

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені В. Н. КАРАЗІНА



В. М. Павленко

# ПСИХОЛОГІЯ МИРУ

**УРОКИ  
ДЛЯ УКРАЇНИ**

Монографія



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені В. Н. КАРАЗІНА

В. М. Павленко

# **ПСИХОЛОГІЯ МИРУ: УРОКИ ДЛЯ УКРАЇНИ**

Монографія

Харків – 2025

**Рецензенти:**

**О. С. Кочарян** – доктор психологічних наук, професор, зав. кафедри психологічного консультування і психотерапії Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна;

**К. В. Седих** – професор кафедри психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», доктор психологічних наук, професор.

*Затверджено до друку рішенням Вченої ради  
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна  
(протокол № 10 від 27 травня 2024 року)*

**Павленко В. М.**

П 12 Психологія миру: уроки для України : монографія / В. М. Павленко. – Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2025. – 332 с.

ISBN 978-966-285-837-2

Монографія присвячена мало знайомій в Україні галузі психології – психології миру. Складається з двох основних частин. У першій розглядаються теоретичні засади цієї галузі: історія її становлення, розуміння її предмета, основні поняття та методи дослідження. Друга частина зосереджена на більш прикладних питаннях – чим психологи могли б допомогти своїй країні у справі розбудови миру як під час війни, так і, переважно, в повоєнний період. Всі розділи прикладної частини мають троїсту структуру: в першій розглядаються сучасні уявлення про відповідні психічні феномени, в другій наводяться сучасні дослідження їх, а третя присвячена власне спробам трансформації свідомості: боротьбі з негативними феноменами або ж експериментальним спробам формування позитивних якостей.

Сподіваюся, що ця книга буде цікавою і корисною для всіх, кого хвилює проблема розбудови стійкого миру в Україні.

**УДК 364.62:327.57(477)**

ISBN 978-966-285-837-2

© Харківський національний університет  
імені В. Н. Каразіна, 2025

© Павленко В. М., 2025

© Пруднік Н. Є., макет обкладинки, 2025

# ЗМІСТ



|                 |   |
|-----------------|---|
| Передмова ..... | 6 |
|-----------------|---|

## **I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЇ МИРУ .....**

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| I. 1. Історичні віхи психології миру та визначення її предмета .....            | 9  |
| I. 1. 1. Психологія миру до Другої світової війни.....                          | 9  |
| I. 1. 2. Здобутки психології миру під час Другої світової та Холодної воєн..... | 12 |
| I. 1. 3. Сучасний період психології миру .....                                  | 15 |
| I. 1. 4. Майбутнє психології миру .....                                         | 22 |
| I. 2. Миротворчість та будівництва миру .....                                   | 25 |
| I. 2. 1. Миротворча діяльність Організації Об'єднаних Націй .....               | 25 |
| I. 2. 2. Ганді як миро-будівельник: психологічні аспекти вчення.....            | 28 |
| I. 2. 3. Роль психологів у будівництві культури миру.....                       | 33 |
| I. 2. 4. Поняття про цілісний мир.....                                          | 38 |
| I. 3. Методи психології миру .....                                              | 44 |
| I. 3. 1. Основні парадигми досліджень .....                                     | 44 |
| I. 3. 2. Якісні та кількісні методи у психології миру.....                      | 46 |
| Якісні методи дослідження .....                                                 | 46 |
| Кількісні методи дослідження в психології миру .....                            | 53 |
| I. 3. 3. Методи підключення учасників до аналізу даних .....                    | 58 |
| Традиційна техніка Делфі (Delphi) та техніка Делфі для вирішення                |    |
| психолого-політичних проблем (Policy Delphi).....                               | 58 |
| Спільно-дієве дослідження (PAR) .....                                           | 62 |
| Театралізовані форми участі та приклади їх використання .....                   | 66 |

## **II. РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ФОРМИ ДОПОМОГИ ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

|                                                                     |           |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ТА В ПОВОЄННИЙ ПЕРІОД.....</b>                                   | <b>79</b> |
| II. 1. Психологічна допомога у вирішенні конфліктів .....           | 79        |
| II. 1. 1. Теоретичні уявлення про конфлікт та його вирішення .....  | 79        |
| Поняття «трикутника конфлікту» і «циклу конфлікту» .....            | 79        |
| Понятійний апарат, що застосовується при вирішенні конфліктів ..... | 86        |
| Альтернативні підходи до розуміння і вирішення конфліктів.....      | 96        |
| II. 1. 2. Особливості вирішення конфліктів у різних культурах.....  | 97        |
| Монокультурний погляд на вирішення конфліктів .....                 | 97        |
| Конфлікти в індивідуалістичних та колективістських культурах.....   | 98        |
| Конфлікти у висококонтекстних і низькоконтекстних культурах.....    | 99        |
| II. 1. 3. Сучасні підходи до вирішення конфліктів .....             | 103       |
| Вирішення конфліктів, що базуються на інтересах .....               | 103       |
| Трансцендентний підхід до вирішення конфліктів .....                | 108       |
| Конфлікти ідентичності та ARIA підхід до їх вирішення.....          | 112       |

|                                                                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| II. 2. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), комплексний посттравматичний стресовий розлад (КПТСР) та моральна шкода (МШ) ..... | 118 |
| II. 2. 1. Поняття ПТСР, КПТСР, МШ .....                                                                                             | 118 |
| <i>Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) .....</i>                                                                               | 118 |
| <i>Комплексний ПТСР та його відмінність від звичайного ПТСР .....</i>                                                               | 119 |
| <i>Підходи до розуміння моральної шкоди (МШ) та її відмінність від ПТСР .....</i>                                                   | 125 |
| II. 2. 2. Приклади емпіричних досліджень .....                                                                                      | 129 |
| <i>Експериментальне дослідження чинників моральної шкоди .....</i>                                                                  | 129 |
| <i>Поширеність ПТСР, КПТСР та МШ під час війни в Україні та чинники, що впливають на стан здоров'я цивільного населення .....</i>   | 131 |
| <i>Запобігання МШ за допомогою власних стратегій подолання .....</i>                                                                | 136 |
| II. 2. 3. Види допомоги при ПТСР та моральній шкоді .....                                                                           | 142 |
| <i>Принципи лікування ПТСР .....</i>                                                                                                | 142 |
| <i>Можливості наративної терапії для допомоги ветеранам війни, які зазнали моральної шкоди .....</i>                                | 150 |
| <i>Прощення як ключовий механізм лікування моральної шкоди .....</i>                                                                | 153 |
| II. 3. Агресія та насильство .....                                                                                                  | 158 |
| II. 3. 1. Поняття агресії, апетитної агресії (АА) та насильства .....                                                               | 158 |
| <i>Агресія та її види .....</i>                                                                                                     | 158 |
| <i>Поняття апетитної агресії (АА) та її зв'язок з ПТСР .....</i>                                                                    | 161 |
| <i>Насильство та інші близькі поняття .....</i>                                                                                     | 162 |
| II. 3. 2. Приклади емпіричних досліджень агресії та насильства .....                                                                | 163 |
| <i>Апетитна агресія (АА) та ПТСР як провісники насильницьких дій .....</i>                                                          | 163 |
| <i>Вплив бойового досвіду та жорсткої травматизації на розвиток апетитної агресії (АА) .....</i>                                    | 168 |
| <i>Зміни в ставленні до насильства під час воєнних дій в Україні .....</i>                                                          | 171 |
| II. 3. 3. Профілактика та послаблення агресії та насильства .....                                                                   | 176 |
| <i>Використання комп'ютерних ігор для зниження агресії у школярів .....</i>                                                         | 176 |
| <i>Дослідження ефективності програми FORNET для зменшення апетитної агресії та симптомів ПТСР у жінок-комбатантів .....</i>         | 183 |
| <i>Розробка мобільного додатка ReApp для регулювання емоцій та зниження агресивності .....</i>                                      | 187 |
| <i>Чи може регулювання емоцій вплинути на агресивність (на прикладі ставлення до російсько-української війни)? .....</i>            | 192 |
| II. 4. Політична поляризація .....                                                                                                  | 196 |
| II. 4. 1. Політична поляризація та її когнітивно-мотиваційні механізми .....                                                        | 196 |
| <i>Поняття політичної поляризації та її типи .....</i>                                                                              | 196 |
| <i>Когнітивно-мотиваційні механізми політичної поляризації .....</i>                                                                | 199 |
| <i>Соціально-комунікативні контексти політичної поляризації .....</i>                                                               | 203 |
| II. 4. 2. Дослідження чинників політичної поляризації .....                                                                         | 208 |
| <i>Теплі міжгрупові стосунки та політичний компроміс як потенційні чинники зменшення афективної поляризації .....</i>               | 208 |
| II. 4. 3. Експериментальні спроби зменшення політичної поляризації .....                                                            | 213 |
| <i>Технологія сприяння когнітивній емпатії як шлях до зменшення афективної поляризації .....</i>                                    | 213 |
| <i>Благоговіння як спосіб зниження політичної поляризації .....</i>                                                                 | 216 |
| <i>Зменшення політичної поляризації шляхом анонімного обговорення політичних питань в мобільних чатах .....</i>                     | 219 |

|                                                                                                                                          |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| II. 5. Бажані зміни у сфері емоцій: емпатія .....                                                                                        | 219 |
| II. 5. 1. Емпатія як психологічне поняття .....                                                                                          | 219 |
| <i>Визначення емпатії</i> .....                                                                                                          | 219 |
| <i>Розрізнення реакцій емпатії та власного афективного стану</i> .....                                                                   | 221 |
| <i>Поняття стратегічної емпатії</i> .....                                                                                                | 222 |
| II. 5. 2. Емпіричні дослідження емпатії .....                                                                                            | 226 |
| <i>Методи діагностики емпатії</i> .....                                                                                                  | 226 |
| <i>Активізація епізодичної симуляції як чинник підвищення емпатії</i> .....                                                              | 228 |
| <i>Емпатичні реакції на фотографії в пресі з війни в Україні</i> .....                                                                   | 232 |
| II. 5. 3. Формування емпатії .....                                                                                                       | 237 |
| <i>Використання уяви для сприяння емпатії до радикально інших</i> .....                                                                  | 237 |
| <i>Використання досвіду формування емпатії до антигероїв у мистецтві</i><br><i>для формування емпатії до представників аутгруп</i> ..... | 241 |
| <i>Розвиток емпатії як спосіб зменшення мови ненависті</i> .....                                                                         | 243 |
| <i>Чи завжди можливо сформувати емпатію до аутгруп?</i> .....                                                                            | 250 |
| II. 6. Бажані зміни у сфері ставлень: толерантність .....                                                                                | 253 |
| II. 6. 1. Поняття толерантності та інтолерантності .....                                                                                 | 253 |
| <i>Значення толерантності для миротворчості</i> .....                                                                                    | 253 |
| <i>Поняття толерантності</i> .....                                                                                                       | 254 |
| <i>Поняття інтолерантності</i> .....                                                                                                     | 256 |
| II. 6. 2. Способи дослідження толерантності .....                                                                                        | 259 |
| <i>Нові дослідження толерантності за допомогою опитувальників</i> .....                                                                  | 259 |
| <i>Багатокомпонентний підхід у дослідженні толерантності</i> .....                                                                       | 262 |
| <i>Дослідження толерантності через аналіз дискурсів</i> .....                                                                            | 267 |
| <i>Політична толерантність та її дослідження в повоєнний час</i> .....                                                                   | 270 |
| II. 6. 3. Формування толерантності .....                                                                                                 | 276 |
| <i>Експеримент з формування толерантності Джейн Елліот</i> .....                                                                         | 276 |
| <i>Експеримент з розвитку міжгрупової толерантності в повоєнному Іраку</i> .....                                                         | 277 |
| <i>Розвиток міжгрупової толерантності за допомогою відеоігор</i> .....                                                                   | 285 |
| <i>Освітні програми формування толерантності</i> .....                                                                                   | 293 |
| II. 7. Бажані зміни на поведінковому рівні в повоєнний час .....                                                                         | 298 |
| II. 7. 1. Вибачення та їх сприйняття різними сторонами конфлікту .....                                                                   | 298 |
| <i>Міжособистісні та міжгрупові перспективи вибачення і прощення</i> .....                                                               | 298 |
| <i>Сприйняття вибачень уряду Великої Британії, наданих Північній Ірландії</i> .....                                                      | 300 |
| <i>Сприйняття вибачень президента Сербії, наданих мусульманам Боснії</i> .....                                                           | 304 |
| II. 7. 2. Передумови та способи реалізації примирення у розділених суспільствах .....                                                    | 307 |
| <i>Значення терміна «примирення»</i> .....                                                                                               | 307 |
| <i>Комісія правди та примирення (TRC): її структура та завдання</i> .....                                                                | 309 |
| <i>Методи та механізми примирення</i> .....                                                                                              | 313 |
| II. 7. 3. Післявоєнна психосоціальна реконструкція .....                                                                                 | 314 |
| <i>Психосоціальна реконструкція як аспект постконфліктного відновлення</i> .....                                                         | 314 |
| <i>Психосоціальна допомога дітям, постраждалим від війни</i> .....                                                                       | 316 |
| <i>Проект реінтеграції неповнолітніх солдат</i> .....                                                                                    | 319 |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ ..... | 323 |
|----------------------------------|-----|

# ПЕРЕДМОВА



Мабуть, мені має бути соромно, але до 2023 року я нічого не чула про таку галузь, як психологія миру, при тому, що все життя працюю в царині психології. І виправдання, що така ситуація стосується не тільки мене, а й переважної більшості моїх українських колег, виглядає занадто слабким. Тільки актуалізація теми війни та миру, викликана широкомасштабною російською агресією, з одного боку, та річне перебування в одному з найкращих університетів США з його безмежним доступом до будь-яких джерел інформації, з іншого, дали мені поштовх і можливість познайомитися з колишніми та найсучаснішими дослідженнями в цій галузі. Тоді я відчула, що є нагальна потреба познайомити з ними і широкий загал моїх колег з тим, щоб вони могли використовувати досвід деяких з цих надбань зараз, коли ще не закінчилася війна, і – що не менш важливо – пізніше, в повоєнний період.

Зараз, коли ще йде війна, основні зусилля українських психологів спрямовані на найгостріші психологічні питання сьогодення – усвідомлення найбільючіших проблем психічного здоров'я і пошук ефективних засобів допомоги як військовим, так і цивільному населенню; психологічні аспекти проблеми міграції та пошук шляхів допомоги внутрішньо переміщеним особам та українським мігрантам за кордоном; різноманітні психологічні питання, що виникають у зв'язку з широким розповсюдженням дистанційних форм роботи, навчання, спілкування і т. ін., а також взагалі у зв'язку з переведенням усього життя країни на воєнний лад. Проте вже зараз, мабуть, варто замислитися над тим, що очікує нашу країну в майбутньому, в післявоєнний час, і почати до цього активно готуватися.

Можна уявити собі різні проблеми, з якими стикнеться Україна в повоєнний час, та однією з найбільш серйозних, принаймні в психологічному плані, може стати питання консолідації українського суспільства. Вже зараз очевидно, що існує і продовжить існувати певне погіршення стосунків між різними соціальними групами та прошарками населення України, що мають різні погляди щодо багатьох ідеологічних та політичних питань. Для більшості з них характерним є наявність двох сторін, одна з яких має певні претензії до іншої, а остання, в свою чергу, відчуває себе ображеною,

скривдженою, меншістю, права якої порушуються, відчуває себе «людьми другого ґатунку».

Можна припускати, що під час війни ці протиріччя є певною мірою прихованими, їх актуальність зниженою через наявність більш серйозної для всього суспільства проблеми – виживання України як держави. Проте в повоєнний час, коли основна нагальна проблема буде вирішена, ці взаємні непорозуміння можуть актуалізуватися і спровокувати цілу низку небезпечних наслідків. Історія вчить, що після війни люди продовжують певний час відчувати сильні емоції – гніву, ненависті тощо, які під час війни виконували мобілізаційну роль і піднімали людей на боротьбу, тим самим вирішуючи стратегічне завдання захисту держави. В повоєнний час – за відсутності прямого ворога – ці ж емоції будуть потребувати виходу, а це означає, що можуть спрямовуватися на інші об'єкти чи групи людей, які будуть сприйматися як реальна загроза. Більше того, ці протиріччя в повоєнний час можуть навіть посилюватися через загальну важку соціально-економічну ситуацію: зниження рівня життя, високий рівень безробіття, втрату житла та іншого майна, розірвані через міграцію сімейні стосунки, пошкодження інфраструктури тощо.

Тому зрозуміло, що в повоєнній Україні психологи могли б долучатися не тільки до проблеми остаточного вирішення воєнного конфлікту зі своїм основним ворогом та боротьби зі страхітливими наслідками цієї війни (зокрема, в плані відновлення психічного здоров'я населення), але й шукати шляхи покращення соціально-психологічного клімату в суспільстві. Як зробити так, щоб після війни рівень напруження між різними верствами населення знизився, щоб ніхто не відчував себе людиною другого сорту і всі відчували гордість від того, що вони є громадянами України? Як зробити так, щоб усьому населенню хотілося, засукавши рукава, взятися за відбудову і розбудову держави і кожен відчував, що це саме його країна? На мою думку, ці питання повинні вже сьогодні стояти перед українськими психологами.

У світі накопичений певний досвід розв'язання подібних проблем. Психологи з різних країн намагаються опанувати його в межах відносно нової галузі – психології миру. Питання збереження мирного співіснування (peacekeeping) та розбудови такого суспільства, яке б забезпечувало в майбутньому відсутність насильства в будь-якій його формі та загальний мирний клімат в державі (peacebuilding), є для них пріоритетними. Зрозуміло, що в кожній країні є своя специфіка і не можна бездумно переносити досвід інших в Україну та застосовувати його в первинному вигляді, проте знайомство з різними подібними варіантами дає поштовх роздумам про те, на яких засадах і використовуючи які психологічні інструменти та механізми можна створити нове, більш психологічно здорове та консолідоване українське суспільство. Цьому й присвячена ця монографія.

Вона складається з двох основних частин. У першій з них розглядаються теоретичні засади мало знайомої в Україні галузі психології – психології



миру: історія її становлення, розуміння її предмета, основні поняття та методи дослідження. Друга частина зосереджена на більш прикладних питаннях – чим психологи могли б допомогти своїй країні у справі розбудови миру, переважно в повоєнний період. Тут розглядається накопичений у психології миру досвід щодо психологічної допомоги в питаннях розв'язання військових конфліктів, відновлення та покращення психічного здоров'я населення під час і після них, профілактики агресивної поведінки та насильства, зменшення політичної поляризації, а також досвід формування таких якостей членів суспільства, які вважаються надійними запобіжниками потенційних конфліктів та необхідною передумовою стійкого миру. Йдеться про зміни в емоційній сфері (розвиток емпатії), у сфері покращення ставлень (формування толерантності) та змін на поведінковому рівні (принесення вибачень, прощення, реінтеграція тощо). Всі розділи прикладної частини мають троїсту структуру: в першій розглядаються сучасні уявлення про відповідні психічні феномени, в другій наводяться сучасні дослідження їх, а третя присвячена власне спробам трансформації свідомості: боротьбі з негативними феноменами або ж експериментальним спробам формування позитивних якостей.

Я хочу висловити щиру вдячність Пенсильванському державному університету США за надану мені можливість річного перебування в його стінах і доступу до всіх можливих джерел інформації та безпосередньо професорці Катерині Ваннер, яка повсякчас підтримувала мене в моєму задумі написання цієї книги. Я також хочу подякувати Харківському національному університету імені В. Н. Каразіна та безпосередньо декану факультету психології Надії Крейдун за допомогу у виданні цієї монографії.

Сподіваюся, що ця книга буде цікавою і корисною для всіх, кого хвилює проблема розбудови стійкого миру в Україні.

**Павленко В. М.**

# **I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЇ МИРУ**



## **I. 1. ІСТОРИЧНІ ВІХИ ПСИХОЛОГІЇ МИРУ ТА ВИЗНАЧЕННЯ ЇЇ ПРЕДМЕТА**

### **I. 1. 1. Психологія миру до Другої світової війни**

Задовго до того, як психологія миру як галузь психології набула офіційного визнання, мислителі різних часів та народів висловлювали свої думки щодо війни та миру і розмірковували над тим, як запобігати війні та як будувати більш-менш стабільне мирне майбутнє.

Проте американський філософ і психолог Вільям Джеймс (1842–1910) вважається першим, хто заклав більш наукові засади психології миру. У 1910 році В. Джеймс написав есе «Моральний еквівалент війни» (James, W., 2013), в якому він запропонував замінити військовий ентузіазм ненасильницькими альтернативами, які мають однакову привабливість з погляду психології. В. Джеймс виділив шість основних аспектів, що романтизують війну: (1) почуття гордості, що виникає з усвідомлення своєї приналежності до певної групи та своєї допомоги цій групі; (2) війна здатна надавати сенс і мету життю, яке у звичайних умовах видається нудним і нецікавим; (3) війна дозволяє відволіктися від невпевненості у собі і від відрази до себе шляхом проектування цих почуттів на інших людей; (4) наявність спільного ворога згуртовує перед зовнішньою загрозою членів групи, які після закінчення війни відновлюють внутрішні розбрати; (5) війна надає змогу демонстрації людьми якостей, які викликають захоплення: дисциплінованості, мужності, самопожертви заради вищої мети; (6) військова істерія усуває тривогу, що викликається станом невизначеності. Кожен із цих аспектів надалі був розроблений психологами миру більш детально. В. Джеймс закликав замінити прагнення військових подвигів прагненням викорінення злиднів, відсталості і невігластва, що з моральної точки зору може бути для людей не менш привабливим.

Вільям МакДугалл (1871–1938) відомий більшості з нас, в першу чергу, як один з засновників експериментальної психології. Проте його увага не оминала також проблем війни та миру. За своєю громадянською позицією він був мирним активістом і у 1927 році написав книгу «Янус: Завоювання війни» (McDougall, W., 2015), в якій окреслив джерела війни та її результати. Він розмірковував над тим, як можуть спричинити війну деякі військові фундаментальні теми та різні аспекти життя суспільства: розвиток індустріального лідерства, технологій, стратегії та тактики. Він вважав, що (а) для існування миру необхідні економічна та соціальна справедливість і добробут, (б) країни ніколи не демілітаризуються, (в) дискусії щодо демілітаризації є просто виставою, якщо не обговорюються більш глибокі процеси, (г) прогрес у науці і техніці не забезпечить безпеки тощо.

Австрійський лікар, психотерапевт і засновник індивідуальної психології Альфред Адлер (1870–1937), був також відомим громадським діячем. Для нього психічне здоров'я – це «соціально позитивні дії», він виступав проти будь-якого насильства, водночас заохочуючи соціальні мотиви як у особи, так і в групі, і стверджував, що соціальна відповідальність має вирішальне значення. Він запропонував кілька ідей щодо війни та написав статтю під назвою «Насильство та не-Насильство: довідник активного пацифізму», стверджуючи, що війна є найбільшим соціальним злочином проти єдності людства. Аналогічні ідеї звучали і в інших його роботах. Наприклад:

«Війна – це не продовження політики іншими засобами, а найбільший масовий злочин проти спільності людей. Яка сума брехні та штучного збудження низьких пристрастей, яке тисячократне насильство було необхідно, щоб придушити обурений крик голосу людства!»

«Типовим ідеалом нашого часу все ще є ізольований герой, для якого ближні є об'єктами. Саме ця психологічна структура зробила Світову війну приємною для людей, дозволяє їм здригатися від захоплення перед нестійкою величчю переможного полководця».

«Одне може врятувати нас: недовіра до будь-якої форми домінування. Наша сила полягає в переконанні, в організованості сили, у світогляді, а не в насильстві озброєння і не в надзвичайних законах. Такими засобами інші сильні гравці марно боролися за своє існування» (Adler A. Psychology of Power, написано в 1928, опубліковано в 1966 році).

Засновник психоаналізу Зигмунд Фрейд (1856–1939) також неодноразово висловлював свої думки щодо війни та миру. Найпізнішою і найбільш відомою його роботою в цьому плані був його лист, адресований в 1932 році фізику Альберту Ейнштейну, в якому експерт у галузі несвідомого розмірковує про вродженість агресії, неминучість війни та силу культури. В ньому він задається такими питаннями: чому влада права, суспільний договір, який прийшов на зміну владі сили і якому ми зобов'язані зменшенням ролі насильства та свавілля, не зумів утримати людство від воєн? За якої умови війна могла б стати засобом досягнення «вічного світу» і чому цього досі не

сталось? Чи може культура приборкати наші войовничі нахили? Як управляти людською схильністю до агресії? Чи зуміє наше вроджене прагнення любові і творення подолати потяг до смерті і руйнації? Звернімось безпосередньо до деяких цитат з цього листа:

«Право та сила є сьогодні протилежностями. Легко показати, що право виникло з сили, і якщо ми відійдемо до витоків і подивимось, як це сталося на самому початку, ми без зусиль побачимо суть проблеми... Принциповим є те, що конфлікти інтересів вирішуються серед людей за допомогою сили. Така у всьому тваринному світі, з якого людина не повинна себе виключати... Ми знаємо, що цей режим у ході розвитку змінився, дорога вела від сили до права, але яка ця дорога? На мою думку, можливий був лише один шлях. Суть його в тому, що велика сила одного могла бути послаблена завдяки поєднанню кількох слабких... Ми бачимо, що право – це влада групи, спільноти. Право і в цьому випадку все ще сила, спрямована проти кожної окремої людини, що чинить опір цій групі, воно працює силовими засобами і переслідує ті ж цілі. Справжня відмінність у тому, що вирішує не сила кожної окремої людини, а сила спільноти. Але щоб здійснився поворот від сили до нового права, має бути виконана одна психологічна умова. Об'єднання багатьох має бути постійним, тривалим»...

