

Велика робота очікує нас у напрямку соціально-психологічної реабілітації учасників освітнього процесу у повоєнний період.

Безперечно, нам ще необхідно багато працювати над удосконаленням змісту і форм надання допомоги учасникам освітнього процесу в період війни та післявоєнної відбудови нашої країни.

ЛІТЕРАТУРА

1. Положення про психологічну службу у системі освіти України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18#Text>
2. Психологічна служба: Підручник / [В.Г. Панок (наук. ред.), А.Г. Обухівська, В.Д. Острова та ін.]. Київ: Ніка-Центр, 2016. 362 с.
3. Панок В. Г. Концепція психологічного супроводу освітніх реформ у діяльності психологічної служби. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2020. № 2(1).

УДК 159

Рибалка В.В.

доктор психологічних наук, професор,

*Почесний академік НАПН України, головний науковий співробітник
лабораторії прикладної психології освіти УНМЦППСР НАПН України,
провідний науковий співробітник відділу психології праці ІПОД
імені Івана Зязюна НАПН України*

ОСОБИСТІСНА ГОТОВНІСТЬ ПСИХОЛОГІВ ДО НАДАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ З ВОЄННО- ПАТОПСИХОЛОГІЧНИМ СИНДРОМОМ

В умовах війни між Росією та Україною, що розпочалася 24 лютого 2022 року, докорінно змінюється спосіб життя українського народу, перед яким постає реальна загроза існуванню його держави та життю і здоров'ю кожної людини. До цього слід додати, що воєнна небезпека діє водночас із пандемічною, яка визвана коронавірусом COVID-19. В смертельно небезпечній ситуації у значної частини людей виникає, відповідно до законів соціопсихогенезу, ідентичності індивідуального розвитку соціальному та інтеріоризації (Л.С.Виготський), складний проблемний **воєнно-патопсихологічний синдром**, який характеризується розладом цілісної особистості і руйнівною дією взаємопов'язаних між собою симптомів як його складових. Останні можуть бути класифіковані за підструктурами, компонентами, рівнями тривимірної, поетапно конкретизованої психологічної структури особистості [Рибалка В.В., 2020]. Вираженість симптомів даного

синдрому залежить від безпосереднього перебування і близькості людини до зони бойових дій, сили і тривалості впливу на неї воєнних чинників, видів ураження, а також від індивідуально-психологічних, вікових, статевих особливостей переживання екстремальних подій постраждалими й від рівня їх усвідомлення та упідсвідомлення. Знання цього синдрому та симптомів виступає необхідною умовою підготовки психологів до їх усунення.

Основними методами вивчення психологом воєнно-патопсихологічного синдрому та його симптомів виступають систематизоване спостереження і самоспостереження, уявний розумовий експеримент, зустріч і співбесіда з потерпілими, так званий допомагаючий (волонтерський) і самодопомагаючий (рефлексивний) експеримент, теоретичне моделювання та узагальнення існуючих наукових даних тощо.

Зовнішній соціальний воєнний конфлікт різнобічно відображається у **цілісній характеристиці** міжособистісної та внутрішньоособистісної конфліктності людини. Мова йде передусім про ту чи іншу конфліктність її емоційної, ціннісної, духовної сфери (між позитивними та негативними емоціями, почуттями і духовними цінностями); між психосоціальними групами «своїх» і «чужих» та ролями особистості; в сфері спілкування – це конфліктність сприймання одне одного, недостатність взаєморозуміння, розлад інтеракції, зростання антипатії; у підструктурі спрямованості – між полярними мотивами, смислами та інтересами; між традиційними та новими рисами характеру; в рефлексивній сфері самосвідомості – конфліктність між різними видами Я; у досвіді – конфліктність між наявними та потрібними компетенціями; теж саме можна сказати про типи інтелекту, суперечливі думки, протилежні типи темпераменту, конституційні психосоматичні властивості, психогенетичну основу особистості, тобто про гострі суперечності між конфліктуєчими між собою інстинктами, безумовними рефлексами та більш цивілізованими підструктурами особистості тощо.

Показниками конфліктності особистості як цілісного утворення виступає також її деперсоналізація, дегуманізація, деструкція, що виявляється у функціональному блокуванні, гальмуванні, внаслідок дії екстремальних ситуацій війни (приміром, панічних атак, смертельних загроз бою тощо), функціонування тих чи інших підструктур особистості, частіше за все вищих, таких як духовність, психосоціальність, спілкування, спрямованість і т.д. При цьому на перший план висуваються нижчі базові підструктури – психофізіології, психосоматики, психогенетики (інстинкти та безумовні рефлекси).

