої та саморозвиваючої системи та середовища, що є по відношенню до особистості суперсистеми та включає її в якості своєї підсистеми.

«Наукою створені фундаментальні передумови для вирішення поставленої проблеми. До їх числа можна віднести основні положення концепції особистісного способу існування людини, сформульовані в зарубіжній гуманістичній науці. В руслі цієї концепції благополуччя особистості зв'язується з її здатністю до автентичного життя і постійного розвитку (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Ф. Перлз, В. Шуте та ін.). До числа продуктивних можна віднести також ідеї, що розвиваються в концепції персоналізації і «мисленневої» концепції, а також принцип аналізу особистості через спосіб її життя, через «теми» і «техніки» її життя. Ідеї неадаптивної активності та суб'єктності виявилися евристичними для теоретичного і практичного переходу до нового виду проблеми проживання особистості кризових ситуацій» [50, с. 33].

Зрозуміти в психології місце духовного, морально-етичного начала в особистості можна у зв'язку зі зверненням відомих дослідників до різних

моделей структури особистості, в які синкретично включений морально-етичний аспект у вигляді «соціальних властивостей особистості», «направленості», «соціально зумовлених якостей», «соціально-психологічного рівня» та ін. При цьому багатьма дослідниками відзначається, що будь-які зміни в соціумі надаються безуспішними, якщо вони не знаходять опору в житті особистості, не підкріплюються адекватними змінами в її психосоціальному спрямуванні.

Аналіз показав, що проблема цього феномена недостатньо розроблена, що роль психосоціальних ресурсів як регулятора поведінки особистості не виступала в якості предмета спеціального психологічного дослідження, незважаючи на те, що в останні роки постійно росте обсяг досліджень в сфері вивчення суб'єктивного, особистісного порушення правових норм, зокрема, професійної діяльності.

Проте досі немає робіт, що розкривають взаємозв'язки психосоціальних ресурсів як своєрідного регулятора поведінки особистості та стратегії подолання її кризових ситуацій вибору під час війни, що породжує ряд протиріч між потребами суспільства в людях з високим рівнем готовності до конструктивного подолання кризових ситуацій і недостатньою вивченістю психосоціальних феноменів, що виступають у ролі факторів їх формування; між потенціалом психологічної та соціальної науки, що визначає сутність, спрямованість, особливості людських ресурсів як специфічного явлення, і ступінь використання цих наукових знань у психології кризи особистості; між необхідністю побудови концепції впливу психосоціальних ресурсів на вибір особистості копінг-стратегії подолання кризової ситуації та відсутністю теоретико-методологічного осмислення сутності ресурсного підходу в осмисленні даної проблеми; між необхідністю психологічних рекомендацій суб'єктам освітньої системи по забезпеченню психосоціального супроводу в аспекті формування в них ефективних стратегій подолання кризового стану,

спричиненого війною, та недостатністю емпіричних знань про зміст відповідної діяльності фахівців.

Стратегія актуалізації психосоціальних ресурсів подолання кризових ситуацій, спричинених війною, у напрямку гармонізації особистісних структур буде переважною наявністю в невизначених особистісних ресурсах. При цьому необхідно враховувати, що подолання особистості кризових ситуацій з позицією синергетичного бачення проблеми служить основою пояснення біфуркаційної поведінки особистості; таке подолання включає в себе формування мотиваційно-цінностного та емоційно-регулятивного компонентів; співвідношення рівневих характеристик мотиваційно-ціннісного та емоційно-регулятивного компонентів особистісних ресурсів проявляється в стані людини.

Різноманітні кризи супроводжують весь період розвитку особистості. Подолання особистості кризової ситуації в умовах війни можна назвати як точку біфуркації в розвитку особистості, то є як саму плідотворну точку для подальшої еволюції системи. З цієї точки система (особистість) починає рух в напрямку найбільш значимого руху атрактора – до більшої цілості і меншої конфліктності, або – до більшої роздробленості. У цьому плані дуже важливо вивчити можливість створення невеликих збільшень, їх накопичення та експоненціального посилення, що призводить до корекції негативної траєкторії подолання особистістю кризової ситуації та актуалізації психосоціальних ресурсів за умов війни. Якщо кризи успішно подолані, то певна дезорганізація та хаос можуть виявитися засобом позбавлення від обмежувальних життєвих моделей.

У позиції біфуркаційної поведінки акцент ставиться на ту суб'єктивну реальність, яку кожна людина формує у своєму життєвому просторі з опорою на власну систему координат значущих цінностей, що постають у формі своєрідної системи, по відношенню до якої та інтерпретуються зовнішні події. То, який саме шлях подолання життєвих труднощів вибере та чи інша

особистість, визначається, зокрема, її резервами та ресурсами як системою внутрішньоособистісних якостей людини, здатних досягти рівня суперечностей між особистістю та життєвою середовищем, подолання негативних життєвих обставин шляхом трансформації ціннісно-сислового виміру особистості, що актуалізує її спрямування та формує основу для самореалізації.

Важливим компонентом в актуалізації психосоціальних ресурсів є мораль як регулятор поведінки. При цьому ці ресурси представляють собою систему якостей особистості, котрі зумовлюють ціннісно-сисловий вимір особистості життєвих ситуацій, що задають спрямованість поведінки особистості в ситуації вибору, а також створюють основу для самореалізації при вирішенні суперечностей між особистістю та життєвим середовищем. Ці ресурси починають активізуватися в ситуації вибору, тоді, коли особистість повинна давати моральну оцінку тій або іншій дії, особливо за умов повномасштабної війни.

1.2. Життєстійкість як основа психосоціальних ресурсів

Поняття «ресурси особистості» порівняно недавно з'явилося і було запозичене з економіки та теорії управління, а останні десятиліття починає займати в психології особистості все більш важливе місце. Сучасні ресурсні концепції розглядають широкий спектр різноманітних ресурсів, виділяючи внутрішні, зовнішні, економічні, матеріальні, трудові, фінансові, природні, адаптаційні, когнітивні, психологічні, інформаційні, віртуальні, фізіологічні, соціальні, і навіть особистісні ресурси. У широкому значенні до ресурсів (*ressource* (франц.) – допоміжний засіб) відноситься все, що може бути задіяне людиною для ефективного існування та підтримки якості життя. При такому розумінні ресурсами є: майно, матеріальні об'єкти, запаси, можливості, кошти, соціальні зв'язки, здібності, якими має окремий індивід, група чи

співтовариство. Виділяють позасуб'єктні ресурси (умови середовища), інтрасуб'єктні ресурси (процеси взаємодії людей) та інтрасуб'єктні (індивідуальні особливості суб'єкта).

«Під особистісними ресурсами, як правило, розуміють індивідуально-психологічні особливості, пов'язані з більш успішним здійсненням різних видів діяльності та вищим рівнем психологічного благополуччя. Як види ресурсів різні автори розглядають установки, риси, цінності, атрибутивні схеми, стратегії поведінки та подолання стресу та ін. Як особистісні ресурси в літературі описані такі конструкти як толерантність до невизначеності, життєстійкість, локус контролю, оптимізм, базисні переконання, почуття зв'язності, самоефективність, резильєнтність, майстерність, надія, чесноти та сили характеру як особистісні гідності» [22, с. 138].

У сучасному світі у зв'язку із посиленням процесів глобалізації та акультурації, ескалацією сучасної військової напруженості між окремими державами, а також соціально-економічною кризою все більше людей перебувають у важких, а часто і критичних ситуаціях. Це пов'язують із різними чинниками: політичними, економічними, екологічними та соціальними, що стали результатом низки негативних умов (бідність, хвороби, безробіття, втрата моральних цінностей тощо). Важка життєва ситуація стала звичною ознакою сучасного світу, особливо у нашій державі. Все це негативно позначається на психосоціальних ресурсах, самореалізації особистості, викликає занепокоєння, тривогу за сьогодення та майбутнє, призводить до зниження якості життя величезної кількості громадян, позбавляючи їх тим самим повноцінної самореалізації. У таких ситуаціях стає важливою актуалізація психосоціальних ресурсів.

Особливої значущості набуває питання про спричинені війною важкі життєві ситуації, при яких виникає неузгодженість між внутрішньою необхідністю, потребами і неможливістю їх задоволення, а саме між мотивами, прагненнями, цінностями та зовнішніми перешкоджаючими ситуаціями.

Поєднання потреб, внутрішньої потреби та зовнішніх несприятливих умов самореалізації є особливо важливою проблемою. Особливої актуальності це питання набуває при сучасних важких ситуаціях в Україні, коли перед людиною постають завдання опору негативним чинникам довкілля, з одного боку, та збереження власного плану самореалізації – з іншого. У цьому контексті важливо розкрити ті характеристики, які є медіаторами досягнення мети опірності та самореалізації особистості. Такою характеристикою психосоціального потенціалу може бути стійкість особистості та такі близькі їй за змістом поняття, як життєздатність, ресурси та інші психологічні якості, які демонструють здатність індивіда протистояти важким життєвим ситуаціям та зреалізувати потреби, прагнення. Життєстійкість як інтегральна психологічна характеристика особистості, що сприяє протистоянню індивідом стресорам та збереженню здоров'я, у тому числі і психічного, може бути розглянута як подібний психосоціальний медіатор. Вивчення психологічних особливостей актуалізації психосоціальних ресурсів при важких життєвих ситуаціях, що відрізняються тривалістю, інтенсивністю і невизначеністю, дозволить створювати ефективні програми гармонізації самореалізації в суб'єктів, що у подібних життєвих умовах воєнного часу.

Проведений аналіз наукової літератури (див. [1-70]) дозволив побачити неоднозначність дослідження цього феномену, відмінності у визначенні, структурній організації, умовах та факторах його прояву, що значно ускладнює його вивчення. У дослідженнях сучасних учених можна назвати кілька напрямів аналізу цієї проблеми. Деякі дослідники, продовжуючи традиції представників гуманістичної психології, намагаються пояснити механізм самореалізації. Інші автори розглядають специфіку прояву даного феномену у представників різних професій та в різних умовах. Можна виділити ще одну групу дослідників, які вивчають цей феномен у контексті системного підходу. В даний час широкого поширення набули роботи, в яких різні властивості особистості та індивідуальності є індикаторами самореалізації особистості. При

аналізі концептуальних ідей, присвячених проблемі дослідження, найбільш перспективним є полісистемний підхід.

Життєстійкість – це багатовимірне психологічне утворення, що спричинене зовнішніми умовами та внутрішніми чинниками, що забезпечує збереження життєдіяльності особистості важких життєвих ситуаціях та сприяє актуалізації психосоціальних ресурсів у часи війни. Індивідуально-типові особливості життєстійкості особистості у важких життєвих ситуаціях характеризуються різними рівнями прояву: високому рівню життєстійкості відповідає активно-залучено-ризиковий тип, для якого характерна стратегія, що пристосовується, у специфіці самореалізації; для середнього рівня життєстійкості характерний помірно-залучено-ризиковий тип життєстійкості з стратегією поведінки, що перетворюється, в різних сферах життєдіяльності. В ієрархічній структурі самореалізації домінують гармонійні характеристики, але рівень виразності цих складових найяскравіше проявляється у представників активно-залучено-ризикового типу життєстійкості. У психологічній структурі самореалізації осіб із різними типами життєстійкості відзначаються кількісні та якісні відмінності у системотвірних плеядах. У осіб із активно-залучено-ризиковим типом життєстійкості системотвірним є зв'язок між емоційністю, інертністю, соціальними бар'єрами та креативністю, у той час як у осіб із помірно-залучено-ризиковим типом виділяється висока щільність зв'язків, поєднана із егоцентричністю, соціоцентричністю та соціально значущими установками цілей. Як ідентичні ознаки самореалізації у представників з різними типами життєстійкості виступає її соціально зорієнтована спрямованість, а також взаємозв'язок соціально орієнтованої мотивації із оптимістичністю, креативністю та активністю, що вказує на інтенсивність прагнень до самовираження у часи воєнних лихоліть.