Проте «...стан справ ускладнюється тим, що спільнота з самого початку охоплює нерівні з погляду сили компоненти: чоловіків і жінок, батьків і дітей, а після війни та поневолення ще й переможців та переможених, які по відношенню один до одного виступають як господарі та раби. Право співтовариства у цьому разі стає виразом нерівного співвідношення зусиль у його середовищі, закони видаються тими, кому належить влада, охороняють їхні інтереси і надають мало прав переможеним. З цього моменту у співтоваристві є два джерела правових заворушень... По-перше, це спроби окремих можновладців підняти над загальноприйнятими обмеженнями і повернутися від панування права до панування сили, по-друге, постійні спроби пригноблених домогтися більшої влади та підтвердження цього законом...».

«...Надійне запобігання війнам можливе лише в тому випадку, якщо люди об'єднуються для запровадження центральної влади, якій передадуть право остаточного вирішення у всіх конфліктах, що впливають із відмінності інтересів. Для цього мають бути неодмінно виконані дві умови: те, що таку верховну інстанцію буде створено, і те, що їй буде надано необхідну владу... Ліга Націй замислювалася як подібна інстанція, але друга умова виявилася невиконаною...».

«...Ми припускаємо, що потяги людини бувають лише двоякого роду: або такі, які прагнуть зберегти і об'єднати, – ми називаємо їх еротичними, або інші, що прагнуть руйнувати і вбивати, – ми називаємо їх узагальнено агресивним чи деструктивним потягом... коли людей закликають до війни, то багато потягів їхньої душі відповідають на цей заклик ствердно, позиви благородні та підлі, такі, про які говорять вголос, та інші, про які мовчать.

В даному випадку ми не маємо приводу говорити про всіх. Але серед них, безумовно, присутній потяг до агресії та руйнування; незліченні жорстокості історії та поточних днів підтримують існування цього потягу та його силу... потяг (до руйнування) є всередині кожної живої істоти і спрямований на те, щоб зруйнувати її, знову звести життя до стану неживої матерії. Цей потяг з повною серйозністю заслуговує на назву потягу до смерті, тоді як еротичні потяги є прагненням життя. Потяг до смерті стає руйнівним потягом, коли він звертається назовні, проти об'єктів. Жива істота, якщо можна так висловитися, зберігає своє життя тим, що руйнує чуже...»

«З усього сказаного ми можемо зробити принаймні висновок, що бажання позбавити людину її агресивних нахилів практично неможливе... мова йде не про те, щоб повністю усунути людський потяг до агресії; можна спробувати відвернути його так далеко убік, що воно необов'язково має знаходити своє вираження у війні. Наше міфологічне вчення про потяг легко підказує формулу опосередкованого шляху боротьби з війнами. Якщо готовність до війни виникає під впливом потягу до руйнування, то найпростіше було б спрямувати проти нього супротивника цього потягу, тобто ерос. Війні має протистояти все, що поєднує почуття людей. Ці зв'язки можуть бути двоякого роду. По-перше, зв'язки, що нагадують ставлення до об'єкта кохання, але позбавлені сексуальної мети. Психоаналітик не повинен бенкетитися, якщо він у такому разі говорить про кохання, адже і релігія стверджує те саме: «Полюби ближнього твого, як самого себе». Подібну вимогу легко висунути, але важко виконати. Інша низка зв'язків, що ґрунтуються на почуттях, виникає за допомогою ідентифікації. Все, що поєднує людей у суттєвих речах, викликає у них спільність почуттів, ідентифікацію. На них багато в чому ґрунтується будівництво людського суспільства».

«З психологічних характерних рис культури дві видаються мені найважливішими: посилення інтелекту, який починає підпорядковувати собі життя потягів, і переміщення схильності до агресії всередину... з усіма перевагами і небезпеками, що звідси випливають. Психічні установки, на які налаштовує нас культурно-історичний процес, вступають у кричущі протиріччя з війною... Як довго доведеться нам чекати, поки всі стануть пацифістами? Цього не можна передбачити, але, можливо, це не така вже утопічна надія, і під впливом обох факторів – впливу культури та виправданого страху перед наслідками майбутньої війни – ще в найближчий час буде покладено край війнам» (Freud, S., 1932).

### **I. 1. 2. Здобутки психології миру під час Другої світової та Холодної воєн**

Під час Другої світової війни (1939–1945) багато хто з психологів працював на її підтримку. Були розроблені та імplementовані в практику тести відбору персоналу, заходи з підтримки військової пропаганди, навчено тва-

рин направляти зброю до цілі тощо. З іншого боку, був покладений початок лікуванню посттравматичного стресового розладу (ПТСР), досліджені взаємозв'язки між мозковими структурами та психічними процесами, що сприяло суттєвому розвитку нейропсихології, і т. ін.

Американський психолог Едвард Толмен (1886–1959) відомий нам в першу чергу як засновник «когнітивного» напрямку в необіхевіоризмі, як президент Американської психологічної асоціації та як один із засновників Товариства психологічних досліджень соціальних проблем. Останнє допомагає краще зрозуміти його громадську активність і рішучі виступи проти війни. Так, під час Першої світової війни його звільнили з посади через активну участь у антивоєнному журналі, пізніше, під час Другої світової війни, він написав книгу «Потяги до війни» («Drives toward war»), яка вийшла у 1942 році. У ній безпосередньо відбилася схильність Е. Толмена до пацифізму та його неприйняття війни. Анонс, який він написав до неї, дає можливість зрозуміти хід його думок щодо війни та миру:

«Людина... є інтегрованим комплексом, психологічну природу якого необхідно зрозуміти в повному обсязі та дозволити збалансоване задоволення всіх її психологічних потреб, якщо ми хочемо досягти суспільства, яке допускає відносно загальне індивідуальне щастя та добробут і скасування війни. Нації та раси відрізняються одна від одної характерними мотиваційними моделями окремих індивідів, що входять до їх складу, не стільки внаслідок суттєвих відмінностей у спадковому складі, скільки внаслідок різного соціального тиску, який їхні відповідні культури чинять на дітей та молодь. Необхідно поєднати наголос на біологічних потягах із помірним рівнем самоствердження та великою часткою колективізму та додати до цього легку ідентифікацію з батьками; тоді стане можливим прийти до нової та дієвої концепції, яка насправді врятує світ від його жаків. Таке суспільство можна розвинути за допомогою 3 основних практичних засобів: розвинути економічний порядок, який скасує надто великі біологічні розчарування; винайти освітню та соціальну систему, яка заохочує та робить можливою легку ідентифікацію з батьками та іншими прийнятними авторитетами; і створити наднаціональну державу (світову федерацію), до якої індивіди, де б вони не жили, можуть стати більш лояльними, ніж вони будуть до своїх вузьких національних груп» (Tolman, E. C., 1942).

Американський психолог Гордон Олпорт (1897–1967) відомий нам як розробник теорії рис особистості, гіпотези контакту та шкали опису поведінкового компоненту упереджень. В той же час він був активним прихильником миру. Його показовою спробою запобігання війні став «Маніфест психологів про мир», що вперше з'явився на світ завдяки його пропозиції у 1943 році. Його версія, офіційно оприлюднена для преси 5 квітня 1945 року під назвою «Людська природа і мир» (Allport, G., 1945), була підписана понад двома тисячами членів Американської психологічної асоціації (що становили більшість членів на той час) і підсумовувала уроки, які соціально

орієнтовані експерти-психологи винесли під час війни. Також вона містила важливе положення про те, що «тривалий мир може бути досягнутий, якщо наші державні діячі та миротворці будуть використовувати людські науки». «Людська природа і мир» перелічує десять основних «принципів», важливих для миру, толерантності та демократії, і попереджає, що «нехтування ними може породити нові війни, незалежно від того, наскільки добрими будуть наміри наших політичних лідерів»:

1. Війни можна уникнути: війна народжується не в людях...
  2. У плануванні постійного миру в центрі уваги має бути нове покоління...
  3. Расову, національну та групову ненависть можна значною мірою контролювати... Упередження є питанням ставлення, а ставлення значною мірою є питанням навчання та інформації.
  4. Поблажливість до «нижчих» груп руйнує наші шанси на тривалий мир...
  5. Звільнені народи повинні брати участь у плануванні власної долі...
  6. Розгубленість переможених людей вимагатиме ясності та послідовності у застосуванні нагород і покарань...
  7. Якщо допомога та реабілітація використовуються належним чином, вони можуть призвести до самозабезпечення та співпраці; якщо некоректно – до образи і ненависті...
  8. Корінні бажання простих людей усіх країн є найнадійнішим дороговказом для створення миру...
  9. Тенденція людських стосунків спрямована на дедалі ширші одиниці колективної безпеки...
  10. Зобов'язання зараз можуть запобігти післявоєнній апатії та реакції...
- (Allport, G., 1945).

Американський психолог та психолінгвіст Чарльз Осгуд (1916–1991) всесвітньо відомий, в першу чергу, як творець методу семантичного диференціалу, яким ми й зараз широко користуємось. Набагато менше ми знаємо про нього як про борця за мир. Проте його роль в цій царині була також визначною. Справа в тому, що зі зростанням гонки ядерних озброєнь, яку підняли Сполучені Штати та Радянський Союз під час холодної війни, Ч. Осгуд у 1962 році запропонував стратегію GRIT (Graduated Reciprocation in Tension Reduction), що означає надання психологічного підходу для вирішення напружених, викликаної гонкою ядерних озброєнь між двома наддержавами. Стратегія GRIT базується на концепції взаємності та використовується для відновлення платформи переговорів для двох сторін, які зайшли в глухий кут. У 1962 році вийшла книга Чарльза Осгуда (який тоді займав посаду президента АПА) під назвою «Альтернатива війні або капітуляція» (Osgood Ch. E., 1962). Її автор запропонував покроковий підхід до стратегії зниження напруженості – деескалацію. Основна ідея полягала у розвороті гонки озброєнь назад за збереження її динаміки, отже, у результаті напруженість поступово б слабшала замість постійного посилення. Свою схему-пропозицію виходу з кризи він назвав «градуйованою взаємністю у зниженні між-

народної напруженості». Суть цього алгоритму полягала в тому, що одна з конфліктуючих сторін першою ініціює поступки, але робить це так, щоб не створити у противника відчуття своєї слабкості, зберігає стратегічну послідовність і розраховує на те, що друга сторона відповість взаємністю. З кожною підтриманою таким чином поступкою зростає довіра між сторонами, що дозволяє їм спускатись по спіралі деескалації. Ч. Осгуд надіслав екземпляр своєї книги президенту Дж. Кеннеді та отримав персональне повідомлення від його секретаря про те, що президент прочитав її. Подальша політика Дж. Кеннеді свідчила про вплив на нього ідей Ч. Осгуда. Запровадження стратегій GRIT не лише зменшило напругу між двома наддержавами, але й сприяло вирішенню різних соціальних, культурних і політичних конфліктів у всьому світі.

Під час холодної війни (1947–1991) більшість психологів та громадськості підтримували політику уряду США, тоді як напруга між США та Радянським Союзом зростала все більше. Психологи працювали над багатьма темами, що мали відношення до воєнної тематики, зокрема над залученням людей до ядерних випробувань, методами мінімізації страху солдатів тощо. Конфліктна ситуація часів холодної війни сприяла підсиленню цікавості до досліджень та практики методів вирішення конфлікту. Фішер і Урі (1981) опублікували книгу під назвою «Отримання Так» («Getting a Yes»), яка стала не лише бестселером, а й цінним посібником із вирішення конфліктів.

У 1990 році був створений відділ Американської психологічної асоціації №48 під назвою «Товариство вивчення миру, конфліктів і насильства: Психологія миру», тим самим відобразивши занепокоєння щодо нарощування гонки озброєнь в США та Радянському Союзі. Відділ створив низку оперативних груп, зокрема групу психологічної підтримки дітей та сімей, які постраждали від війни; групу створення миру між різними етнічними групами; групу усунення потоку зброї та визначення тенденцій обміну військовою культурою на мир тощо. Крім того, відділ проводив різноманітні дослідження миру та пов'язаних тем, публікацію результатів, навчання його членів, особливо щодо застосування ненасильницьких методів.

### **І. 1. 3. Сучасний період психології миру**

Холодна війна, на жаль, не закінчилася миром. Продовжувались і формувались нові варіанти насильства, зокрема міждержавні війни, сепаратистські рухи, інтервенціоністські та громадянські війни тощо. Після закінчення холодної війни виникло набагато більше проблем, наприклад, люди набули розділеності не тільки кордонами, але й за етнічною приналежністю, релігією, економічними умовами, кількістю населення, стабільністю навколишнього середовища і т. п. Етнічне насильство всередині країн та за кордоном, інші типи групового насильства, економічна руйнація, незахищеність основних життєвих потреб та тероризм стали головними проблемами після



холодної війни. Тому психологія миру XXI століття в основному займається формуванням теорій і практик, що стосуються сучасних викликів.

Йохан Вінсент Галтунг (1930 р. н.) – норвезький соціолог, відомий як засновник напряму досліджень конфліктів та миру (peace and conflict studies). У 1959 році він заснував Інститут досліджень проблем миру в Осло, який успішно функціонує донині, а в 1964 році на базі інституту Й. Галтунгом був заснований академічний Журнал досліджень миру.

Найвідоміша робота Й. Галтунга – книга «Світ мирними засобами» (Peace by Peaceful Means), опублікована в 1996 році. У визначенні миру, яке він дає, є два найважливіші компоненти. По-перше, мир визначається ним як відсутність або зведення нанівець усіх видів насильства. По-друге, світ, за Й. Галтунгом, – це ненасильницька та креативна трансформація конфліктів.

Ключовим у першому визначенні миру виступає поняття насильства, яке, згідно з трактуванням норвезького дослідника, має три компоненти і може бути представлено у вигляді трикутника (Galtung, J., Fischer, D., 2013). На вершині трикутника знаходиться пряме насильство – такий вид насильства, який можна побачити. Тобто це те, що найчастіше мається на увазі, коли ми говоримо про насильство. Прикладом може бути військова агресія, якщо ми говоримо про міжнародне застосування цих ідей.

Інші два види насильства не можна розпізнати так легко, як пряме. Йдеться про структурне насильство та культурне насильство. Структурне насильство описує ситуацію, коли соціальна структура або соціальні інститути, в яких діють люди, функціонує таким чином, що права чи можливості певних груп чи окремих людей ущемлені. Найбільш зрозумілими ілюстраціями виступають інституціоналізовані расизм та сексизм. Якщо держава видає закон, згідно з яким певна група людей позбавляється права бути обраними на виборах, – це також структурне насильство.

Культурне насильство визначається через аспекти культури, які використовуються для легітимізації чи виправдання прямого чи структурного насильства. Наприклад, у США в XIX і на початку XX століття були широко поширені мультфільми і пісні, що виправдовували расову сегрегацію афро-американського населення і поширювали стереотипи, що дегуманізовували його.

Виходячи з такого розуміння насильства, Й. Галтунг визначав два типи миру – негативний та позитивний. Негативний мир означає ситуацію, в якій відсутнє чи зведене нанівець лише видиме насильство. З цього погляду відсутність війни – це негативний мир. Позитивний мир полягає у зведенні нанівець всіх трьох видів насильства. Досягнення такого миру – це незрівнянно важча робота, яка потребує активного включення конфліктуючих сторін у процес радикального перегляду тих аспектів культури, інститутів та соціальних структур, які сприяють напрузі. Однак саме такий шлях, на думку Й. Галтунга, є єдино правильним.

Й. Галтунг вважає, що конфлікти – це невід’ємна частина життя, і досягти ситуації повної відсутності конфліктів неможливо. Разом з тим, можливо

і необхідно виробити такий підхід до розв'язання конфліктів, який унеможливило б їх вирішення насильницьким шляхом.

Й. Галтунг відомий не тільки своїми організаційними досягненнями та теоретичними розробками в галузі проблем миру, але й активною практичною посередницькою роботою у вирішенні конфліктів. Як досвідчений конфліктолог він понад 70 років виступав посередником у понад 150 конфліктах між державами, національними групами, релігійними рухами, місцевими спільнотами та громадянським суспільством.

**Визначення психології миру.** Мир часто визначають «від зворотного», тобто з точки зору того, чим він не є: «Мир – це відсутність війни та насильства». Однак психологи намагаються сформулювати і його власне визначення. Багато в чому відштовхуючись від ідей Й. Галтунга, Д. Крісті з колегами представили наступне визначення психології миру, яке базується на представленій в їх роботі чотиристоронній моделі: «Психологія миру прагне розвинути теорії та практики, спрямовані на запобігання та пом'якшення прямого та структурного насильства. У позитивному розумінні психологія миру сприяє ненасильницькому управлінню конфліктами та прагненню до соціальної справедливості, що ми називаємо миротворенням та миробудуванням відповідно» (Christie, D. J., Wagner, R. V., & Winter, D. A., 2001). Спробуємо розібратися з поняттями, які звучать в цьому визначенні.

**Пряме насильство** завжди було у фокусі психології миру, зосереджуючись, в першу чергу, на проблемах міждержавного насильства та загрози ядерної війни. Але оскільки пряме насильство не завжди повторює контури суверенної державної системи, це поняття відображає ширший радіус насильницьких епізодів, які варіюються за масштабом від інтимних стосунків двох осіб до широкомасштабного насильства та геноциду. Різні за масштабом і складністю, ці різноманітні форми насильства мають декілька спільних рис: усі вони породжують прямі, гострі спотворення психологічного чи фізичного благополуччя окремих осіб або груп і періодично вибухають як довготривалі конфлікти чи короткочасні епізоди.

Аналітичні інструменти психологів миру є ключовими для розуміння багатьох форм прямого насильства. Наприклад, багато авторів з усього світу підкреслюють важливість процесів соціальної ідентичності, які проявляються, коли люди починають ототожнювати себе з певними групами та віддають перевагу своїм внутрішнім групам, а не чужим. Конфлікт і насильство часто спалахують, коли дві чи більше групи осіб мають різні ідентичності та бачать одна в одній загрозу подальшому існуванню своєї групи. Ці конфлікти на основі ідентичності є центральними для багатьох форм насильства, включаючи злочини на ґрунті ненависті, бандитське насильство, етнічні конфлікти та навіть геноцид.

**Структурне насильство.** Психологи миру в епоху після холодної війни залишаються стурбованими проблемою прямого насильства, але вони розширюють радіус своїх проблем, щоб включити в коло своїх інтересів також

проблему структурного насильства, яке виникає, коли основні людські потреби не задовольняються, тривалість життя скорочується через нерівність розподілу ресурсів тощо. Структурне насильство повільно вбиває людей, позбавляючи їх можливості задовольняти свої основні потреби. Тривалість життя скорочується, коли люди соціально домінують, політично пригноблені чи економічно експлуатуються.

Ще в кінці 70-х років XX сторіччя Й. Галтунг запропонував, що одним зі способів визначення структурного насильства є обчислення кількості смертей, яких можна уникнути. Наприклад, якщо люди помирають через несприятливі умови, хоча для них є притулок десь у світі, тоді має місце структурне насильство. Подібним чином структурне насильство виникає, коли смерть спричинена дефіцитом їжі, неадекватним харчуванням, відсутністю медичної допомоги та іншими формами позбавлення, які можна було б усунути, якщо б системи розподілу були більш справедливо структуровані. Структурне насильство властиве економічним системам, які створюють концентрацію багатства для одних, водночас експлуатуючи інших, політичним системам, які дають доступ до влади одним і пригнічують інших, та ієрархічним суспільним системам, які просякнуті етноцентризмом і нетерпимістю.

В останні роки можна констатувати зростання усвідомлення психологами миру структурних коренів епізодів насильства. Наприклад, патріархальні структури, в яких чоловіки домінують над жінками, відіграють певну роль у інтимному насильстві. Подібним чином культурні наративи, які принижують геїв, лесбіянок та інші маргіналізовані групи, також створюють умови для прямого насильства. Це усвідомлення призводить до того, що вони звертаються не лише до традиційного занепокоєння ненасильницьким вирішенням конфлікту, але й до досягнення соціально справедливих цілей.

### ***Порівняння прямого та структурного насильства***

Для кращого розуміння різниці між прямим та структурним насильством застосовують наступну схему:

#### ***Пряме насильство***

Вбиває людей безпосередньо  
Вбиває швидко  
Соматична шкода  
Драматичне  
Особове  
Гостре порушення самопочуття  
Переривчасте  
Суб'єкт-дія-об'єкт спостережуване  
Навмисне і аморальне  
Епізоду можна запобігти

#### ***Структурне насильство***

Вбиває людей опосередковано  
Вбиває повільно  
Соматична депривація  
Буденне  
Безособове  
Хронічне порушення самопочуття  
Безперервне  
Суб'єкт-дія-об'єкт неспостережуване  
Ненавмисне і аморальне  
Інерцію можна пом'якшити

Як показано в схемі, пряме насильство стосується фізичного насильства, яке завдає шкоди або швидко вбиває людей, спричиняючи соматичну

травму або повну недієздатність. Навпаки, структурне насильство вбиває повільно й опосередковано, скорочуючи тривалість життя, позбавляючи людей матеріальних і нематеріальних ресурсів. Пряме насильство часто є драматичним і особистим. Структурне насильство є звичним і безособовим. Пряме насильство може включати гостру образу фізичного благополуччя особи чи групи. Структурне насильство є хронічною загрозою для добробуту. Пряме насильство відбувається періодично, як окремі події, тоді як структурне насильство є постійним і хронічним. У прямому насильстві зв'язки суб'єкт-дія-об'єкт можна легко спостерігати, тоді як політичні та економічні структури насильства безпосередньо не спостерігаються, хоча їхні смертоносні наслідки, які є запізненими та розмитими, проявляються у непропорційно високих рівнях дитячої та материнської смертності в різних країнах світу. Оскільки можна зробити висновок про наявність умисності у випадках фізичного насильства, можна оцінити моральність вчинку та застосувати санкції. Пряме насильство часто перевіряється на основі релігійних приписів, правових кодексів і етичних систем. В безособистісних системах структурного насильства навмисність не така очевидна і покарання рідко застосовується. Нарешті, прямому насильству можна запобігти. Навпаки, структурне насильство триває, і втручання спрямоване на пом'якшення його інерції.

По суті, структурне насильство виникає щоразу, коли суспільні структури та інститути породжують гноблення, експлуатацію та домінування. Ці умови є статичними, стабільними, нормалізованими, слугують інтересам тих, хто володіє владою і багатством, і не є самовиправними. Психологічне питання щодо структурного насильства полягає в тому, як люди, які дотримуються моральних принципів, можуть жити своїм життям, не приділяючи особливої уваги та не замислюючись про поширену проблему структурного насильства. Щоб відповісти на це запитання, започатковують дослідження, які ідентифікують психологічні процеси, які люди використовують повсякденно, і таким чином обмежують сферу їхньої справедливості лише певними людьми, тим самим увічнюючи соціально несправедливі умови структурного насильства.

Наприклад, деякі автори уважно розглядають і досліджують об'єкти структурного насильства, особливо жінок і дітей, оскільки вони зазнають непропорційної шкоди від структурного насильства в усьому світі. Новою проблемою двадцять першого століття є глобалізація, яка стосується всесвітнього поштовху до вільних ринків, що залишає за собою величезну нерівність у великих масштабах. Глобалізація сприяє величезній різниці в багатстві та глобальному розподілі праці, в якому люди в одних країнах отримують прибуток і займаються переважно розумовою працею, тоді як інші страждають і працюють тільки своїми руками. На початку двадцять першого століття мілітаризація продовжує залишатися важливим джерелом структурного насильства, породжуючи величезну нерівність у силі

примусу та посилюючи потенціал для епізодів насильства, оскільки великі держави постачають зброю меншим країнам по всьому світу.

Зв'язок між прямим і структурним насильством є циклічним. Наприклад, чоловік, який чинить фізичне насильство над жінкою, створює ієрархію домінування, яка підтримується патріархальними наративами в суспільстві. Його насильницький вчинок зміцнює структурний устрій, який ставить чоловіків у домінантне становище над жінками. З іншого боку, культурний вимір також є дуже важливим, оскільки насильство виправдовується патріархальними наративами про «місце жінки». Пряме насильство чоловіків над жінками продовжується в усьому світі, частково через те, що низький соціально-економічний статус жінок обмежує вибір і тримає жінок у вразливому та залежному становищі по відношенню до чоловіків, яке готує основу для нових епізодів прямого насильства. Отже, пряме насильство не є окремим явищем; натомість пряме та структурне насильство діють разом, утворюючи взаємопов'язану систему насильства.

Якщо звернутися до іншого рівня відносин, то, наприклад, геноцид не можна легко пояснити тільки відновленням давньої ненависті. Хоча в геноциді за етнічною приналежністю діє ряд знайомих психологічних факторів, включаючи опозиційну групову ідентичність, групову поляризацію та страх одних перед одними (іншими?), глибші, структурні корені також мають значення. Наприклад, геноцид, який стався в Руанді і в результаті якого загинуло майже три чверті мільйона людей, можна простежити до колоніальної політики, яка надала перевагу одній групі (тутсі) над іншою групою (хуту) і таким чином створила ієрархічний порядок в суспільстві. Потім ці відмінності посилюються сучасними структурними факторами, такими як нищівна бідність, велика класова нерівність та низка інших структурних факторів, що і закладають основу для виникнення геноциду.

