

**Висновки.** Дослідження інформаційно-психологічної безпеки є дуже важливим для сьогоденного суспільства, в якому інформаційно-комунікаційні процеси на такому високому рівні. Інформаційно-психологічна безпека особи означає стан захищеності психіки людини від негативного інформаційного впливу. Першочерговою та центральною мірою забезпечення інформаційно-психологічної безпеки є формування психологічного самозахисту особистості. Він допоможе розвинути особистісні характеристики, які допоможуть суб'єкту сприймати та фільтрувати інформацію, уникаючи негативного впливу та маніпуляційних процесів, яку вона може за собою нести.

### **Література:**

1. Грачев Г.В. *Информационно-психологическая безопасность личности: состояние и возможности психологической защиты* / Г.В. Грачев. – М.: РАГС, 1998. – 125 с.

2. Грачев Г.В. *Информационно-психологическая безопасность личности: теория и технология психологической защиты* / Г.В. – М. : Институт психологии РАН, 2000. – С.27-29.

3. Деркач А.А., Футин В.Н. *Профессионализм деятельности в особых условиях/Основы общей и прикладной акмеологии.* / А.А. Деркач, В.Н.Футин – М., 1995.

*Тези надіслані 28 лютого 2019р.*

**Мельник Олена Вікторівна**

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ**

Адаптацію – це процес активного пристосування особистості до умов соціального середовища, опосередкований провідною діяльністю на даному етапі її розвитку. Результатом процесу адаптації є адаптованість, яка дозволяє людині задовольняти свої соціальні потреби та створює можливості для само-реалізації у динамічному і мінливому світі. Чинниками адаптації учасників бойових дій є психологічне благополуччя, копінг-стратегії, життєстійкість, посттравматичне зростання та резилентність; успішна адаптація учасників бойових дій до мирного життя визначається як резилентна реінтеграція – продуктивність у різних галузях життя, зумовлена усвідомленням нових можливостей, набутих в результаті бойового досвіду.

Нами встановлено, що переважна більшість учасників бойових дій віком від 31 до 45 є добре адаптованими (резилентно реінтегрованими, такими, що усвідомлюють цінність набутого на війні позитивного досвіду та використовують його у повсякденному мирному житті), досліджувані молодші за 30 характеризуються як адаптованістю, так і квазіадаптованістю (станом, коли високий рівень психологічного благополуччя зумовлений копінг-стратегіями уникнення і дисимуляції); учасникам бойових дій старшим за 45 років властиві квазіадаптованість і дезадаптація (неусвідомлення позитивного впливу бойового досвіду на особистість, брак ресурсів для продуктивного функціонування у мирному житті) [1].

У зарубіжній практиці психологічної допомоги учасникам бойових дій найчастіше використовуються тренінг життєстійкості військових або Hardi-тренінг (С. Мадді), програми реінтеграції (N. A. Sayer, S. L. Currie), тренінг резилентності (G. E. Richardson, W. Burton) та тренінг підвищення ефективності копінгів (S. Folkman, P. Kennedy) [3].

Проаналізовано можливості використання метафоричних карт для роботи із психотравмою. На основі створених учасниками бойових дій малюнків та слів-асоціацій із соціальною адаптацією, нами розроблено набір із 94 карт слів та 101 картою малюнків, які можна використовувати як самостійний інструмент психологічної допомоги, так і разом із іншими наборами метафоричних карт, зокрема Persona та Core [1].

Базуючись на вітчизняному і зарубіжному досвіді використання тренінгів у психологічній реабілітації, ми створили тренінгову програму, спрямовану на розвиток навичок адаптації учасників бойових дій, її реалізовано у групах 10-12 осіб, де рівномірно представлено досліджувані нами вікові групи (по 3-4 особи із кожної), всього у тренінговій програмі взяли участь 56 учасників бойових дій різного віку. Проведено п'ять циклів, кожен з яких містив шість занять, тривалістю по 1,5 години кожне: знайомство, ресурси адаптації, психологічне благополуччя та гармонійні стосунки, резилентні навички, резилентна комунікація та лідерство, підведення підсумків тренінгу. Кожне заняття складається із мотиваційного (рефлексія психоемоційного стану, ознайомлення з планом заняття, психогімнастичні вправи); психоедукаційного (висвітлення ключових моментів тренінгового заняття, робота із роздатковим матеріалом), ресурсного (оволодіння навичками відповідно до теми заняття, опрацювання травматичних переживань) і релаксаційного (вправи на релаксацію, майнд-фулнес і рефлексія заняття) етапів.

Основну увагу у підготовці тренінгу приділено соціальній підтримці як ключовому аспекту адаптації учасників бойових дій. Розроблена нами модель соціальної підтримки базується на послідовних посттравматичних періодах, які характеризуються розширенням соціальних контактів: від обмежених

близьким оточенням у гострий адаптаційний період, до поступового включення в групу осіб зі спільним травматичним досвідом в адаптаційний період та інші соціальні групи в період резилентно-інтеграційний. Тренінг, як групова форма психологічної реабілітації може успішно застосовуватися в адаптаційному та резилентно-інтеграційному періоді, натомість в гострому адаптаційному – слід надавати перевагу індивідуальним формам психологічної допомоги.