«До перших спроб вивчення самореалізації та розробки стратегій і шляхів розвитку можна віднести такі давні релігійно-філософські вчення, як буддизм, йога, даосизм та ін. Тут побутував примат особистості та ставлення людини до

світу. З одного боку, це обмежувало шлях саморозвитку і надавало йому нормативного характеру. З іншого боку, в античній міфології з'являються герої (або божевільні), які кидають виклик буттю, прагнуть стати над богами і привласнити собі право змінювати світ. У світовій науці вчення про самореалізацію спостерігається у Аристотеля і Платона. Етика Платона була спрямована на самовдосконалення особистості, заради досконалого суспільства – держави. Аристотель як аналізував феномен самореалізації, а й звертався до питання розробки практичних рекомендацій, шляхів і методів самоздійснення. В історико-філософському плані умовно можна виділити два підходи до вивчення самореалізації особистості: есенціальний та екзистенційний. Представники есенціального підходу заперечують право особистості авторство свого життя. Людина, на думку філософів екзистенційного підходу (С. К'єркегор, К. Ясперс і Ж.П. Сартр), – це індивідуальна, самостійна, мисляча і незалежна від соціальних умов істота» [50, с. 37].

«У зарубіжній психології феномен самореалізації розглядається здебільшого у рамках гуманістичного напрямку (А. Маслоу, К. Роджерс, К. Гольдштейн). В концепціях вчених особистість розглядалася як унікальна, цілісна система, перед якою відкрита можливість самоактуалізації, властива лише людині. Самореалізація в цих концепціях розглядається та визначається як джерело активності та кінцева точка шляху саморозвитку» [50, с. 43].

Згідно з концепцією Адлера, в результаті розвитку людина стає повноцінним членом суспільства, і, відповідно, джерелом активності, що підштовхує його до розвитку, є суспільство, що його оточує. Так само, як і прагнення переваги, соціальний інтерес Адлер вважає вродженим. Друга думка полягає в тому, що джерело активності, що спонукає особистість до розвитку, знаходиться всередині самої особистості (К. Горні та К. Роджерс). Третя думка полягає в тому, що кінцева точка шляху трансцендентна (Р. Ассаджіолі, К. Юнг). Розвиток і зростання – завдання всього життя, що вимагає свідомого морального вибору, зусиль до її кінця і межі можливостей, за К. Юнгом. Для В.

Франкла самореалізація – це наслідок, однією з істотних якостей людського буття є не самоактуалізація, а самотрансценденція, здатність людини виходити межі себе і концентрувати свою увагу виключно собі. Е. Фромм пов'язує самореалізацію з продуктивною активністю, із задоволенням потреби у трансцендентності, із прагненням зайняти певне соціальне становище у суспільстві. К. Горні вважає, що самоаналіз загалом зазвичай приносить користь індивіду, сприяючи його саморозвитку та відкриваючи закладений у людині потенціал, незважаючи на створені несприятливі умови життя (див. [7; 23; 37; 41; 56; 63; 66; 69]).

Гуманістичні педагоги розуміють самореалізацію особистості як основну мету освіти. Вони визнають як головний предмет особистість, яка є унікальною цілісною системою, перед якою відкрита можливість самоактуалізації, властива лише людині. Однак гуманізм піддається критиці, особливо його акцент на «самості» (Self). Лідери нового «позитивного» руху в психології стверджують, що в даний час існує напрямок у гуманістичній психології, який стимулює егоцентризм. Існують відмінності у тлумаченні соціально-психологічних передумов самореалізації особистості. «Так, Г. Олпорт спирався у своєму тлумаченні на усвідомлення особистістю власних мотивів, Дж. Б'юдженталь бачив значущість у переживанні та осмисленні переломних подій, а Р. Мей постулює ідею про «корисність» тривоги, розуміючи її як внутрішню напруженість для успішної самореалізації» [50, с. 45].

У вітчизняній психологічній науці поняття самореалізації особистості довго не було самостійним предметом вивчення, а було присутнім у контексті інших психологічних проблем особистості: мотивації, сенсу життя, особистісного потенціалу та ін. Методологічною основою аналізу самореалізації у вітчизняній психології є принципи психічного розвитку, сформульовані в культурно-історичній теорії походження та формування психіки та свідомості, психологічної теорії діяльності. З початку 90-х років минулого століття простежується тенденція виділити самореалізацію як

самостійний предмет вивчення. Незважаючи на наявність у сучасній психологічній науці досліджень, присвячених самореалізації, існує неоднорідність у підходах до її вивчення. Наприклад, учені почасти підходять до проблеми вивчення самореалізації особистості у спробі визначити фактори, критерії та показники. Зокрема, зазначають, що самореалізація людини може розгортатися одночасно в кількох напрямках: 1) по лінії виконання вимог соціальних структур; 2) вільного розгортання здібностей; 3) за лінією зреалізації ціннісних установок. Приміром, коли індивід змушений діяти відповідно до волі обставин, це можна назвати реалізацією, а коли з власної волі самореалізацією. Під самореалізацією особистості розуміють життєву позицію, яка, своєю чергою, означає сукупність відносин людини до предметного світу, іншим людям і собі разом із уявленнями про способи реалізації цих відносин для побудови власного життя. Що є особливо актуальним в часи війни.

Часто дослідники розглядають самореалізацію як процес удосконалення, як свідому діяльність, як певну потребу чи як складову актуалізації психосоціальних ресурсів. Таким чином, можна сказати про наявність актуальних теоретичних та методологічних проблем у вивченні самореалізації особистості, які полягають у відсутності єдиної теорії самореалізації, єдиного підходу до визначення цього поняття. Інший аспект, в якому відображається взаємодія людини з середовищем, полягає в тому, що дослідники по-різному розглядають і пов'язують самореалізацію особистості з трансадаптацією та трансценденцією особистості, з активністю суб'єкта та змінюваністю особистості і т. ін. Все це дозволяє стверджувати, що самореалізація особистості – це складний феномен, який потребує комплексного дослідження.

На наш погляд, найбільш перспективним підходом, що відображає сутність комплексності, є полісистемна концепція самореалізації особистості. У рамках цієї концепції вирішуються завдання сукупного аналізу природних, соціальних та психологічних факторів у самореалізації суб'єкта діяльності.

«В результаті огляду зарубіжної літератури ми виявляємо, що поняття життєстійкості в контексті психосоціальних ресурсів запроваджено С. Кобейс та С. Мадді і перебуває на стику наукових позицій екзистенційної психології та прикладної галузі психології стресу та його подолання. За визначенням її авторів, життєстійкість сприймається як особистісна характеристика, що є загальною мірою психічного здоров'я людини і відбиває три життєві установки: 1) залученість, 2) контроль та 3) готовність до ризику. Життєстійкість пов'язані з теорією особистості. С. Мадді визначає свою концепцію особистості як варіант моделі узгодженості, варіант активізації. З цієї позиції особистість визначається переважно зворотним зв'язком від взаємодії зі світом і меншою мірою якостями, якими людина наділена від народження. Ним було розроблено типологію особистості» [50, с. 53].

Висока активація позначає високий рівень збудження, а низька активація – інертність, хронічну фрустрованість та неспішність. З іншого боку, було проведено виділення особистісних характеристик з погляду «активності – пасивності». Активна особистість виявляє впевненість у собі та ініціативу. Пасивна особистість не може передбачати своїх активаційних вимог, їй нерідко доводиться коригувати актуальні рівні активації, які стали надто високими чи низькими. Життєстійкість, за С. Мадді, характеризується як риса особистості, яка опосередковує вплив ситуації. Він стверджує, що диспозиції можуть впливати на процеси долаття і бути засобом, за допомогою якого людина буферно впливає на стресові події (див. [2; 27; 39; 45; 51; 56; 62]).

В результаті огляду зарубіжної літератури ми виявили, що життєстійкість як ключова особистісна змінна, що сприяє стійкості (резильєнтності) у стресових ситуаціях, мотивує людину до позитивних дій і допомагає перетворити особисту трагедію на досвід зростання, сприяє стійкості за допомогою оцінки стресових подій, зокрема і військового часу. Життєстійка людина має екзистенційну мужність, здатність винести сенс із трагедії, як

активна людина з наявністю мети та вірою у власну ефективність реалізується через позитивну пізнавальну оцінку.

Ранні дослідження життєстійкості вивчали зв'язок між здоров'ям та стресом, як предиктор майбутнього здоров'я. Виявлено схожість між життєстійкістю та локусом контролю, оптимізмом та самоефективністю. Існує значне число досліджень, які спрощують конструктор «життєстійкість», і водночас є не менша кількість досліджень, спрямованих на перевірку його природи. Багато вчених вважають за доцільне досліджувати лише загальний рівень життєстійкості, при цьому інші стверджують важливість дослідження окремих компонентів цього конструкту. Деякі дослідники навіть запропонували прибрати «прийняття ризику» з концепції життєстійкості. Деякі виявили кореляцію загального рівня життєстійкості із різними психологічними властивостями (психофізіологічним, соціально-психологічним та особистісно-смісловим). Інші досліджували взаємозв'язок між соціальним інтересом, відчуженням у різних сферах життя та психологічною якістю життєздатності (див. [1-70]).

Розроблене вітчизняними психологами поняття життєстійкості та її місця у структурі особистості не тотожне поглядам С. Мадді на цю проблему. Інколи життєстійкість сприймається як ступінь «живучості», «здатність подолання себе», «здатність перетворювати проблемні ситуації у нові можливості». Іншими вченими розглядається та аналізується образ життєстійкої особистості як ступінь зрілості особистості, життєздатності. Як теоретико-методологічної основи досліджень життєстійкості в контексті актуалізації психосоціальних ресурсів постають традиційні концепції вітчизняної психології. Насамперед, це концепція системно-структурного підходу, культурно-історична концепція, суб'єктно-діяльний підхід та ін.

Висновки до розділу 1

Аналіз численних досліджень показав перевагу деструктивних стратегій подолання кризових ситуацій над адекватними, що зумовило необхідність розробки спеціальної програми супроводу розвитку копінг-стратегії. Ця програма інтегрує результати інших дисциплін, які входять до програми професійної підготовки, спрямованих на прийняття себе, на отримання знань про свої індивідуальні особливості та потреби, а також навиків самопідтримки, подолання стресу та актуалізації внутрішніх ресурсів. Програма реалізується на трьох рівнях: 1) когнітивному (інформаційному), що містить відомості про особливості перебігу кризових ситуацій, механізмах їх виникнення та подолання, їх вирішення у досягненні цілей особистості; 2) особистісному (підтримуючому), виконуючому психотерапевтичну функцію і працюючим на прийнятті себе; 3) діяльнісному (поведінковому), присвяченому моделям поведінки при виконанні тієї чи іншої соціальної ролі і життєвим цілям, які людина вибирає, утворюючи зі своїми індивідуальними способами подолання кризових ситуацій і актуалізації психосоціальних ресурсів.

