

труднощами, одного з постулатів гуманістичної психології та, точніше, тих теоретичних висновків, які К. Роджерс зробив щодо сучасності. Самовизначення людей, згідно з Роджерсом, імперативно вимагає наявності особистого власного досвіду або, як він його називає, «феноменального поля», яке включає не лише зовнішні, екзогенні фактори та впливи, а і їхні внутрішні, ендогенні переживання з боку особистості. Конгруентність (*“congruence”*), тобто відповідність і еквівалентність свідомості про щось щодо світу і самого себе, з одного боку, реальним діям, досвіду й переживанням людини, з іншого боку, є імперативною вимогою для продуктивності та досягнень для тотожності й цілісності свого власного існування. Ми все ще не можемо впевнено говорити про наявність у молоді достатнього особистого досвіду, який би забезпечував необхідне структуроване «феноменальне поле» особистості, про яке говорить К. Роджерс.

Повернемося й до природного середовища студентського віку — до сучасної системи в галузі вищої освіти. Якщо придивитися до системи нашої гуманітарної вищої освіти, не можна не помітити і не погодитись, що в ній праксіологічний та аксіологічний підходи не знаходять місця в достатній мірі. Вона не орієнтована й не ставить акценту на самостійному пошуку та здобутті знань з боку претендентів на вищу освіту за допомогою, зрозуміло, викладачів; студентам найчастіше пропонуються теоретичні та «готові знання» й вони рідко виявляються в умовах самостійного та суб'єктного їх отримання.

Зважаючи на поточну ситуацію в Україні, пов'язану з війною з росією, проблема прогнозування, профілактики та своєчасної допомоги молодій людині, яка здобуває вищу освіту, що переживає важку життєву ситуацію, залишається актуальною, попри наявне розмаїття моделей діяльності психологічної служби вищих навчальних закладів, а також різних курсів та тренінгових програм, що підвищують психологічну компетентність як самих підлітків, так і викладачів та батьків.

Г. Гавриленко, Д. Приходько

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЇ ДО СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ НА ОСНОВІ ТЕОРІЇ АРХЕТИПІВ ЮНГА

H. Havrylenko, D. Pryhodko

PECULIARITIES OF STRESS ADAPTATION FORMATION IN WAR CONDITIONS BASED ON JUNG'S ARCHETYPE THEORY

У сучасному світі війна залишається одним із найбільш травматичних досвідів для людини, що супроводжується значним емоційним та психологічним навантаженням. Адаптація до стресу в умовах війни є складною та багатоаспектною проблемою, яка потребує глибокого розуміння механізмів психіки. Одним із перспективних підходів до вивчення цієї проблеми є теорія архетипів Карла Густава Юнга, яка пропонує унікальний погляд на глибинні структури психіки, що активізуються в екстремальних умовах.

Актуальність дослідження полягає в необхідності розробки нових підходів до психологічної допомоги людям, які переживають стресові ситуації в умовах війни. Використання теорії архетипів Юнга дозволяє не лише зрозуміти механізми адаптації, але й запропонувати індивідуальні стратегії подолання стресу, що є особливо важливим для відновлення психічного здоров'я постраждалих.

Мета дослідження — провести експериментальне дослідження кореляції між ведучим архетипом та рівнем стресостійкості в людей, які переживають стресові умови війни. На основі отриманих результатів планується розробити практичні підходи до формування механізмів адаптації до стресу, які враховують внутрішні ресурси особистості (активовані архетипи) та її слабкі сторони.

Завдання дослідження включають:

- вивчення теоретичних основ теорії архетипів Юнга та їхнього зв'язку з адаптацією до стресу;
- проведення експерименту для виявлення кореляції між ведучим архетипом (наприклад, Герой, Мати, Мудрець, Тінь) та рівнем стресостійкості;
- аналіз слабких сторін, які можуть перешкоджати адаптації (наприклад, деструктивні прояви архетипу Тіні);
- розробка психологічного тренінгу щодо використання внутрішніх ресурсів (архетипів) для підвищення стресостійкості та формування ефективних механізмів адаптації в умовах війни.