Зважаючи на вищесказане, стає зрозумілим, чому перед психологами миру усього світу стоїть завдання стати системними аналітиками, щоб одночасно зосередитись на особі як осередку проблеми, а також трансформувати структурний і культурний контекст, у якому впроваджується насильницька поведінка. В запропонованій чотирьохкомпонентній моделі психології миру виділяють також два види мирних процесів, що утворюють систему миру, яка добре підходить для запобігання та пом'якшення прямого та структурного насильства. Почнемо з миротворчості як спробі запобігти або пом'якшити пряме насильство шляхом сприяння ненасильницькому управлінню конфліктом.

**Миротворчість** покликана зменшити частоту та інтенсивність прямого насильства. Одним з перших підходів до реалізації миротворчості на практиці була миротворча діяльність ООН, підхід, за якого потенційних учасників бойових дій розділяють нейтральні сили. Миротворча діяльність може використовуватися гнучко, до або після епізодів прямого насильства, тобто для запобігання або пом'якшення епізодів насильства. При цьому

важливо підкреслити, що миротворча діяльність традиційно зосереджена на управлінні, а не на вирішенні конфліктів.

Врегулювання конфліктів відображає наголос у психології миру на попередженні епізодів насильства шляхом використання процедур, які заохочують діалог, співпереживання та взаємовигідні результати. Сучасні теоретики та практики вирішення конфліктів розглядають конфлікт як перцептивну подію, яка виникає, коли дві або більше сторін сприймають свої цілі як несумісні одна з одною. Важливо, що психологи розділяють думки та дії, що дозволяє практикам конфліктів відокремити сприйняття несумісних цілей від насильницької поведінки та впоратися з першими до спалаху другої. Тому, хоча конфлікти можуть призвести до прямого фізичного насильства, сприйняття несумісних цілей не робить насильство неминучим. Питання в тому, чи використовують сторони конфлікту ситуацію як можливість для творчого вирішення проблеми, що може принести користь обом, чи, навпаки, неправильно керують конфліктом у спосіб, який завдає шкоди стосункам.

Хоча процедури врегулювання конфліктів намагаються запобігти епізодам насильства, у багатьох випадках, коли насильству не вдається запобігти, потрібні інші зусилля, які краще підходять, особливо для післявоєнного втручання. Йдеться про проблему післявоєнної травми, примирення в розділених суспільствах і ширшу проблему реконструкції суспільства. Незважаючи на те, що ці післявоєнні втручання відбуваються постфактум, вони можуть перервати повторювані епізоди або цикли насильства і, таким чином, слугувати формою запобігання насильству.

Незважаючи на те, що миротворчість дуже корисна, цей підхід має обмеження, не останнім з яких є те, що миротворчість може використовуватися як інструмент тими, хто має владу. Вони можуть наполягати на мирних способах вирішення суперечок, ігноруючи при цьому соціально справедливій цілі. Процес діалогу, який характеризує миротворчі підходи, є важливим, але стійкий мир вимагає структурного та культурного миробудування, дій і наративів підтримки, які усувають глибші та суттєвіші корені проблеми.

**Миробудівництво.** Так само, як автори чотирьохкомпонентної моделі знайшли корисним розрізнити пряме та структурне насильство, аналогічно вони вважали доцільним розрізнення миротворчості та миробудівництва. Цьому розрізненню автори особливо завдячують роботам Й. Галтунга, де відмінність між миротворенням і миробудівництвом є центральною. Для кращого розуміння різниці між цими двома поняттями застосовують наступну схему:

#### **Миротворчість**

Зменшує пряме насильство  
Акцент на ненасильницьких засобах  
Реактивна  
Часово та просторово обмежена  
Запобігання епізодам насильства  
Інтерес до status quo

#### **Розбудова миру**

Зменшує структурне насильство  
Акцент на соціально справедливих цілях  
Проактивна  
Усюдищу  
Сприяння соціальній справедливості  
Загроза status quo

Як зазначено в наведеній схемі, термін «миротворчість» застосовується для набору дій, які зменшують ймовірність епізодів прямого насильства. Навпаки, розбудова миру спрямована на зменшення структурного насильства. Миротворчість наголошує на ненасильницьких засобах, тоді як будівництво миру наголошує на соціально справедливих цілях. Миротворчість, як правило, є реактивною, виникає внаслідок загрози чи фактичного застосування прямого насильства. Розбудова миру може бути проактивною, вирішуючи питання довгострокової структурної нерівності, які можуть стати причиною епізодів насильства. Миротворчість є часово-просторовою, задовольняє поточні інтереси конфліктуючих сторін, які займають той чи інший геополітичний простір. Розбудова миру є всюдисущою та менш обмеженою часом і місцем. Миротворчість наголошує на запобіганні насильству, тоді як миробудування наголошує на просуванні соціальної справедливості. Миротворчість може підтримувати статус-кво, тоді як будівництво миру часто загрожує соціальному порядку, який наразі існує.

Розбудова миру має культурний, політичний та економічний аспекти. З точки зору культури, розбудова миру вимагає трансформації культурних наративів або вірувань, які виправдовують і легітимізують домінування однієї групи над іншою. З політичного погляду розбудова миру відбувається, коли політичні системи, які пригнічують людей, трансформуються таким чином, щоб були рівні можливості для політичного представництва та голосу. Розбудова миру включає трансформацію економічних структур, які експлуатують і позбавляють людей ресурсів, необхідних для оптимального зростання та розвитку, щоб кожен мав адекватні матеріальні зручності, такі як гідне житло, роботу, освіту та медичне обслуговування. Незважаючи на те, що трансформаційні процеси є культурними та структурними, прогрес у розбудові миру можна спостерігати опосередковано за допомогою заходів, які визначають ступінь рівності в задоволенні основних потреб у суспільстві та між ними. Індекси якості життя є особливо корисними та зазвичай включають смертність, тривалість життя та рівень грамотності.

Розбудова миру важлива сама по собі для усунення структурної нерівності, яка позбавляє людей вибору, здоров'я та багатства. Але розбудова миру також необхідна для викорінення структурних основ прямого насильства. Розбудова миру зміщує акцент з індивідів на інституційні зміни та рішення, засновані на громаді, методології, яка ставить соціальну трансформацію та розширення прав і можливостей у центр процесу.

#### **I. 1. 4. Майбутнє психології миру**

У 2021 році головний редактор журналу Психологія миру Ф. М. Могхам запропонував своє бачення предмета та подальшого розвитку цієї галузі (Moghaddam, F. M., 2021). На його думку, зараз психологія миру досягла



роздоріжжя. Спостерігається більший інтерес до цієї дисципліни, особливо серед нового покоління дослідників та практичних психологів, порівняно з попереднім періодом. Це відображається в кількості національних і міжнародних зустрічей, а також в кількості публікацій, включаючи підручники, збірники статей та інноваційні публікації в рецензованих журналах. Зважаючи на цю позитивну динаміку, автор пропонує дещо переосмислити предмет і завдання психології миру в напрямку посилення її «інтегративності та динамічності». На його погляд, зміни повинні відбуватися в чотирьох напрямках:

**Перший – це інтеграція психології миру з напрямком вирішення конфліктів** (Conflict Resolution). На його думку, це зближення могло б бути взаємокорисним: так, психологія миру як галузь психології є відносно сильною у плануванні досліджень, аналізі та оцінці, тоді як сфера вирішення конфліктів порівняно слабка в цій сфері. Студенти-психологи, як правило, отримують гарну підготовку з дизайну досліджень і статистики; цього не вистачає більшості програм для напрямку вирішення конфліктів. Психологи миру могли б додати більше строгості та точності в плануванні, аналізі та оцінці проектів з вирішення конфліктів, а також в тренінгах студентів з вирішення конфліктів.

Друга сфера, де, на думку науковця, психологічна наука є відносно сильною, а сфера вирішення конфліктів все ще відносно слабкою, – це теоретична база. Практики вирішення конфліктів часто стверджують, що вони здійснюють проекти трансформації конфлікту, не застосовуючи жодних теорій про людську поведінку. І хоч це часто не так, вони відмовляються визнавати та критично оцінювати свої власні психологічні припущення. Теорії, якими багата психологічна наука, можуть допомогти краще усвідомити та оцінити ці припущення і зробити практику вирішення конфліктів більш ефективною.

По-третє, психологія миру може сприяти розв'язанню конфліктів шляхом упровадження емпіричних висновків психологічної науки. На думку Ф. М. Могхадама, емпіричні дослідження, які проводяться в межах психології миру та широко висвітлюються, в тому числі на шпальтах журналу «*Peace psychology*», дають змогу порівняти способи вирішення поточного конфлікту з подібними, які вирішувалися в інших країнах або в інші часи, що може допомогти прояснити характеристики поточної конфліктної ситуації і перевірити припущення про те, що та як відбувається в процесі конфлікту.

**Другий напрямок – це інтеграція наукових досліджень і практичних питань психології миру.** З погляду автора, розрив між дослідницькою та практичною сторонами психології миру все ще занадто великий, тому інтеграція досліджень психології миру і практики продовжує залишатися одним із найважливіших і невідкладних завдань. В ідеалі потрібна безперервна тісна взаємодія між науковцями та практикуючими психологами миру. Практикуючі психологи мають постійно надавати інформацію та зворотній



зв'язок своїм колегам-дослідникам про процеси, успіхи та обмеження практичних проектів «реального світу». З іншого боку, науковці мають вивчати проекти прикладної психології миру та виводити з них дослідницькі питання. Розрив між дослідниками та практикуючими психологами миру, на думку науковця, можна подолати, оскільки кількість людей, яких приваблює ця галузь, продовжує зростати, і стосунки між теоретиками та практиками покращуються.

**Третій напрямок полягає в інтеграції психології миру та захисту навколишнього середовища.** На думку дослідника, один із шляхів, за допомогою якого психологія миру має стати більш експансивною та динамічною, полягає в значно більшій інтеграції з місцевими, національними та міжнародними програмами охорони навколишнього середовища. Це необхідно тому, що глобальне потепління та погіршення навколишнього середовища напругу пов'язане зі збільшенням кількості різних типів конфліктів, включаючи прямий фізичний конфлікт, структурний конфлікт і культурний конфлікт. Глобальне потепління та погіршення навколишнього середовища призводять до посилення конкуренції за обмежені ресурси, такі як вода, орні землі та чисте повітря. Ряд психологічних теорій передбачають посилення конкуренції за обмежені ресурси, що призводить до збільшення міжгрупових конфліктів.

Частиною цієї тенденції є переміщення людей зі звичних територій проживання. Такі наслідки екологічних катастроф, як повені, пожежі, посилення екстремальних температурних умов тощо, сприяють тому, що величезна кількість людей змушена переселятися в інші частини світу, що, в свою чергу, створює демографічний тиск та міжгрупову напругу в нових географічних регіонах. Більше того, міграція великих популяцій, витіснених зі своїх колишніх земель все більш екстремальними погодними умовами, має антидемократичні політичні наслідки в усьому світі. Оскільки велика кількість переміщених людей намагається знайти нові домівки в Північній Америці, Західній Європі, Південній Африці, Індії та інших частинах світу, які вважаються «безпечнішими» та економічно перспективнішими, політики цих країн, які притримуються авторитарних та правих поглядів, вважають переселенців «загрозою», а свої країни «захопленими мігрантами». Ці тенденції знайшли відображення у зростанні підтримки подібних лідерів як на Заході, так і в інших країнах, а також у тенденції до посилення етноцентризму та «зведення стін» навколо націй. Прихід же до влади подібних лідерів у двадцять першому столітті ще більше загострює екологічні проблеми, тому що ці лідери відкидають наукові докази і не вважають за потрібне займатися питаннями екології.

Таким чином, на думку автора, психологи миру повинні розглядати захист навколишнього середовища як невід'ємну частину своїх зусиль з розбудови миру, оскільки відсутність уваги до цієї проблеми призводить до зростання міжгрупових конфліктів і до прямих загроз демократії, зокрема

через зростання кількості авторитарних лідерів, як у західному, так і в незахідних суспільствах.

**Останній – четвертий – напрямок подальшого розвитку психології миру – це її інтеграція з національним розвитком.** З погляду Ф. М. Могхадама, психологія миру має стати більш інтегрованою в національний розвиток загалом, як у західних, так і в незахідних суспільствах. Автор погоджується з тлумаченням національного розвитку як свободи: здатність людей робити вибір щодо життя. На його думку, ідея розвитку як свободи має знайти відгук в серцях усіх людей, в усіх суспільствах, повинна розглядатися як особливість людства, як його невід’ємна спільна риса. Зрозуміло, що люди можуть мати вибір лише тоді, коли уряд гарантує, що їхні основні потреби задовольняються. Коли великі групи людей страждають від відсутності продовольчої безпеки і не мають права на базову медичну допомогу, як це має місце в багатьох країнах, тоді не можна говорити про високий рівень національного розвитку, хоча показники валового внутрішнього продукту і кількість мільярдів у країні можуть бути відносно дуже високими.

Інтеграція психології миру та національного розвитку відповідає розширеному тлумаченню насильства, яке на додаток до прямого фізичного насильства включає також принаймні культурне та структурне насильство. Слабкий національний розвиток охоплює значні верстви населення, які зазнають неприйнятного рівня насильства великою мірою через те, що їм бракує свободи вибору щодо здоров’я, житла, освіти тощо. Беручи більш безпосередню участь у зусиллях щодо національного розвитку (як через дослідження, так і через практику), психологи миру сприятимуть кращому контролю над насильством, кращому розумінню насильства, і це стане ще одним кроком до розширення «свободи вибору» для всього Людства.

## **І. 2. МИРОТВОРЧІСТЬ ТА БУДУВАННЯ МИРУ**

### **І. 2. 1. Миротворча діяльність Організації Об’єднаних Націй**

Миротворча діяльність Організації Об’єднаних Націй мала бути тимчасовим заходом для підтримки припинення вогню, поки дипломати шукали більш постійних рішень фундаментальних політичних проблем. Між 1948 і 1988 роками Організація Об’єднаних Націй створила лише 13 миротворчих сил або сил спостерегачів, незважаючи на понад 80 війн, які велися між державами (не враховуючи менші внутрішньодержавні конфлікти), у яких загинуло 30 мільйонів людей.

Із закінченням холодної війни та розпадом Радянського Союзу політичні розбіжності, які понад 40 років стримували миротворчу діяльність ООН, зникли. У «Порядку денному для миру» (1992) було запропоновано, що Організація Об’єднаних Націй і міжнародне співтовариство має не просто

чекати спалаху насильства, перш ніж вживати заходів, а натомість має вжити превентивних заходів на ранній стадії, щоб запобігти війні, і виправних заходів після припинення вогню, щоб прискорити повернення до міцного миру. Пролунав заклик до більшої готовності усунути основні економічні, соціальні, політичні та етнічні причини конфлікту, а також до більшої готовності міжнародної спільноти підтримувати ООН у застосуванні сили, коли це необхідно для припинення насильства, шляхом нав'язування миру від імені цивільного населення перед обличчям війни.

Відповідно до «Порядку денного для миру» ширший спектр миротворчих місій ООН мав здійснюватися навіть за відсутності узгодженого припинення вогню і без згоди сторін конфлікту. Пропонувалося декілька типів операцій:

1. Традиційні миротворчі операції, які функціонуватимуть так само, як і раніше, тобто неозброєні або легкоозброєні миротворці будуть розгорнуті за згодою сторін суперечки для моніторингу узгодженого припинення вогню.

2. Реалізація комплексних угод і врегулювання, за яких сили ООН контролюють угоди, які включають не лише військові, але й великі цивільні компоненти.

3. Превентивне розгортання, розміщення озброєних миротворців без згоди однієї або обох залучених націй, щоб слугувати превентивним військовим бар'єром і перешкоджати транскордонній агресії.

4. Спостереження за миротворчими рухами, регіональними організаціями чи іншими місцевими силами для підтримки миру. Це спосіб для ООН децентралізувати підтримку миру та безпеки, забезпечуючи при цьому законність і міжнародні стандарти миротворчих сил.

5. Надання гуманітарної допомоги, де солдати розгорнуті для забезпечення безпеки та транспортування гуманітарних працівників, а також для супроводу біженців у безпечне місце.

6. Примус до миру, застосування військової сили для нав'язування волі міжнародного співтовариства порушникам миру.

Ці новіші, більш наполегливі миротворчі інтервенції вимагали нового набору правил порівняно з тими, які діяли раніше:

По-перше, первісна вимога про те, що миротворці вводитимуться лише за згодою учасників конфлікту, більше не виконується. Досвід показує, що згода може бути фундаментальною умовою остаточного успіху миротворчої місії, але присутність миротворців може спричинити індуковану згоду, яка може призвести до миру.

По-друге, існує готовність скоротити заповідь суверенітету, особливо коли внутрішні умови катастрофічно погіршилися.

По-третє, неупередженість залишається важливим принципом миротворчої діяльності, особливо там, де угода була підписана сторонами конфлікту.

По-четверте, підтримання миру тепер може включати ранні заходи для запобігання ескалації в насильницький конфлікт, кроки для географічного стримування конфлікту після його початку та заходи для прискорення примирення та повернення до стабільного миру.

По-п'яте, можуть існувати часові обмеження та обмеження на ресурси, політичні зусилля та військові жертви, які Організація Об'єднаних Націй і міжнародне співтовариство будуть готові витратити на конфлікт.

По-шосте, підтримання миру тепер може вимагати готовності до військових дій.

Уроки, винесені з попередніх операцій:

По-перше, мандати миротворчих операцій мають бути чіткими, але гнучкими та базуватися на реаліях, які існують у конфліктній ситуації.

По-друге, необхідно визначити політичний результат, який впливатиме з успішного виконання мандату. Наприклад, у місії в Сомалі не було чітко розробленого плану дій. У Східній Славонії, з іншого боку, мандат на операцію був відносно чітким і точним і, зокрема, включав декілька невійськових втручань, таких як моніторинг добровільного повернення біженців та створення та навчання тимчасових поліцейських сил. Цей чіткий і детальний мандат дозволив Спеціальному представнику Генерального секретаря ООН з упевненістю сформулювати стратегічний план для місії.

По-третє, мають бути достатні ресурси, а повноваження мають узгоджуватися із засобами їх реалізації. Невідповідність сил мандату в Сомалі, де місія ООН намагалася досягти неможливого, і нездатність надати достатні ресурси місії в Руанді є яскравими прикладами того, що відбувається, коли мандат перевищує засоби для реалізації. Миротворці Організації Об'єднаних Націй у Сомалі не могли впоратися із соціальними та політичними складнощами боротьби з бойовими командирами, а в Руанді міжнародне співтовариство просто не бажало надати військову силу, яка була б потрібна для запобігання вбивству півмільйона тутсі та поміркованих хуту під час геноциду 1994 року. На відміну від цього, забезпечення необхідних рівнів ресурсів у Намібії, Мозамбіку, Гаїті та Східній Славонії представляє альтернативний підхід. Було надано більше ресурсів – обладнання, гроші та персонал, що дозволило Організації Об'єднаних Націй відносно успішно виконувати свій мандат.

По-четверте, розвідка повинна бути включена як важлива складова миротворчих операцій. Незважаючи на те, що поняття «військова розвідка» може викликати незаслужену зловісну асоціацію, миротворча діяльність ООН вимагає глибокого розуміння конфлікту на основі широких розвідувальних даних від держав-членів і ретельного політичного аналізу. Лише на цій основі можна сформулювати чіткий мандат і зібрати оперативні засоби для його виконання. Так, у Східній Славонії, де у штаті місії був укомплектований військовий компонент, розвиток інформаційних / розвідувальних можливостей допоміг командирам краще керувати своїми операціями, реа-

гучучи на можливі загрози, а також краще розуміти політичне, військове та соціальне середовище свого регіону.

### **І. 2. 2. Ганді як миро-будівельник: психологічні аспекти вчення**

Холодної ночі понад сто років тому в Маріцбурзі, Південна Африка, Магатму Ганді викинули з поїзда, коли він відмовився зрушити зі свого місця в першому класі. Присутність М. Ганді на цьому місці образила білого пасажира, тому що «кольоровому» не годилося подорожувати першим класом. Ця дискримінація стала визначальним моментом у житті М. Ганді, оскільки вона спонукала його виробити рішучість, необхідну для усунення несправедливості упередженого ставлення до кольору шкіри, яке було повсюдно поширеним у Південній Африці на той час. Головною метою М. Ганді протягом усього його життя була сарводая, що перекладається як «благополуччя всіх людей». Щоб досягти цієї мети, він керувався трьома головними принципами в своїх творах і діях. Індійські терміни, що описують ці принципи: сатья (правда), ахімса (ненасильство) і тапасья (самостраждання). Сатьяграха – це процес громадянської непокорі або ненасильницького опору. Саме сатьяграха в цьому другому сенсі допомогла Індії отримати незалежність від Великої Британії та мала глибокий вплив на Мартіна Лютера Кінга-молодшого та інших послідовників М. Ганді.

Для М. Ганді ахімса була вірою в святість життя та відмовою завдавати шкоди живим істотам, інтерпретація, яка ґрунтувалася на глибоко вкоріненій індуїстській традиції не завдавати шкоди. Ахімса була життєво важливою для зусиль Ганді з розбудови миру з кількох причин. По-перше, ахімса означає не шкодити іншим ні думками, ні діями. По-друге, Ганді вважав, що ахімса також має більш динамічний і позитивний стан, яким є любов... Ця любов слугує засобом, щоб досягти істини. По-третє, засіб, який використовує ненасильство для виявлення істини, має переваги для Ганді, оскільки лише відносна істина може бути досягнута напевно. Враховуючи цю людську обмеженість, ненасильницькі засоби досягнення мети гарантують, що люди не завдадуть шкоди жодному супротивнику у конфлікті, який може бути ближчим до абсолютної істини, ніж вони самі. Найкраще виключити застосування насильства, оскільки люди не здатні пізнати абсолютну істину, а тому не повинні карати.

М. Ганді хотів отримати незалежність Індії ненасильницькими засобами, тоді як інші виступали за насильницьке повстання. Він вважав, що лідери, які з'являться, якщо Індія піде насильницьким шляхом до незалежності, будуть такими ж тиранічними, як і британське керівництво, яке вони замінять. Таким чином, кінцевий результат незалежності мав би дуже незначний вплив на звичайного громадянина Індії і не був би таким бажаним, як лідерство, яке з'явилося б за умови дотримання принципу ахімси.

М. Ганді розглядав самостраждання як життєздатний спосіб протистояти насильству. Готовність терпіти страждання замість того, щоб помститися за акт насильства насильницьким актом, розриває коло насильства. Хоча ті, хто бореться з соціальною несправедливістю, можуть постраждати більше, ніж ті, хто намагається зберегти статус-кво, в довгостроковій перспективі світ загалом стане свідком меншого тотального насильства. Готовність до самостраждання вимагає значної мужності та самовладання. М. Ганді описує самодисципліну, необхідну від людини, яка дотримується його принципів, як схожу на самодисципліну солдата.

Сатьяграха як стратегія побудови миру – це метод, за допомогою якого скарги та вимоги можуть успішно кинути виклик встановленому політичному порядку. Визначені кроки типового руху сатьяграхи, який є діяльністю громадянської непокори, спрямованої на протистояння несправедливим законам і політиці. Все повинно починатися зі спроб вирішити конфлікт за допомогою каналів, що існують. Якщо ці методи виявляться неефективними, починається систематичне планування для здійснення прямих дій. Після активної пропагандистської кампанії, що включає демонстрації, паради тощо, опонентові роблять остаточну рішучу пропозицію чи ультиматум із поясненням кроків, які будуть вжиті, якщо не вдасться досягти згоди. Залежно від характеру вимог і конкретної ситуації подальші дії можуть включати бойкоти, страйки та інші форми відмови від співпраці, наприклад несплату податків. Тих, хто бере участь у русі, називають сатьяграхі.

Наприклад, «соляна» сатьяграха була національним рухом по всій Індії, який розпочався на початку 1930 року і тривав понад рік. Його найближчою метою було скасування податку на сіль, який експлуатував селян і символізував несправедливий характер британського правління. Згідно із Законом про сіль, володіння сіллю, не купленою у британської соляної компанії, є злочином. Після початкового планування конкретних дій Ганді надіслав листа віце-королю, в якому описав скарги щодо Соляного акту та вказав на конкретний характер плану громадянської непокори. Коли цей ультиматум був проігнорований, Ганді та інші сатьяграхі почали свій історичний похід до моря. Ретельне планування та навчання сатьяграхі самообмеженню та контролю над натовпом зробили цей захід мирним. Марш тривав більше трьох тижнів і широко висвітлювався в пресі, зробивши несправедливість британського правління відомою у всьому світі. Невдовзі після прибуття на пляж Ганді навмисно порушив закон, викладений у Законі про сіль, зробивши сіль самостійно. Своім вчинком він відкрив можливість іншим брати участь у такій же громадянській непокорі. За оцінками, кількість індійців, ув'язнених за порушення Закону про сіль, перевищувала шістдесят тисяч.

Оскільки податок на сіль все ще діяв, були заплановані та проведені додаткові акції громадянської непокори. У другому листі до віце-короля Ганді пояснив, як сатьяграхі вимагатимуть володіння соляними заводами. Хоча цей лист призвів до арешту Ганді, марш на соляні заводи все ж відбувся.