Життєстійкість особистості в контексті актуалізації психосоціальних ресурсів забезпечується сформованістю здібностей контролювати емоційні, когнітивні та конативні процеси, адекватно реагувати на зовнішні впливи та сприяти збереженню життєдіяльності особистості у важких життєвих ситуаціях воєнних лихоліть. Успішність самореалізації особистості пов'язана зі сформованістю життєстійкості, що проявляється у перетворюючій стратегії при реагуванні на зовнішні впливи та збереження оптимальної життєдіяльності у важких життєвих ситуаціях воєнного стану в Україні.

РОЗДІЛ 2

ПРОБЛЕМА АКТУАЛІЗАЦІЇ РЕСУРСІВ ТА АДАПТАЦІЇ ОСОБИ ДО УМОВ ВІЙНИ

2.1. Особливості актуалізації особистісної адаптивності за умов військових дій

Основні ідеї навколо досліджуваного феномена формує пов'язаний з певним загальним порядком, законно і програмно передбаченим і частково відомим наукам як у зовнішній, так і внутрішній реальності, що зумовлює ієрархію, зміст, структуру і динаміку світу і протікає в ньому. Сутнісно соціальна наука намагається сформулювати розуміння закономірностей, які регламентують (себто програмно забезпечують) її основні ідеї, що розкривають горизонти, що вивчаються її реальністю.

Увесь перебіг людського життя можна умовно розглядати як процес адаптації людини до змінних умов і обставин, що протікають навколо неї. Поняття адаптації дозволяє розібратися в глибинних причинах тих існуючих і вихідних умовах, в яких знаходиться людина. В цьому плані бажано визначити особливості своєї долі (6 рівень), програмне забезпечення індивідуальності (5 рівень), особистісну зумовленість (4 рівень), власну детермінованість (3 рівень). Додаткову інформацію можна отримати по тілобудові та біологічних особливостях індивіда (2 рівень) і пояснити відповідно до навколишньої зовнішньої реальності (1 рівень). Тоді формується комплексне знання, що дозволяє налагодити взаємодію з навколишнім середовищем, в якому психосоціальна адаптація і ментальне здоров'я є невід'ємними критеріями якісної взаємодії з собою і довкіллям.

У науковому середовищі адаптація трактується, перш за все, як процес, але і як властивість і здатність живої природи і людини, що підштовхують його

до потрібної (визначеної) діяльності і стилю життя в визначених умовах, заставляючи особистість гнучко розвиватися і використовувати свої можливості і ресурси (тіла і психіки), вихід з індивідуальності, актуалізації власних ресурсів в умовах війни.

Починаючи із четвертого рівня з'являється можливість вибору індивіда як у внутрішній (ціль), так і в зовнішній реальності (поведінка), яка далі передбачає особливості самопрояву узреалізації внутрішньої ресурсної повновагомості. Цими аспектами займаються філософія, соціологія і психологія особистості, що пояснюють вплив світогляду (цінностей, переконань і т. ін.), характеру, темпераменту на життєдіяльність в цілому і адаптивність до різних негативних умов. Розмаїття цих підходів виражено в різних типологіях особистості та психологічних і соціальних особливостях їх адаптації в житті.

Наступні два верхніх рівня дозволяють розкрити джерела розуміння людської життєдіяльності та життя в цілому, які умовно можна назвати долею. Доля людини зумовлена програмним змістом і закономірно направляє її життєдіяльність (за законами виміру, в якій готова і в якій живе людина). Однак багатообразність і різноманітність програм, що чинять вплив на людину і її навколишній світ, дозволяє людині користуватися ними у тимчасовому аспекті, але із обов'язковою зреалізацією передбаченого, яке заповане в рамкових межах виділеного їй відтинку часу (сценарій, вік, етап життя, необхідність, план тощо). Якщо людина йде за відповідним програмним варіантом, завжди орієнтуючись на вищі закони і власну совість як регулятор моральності, то її адаптація відбувається найбільш повно, що виражається в стані наповненості життя і благополуччя (здоров'я) на внутрішньому рівні і успішності, ефективності на зовнішньому.

Адаптивність (ступінь адаптації людини) розглядається як вроджена і набута здатність, що забезпечує пристосування до всього розмаїття життя і при будь-яких умовах у тимчасовому аспекті. У нашому випадку у вродженому (генетичному) задіяні три верхніх рівня (польовий, закономірний, програмний),

а у вроджено-набутому – три нижніх рівня (залежний, даний, спричинений). На це вказують узгоджена діяльність усіх систем організму, уведених у будь-яку клітину, і всі її елементи, названі в науці як гомеостаз – системний центр, регулюючий механізм і критерії програмного забезпечення в біологічних системах. При будь-якій програмі або невідповідності запланованому процесу виникають серйозні проблеми в тілі (хвороби) і зміни в житті людини (стилю та образу).

Наукою визнається, що наші тіла, спільноти людей і сам всесвіт утворюють складні екологічні системи і підсистеми, які постійно взаємодіють і впливають на інші і, як засновані на певних принципах самоорганізації (законах і програмах), стараються досягти рівноваги в оптимальному стані, так званому гомеостазі, що може слугувати характеристикою благополуччя.

Четвертий рівень (особистісний) є трансформатором, перемикачем, регулятором взаємодії особистості із навколишньою реальністю. Верхні рівні формують напрямок адаптації в плановому (судинному) варіанті, нижні беруть участь у зреалізації відповідно до індивідуальності та довіклілевих умовах. Варто зазначити, що більш високий рівень в системі завжди визначає низьку реалізацію і чим він вищий, тим більш можливий його вплив на управління іншими нижчими сильнішими. Однак і нижні в процесі діяльності, інформуючи верхній динамічний стан і реакції, дозволяють оцінювати поточні зміни і коригувати спрямованість, що сприяє актуалізації психосоціальних ресурсів, особливо в умовах воєнного лихоліття. Саме переплетення всіх рівнів формує порівневу адаптивність людей (високо-, середньо- і низькоадаптивні особи). На нижніх трьох рівнях можна побачити підказки до розумного самокоригування відповідно до своєї індивідуальності. Це сутнісно програмне забезпечення тіла, психіки та особистості. Під впливом виховання, навчання, умов і образу життя рівень адаптивності може змінюватися, що виражається в підвищенні або зниженні ресурсів, можливостей і в спрямованій зміні психосоціальних ресурсів особистості [12; 44; 57; 64].

Адаптованість – це рівень і ступінь фактичної взаємодії людини із зовнішнім і внутрішнім світом, що виражається в різних станах (благополуччя/дисгармонія). Зовнішнє благополуччя визначає, наприклад, задоволеність соціальним статусом, матеріальним достатком, повагою до оточуючих та інші чинники. Внутрішнє благополуччя може бути зумовлене самооцінкою, світоглядом і гармонійною взаємодією всіх компонентів внутрішнього світу, що буває надзвичайно рідко в реальності. Адаптованість – це також показник і результат якісної взаємодії з собою і соціальним довкіллям. Людина може бути гармонійною і адаптованою, або дисгармонійною і дезадаптованою. Дезадаптація завжди психосоматична і протікає в трьох формах: 1) невротичній (неврози), 2) агресивно-протестній і 3) капітулятивно депресивній (психосоматичні захворювання і порушення поведінки) [12].

Учені виділяють сім інстинктів: 1) самозбереження, 2) продовження роду, 3) альтруїстичний, 4) дослідження, 5) домінування, 6) свободи та 7) збереження гідності. Вони характеризують програмне забезпечення людської психіки та особистості з п'ятим рівнем. Їх поєднання та ієрархія у багатьох пояснюють напрямки самореалізації і світоглядне засвоєння реальності [27].

Інстинкти можна поділити на діади. Діада А поєднує в собі інстинкти самозбереження і продовження роду, вона – базова, забезпечує фізичне виживання особи і виду. Діада Б містить дослідницький інстинкт й інстинкт свободи, забезпечує стиль життєдіяльності і первинну спеціалізацію людини. Діада В містить інстинкти домінування і збереження достовірності, які забезпечують самоствердження, самозбереження людини в психосоціальному аспекті. Разом ці три діади в загальному вигляді забезпечують адаптацію людини в реальному житті (в тілесному, особистому і соціальному планах). Інстинкт альтруїзму соціалізує егоцентричну сутність, виявлену у всіх інших інстинктах, і сприяє гармонізації відносин з оточуючими. Альтруїзм є антиподом зла і егоїзму, а совість – визнанням природної духовності, через яку підтримується внутрішня гармонія і духовна адаптація [1; 18; 33; 57].

Узагальнюючи відзначимо, що кожен інстинкт програмно визначає пріоритети і життєві установки, впливає на гармонійність чи дисгармонійність особистості, сприяє формуванню визначених якостей характеру і прояву емоційного фону (четвертий рівень), пов'язаний із темпераментом і стилем життя людини (третім і нижчими). Осмислення індивідуальної структури інстинктів дозволяє розуміти різноманітні проблеми і негаразди в житті, вибір розумного напрямку самореалізації, роботи із власними обмеженнями і застряганнями в еволюційному процесі, здатні розвивати самосвідомість, що позитивно проявляється у всіх аспектах життєдіяльності людини, зокрема і в актуалізації психосоціальних ресурсів під час війни. Таким чином, через теорію інстинктів можна пояснити індивідуальну реальність життя та адаптацію до неї на чотирьох рівнях із семи.

До прикладу, дослідження, проведені науковцями протягом 25 років, допомагають пояснити багато особливостей життєдіяльності людини. Так діти і дорослі з провідним інстинктом «самозбереження» за життя лякливі, тривожні і залежні, що виявляється з віком їх зниженої адаптації і зосередженості на безпеку життєдіяльності (виживання), свого здоров'я, адаптації під оточуючі та обставини, обмеження власних потреб і стремління в угоду спокою. Це програмне забезпечення даного інстинкту вказує лише загальні тенденції поведінки людини з інстинктом «самозбереження». Звідси передбачені загальні життєві проблеми, які доведеться подолати чи вирішити в цьому житті для підвищення своєї адаптації. Фахівці розуміють над якими якостями характеру йому прийдеться потрудитися і які набути, які ціни та переконання переважають і бажані для якісної життєдіяльності та самореалізації. Це індивідуальний приклад прояву одного інстинкту і розуміння напрямків внутрішньої роботи індивіда для актуалізації своїх психосоціальних ресурсів.

Оскільки у кожної людини є свій набір та ієрархія інстинктів, то їх аналіз дозволяє визначити багато аспектів життєдіяльності та навіть передбачити деякі проблеми, з якими вона зіштовхнеться, або вже має. Що стосується

загальних тенденцій реалізації в соціумі, то достатньо буде підкреслити, що у студентів різних спеціальностей відзначається різне поєднання програм, а в рамках однієї спеціальності при схожих програмах різна їх ієрархія, а, відповідно, і життєдіяльність професійна та особистісна. Тому пропонується визначити поєднання інстинктів, що дозволить уточнити схильність до актуалізації психосоціальних ресурсів.