Ще одним важливим показником конфліктності особистості постають тісно пов'язані між собою дезадаптованість і афектація емоційно-почуттєвої сфери.

Мова йде про суттєву трансформацію **емоційно-почуттєвої сфери особистості**, про її негативізацію, фобізацію, депресизацію, дистресизацію тощо. Під впливом тривоги виникає свідомо та несвідомо діючий стрес і дистрес – як хронічна й інтенсивна форма стресу, що відбувається, за Г.Сельє, за класичною формулою розгортання адаптаційного синдрому: тривога – опір – виснаження. Саме цей механізм під впливом війни, як потужного стресору, визиває емоційне виснаження у потерпілих, професійне вигорання військовослужбовців [О.М.Хайрулін, 2017]. Під впливом воєнного дистресу, внаслідок дії екстремальних чинників, часто спостерігається деструкція цілісної психологічної структури особистості. Першочергова психологічна допомога постраждалим від воєнного дистресу та емоційного вигорання полягає у знятті тривоги, страхів та фобій, актуалізації й використанні засобів опору, протидії стресору, релаксації й відтворенні ресурсів особистості.

На кожній з особистісних підструктур детермінована війною конфліктність має свою специфічну вираженість, рівень розвинутості, дієвості тощо. Звичайно, що воєнно-патопсихологічний синдром представлений своїми симптомами нерівномірно, цілісно чи диференційовано, по-різному розподіленими і вираженими в кожній підструктурі та компоненті особистості, з різним ступенем їх відкритості і латентності, адаптованості людини до них, через що їх слід аналізувати, характеризуючи в контексті певної ідеальної узагальненої моделі особистості постраждалого.

Диференційована картина конфліктності особистості пов'язана з симптоматичними відхиленнями у функціонуванні різних її соціально-психолого-індивідуальних підструктур, компонентів діяльності, рівнів розвитку.

Так, **духовна сфера**, як вищий інтегративний чинник особистості, під час війни починає деформуватись, але і в цьому деформованому мілітарному вигляді відіграє значно більшу роль у житті людини, на що вказував ще Б.Наполеон, стверджуючи, що у солдата «духовна сила відноситься до фізичної як три до одного» [Ягупов В.В., 2003]. Це стосується і цивільної людини. При цьому духовні цінності змінюються у бік більшої виразності, контрастності, поляризації, антиномічності тощо. Між позитивними та негативними цінностями встановлюється більш явний антагонізм, дисбаланс, конфлікт, ніж у мирний час. Спостерігається також своєрідне домінування й обертання негативних цінностей у ставленні до ворога, до якого формується ненависть, бажання помсти, смерті, підкорення. Разом з тим, в українському суспільстві більш виразно і дієво виявляється дух державності, патріотизму, зміцнюється солідарність між різними верствами населення, бажання допомогти одне одному. Цьому сприяють й релігійні почуття.

Військові психологи виділяють у духовності, як її стрижень, моральну складову. Так, Н.Коупленд (1960) вважає моральний стан військ фактором життя і смерті, головною секретною зброєю армії, а його зміцнення – найважливішим завданням бойової підготовки воїна. Він додає, що «найміцніша зброя армії – її ідеали, але цей вид зброї, як і всі інші, має бути викуваний нацією». Діють і такі фактори, як оптимістична віра в перемогу та очікування миру. Саме на це має бути спрямоване виховання та самовиховання військовослужбовців і громадян.

Суттєво змінюються й інші підструктури особистості, що виявляється у специфічних симптомах, зокрема:

- **психосоціум** характеризується, з одного боку, тотальною деформацією, розподілом на своїх та чужих, ворогів та друзів, дегуманізацією, мілітаризацією, дисгармонізацією, конфліктизацією суспільної атмосфери, панічними настроями, бажанням мирного населення врятуватися від смертельної загрози втечею, евакуацією у більш безпечний соціум, в тому числі за кордон, тощо; при цьому на базі патріотизму інтернаціоналізм дещо поступається націоналізму; з іншого боку, зростає громадянськість, бажання згуртуватися в єдиному суспільстві, підтримати одне одного, що виражається, зокрема, у волонтерському русі.