Понад дві тисячі сат'яграхі взяли участь у ненасильницькому рейді на солеварні. Лідери соляної сат'яграхи закликали сат'яграхі не чинити опору і не піднімати руку, навіть щоб відбити неминучі удари поліції. Вебб Міллер, журналіст United Press, був свідком рейду і описував його так:

«У повній тиші люди Ганді вишикувалися і зупинилися за сто ярдів від загорожі. Підібрана колона вийшла з натовпу, пройшла вбрід рови і підійшла до частоколу з колючого дроту. Раптом, за командою, десятки місцевих поліцейських кинулися на тих, хто був у колоні, і почали бити по їхніх головах сталевими палицями. Ніхто з учасників маршу навіть не підняв руку, щоб відбити удари. Вони падали як кеглі. З місця, де я стояв, я чув нудотні удари палиць по незахищених черепах. Натовп стогнав і затамовував дихання від співчутливого болю при кожному ударі. Збиті падали, непритомні або звивались від болю зі зламаними плечима. Хоча всі знали, що за кілька хвилин їх поб'ють, можливо, вб'ють, я не міг помітити жодних ознак коливання або страху. Вони марширували невпинно, з піднятими головами, без заохочення музикою чи підбадьорювання, без будь-якої можливості уникнути поранень чи смерті. Ні бійки, ні боротьби не було, учасники маршу просто йшли вперед, поки їх не збивали» (за Mayton D.M., 2001).

Облави та бійня тривали днями. На ношах несли скривавлених чоловіків до медпункту. Рейди на соляні заводи закінчилися з наближенням мусонів, тоді громадянська непокора тривала у формі бойкотів і інших акцій. Зрештою правила про сіль були змінені таким чином, щоб усунути велику частину несправедливості, яка стосувалася бідних.

**Психологічні пояснення успіху сат'яграхи.** З точки зору М. Ганді, метою сат'яграхи було пробудити сумління опонента. Соціальні психологи довели, що люди весь час приписують або намагаються визначити причини своєї поведінки та поведінки інших людей. Відповідно до теорії атрибуції, коли ми намагаємося зрозуміти, чому інші поведуться так, як вони поведуться, ми часто фокусуємося на ситуації. Однак, коли їхня поведінка істотно відрізняється від того, що ми очікуємо від людей в їхній ситуації, тоді ми схильні приписувати їхню поведінку їх якостям. Очікувалось, що сат'яграхі будуть жорстко відповідати на насильство британців. Оскільки ненасильницька поведінка сат'яграхі відхилялася від того, що зазвичай очікують від людей у їхньому становищі, спостерігачі, ймовірно, припишуть їх ненасильство особистісним якостям Ганді та його співвітчизників-індійців.

Світова громадська думка сприйняла не тільки миролюбних сат'яграхі, але й була додаткова психологічна динаміка, яка могла вплинути на те, щоб британці зосередилися на несправедливій природі Соляних актів. Соціальні психологи визначили набір упереджень і помилок, які роблять люди, шукаючи причини поведінки. Корисливе упередження передбачає схильність людей пояснювати свої невдачі ситуаційними чинниками, а успіхи – власними якостями. Коли сат'яграхі спонукали британців застосовувати



несправедливий закон і брати участь у насильницьких діях, корисливі упередження приписування передбачали, що британці й надалі сприйматимуть себе прихильно, приписуючи свої насильницькі дії зовнішнім ситуаційним факторам. Таким чином, замість того, щоб очорнити себе за те, що вони заподіяли біль індійцям, які мали позитивні диспозиційні характеристики, вони приписували свою насильницьку поведінку зовнішній ситуації та зосереджувалися на законі, який вимагав від них вчиняти несправедливі дії. Проте з кожним додатковим актом «Соляної сатьяграхи» і з подальшими актами громадянської непокорі, які були ненасильницькими, самооцінка високого морального рівня поступилася місцем зосередженню на політиці соціальної несправедливості, створеній британцями. Психологи влучно схарактеризували вплив соляної сатьяграхи відповідно до цієї атрибуційної інтерпретації, коли заявили, що «вона дала британцям зрозуміти, що вони таки дійсно підкоряють Індію».

Заслугують на увагу фактори змін ставлення, які зустрічаються в моделях переконливої комунікації. По-перше, харизматичне лідерство М. Ганді вочевидь працювало йому на користь. М. Ганді провів багато часу, подорожуючи по Індії, спостерігаючи та вислуховуючи проблеми простих громадян. Друге джерело – це його схожість з простим населенням Індії. Він одягався і жив у манері індійського селянина, що зробило його позитивним зразком для наслідування. Він був добре обізнаний про різноманітні релігійні переконання, присутні в Індії та за кордоном, і використовував ці знання, щоб висловити свою ненасильницьку позицію з точки зору індустської, мусульманської та християнської доктрин. Використання ним традиційних термінів для пояснення своїх процедур і проблем посилило підтримку, яку він отримав. По-третє, М. Ганді залучав людей до глибокого аналізу соціальної несправедливості. Вважається, що цей спосіб призводить до більш довгострокової зміни ставлення, ніж варіант, за якого йде звернення тільки до емоцій і відповідно нижчої когнітивної активності.

М. Ганді закликав своїх сатьяграхі відрізнити несправедливі закони від тих, хто їх нав'язував та дотримувався. Останнє означало, що коли хтось із британців завдавав шкоди, М. Ганді був глибоко стурбований цим. Він не відчував ніякої ворожості до жодної британської особи, і, навпаки, його співчуття до труднощів, які його дії завдали британцям, було дуже щирим. Результат Соляної сатьяграхи слугує гарним прикладом того, як Ганді зосереджувався на інтересах усіх сторін замість того, щоб утримуватися на власній позиції. Хоча спочатку заявленою метою було скасування Закону про сіль, втім, коли британці погодилися змінити правила щодо солі, щоб покінчити з більшою частиною несправедливості щодо бідних, він пом'якшив свою позицію та прийняв їхню пропозицію, оскільки вона задовольняла інтереси цієї сатьяграхи.

Найцінніший внесок теорії ненасильницької влади М. Ганді полягає в критиці домінуючих дискурсів влади, заснованих на психології страху, яка



ототожнює владу з насильством. М. Ганді ніколи не заперечував існування страху перед обличчям можливості терпіти фізичний біль, тортури та насильницьку смерть під час ненасильницьких прямих дій. Але М. Ганді наполягав на можливості подолання страху в результаті реалізації самоконтролю в психологічному сенсі. Традиційна індуїстська чеснота абхья (безстрашність) перед обличчям насильства, репресій і навіть неминучої смерті була якістю, яку сатьяграхі могли поступово розвинути через суворе духовне, політичне та соціальне навчання ахімсі: «Так само, як потрібно навчитися мистецтву вбивати під час навчання насильству, так само потрібно навчитися мистецтву вмирати під час навчання ненасильству... Прихильник ненасильства має культивувати здатність до жертви найвищого типу, щоб звільнитися від страху...Той, хто не може подолати весь страх, не зможе практикувати ахімсу досконало» (Gandhi, M., 1958). Безсумнівно, знайомство М. Ганді з індійською філософією та релігіями сприяло його вмілому використанню власних страждань як методу одночасної роботи над власними страхами та морального переконання гнобителя.

На думку М. Ганді, можливий контроль страху через когнітивне посередництво та навчання. Він стверджував, що страх необов'язково пов'язувати з насильницькою поведінкою. Це розуміння підтверджується психологічною роботою над емоцією страху. Будь-яка ситуація, яку сприймають як небезпечну, може активувати низку хімічних і гормональних змін у мозку та м'язовій системі, змін, які стимулюють м'язи до дії. Комбінований ефект цих хімічних речовин і м'язові зміни – це підвищена ймовірність боротьби або втечі, а також супутнє емоційне переживання гніву та/або страху. Терапевти розробили низку методів, щоб зменшити реакцію на стрес у своїх пацієнтів і зменшити ймовірність бійки чи втечі, тим самим підтверджуючи твердження М. Ганді про те, що страх не обов'язково призводить до насильства. Наприклад, пацієнтів, які страждають на фобію, можна класично навчити видавати альтернативні відповіді на стимули, що провокують тривогу. Подібно до того, як пацієнта, який смертельно боїться змії, можна навчити глибоко дихати і поступово навчитися отримувати задоволення від гри зі зміями, так навчання ненасильству вчить політичних активістів зберігати спокій, протистояти спокусі бігти чи битися та залишатися поруч із товаришем. Репетиції і вправи для ненасильницьких дій є важливими ознаками успіху методу, демонструючи поведінковий підхід до зміни відповідей на стрес.

М. Ганді вчить, що страждання є вирішальною рисою істини і що самозахист менш важливий, ніж кінцева мета, яка стосується людських потреб. Таким чином, погляд на особисті страждання як на необхідний елемент у боротьбі з несправедливими соціальними умовами допомагає активістам пережити дискомфорт і особистий біль. Знову ж таки, навчання ненасильству є необхідним, оскільки думки та уявлення про ризики та фізичний біль є важливими для посередництва в боротьбі чи втечі. Зрештою, люди фізіологічно налаштовані на боротьбу чи втечу, і їх потрібно навчити про-

тистояти цим діям під час хімічного збудження. Однак фактом є те, що їх можна навчити протистояти насильству (так само як вчать випромінювати насильство у напружених тренувальних процедурах навчального табору для військових закладів). Останнє свідчить про те, що людська схильність до насильства значною мірою залежить від навчання, мислення і навіть духовних вимірів. Здатність переносити особисті страждання заради загального блага є духовною здатністю, яку яскраво продемонстрував М. Ганді та його прихильники.

### **І. 2. 3. Роль психологів у будівництві культури миру**

Характеристика позитивного миру була прийнята Генеральною Асамблеєю ООН (резолюція 52/15), яка проголосила 2000 рік Міжнародним роком культури миру. Загалом, культури миру включають сім основних елементів, які відрізняються за формою в різних культурах, але є універсальними рисами позитивного миру. Ці елементи часто візуалізують як спиці колеса, де слабкість будь-якої може спричинити системну слабкість або руйнування. Це наступні елементи:

- соціальна справедливість: інституціоналізована справедливість у розподілі та доступі до матеріальних, соціальних і політичних ресурсів; розкриття правди, відшкодування та покарання за порушення; повна участь і розподіл влади між різними групами; гендерна справедливість;
- права людини: верховенство права та дотримання стандартів прав людини;
- ненасильство: інституціоналізовані механізми ненасильницького вирішення конфліктів і примирення; цінності та установки цивілізованості; норми та процеси, які сприяють безпеці людини, співпраці, взаємозалежності та гармонійним стосункам на всіх рівнях;
- інклюзивність: повага до відмінностей; участь різних груп; задоволення потреб ідентичності; культурна чутливість;
- громадянське суспільство: сила та різноманітність громадських груп у таких секторах, як охорона здоров'я, бізнес, релігія та освіта; діяльність громади; повна участь громадян в управлінні;
- освіта миру: формальна та неформальна освіта миру на основі досвіду на всіх рівнях; соціалізація цінностей, установок і поведінки, що сприяють миру та соціальній справедливості;
- сталість: збереження глобальних ресурсів; задоволення потреб нинішнього покоління без шкоди здатності задовольняти потреби майбутніх поколінь.

Чим саме можуть допомогти психологи в розбудові культури миру? Виділяють декілька основних напрямків їх роботи (Wessells M., Schwebel M., and Anderson A., 2001):

**Сенсибілізація.** Працюючи над сенсибілізацією чи підвищенням свідомості, психологи можуть сприяти громадському діалогу шляхом визначення порядку денного. Нерідко суспільний порядок денний визначають люди, які пройшли навчання в таких дисциплінах, як юриспруденція та політологія, які можуть не визнавати або не мати досвіду для вирішення психологічних аспектів питань соціальної справедливості. Наприклад, невід'ємною частиною розбудови миру в колишній Югославії є діяльність трибуналів у справах про військові злочини, включно з тими, хто вчинив воєнні злочини за гендерною ознакою, такі як зґвалтування. Однак початкові плани процедури дачі показань жінками не враховували належним чином глибокі психологічні наслідки самого акту дачі свідчень щодо досвіду зґвалтування, а також не передбачали належної підтримки та захисту свідків. Завдяки зусиллям міжнародної групи фахівців із психічного здоров'я, включно з Енн Андерсон із організації «Психологи за соціальну відповідальність», яка працювала через Координацію захисту прав жінок, було змінено процедури та покращено психологічну підтримку.

Ключовою частиною роботи з сенсибілізації є поширення психологічних знань та інструментів. Це може бути особливо важливим для виправлення неправильного використання психологічних знань. Публічний дискурс містить багато нібито психологічних «істин», які психологи повинні досліджувати критично. Наприклад, політики та «філософи» часто без вагань дають поради суспільству щодо проблеми неминучості війни як «притаманної людській природі». Психологи можуть і повинні сказати своє слово, щоб обґрунтувати чи спростувати ці «психологічні закони». Наприклад, у 1987 році психологи написали широко розповсюджену Севільську заяву про насильство, яка поставила під сумнів погляд на війну як генетично зумовлену. Публікація заяви викликала новий виток досліджень і дискусій щодо причин війни, які тривають і сьогодні.

Особливо корисною стратегією сенсибілізації є орієнтація на політичних лідерів, що дозволяє психологічній інформації вступати в політичний діалог. Яскравим прикладом є робота Ральфа К. Уайта щодо мирного процесу на Близькому Сході. Після воєн 1967 і 1973 років і зміцнення політики США щодо протидії поширенню комунізму на Близькому Сході арабо-ізраїльські відносини стали насиченими хибним сприйняттям, чорно-білим мисленням і взаємною відсутністю співчуття. У 1977 році Р. Уайт опублікував статтю, в якій вказав на відмінні історичні реалії Ізраїльтян і арабів, виявив шкідливі хибні уявлення та наголосив на необхідності протидії цим хибним уявленням. Цей документ, розісланий приблизно в 100 посольств США по всьому світу, ймовірно, допоміг створити психологічний клімат, сприятливий для миротворчих заходів, таких як Кемп-Девідський процес 1978 року, який побудував мир між Єгиптом та Ізраїлем. Важливо, що книга Уайта не закликала до певної політики. Підвищуючи обізнаність про психологічні виміри, Р. Уайт допоміг переосмислити проблеми, які розглядалися

переважно в історичних, політичних та економічних термінах. Він також допоміг переглянути порядок денний миру. Переосмислення проблем у світлі психологічних знань і розміщення проблем у психологічній перспективі часто допомагає вирватися зі звичайних способів мислення, кинути виклик основним припущенням і чітко висвітлити аспекти, якими раніше нехтували. Навіть за відсутності достовірних даних про конкретну політику, переосмислення питань є одним із найцінніших внесків психологів миру на громадській арені.

Оскільки побудова культури миру є глобальним процесом, а, наприклад, такі питання, як гендерна рівність, мають глобальний масштаб, зусилля з інформування часто покладаються на такі інструменти, як мережі та засоби масової інформації. Через мережу потенційно можна створити кілька місць для донесення повідомлень до широкої аудиторії. Інтернет та інші інструменти дозволяють доставляти повідомлення миттєво та ширше, ніж будь-коли раніше. Відповідно, Програма ЮНЕСКО «Культура миру» ще у 2000 році зосередила свою роботу на створенні всесвітньої мережі новин про мир в інтернеті, яка допомагає заново визначити те, що вважається «вартим новин».

Засоби масової інформації, такі як радіо та телебачення, є чудовими місцями для донесення повідомлень до широкої аудиторії. Для встановлення соціальної справедливості в країнах Африки неурядова організація (НУО) Search for Common Ground, що базується в Сполучених Штатах, розробила серію радіопрограм, які містять психологічно обґрунтовані дискусії для заохочення толерантності та розуміння між різними сторонами конфлікту. Радіо все ще є найдоступнішим засобом масової інформації в багатьох регіонах Африки. У розвинутих країнах центральну роль у визначенні соціальної реальності відіграє телебачення, і широко поширена думка, що саме телевізійні зображення можуть допомогти мобілізувати підтримку певної політики. Психологи миру лише почали використовувати телебачення з метою сенсibilізації, частково тому, що війна є більш сенсаційною, а індустрія комунікацій відображає пріоритети та цінності військової системи.

**Консультації.** Психологів часто просять надати експертні поради на різних соціальних рівнях у вирішенні питань соціальної справедливості та миру. Щоб покращити расові відносини, громади можуть звертатися до психологів за допомогою в аналізі проблем, модеруванні діалогів, плануванні та проведенні досліджень або розробці та реалізації стратегій втручання та запобігання. Подібним чином діють і школи, які хочуть покращити гендерну рівність або вирішити проблеми насильства, розібратися в питаннях психологічної шкоди, спричиненої насильством у сім'ї та суспільстві, впливу розробки та випробувань ядерної зброї на суспільство або наслідків гендерної дискримінації на робочому місці. Для розбудови культури миру необхідна систематична робота на різних суспільних рівнях, навіть якщо вона ведеться з невеликою увагою громадськості.

Оскільки розбудова миру є глобальним проектом і несправедливість в одній країні часто взаємопов'язана з несправедливістю в інших країнах і регіонах, для психологів миру життєво важливо працювати на міжнародному рівні. Крім того, багато країн, спустошених довгою історією колоніалізму, бідності та війни, потребують зовнішньої допомоги. Глобальна робота з гуманітарної допомоги, миру та сталого розвитку часто проводиться урядовими організаціями, неурядовими організаціями та агентствами ООН, які часто отримують фінансову підтримку від урядів-донорів та агентств, таких як Агентство США з міжнародного розвитку. Консультації в рамках системи ООН/НУО стають все більш важливим місцем для психологів миру, які працюють, щоб змінити ситуацію на суспільній арені. Дійсно, значна кількість психологів є консультантами міжнародних та місцевих неурядових організацій у таких проектах, як усунення воєнних травм, надання жінкам більшої уваги в проектах розвитку, надання психосоціальної підтримки та догляду за біженцями та внутрішньо переміщеними особами, а також відновлення громад для миру тощо.

На місцях психологи часто надають консультації та послуги шляхом навчання, розробки програм, оцінки та моніторингу прав людини. Психологи також надають консультації через комітети неурядових організацій ООН і безпосередньо співпрацюючи з окремими агентствами ООН. Тут психологи можуть допомогти розробити відповідні стандарти, інтегрувати психосоціальні перспективи та створити комплексні програми розвитку, а також запропонувати психологічно обґрунтовану критику діяльності ООН.

**Активізація** – це процес мобілізації людей до дії, де дія може підтримувати певну позицію або може бути не позиційно орієнтованою (наприклад, закликати людей голосувати на наступних виборах). Активність займає центральне місце в проекті соціальних змін, оскільки часто необхідна громадська мобілізація, щоб спонукати лідерів до дій, які сприяють розбудові миру та соціальної справедливості. Без громадської підтримки лідери можуть відчувати політичні обмеження щодо миротворчих кроків, навіть якщо вони схильні до них особисто. Психологія миру може зробити великий внесок у проекти активізації для побудови культури миру. Психологи мають велику кількість відповідних інструментів і концепцій, що стосуються зміни ставлення, мотивації, ненасильницьких варіантів, а також організації, які можуть бути використані для допомоги в роботі миротворчих організацій. Психологи в змозі побудувати розуміння активності, того, як розширити можливості людей і тримати їх залученими перед обличчям негараздів.

Крім того, психологи миру можуть запропонувати ключові ідеї, які допоможуть мобілізувати людей щодо конкретних питань. Наприклад, процеси надмірного страху, образи ворога та пов'язані з цим проблеми неправильного сприйняття та упередженості зробили політику ядерного стримування недосконалою та небезпечною. Через зв'язки з миротворчими органі-

заціями та Проект «Зображення ворогів» психологів за соціальну відповідальність (PsySR), який підготував посібник «Демонтаж маски ворожнечі», ці думки вийшли на громадський діалог. Психологічна критика ядерного стримування не була загально визнаною, але вона зробила свій внесок у публічний дискурс, важливу форму дій, без якої лідери потенційно можуть вчиняти безглуздя. Так само під час холодної війни психологи працювали над тим, щоб мобілізувати людей для обговорення ядерної загрози та її наслідків для сімей, громад, націй і цивілізацій. Ця стратегія стимулювання критичного дискурсу на багатьох рівнях є важливою для забезпечення широкомасштабних соціальних змін.

Важливою формою активності психологів миру є створення ефективних психологічних організацій. Ці організації мобілізують власну дисципліну для миру щодо структури та діяльності, як-от дослідження, навчання, освіти та практика. Історично психологічні організації активістів у Сполучених Штатах включали Комітет психології в національних і міжнародних справах, Комітет за контролю над озброєнням та роззброєнням та Американські психологи за соціальні дії. Одним із ключових завдань активізації психології заради миру є побудова ефективних мереж між цими організаціями. Щоб допомогти у розбудові цих мереж, Комітет з психологічного вивчення миру раз на два роки скликає Міжнародний симпозіум про внесок психології в справу розбудови миру. Керуючи діями на ширшій громадській арені, організації активістів відіграють важливу роль у визначенні питань, вирішуючи, що говорити, на кого орієнтуватися тощо.

Освіта має центральне значення в активації. Навчання миру в школах є цінним і значною мірою спирається на психологічні концепції та інструменти. Але освіта заради миру також включає неформальну освіту, включаючи навчання на практиці та соціальні дії. Психологи можуть зробити значний внесок у цю багаторівневу роботу через такі заходи, як проведення тренінгів у громаді з протидії расизму, заохочення батьківських груп висловлюватися щодо кількості та характеру насильства на телебаченні та мобілізації для покращення статусу жінок.

**Вплив на політику.** Психологи з питань миру відіграють низку важливих ролей щодо державної політики. Як дослідники вони можуть проводити політичні дослідження, які допомагають приймати політичні рішення. Виконуючи роль місцевої опозиції та використовуючи елементи культури миру, описані вище як компас, вони можуть пропонувати психологічно обґрунтовану критику політики, що існує, обговорювати проблеми поточної політики з політичними лідерами або допомагати мобілізувати громадську опозицію психологічно шкідливій політиці. Психологи також можуть слугувати моніторами, повідомляючи про соціальну несправедливість і порушення прав людини, які вони бачать у своїй польовій роботі. Ця роль моніторингу особливо важлива щодо зловживання психологічними знаннями та інструментами для тортур.

Проте, здійснюючи свій вплив на політичні питання, варто не забувати про непоодинокі розбіжності між культурами в підходах до цих питань. Наприклад, хто визначає, що є правами людини? Щодо цього питання можливі зіткнення між західними цінностями та цінностями місцевих жителів незахідних культур. Так, найпоширеніший у світі документ із захисту прав людини – Конвенція ООН про права дитини (КПД) – забороняє вербувати до війська молодь віком до 15 років, і більшість підписантів Конвенції підтримують Факультативний протокол щодо підвищення мінімального віку до 18 років. Це обмеження, призначене для заборони експлуатації дітей під час служби в армії, втілює західне визначення дитинства. У багатьох культурах банту в Африці молодий чоловік у віці 12 або 13 років вважається вже дорослим після проходження спеціальних обрядів ініціації, і останнє, відповідно, протирічить нормативам Конвенції. Цей випадок та подібні йому порушують питання про те, хто визначає дитинство та чи доцільно нав'язувати місцевим жителям універсальні стандарти.

#### **I. 2. 4. Поняття про цілісний мир**

«Мир у всьому світі має розвиватися з внутрішнього миру. Мир – це не просто відсутність насильства, але й прояв людського співчуття», – сказав на рубежі тисячоліть Далай-лама (Lama, D., 2000). Дехто вірить, що цей внутрішній мир можна зміцнити через стосунки з Богом. Внутрішній мир передбачає душевний спокій і відсутність страху. Зовнішній мир – це мир у суспільстві. Як кажуть індійські психологи: «Наше враження таке, що в Індії, загалом, більше уваги приділяється внутрішньому миру, ніж на Заході, де більше уваги приділяється зовнішньому миру. Схід і Захід повинні об'єднатися, оскільки світ потребує обох. Це відомо як цілісний внутрішній і зовнішній мир» (Singh S., 2018).

На думку індійських психологів, миру потрібно більше наблизитися до наступного тисячоліття цілісно, з більшою відкритістю та далекоглядністю. При цьому, якщо люди справді хочуть, щоб наступне тисячоліття було більш щасливим, мирним і гармонійним, Людству доведеться докласти зусиль, щоб це сталося. Його святість Далай-Лама пропонує свої поради на цьому шляху:

«1. Займаючись матеріальним прогресом і дбаючи про фізичне благополуччя, ми повинні приділяти однакову увагу розвитку душевного спокою і, таким чином, дбати про внутрішній аспект нашого ества.

2. Поряд з освітою, яка, як правило, стосується лише академічних досягнень, нам потрібно розвивати більше альтруїзму та почуття турботи та відповідальності за інших. Це можна зробити без обов'язкового залучення релігії. Тому можна було б назвати це «світською етикою», оскільки вона насправді складається з основних людських якостей, таких як доброта, співчуття, щирість і чесність.



3. Це минуле століття в певному сенсі було століттям війни та кровопролиття. З кожним роком більшість країн світу збільшують витрати на оборону. Якщо ми хочемо змінити цю тенденцію, ми повинні серйозно розглянути концепцію ненасильства, яке є фізичним вираженням співчуття. Щоб зробити ненасильство реальністю, ми повинні спочатку попрацювати над внутрішнім роззброєнням, а потім приступити до зовнішнього роззброєння.

4. Нам потрібно вирішити проблему прірви між багатими та бідними як на глобальному, так і на національному рівнях. Ця нерівність, коли деякі верстви людської спільноти мають достаток, а інші на тій самій планеті голодують або навіть вмирають від голоду, є не лише морально неправильною, але й практично є джерелом проблем. Не менш важливим є питання свободи.

5. Заради наших майбутніх поколінь ми повинні дбати про нашу землю та наше довкілля. Збиток навколишньому середовищу часто є поступовим, і коли ми починаємо це усвідомлювати, зазвичай вже занадто пізно.

6. Нарешті, однією з найбільших проблем сьогодні є демографічний вибух. Якщо ми не зможемо ефективно вирішити цю проблему, ми зіткнемося з проблемою нестачі природних ресурсів для всіх людей на землі» (Lama, D., 2000).