Зазвичай в нормі у людини один чи кілька інстинктів домінують, інші виражені слабкіше, але також впливають на особистісні тенденції у визначені періоди життя. Чим менше провідних інстинктів у людини, тим визначеніше і вільніше у виборі зреалізації свого життя і менше завдань, які необхідно виконати в житті. Учені частіше фіксували від двох до п'яти провідних інстинктів людини. Далі відзначимо, що вони можуть допомогти або помішати у актуалізації психосоціальних ресурсів, що спостерігається в особливостях самовиявлення особистості. Конфліктні інстинкти називають суперечливими. До такого відноситься головно інстинкт «самозбереження» (перший інстинкт). Наявність поруч з будь-якою програмою даного інстинкту відразу змінює його ступінь і якість прояву.

У силу визначених біологічних, психічних (внутрішня актуалізація психосоціальних ресурсів) і соціальних чинників (внутрішня актуалізація психосоціальних ресурсів) долучення одного чи декількох інстинктів може бути надмірним до патології, а вплив інших може виявитися подовженим впливом до атрофії і тоді ведуть мову про інстинктопатію. Останні призводять до конфліктних міжособистісних відносин між їх носіями та індивідами з нормальним домінуванням того чи іншого інстинкту. Тоді говорити про позитивну адаптацію людини до життя складно і частіше вона проходить на грані серйозних захворювань чи патологій відносин і не в кращих соціальних умовах, а часто в напрузі і боротьбі з собою, оточенням і середою.

Але актуалізація психосоціальних ресурсів не слід розглядати фаталістично. Вам потрібно приймати як коридор спрямованого розвитку

людини у відповідності з його життєвим задумом, індивідуальністю, можливостями, готовністю та визначеною варіантністю вибору самої людини. Людина не тільки живе сценарно, але також їй дана можливість вибору, завдяки якому вона формує свою індивідуальність і особистість, що впливають на адаптацію до життя і рівень розвитку його в цілому. Її розумні вибори в рамках можливого підвищення якості адаптації, що визначає рівень здоров'я (внутрішнє) і соціальне благополуччя (зовнішнє) [35].

Тому можна говорити про те, що людині допомагають на низьких рівнях розвитку самому навчитися впливати навіть на глибинні механізми свого життя (як це відбувається на початку життя будь-якої дитини в суспільстві, де батьки та середовище спрямовують його розвиток). Доки формується початкове розуміння, розвиток здійснюється в програмному варіанті через процес навчання управління тілом і психікою. З визначеного рівня долучається розуміння, особі пояснюють правила і норми, засвоєння яких сприяє регуляції поведінки та особистісному становленню. При високому рівні пізнання і моралі людиною починають керувати якістю характеру, не даючи опускатися в розвиток і сигналізуючи через зміну стану благості і здоров'я про спрямованість вибору. Тут можна умовно говорити про те, що чим нижчий рівень розвитку людини, тим більше сценарно визначеній життя. У високорозвинутих людей актуалізація психосоціальних ресурсів знижується за рахунок усвідомленості вибору і відповідного подання.

Як зазначає О. Штепа «психологічні механізми актуалізації відрізняються від інших психологічних механізмів як умовами вияву, так і зумовленими ними новоутвореннями. Метарівнем функціонування психологічних механізмів актуалізації ресурсів, на наш погляд, доцільно визначити само-здійснення особи, оскільки саме самоздійснення трактують як переведення можливостей людини у дійсність. Науковці розрізняють внутрішню і зовнішню форми самоздійснення, а співвідношення внутрішнього і зовнішнього Я особи розглядають у конфігураціях персоналізації та персоніфікації» [68, с. 588].

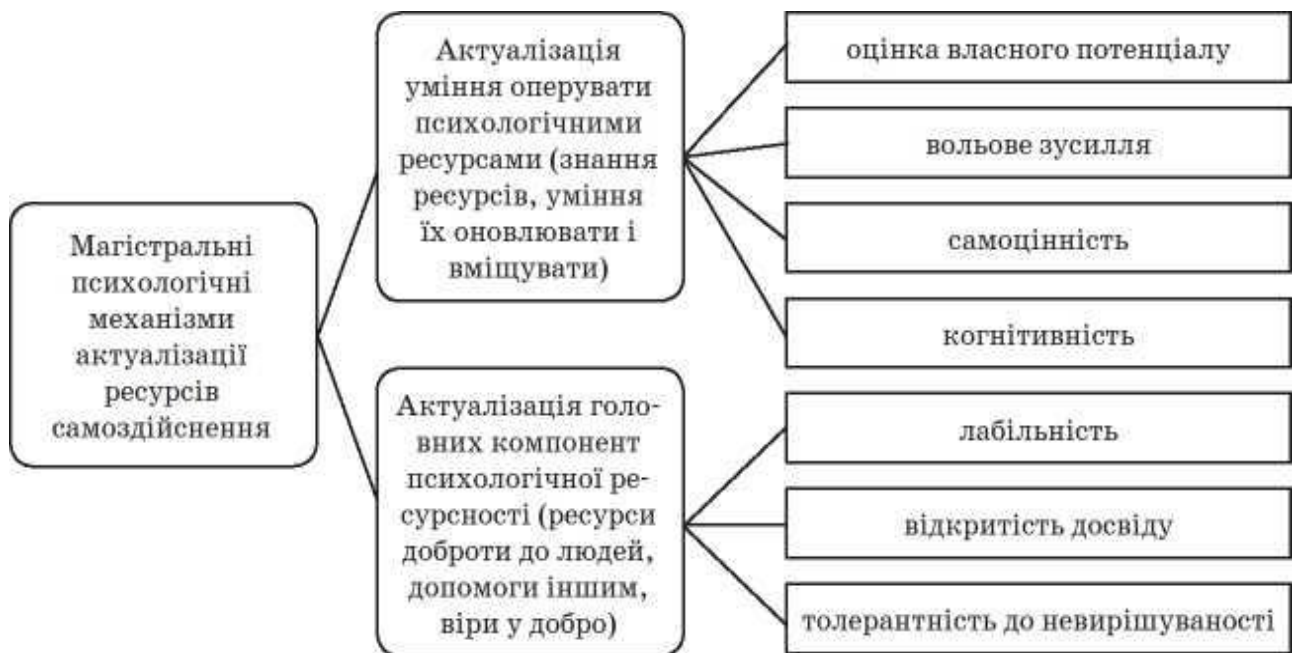


Рис. 2.1. Магістральні психологічні механізми актуалізації ресурсів (за О. Штепою) [68]

Механізми актуалізації є іманентними саморозвитку, який є головною ознакою систем, що самоорганізуються. Системотвірним чинником є сама людина, а універсальною якістю – самоспричинення (рис. 2.1). У системах, що самоорганізуються, якісні зміни зумовлені особливостями системних зв'язків [10, с.171]. Джерело трансформацій психологічного простору людини є у енергії міжподієвих зв'язків зовнішнього і внутрішнього світу, серед яких виокремлюють певні типи зв'язків. Психологічні новоутворення, що зумовлені механізмами актуалізації, мають високий рівень недетермінованості соціальними ефектами та характеризують здатність людини приймати рішення в ситуації воєнного стану. Це є показником життєстійкості, яка означає готовність прийняти відповідальність за зміст власного життя та перетворити

складну життєву ситуацію у ситуацію нових можливостей. Актуалізувати психологічні ресурси можна шляхом впливу на уміння оперувати власними психосоціальними ресурсами, адже рівень психологічної ресурсності зумовлений умінням особи оперувати власними ресурсами, а саме рівнем знань власних ресурсів, умінням їх оновлювати та вмщати. Ресурс визначають як психологічний мотиваційно-духовний динамічний стан уможливлення сутності людини.

Отож, механізмами актуалізації психосоціальних ресурсів постають певні фрагменти таких процесів самоздійснення як: 1) самодистанціювання, 2) самотрансценденція, 3) свобода, 4) відповідальність, у яких відбуваються зміни рівня вміння оперувати ресурсами за умов війни. Тож можна говорити про визначені межі індивідуальної адаптації й спрямованої актуалізації психосоціальних ресурсів особистості. Тож, чим швидше наука дійде до дослідження трьох верхніх рівнів кожного рівня, тим усвідомленішим і продуктивнішим стане життя особистості при використанні таких знань.

2.2. Компоненти та складові актуалізації психосоціальних ресурсів особистості та цінностей в умовах війни

Актуалізацію психосоціальних ресурсів людини можна розглядати як нелінійний багатовимірний процес з широким діапазоном станів, фаз, варіацій, в якому можна виділити два основних психологічних компонента: мотиваційно-ціннісний і емоційно-регулятивний. Сформованість мотиваційно-ціннісного компонента на високому, середньому і низькому рівнях характеризується домінуванням типу мотивації (гуманної емпатійно-альтруїстичної чи егоцентричної), ставлення до людей в залежності від їх значущості для людини. Сформованість емоційно-регулятивного компонента на високому, середньому та низькому рівнях характеризується здатністю до

постановки та вирішення завдань (здатність до постановки надзадач (задач, що виходять за межі соціально-заданих або адаптаційних), здатність до вирішення завдань, поставлених реальними або ідеальними авторитетними особами, недостатністю довільної регуляції поведінки), характером регуляції поведінки (на основі самосвідомості, усвідомлена регуляція поведінки, котра опирається на норми і правила, імпульсивно-ситуативне реагування).

На основі рівнів розвитку мотиваційно-ціннісного та емоційно-регулятивного компонентів формуються дев'ять типів психосоціального стану людини. З них важливі шість типів[70,с. 129]:

- 1) альтруїстичний надконвенційний тип (високий рівень мотиваційно-ціннісного та емоційно-регулятивного компонента);
- 2) альтруїстичний конвенційний тип (високий рівень мотиваційно-ціннісного та середній рівень емоційно-регулятивного компонента);
- 3) групоцентричний надконвенційний тип (середній рівень мотиваційно-ціннісного і високий – емоційно-регулятивного компонента);
- 4) групоцентричний конвенційний тип (середній рівень мотиваційно-ціннісного та емоційно-регулятивного компонентів);
- 5) егоцентричний надконвенційний тип (низький рівень мотиваційно-ціннісного компонента, високий — емоційно-регулятивного компонента);
- 6) егоцентричний конвенційний тип (низький рівень мотиваційно-ціннісного компонента, середній — емоційно-регулятивного).

Виходячи з того, що зміст егозахисних тенденцій, що виражають чи приховують загрозливі імпульси кризової ситуації від людини, зумовлені внутрішньоособистісною специфікою, найбільш сприятливими умовами для її подолання будуть: 1) висока емпатійність; 2) буттєве сприйняття себе й інших; 3) здатність діяти в умовах невизначеності й ризику; 4) моральна інтуїція. Ці умови виражені в типах: 1) альтруїстичному надконвенційному (носій кризової ситуації викликає як стимул для розвитку, конфлікт перетворюється в енергію творчості); 2) альтруїстичному конвенційному (людина підвладна впливу

довкілля, володіє конструктивними інтенціями, ціннісним ставленням до соціального довкілля); 3) групоцентричному надконвенційному (проте прояв у людини амбівалентних інтенцій усуває кризову ситуацію, але у відношенні близького середовища він використовує конструктивні альтруїстичні інтенції); 4) групоцентричному конвенційному (характеризується суперечливою мотивацією, яка урівноважує дотримання моральних норм і правил соціального довкілля за умов війни).