Нами було сформовано три групи досліджуваних (одна експериментальна – ЕГ, дві інші – контрольні, перша з яких (К1) – це учасники бойових дій, які відмовилися від психологічної допомоги і брали участь лише у медичній реабілітації, друга (К2) – учасники бойових дій, з якими проведено психоедукацію під час індивідуальних консультацій з психологом і психотерапевтом, вони пройшли курс реабілітації медичної, але у тренінговій програмі участі не брали). Після формувального експерименту ми визначили рівень адаптованості досліджуваних учасників бойових дій. За результатами формувального експерименту встановлено, що індивідуальна робота з психологом позитивно впливає на зменшення інтрузій, сприяє особистісному зростанню, усвідомленню сили своєї особистості та нових можливостей, отриманих завдяки участі у бойових діях, розвитку адаптивних копінгів. Індивідуальне психологічне консультування у поєднанні із груповою роботою в тренінговій групі сприяє зменшенню вираженості симптомів уникнення, формуванню позитивних стосунків з іншими людьми і навичок управління оточуючими, розвитку позитивного ставлення до інших, копінгів співпраці, альтруїзму та відволікання [2].

**Висновки.** Отже, медико-психологічна реабілітація ефективна для формування соціальної адаптованості й, відповідно, сприяє резилентній реінтеграції учасників бойових дій різного віку у повоєнне життя. При цьому індивідуальна психологічна допомога є визначальною в усвідомленні бійцями посттравматичного зростання, а соціально-психологічний тренінг розвиває відчуття соціальної підтримки, захищеності бійців, що, в свою чергу, уможливорює їх резилентну реінтеграцію, тобто соціальну адаптацію з урахуванням позитивних наслідків бойового травматичного досвіду, який можна успішно застосувати у мирному житті.

### Література:

1. Лукомська С.О. *Метафоричні карти як інструмент психологічної допомоги учасникам АТО* / С.О. Лукомська, О.В. Мельник // *Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінги» (м. Умань, 31 травня 2018 року)*. – С. 50-52

2. Мельник О.В. *Психологічні особливості соціальної адаптації учасників бойових дій на Сході України* / О.В. Мельник // *Актуальні проблеми психології*.

Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том XIV: *Методологія і теорія психології*. – Випуск 1. Київ– Ніжин. Видавництво « ПП Лисенко М.М.». 2018. – С.222-232.

3. Richardson G. E. *The metatheory of resilience and resiliency* / G. E. Richardson // *Journal of clinical psychology*. – 2002. – Vol. 58(3). – P. 307-321

Тези надіслані 17 лютого 2019 р.

**Микитюк Оксана Романівна**

## **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ УТВЕРДЖЕННЯ СИЛЬНОЇ ДЕРЖАВИ (ЗА ТВОРАМИ ДМИТРА ДОНЦОВА)**

Мета трибуна, політика, публіциста, мислителя та теоретика українського націоналізму Дмитра Донцова – побудувати духово сильну українську державу. Над втіленням цього завдання він працював усе своє життя, оскільки був організатором та керівником Союзу Визволення України (СВУ), активним дописувачем української, німецької, австрійської, канадійської преси, видавцем «Літературно-наукового вісника» (та «Вісника»), що згуртувало довкола його постаті потужне інтелектуальне ядро творців української державности. Відтак своїми численними творами він виховав покоління борців, що згодом утворили армію УПА. Крім того, Д. Донцов змінив оптику розуміння української нації, бо з нації-жертви він формує націю-воїна, націю-месника, націю-переможця. Тому важливо простежити, які психологічні та мовні чинники впливають на формування державотвірного світогляду.

1. Найвиразніша методика Донцова-публіциста – це творення слів-куль, які пронизують читача своєю впевненістю і психологічно налаштовують на перемогу. Своє вміння висловлюватися гостро, коротко, чітко, недвозначно він використовує в численних працях. Наприклад, мега важливим завданням для Дмитра Донцова було сформулювати ідею творення керівної верстви, відтак визначення принципу її формування вкрай просте: «Активна верства, що об'єднує націю, вийде не з *вибору*, а з *добору*» [4, с. 162]. Варто звернути увагу на психологічно вмотивований паронімний аспект: *вибір* – *добір*. В іншому постулаті мислитель наголошує на лексемах *певність*, *віра*, *зневіра*, *сумнів*: «Нація повинна мати *певність* та *віру*, а не *зневіру* й *сумнів*» [3, с. 150].

Порівняймо, як переконливо ідеолог українського націоналізму дає визначення *аскетизму*: «*Аскетизм?* – Це є дисципліна, ненависна плебсу, це є вічне напруження і комбативність духа проти всякої втоми, всякої оспалости,