### ***Уявлення про цілісний мир Лінди Грофф***

Ще більш багатокомпонентну концепцію цілісного миру запропонувала Лінда Грофф (Groff, L., 2018). На її думку, в психології миру в різні часи виділялися і приймалися за основу щонайменше сім різних аспектів миру, визначених як бажані цілі, досягнення яких допоможе створити мирний світ. Їх послідовне виділення закономірне, оскільки в міру того, як світ розвивається та виникають нові проблеми, концепції миру також повинні розвиватися. Кожен із цих аспектів миру спирається один на одного, спільно створюючи більш цілісне уявлення про мир у двадцять першому столітті.

Ці сім аспектів миру можна згрупувати в три більш узагальнені категорії (з різними аспектами миру в кожній). Розглянемо ці категорії та їх складові більш детально.

### ***А. Мир як запобігання війні***

Перші два аспекти миру, які виникли в галузі дослідження миру, стосуються запобігання війні. Вони включають: (1) усунення війни та фізичного насильства; і (2) створення міжнародних інституцій для підтримки миру та запобігання поверненню війни. Тобто перша мета миру – запобігти війні та фізичному насильству, а потім – створити міжнародні інституції для підтримки миру через створення форумів, на яких усі учасники міжнародної системи можуть зібратися і спробувати знайти спільну мову щодо політики, вирішити їхні конфлікти і тим самим зберегти мир.

### ***Б. Мир як відсутність фізичного чи структурного насильства***

На додаток до необхідності усунути війну та фізичне насильство, а потім створити міжнародні інституції для підтримки миру, наступні два ас-



пекти миру додають також необхідність усунути структурне насильство та створити соціальну справедливість – спочатку на (3) макрорівні (транснаціональному, міжнародному, національному та регіональному рівнях), а потім на (4) макро- та мікрорівнях (місцеві громади та родини). Зосередження уваги на необхідності усунення структурного насильства та сприяння соціальній справедливості додає соціально-структурний вимір визначенням миру.

### ***В. Мир як позитивні, складні, взаємозалежні цілісні системи поглядів***

На додаток до перших чотирьох аспектів миру (вище), які, як правило, більше зосереджуються на тому, що потрібно усунути (фізичне насильство, війна, структурне насильство), останні три аспекти миру більше зосереджуються на позитивному баченні миру. Міжкультурний мир (5) відзначає різноманітні культурні прояви та системи, створені людьми, які існують на планеті Земля. Подібним чином мир Геї (Матері-Землі) – (6) – вшановує велике розмаїття різних форм і видів життя та їхні взаємозалежності, які існують у різних екологічних системах і в єдиній живій системі Землі. Ці два типи цілісного миру зосереджені на зовнішньому світі. Останній аспект миру, цілісний внутрішній/зовнішній мир (7), спирається на багаті духовні традиції світу та додає внутрішній мир до всіх форм зовнішнього миру.

Ця зосередженість на позитивному баченні миру базується на принципі дослідження майбутнього, згідно з яким неможливо змінити світ, лише знаючи, що хочеться усунути; людина також повинна мати чітке, позитивне бачення того, що вона хоче створити як альтернативу. Без цього позитивного бачення люди будуть критикувати те, що є неправильним і не працює в системі, що існує, але не матимуть позитивного бачення, навколо якого можна було б мобілізувати дії для просування вперед.

**5. Цілісний міжкультурний мир** – між народами світу та їхніми різноманітними культурними, цивілізаційними та релігійними традиціями.

Метою тут є не гомогенізація, а єдність і взаємозалежність, а також вшанування великого розмаїття людства та унікальних дарів, які кожна культурна традиція може надати сьогодні для всього людства. Завдання полягає в тому, щоб знайти більшу парасольку, під якою все розмаїття людства могло б об'єднатися, та знайти спільні точки для просування людства вперед, водночас поважаючи це розмаїття. З'явилися різні сфери діалогу, щоб сприяти цьому процесу, включно з міжособистісним діалогом, міжкультурним спілкуванням, діалогом цивілізацій і міжконфесійним діалогом, які визнають, що людство має знайти способи об'єднатися, створити краще розуміння та визнати нашу взаємозалежність.

У той час як внутрішні війни, культурне та етнічне насильство стали глобальними явищами та предметом аналізу соціальних наук і досліджень миру, війни із зовнішнім втручанням, як в Афганістані, Іраку, Сирії, Україні тощо, також поляризували світ. А наслідки цих війн були, є і будуть з нами

роками. Проте, незважаючи на вищезазначене, стосунки між культурними, етнічними, расовими та релігійними групами можуть і повинні бути позитивним, творчим досвідом, який збагачує життя всіх учасників.

Основний принцип у міжкультурному полі полягає в тому, що «надіслане повідомлення часто не є отриманим». Коротше кажучи, люди говорять або діють з певним наміром на основі того, що означають їх слова або дії в їх культурі, але інша людина, яка чує ці слова або спостерігає таку поведінку, може інтерпретувати це так, як прийнято в її культурі.

Два приклади з американської та японської культур ілюструють цю тезу, де поведінка, прийнята в одній культурі, не є такою в іншій. Один із прикладів стосується ритму спілкування в обох культурах. У культурі США люди часто перебивають один одного, коли говорять, а в Японії це вважається дуже грубим. Замість цього слід дочекатися, поки інша особа повністю закінчить говорити, потім зробити паузу і подумати над тим, що вона сказала, перш ніж почати відповідати.

Другий приклад стосується того, де фокусується погляд. У США прийнято дивитися прямо в очі під час розмови. Якщо цього не робити, це може тлумачитись, як приховування чогось або навіть брехня. В Японії, навпаки, традиційно вважається занадто нав'язливим дивитися комусь прямо в очі. Замість цього, щоб продемонструвати повагу, слід дивитися в район шиї іншої людини, хоча поведінка молодих людей або людей, які жили на Заході, може відрізнитися від цього принципу, особливо коли вони розмовляють із західними людьми.

Треба навчитися розрізняти поведінку когось із іншої культури (що сказано чи зроблено); тлумачити значення такої поведінки (яке, якщо людина не знає культури іншої людини, ґрунтуватиметься на тому, що ця поведінка означає у власній культурі, а це може призвести до неправильного її тлумачення); і, нарешті, оцінювати поведінку як негативну чи позитивну. Тут неправильне тлумачення значення поведінки людини з іншої культури може сприяти її негативній оцінці, що може призвести до конфлікту. Аналогічна ситуація характерна і для міжконфесійного спілкування.

Таким чином, міжкультурний мир вимагає, щоб кожен усвідомлював, що кожна культура і релігія є іншою версією реальності і що кожна з них має особливі дари (на основі свого географічного та історичного досвіду та навчання), які вони можуть привнести в дар людству вже сьогодні.

### **6. Цілісний мир Геї (Матері-Землі)**

Якщо люди можуть укласти мир один з одним, то чи може людство також укласти мир із Землею, яка сьогодні, ймовірно, переживає кризу? Багато експертів вважають, що зараз відбувається вже шосте масове вимирання видів на планеті, причому п'яте вимирання відбулося за часів динозаврів. Сучасне вимирання, за дослідниками, спричинене домінуванням людини на Землі в епоху, яку зараз називають епохою антропоцену.

Зміна клімату та глобальне потепління є іншими величезними проблемами з екстремальними погодними умовами, які посилюються, як видно з останніх землетрусів, ураганів та інших природних катаклізмів. Якщо людство не впорається належним чином з глобальною зміною клімату, крижані шапки на полюсах продовжуватимуть танути, рівень води в океанах підніметься, загрожуючи прибережним містам по всьому світу, що може призвести до масової міграції людей і зростання конфліктів через обмежені ресурси, їжу і місця для проживання. Це величезне завдання, яке стоїть перед людством сьогодні.

Мир Геї названо на честь давньогрецької богині Землі. На додаток до попередніх типів миру, холістичний мир Геї – мир із матір'ю-Землею та всіма її різноманітними екосистемами та видами – розглядає Землю як складну, самоорганізовану живу систему, частиною якої є люди. Він вставляє всі форми миру між людьми в цей більш широкий екологічний контекст. Іноді концепція Геї тлумачиться наукою в термінах складної біохімічної енергетичної системи, в інших випадках акцентуються внутрішні, духовні аспекти Геї, а сама Гея, або Земля, розглядається як священна, жива істота або Богиня, фактично представляючи душу Землі.

Мир Геї надає дуже високу цінність відноsinам людей із системами біосередовища — екологічному рівню аналізу. Мир із навколишнім середовищем, принцип не забирати від природи більше і швидше, ніж вона сама зможе відновити, і, нарешті, відповідальне управління Землею вважаються центральними для цього типу миру. Без їжі, енергії та ресурсів, які надає Земля, не може існувати людське чи інше життя на планеті, а також жодні людські економічні, соціальні чи інші системи.

Корінні народи, які завжди вважали себе частиною природи, а також опікунами та голосом Землі, зараз попереджають, що Земля переживає кризу та гине в різних місцях через людське нехтування та жадібність. Тому є ті, хто вважає, що права людини повинні бути розширені, щоб визнати як права Землі (фактично, нашої системи життєзабезпечення, від якої залежить наше майбутнє), так і права інших видів на виживання. На їх погляд, майбутнє як Землі, так і багатьох різноманітних видів, зараз в людських руках.

### **7. Цілісний внутрішній/зовнішній мир**

Цей останній аспект миру додає пошук внутрішнього миру (з використанням методів усіх духовно-релігійних традицій світу) до всіх форм зовнішнього миру, описаних вище. Внутрішній мир був останнім аспектом миру, доданим до західних досліджень миру, але він є центральним аспектом миру в східних традиціях. Ідея полягає в тому, що пошук миру всередині себе є необхідною умовою для створення будь-якого тривалого миру у світі. Якщо у людини є внутрішні конфлікти та негативні почуття, з якими вона ще не впоралася або не визнала в собі, тоді вона може спроектувати ці негативні почуття на інших, почати звинувачувати їх, тим самим започатковуючи упередження та конфлікти. Використання молитви та медитації

для знаходження внутрішнього спокою, випромінювання любові у світ, є тут центральним.

Хоча внутрішній спокій може бути лише психологічним, він часто має духовний вимір, який визнає якийсь духовний або трансцендентний аспект життя, що виходить за межі лише фізичного світу наших п'яти почуттів. Тоді внутрішній мир спирається на багаті світові духовно-релігійні традиції, включно з їхніми містичними аспектами, і використовує різні форми молитви та медитації (включаючи дихальні техніки, співи, візуалізації та різні форми йоги) як інструменти для внутрішнього зосередження та досягнення глибших станів внутрішнього спокою.

Цей аспект миру визнає різні виміри та рівні свідомості, пов'язані з внутрішнім миром. Наприклад, східні духовні традиції говорять про сім чакр або енергетичних центрів у тілі, кожна з яких пов'язана з різними рівнями свідомості. Мета полягає в тому, щоб перемістити енергію вгору через чакри хребта, переживаючи паралельно еволюцію через різні стани внутрішнього усвідомлення протягом цього процесу.

Східні культури та релігії, такі як індуїзм і буддизм, породили багато містиків і духовних провидців, які зосереджувалися на важливості внутрішнього миру як необхідної умови для створення більш мирного світу. Згідно з їхньою точкою зору, усі аспекти зовнішнього миру, включаючи сприйняття та переживання реальності та світу, віддзеркалюють внутрішній стан свідомості людини і тому мають базуватися на внутрішньому мирі.

Розглянувши виділені сім аспектів миру (вище), які загальні висновки можна зробити щодо того, як концепція миру еволюціонувала в галузі досліджень миру? Л. Грофф наводить сім характеристик поточної, більш ширшої та цілісної, концепції миру, порівнюючи її з попередніми:

- Зараз мир багатофакторний, охоплює багато аспектів миру, що розвиваються, а не лише відсутність війни.

- Мир тепер багаторівневий, він має справу з кількома системними рівнями – від мікро- до макрорівнів, від внутрішнього миру до місцевого, національного та глобального/планетарного рівнів, поки нарешті не будуть охоплені всі рівні.

- Зараз мир залучає до процесу миро-будівництва багато різних типів учасників, окрім національних держав, включаючи міжнародні урядові організації, неурядові організації, багатонаціональні організації, регіональні організації, зацікавлені місцеві групи та окремих осіб.

- Мир тепер включає шість аспектів зовнішнього миру, разом із внутрішнім миром, з його різними аспектами та рівнями свідомості, які ще мають бути досліджені в майбутньому.

- Мир тепер визначається не лише в негативних термінах (те, що хтось хоче усунути – як фізичне та/або структурне насильство), а й у позитивних, комплексних, цілісних, системних термінах (те, що хтось хоче створити як альтернативне бачення).

– Тепер мир повинен шанувати як єдність, так і різноманітність, взаємозалежність та плюралізм різних народів світу, їхніх рас, культур і релігій, а також природу в усьому її розмаїтті.

– Тепер треба синтезувати усі аспекти миру, щоб сформувати основу для цілісного, інтегрованого погляду на мир у двадцять першому столітті.

Розглядаючи наведені вище сім цілісних аспектів миру, важливо зазначити, що різні дослідники миру, а також активісти миру часто зосереджуються на різних, конкретних аспектах миру. Тим не менш, з часом спостерігається постійний рух від зосередженості на більш вузьких концепціях миру до більш широких, з більш цілісним баченням.

Цікаво також відзначити, що три культурно-цивілізаційно-релігійні традиції, що існують на цій планеті, мають тенденцію виходити з різних початкових припущень та аспектів миру, які кожна з них відчуває найбільш важливою в якості основи для побудови культури миру на планеті Земля. Ці три традиції – західна, східна та корінні культури та релігії. Люди Заходу схильні починати зі зміни аспектів зовнішнього світу та зосереджуватися на усуненні війни та створенні соціальної справедливості як передумови для встановлення миру у світі. Жителі Сходу, як правило, починають спочатку з необхідності внутрішнього миру як передумови для встановлення миру у світі. Нарешті, культури корінних народів завжди починають з турботи про Землю та мир з нею як основу всього життя, а отже, і миру у світі.

Для різних дослідників миру всі ці три складові – зовнішній мир, внутрішній мир і мир із Землею – є важливими і разом створюють більш цілісне, інтегроване бачення миру для двадцять першого століття, де всі культурно-релігійні традиції мають щось важливе, щоб зробити свій внесок у це колективне бачення, але жодна культурно-релігійна традиція сама по собі не може відповісти на всі питання. Це колективне бачення можливе, якщо навчитися прислухатися до історичного досвіду та мудрості різних культурних традицій і бути відкритими для створення разом чогось ще кращого для майбутнього.

## **I. 3. МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЇ МИРУ**

### **I. 3. 1. Основні парадигми досліджень**

Тоді як офіційне створення відділу психології миру (відділ 48) в рамках Американської психологічної асоціації (АРА) відбулося лише в 1990 році, теоретики та дослідники зверталися до концепцій, притаманних психології миру, набагато довше. Незважаючи на це, попередні дослідження часто були вузько обмежені питаннями, пов'язаними з війною, і, як правило, були спрямовані на обґрунтування політики та діяльності уряду. Ранній акцент на війні, а не на мирі, можна продемонструвати в Тезаурусі психологічних

термінів для служб реферування та баз даних APA, куди пошуковий термін «війна» увійшов як корисний варіант у 1967 році, тоді як термін «мир» було додано тільки у 1988 році.

Парадигма в методології науки – це сукупність цінностей, методів, підходів, технічних навичок та засобів, прийнятих у науковому співтоваристві в рамках усталеної наукової традиції у певний період часу. Їхня роль в дослідженні є вихідною і визначальною, бо саме вони спрямовують мислення та дії дослідників. Тому дослідникам психології миру важливо усвідомлювати свою дослідницьку парадигму перед тим, як приступати до дослідження. Проте це не обов'язково раз і назавжди прийняте рішення, бо світогляд дослідників може змінюватися з часом, з набуттям власного досвіду та зі знанням про досвід інших проектів.

У психології миру виділяють 3 основні парадигми (Ride A., 2015):

### ***Позитивізм***

Позитивізм був домінуючою мета-теоретичною позицією, яка керувала дослідженнями в психології. Позитивізм – це орієнтація, яка базується на раціональній, емпіричній та логічній філософії та припущеннях, що соціальний світ можна вивчати так само, як світ природи, що існує метод дослідження соціального світу, який не залежить від цінностей, і що соціальним феноменам завжди можна надати пояснення причинно-наслідкового характеру. Ця логічна, науково орієнтована філософська позиція передбачає, що дослідник і учасник незалежні один від одного. Психологи, які виступають за просування подібної наукової орієнтації, виступали за використання кількісних і експериментальних методів для створення строгих і неспростованих теорій. Сфери психології, в яких домінував цей тип емпіризму, включали вивчення сенсорних процесів і сприйняття, навчання, мотивації, емоцій, пізнання, особистості тощо. Позитивізм був підданий критиці в 1940-х роках і замінений пост-позитивізмом, згідно з яким дослідники цього спрямування підтримують ідею, що досвід, знання та цінності дослідника можуть впливати на те, що вивчається.

### ***Конструктивізм***

Конструктивізм – це теоретична основа, яка підкреслює ідею, що реальність соціально сконструйована. Інші терміни, які використовуються для опису цього типу підходу, – це «інтерпретаційний», «герменевтичний» і «феноменологічний» підходи. Дослідник, який сповідує конструктивістський підхід до дослідження, вважає, що дослідження є продуктом досвіду та цінностей дослідників і не може бути незалежним від них. Загалом, дослідники-конструктивісти використовують цей термін у більш загальному сенсі, щоб інтерпретувати значення чогось із певної точки зору чи ситуації.

### ***Трансформаційна парадигма***

Трансформаційна парадигма виникає через зростаюче невдоволення головними дослідницькими парадигмами та практиками, вона виходить з того, що більша частина теорій соціальних наук була розроблена з доміную-

чої точки зору (тобто білого, працездатного, добре освіченого чоловіка, вищого або середнього класу) і базується на дослідженні учасників зі схожим минулим. Трансформаційні дослідники критикують пост-позитивістські та конструктивістські парадигми, зокрема з культурно відносної перспективи. Вони вважають, що думки та поведінка членів різних соціокультурних груп сформовані їх історичним та політичним середовищем. Отже, історичний релятивізм є вирішальним для розуміння соціокультурних меншин, а також того, що дисбаланс влади та соціокультурна нерівність є властивими системам і структурам сучасних соціальних груп.

Ця група дослідників зосереджується на критиці та трансформації поточних структур, відносин і умов, які формують і обмежують розвиток соціальних практик в організаціях і спільнотах, досліджуючи їх в їхньому історичному, соціальному, культурному та політичному контексті. Вони також вважають за необхідне бути самокритичними, розмірковувати над власними процесами та дослідницькими позиціями, намагаючись бути в курсі політики в більшості досліджень, де могутні залишаються привілейованими, а пригноблені залишаються маргіналізованими. Тому їх дослідницькі висновки зазвичай виходять за межі «розуміння» маргіналізованих груп, вони використовуються як інструменти підтримки соціальної активності та соціальної трансформації. Вважається, що методології, засновані на цьому світогляді, спрямовані на сприяння саморефлексії, взаємному навчанню, участі та розширенню можливостей, а не просто на прийнятті зроблених «відкриттів».

### **I. 3. 2. Якісні та кількісні методи дослідження**

#### ***Якісні методи дослідження***

До цих пір існує, хоч і широко критикується, поділ методів досліджень на якісні та кількісні. Багато якісних дослідників вважають, що кількісний підхід сприяє лише частині знань, подібно до індійської метафори «сліпий і слон», де певні висновки та оми оми ґрунтувалися на індивідуальній частковій точці зору, не охоплюючи цілісної картини. Аналогічно, висновок, який залежить лише від результатів кількісних емпіричних досліджень, може бути фрагментованим і неповним. Прихильники якісного підходу вважають, що немає сенсу виступати за дихотомічний погляд, який позиціонує якісне дослідження як протилежність кількісному, скоріше вони підкреслюють, що якісні підходи дають набагато ширші перспективи і демонструють множинність істин і реальностей.

Якісні методи дослідження не є новими. Вони корисні для відповідей на конкретні набори дослідницьких запитань і потреб. Ключовими характеристиками якісних методів є те, що вони здебільшого пов'язані з інтерпретацією суб'єктивних значень, що вони забезпечують детальний опис



соціокультурного та політичного контексту та що вони віддають перевагу повсякденним знанням (Law, S., Breton, D., 2015).

Крім того, питання якісного дослідження, як правило, є широкими, а не перевіркою конкретної гіпотези. В них, як ніколи, необхідно ретельно продумати слова чи термінологію, що використовується в дослідницьких питаннях, оскільки сильний акцент робиться на мові, контексті та інтерпретації суб'єктивних значень, які приписуються ситуаціям і діям. Вважають, що було б корисно включити чіткі описові пояснення термінології та провести огляд літератури щодо ключових слів. Мета полягає в тому, щоб розвинути адекватне розуміння, а в деяких дослідженнях – правильні робочі визначення, які відповідають об'єкту, контексту та галузі дослідження. Часом у ході дослідження можуть з'являтися більш чіткі запитання, що може сприяти більш цілеспрямованому відбору зразків та збору інформації. Отже, план якісного дослідження характеризується як «вихідний», гнучкий, що реагує на місце, простір і людей.

Вибір якісних, а не кількісних методів залежить від типів поставлених дослідницьких питань, а також від світогляду. На деякі запитання найкраще відповісти за допомогою кількісних методів. Наприклад, якщо дослідник хоче виміряти відсоток студентів університету, які підтримують урядове відправлення військ до Іраку, більш доречним є застосування кількісних методів, наприклад, опитування. Проте якщо дослідник хоче дізнатися про досвід студентів університету, які спілкувалися з іракськими біженцями, то застосування якісних методів, скажімо, індивідуальних інтерв'ю або фокус-груп, очевидно, буде більш прийнятним і інформативним.

Якісні та кількісні методи відрізняються також поглядом на досліджувані. Оскільки якісне дослідження наголошує на багатстві та глибині даних, розміри вибірки, у сенсі кількості учасників, можуть бути невеликими. У якісних дослідженнях, як правило, використовуються менші розміри вибірки, ніж це необхідно для надійного кількісного дослідження, оскільки увага зосереджується більше на глибині та насиченості аналізу даних, а не на масштабах репрезентації населення.

Якісні дослідницькі підходи можуть бути також більш придатними для дослідження груп населення, які є менш популярними, наприклад, груп населення, які раніше не вивчалися, маргіналізованих груп і груп населення, що перебувають у невідгданому становищі. Наприклад, розмова, швидше за все, дасть більше інформації, ніж комп'ютерне опитування, якщо мати справу з людьми з низьким рівнем грамотності. Там, де є низький рівень довіри до авторитету, дослідник також може отримати більш надійні дані, зустрівшись віч-на-віч і встановивши певний рівень взаєморозуміння. Якісні дослідники можуть бути інноваційними, залучаючи групи з унікальними потребами, якостями та особливостями, наприклад, використовуючи малюнки з дітьми-солдатами, фотографію з неписьменними людьми та театр з корінними жителями.

*Учасники.* В якісних дослідженнях часто використовується чітко визначена вибірка. В цьому випадку дослідники, як правило, мають чітке уявлення про конкретні групи населення, які вони хочуть залучити до дослідження (наприклад, австралійські політики-лідери-жінки, які працювали між 2005 і 2014 роками). Деякі якісні дослідники використовують метод «сніжної кулі» для набору відповідних учасників. Цей метод залучають, коли є труднощі з охопленням учасників, які відповідають критеріям дослідження, які доступні та готові взяти участь у дослідженні. «Сніжна куля» передбачає прохання до учасників проекту рекомендувати та пропонувати інші контакти, додаткових учасників на основі їхніх соціальних мереж.

Із зростанням популярності використання соціальних медіа деякі якісні дослідники використовували методи краудсорсингу та збору даних через інтернет для пошуку та вивчення особистих думок, ідей та відповідей на певну тему. Дослідники повинні розглянути плюси та мінуси кожного способу залучення учасників та зіставити їх із цілями дослідження. Наприклад, збір даних через інтернет може покращити анонімність дослідника та/або учасників і, отже, потенційно підвищити достовірність відповідей учасників. З іншого боку, краудсорсинг може поставити під загрозу можливість побудови стосунків і довіри між дослідником і учасником, що може призвести до менш трансформаційного результату. У звіті про спосіб підбору учасників дослідник повинен чітко сформулювати його та пов'язати із цілями та питаннями дослідження.

Щоб відповісти на запитання дослідження та побудувати вичерпний опис явища, якісні дослідники прагнуть досягти адекватної вибірки джерел інформації. Ці джерела не обмежуються лише людьми й включають місця, події, а також типи та характер даних. Прикладами доступу до якісних даних може бути збір заголовків перших сторінок державних газет за 10 днів до та після федеральних виборів 2014 року в Індонезії або фотографування фресок у Белфасті. У цих випадках розмір вибірки – це загальна кількість заголовків або кількість фресок, а не кількість людей. Таким чином, можна мати меншу кількість учасників, ніж було б потрібно для кількісного дослідження, але тим не менш мати великий обсяг даних.

*Методи збору даних.* Якісне дослідження може включати не тільки різні типи даних, а також різні методи збору даних. Наприклад, інтерв'ю, польові записи, спостереження та газетні вирізки можуть складати набір даних. Інтерв'ю та фокус-групове інтерв'ю є двома найбільш часто використовуваними методами збору даних у якісних дослідженнях.