Виникають нові можливості для демократизації українського громадянського суспільства як інституту прямої демократії. При цьому можуть бути використані деякі принципи і процедури демократії, приміром, референдум. Так, можливе проведення навіть під час воєнного стану Всеукраїнського та регіональних референдумів за мир, на якому була б продемонстрована миролюбна воля українського народу, з якою важко буде не рахуватися усім зазіхувачам на її територіальну цілісність і незалежність;

- **спілкування** особистості з іншими людьми в умовах війни теж патогенно змінюється – у бік дефіцитарності, поляризації – з одного боку, на локальне вузьке безпосередньо-контактне, для людей в межах найближчого середовища проживання і перебування, а з іншого боку – на опосередковано-дистанційне для тієї частини населення, яке ще зберігає доступ до інтернету. Зростає дефіцит живого спілкування, домінування формального, механічного, авторитарного, наказного спілкування. Особливого значення набуває така базова форма спілкування, як діалог, принципові організаційно-змістові характеристики, тобто діалогічні універсалії якого, описані Г.О. Баллом (2006); діалог теж дещо деформується і має бути відтвореним. Разом з тим, у певній частини користувачів сучасних інформаційних технологій розвивається здатність до так званого мультиперсонального діалогу [Рибалка В.В., 2021], опосередкованого персональним комп'ютером, інтернетом, що фактично

моделюють деякі вищі психологічні функції особистості у вигляді різнофункціонально діючого штучного інтелекту. Персональний комп'ютер виступає не тільки як технічний засіб особистого користування при діалозі партнерів, але як значною мірою допоміжний персоналізований інструмент, що розширює можливості персоналу корпоративної всеукраїнської та всесвітньої дистанційної професійної праці;

- підструктура **спрямованості** особистості теж деформується – через різку втрату традиційного сенсу життя, антиномізацію мотивів по лінії Війна і Мир, Життя та Смерть, патогенну фрустрацію із зривом або відтермінуванням особистих планів, мрій, надій попереднього мирного часу; разом з тим зростає віра у перемогу українського духу і культури, настання миру та відновлення територіальної цілісності держави і функціонування громадянського суспільства;

- риси **характеру** загострюються, дисгармонізуються [Павлик Н.В., 2020], акцентуються, послаблюються, відбувається їх певна адаптивна зміна адаптація до надзвичайних умов війни. Зростає жорстокість, агресивність особистості, особливо на полі бою, а також співчуття й співпереживання при сприйманні численних жертв війни – безпосередньо або через засоби масової інформації. З часом відбувається загартування і підсилення певних рис характеру;

- підструктура **самосвідомості** помітно перевантажується, спостерігається концентрація та зміщення рефлексивності від соціального, духовного полюсу до біологічного й фізичного Я, інтраверсія поведінки, асиметричне реструктурування Я в нових екстремальних обставинах, розростання егоїзму тощо. Вплив тривожності на самосвідомість призводить до спонтанної обтяжливої самоактуалізації психологічних захистів Я від зовнішніх конфліктів, тривоги, дезадаптованості, зазіхань на гідність людини, знецінення особистості, що треба враховувати при наданні психологічної допомоги, зокрема підвищуючи її цінність;

- **досвід** цивільного населення і спеціалістів гуманітарної сфери, зокрема психологів і педагогів, в умовах війни відчуває гостру недостатність мілітарних захисних і допомагаючих знань, умінь, навичок, через що виникає необхідність формування в них нових спеціальних компетенцій, приміром необхідних для роботи з постраждалим населенням і самовиживання;

- в **інтелектуальній сфері** особистості відбуваються різкі зміни як у механізмах, так і у змісті когнітивних установок, сприйманні та розумінні фактів, прийнятті рішень, мисленні, уяві, увазі, пам'яті, інтелектуальних емоціях тощо. Виникає так званий когнітивний дисонанс, за якого, відповідно до теорії Л.Фестінгера, пізнавальна система під час військових дій

характеризується внутрішньою суперечливістю між традиційними мирними уявленнями та новими поточними мілітарними обставинами. Дисонанс ускладнюється в умовах неперервної динамічної зміни військової ситуації, проведення психологічної війни з її навмисною дезінформацією, поширенням неправдивих чуток, циркуляцією фейків тощо. Мислення стає начебто детекторним, оскільки оперує переважно з вибірковою, профільованою, однобічною інформацією. Інтелект поляризується на емоційний та раціональний, патогенне й саногенне мислення (Ю.М.Орлов) із властивими для них суперечностями та впливом на психіку тощо.

