4. Роджерс К. Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы. Москва : ЭКСМО-Пресс, 1999. 464 с.

5. Adler A. Social interest: A challenge to mankind. New York : Capricorn Books, 1964. 313 p.

6. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York : Springer Pub. Co., 1984. 456 p.

7. Skinner B. F. Beyond freedom and dignity. Harm : Penguin Books, 1977. 218 p.

УДК 159.942:355.01-058.6(477)

О. В. Строяновська,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної і соціальної психології
НПУ імені М. П. Драгоманова
С. П. Сагайдак,
старший викладач кафедри загальної і соціальної психології
НПУ імені М. П. Драгоманова

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОДІЙ ВІЙНИ В УКРАЇНІ ТА СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОЇ КОНФЛІКТНОСТІ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Анотація. *У статті представлений аналіз практичних підходів до проблеми особливостей переживання подій війни в Україні та способів подолання внутрішньоособистісної конфліктності вимушених переселенців.*

Ключові слова: *особливості переживання війни, вимушені переселенці, конфлікт, внутрішньоособистісна конфліктність, способи подолання внутрішньоособистісної конфліктності.*

Abstract*. The article presents an analysis of practical approaches to the problem of the peculiarities of experiencing the events of the war in Ukraine and ways to overcome the intrapersonal conflict of forced migrants.*

Keywords: *features of war experience, conflict, intrapersonal conflict, ways to overcome intrapersonal conflict.*

Через відкриту військову агресію Росії декілька мільйонів українців вимушені були виїхати до інших країн. Незважаючи на перебування за кордоном у повній фізичній безпеці, українці стикаються з іншою небезпекою – погіршенням психологічного стану, важкими емоційними переживаннями, втратою сенсу життя, що може призводити до виникнення внутрішньоособистісної конфліктності та унеможливлювати адаптацію особистості до нових умов життя. В процесі взаємодії з вимушеними переселенцями з України на базі гуманітарного центру допомоги біженцям України в Чехії нами було визначено, що чим більше люди мають інформації про особливості переживання втрати та способи полегшення свого стану, тим швидше вони можуть подолати власну внутрішньоособистісну конфліктність, почати реалізовувати свій потенціал, позитивно впливаючи на своїх близьких, які знаходяться поряд, та допомагати своїй країні можливими для неї способами.

Виходячи з актуальності зазначеної проблеми, *метою нашого дослідження* було вивчення особливостей переживання подій війни та способів подолання внутрішньоособистісної конфліктності вимушених переселенців.

Внутрішньоособистісний конфлікт людини є одним з ключових конфліктів. На основі аналізу теоретичних досліджень з цієї проблематики нами був зроблений висновок, що феномен внутрішньоособистісного конфлікту широко вивчався, як вітчизняними (І. Булах [2], Е. Донченко, Т. Титаренко [3], О. Чала [8], С. Чистяков [9]), так і зарубіжними психологами (Р. Ассаджиолі [1], К. Роджерс [4], В. Франкл [5], З. Фрейд [6], Е. Фромм [7]). В результаті нами було визначено, що внутрішньоособистісний конфлікт виникає внаслідок зіткнення протилежно спрямованих, однакових за своєю значущістю, потреб, інтересів, цінностей, цілей та супроводжується складністю їх усвідомлення і специфічними проявами протікання (важкими негативними переживаннями через неможливість легкого вибору одного з мотивів), порушенням адаптаційних можливостей та нормального функціонування людини. Спостереження за поведінкою вимушених переселенців та індивідуальні бесіди з ними на базі гуманітарного центру допомоги українським біженцям в Чехії допомогли нам визначити особливості переживання подій війни в Україні, рівень внутрішньоособистісної конфліктності та вираженості негативних почуттів українців через їх вимушене переселення. Переважна більшість українців