*Інтерв'ю* – це метод, який використовує дослідник, щоб дізнатися погляди, перспективи та думки учасника, щодо конкретної події, проблеми, ідеї та/або соціального контексту. Інтерв'ю найчастіше використовують у феноменологічному дослідженні, оскільки дослідник прагне вивчити розповідь особи про суб'єктивний досвід. Співбесіди можуть проводитися індивідуально та віч-на-віч або по телефону чи інтернету (наприклад, через

Skype або Google Meet). Дослідник зазвичай обирає відповідне місце для проведення інтерв'ю (наприклад, місце з низьким фоновим шумом, яке не лякає та зручне для учасників). Питання для інтерв'ю можуть бути структурованими, неструктурованими та напів-структурованими. Останні дві методики використовуються частіше, оскільки вони пропонують більшу гнучкість і більш розмовний стиль процесу інтерв'ю. Деякі інтерв'ю можуть бути досить структурованими навколо певних запитань, але ті самі запитання можна задати і менш прямо, заохочуючи більш наративний підхід. Наприклад, у дослідженні стійкості громади дослідники починали інтерв'ю з більш загальних запитань про особистий досвід катастрофи («Коли ти зрозумів, що щось не так?», «Що ти зробив?» і т. п.). Ці запитання спонукали людей розповідати власні історії без зайвих підказок з боку інтерв'юера. Конкретні дослідницькі запитання, такі як «Яку допомогу ви отримували і наскільки вона відповідала вашим потребам?» запитали тільки в останній частині інтерв'ю.

Проводячи інтерв'ю з учасниками з менш впливового та привілейованого середовища, дослідник повинен усвідомлювати та рефлексивно враховувати своє власне соціокультурне становище та привілейовану ідентичність. Взаємодія повинна бути поважною, прозорою, рівноправною та чесною щодо учасників. Іноді може бути корисним провести пілотні співбесіди перед основними інтерв'ю. Також якісний дослідник може випробувати різні способи підходу до учасників, наприклад, витратити час на «розігрів» сесій або «розтопити лід», перш ніж приступати до конкретних питань інтерв'ю. Аспекти, які слід розглянути, включають: способи представлення характеру та цілей дослідницького проекту, характер «згоди», способи визнання та захисту учасників, очікування та уявлення учасників щодо проекту, щодо дослідника та процесу дослідження, які будуть усі разом певним чином оформлювати їх відповіді. Інтерв'ю може тривати приблизно від 20 хвилин до багатьох годин.

*Інтерв'ю у фокус-групі* зазвичай передбачають збір інформації від групи учасників, які мають схоже походження (наприклад, етнічну приналежність і стать), інтереси (наприклад, прихильники навколишнього середовища) або характеристики (наприклад, розмовляють однією мовою). Дослідник повинен мати розуміння групових процесів і володіти навичками модерації та фасилітації, щоб максимізувати переваги фокус-групових інтерв'ю. Успішні фокус-групові інтерв'ю – це ті, які мають вільний потік розмови та є максимально чесними, з можливістю висловитися для всіх учасників. Процес повинен бути поважним і не залякувати. Може знадобитися довідкове дослідження, щоб зрозуміти, чи є конфлікт серед запрошених учасників групи. Хоча деякі розбіжності можуть бути корисними для насиченого групового обговорення, у деяких контекстах недбалий підбір групи може призвести до поганої комунікації (наприклад, об'єднання арабів і євреїв із виразними політичними поглядами у фокус-групу для обговорення історії Палестини).

Для забезпечення позитивної динаміки та дискусій рекомендується ретельно вибрати місце для проведення фокус-групи. Питання для співбесіди мають бути напівструктурованими та супроводжуватися підказками. Цей метод збору даних зазвичай дає колективну точку зору на певну тему. Коментарі, зроблені під час сеансу, можуть викликати іншу інформацію від учасників. Отже, ефективного проведення розмови може сприяти отриманню максимально повних дослідницьких даних.

Дослідники в якісних дослідженнях часто використовують більше, ніж один метод чи техніку збору даних. Так, під час інтерв'ю та фокус-групи часто використовуються спостереження за учасниками, дослідження дій та інші інноваційні підходи (з використанням елементів мистецтва, театру, музики, рольових ігор тощо). Інші методи, наприклад, збір даних про те саме явище з різних джерел і різними методами, є корисними для забезпечення адекватності інформації.

*Аналіз даних.* Аналіз даних у якісних дослідженнях – це постійний процес, тобто він не відбувається лише в кінці дослідження, як це характерно для більшості кількісних досліджень. Якісні дослідники повинні мати змогу спиратися на послідовні фрагменти даних, інформацію, зібрану протягом усього дослідницького процесу, щоб коригувати дослідницький процес у міру його просування. Висновки можуть з'являтися, потім систематично доповнюватися як частина постійного процесу збору інформації, а також піддаватися безперервній інтерпретації та аналізу.

Необроблені дані досліджень зазвичай потрібно «підготувати» для аналізу. Необроблені дані можуть включати польові нотатки, рефлексивні журнали, аудіозаписи інтерв'ю, фотографії, брошури, газетні статті чи урядові звіти. Дослідники повинні подумати про те, чи потрібно, наприклад, аудіозапис інтерв'ю транскрибувати в тексти. Ці процеси зазвичай викликають низку технічних питань. Наприклад, наскільки детально має бути транскрипція? Чи має вона включати паузи, сміх та різні невербальні жести? Хто повинен робити транскрипцію? Багато психологів вважають, що дослідники, які проводять інтерв'ю, повинні самі робити і транскрипцію, оскільки вона сама по собі вже є частиною процесу аналізу даних.

Коли дані «підготовлені», дослідники можуть переходити до фази їх вивчення і фази їх редукції. Фаза дослідження даних передбачає їх перегляд, обмірковування та нотатки думок та інтерпретацій дослідників. Протягом цієї фази дослідник може генерувати нові запитання та ідеї щодо значень, відносин і зв'язків між різними моментами, вбудованими в дані.

Етап зменшення даних передбачає скорочення даних до керованого обсягу, який можна використовувати для звітності. В залежності від характеру дослідження це можна робити, постійно повертаючись до його початкових цілей та задач. Важливо бути відкритими для альтернативних інтерпретацій даних, піклуючись про те, щоб не лише збирати дані, які підтримують первинні ідеї, але й збирати дані, які могли б їх спростувати.

Кодування – це, по суті, маркування даних відповідно до їх тем або концепцій. Традиційно кодування передбачає використання різнокольорових ручок і маркерів та/або наліпок для позначення та класифікації даних. Сучасні дослідники все частіше використовують комп'ютерне програмне забезпечення для допомоги в процесі кодування.

Існує багато різних аналітичних підходів до якісних методів. Тематичний аналіз визначає теми, які є важливими та актуальними для опису явища. Процес може бути дедуктивним і використовувати заздалегідь визначені категорії або може бути індуктивним і включати ідентифікацію тем із наборів даних. Це схоже на процес розпізнавання шаблонів у даних, заснований на ретельному первинному та повторному читанні текстів.

Наративний аналіз переважно стосується історій, розказаних усно, в тексті або під час вистав. Дослідники, які використовують наративний аналіз, прагнуть визначити зміст, структуру та форму оповідань. Аналіз передбачає інтерпретацію особистого досвіду, ідентичності, оповідання, культури та соціальних обставин. Звітуючи про дослідження, дослідники наративу повинні ретельно враховувати, чия історія розказана та як вона представлена.

Дискурсивний аналіз має на меті зрозуміти імпліцитні значення мови учасників. Замість того, щоб просто почути та задокументувати слова, дослідники намагаються читати між рядків, щоб зрозуміти глибший зміст історії. Наприклад, способи, якими учасники ідентифікують себе, свої стосунки один з одним або діляться значеннями, створеними через мову.

*Комп'ютерні засоби, що використовуються в якісних дослідженнях.* Більшість дослідників чули про SPSS для кількісних досліджень, але менше знайомі з комп'ютерними інструментами для якісних досліджень. З 1990-х років для якісних дослідників було доступно багато комп'ютерних інструментів, а використання комп'ютерних інструментів у якісному аналізі зросло в останні роки. Деякі з найпопулярніших програмних пакетів – це ATLAS/ti, The Ethnograph, HyperRESEARCH і NVivo. Кожен пакет програмного забезпечення має свої унікальні особливості та функції, а також сильні сторони та обмеження в аналізі даних. Отже, дослідники повинні ознайомитися з перевагами та недоліками кожного програмного забезпечення, перш ніж вибрати та використовувати його для своїх досліджень. Через швидкі зміни та оновлення, що відбуваються у сфері технологій, неможливо детально обговорити особливості кожної комп'ютерної системи. Тому використаємо один приклад, щоб надати деяке розуміння того, як це може допомогти в якісних дослідженнях.

NVivo було розроблено, щоб допомогти дослідникам у сортуванні та організації нечислових, неструктурованих текстових і мультимедійних даних (аудіо, відео та фотографій). Його можна використовувати для виконання базової роботи, такої як групування та кодування даних у теми та підтеми, відомі як вузли, а також для процесів вищого рівня, таких як комбінований

аналіз із зв'язуванням і моделюванням для встановлення взаємозв'язків між закодованими змінними. Існують функції пошуку та запиту, які допомагають дослідникам визначати відповідні слова з даних. NVivo можна використовувати для зберігання інформації з різних джерел та з метою створення теорії. Тобто є можливість не просто класифікувати дані за категоріями, що існують, а розробляти структуру категорій, яка найкраще відповідає зібраним даним. Тоді це сприяє розвитку теорії.

Проте важливо розуміти не тільки переваги, але й обмеження при використанні програмного забезпечення. Справа в тому, що розробники комп'ютерного програмного забезпечення привносять у розробку своїх продуктів набір онтологічних, епістемологічних, а іноді навіть методологічних і теоретичних уявлень. Вони можуть мати важливий вплив на процес аналізу. Зважаючи на це, деякі дослідники вважають за краще не використовувати комп'ютерні інструменти для допомоги в аналізі даних. Багато з них дотримуються старомодної практики вручну вирізати та сортувати аркуші паперу з кодами, зробленими різнокольоровими олівцями. Ці дослідники проводять час, тісно займаючись даними, і особисто переглядають, синтезують, інтерпретують неявні значення та структуру текстових даних, а також розвивають, описують і пояснюють свої висновки. Однак обмеженням цього підходу є те, що шаблон, з якого почав дослідник, важко переглянути. Перевага NVivo полягає в тому, що категорія, яка почалася як другорядна гілочка на дереві, може стати стовбуром, основною організуючою ідеєю. Ще одна перевага використання комп'ютерних технологій полягає в тому, що дослідження можна відтворити. Інші дослідники можуть попросити надати дані та отримати відповіді вже на свої конкретні запитання.

*Звітуйте про результати дослідження.* Обґрунтований огляд літератури сформулює обсяг дослідження, цілі дослідження та дослідницькі питання. Стиль написання є менш обмеженим, ніж звіт про кількісне дослідження. Наприклад, якісні дослідники можуть використовувати особисті займенники та використовувати менш технічну мову, більше схожу на розповідь, звітуючи про свої дослідження. Дослідники можуть висловити свою точку зору, досвід, припущення, потенційні упередження та зробити висновки про отримані уроки. Їм рекомендується включати «голоси» учасників, тому текстові цитати зазвичай зустрічаються у звітах про якісне дослідження. Існують дебати щодо того, чи повинні дослідники редагувати «голос» учасників, щоб зробити його більш грамотним для читачів. Як правило, дослідники намагаються зберегти необроблені та невідредаговані коментарі учасників, щоб не втратити достовірність.

Останнім часом багато дослідників пропонують використовувати матричні та мережеві дисплеї для передачі тривалих і громіздких результатів досліджень. Вони підкреслюють важливість донесення до читачів якісних результатів за допомогою ефективних і простих візуальних форматів. *Матриця* – це, по суті, табличний формат із перетинанням списків, створених

у вигляді стовпців і рядків. Списки мають бути чітко позначені та забезпечені лише ключовими словами чи заголовками. Матриця дає читачам огляд ключових знахідок на одній сторінці та дозволяє дослідникам описати її у формі розповіді в документі. *Мережевий дисплей* – це набір ідей або вузлів, з'єднаних посиланнями, які відображають зв'язки та процеси. На дисплеї можна миттєво продемонструвати складні взаємозв'язки між змінними та поняттями. Можна також додати дерево Nvivo як спосіб відображення результатів.

*Критичні зауваження.* Одним із зауважень щодо якісних методів, особливо дослідниками позитивістської орієнтації, може бути відсутність строгості. Інша поширена критика полягає в тому, що вибірки надто малі, щоб бути репрезентативними для ширшої сукупності, тому важко зробити висновки, які узагальнюють результати; існує також високий ризик упередженості дослідника, оскільки важко визначити, наскільки результати упереджені власними думками науковця. Визначаючи деякі критерії для оцінки якісних досліджень, наголошують на тому, що рецензенти повинні перевірити, чи надали автори достатньо інформації про контекст дослідження; чи автори чітко розуміють свою власну позицію в дослідженні, використувані процеси та ролі авторів в інтерпретації даних дослідження, а також способи, за допомогою яких голоси та точки зору учасників передаються та представлені в тексті. Ці критерії можуть бути застосовані до всіх якісних досліджень, незалежно від парадигм, в межах яких вони проводились.

### ***Кількісні методи дослідження в психології миру***

*Кількісні моделі досліджень.* Психологи миру десятиліттями проводять кількісні дослідження. Дослідження психології миру можна знайти в багатьох журналах. Такі журнали, як «Політична психологія», «Journal of Peace Research» і «Journal of Conflict Resolution», були розроблені, щоб безпосередньо повідомляти про дослідження, пов'язані з психологією миру. Журнал «Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology» був заснований у 1995 році як офіційний журнал Відділу психології миру (Відділ 48 АПА) з конкретною метою публікації рукописів, які повідомляють про дослідження миру та конфліктів через міжнародний рівень аналізу. Хоча ці журнали публікують переважно кількісні дослідження психології миру, вони також публікують якісні дослідження, огляди дослідницької літератури, коментарі, огляди книг тощо.

В кількісних моделях виділяють декілька варіантів (Law, S., 2015):

*Експерименти та квазіексперименти.* Експеримент – це кількісний план дослідження, який дозволяє досліднику перевірити та обґрунтувати причинно-наслідкові зв'язки. Шляхом ретельного маніпулювання та контролю змінних можна порівняти експериментальну та контрольну групи, щоб перевірити причинно-наслідкові зв'язки та причини, що лежать в основі явищ, що цікавлять дослідника. Іншими словами, в цих проєктах випад-



ковим чином призначають принаймні одну групу для втручання та мають другу подібну групу як контрольну, щоб різниця між результатами груп після тестування відображала справжній вплив втручання.

Лабораторні та польові експерименти є двома основними варіантами, яких можна дотримуватися. Лабораторні експерименти проводяться в строго контрольованій ситуації, коли можна забезпечити розумні гарантії, що сторонні змінні не спотворять валідність результатів. Польові експерименти проводяться за межами лабораторії чи штучного середовища, а також у полі чи природному середовищі, де зазвичай відбуваються відповідні змінні.

Численні експериментальні дослідження можна виділити як приклади досліджень психології миру. Так, відомий польовий експеримент Шеріфа (1954) є класичним дослідженням вищих цілей для зменшення міжгрупового конфлікту. У цьому дослідженні дві групи 11-річних хлопчиків були відокремлені одна від одної в літньому таборі. Спочатку ці дві групи змагалися одна з одною, і за короткий проміжок часу між ними виникла значна ворожнеча. Однак, коли двом групам довелося працювати разом для досягнення спільних вищих цілей, міжгрупові тертя вщухли, а дружба між їхніми членами зросла.

Більш свіжі приклади включають в себе сукупність робіт з управління терором. Автори працювали зі своїми колегами та студентами, щоб окреслити ситуаційні наслідки, які усвідомлення своєї смертності може мати на поведінку. Вони створили теорію управління терором як теорію, що має безпосереднє відношення до психології миру. В одному дослідженні членам експериментальних груп студентів американських коледжів було повідомлено про їх власну смертність, а членам контрольних груп – ні. Після цього експериментальна та контрольна групи зачитували есе, в яких висловлювалась або рішуча прихильність, або ж несхвалення американської політичної системи. У той час як попередньо усі учасники, як правило, віддавали перевагу проамериканським есе, відмінності почалися, коли експериментальна група усвідомила власну смертність.

*Малі дизайни або дизайни з одним предметом* є ще одним типом кількісного дизайну, який має потенційне застосування для психології миру. У цих моделях не використовуються великі групи учасників, їх кількість може обмежуватись одним або щонайбільше кількома. Хоча вони не застосовуються до широкомасштабних питань, малі плани дуже доречні на внутрішньо-особистісному та міжособистісному рівнях аналізу. Наприклад, зменшення агресивної поведінки, підвищення просоціальної поведінки та покращення рівня внутрішнього спокою можна досліджувати за допомогою проєктів одного предмета. Так, в дослідженні, яке описується нижче (Hobbs, L.J., Yan, Z., 2008), автори вивчали зменшення агресивної поведінки за допомогою комп'ютерної гри для дуже агресивних п'ятикласників, залучивши тільки трьох учнів.

*Опитування* включає в себе прохання до учасників дослідження відповісти на серію пунктів або запитань і вказати свої відповіді таким чином, щоб їх можна було кількісно визначити. Форма представлення елементів і форма відповідей можуть відрізнятися в межах методології опитування. Типи планів опитування включають (1) очні групові опитування, (2) опитування поштою, (3) Інтернет-опитування, (4) особисті інтерв'ю та (5) телефонні інтерв'ю. Усі ці методології опитування розроблені як описові та для визначення зв'язків між змінними, але не можуть остаточно обґрунтувати причинно-наслідковий зв'язок. Велика частина кількісних досліджень у психології миру використовувала методологію опитування.

Дослідники, які проводять очні групові опитування, зазвичай шукають своїх респондентів у певному місці, де останні знаходяться з певної причини. Студенти в класах, працівники на зборах персоналу, громадські групи на регулярних зустрічах тощо дозволяють досліднику роздавати та збирати заповнені анкети швидко та ефективно. Так, Гарріс з колегами (1956) завершили одне з перших подібних опитувань для оцінки знань студентів коледжу про ядерну зброю. Елдер (1965) опитав студентів коледжу, щоб визначити рівень занепокоєння щодо ядерної загрози. Корс і Мошнер (2002) опитали студентів німецьких університетів, щоб оцінити їхні погляди на війну в Косово. Ангер з колегами (2007) опитали студентів університету, щоб оцінити реакцію на 11 вересня та підтримку урядової реакції на цю подію. Камінерет та ін. (2013) опитали південно-африканських підлітків у їхніх класах, щоб оцінити їх пряму та непряму схильність до насильства в їхніх домівках та громадах тощо.

Опитування поштою передбачає використання поштової системи для надсилання письмових опитувань респондентам із способом повернення також за допомогою поштової системи. Цей підхід дозволяє досліднику отримати доступ до респондентів у ширшій географічній зоні та, як правило, призводить до вибірки, яка є більш репрезентативною для досліджуваної групи населення. Наприклад, Купман з колегами (1998) провели широке опитування американської та російської еліти, щоб визначити їхні переконання щодо міжнародної безпеки. Їхня випадкова вибірка американської еліти заповнила опитувальники та надіслала їх поштою, тоді як російські учасники були вибіркою, з якою контактували індивідуально.

Інтернет-опитування використовують Всесвітню мережу, щоб зробити письмове опитування доступним для потенційних респондентів. Незважаючи на те, що Інтернет існує вже досить давно, лише нещодавно дослідники змогли вирішити деякі методологічні проблеми Інтернет-опитувань. Проте певні проблеми все ще залишаються, особливо щодо репрезентативності вибірки. Однак, незважаючи на це, саме Інтернет-опитування набувають все більшої популярності серед дослідників. Наприклад, Cohrs з колегами (2005) використовували методологію опитування, яка включала збір даних через Інтернет. Їхнє дослідження призвело до виявлення позитивної коре-

ляції між цінностями самовдосконалення (досягнення та влада) та мілітаристським ставленням (підтримка військових рішень).

*Архівні проекти.* Архівне кількісне дослідження може здійснюватися у формі контент-аналізу та аналізу наявної статистики. Обидва методи є ненав'язливими процедурами дослідження, що є очевидною перевагою, оскільки процес збору даних не впливає на дані. Контент-аналіз використовує записану комунікацію в багатьох формах, включаючи книги, промови, веб-сайти, фотографії, листи, електронну пошту, блоги, закони тощо як вихідні дані. У літературі існують численні приклади контент-аналізу в дослідженнях психології миру. Так, Фергюсон та ін. (2007) проаналізували висвітлення ЗМІ вибачень IRA у 2002 році, використовуючи контент-аналіз статей місцевих і регіональних газет з Північної Ірландії; місцевих, регіональних та національних газет з Англії; і газет з 10 великих міст США зі значною кількістю ірландського населення. Доступ до електронних версій друкованих засобів масової інформації полегшив порівняння в аналізі відмінностей між католиками Північної Ірландії та протестантами, а також між англійцями та американцями. Загалом, чим ближчими були ЗМІ та група до жертв насильства, тим негативнішою була реакція на вибачення IRA.

Аналіз існуючих статистичних даних передбачає використання офіційних або квазіофіційних наборів статистичних даних для оцінки гіпотези. Набори статистичних даних можуть бути місцевими, регіональними, національними або міжнародними, і дослідник також може використовувати комбінації рівнів статистики. Наприклад, місцева статистика може включати арешти за насильницькі злочини в місцевій юрисдикції, регіональна статистика може об'єднувати місцеві дані на рівні штату чи провінції, національна статистика може включати Єдині звіти про злочини, а Інтерпол або Центральне розвідувальне управління можуть збирати міжнародну статистику. Аналіз існуючих статистичних даних є ще одним корисним кількісним дизайном дослідження психології миру. Збільшення кількості статистичних баз даних, пов'язаних із психологією миру, які тепер доступні в інтернеті, безсумнівно, призведе до поширення цього дослідницького плану в майбутньому. Лише за останні 2 роки в *Journal of Peace Research* з'явилися десятки досліджень, в яких використовується аналіз наявних статистичних даних. Такі бази даних, як проект *Issues Correlates of War (ICOW)*, *Global Terrorism Database (GTD)*, *Terrorism in Western Europe: Events Data (TWEED)* і *Categorically Disaggregated Conflict dataset (CDC)*, використовуються все частіше.

*Дослідження макрорівня в психології миру.* Було проведено кілька великих макросистемних або великомасштабних дослідницьких проектів, які безпосередньо пов'язані з психологією миру. До них належать Індекс людського розвитку, Глобальний індекс миру та спроби оцінити культуру миру на рівні країни. Ці індекси мають бути альтернативою чи доповненням до показників ВВП.

Так, Індекс людського розвитку (ІЛР) включає дані про здоров'я, освіту та економічні питання (див. <http://hdr.undp.org/>). З цього сайту дослідники можуть завантажити резюме дюжиною мов, електронні книги, дослідницькі статті, оновлені статистичні показники, засоби візуалізації даних, інтерактивні карти, профілі всіх держав-членів ООН і навіть інструменти для розрахунку цих індексів.

Протягом останнього десятиліття Інститут економіки та миру (ІЕР) розробив Глобальний індекс миру (GPI). ІЕР – це незалежний, позапартійний, некомерційний аналітичний центр, який працює над тим, щоб привернути увагу світу до позитивного миру. GPI розраховується на основі 22 показників (тобто рівня злочинності, кількості ув'язнених, доступу до зброї тощо), отриманих від Міжнародного інституту стратегічних досліджень, Світового банку, різних агентств ООН, інститутів миру і т. п. GPI розраховано для рейтингу 162 країн. Веб-сайт ІЕР (<http://economicsandpeace.org/research/ier-indices-data/global-peace-index>) надає доступ до даних GPI, навчальних матеріалів і ряду публікацій, які можна завантажити. Фішер і Ханке (2009) використали Глобальний індекс миру (GPI), щоб дослідити зв'язок між суспільними цінностями та наявністю миру в понад 50 країнах. Було показано, що суспільні цінності гармонії (підтримка світового миру та єдності з природою) та інтелектуальної автономії (широта поглядів) позитивно корелюють з GPI, а ієрархічні цінності (підтримка політичної влади та багатства) корелюють негативно.

Спроби оцінити культуру миру на рівні країни були одними з найінтенсивніших досліджень на макрорівні в психології миру на сьогоднішній день. Де Рівера, який опікувався цим питанням, багато писав про зусилля, які він і його колеги доклали для оцінки присутності характеристик культури миру на рівні країни. Їх методологія використовує широкий спектр баз даних і статистичних даних з національних і міжнародних джерел, щоб визначити, наскільки нація може бути близькою до культури миру.

*Популярні методи та шкали.* Оскільки кількість кількісних досліджень у психології миру зросла, кількість обґрунтованих шкал і заходів для оцінки відповідних змінних також зросла. Неможливо надати огляд усіх методів, пов'язаних з дослідженнями психології миру, тому надамо пару прикладів інструментів, які широко використовуються та є психометрично надійними.

Так, показники ненасильства та ставлення до ненасильства були доступні з моменту публікації тесту на ненасильство (NVT) на початку 1980-х років (Kool & Sen, 1984; Kool, 2008). Пізніше дослідники проаналізували NVT та інші показники ненасильства і визначили, що лише два з них мали хороші дані щодо надійності та валідності, щоб підтвердити їх використання в кількісних дослідженнях. Це NVT, про який вже йшлося, і Тест ненасильства для підлітків – Teenage Nonviolence Test (TNT). TNT (Mayton, 2009) оцінює ненасильство, використовуючи як основу філософію ненасильства Ганді. Діамантова шкала ненасильства (DSN), розроблена в 2014, стала ще одним

надійним інструментом для вивчення ненасильства. Його перевагою є те, що він вимірює різні типи ненасильства – внутрішньо-особистісне, міжособистісне, суспільне та світове ненасильство.