Виходячи з теоретичного аналізу дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Архетипи як механізми адаптації. Юнг вважав архетипи універсальними моделями поведінки та переживань, закладеними в колективному несвідомому. У ситуаціях стресу, особливо під час війни, ці архетипи активізуються як захисні механізми. Наприклад:

- Архетип Героя — мобілізує внутрішні ресурси для боротьби, надає сили та сміливості. Цей архетип може проявлятися у військових, які беруть на себе відповідальність за захист інших.
- Архетип Матері — проявляється як прагнення до захисту інших, турбота про слабших. Цей архетип часто активізується в цивільних, які піклуються про дітей, літніх людей або поранених.
- Архетип Мудреця — допомагає зберігати холодний розум і приймати зважені рішення. Він може бути ключовим для лідерів або тих, хто займається організацією допомоги.
- Архетип Тіні — може проявляти приховані агресивні або деструктивні тенденції, які необхідно усвідомити та інтегрувати. Умови війни часто викликають прояви цього архетипу, що може призводити до внутрішніх конфліктів або, навпаки, до трансформації через прийняття своєї “тіні”.

2. Фази адаптації до стресу через архетипи. За теорією Юнга, адаптація до стресу може розглядатися як процес інтеграції архетипів у свідомість. Цей процес включає такі фази:

- активація архетипу: у стресових умовах певні архетипи активізуються, що впливає на поведінку та емоційний стан людини.
- конфлікт або інтеграція: архетипи, такі як Тінь, можуть викликати внутрішні конфлікти, але при правильній інтеграції вони стають джерелом особистісного зростання.
- формування нової рівноваги: інтеграція архетипів дозволяє людині знайти нові способи адаптації до стресу.

3. Фактори, що впливають на адаптацію:

- індивідуальні фактори: особистісні риси, такі як стресостійкість, емпатія, рівень рефлексії;

- соціальні фактори: підтримка оточення, наявність соціальних зв'язків;
- контекстуальні фактори: тривалість та інтенсивність стресових умов.

Метою експериментального дослідження було вивчення кореляції між ведучим архетипом та рівнем стресостійкості в людей, які переживають стресові умови війни. Для цього було застосовано тест на визначення ведучого архетипу (наприклад, опитувальник «Архетипи Юнга» або “Pearson-Marr Archetype Indicator”) та методику оцінки стресостійкості (наприклад, методика О. О. Андрієнко або «Шкала стресової стійкості Леонтьєва»). Вибірка складалася з 50 учасників, що всю війну мешкають у Харкові. Результати показали, що архетип Героя корелює з високим рівнем стресостійкості, тоді як архетип Тіні часто супроводжується низькою стресостійкістю, але при інтеграції може стати джерелом особистісного зростання. Архетип Матері пов'язаний із пошуком соціальної підтримки, що підвищує адаптаційний потенціал. Ці дані стали основою для розробки практичних рекомендацій щодо формування механізмів адаптації до стресу.

На основі результатів дослідження було розроблено рекомендації для формування механізмів адаптації до стресу в умовах війни: для архетипу Героя — розвиток лідерських якостей та навичок самоорганізації; для архетипу Тіні — терапія, спрямована на інтеграцію негативних емоцій та прийняття себе; для архетипу Матері — створення груп підтримки для забезпечення соціальної допомоги. Ці підходи дозволяють використовувати внутрішні ресурси особистості (архетипи) та враховувати слабкі сторони, що сприяє підвищенню стресостійкості та ефективній адаптації до стресових умов.

Дослідження особливостей формування адаптації до стресу в умовах війни на основі теорії архетипів Юнга дозволило зробити низку важливих висновків. По-перше, архетипи відіграють ключову роль у формуванні стратегій подолання стресу. По-друге, інтеграція архетипів у свідомість може стати джерелом особистісного зростання та трансформації. По-третє, використання теорії архетипів у психологічній практиці дозволяє розробити ефективні методи допомоги постраждалим.

Наукова новизна дослідження полягає в інтеграції теорії архетипів Юнга в сучасні підходи до психологічної допомоги постраждалим в умовах війни. Це відкриває нові перспективи для розуміння механізмів адаптації та розробки ефективних методів підтримки.

У подальших дослідженнях планується розширити аналіз архетипів, зокрема дослідити їхній вплив на різні групи населення (військові, цивільні, діти) та розробити практичні рекомендації для психологів, які працюють з постраждалими.

С. Грибкова

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ У СУЧАСНІЙ УКРАЇНСЬКІЙ СИТУАЦІЇ

S. Grybkova

FEATURES OF EXPERIENCING TRAUMATIC EVENTS IN THE MODERN UKRAINIAN CONTEXT

Сучасна українська ситуація, зокрема війна та її наслідки, призвела до значного зростання кількості людей, що зазнали травматичного досвіду. Вплив військових дій, втрати, вимушене переміщення та нестабільність спричиняють складні психологічні реакції, які можуть мати як короткострокові, так і довготривалі наслідки для