

РЕФЕРАТ

до наукової роботи

“Інноваційні засоби психологічної допомоги особистості в умовах гібридної війни”

Наукова робота проводилася завідувачем лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, кандидатом психологічних наук, М. С. Дворник та старшим науковим співробітником лабораторії, кандидатом психологічних наук, К. В. Мирончак у період з січня 2016 р. по грудень 2020 р.

Актуальність наукової роботи зумовлена необхідністю вироблення фундаментального та сучасного підходу до надання психологічної допомоги особам, які зазнають комплексної психотравматизації внаслідок гібридної війни. Непроголошені воєнні дії з боку країни-агресора поглиблюють кризи в політичному та економічному житті українських громадян, що призводить до втрати фундаментального відчуття безпеки і стабільності. У результаті, кількість людей, що потребують психологічної допомоги, постійно зростає, втім, нехтування цією допомогою чи відтермінування її отримання провокують зниження життєстійкості, адаптивного потенціалу та загального рівня психологічного благополуччя населення. Деструктивність гібридної війни підсилюється додатковими пандемічними стресорами, що вимагає системного підходу до вирішення нагальних проблем у сфері психологічного здоров'я новітніми засобами. Нестача відповідних теоретичних і практичних напрацювань обумовила актуальність виконаної наукової роботи “Інноваційні засоби психологічної допомоги особистості в умовах гібридної війни”.

Метою дослідження є розробка ефективних засобів психологічної допомоги населенню для попередження негативних наслідків тривалої травматизації та оптимізації процесу психологічного відновлення особистості в умовах гібридної війни.

Стратегія дослідження. Робота виконувалася в межах трьох

фундаментальних науково-дослідних робіт під керівництвом доктора психологічних наук, професора, дійсного члена НАПН України Т. М. Титаренко. Систематизація напрацьованого досвіду дала змогу виокремити три основні вектори розробки теми психологічної допомоги особистості: 1) розбудова розгалуженої системи практик життєконструювання особистості з метою формування базису для надання психологічної допомоги (2012-2015 рр.); 2) соціально-психологічна реабілітація як потужний сектор психологічної інтервенції в системі загальної психологічної допомоги особистості, що переживає наслідки травматичних подій (2016-2018 рр.); 3) соціально-психологічний супровід особистості як спеціально організована і змодельована діяльність в структурі психологічної допомоги, що реалізується через систему соціально-психологічних способів і методів підтримки особистості, яка цього потребує (2019-2021 рр.).

На I етапі дослідження було з'ясовано специфіку практик проживання страху смерті й апробовано засоби їх оптимізації (К. В. Мирончак). На II етапі визначено потенціал мобільних застосунків як інструменту регуляції психологічного стану користувачів та запропоновано алгоритми їх використання для психологічної допомоги та самодопомоги (М. С. Дворник); описано різновиди психологічних втрат у військовослужбовців та визначено засоби використання ресурсу самоефективності для полегшення переживання втрат (К. В. Мирончак). На III етапі обґрунтовано релевантність використання електронних засобів для підвищення психологічного благополуччя особистості (М. С. Дворник), запропоновано засоби соціально-психологічного супроводу особистості при переживанні втрати в умовах суспільної нестабільності (К. В. Мирончак).

У дослідженні використано змішану методологію, що дало можливість поєднати глибину вербальних спостережень й дослідницької залученості із статистичною значущістю за результатами вимірювань. Завдяки переважно якісним методам (зокрема, глибинним інтерв'ю) було охоплено понад 200 осіб – ветеранів АТО/ООС, діючих військовослужбовців, інших громадян України, що переживають наслідки подій гібридної війни. Емпіричною базою слугували

громадські організації, заклади освіти військового спрямування, волонтерські проєкти, інтернет-платформи.