Кілька додаткових показників регулярно використовувалися в дослідженнях психології миру або відносно нещодавно були опубліковані та є перспективними. Так, Вейл і Мотил (2010) розробили психометрично обґрунтовану 12-пунктову шкалу підтримки дипломатії, яка оцінює один фактор із перевагою мирної дипломатії на одному кінці континууму та перевагою мілітаризму на іншому. Шкала «Етос конфлікту» Бар-Тала з колегами (2012) є відносно нещодавно розробленою та обґрунтованою шкалою з 16 пунктів, яка оцінює світогляд членів суспільства, залучених у нерозв'язний конфлікт. Інші показники, які широко використовуються в дослідженнях психології миру, включають шкалу правого авторитаризму (Altemeyer, 1981), шкалу мілітаристських установок (Nelson & Milburn, 1999), шкалу справедливого миротворчого руху (Brown et al., 2008) тощо.

### **І. 3. 3. Методи підключення учасників до аналізу результатів**

#### ***Традиційна техніка Делфі (Delphi) та техніка Делфі для вирішення психолого-політичних проблем (Policy Delphi)***

*Традиційний варіант техніки Делфі.* Техніка Делфі є «гібридом» якісних і кількісних методів дослідження. Це метод, який об'єднує елементи як якісних, так і кількісних методологій для вирішення конкретної дослідницької проблеми. Використання методу Делфі призначено для сприяння структурованому груповому спілкуванню з метою досягнення консенсусу думок перед обличчям складних проблем і невизначених результатів. Ідея методу полягає в тому, що більше розумів краще, ніж один розум. Коли ж метод використовується як інструмент прогнозування – то що зусилля групи призводять до більш точних прогнозів.

Метод Делфі був винайдений О. Хельмером і Н. Далкі у 1950-х роках для вирішення конкретної військової проблеми – прогнозування впливу технологій на війну. З тих пір він застосовувався в різних галузях науки. Метод ґрунтується на ключовому припущенні, що прогнози від групи, як правило, точніші, ніж від окремих осіб. Прикладом методу Делфі може бути ситуація, коли група медичних експертів найнята для консультування щодо того, чи буде препарат ефективним для лікування певного захворювання. Кожного з них просять анонімно висловити свою думку з цього приводу, потім дізнатися, що сказали інші, і висловити свою думку ще раз.

Основні принципи, що лежать в основі техніки Делфі, включають: ідентифікацію та запрошення до участі учасників (які можуть знати або не знати один одного), здатних вирішити проблеми, порушені в досліджуваному питанні; внесок кожного члена цієї групи вважається конфіденційним, і

жоден учасник не буде простежений за його внеском; група взаємодіє з обговорюваною проблемою через серію ітераційних процесів, де інформація про попередні ітерації передається всім учасникам для перегляду; усі подання обробляються через центрального координатора або фасилітатора, який передає відгук учасникам після кожної ітерації.

Делфі дотримується базової процедури: анонімно учасники пропонують відповіді на низку запитань, наприклад, ймовірність якоїсь події або дати, коли подія відбудеться. Генерується сукупність відповідей, яка повертається групі, іноді разом із аргументацією відповідей. Потім учасникам надається можливість перегляду своєї відповіді на основі отриманих відгуків. Кожен може або змінити свою попередню відповідь або залишити її без змін. В залежності від мети дослідження кількість подібних переглядів і зворотного зв'язку може бути різною. При повторному опитуванні та зворотному зв'язку передбачається, що медіана відповідей групи зміщується ближче до справжнього значення прогнозованого результату. Вважається, що покращення є наслідком зміни думки тих членів групи, які змінюють свої менш твердо обґрунтовані думки після отримання інформації про думки інших анонімних учасників дискусії. Якщо метою є прогнозування, то результати загалом свідчать про те, що групи Делфі більш точні, ніж традиційні групи.

Кілька досліджень виявили вибір критеріїв, які допомагають визначити, коли найкраще використовувати Делфі. Так, вважається, що метод Делфі корисний, коли проблема, що розглядається, може виграти від колективних, суб'єктивних суджень або рішень і коли групова динаміка не дозволяє ефективно спілкуватися (наприклад, різниця в часі, відстань, особистісні конфлікти тощо).

Дослідник (фасилітатор або модератор) є ключовою фігурою методу Делфі. Обов'язком дослідника є розуміння мети та завдань роботи, залучення учасників-експертів, знання ефективності розміру та складу групи, збір відповідних думок від експертів, сприяння їх творчому мисленню як окремих осіб і як групи, збір, компонування, синтез, перерозподіл їхніх відповідей (як якісних, так і кількісних) і реалізація всього цього ефективно, своєчасно та об'єктивно. Тому набір навичок, які дослідник привносить у метод Делфі, є таким же важливим, як і всі інші аспекти самого методу. Потенційною проблемою цього методу визнається можлива упередженість дослідника. Вона може виникати через внесення його/її власних упереджених думок у процес синтезу та зворотного зв'язку. Тому зараз шукають способи протидії такій можливості.

Раунди Делфі можуть базуватися тільки на якихось кількісних оцінках, а можуть також включати зворотний зв'язок якісних даних, тобто обґрунтування своїх індивідуальних оцінок учасниками. Немає також чітких вказівок щодо того, який метод якісного підсумовування використовувати.

Є кілька пропозицій щодо того, як краще вибрати групу експертів для цього методу. Незважаючи на те, що кожна ситуація та пул експертів, з яких

потрібно вибрати, будуть унікальними, пропонуються деякі загальні принципи, а саме: використання експертів з відповідними знаннями в сфері дослідження; запрошення різномірних експертів; участь від 5 до 20 експертів; для зворотного зв'язку надання експертам середнього значення або медіани оцінок (плюс, можливо, обґрунтування своїх оцінок від усіх учасників); продовження опитування, доки відповіді не покажуть стабільність (як правило, для цього достатньо трьох раундів); отримання остаточного прогнозу після зважування всіх оцінок експертів і об'єднання їх.

Бажано, щоб метод був розроблений таким чином, щоб запитання виявляли міркування експертів, що стоять за їхніми індивідуальними відповідями. Акт пропонування допоміжних міркувань допомагає не тільки підтвердити правдоподібність і силу відповіді експерта саму по собі, він також дозволяє іншим краще оцінити зусилля експертів, коли буде представлено сукупність відповідей у наступному відгуку.

Оцінки першого раунду, як правило, найбільше відрізняються з усіх раундів опитування. Основний обов'язок дослідника – збирати, редагувати та синтезувати відповіді, а потім повертати твердження, яке відображає загальну позицію групи. Після отримання відгуку експертам надається можливість повторно оцінити свої оригінальні відповіді разом із новою сукупною інформацією з можливістю додавати, змінювати або підтримувати свої попередні індивідуальні відповіді. Кожна група визначить, скільки раундів вони пройдуть, перш ніж досягнуть точки зупинки. Мета полягає в тому, щоб прийти до консенсусу, або до розуміння, що консенсус точно не можливий. Останнє вказує на значні та виправдані відмінності в думках.

Важливо зазначити, що багато досліджень показали, що на консенсус може впливати зведений звіт після кожної ітерації. Тобто середнє значення, медіана або думка більшості – надані як зворотний зв'язок між раундами Делфі – може мати більше впливу на формування або стабільність думки, ніж точність.

Анонімність у процесі висловлення власних оцінок дозволяє учасникам уникати поширених соціально спричинених упереджень, наприклад, виглядати послідовними у своїх думках або демонструвати відданість соціально бажаним майбутнім подіям. Ці соціальні фактори діють переважно на підсвідомому рівні. Коли декларація експерта оприлюднюється, посилюється бажання виглядати послідовним у мисленні, а потім дотримуватися цієї думки. Метод же Делфі дозволяє (і справді заохочує) переглянути свої попередні думки з попередніх раундів у наступних раундах у поєднанні з новою сукупністю даних і міркувань.

#### *Порівняння техніки Делфі з іншими інструментами*

*Техніка номінальної групи* полягає в тому, що експерти записують свої пропозиції та ідеї, які потім збираються дослідником для загального огляду. Подібно до методу Делфі, обговорення та генерування ідей можуть пройти кілька раундів, перш ніж буде досягнуто точки зупинки. Однак, на від-



міну від Delphi, експерти потім анонімно ранжують остаточний вибір ідей, а дослідник підсумовує рейтинги.

*Конференція прийняття рішень* також відбувається за процесом, подібним до Делфі. Експерти діляться думками, судженнями та пропозиціями з певного питання. Потім аналітик рішень синтезує модель аналізу рішень для створення, наприклад, аналізу дерева рішень на основі всіх суджень. Потім ця модель представляється групі разом із наслідками. Процес ітерації моделі/наслідків і повторної оцінки триває, доки результати аналізу не будуть прийняті членами групи. На останньому етапі створюється звіт, який узагальнює результати та, якщо це доречно, містить рекомендації щодо прийняття рішень. Цей процес відрізняється від Делфі відсутністю анонімності. Процес ухвалення рішень передбачає, що робота ефективна, якщо всі учасники знаходяться в одному фізичному просторі (наприклад, кімнати для нарад) для безпосереднього спілкування один з одним.

Коли дослідник повинен синтезувати та усереднювати відповіді групи експертів, як, наприклад, під час отримання результату Делфі, відповідям зазвичай надається однакова вага. Однак це не єдиний спосіб поєднання окремих суджень. *Техніка лінійного пулу думок* використовує диференційну систему зважування. Ці ваги можуть призначатися модератором або самими експертами. Крім того, систему зважування можна визначити кількома способами, включаючи вимірювання попередньої продуктивності окремих експертів, передгрупове тестування чи анкетування і т. п.

Можливо, найбільшим фактором, який впливає на ефективність процесу Делфі, є людський чинник. Метод покладається на людське судження протягом усього процесу. Як було показано в психологічних дослідженнях, людське судження – як на індивідуальному, так і на груповому рівнях – не може бути вільним від впливу когнітивних упереджень. Техніка Делфі, по суті, є методологією для структурованого агрегування індивідуальних суджень. Це не означає, що будь-яке застосування методу Делфі може давати неякісні агреговані судження та прогнози. Однак це означає, що і дослідники, і учасники повинні знати про таке впливове явище.

#### *Техніка Делфі в політичній сфері (Policy Delphi)*

Про використання методу Делфі в сфері політики вперше було повідомлено в 1970 році. Це являло собою значний відхід від розуміння та застосування техніки Делфі, яка практикувалася на той момент. Метод, як він спочатку був представлений і практикувався, мав тенденцію мати справу з технічними темами та шукати консенсусу серед однорідних груп експертів. Делфі в сфері політики, навпаки, прагне сформувати виразні протилежні точки зору щодо потенційних розв'язань великої політичної проблеми.

На думку дослідників, політичне питання – це питання, для якого немає експертів, є лише поінформовані захисники та рецензенти. Експерт стає захисником певних ідей та має конкурувати з захисниками інших зацікавлених груп інтересів у суспільстві чи організації, що займаються проблемою.

Делфі в політиці також базується на передумові, що особа, яка приймає рішення, не зацікавлена в тому, щоб група генерувала його рішення; важливіше групі представити всі варіанти рішень та докази чи аргументи на їх користь. Отже, Policy Delphi є інструментом для аналізу питань політики, а не механізмом для прийняття рішень. Досягнення консенсусу не є головною метою, і структура комунікаційного процесу, а також вибір групи респондентів можуть бути такими, щоб зробити консенсус щодо конкретної резолюції дуже малоімовірним. Фактично, у деяких випадках спонсор може навіть вимагати дизайн, який перешкоджає формулюванню консенсусу.

Підсумуємо основні відмінності між традиційною Делфі і політичною:

Першу різницю, як вже зазначалося, можна знайти в тому, чи шукають консенсус серед учасників. У традиційній Делфі метою є формування консенсусу щодо певної теми. Політична Делфі прагне сформувати найвиразніші протилежні погляди на потенційні варіанти розв'язання політичної проблеми. Якщо між групою учасників, яка бере участь у політичній Делфі, досягнуто консенсусу, це сталося чисто випадково. Іншими словами, дослідник не сприяє консенсусу серед учасників, проте надає їм можливість переоцінити свої оцінки після перегляду оцінок і коментарів інших учасників. Хоча у учасників є можливість досягти консенсусу, дослідник повинен надати їм можливість коментувати та критикувати коментарі інших учасників щодо наслідків відповідної політики. Ця можливість допомагає розкрити різні позиції, які відстоюються, а також основні аргументи за і проти цих позицій.

Друга відмінність полягає у використанні однорідного набору учасників. Цей принцип має вирішальне значення для традиційної Делфі, оскільки однорідним групам зазвичай легше прийти до консенсусу. У політичній Делфі, оскільки генерування консенсусу не є метою, використовують не однорідну групу, а радше максимально широке розмаїття зацікавлених сторін, щоб можна було ідентифікувати всі проблеми, погляди та думки, пов'язані з певною проблемою.

Третя відмінність полягає в типі теми, яку охоплює Делфі. Традиційний метод Делфі призначений для вирішення технічної теми, яку можна кількісно або аналітично оцінити. Натомість політичний Делфі призначений для вирішення політичної проблеми, у якій немає експертів, лише поінформовані захисники та судді. Незважаючи на те, що описова статистика для кожного виявленого наслідку аналізується та повідомляється, якісні дані, такі як коментарі та критика щодо виявлених наслідків, також кодуються та повідомляються, щоб охопити детальніше вплив можливих змін політики. Учасники часто мають можливість надати пропозиції щодо майбутніх змін до законодавства. Крім того, це відхід від кількісного аналізу, який зазвичай є більш популярним у традиційних дослідженнях Делфі.

### ***Спільно-дієве дослідження (PAR)***

Спільно-дієве дослідження (participatory action research (PAR)) має основну мету співучасті і є не стільки набором кроків, скільки підходом, у

якому дослідження є спільним, тому «ніхто не є експертом» і дослідження формується як дослідниками, так і учасниками. Поштовхом до визнання та розвитку PAR стали дослідники з країн, що розвиваються, які наголошували на цінності відданості дослідників місцевим громадам і необхідності досліджень, які базуються на місцевих реаліях і прагненнях. Участь, як правило, виникає та розвивається в ході процесу: зазвичай PAR починається зі спроби вирішити проблему та переходить у більш глибокий процес участі, який може стимулювати зміни на соціальному чи політичному рівні.

Розмежування між тим, що є дослідженням, і тим, що є практикою чи втручанням, завжди було суперечливим у соціальних науках. Думка про необхідність більшого поєднання дослідження та практичної діяльності була вперше висловлена К. Левіном (1946), який висунув ідею, що саме дослідження може стати засобом соціальних змін. Взагалі вважається, що різниця між фундаментальними та прикладними дослідженнями полягає в тому, що фундаментальні дослідники хочуть зрозуміти світ, тоді як прикладні дослідники більше зосереджені на вирішенні практичних проблем. Проте у сфері вирішення конфліктів відзначають постійну тенденцію до злиття теорії, досліджень і практики. Спільно-дієві дослідження теж мають на меті сприяти процесам соціальних змін і виробляти практичні відповіді на соціальні проблеми. Гуманітарні працівники, постачальники психосоціальних послуг, дослідники та активісти з прав людини були серед тих, хто звернувся до процесів PAR у пошуках методологічних ресурсів, які можуть сприяти солідарності разом із тими, хто пережив війни, неприродні катаклізми та грубі порушення прав людини.

Спільно-дієве дослідження починається з того, що учасники відповідають на головні питання, часто індивідуально, і кожна відповідь фіксується. Потім учасники структурують або організовують список на основі сприйнятої подібності – наприклад, вони можуть розташувати кожен елемент на окремій картці, а потім їх розсортувати. Ранжування за певним запропонованим критерієм також використовується як спосіб структурування інформації. На наступному етапі ці дані вводяться в комп'ютерне програмне забезпечення для аналізу, і це візуально представляється в термінах зв'язку та сприйнятої важливості елементів на створеній комп'ютером карті. Потім учасники можуть коментувати та коригувати ці карти, наприклад, вирішуючи питання щодо кількості кластерів. Учасники також інтерпретують карти, щоб пояснити причинно-наслідкові зв'язки або проілюструвати проблему, що окреслює наслідки, які виходять за межі самих карт. На фінальному етапі учасники вирішують, як і наскільки ці висновки та інтерпретації відповідають на головні питання дослідження (Ride, A., 2015).

Таким чином, єдиним етапом, до якого не залучаються учасники, як правило, є комп'ютерна генерація карт, якщо проектом не передбачене їх спеціальне навчання цьому. Важливим є також те, що інтерпретація та об-

говорення карт потенційно є способом досягнення консенсусу між групами, що є суттєвим для подальшої їх співпраці та консолідації.

*Техніка для побудови миру.* У рамках свого докторського дослідження Серж Луд (Serge Loode, 2015) в межах організованого ним семінару мав процес міжкультурного діалогу з 13 учасниками з різних культур у Брісбені, Австралія. В групі були старійшини аборигенів, представники біженців і мігрантів (з Бірми, Афганістану, Кенії та Мозамбіку) та білі австралійські поселенці. Група зібралася, щоб обговорити та покращити відчутну відсутність зв'язків між громадами з різним культурним походженням у Брісбені.

Втручання психолога в діалог відбувалось за допомогою процесу, який автор називає Творчий діалог і дизайн (CDD). Він заснований на процесі інтерактивного управління (ІМ), розробленого Дж. Уорфілдом, який є добре задокументованим і дослідженим процесом фасилітації групи. Використання ІМ у розбудові миру та трансформації конфліктів було вперше розпочато Б. Брумом, який задокументував успішне використання цього процесу з групами громадян греків-кіпріотів і турків-кіпріотів у рамках соціальних втручань із розбудови миру на Кіпрі. Б. Брум також припустив, що ІМ має потенціал не тільки для створення шанобливого міжкультурного діалогу та процесів проектування дій з розбудови миру, а й слугує першим кроком для побудови стосунків та співпраці громад.

ІМ – це автоматизований процес групового керування та проектування з комп'ютерною підтримкою. Він спирається на принцип, що робота зі складними та стресовими ситуаціями в групах і спільнотах вимагає вивчення знань членів групи та встановлення стійких стосунків між ними. ІМ визнає, що групи та спільноти є складними соціальними системами і що системний погляд є корисним для сприяння змінам у цьому середовищі. Фасилітатор веде учасників через процес діалогу та проектування, який базується на трьох відмінних етапах: перший етап зосереджується на розвитку більш глибокого розуміння проблем, як їх сприймають члени групи. Другий етап допомагає сформулювати цілі, яких члени групи хочуть досягти. Третій етап дозволяє визначити пріоритетність проектів і розробити плани дій, щоб гарантувати, що ресурси витрачаються там, де вони можуть мати найбільший ефект.

На першому та другому етапах ІМ використовується техніка номінальної групи, щоб максимізувати контроль та внесок учасників. У цьому процесі учасникам ставиться певне запитання. Кожен учасник, працюючи сам, генерує якомога більше ідей для відповіді на це запитання. Фасилітатор за допомогою учасників записує ці ідеї на папері та вводить їх у комп'ютерне програмне забезпечення Інтерпретаційного структурного моделювання (ISM). Папір вивішується на стіні. Учасники обговорюють усі ідеї, щоб прояснити їх значення. Пояснення також вводяться в програмне забезпечення якомога ближче до оригінальних усних заяв. Після того, як усі ідеї прояснені, учасники голосуванням обирають найважливіші з них.

На наступному етапі, так званому етапі структурування, програмне забезпечення ISM використовується для аналізу зв'язків між ідеями, сформованими в результаті голосування. Наприклад, під час першого етапу картографування проблем авторського дослідницького запиту учасники відповідали на запитання: «Які значні перешкоди заважають нашим громадам будувати кращі стосунки між собою?» В подальшому група аналізувала, як бар'єри між спільнотами, які вона виявила, впливають один на другий, та визначала основні причини та наслідки. Далі, вирішуючи, наскільки проблеми погіршують одна одну, група створила візуальну карту, яка відображала ці відносини. Ця візуальна довідкова карта та запис сеансу діалогу потім були використані для подальшої групової роботи та роздумів. Аналогічний процес потім використовувався для картографування бачення другого етапу з вихідним запитанням про цілі створення кращої спільноти Брісбена. Нарешті, на третьому етапі відбувався процес планування дій, під час якого група розробляла плани дій для реалізації свого бачення. Група обговорила основні елементи планування (що, хто, коли, де і як) для кожного проекту, які виникли під час діалогових сесій.

Роз'яснення, які фасилітатор вводив у програмне забезпечення, експортувалися в текстові документи, які видавалися учасниками під час перерв між сесіями. Це гарантувало, що всі учасники могли стежити за обговоренням, навіть якщо вони пропускали сесію. Ці документи також використовувалися для розробки звітів для кожного етапу картографування, а також для пояснення візуальних карт, створених наприкінці процесів структурування. Загалом група створила й обговорила 67 проблемних елементів протягом 8 сесій (квітень–червень 2011 р.) і створила проблемну карту, що демонструвала взаємозв'язки 18 елементів, які були визначені як найважливіші проблеми.

Серж Луд використав ці документи як текстові дані, які він імпортував у програмне забезпечення для кодування та аналізу. Одна з практичних переваг цього полягала в тому, що введення даних уповільнювало розмови, що допомагало запобігти непорозумінню та заохочувало учасників діалогу візуально (через проектування введених даних через дата-проектор) і на слух (прослуховуючи заяви та внески один одного) взаємодіяти з ідеями один одного. Тобто це залучало учасників через різні канали навчання та дозволило розвинути системне та глибоке розуміння проблем або цілей, що обговорювалися. Процес введення даних став важливою частиною діалогічних аспектів самої розмови.

У рамках CDD фасилітатор скеровує дискусію та заохочує певні групові процеси: дискусії в малих групах, жваві дебати тощо. Під час фасилітації сесій CDD в цьому дослідженні автор також навчав учасників самостійно використовувати програмне забезпечення. Незважаючи на те, що не всі учасники відчували себе комфортно, більшість записаних даних були введені в програмне забезпечення саме учасниками. Це допомогло усунути дисба-

ланс сил між дослідником та учасниками, а також між більш та менш активними членами групи, щоб створити атмосферу спільного дослідження, в якому всі намагалися зрозуміти проблему та краще бачити усі її елементи.

На додаток до даних, зібраних за допомогою програмного забезпечення ISM, для кожного сеансу діалогового запиту були зроблені нотатки дослідження. Ці дослідницькі нотатки були зосереджені на міжособистісній взаємодії учасників, а також включали власні роздуми автора про його роль у цьому процесі. Розслідування дій було доповнено бесідами у фокус-групах, у яких учасники обмірковували свій досвід під час діалогу CDD. Тобто в результаті дослідження виникла складна мозаїка дослідницьких даних про міжкультурні відносини, умови для генеративного діалогу та соціальних змін. Групові роздуми про процес дослідження були переплетені з ідеями про бар'єри та цілі, сформовані та обговорені групою.

Описаний підхід участі є лише одним з прикладів того, як участь може відбуватися на практиці. Усі ці підходи за участю передбачають надання учасниками інформації (за допомогою запитань і відповідей або розповіді), упорядкування цієї інформації (ранжування, голосування тощо) та надання пояснень за допомогою оповідей. Учасники можуть бути залучені до аналізу даних як групи чи окремі особи, особисто або через інтернет. Усі підходи відходять від дослідження «вдар та біжи» в напрямку до взаємодії з учасниками протягом кількох сесій.

У дослідженнях цього типу велика увага приділяється ролі та впливу дослідника, вимагаючи від нього більшої відкритості та інвестування більшого часу та енергії на стосунки з учасниками. Також суттєво збільшується роль учасників, оскільки вони беруть активну участь у формуванні та проведенні аналізу, а також розглядають його наслідки для майбутніх дій. Традиційно саме дослідник визначає теми та синтезує дані. Однак вважається, що саме у дослідженнях розбудови миру психологи повинні прагнути посилити активність людей у постраждалих від конфлікту районах, щоб працювати над мирним вирішенням проблем. Це відчуття контролю над ситуацією починається з залучення учасників до аналізу даних, з дослідження, на основі якого пізніше можна будувати заходи та проекти.

### ***Театралізовані форми участі та приклади їх використання***

Вище вже йшлося про те, що PAR є одним із підходів, який має коріння в різних контекстах та спрямований на вирішення проблем структурного насильства і репресивних відносин влади. У PAR учасники активно залучені до дослідницької діяльності; вони не є об'єктами дослідження, а беруть участь як суб'єкти у створенні знань, які можуть сприяти зміні шкідливих умов життя.

Критична педагогіка колишнього міністра освіти Бразилії Пауло Фрейре (1972) є центральною для PAR; зокрема концепція підвищення свідомості, яка починається з участі людей як активних агентів у розвитку глибшо-

го усвідомлення своїх соціокультурних та історичних реалій і їх здатності трансформувати їх. П. Фрейре розглядав освіту як практику свободи, що ґрунтується на ідеї «усвідомленості» та критичному мисленні як основи пізнавальної діяльності.

Твори П. Фрейре мали великий вплив не тільки на педагогіку багатьох країн, але й на інші галузі науки і мистецтва, у тому числі на розвиток «Театру пригноблених» Аугусто Боала. Під час диктатури в Бразилії А. Боал висловив думку про те, що способи виробництва театру мають бути передані простим людям, щоб вони могли використовувати їх для визвольних дій. Він виступав за те, щоб поставити театр на службу пригнобленим, щоб вони могли виражати себе і щоб, використовуючи цю нову мову, вони також могли відкривати для себе якісь нові способи вирішення тих складних соціально-психологічних проблем, з якими вони повсякчас стикаються.