характеризувалася високим рівнем внутрішньоособистісної конфліктності, яка виражалася такими негативними переживаннями та поведінковими проявами, як: відчуття втрати, почуття провини, апатія, безсилля, безнадія, проблеми з інтелектуальною діяльністю та фізичним самопочуттям, неконтрольовані емоції, зловживання психоактивними речовинами, переїдання, пасивність тощо. Такий стан речей вимагав негайної розробки комплексу способів подолання внутрішньоособистісної конфліктності вимушених переселенців через безпосередню психологічну індивідуальну роботу з вирішення їх особистісних протиріч, а також корекцію їх негативних переживань та поведінкових проявів через надання усних чи письмових психологічних рекомендацій. Слід зазначити, що внаслідок впливу травматичних подій на психіку особистості у неї дуже часто виникає тенденція до самоізоляції, замкненості, небажання обговорювати свої переживання не тільки зі спеціалістами, але й з близькими людьми, що дуже ускладнює роботу з поліпшення емоційного стану вимушених переселенців та їх адаптації до нових умов життя. Отже, одним з найефективніших способів подолання внутрішньоособистісної конфліктності, на нашу думку, була розробка психологічних рекомендацій для вимушених переселенців та їх розповсюдження у формі буклетів з зазначенням важливості психологічної підтримки для людей, які пережили травму війни та продовжують знаходитися в умовах нестабільності. Такий підхід допомагав опосередковано позитивно вплинути на емоційний стан українців, сприяв їх первинній психоедукації та розвитку можливостей саморегуляції, налаштовував на можливість та необхідність скористатися безкоштовною психологічною допомогою при погіршенні емоційного стану. Нижче представлений скорочений перелік психологічних рекомендацій, який надавався переселенцям (безпосередньо жінкам) у формі невеликих буклетів з зазначенням конкретних психологічних проблем, які можуть виникати, та способів їх самокорекції. Важливо те, що психологічні рекомендації надавалися у досить простій формі для швидкого розуміння та негайного застосування на практиці.

«Як Ви можете собі допомогти при негативних переживаннях:

1. Відчуття втрати. Я можу: зрозуміти, що втрата може переживатися довго та по-різному, тому треба дати собі необхідний час для відновлення (зазвичай це біля 3 тижнів та більше); поступово продумувати, на що я зараз можу спертися, які ресурси я використовувала раніше і які є нові ресурси та

можливості зараз, що можуть стати мені у нагоді; зосередитися на тому, що вдалося все-таки зберегти, продумати, яку користь це може принести в найближчому майбутньому.

2. Почуття провини. Я можу: нагадати собі, що я за кордоном – не за власним бажанням, а вимушено, що у мене не було іншого вибору (мені було дуже страшно або за власне життя, або за життя своїх дітей), тому я не могла більше зволікати і залишатися в Україні; бути корисною на своєму місці (піклуючись про своїх дітей, працюючи тут на роботі та відправляючи гроші нашій армії, підтримуючи своїх близьких людей, роблячи щось на місці на волонтерських засадах, беручи активну участь в акціях цієї країни, спрямованих на захист України).

3. Апатія, безсилля, безнадія. Я можу: пригадати, що зараз українці виборюють право України на свободу, стабільність, безпеку, вони витрачають всі свої ресурси, щоб досягнути своєї мети, і вірять у перемогу. Якщо вони здатні на це в таких важких умовах, то ти просто не маєш право на безнадію; поставити перед собою першочергове завдання - робити те, що ти можеш, намагатися планувати свій наступний день, а через деякий час – тиждень, поступово, без тиску на себе, розширювати свою діяльність, не забуваючи хвалити себе за це та підтримуючи себе, акцентувати свою увагу на тому, що я зараз маю, та використовувати це для активізації.

4. Проблеми з інтелектуальною діяльністю та фізичним самопочуттям. Я можу: зрозуміти, що травматичні події негативно впливають не тільки на емоційний стан людини, але й на її інтелект та фізичне самопочуття; не хвилюватися, з часом фізичний та інтелектуальний стан покращиться, а зараз – не дратуватися через це, максимально попіклуватися про режим дня, можливість достатньо відпочивати, поступове навантаження мозку (робити фізичну розминку, більше гуляти пішки, робити просту механічну фізичну роботу, закачати собі на телефон дитячі ігри на розвиток уваги чи вивчення місцевої мови, спілкуватися з близькими, займатися приємними речами, які приносять задоволення).