До мотиваційних типів актуалізації психосоціальних ресурсів відносяться ті, у яких є мотиви подолання кризи та пошук оптимального виходу з неї. Ці мотиви можуть вступити в боротьбу з умовами воєнного стану через несумісність і одночасної актуалізації, при цьому тільки вибір ініціює подолання кризи і покращення психосоціальних ресурсів.

В основі когнітивного типу лежать представлення (когніції) особистості. Людина, яка має такий внутрішній механізм, як наявність знань про кризове становище, спричинене війною, розуміє, що необхідно піти від нього, відновити свою цілість. Виділяються два узагальнених когнітивних типу кризових ситуацій – конструктивний (вибір на рівні самосвідомості (копінг-стратегії)) і деструктивний (вихід від пізнавального подолання кризової ситуації (сучасний чи абсолютний)). Рольові кризові ситуації виникають у процесі напруги між різними рольовими позиціями особистості (внутрішніми та міжособистісними), її можливостями та існуючою рольовою поведінкою. У процесі становлення особистості відбувається поступове зниження числа неадекватних стратегій подолання всіх трьох типів кризових станів.

Зміна образу тягне за собою як зміна поведінки, так і самооцінки суб'єкта і служить безпосередньо моральної саморегуляції. Подобного роду зміни можливі в рамках психологічного супроводу розвитку копінг-стратегії подолання кризових ситуацій. Програма психологічного супроводу містить три блоки («Від самопізнання до саморозвитку», «Ціль як засіб досягти бажаного», «Мистецтво досягти»), різні і за глибиною соціально-психологічної роботи, і

відповідно, за методами. Психосоціальний супровід має зреалізовуватися на трьох рівнях: 1) когнітивному (інформаційному), що містить дані про особливості перебігу, механізми виникнення та подолання, їх вирішення у досягненні цілей з актуалізації психосоціальних ресурсів; 2) особистістю (підтримувальною), котра виконує психотерапевтичну функцію і працює на прийняття себе; 3) діяльнісному (поведінковому), присвяченому моделям поведінки при виконанні тієї чи іншої соціальної ролі та життєвим цілям, які людина обирає, утворюючи зі своїми індивідуальними способами подолання кризових ситуацій і життєвих завдань[1, с. 233].

Головна проблема впливу чинників, спрямованих на подолання кризових ситуацій, що спричинені війною, і актуалізацію психосоціальних ресурсів актуалізується нами на етапі навчання у ЗВО, оскільки студентству – мобільній групі, основна діяльність якої організована за визначеною програмою підготовки до виконання професійних і соціальних ролей у матеріальному та духовному виробництві, властивий порівняно високий освітній рівень, активна соціокультурна позиція, відносна економічна самостійність, розвиток пізнавальної мотивації, підвищена потреба в спілкуванні, соціальна активність, устремління до соціального становлення і, в той же час, присутній досить широкий ряд суперечностей психологічного, соціального та педагогічного характеру, складових джерел актуалізації психосоціальних ресурсів особистості.

Висновки до розділу 2

Нами виявлені типи кризових ситуацій і стратегії їх подолання, що актуалізують психосоціальні ресурси. До мотиваційних типів кризових ситуацій ми віднесли ті, у яких є мотиви подолання кризи та пошук оптимального виходу з неї. Ці мотиви можуть вступити в боротьбу зі

усталеними через несумісність і одночасної актуалізації. При цьому виділяються такі різновиди мотиваційних кризових ситуацій як в рівній мірі привабливі, але взаємовиключаючі інші альтернативи; в рівних ступенях непривабливі альтернативи; одночасно приваблива і неприємна ціль в рівних мірах, але в різних аспектах. В основі когнітивного типу лежать представлення когніції) особистості. Людина, яка має такий внутрішній механізм, як наявність знань про кризове становище, розуміє, що необхідно піти від нього, відновити свою цілість. Усталення ідей в процесі прийняття рішень при наявності когнітивних представлень може здійснюватися різними шляхами: а) шляхом зміни відносин до кризової ситуації (сьогоднішні думки змінюють представлення про минуле), себто ті аргументи, які сприяли вибору, після вибору сприймаються як більш значимі і привабливі, ніж на стадії роздумів; б) шляхом зміни когніцій; шляхом збільшення консонансних компонентів, що підтримують когніції в порівнянні з дисонасними; в) шляхом перебудови Я-концепції, (включення пізнання в більш широкий контекст); г) шляхом створення захисних механізмів чи виправдання себе наявністю неконтрольованих внутрішніх станів або повне витіснення кризової ситуації.

Зрештою можна зазначити про те, що відбувається поступове зниження кількості неадекватних стратегій у процесі підвищення соціальної компетентності. Корекційна робота з опорою на програму розвитку копінг-стратегії дозволить отримати деякі зміни в перебігу кризових ситуацій і стратегії їх подолання, що життєдайно впливає на актуалізацію психосоціальних ресурсів в умовах воєнного стану.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ АКТУАЛІЗАЦІЇ РЕСУРСІВ В АСПЕКТІ ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО ДИСОНАНСУ ТА ФАСИЛІТАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1. Безпека як важливий психосоціальний ресурс в умовах збройного протистояння

Потреба в безпеці є однією з найважливіших потреб у житті людей, що стає особливо актуальний в часи воєнного лихоліття. У соціогуманітарних науках зазвичай безпеку розглядають як проблему безпосереднього захисту від конкретних загроз у конкретній ситуації, або обмежують опис, перерахуванням зовнішніх психологічних характеристик (поведінка, прояв емоцій тощо), при цьому не розглядають психосоціальний механізм проблеми безпеки в цілому, психологічні умови потреби в безпеці, її значимість у житті людей під час війни, у структурі інших потреб. Проблема психології безпеки як самостійного наукового напрямку є важливою для розуміння особливостей актуалізації психосоціальних ресурсів під час збройних протистоянь. Очевидно, що потреба в безпеці виникає при соціальній взаємодії людей – як реально, так і віртуально. Основними психологічними механізмами соціальної взаємодії, по-перше, є психосоціальний дисонанс як невідповідність представлених суб'єкта взаємодії нормам навколишнього соціального середовища і виникає психічна напруженість, і, по-друге, фасилітація соціальної взаємодії – вплив присутності будь-якого стороннього, котрий безпосередньо не бере участь в самій взаємодії, соціальні фон, соціальне довкілля. Себто потреба в безпеці у воєнний час знаходиться між об'єднанням із соціальним середовищем для зреалізації свого розвитку і власних устремлінь і збереження власної унікальності, власного життєвого простору.

«Виживання – збереження себе, своєї особистості – найбільш нижній рівень потреб у піраміді А. Маслоу» [14, с. 8]. Рівень потреби в безпеці є поворотною точкою, точкою вибору значущості потреб у розвитку взаємодії суб'єкта: або особа залишається в зоні гомеостазу, зона комфорту (нижній рівень) і система (особи) стає закритою і поступово згасає – це ентропійний розвиток з точки зору системного походу; або особа, подолана страхом, порогом встановленої безпеки (значність потреб у розвитку – верхній рівень – стає вище значущості потреби в безпеці – нижній рівень), спрямовується в «невідоме». Вибір розвитку, самореалізація, система стає відкритою, з обміном інформацією та енергією із зовнішнім середовищем, – це не ентропійний варіант розвитку. Особливий інтерес викликає потреба в безпеці молоді, майбутнього України, особливо тієї її частини, яка прагне до освіти та самоосвіти.

Нами виділені наступні робочі гіпотези. Потреба в безпеці під час війни виникає в соціальній взаємодії як при безпосередньому контакті, так і за допомогою впливу (тиску) навколишнього соціального довкілля:

1) потреба в безпеці проявляється при психосоціальному дисонансі (ПСД) – вихід за межі норм представлених (зони комфорту) і виникнення психічного напруження;

2) потреба в безпеці з'являється при фасилітуючому впливі (тиску) соціального фону: спостерігачів, які безпосередньо не беруть участь у взаємодії, їх образів (представлених про них), їх шаблонів;

3) значимість потреби в безпеці в структурі актуалізації психосоціальних ресурсів росте з віком: менш значима в молодості, коли іде знання нового, що пов'язане зі напрацюванням життєвого досвіду, в тому числі по безпеці; з роками потреба в силі безпеки зростає – збільшується негативний досвід, обережність, зменшуються можливості протистояти ризикам військового лихоліття.

Теоретичне обґрунтування (розробка моделі психологічного механізму) опиралось на закони діалектики, онтологічний, системний (синергійний), ймовірнісний підхід. Нами досліджене поняття психосоціального дисонансу (в наслідку впливу – ПСД), його модель і математичне опис, яке дає методіку вимірювання, оскільки ПСД є функціональною змінною (залежить від кількох змінних) і її не можна вимірювати безпосередньо. При емпіричних дослідженнях, підтверджуючих теоретичні положення, використовувалися тести, опитувальники, анкети.

Логіка (етапи) дослідження: виявити психологічний механізм потреб у безпеці під час війни, розробити схему визначення потреб у безпеці та її місця (значимості) у структурі актуалізації психосоціальних ресурсів людини під час війни задля подальшої актуалізації психосоціальних ресурсів. Коли представлення суб'єктів досить різне, тоді виникає психічна напруга, психосоціальний дисонанс (ПСД), який визначається нами як невідповідність представлень між суб'єктами взаємодії (СВ). Суб'єктами взаємодії можуть бути: особистість, мала і велика соціальні групи, суспільство. Якщо один із суб'єктів, наприклад суспільство, приймає за еталон (нормальне уявлення), тоді «психосоціальний дисонанс» – це невідповідність представленого суб'єктом взаємодії уявленням про норму в спільноті та виникає психічний тиск, який призводить до вибору розвитку: або розширення свого уявлення та вибору творчого розвитку своєї життєвої траєкторії, або відхід в зону своїх незмінних представлень (зону комфорту), залишається, а в перспективі – застій у розвитку, психологічні комплекси, психосоматичні відхилення, вплив на фізичні та психічні захворювання.

Межа, де виникає ПСД, обмежує зону комфорту, всередині якої безпечно і немає психічної напруги. При виході із зони комфорту виникає психосоціальний дисонанс, психічне напруження, страх і втрата суб'єктивної безпеки. Це один із механізмів потреби в безпеці – потреба в гомеостазі, стійкість системи: себе (при персональній ідентифікації) і соціальної групи (при

соціальної ідентифікації). В цьому виражається діалектична єдність протилежностей в континуумі «небезпека (страх) – безпека», «розвиток – застій», «нестійкість і нові шляхи розвитку – стійкість в щоденному побутуванні». Межа між полюсами має розмитий, ймовірнісний характер, і тоді можна говорити про домінуючий напрям розвитку.

Другим ключовим психологічним механізмом потреби в безпеці під час війни є полегшення соціальної взаємодії. Психосоціального дисонансу можна уникнути, відходячи від безпосередньої взаємодії хоча б на певний час; фасилітація чинить невдалий вплив на життєдіяльність, на соціальну взаємодію суб'єктів. Фасилітатори направляють суб'єктів, вказують шляхи розвитку – наприклад, реклама, інформаційні війни тощо, які нібито відображають представлення соціуму. Фасилітація соціальної середовища формує особистість. Відповідно, фасилітація соціальної взаємодії впливає на потребу в безпеці суб'єктів під час війни. Фасилітатор в тренінгу створює психологічні умови безпеки для розвитку учасників тренінгу, допомагає.