Ступінь новизни роботи визначається розробкою низки унікальних щодо вітчизняних аналогів наукових продуктів: **технологія** використання мобільних застосунків у реабілітації та самопомозі після травматичних подій; **технологія** відновлення самоефективності особистості при переживанні втрати; зустріч зі смертю як **технологія** життєтворення особистості; **модель** інкорпорації мобільних застосунків до очної соціально-психологічної реабілітації травмованої особистості; **модель** пошуку ресурсу для відновлення самоефективності військового при переживанні втрати; **модель** соціально-психологічного супроводу особистості під час переживання втрати; **критерії** ефективних психологічно-орієнтованих мобільних додатків; **практики** підтримання самоефективності військового в умовах гібридної війни; **типологія** відтермінування при конструюванні майбутнього особистості; **типологія** моделей страху смерті як способу організації життєвого досвіду; **типи** практик інтеграції страху смерті; **типи** втрат українців в умовах гібридної війни та під час пандемії COVID-19; **етапи** підтримання самоефективності військового; **функції** мобільних застосунків, придатних для опрацювання психотравматичного досвіду; **переваги** та **обмеження** мобільних застосунків як інструменту регуляції психологічного стану користувачів при психотравматизації; **предиктори** підвищення психологічного благополуччя особистості завдяки електронним сервісам супроводу; **особливості** активних користувачів щодо отримання соціально-психологічної підтримки електронними засобами; **діагностичні комплекси** визначення особливостей втрат і отримання електронної соціально-психологічної підтримки в умовах суспільної нестабільності.

Загальна кількість публікацій авторів за темою роботи – 35, у тому числі 2 одноосібні монографії, 1 розділ у колективній монографії, 2 розділи у практичному посібнику, 2 розділи у методичних рекомендаціях, співавторство у довіднику, 14 фахових статей у виданнях категорії В (у тому числі 1 – у виданні, що входить до Web of Science Core Collection), зокрема англійською мовою – 3

статті. h-індекс за базою Google Scholar – 4.

У монографії К. В. Мирончак **“Зустріч зі смертю: способи організації життєвого досвіду”**, що стала переможцем конкурсу наукових робіт ІСПП НАПН України у номінації “Краща монографія” у 2020 році, відображено результати дослідження страху смерті, що впливає на процес організації життєвого досвіду людини, та ролі страху смерті у становленні індивідуальної самосвідомості, у процесі особистісної світопобудови, здійсненні життєвих виборів та вчинків. Виявлено та систематизовано трансформації поглядів на феномен смерті відповідно до різних типів свідомості людини; визначено інтегральні характеристики та емпіричні вияви страху смерті як способу організації життєвого досвіду; запропоновано типологію моделей страху смерті як способу організації життєвого досвіду. Розкрито поняття танатологічної компетентності – однієї з важливих навичок ХХІ століття, запропоновано способи усвідомлення власної смертності як індикатора психологічної зрілості. Роботу адресовано науковцям-психологам, практичним психологам, викладачам, студентам психологічного профілю.

Монографію М. С. Дворник **“Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього”**, що здобула відзнаку II ступеня конкурсу НАПН України на кращі наукові роботи, створені у 2018 році, присвячено проблематиці повсякденного відтермінування виконання завдань та її зв'язку зі спрямованістю особистісного майбутнього. Розкрито відповідні типи відтермінувально-футурологічних поєднань, притаманні молоді: конструктивний, конвенційний, енергозберігальний, спорадичний, шаблонний, трендовий та комунікативний. Розширено уявлення про прокрастинацію як про контекстуальний процес, що може як сприяти, так і зашкоджувати успішній життєдіяльності. Упровадження монографії сприяло оптимізації способів планування особистісного майбутнього; підвищенню ефективності особистісного життєконструювання; ефективнішій реалізації професійних, кар'єрних, політичних, сімейних, комунікативних завдань особистості; забезпеченню більш ефективної підготовки науковців, психологів-практиків та соціальних працівників.