В інтелектуальному плані вказані вище симптоми можна розглядати як особливі психологічні проблеми, що у вимірах життя та смерті загострюються і набувають нових екзистенційних характеристик. Ці проблеми доцільно розуміти інтегративно: як суперечливу властивість живої особистості, за Г.С. Костюком і В.П. Зінченком; як певну психофізіологічну домінанту, за О.О. Ухтомським; як функціональну систему П.К. Анохіна та функціональний орган О.М. Леонтьєва тощо. Відповідно до цього, психологічна проблема виступає своєрідним живим домінантним системним функціональним органом, що здійснюється за законами життєдіяльності. Її вирішення відбувається у вигляді горизонтально-вертикального процесу, тобто водночас і як послідовний, поетапний (« $\leftrightarrow$ ») і як різнорівневий ієрархічний (« $\updownarrow$ »), з прямими і зворотними зв'язками, саморух від спочатку мало визначених тривожних вражень, запитань, завдань, проблемних ситуацій до все більшого ступеня самовизначення психологічних відповідей, вирішень по стабілізації, збільшенню ефективності функціонування та вірогідності виживання особистості у мілітарній ситуації. При цьому діє механізм неперервного перевизначення проблеми, задачі (М.Л. Смульсон), що само по собі виступає саногенним чинником;

– під час війни величезне навантаження лягає на **психофізіологічний, психосоматичний та психогенетичний потенціал** особистості, що визиває зростання психодинамічної, психосоматичної та психогенетичної неконгруентності між цими та іншими її підструктурами та потребу переходу до стану конгруентності. Так, більш виразно, ніж у мирний час, виявляється і спостерігається своєрідна «війна» між представниками з різним типом темпераменту – з проявами психофізіологічного домінування, підпорядкування, несумісності, використання, нищення тощо. Особливо відчувається патогенний вплив воєнного дистресу на представників меланхолійного типу темпераменту (з їх природно підвищеною чутливістю, тривожністю та слабкістю нервової системи), зростає стресогенна і психодинамічна неконгруентність у представників холероїдного та сангвінічного типів темпераменту, якщо вони

тривало перебувають в ситуації гіподинамії (в окопах на фронті, або у бомбосховищах чи вдома під час комендантської години). Все це треба враховувати професійним психологам при визначенні скритих психофізіологічних, психосоматичних та психогенетичних проблем і наданні відповідної допомоги постраждалим;

- **діяльність** особистості, особливо професійна, що реалізується вказаними вище підструктурами особистості, також деформується, переорієнтовується, дистанціюється, переопосередковується, деперфектується тощо. Вона має бути по-новому операційно оснащеною, озброєною і мілітарно результативною – відповідно до умов війни і потреб виживання індивіда в ній;

- в ситуації воєнних дій здійснюється специфічний мілітарний вид психічного **розвитку** особистості, власне її певний інволюційний генезис за військовим типом. Формуються нові життєво необхідні здібності, компетентність, професіоналізм, майстерність, таланти. При цьому все ж слід враховувати перспективу повернення до мирного типу розвитку постраждалої особистості та її психореабілітації.

Формування особистісної готовності психологів до надання професійної допомоги населенню в умовах війни має враховувати вказаний вище воєнно-патопсихологічний синдром та його симптоми іспиратися на гуманістичний ресурс наукової психології, її принципів, законів, методів і технологій, можливості різних її галузей та напрямів, зокрема теоретичної і практичної психології, що мають величезний саногенний потенціал. Мова йде також про широкий набір духовних практик, соціально-психологічних, соціально-педагогічних, мотиваційних, характерологічних, рефлексивних, інтелектуальних тренінгів, вправ, видів фасилітації тощо. Так, корисними можуть стати запропоновані нами Дистанційна школа демократії та громадянського суспільства, особистісно центроване консультування клієнтів із патогенною психодинамічною неконгруентністю, тренінг оптимізму, рефлексивний професійний історико-рольовий та креативний тренінг тощо. Доцільно володіти також стандартами надання першої психологічної допомоги, викладеними, зокрема, у відповідному посібнику Всесвітньої організації охорони здоров'я «Перша психологічна допомога» (2014).

З цією метою слід ретельно ознайомитися з принципами надання такої допомоги (Підготовка! Спостереження! Слухання! Поєднання!) постраждалих особистості з врахуванням екстремальних ситуацій війни. Заслуговує на увагу Києво-могилянський (протомальтійський) варіант здійснення такої допомоги (укладачі Гірник А.М., Чернобровкіна В.А., 2017). Вказані варіанти представлені в Інтернеті. Доречно було б пройти спеціальну підготовку на

відповідних курсах. Так, організацію такої підготовки українських психологів здійснює директор УНМЦППСР НАПН України професор В.Г.Панок.