Необхідність безпеки є частиною актуалізаційних ресурсів людини, найважливішою характеристикою психіки в життєдіяльності. Мотив постає проявом активності, вектором спрямованості руху суб'єкта взаємодії. Адже потреба і мотив взаємодії суб'єктів взаємозв'язані, то немає потреб – немає мотиву. Наприклад, А. Маслоу взагалі не розділяв потребу і мотив [14]. Ми ж розводимо ці поняття і пропонуємо наступну модель (структуру) мотиву:

потреби на чотирьох рівнях → мотиватори → цілі на чотирьох рівнях.

Як видно з моделей потреб (в тому числі і потреб у безпеці), цілі є граничними умовами існування мотиву (про чотири рівні розглянемо далі). Мотиваторами є мотиви і компетенції своїх і суб'єктів взаємодії. А. Маслоу приділяв велике значення безпеці, яке може як зберегти життя особистості, так і бути перешкодою до її розвитку, знайомству з новим. Він виділяв відповідно полюси: дефіцитарна психологія (Д-психологія) і психологія буття (Б-

психологія); психологія споживання, відтворення дефіциту і психологія розвитку, визначення свого існування (рис.3.1).

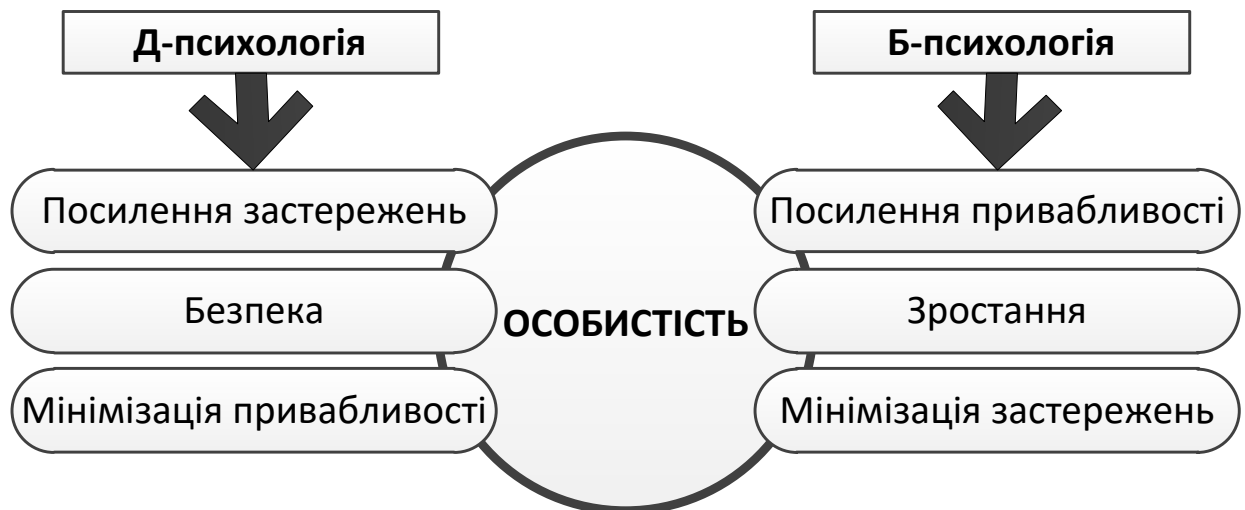


Рис. 3.1. Особистість в діалектичному континуумі дефіцитарної психології (Д-психологія) і психології буття (Б-психологія), що актуалізують психосоціальні ресурси в умовах війни

Точка психосоціального дисонансу є точкою вибору, точкою біфуркації розвитку особистості. Опозиція суб'єктивному досвіду (задоволення, самодовіра) є позицією або думкою інших людей (любов, повага, схвалення, підтримка, винагорода, довіра до інших). Таким чином, зіштовхнувшись з вибором між власним переживанням та досвідом схвалення інших людей, особа з великою ймовірністю вибере схвалення інших, і це надасть їй задоволення або заставить все випробувати, навчить не зауважити або контролювати за допомогою волевиявлень.

Важливу роль під час війни відіграють у житті людини почуття страху та безпеки, які визначають межі суб'єктності. Таким чином, психологічні потреби в безпеці можна описати за допомогою моделей мотивації, психосоціального дисонансу і фасилітації соціальної взаємодії як при безпосередньому участі у

взаємодії, так і при впливі соціального фону (присутності сторонніх, спостерігачів, які не беруть участь у самій взаємодії).

Нами запропонована структура психосоціальних явищ, характеристик взаємодії та взаємодії суб'єктів, яку можна представити як чотирирівневу модель:

1) сепарабельний, предметний, фізичний рівень: соматична складова суб'єкта;

2) енергетичний, емоційний рівень: емоційна складова суб'єкта;

3) інформаційний, понятійний, категорійний рівень: ментальна, психологічна складова суб'єкта;

4) несепарабельний (холістичний), трансцендентний рівень: екзистенційна, місійна складова суб'єкта.

Усі психологічні завдання можна розглядати в ракурсі цих 4 рівнів і фазового психологічного простору. Взаємодія відбувається на всіх чотирьох рівнях одночасно, але в кожен даний момент домінує один певний рівень.

Потреби в безпеці і фізіологічні потреби об'єднуються в первинні потреби. У разі цієї моделі вони відносяться до першого рівня. Фізіологічні потреби відповідають матеріальному першому рівню; потреба у любові відповідає другому – емоційному, енергетичному рівню; потреба в повазі відповідає третьому понятійному рівню – визнання суспільства (більшої соціальної групи); потреба в самоактуалізації відповідно відноситься до пізнання власної місії існування у всесвіті. Таким чином, існує відповідність між рівнем потреб А. Маслоу і запропонованими рівнями структур характеристик суб'єктів та їх взаємодій.

Таким чином, можна стверджувати, що потреба в безпеці виникає в соціальній взаємодії як при безпосередньому контакті, так і опосередковано під впливом (тиском) навколишнього соціального довкілля: 1) потреба в безпеці проявляється при психосоціальному дисонансі (ПСД) – вихід за межі норм представлених (зони комфорту) і виникає психічне напруження; 2) потреба в

безпеці з'являється при фасилітуючому впливі (тиску) соціального фону: спостерігачів, які безпосередньо не беруть участь у взаємодії, їх образів (представлених про них), їхніх шаблонів.

3.2. Практика вивчення шляхів актуалізації психосоціальних ресурсів

Емпірична частина дослідження постала у виявленні структури потреб студентів і значущості потреб безпеки в ній, взаємозв'язку потреб безпеки з психологічними характеристиками різних рівнів.

Для цієї цілі нами застосовувалася методика визначення локусу контролю (Дж. Роттер), стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях (К. Томас) та емоційної спрямованості (Б. Додонов) [12]. Причина вибору полягає в тому, що визначені характеристики можна розглядати як універсальні компетенції, мотиватори на різних рівнях взаємодії: 1-й рівень – конфліктні ситуації як безпосередньо взаємодія; 2-й рівень – емоційна спрямованість; 3-й рівень – локус контролю.

Вибірка складала 20 осіб – студентів соціально-гуманітарного факультету Західноукраїнського національного університету (2023 рік). До початку війни мотив безпеки займав останні місця в житті студентів. Можна констатувати, що характерним для більш молодих є відсутність страху, тобто потреби в безпеці, що дає їм можливість розвиватися і оволодівати новими можливостями свого організму на всіх чотирьох рівнях. Звичайно, це характерно не для всіх, ми говоримо про домінуючі середні значення. Отримані емпіричні дані підтверджують гіпотезу про те, що значимість потреб у безпеці в структурі потреб з віком зростає. Вона менш виражена в молодості, коли іде знання нового, що пов'язано з ризиками, з напрацюванням життєвого досвіду, в тому числі по безпеці; з роками потреба в силі безпеки зростає – збільшується

негативний досвід, обережність, зменшуються можливості і протистояти ризикам. Таким чином, мотив безпеки студентів корелює зі стратегією поведінки «поступка», тобто при реалізації мотиву безпеки відбувається осмислене поведінка («поступка»), а не «втеча».

Під час війни втрачається контроль над ситуацією, що викликає небезпеку, тому небезпека зберігається і безпека не забезпечується. А при «поступці» людина залишається всередині ситуації і контролює його, тому забезпечення безпеки більш виражено. Ще одна кореляція мотиву безпеки під час війни присутня зі зворотним знаком зі стратегією «протиборство»: при протиборстві небезпека залишається і забезпечення безпеки відсутнє завжди. Це очевидно логічно, але не завжди сприймається і усвідомлюється емоційно, образно підсвідомо.

В табл. 3.1 наведені значення коефіцієнтів кореляції між мотивами та емоційною спрямованістю. Шкали емоційної спрямованості в таблиці: альтруїстична, комунікативна, глористична, практична, пугнічна, романтична, гностична, естетична, гедоністична, акизитивна. Усі мотиви корелюють з альтруїстичною, комунікативною (крім безпеки), практичною (крім безпеки) спрямованістю емоцій студентів. Себто при мотивації будь-якої життєдіяльності студентів викликають позитивні емоції: піклування і допомога іншим суб'єктам взаємодії в соціальному середовищі; бажання спілкуватися, бути в середовищі суб'єктів взаємодії; бажання що-небудь робити своїми руками, втілювати в практику, в тому числі і соціальну, при взаємодії з оточуючим соціальним світом. Спостерігається абсолютна відсутність кореляції мотивів з глористичною та акизитивною емоційною спрямованістю студентів. То є бажання слави і влади, честолюбство, а також копіювання, скупердяйство при (для) мотивації будь-якої життєдіяльності студентів не мають ніякого значення. Це пов'язано, швидше всього, з тим, що молодь (студенти) ще в своїй більшості не познали, не встигли познайомитися зі славою, владою. Романтична і гностична емоційна спрямованість корелює з

матеріальним (1-м) і трансцендентним (5-м) рівнями: задоволення потреб і досягнення цілей на матеріальному і духовному рівнях викликають позитивні романтичні («замилування») і гностичні (закоханість, пізнання світу) емоції. Пугнічна емоційна спрямованість корелює з матеріальними мотивами: при реалізації матеріальних потреб і досягненні цілей емоції страху викликають стрес і виділення адреналіну, від екстремальних видів занять. Мотив самореалізації – у протилежній кореляції з задоволеннями, насолодами, тілесним комфортом (гедонічне спрямування).