Розділ К. В. Мирончак “Зустріч зі смертю як технологія життєтворення особистості” у колективній монографії **“Психологія життєтворення особистості в сучасному світі”** присвячено з’ясуванню специфіки практик проживання страху смерті та розробці технології їх оптимізації. Соціально-психологічні практики інтеграції страху смерті розглянуто як особистісний ресурс життєтворення. Для подолання деструктивних наслідків страху смерті запропоновано способи оптимізації взаємодії людини з цим страхом. Проведено порівняльний аналіз практик інтеграції страху смерті у військових та звичайних громадян, запропоновано відповідні способи оптимізації їх взаємодії зі страхом смерті: масштабування, наративізація, пошук сенсу, перезавантаження, демеханізація та імунізація.

У практичному посібнику **“Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій”**, що здобув золоту медаль за розробку на XI Міжнародній виставці “Інноватика в сучасній освіті – 2019” представлені розділи М. С. Дворник “Використання мобільних застосунків при подоланні психотравматизації” та К. В. Мирончак “Технології відновлення самоефективності особистості, яка переживає втрату”. У розділі М. С. Дворник показано можливості персональних електронних пристроїв у діагностуванні ознак психотравматизації, запобіганні ускладненням, наданні самодопомоги; проаналізовано застосунки з комбінуванням просвітницької, моніторингової та супровідної функцій; розглянуто способи поєднання такої сучасної технології із консультаціями психолога, отриманням допомоги волонтерів, груп “рівний–рівному”, родичів та близьких. У розділі К. В. Мирончак увагу приділено амбівалентній природі втрати, яка може стати не лише причиною психологічних страждань, а й можливістю оновлення; розглянуто практики підтримання військовими самоефективності в небезпечних для життя умовах; запропоновано поетапні способи відновлення ресурсів, до яких варто звертатися для підвищення рівня самоефективності, у тому числі медійні технології. Упровадження відповідних розробок сприяло роботі фахівців щодо регенерації внутрішніх ресурсів та покращення адаптації постраждалих від травматизації у складних

життєвих умовах, а також на відновлення самоефективності та інтенсифікації професійній самореалізації постраждалих від воєнних дій.

Методичні рекомендації **“Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій”**, що перемогли в номінації **“Кращий підручник, посібник”** конкурсу друкованих праць ІСПП НАПН України впродовж 2017 року та мають понад 3500 переглядів і завантажень з інтернет-репозиторіїв (зокрема, Електронної бібліотеки НАПН), містять розділи М. С. Дворник **“Застосування мобільних додатків для подолання наслідків психотравматизації”** та К. В. Мирончак **“Способи відновлення самоефективності при переживанні втрати”**. Змістом розділу М. С. Дворник є опис можливостей застосування мобільних додатків для подолання наслідків психотравматизації, як таких, що заощаджують кошти, час, долають просторові бар’єри, адаптуються під індивідуальні потреби користувача, легко і швидко встановлюються на мобільні телефони, планшети, комп’ютери, уможлиблюючи майже миттєвий доступ до отримання психологічної послуги. У розділі К. В. Мирончак самоефективність визначено як ключовий ресурс конструктивного переживання втрат, збереження і відновлення якого потребує роботи з тілом травмованої людини, її переконаннями, активації пошуку нових сенсів і перспектив. Напрацювання адресовані психологам-практикам, викладачам психології, працівникам громадських та державних реабілітаційних центрів, центрів допомоги вразливим верствам населення (у тому числі переселенцям), командам кризової інтервенції, волонтерським організаціям.

Довідник **“Соціальна ситуація в Україні: особливості відображення трансформаційних процесів у громадській думці (2014-2018)”** презентує дані масових опитувань, що проводились Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України впродовж п’ятиріччя після Революції Гідності. Зокрема, М.С. Дворник надано коментарі до особливостей сприйняття суспільством української державності, відомих постатей історичного минулого і сучасності, символічних уявлень та ідеологічних преференцій громадян, їхнього ставлення до поточних подій державного і суспільного життя, динаміки соціальної

напруженості в суспільстві, кризових явищ у сфері довіри до державних і суспільних інститутів у “постмайданний” період. Адресується політикам, працівникам органів державної влади та місцевого самоврядування, журналістам та науковцям, що досліджують суспільні процеси, широкому загалу.