ЛІТЕРАТУРА

- 1.Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. Москва: Независимая фирма «Класс», 2001. 336 с.
- 2.Вовна А.М. Психологія мобілізованого: нарис. Тернопіль: Мандрівець, 2018. 152 с.
- 3.Занюк С.С. Мотиваційний тренінг (Як учитися спонукати себе та інших до ефективної діяльності). Луцьк: Ред.-вид. відділ Волинського державного університету ім. Лесі Українки, 1998. 64 с.
- 4.Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій: Навч. посібник для студентів гуманіт. факультетів ВНЗ. Луцьк: Ред.-вид. від. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1997. 180 с.
- 5.Зубалій М.Д. Форми військово-патріотичного виховання допризовної молоді. Київ: Ін-т проблем виховання АПН України, 2010. 272 с.
- 6.Котик М.А. Психология и безопасность. Таллин: Валтус, 1981. 408 с.
- 7.Коупленд Н. Психология и солдат. Пер. с англ. Москва: Воениздат МО СССР, 1960. 136 с.
- 8.Наконечна М.М. Допомога іншому: психологічні аспекти. Монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2012. 184 с.
- 9.Охременко О.Р. Діяльність у складних, напружених та екстремальних умовах: Київ: Національна академія оборони України, 2004. 210 с.
- 10.Первая психологическая помощь. Руководство для работников на местах. URL: [http:// apps.who.int/iris/bitstream/10665/44615/45/9769244548202_rus.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44615/45/9769244548202_rus.pdf).
- 11.Перша психологічна допомога: посіб. для тренера / уклад.: Гірник А.М., Чернобровкіна В.А. Київ: Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 96 с.
- 12.Платонов К.К. Психология летного труда. Москва: Воениздат МО СССР. 1960. 352 с.
- 13.Помиткін Е.О., Рибалка В.В. Геронтопсихологія навчання особистості похилого віку: посібник. Київ: Талком, 2020. 184 с.
- 14.Психологічний словник / За ред. В.І.Войтка. Київ: Вища школа, 1982. 216 с.
- 15.Рибалка В.В. Готовність учня до профільного навчання / Упоряд. В.Рибалка. За ред. С.Максименка, О.Главник. Київ: Мікрос-СВС, 2003. 112 с.
- 16.Рибалка В.В. Особистісно центроване консультування клієнтів із патогенною психодинамічною неконгруентністю: Методичний посібник. Київ: КМПУ імені Б.Д.Грінченка. 2005. 54 с.
- 17.Рибалка В.В. Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій проблемної особистості: Київ: Шкільний світ, 2009. 128 с.

- 18.Теплов Б.М. Ум полководца / Избранные труды: В 2-х т. Т. 1. Москва: Педагогика, 1985. 328 с. С. 223-305.
- 19.Хайрулін О.М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців: монографія / за наук. ред. А.В.Фурмана. Тернопіль: ТНЕУ, 2015. 220 с.
- 20.Ягупов В.В. Військова й соціальна психологія: Навчальний посібник. Київ: ВПЦ «Київський університет», 2000. 522 с.
- 21.Philosophy, psychology and pedagogics against COVID-19: Manual / Ed.: V.V.Rybalka, A.P.Samodryn, O.V.Voznyuk and others; a team of authors. Zhytomyr: Private enterprise Evro-Volyn, 2020. 392 p.

УДК 159.9

Гордієнко-Митрофанова І. В.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології,*

Харківський національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди

Гоголь Д. М.

магістр психології,

Харківський національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди

ТЕХНІКИ РОЗВИТКУ УСВІДОМЛЕНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

*Найкращий спосіб зафіксувати моменти –
це звернути увагу. Так ми розвиваємо
усвідомленість. Усвідомленість означає
залученість. Це означає знати, що ти робиш.*

Джон Кабат-Зінн

Війна як психотравмувальна подія спричинила посилений інтерес до конструкту уважності (mindfulness) у психології та суміжних галузях.

Усвідомленість визначається в західному науковому дискурсі як складнокомпонентна характеристика організації психічної діяльності, яка інваріантно передбачає довільне зосередження уваги на подіях, що відбуваються зараз, у незасуджувальний або приймаючий спосіб [1].

Механізми усвідомленості, таким чином, розкриває взаємодія двох компонентів: *саморегуляція уваги*, що забезпечує зосередження на подіях поточного моменту (ongoing awareness), і *ставлення до одержуваного досвіду*, що ґрунтується на цікавості й прийнятті (acceptance). Ці компоненти становлять основу двофакторної моделі уважності, запропонованої дослідницькою групою вчених із Канади та США [2].