5. Неконтрольовані емоції. Я можу: прийняти той факт, що будь-яка травма потребує часу для її переживання, і якщо не виражати свої негативні почуття, а придушувати їх, беручи себе в руки, то це може призвести до її поглиблення; зрозуміти, що будь-які почуття в цьому випадку є нормальними, не треба себе сварити за свої сльози, слабкість, гнів: спочатку організм повинен виразити негатив, потім повільно заспокоїтися, знаходячи

нові життєві опори і смисли, і тільки вже потім стабілізуватися. Скоротити цей процес неможливо.

6. Зловживання психоактивними речовинами, переїдання. Я можу: акцентувати свою увагу на тому, що я обираю неефективні способи стабілізації свого стану, які можуть створити ще додаткові труднощі в моєму житті; усвідомити ті проблеми, які зараз мене виводять з рівноваги й обумовлюють напруження. Якщо я можу вплинути на них, необхідно розробити способи їх вирішення та почати діяти, а не втікати від труднощів.

7. Пасивність. Я можу: зрозуміти, що ситуація, яка зі мною сталася, може бути досить тривалою. Якщо я почну не просто чекати перемоги, а використаю цей час з користю для себе та своїх дітей, то це може допомогти мені розвинути нові якості та здібності, які будуть дуже корисними для відбудови моєї країни, коли я повернуся; для того, щоб час очікування перемоги спливав швидше, діяти та приносити користь своїм близьким та своїй країні. Головне: зосереджувати свою увагу не на втратах, а на тому, що я зараз маю для адаптації, не на очікуванні – а на конкретних діях».

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що такий спосіб подолання внутрішньоособистісної конфліктності як надання вимушеним переселенцям психологічних рекомендацій у письмовій формі може позитивно вплинути на їх емоційний стан, вирішити деякі внутрішньоособистісні протиріччя та допомогти у налагодженні контакту з психологом для подальшої більш глибинної психологічної роботи.

Список використаної літератури:

1. Ассаджиоли Р. Психосинтез: теория и практика. Москва : Прогресс, 1994. 345с.

1. Булах І.С., Гріненко Ю.А. Психологічний аналіз вивчення внутрішньоособистісних конфліктів у зарубіжних та вітчизняних джерелах. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2010. Вип. 2. С. 108-118.

2. Донченко Е., Титаренко Т. Личность. Конфликт. Гармония. Київ : Политиздат Украины, 1989. 175с.

3. Роджерс К. Взгляд на психотерапию, становление человека. Москва : Прогресс, 1994. С. 196-202.

4. Франкл В. В поиске смысла жизни и логотерапия. Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1992. С. 79-84.

5. Фрейд З. Введение в психоанализ: Курс лекций. Москва : Наука. 445 с.

6. Фромм Э. Бегство от свободы. Москва : Прогресс, 1995. С. 67-79.

7. Чала О. Внутрішньоособистісний конфлікт як психологічний феномен. *Актуальні проблеми психології : Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія : зб. наук. пр*. / Ін-т психології ім. Г. Костюка АПН України. Київ : Ін-т психології ім. Г. Костюка АПН України, 2008. Вип. 10 (7). С. 549-558.

8. Чистяков С.А. Аналіз внутрішньоособистісного конфлікту як психологічного явища. *Збірник наукових праць*. № 16. Частина ІІ. Хмельницький : Видавництво НАПВУ, 2001. С. 163-167.

УДК 159.923:378

О. В. Темрук,
кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри загальної і соціальної психології;
НПУ імені М. П. Драгоманова
Д. М. Співак,
старший викладач кафедри політичної психології
та міжнародних відносин;
НПУ імені М. П. Драгоманова
Н. В. Співак,
старший викладач кафедри
загальної і соціальної психології
НПУ імені М. П. Драгоманова

ОСОБИСТІСНА ЗРІЛІСТЬ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ У СТУДЕНТІВ

Анотація. *В роботі проаналізовано зміст поняття внутрішньоособистісний конфлікт, розглянуто особливості протікання внутрішніх конфліктів у студентів, розкрито зв'язок між конструктивним перебігом внутрішньоособистісного конфлікту і особистісною зрілістю.*

Факультет психології