Основні здобутки і результати дослідження в межах наукової роботи “Інноваційні засоби психологічної допомоги особистості в умовах гібридної війни” також відображено у низці фахових публікацій і тез доповідей авторів за даною темою. Зокрема, стаття М. С. Дворник “Використання смартфон-застосунків в умовах психотравматизації населення” (Web of Science Core Collection), відображує можливості використання едукативних смартфон-застосунків для опрацювання психотравматичного досвіду населення, отриманого внаслідок подій АТО та ООС в Україні, наведено приклади та описано контент електронних сервісів, які мають функції, прийнятні для едукативного опрацювання психотравматичного досвіду постраждалих у гібридній війні.

Основні положення праць, об’єднаних у наукову роботу “Інноваційні засоби психологічної допомоги особистості в умовах гібридної війни”, було **представлено та обговорено** на численних заходах міжнародного та всеукраїнського рівня.

Міжнародні: літня школа “Searching for Paths to Peace in the Post-Soviet Eurasian Space” в межах міжнародного проекту “Eurasian peace studies exchange” доповіддю “Mobile Applications in the Post-War Psychorehabilitation” (Київ, 2018) та майстер-класом “Transition from War to Peace: Optimization Strategy for Psychosocial Support” (Іссик-Куль, Киргизстан, 2019); на I Міжнар. конф. “Психічне здоров’я: глобальні виклики XXI ст.” (Київ, 2019); на II Міжнар. наук.-практ. конф. “Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості” (Херсон, 2019).

Всеукраїнські: щорічні семінари щодо актуальних проблем психологічної науки, підготовані лабораторією соціальної психології особистості ІСПП НАПН України спільно з кафедрами психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича та Ніжинського державного університету. Також результати роботи було представлено на XXII щорічній наук. конф.

“Соціальна і політична психологія сьогодні: здобутки, проблеми, нові рубежі” (Київ, 2016); Всеукр. наук.-практ. конф. “Інноваційні технології розвитку ресурсів особистості” (Херсон, 2017); Методолог. семінарі НАПН України “Нові тенденції і явища у дитячому та молодіжному середовищі в Україні: цивілізаційний, культурологічний, інформаційний виміри” (Київ, 2017); Всеукр. (із міжнар. участю) наук.-практ. конф. “Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості” (Херсон, 2017); V Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених “Наукова молодь-2017” (Київ, 2017); I Всеукр. наук. конф. “Медіатравма в умовах інформаційної війни: психологічний та педагогічний аспекти” (Київ, 2017); VIII Всеукр. наук. конф. “Проблеми політичної психології та її роль у становленні громадянина української держави” (Київ, 2017); I Всеукр. наук.-практ. конф. “Робота з травмами війни. Український досвід” (Київ, 2018); II круглому столі “Історія в нас і ми в історії: психологія історичної пам’яті” (з міжнародною участю) (Київ, 2018); круглому столі “Групова взаємодія в складних соціальних ситуаціях: феномени та закономірності” (Київ, 2018); V Всеукр. наук. конф. “Актуальні проблеми психології малих груп” (Київ, 2019); II Всеукр. конгресі (з міжнародною участю) “Соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи” (Київ, 2019); Всеукр. наук.-практ. конф. (з міжнародною участю) “Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції та національні особливості (PLSWTNP)” (Київ, 2020); Всеукр. онлайн-семінарі “Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка” (Київ, 2020), VIII Всеукр. наук.-практ. конф. молодих вчених “Наукова молодь-2020” (Київ).

Результати наукової роботи представлялися також на Міжнародній спеціалізованій виставці “Освіта та кар’єра” (Київ, 2017, 2019), Міжнародній виставці “Інноватика в сучасній освіті” (Київ, 2018, 2020), Десятій міжнародній виставці “Сучасні заклади освіти – 2019”. Результати досліджень обговорювалися в ЗМІ, зокрема у передачах на телеканалах “Інтер”, “4 канал”, радіо “Ера ФМ”, “Вести”, “Українського радіо”, “Громадського радіо”, матеріалах інтернет-видань “Gazeta.ua”, “Голос UA”, “Lustrum”, “Firtka”.