Таблиця 3.1

Значення коефіцієнтів кореляції між мотивами та емоційною спрямованістю

Мо- тиви	Емоційне спрямування									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Навчальне</i>										
М1	0,13	0,22	0,1	0,1	0,14	0,19	0,13	0,06	0,01	0,09
М2	0,1	0,06	-0,01	0,02	0,12	0	0,05	-0,01	-0,04	0,11
М3	0,18	0,27	0,08	0,14	0,1	0	-0,01	0,1	0	0,02
М4	0,17	0,18	0,12	0,21	0,08	0,05	0,11	0,11	-0,05	-0,01
М5	0,13	0,14	0,11	0,21	0,1	0,21	0,27	0,1	-0,12	-0,04
<i>Професійне</i>										
П1	0,12	0,18	0,07	0,15	0,12	0,09	0,13	0,13	-0,02	0
П2	0,22	0,13	0,03	0,17	0,09	0,03	0,09	0,15	0,03	0,01
П3	0,14	0,17	0,02	0,14	0,09	-0,01	-0,01	0,08	0,02	0
П4	0,13	0,16	0,06	0,14	0,09	-0,01	0,07	0,02	-0,03	0,03
П5	0,1	0,05	0,04	0,09	0,09	0,13	0,21	0,08	-0,13	-0,12
<i>Загальне</i>										
З1	0,15	0,24	0,12	0,15	0,15	0,17	0,16	0,12	0	0,06
З2	0,2	0,11	0,01	0,12	0,12	0,02	0,07	0,07	0	0,07
З3	0,19	0,27	0,05	0,17	0,12	0	0	0,12	0	0
З4	0,17	0,19	0,11	0,2	0,1	0,03	0,1	0,07	-0,04	0,02
З5	0,14	0,14	0,12	0,19	0,13	0,17	0,25	0,13	-0,12	-0,09

Умовні позначення: 1 – мотиви; 2 – альтруїстичне; 3 – комунікативне; 4 – глористичне; 5 – праксичне; 6 – пугнічне; 7 – романтичне; 8 – гностичне;

9 – естетичне; 10 – гедоністичне; 11 – акизитивне.

Із табл. 3.1 бачимо, що мотив потреби в безпеці корелює з емоційними спрямуваннями: альтруїстичною, практичною, естетичною. При виникненні потреби в безпеці та її досягненні викликають позитивні емоції, а потім заряджають енергією дії, пов'язаної із піклуванням та за допомогою інших, із виконанням робіт практичного характеру своїми руками, із збереженням краси, умінням предметів, особливостями, відмінностями.

Молоді властивий досить низький рівень безпеки, і це пов'язано з їх розвитком, знайомством з новими, новими своїми можливостями в реальному і дійсному світі взаємодії суб'єктів. Потреба (мотив) у безпеці під час війни зреалізовується при стратегії поведінки «поступка» та відмови від стратегії поведінки «протиборство». Виникнення потреб у безпеці та її досягнення викликають позитивні емоції альтруїстичної, практичної, естетичної спрямованості.

Безпека відіграє подвійну (діалектичну) роль у життєдіяльності взаємодії суб'єктів у соціальному докільлі, особливо для молоді. З одного боку, безпека створює гомеостаз (стійкість) середовища життя молоді – зовнішньої та внутрішньої, реальної та віртуальної (дійсної в термінології філософів). З іншого, бажання стійкості не дає можливості вийти за межі форми, стійкості, що створюють стійкі явища в дійсному світі суб'єкта соціальної взаємодії.

Таким чином, точка безпеки (психосоціального дисонансу) – це точка вибору актуалізації ресурсів. Така потреба виникає в соціальній взаємодії як при безпосередньому контакті, так і за допомогою впливу (давлення) навколишнього соціального середовища:

1) потреба проявляється при психосоціальному дисонансі (ПСД) – вихід за межі норм представлених (зони комфорту) і виникає психічне напруження;

2) потреба з'являється при фасилітуючому впливі соціального фону: спостерігачів, які безпосередньо не беруть участь у взаємодій, їх образів (представлених про них), їх шаблонів;

3) значимість актуалізації психосоціальних ресурсів зростає із віком: вона менш виражена в молодості, коли іде знання нового, що пов'язано з ризиками, з напрацюванням життєвого досвіду, в тому числі по безпеці; з роками потреба в силі безпеки зростає – збільшується негативний досвід, обережність, зменшуються можливості і протистояти ризикам, особливо під час збройних протистоянь.

Висновки до розділу 3

Таким чином, проаналізовані особливості актуалізації психосоціальних ресурсів за умов ведення повномасштабної війни. Розглянуті механізми актуалізації психосоціальних ресурсів в рамках гуманістичної психології, мотиви, психосоціального дисонансу, фасилітації соціальної взаємодії. Потреба в безпеці виникає при психосоціальному дисонансі – себто невідповідності представлених своїх і оточення і виникнення психічного напруження, коли суб'єкт соціальної взаємодії виходить за межі зони свого комфорту, за межі соціальних норм свого і соціального оточення. При цьому психосоціальний дисонанс виникає в точці біфуркації траєкторії розвитку і ставить суб'єкта перед вибором свого шляху: або глухий захист і вхід у замкнуту свою «систему», або через подолання страху (потреби в безпеці) співпраці, обміну інформацією (думками, уявленнями) та енергією (емоціями, відчуттями, сприйняттям) з оточуючим соціальним світом, вихід за свою «систему».

Актуалізація психосоціальних ресурсів виникає при виході із зони комфорту при психосоціальному дисонансі і має діалектичну природу: зберігає індивідуальність і особистий простір (персональна ідентифікація), але порушує

розвиток і пізнання світу (єдність світу, соціальна ідентифікація). Другий психосоціальний механізм – це полегшення соціальної взаємодії, коли вплив на взаємодію надає певний «суб'єкт» (соціальне середовище, фон – людина, люди, образи, уявлення, плакати, ЗМІ, соціальні мережі і т. ін.), який безпосередньо не бере участі у взаємодії. І цей тиск фасилітації також має діалектичний, полюсний характер: покращувати соціальну взаємодію, зберігаючи соціум стійким (нормою), – фасилітація в сенсі поліпшення, або замикатися, затискатися, перестаючи розвиватися і послаблювати соціальну взаємодію, – інгібіція. Таким чином, актуалізація психосоціальних ресурсів відбувається при безпосередній взаємодії чи у присутності соціуму, в середовищі соціального фону.

ВИСНОВКИ

1. Перебіг людського життя можна умовно розглядати як процес адаптації людини до змінних умов і обставин, що протікають навколо неї. Поняття актуалізації психосоціальних ресурсів дозволяє розібратися в глибинних причинах тих існуючих і вихідних умовах, в яких знаходиться людина, особливо за умов війни. Формування життєдайних особистісних ресурсів на нинішньому етапі поступу людської цивілізації вирізняється тим, що породжує проблему кризи ідентифікації, життєстійкості та адаптації, особливо характерну для часу військових лихоліть. Ситуація для українців ще критичніша у зв'язку із тим, що на глобальну світову кризу накладається сформоване в останні роки спрямування, що посилює моральні орієнтири на відповідальність, порядність, правдивість, чесність. Одним із варіантів подолання критичних ситуацій та актуалізації психосоціальних ресурсів під час війни є внутрішня перебудова особистості, приводом для якої можуть стати різноманітні обставини, що вимагають зміни життєутрою та діяльності. Способом такої перебудови особистості є переосмислення життєвого шляху, в процесі якого здійснюється інтелектуально-рефлексивна оцінка минулої і майбутньої діяльності, аналізуються необхідність і можливість її зміни.

2. Ефективним прогностичним критерієм продуктивної поведінки особистості в ситуації війни є стійкість особистості. Це означене тим, що вихід кризи багато в чому залежить від розуміння кризи як події у більшій чи меншій мірі небезпечної та деструктивної. Не уникнути кризи, а бажання жити в різних емоційних ситуаціях і є, на нашу думку, важливим етапом профілактики негативних залежностей, спричинених війною. З цією важливою метою важливим постає пошук особистісної конструкції, яка може зробити процес актуалізації психосоціальних ресурсів більш продуктивним, адекватним завданням життєдіяльності. Тому в центрі уваги виявляються не тільки життєві труднощі, стреси, кризи та конфлікти, але також і психологічні резерви та

ресурси особистості, які допомагають людині успішно долати негаразди воєнних лихоліть. Проблематика психосоціальних ресурсів почала висвітлюватися в науковій літературі, починаючи з механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій, і закінчуючи такими поняттями, як адаптаційний потенціал, особистісний потенціал, а також стресостійкість (резильєнтність) і життєстійкість.

3. У особи, яка переживає стрес в умовах внутрішнього збройного конфлікту, можуть відбуватися трансформації сенсожиттєвих стратегій та їх компонентів (життєві цінності, мотиви, орієнтири, цілепокладання, оцінки пережитого). У цьому сенсожиттєві стратегії можуть розвиватися як у прогресивному, і регресивному напрямках. Як суб'єктивні індикатори змістовних характеристик смисложиттєвих стратегій в умовах збройного конфлікту може стати рефлексивна оцінка базових потреб та якості життя. Важливою є розробка моделі формування смисложиттєвих стратегій особистості в умовах внутрішнього збройного конфлікту, яка є багатокомпонентним утворенням, що відображає процес взаємодії динамічних ситуаційно-психогенних чинників несприятливого, екстремального довкілля та індивідуально-психологічних характеристик особистості, які і визначають специфіку трансформації смислів та наслідки цих змін. Також необхідною є розробка психокорекційних програм, використання яких може суб'єктивно полегшувати перебування людини у зонах збройного конфлікту та актуалізації психосоціальних ресурсів у поствоєнний період.

4. Стратегія актуалізації психосоціальних ресурсів та подолання кризових ситуацій, спричинених війною, у напрямку гармонізації особистісних структур буде переважною наявністю в невизначених особистісних ресурсах. При цьому необхідно враховувати, що подолання кризових ситуацій з позицією синергійного бачення проблеми служить основою пояснення біфуркаційної поведінки особистості; таке подолання включає в себе формування мотиваційно-цінностного та емоційно-регулятивного компонентів;

співвідношення рівневих характеристик мотиваційно-ціннісного та емоційно-регулятивного компонентів особистісних ресурсів проявляється в стані людини. Подолання кризової ситуації в умовах війни можна назвати як точку біфуркації в розвитку особистості, якнайбільш плідотворну точку для подальшої еволюції системи. З цієї точки система (особистість) починає рух в напрямку найбільш значимого руху атрактора – до більшої цілості і меншої конфліктності, або – до більшої роздробленості. У цьому плані дуже важливо вивчити можливість створення невеликих покращень, їх накопичення та експоненціального посилення, що призводить до подолання особистістю кризової ситуації та актуалізації психосоціальних ресурсів за умов війни. Якщо кризи успішно подолані, то певна дезорганізація та хаос можуть виявитися засобом позбавлення від обмежувальних життєвих моделей.

5. У позиції біфуркаційної поведінки слід орієнтуватися на ту суб'єктивну реальність, яку кожна людина формує у своєму життєвому просторі з опорою на власну систему координат значущих цінностей, що постають у формі своєрідної системи, по відношенню до якої інтерпретуються зовнішні події. Те, який саме шлях подолання життєвих труднощів обере та чи інша особистість, визначається, зокрема, її резервами та ресурсами як системою внутрішньоособистісних якостей людини, здатних досягти рівня суперечностей між особистістю та життєвою середовищем, подолання негативних життєвих обставин шляхом трансформації ціннісно-сміслового виміру особистості, що актуалізує її спрямування та формує основу для самореалізації навіть за умов повномасштабного військового конфлікту. При цьому ці ресурси представляють собою систему якостей особистості, котрі зумовлюють ціннісно-смісловий вимір особистості життєвих ситуацій, що задають спрямованість поведінки особистості в ситуації вибору, а також створюють основу для самореалізації при вирішенні суперечностей між особистістю та життєвим середовищем. Ці ресурси починають активізуватися в ситуації вибору, тоді,

коли особистість повинна давати моральну оцінку тій або іншій дії, особливо за умов повномасштабної війни.