Впровадження і практичне значення. Основні теоретичні положення та

сформульовані за результатами дослідження висновки наукової роботи успішно застосовуються у навчальному процесі Київського національного університету імені Тараса Шевченка (Довідка № 016/078 від 17.10.2016 р.); у навчальному процесі Львівського національного університету імені Івана Франка (Довідка № 4885-Н від 01.11.2016 р.); у роботі психологічної служби Херсонського державного університету (Довідка № 01-28/1996 від 25.10.2016 р.); у роботі Громадської організації “Психічне здоров’я: об’єднатись, підтримати, допомогти” (Довідка № 49 від 25.05.2016 р.); у роботі практичних психологів КУ “Сумської міської клінічної лікарні № 4” (Довідка № 1294/ 01-13/ 1 від 25.10.2016 р.) та “Сумської обласної клінічної лікарні” (Довідка № 569 від 21.10.2016 р.), у навчальному процесі факультету педагогіки, психології та соціальної роботи Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича (Довідка №1541 від 01.12.2020 р.).

Результати представленої дослідження також упроваджено у практичну діяльність Ради молодих вчених НАПН України (цикл англomовних семінарів “OpenUp!”, 2017, 2018, та тренінг “OpenAir для науковців – 2019”), Центру організаційного розвитку та лідерства ІНТЛ НАУ (воркшопи для студентів і викладацького складу, 2019), Української асоціації психотерапевтів і бізнес-тренерів (спільний психотерапевтичний інтенсив “Поліфонія ідентичностей в посткарантинний період: ракурси психологічного відновлення та зростання особистості”, 2020). Розроблені інноваційні засоби психологічної допомоги в умовах гібридної війни отримали успішне застосування у проектах, реалізованих авторами спільно із Навчально-практичним центром психологічних інновацій ІСПП НАПН України. Так, проєкт “Відкриті лекції – Наука для всіх” (публічні заходи, спрямовані на популяризацію наукових досліджень з найрелевантніших навколопсихологічних питань) охопив понад 500 очних слухачів та понад 2,8 тисяч переглядів опублікованого контенту онлайн (YouTube-канал проєкту: <https://bit.ly/39akbGn>). А завдяки заходам проєкту “Онлайн-Коло” (психологічна допомога населенню під час пандемії COVID-19: вебінари, інфографіка, методичні матеріали, індивідуальні кризові консультації, онлайн-групи соціально-

психологічної підтримки для населення та фахівців) було охоплено понад 335 тисяч онлайн-користувачів (YouTube-канал проєкту: <http://bit.ly/2Er1u4i>).

Напрацювання застосовуються і у психоконсультативній практиці авторів роботи, які за час досліджень здійснили роботу із понад 150 клієнтами, працюючи з проблемами самовизначення, переживанням втрат, депресивними станами, панічними атаками, агресією, залежностями.

Упровадження розроблених інноваційних засобів психологічної допомоги особистості в умовах гібридної війни засвідчило їхню ефективність для швидшого відновлення психічних ресурсів та реінтеграції до мирного життя постраждалих в ході гібридної війни в Україні, зниження частоти використання дисфункційних стратегій опрацювання втрат, зростанню рівня психологічної грамотності та готовності використовувати фахову психологічну допомогу. Отримані результати та використаний у роботі психодіагностичний інструментарій можуть становити основу подальших досліджень та підвищення ефективності психологічної допомоги особистості.

Загалом представлена робота має вагому науково-теоретичну і практичну цінність, її результати застосовуються у психоедукативній та консультативній практиці з метою допомоги особистості в процесі психологічного відновлення після травматичних подій гібридної війни.

Завідувач лабораторії
соціальної психології особистості
ІСПП НАПН України,
кандидат психологічних наук

М. С. Дворник

Старший науковий співробітник
лабораторії соціальної психології особистості
ІСПП НАПН України,
кандидат психологічних наук

К. В. Мирончак