6. Аналіз показав перевагу деструктивних стратегій подолання кризових ситуацій над адекватними, що зумовило необхідність появи спеціальної програми супроводу розвитку копінг-стратегії. Така програма інтегрує результати інших дисциплін, які входять до програми професійної підготовки, спрямованих на прийняття себе, на отримання знань про свої індивідуальні особливості та потреби, а також навиків самопідтримки, подолання стресу та актуалізації внутрішніх ресурсів. Програма має зреалізовуватися на трьох рівнях: 1) когнітивному (інформаційному), що містить відомості про особливості перебігу негативних ситуацій, механізмах їх виникнення та подолання, їх вирішення у досягненні цілей особистості; 2) особистісному (підтримуючому), виконуючому психотерапевтичну функцію і працюючим на прийнятті себе; 3) діяльнісному (поведінковому), присвяченому моделям поведінки при виконанні тієї чи іншої соціальної ролі і життєвим цілям, які людина вибирає, утворюючи зі своїми індивідуальними способами подолання негативних ситуацій і актуалізації власних психосоціальних ресурсів.

7. Резильєнтність особистості в контексті актуалізації психосоціальних ресурсів забезпечується сформованістю здібностей контролювати емоційні, когнітивні та конативні процеси, адекватно реагувати на зовнішні впливи та сприяти збереженню життєдіяльності особистості у важких життєвих ситуаціях воєнних лихоліть. Успішність самореалізації особистості пов'язана зі сформованістю життєстійкості, що проявляється у перетворюючій стратегії при реагуванні на зовнішні впливи та збереження оптимальної життєдіяльності у важких життєвих ситуаціях воєнного стану в Україні. Актуалізація психосоціальних ресурсів виникає при психосоціальному дисонансі і має діалектичну природу: 1) зберігає індивідуальність і особистий простір (персональна ідентифікація), але 2) порушує розвиток і пізнання світу (єдність світу, соціальна ідентифікація). Таким чином, актуалізація психосоціальних

ресурсів відбувається при безпосередній взаємодії чи у присутності соціуму, в середовищі соціального фону.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика. Дніпропетровськ : Вид-до ДНУ, 2006. 336 с.
2. Барко В. І. Методика використання тренінгових вправ змістовного плану у підготовці управлінців. *Практ. психологія та соц. робота*. 2004. № 7. С. 26-30.
3. Бевз Г.М. Главник О.П.. Технологія проведення тренінгів формування здорового способу життя молоді. К., 2005. С. 28-38
4. Бенеш Г. Психологія: довідник. К.: Знання-Прес, 2007. 510 с.
5. Бойко В.В. Енергія емоцій у спілкуванні. К., 1996. 77 с.
6. Борищук В. О. Дослідження синдрому емоційного і професійного вигорання. *Social pharmacy in health care*. 2015. №1. С. 65-72.
7. Бреславич Г.М. Емоційні особливості формування особистості в дитинстві. Черкаси, 2020. 181 с.
8. Бриндіков Ю. Л. Сучасний стан психологічної реабілітації учасників бойових дій в Україні. Сучасні проблеми психології у контексті історикопсихологічного пізнання : матеріали круглого столу. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2016. С. 13-14.
9. Валуйко О. М., Гошкодеря О. В. Управління професійним стресом: навч. посібник. К.: Скіф, 2008. 106 с.
10. Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посіб. Львів: Край, 2005. 107 с.
11. Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів : «Видавництво Старого Лева», 2015. 416 с.
12. Главник О.П. Психологічні тренінги. Київ, 2002. 233 с.
13. Горбунова В. В., Карачевський А. Б., Климчук В. О. та ін. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп.

Львів: Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. 91 с.

14. Грибенюк Г. С. Психологічна підготовка. Черкаси : Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля МНС України, 2019. 232 с.

15. Губенко І. Я., Карнацька О. С., Шевченко О. Т. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування. К.: Медицина, 2022. 296 с.

16. Гуменюк О.Є. Психологія впливу: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2003. 304 с.

17. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.

18. Дмитренко Г. М. Психологічна реабілітація учасників АТО: види діяльності практичного психолога. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*: зб. наук. праць. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. С. 248-252.

19. Емоційне вигорання / упоряд. В. Дудяк. К. : Главник, 2007. 128 с.

20. Живолуп Л.В. Тренінг розвитку толерантності / Автор-укладач Л.В.Живолуп. Кременчук, 2018. 33 с.

21. Загальна психологія: навч. посібн. / Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. К.: "А.Г.Н.", 2002.

22. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

23. Ізард К. Емоції людини. К.: Літопис, 2018. 952 с.

24. Клименко В. В. Психологічна робота в повсякденних умовах: реалії та перспективи. *Зб. наук. пр. Військ. гуманіт. ін-ту Нац. акад. оборони України*. 2001. № 3. С. 23-24.

25. Ковпак Д. В. Як позбутися тривоги і страху. Львів: Веселка, 2019. 240 с.

26. Кологривова Е. І. Адаптація до умов середовища як один з факторів переживання суб'єктивного благополуччя. *Актуальні проблеми психології діяльності в особливих умовах*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конф. К.: НАУ, 2018. С. 44-47.

27. Кондрюкова В. В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навчально-методичний посібник. К. : Гнозіс, 2013. 116 с.

28. Кривоконь Н. І. Соціально-психологічне забезпечення соціальної роботи: монографія. Харків: ФОП Олійник, 2011. 480 с.

29. Кузікова С.Б. Основи психокорекції: навчальний посібник.. К.: Вид-во «Академвидав», 2012.. 320 с.

30. Куфлієвський А. С. Соціально-психологічні детермінанти розвитку синдрому «вигорання» серед працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: дис.... канд. психол. наук. Харків, 2006. 139 с.

31. Лесков В. О. Психологічна реабілітація військовослужбовців запасу в системі мінімізації виявів негативних психологічних наслідків локальних воєнних конфліктів. Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К. , 2006. Т. VIII, вип. 3. С. 191-197.

32. Лесков В. О. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців із районів військових конфліктів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19. 00. 09 «Психологія діяльності в особливих умовах». Хмельницький, 2008. 22 с.

33. Лич О. М. Зв'язок здатності вирішення життєвих криз людиною похилого віку із життєстійкістю. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства: монографія колективна / За ред. Л.В. Помиткіної, О.П. Хохліної. К.: ТОВ «АльфаПК», 2019. С. 214-219.

34. Лич О. М., Лопушанська К. М. Зв'язок рівня домагань із самоставленням працівників. *Гуманітарні науки: тези доповідей ХХ*

Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: Національний авіаційний університет. К.: НАУ, 2020. С. 95-97.

35. Лінде М. Психологічне консультування: теорія та практика. Київ: Академія, 2021. 256 с.

36. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: навч. посіб. К.: Вища школа, 2001. 487 с.

37. Малишева К. О. Синдром емоційного вигорання психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика та корекція : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. К., 2003. 16 с.

38. Марищук В. Л. Поведінка та саморегуляція людини за умов стресу. Львів, 2021. 254 с.

39. Медична та соціальна реабілітація: навчальний посібник / за заг. ред. І. Р. Мисули, Л. О. Вакуленко. Тернопіль: ТДМУ, 2005. 402 с.

40. Мульована Л. І. Методи психологічної допомоги учасникам АТО. *Молодий вчений*. 2014. №10 (13). С. 114-116.

41. Назаренко І. П. Синдром емоційного вигорання серед медичних працівників психіатричної сфери. *Новини медицини та фармації*. 2011. № 383.

42. Напрєєнко О. К. Психолого-психіатрична допомога постраждалим при збройних конфліктах: метод. реком. Київ, 2014. 34 с.

43. Ньюстром Дж., Девис К. Організаційна поведінка / Пер. з англ. під ред. Ю. Каптуревського. К., 2020. 488 с.

44. Омелаєнко І. Б. Психологічний аналіз поведінки при різних типах невротичного конфлікту: Автореф. дис ... канд. психол. наук: 19.00.04.. К., 18 с.

45. Основи практичної психології : підручник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. К. : Либідь, 1999. 536 с.

46. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: методичний посібник. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

47. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
48. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Тетяна Семигіна, Ірина Павленко, Євгенія Овсяннікова та ін. К. : Наш формат, 2017. 1068 с.
49. Охременко О. Р. Психологічні закономірності адаптації особистості до особливих умов діяльності : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.09 психологія діяльності в особливих умовах ; Нац. акад. оборони України. К., 2005. 30 с.
50. Павелкін Р. В. Вікова психологія: підручник. К.: Кондор, 2011. 469 с.
51. Поліщук М. М. Організаційні умови застосування технології психологічного впливу в системі владних відносин : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 соціальна психологія ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2004. 20 с.
52. Попелюшко Р. П. Особливості психологічної реабілітації учасників бойових дій засобами природничої рекреації. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психол. ім. Г. С. Костюка. Київ, 2015. Т. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 13. С. 198-207.
53. Посвістак О.А. Вплив Другої світової війни на шлюбно-сімейні стосунки та розвиток психологічних знань про сім'ю. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Психологія*. 2016. Т. 21. Вип. 1 (39).
54. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. К.: Академвидав, 2006. 424 с.
55. Психологічна корекція посттравматичних стресових розладів : навч.-метод. комплекс / укл. Л. М. Москалюк. К. : Вид-во Національної академії внутрішніх справ, 2014. 38 с.
56. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад / Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної

(спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги. Київ, 2016. 52 с.

57. Романюк Ю. А. Медико-соціальне обґрунтування оптимізації системи лікувально-профілактичного забезпечення пенсіонерів МО України: автореф. дис... канд. мед. наук: спец. 14. 02. 03; НМАПО ім. П. Л. Шупика. К. , 2010. 22 с.

58. Савенко Ю. С. Проективні методи в дослідженні несвідомого. Несвідоме: природа, функції, методи дослідження. Львів, 2020. 432 с.

59. Савчин М.В. Загальна психологія : навч. посіб. К. : Академвидав, 2019. 464 с.

60. Терлецька Л.Г. Психічне здоров'я особистості. Технологія самоаналізу: монографія. К.: Київський університет, 2003. 150 с.

61. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

62. Тополь О. В. Соціально-психологічна реабілітація учасників антитерористичної операції. *Вісник ЧДПУ*. 2015. №124. С. 230-233.

63. Тохтамиш О. М. Реабілітаційна психологія: навч.-метод. посібник. Вінниця: Віндрук, 2004. 102 с.

64. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль: Економічна думка, 2000. 197 с.

65. Хайрулін О.М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців: монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2015. 220 с.

66. Цимбалюк І.М. Психологія. К.: ВД «Професіонал», 2004. 216 с.

67. Шелков В. Ю. Профілактика стресу методами психологічної саморегуляції. *Український медичний часопис*. 2009. № 2 (70). С. 57-59.

68. Штепа О. Магістральні механізми актуалізації психологічних ресурсів. *Збірник наукових праць КПНУ ім. І. Огієнка*. 2016. С. 584-600.

69. Щербатих Ю. В. Психологія стресу і методи корекції. Кропивницький, 2019. 136 с.
70. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції: навч. посіб. К.: Либідь, 1996. 264 с.