Робота А. Боала в так званому «Форум-театрі» заклала основу для інших форм спільної драми, як-от «Плейбек театр» (Playback Theatre). Ця робота, у свою чергу, стала джерелом інформації для інших форм практики, таких, наприклад, як «Живе дослідження» Санджані (2012), яке спирається на втілену практику без сценарію та спрямоване на дослідження досвіду переміщених громад і пригнічення, з яким стикаються люди.

«Форум-театр» був розроблений як варіант «Театру пригноблених». Головною його ознакою є руйнація бар'єру між акторами та глядачами. Типовий процес передбачає показ групі зацікавлених осіб або членів спільноти сцени, зазвичай створеної ними або спільно з ними, що досліджує проблему, яка їх хвилює. Розіграна проблема завжди відтворює сцени пригнічення і, як правило, стосується гнобителів і головного героя, який є жертвою. Після першого представлення сцени вона відтворюється вдруге. Цього разу глядачам пропонується висловити пропозиції щодо покращення становища «пригноблених», тобто учасникам аудиторії надається можливість знайти власні рішення розіграної на сцені проблеми. Тим самим глядачам пропонується стати головними героями власного життя (Sonn, C., 2015).

Таким чином, цей варіант «театру» ґрунтується на припущенні, що глядачі або «пригноблені», як А. Боал називав свою театральну аудиторію, мають рішення всередині себе. Зміни відбуваються зсередини, акторам не потрібно давати готові відповіді, глядачі все можуть вирішити самі. Іншими словами, форум-театр є специфічним підходом залучення аудиторії до дослідження реакцій на репресивні соціальні та політичні обставини і одночасно спільним пошуком рішень з розв'язання існуючих проблем у відносно безпечному театральному середовищі.

Іншою формою театралізованої техніки, яка, як вважається, теж може сприяти вирішенню певних соціально-політичних і психологічних проблем, є так званий «Плейбек-театр» або «Театр відтворення». Його ідея була розроблена Джонатаном Фоксом і його дружиною – Джо Салас – ще у 70-х роках минулого століття. Головний його принцип полягає у наступно-



му: у типовому Плейбек-театрі є фасилітатор, якого називають «диригентом», який взаємодіє з публікою, запрошуючи окремих людей поділитися своїми життєвими історіями, які команда акторів у супроводі музикантів після цього розіграє. Тобто ця форма театрального вираження передбачає, що будь-хто з глядачів («оповідачі») ділиться особистими наративами, які повинні бути переказані та розіграні акторами (гравцями). Це відбувається на голій сцені, без жодних декорацій. Немає ні костюмів, ні сценаріїв. Гра акторів є чистою імпровізацією. Це особливий тип підходу до виконання, який зосереджується на розумінні та уявленнях акторів щодо почутої ситуації. В результаті «оповідачі» стають свідками своєї власної історії, при цьому не тільки отримуючи відчуття, що їх почули, але й побачивши власну історію в інтерпретації інших, часто з такими акцентами чи перспективами вирішення, яких вони раніше не усвідомлювали (Sonn, C., Smith, K., Meyer, K., 2015).

Актори та глядачі часто резонують з історією оповідача, зміцнюючи зв'язки, розуміння та взаємне служіння між членами групи. Плейбек-театр надає простір для людей, які часто маргіналізовані, відчують себе скривдженими, безправними. Тому його часто розглядають як засіб звільнення безправного голосу, а саме відтворення розуміють як політичне дійство. Дійсно, його прихильники стверджують, що плейбек-театр націлений більше, ніж на індивідуальний чи груповий рівень, бо підкреслює та заохочує соціальні зміни.

Кілька спільних особливостей форм суспільної драми, таких як форум-театр і плейбек-театр, можна описати наступним чином:

- вони передбачають співучасть і зосереджуються на співпраці між різними соціальними суб'єктами: не тільки акторами, але й глядачами;
- основна увага приділяється розповіді історій і зв'язку, який створюється між оповідачем і слухачем через процес активного свідчення та слухання;
- основна увага приділяється підвищенню свідомості, деконструкції первинного уявлення та формуванню нового;
- є акцент на імпровізації, яка передбачає втілення (перевтілення);
- процес має перевагу над кінцевим продуктом;
- ці форми театру є соціально-політичними, оскільки прагнуть зрозуміти та кинути виклик різним формам гноблення та насильства.

Закінчуючи цей розділ, хотілось би наголосити на тих моментах, про які згадують різні дослідники саме в контексті значення театального мистецтва для розбудови миру (Premaratna N., 2016). Вони виділяють три потенційні внески, які вигідно відрізняють театралізовані підходи від тих сучасних підходів, які зосереджені переважно на змінах інфраструктури суспільства. По-перше, художні підходи можуть вийти за рамки усталених дискурсів, які стали домінувати та часто паралізувати конфліктні спільноти. Мистецтво особливо підходить для залучення емоційної динаміки конфлікту. Усунення емоційних залишків травми є важливим, але часто нехту-

ється в більшості підходів. По-друге, різноманітні види мистецтва можуть стати частиною місцевих низових зусиль щодо вирішення конфлікту – де і як це найважливіше для громади. Внесок тут полягає у пропонуванні альтернативи домінуючим підходам до розбудови миру, які часто базуються на заздалегідь визначених моделях, нав'язаних елітами ззовні. По-третє, підходи, засновані на мистецтві, можуть висвітлити численні голоси та запропонувати місця для залучення меншин та інших «недочутих» спільнот, які залишаються маргіналізованими в більшості підходів розбудови миру.

*Форум-театр і миро-будування на прикладі пост-конфліктного Південного Судану.* Хоча увага до використання театрального мистецтва для розбудови миру останнім часом зростає, мало відомо про те, як участь у цих театральних подіях насправді впливає на особисті зміни в напрямку будівництва стосунків з «іншими». Більшість літературних джерел зосереджена на позитивних оцінках, висловлених пропагандистами театру, а не на рефлексії безпосередніх учасників, тим більше не тільки в короткостроковій, але й у довгостроковій перспективі. Тому питання про те, а чи не перебільшеною є роль театру в миро-будівництві, довгий час залишалося відкритим. Розібратися в ньому вирішила Akandiinda S.M. (2022). У своїй роботі вона досліджує роль театру в розбудові миру в пост-конфліктних ситуаціях і робить це шляхом збору та аналізу наративів учасників, зокрема тих, хто брав участь у Форум-театрі «Ранкова зірка» («Morning Star») в Південному Судані.

Програма «Ранкова зірка» мала унікальну методологію, засновану на навчальній програмі «Стратегії усвідомлення травми та життєстійкості» («Strategies of Trauma Awareness and Resilience» (STAR)), яка є навчальною програмою миротворчості, розробленою Центром справедливості та розбудови миру при Східному Менонітському університеті в США. Програма STAR була розроблена у відповідь на події 11 вересня 2001 року для сприяння розумінню зв'язків між травмою та конфліктами.

Разом з тим, дослідниця підкреслює, що не слід плутати програму STAR і Morning Star. Те, що вони поділяють слово «зірка», є випадковим. Як зазначено, STAR є аббревіатурою Стратегії усвідомлення травми та стійкості, розробленої в США. Ранкова зірка – це назва конкретної миротворчої програми поінформованості про травми на півдні Судану. Назву Morning Star запропонувала група зацікавлених сторін, які намагалися знайти символ процесу об'єднання в розділеному суспільстві. Насправді слоган програми «Ранкова зірка» – «Нове життя, нова надія» – натякав на появу нового дня, нового світла та початок нового життя для всіх громадян країни. Відношення між двома програмами полягає в тому, що програма «Ранкова зірка» адаптувала вихідну навчальну програму STAR для своєї роботи в Південному Судані.

Основне дослідницьке питання авторка формулювала так: як участь у Форум-Театрі Morning Star впливає на міжособистісне зростання учасників і на відбудову конфліктних стосунків у громадах Південного Судану? Це питання було досліджено за допомогою наступних трьох підпитань:

– Який досвід мали учасники щодо своїх контактів та роботи з «іншими» під час театральних подій та які їхні думки та почуття про цей досвід?

– Яким був досвід учасників про контакти та взаємодію з «іншими» після театральних подій та якими є їхні рефлексії на цей досвід?

– Які міркування учасників про те, як театральна подія вплинула на їх особистісне зростання і побудову стосунків з іншими спільнотами на рівні громад?

У цьому проекті авторка використовувала якісні методи дослідження, а саме наративний підхід. Цей метод було обрано, оскільки досліджувалось, як участь у специфічних театральних заходах вплинула на зміну світогляду учасників і їхні стосунки один з одним. Створені учасниками історії були голосами окремих осіб, отже, інформація збиралася з прямого досвіду учасників, а саме це й було важливим у поточній дискусії про роль театру в розбудові миру, яка до цього дослідження значною мірою базувалася на історіях, наданих практиками та науковцями.

Театральні заходи були реалізовані як інтервенції з розбудови миру між громадами Південного Судану, які десятиліттями конфліктували одна з одною. Вони відбувалися в шести різних штатах і врешті завершилися грандіозним фестивалем у Джубі, столиці Південного Судану. Дванадцять осіб, які брали участь у театрі-форумі «Ранкова зірка», опитували протягом восьми тижнів, з березня по травень 2021 року. Інтерв'ю проводилися через дзвінки WhatsApp або Skype, записувалися, транскрибувалися, потім ще раз переглядалися з кожним респондентом перед початком аналізу, щоб впевнитися, що думки та почуття учасників відображені належним чином.

Під час напівструктурованого інтерв'ю, яке використовувалося дослідницею, учасникам ставилися 4 головні питання:

1. Коли ви згадуєте про свою участь у Форум-театрі Morning Star, які ваші враження та спогади найсильніші?

2. Будь ласка, поділіться своїм досвідом участі в театральних подіях з представниками інших спільнот. Опишіть детально ваші зустрічі. (В залежності від почутого, могли бути додаткові запитання, наприклад: як Вам було працювати і спілкуватися з людьми з інших спільнот? Що було для Вас неочікуваним? У чому цей досвід був для вас незвичайним? тощо.)

3. Будь ласка, поділіться своїм досвідом спілкування з людьми з інших спільнот після Вашої участі у Форум-театрі. Будь ласка, опишіть свої зустрічі в деталях. (Якщо учасники говорили, що у них були подальші стосунки, їх просили описати ці стосунки. Що дозволило їм відбутися? Як Ви гадаєте, як ці стосунки будуть розвиватися з часом? Інтерв'юерка намагалася оцінити рівень довіри учасника до «інших», турботи про них і т. п. Якщо учасник говорив, що не мав стосунків після участі в театральних подіях, то дослідниця намагалася прояснити, чому так сталося, які, на думку респондента, були перешкоди для подальшої взаємодії? Чи хоче він/вона подальшої взаємодії? Чому так чи чому ні? тощо.)

4. Розкажіть про свій досвід участі у Форум-театрі як підходу до розбудови миру. (Приклади додаткових питань: Наскільки важливими Ви вважаєте подібні театральні заходи для розбудови миру в Південному Судані? Що в них було корисним, а що ні? Як Ви відчуваєте, що могло б зробити ці театральні заходи більш впливовими на миротворчий процес?)

Дані з усіх зібраних інтерв'ю були проаналізовані за допомогою тематичного аналізу для виявлення нових тем, які висвітлювали міжособистісне зростання та побудову стосунків з «іншим». Основні теми визначалися дослідницею як ті, що прозвучали в чотирьох або більше історіях, хоча інші категорії, які зустрічалися в меншій кількості інтерв'ю, теж були проаналізовані та представлені як роздуми кількох опитаних.

Отже, що найбільше запам'яталося учасникам; які були їхні найпотужніші спогади? Як виявилось, первинні теми, про які найчастіше згадували учасники, стосувалися трьох моментів: (а) історії конфлікту та пов'язаних з ним негативних емоцій; (б) зустрічей з «іншими» під час театральних заходів і власного руху від недовіри чи навіть конфронтації з ними до поступової зміни позиції; (с) зростання самосвідомості та появи надії на покращення. З інтерв'ю учасників було зрозуміло, що вони вважають, що театралізовані заходи дійсно допомогли руйнуванню довгострокових негативних уявлень і генеруванню нових ідей. Це відображалося як у змісті, так і у формі розповіді, зокрема в тому, що спогади оформлювалися такими словами, як «приголомшливо», «пробудження», «цікаво», «глибоке», «дивовижне» і т. п.

У блоці відповідей учасників на друге запитання було представлено досвід спілкування та роботи з представниками інших спільнот під час заходів Форум-театру, включаючи фактичні інциденти, які спочатку виникали, а також зміни в подальшому в почуттях і ставленні. Усі 12 опитаних поділилися історіями зв'язків під час формальних (під час п'єс та виступів) та неофіційних зустрічей, в тому числі прикладами зустрічей, які стали поворотним моментом у покращенні довіри та початку налагодження нормальних стосунків.

Третій блок відповідей зосереджувався на найбільш важливому питанні дослідження та розглядав, чи сприяла (і якщо так, то яким чином) участь у форум-театрі «Morning Star» довготривалим стосункам учасників після театральних заходів та чи сприяла вона розбудові миру між людьми з різних громад. Усі учасники поділилися історіями, які показали, що стосунки, які виникли під час театральних подій, продовжували розвиватися на особистому та на професійному рівнях і їх можна розглядати крізь призму як індивідуальних стосунків, так і з погляду миро-будування спільноти.

Заклучна секція представила роздуми учасників про цінність театру як підходу до розбудови миру в Південному Судані, а також їх конкретні міркування щодо дизайну форум-театру. Всі учасники свідчили про значну цінність театральних заходів як підходу до розбудови миру в їх країні, і вони також надали пропозиції щодо того, як зробити цей інструмент більш впливовим і ефективним.

Відомо, що існує три рівні суспільства, на які необхідно звертати увагу миротворцям для досягнення тривалого миру. По-перше, це офіційна сфера діяльності міжнародної дипломатії та державних установ. Середній рівень включає місцевих лідерів як ключових акторів, чия функція полягає в тому, щоб служити посередниками між елітним і масовим рівнями. Третій рівень – низовий, він сприяє залученню конкретних індивідів, формальних і неформальних груп та місцевих громад в цілому в їх зусиллях з розбудови миру. Результати цього дослідження вказують на прямий вплив форум-театру на особисту та міжособистісну сферу, він зосереджений переважно на низовому рівні. Проте для досягнення цілісного та інтегрованого процесу розбудови миру одного домену просто недостатньо. Хоча міжособистісні стосунки є центральними в цьому дослідженні, авторка проекту підкреслює і закликає пам'ятати, що позитивні стосунки, які виникли в результаті цих театральних подій, не витримують, якщо не буде їх підтримки на інших рівнях суспільства, а також одночасно не буде відповідних структурних і культурних перебудов.

*Роль Театру залучених у розбудові миру в Північній Ірландії.* Крім поняття Прикладний театр (Applied Theatre), часто використовують як синонім і інше поняття – Театр залучених (Engaged Theatre), яке ще точніше підкреслює зняття кордонів між акторами та глядачами і залученість останніх більшою або меншою мірою до театрального дійства. Яскравим прикладом подібного проекту є дослідження Театру залучених в контексті побудови миру в постконфліктний період Північної Ірландії (Foy S. H., 2018). Особливою родзинкою цієї роботи є також розгляд найсучасніших форм Театру залучених, які передбачають не тільки залучення глядачів, але й створення цифрових варіантів театралізованих дійств з подальшою можливістю їх обговорення в режимі онлайн.

Теоретичною базою цього проекту стали роботи теоретика трансформації конфлікту Дж. Ледерака, які закладають теоретичні основи відповіді на питання про те, як побудувати стійкий мир після насильницьких, затяжних конфліктів. Вчений пропагує практику того, що називає «моральною уявою», бо бачить мистецтво миро-будування як щось більше схоже на мистецьке дійство, ніж на лінійний технічний процес. Він виділяє чотири елементи, які необхідно практикувати для розбудови миру, – розуміння взаємозалежності відносин, парадоксальну цікавість, прагнення до творчих актів і готовність ризикувати. Саме їх наявність і намагається продемонструвати дослідниця в Театрі залучених.

Таким чином, в центрі цього дослідження є питання щодо ролі, яку може грати Театр залучених у розвитку моральної уяви і, як наслідок, творчої трансформації конфлікту в Північній Ірландії. Оскільки ж театр еволюціонував від традиційних до нових форм, які передбачають використання цифрових медіа для цілей розбудови миру, проект досліджує й допоміжне дослідницьке питання: як цифрові елементи можуть сприяти миротворчому потенціалу Театру залучених у постконфліктний період?

Для дослідження були обрані два театральні проекти: п'єса «Ті, мимо кого Ви проходите по вулиці» («Those You Pass on the Street») – проект, ініційований миротворчою організацією «Лікування шляхом пригадування» (Healing Through Remembering (HRT)) у співпраці з театром Кабош, та п'єса «Ворони на дроті» («Crows on the Wire») – проект, який здійснювала освітня благодійна організація Вербальний Мистецький Центр (Verbal Arts Centre), яка займається розвитком словесного мистецтва. Ці проекти, попри близьку місію – «донести непочуті голоси» – ілюстрували різноманітність підходів та практик, зосереджених на побудові взаєморозуміння та конструктивних соціальних змін після тривалого насильницького конфлікту.

Оскільки заявленою допоміжною метою цього дослідження було вивчення потенціалу цифрових медіа як «способів навчання та шляхів виявлення, активації та реалізації повного потенціалу, притаманного кожній людині та суспільству», дослідниці необхідно було знайти проекти, які містять цифрові елементи. Це було реалізовано у мобільному додатку до п'єси «Ворони на дроті», розробленому як друга частина їхнього ж проекту. Кабош Театр, який втілював перший проект, не зробив подібного мобільного додатка, але почав працювати над зв'язком між театром, цифровими медіа та культурним туризмом, що призвело до запуску мобільного додатка «Вулиці Белфаста» («Streets of Belfast»). Ці обидві цифрові практики дають додаткове розуміння того, як театр створює простір для утвердження моральної уяви в перехідному суспільстві.

У 2010 році HTR замовила свою першу повнометражну драму «для використання в громадських групах, щоб стимулювати дискусію про ставлення до минулого». Це мала бути п'єса, яка виступала б каталізатором полегшеного обговорення, що проводяться відразу після виступу або в рамках поточних і майбутніх діалогових семінарів. Дія п'єси «Ті, мимо кого Ви проходите по вулиці» розгортається сьогодні, в маленькому містечку десть у Північній Ірландії. Написана Л. Маккеоуном, п'єса розповідає історію чотирьох дуже різних персонажів – Елізабет, Енн, Френка та Пет, на життя яких сильно вплинув конфлікт. Зустрічі героїв запускають ланцюгову реакцію, яка порушує багаторічну тишу для кожного персонажа та перевіряє героїв на їх сімейну та політичну лояльність.

Елізабет, протестантського походження, заходить в Окружний офіс, щоб звернутися за допомогою після ескалації антигромадської поведінки навколо її будинку. Там вона зустрічає Френка, молодшого офісного працівника, який обіцяє розібратися в цьому питанні. Френк нещодавно повернувся до Північної Ірландії. У шістнадцять років він втратив свого старшого брата Джеральда, добровольця Ірландської республіканської армії (ІРА), який був застрелений ІРА після того, як став поліцейським інформатором.

Пет, член Асамблеї Північної Ірландії від округу, помічає Елізабет, коли він заходить до офісу. Він каже Френку, що вона вдова Майкла Фаррелла, «англійського католика» і офіцера поліції, убитого ІРА, та попереджає його

про обережність. Сам Пет, колишній волонтер ІРА, знав Майкла Фаррелла особисто, бо, перебуваючи свого часу в ув'язненні, був на допиті у офіцера поліції Фаррелла. Пет також був близьким другом Джеральда і допомагав Френку, коли той потрапив у біду після смерті брата.

У їх сімейному домі Елізабет і сестра її загиблого чоловіка Енн планують свою щорічну поїздку до Шотландії, коли заходить Френк, щоб повідомити про результати розгляду її справи. Енн сприймає цю ситуацію як певну зраду з боку Елізабет пам'яті свого брата і хвилюється, що допомога з боку Окружного офісу може бути пов'язана з якимись політичними умовами.

У фінальній сцені Пет приходить додому до Елізабет, щоб повідомити їй про раптову смерть Френка від серцевого нападу. Їхня зустріч призводить до взаємного усвідомлення їхніх складних стосунків і страждань. Почувши звук автомобільного гудка Енн, Пет пропонує вийти з дому через чорний хід, проте Елізабет вирішує відкрито вийти з Пет, демонструючи тим самим свою готовність відійти від минулого.

У рамках фокусу на театрі та творчій трансформації конфлікту, дослідниця аналізує ключові елементи сценарію. Вона досліджує приклади того, як сценарій запрошує аудиторію вийти за межі презентованої ситуації і спробувати «перевизначити як момент, так і відносини». Кожен з головних героїв – Елізабет, Френк, Енн і Пет – несе ввжкий багаж з минулого. Залучаючи аудиторію до історії кожного героя, автор п'єси спонукає аудиторію усвідомити залишки конфлікту також у власному житті та спільнотах і, можливо, визнати й себе частиною деструктивних патернів.

Основні теми сценарію стосуються проблем ставлення до «інших», переосмислення минулого і того, які кроки людина може або не може зробити, щоб рухатися вперед. Окремі сцени запрошують глядачів уявити себе в цих ситуаціях і вирішити, яким би був їхній голос, якби вони були в такому ж положенні.

Дослідивши, як сценарій спонукає аудиторію до вправ моральної уяви, дослідниця переходить до розгляду ключових способів реалізації Кабош Театром задумів автора. Так, щоб «пограти з ідеєю особистого упередження», театр створював суворий простір вистави, позбавлений звичайного реквізиту – дверей, телефонів, сімейних фотографій тощо. Мінімальне використання сценічного реквізиту – стільців, яскравого освітлення над входами та звукового ефекту автомобільного гудка – запрошувало глядачів подивитися на творчі дії як на щось, що передбачає «вихід за межі параметрів видимого, того, що існує на даний момент, або того, що сприймається як даність».

Використання стільців у виставі є одним із прикладів того, наскільки продуманою і символічною може бути навіть роль таких, здавалося б, дургорядних атрибутів. Так, у центрі головної сцени стоять два однакові напівпрозорі крісла, виконуючи роль офісу виборчого округу та зони відпочинку у вітальні будинку Елізабет. Їх напівпрозорість додає акценту на відсутнос-



ті повної і однозначної ясності в реальному світі, на неможливості оцінювати все тільки в чорних або білих тонах, на потребі «вдивлятися» в себе та інших, особливо в період постконфліктного періоду.

Враховуючи потребу в мінімізації облаштування (щоб виставу можна було відтворити будь-де), було вирішено, що актори залишатимуться на сцені весь час. З кожного боку було додано зону за сценою у повній видимості для аудиторії. Для того, щоб підсилити передісторії персонажів, постановники вирішили скористатися наступним засобом: коли той чи інший герой не брав участі в сцені, він сидів на стільці, який слугував продовженням їх характеристик: кухонний стілець для Елізабет, яка, за п'єсою, має щоденний ритуал – любить випити чашечку чаю; офісне крісло для Пет, який є офіційно обраним представником округу, політиком; плетене крісло для Енн, знайдене, за п'єсою, у домашній оранжереї; і зручне старе шкіряне крісло для Френка, який живе в маленькому бунгало. Цей простенький засіб додавав ще одну, додаткову лінзу, за допомогою якої аудиторія могла краще відчувати героїв та перевтілюватися в них.

Окрім безпосередніх реакцій аудиторії на хід вистави, дослідниця аналізує різні способи залучення глядачів після шоу, включаючи обмін враженнями та дискусію, що відбувалися після завершення вистави, анонімні форми зворотного зв'язку та публікації в Twitter. Було показано, що загалом респонденти вважають, що п'єса «спрацювала і як театральний твір ... і як простір для роздумів над темою поводження з минулим», заставила їх задуматися над реаліями (наприклад, «Проблема в цій країні полягає в тому, що деякі люди не хочуть переступити на інший бік і чути інші точки зору; ця вистава має в цьому плані позитивне повідомлення, якщо люди захочуть його почути»), а також поміркувати над шляхами вирішення проблем постконфліктного суспільства (наприклад: «Я думаю, що поки ми не змішаємо дітей у наших школах, ми не будемо мати шанс у цій країні; це все про нашу молодь та їхнє майбутнє»).

Пости в Твітері виявили відчутний рівень розчарування роботою політиків на місцевому рівні та в ширшому контексті – в просуванні вперед країни у політичній, економічній та соціальній сферах. Вони також вказують на проблеми тих, кого називають «забутим поколінням», тобто тих, хто виріс під час конфлікту і хто зазвичай не займався вирішенням проблем минулого. Аналіз дописів висвітлив ще одну повторювану тему: необхідність дати молодим людям право голосу і сприяти їх більшому контакту з «іншими», щоб вони могли приймати обґрунтовані рішення про майбутнє.

Як уже йшлося вище, цей проект, на відміну від другого, не передбачав трансформації п'єси «Ті, мимо кого Ви проходитье по вулиці» в будь-який цифровий варіант. Проте, досліджуючи точки перетину між театром Кабош, цифровими медіа та розбудовою миру, дослідниця проаналізувала залучення театру Кабош до сфери культурного туризму. Мова йде про театралізо-

вані пішохідні екскурсії – одну, що проходить в націоналістичному, а інша – в лояльному до влади районі Західного Белфаста. Створений театром на основі цих екскурсій мобільний додаток «Streets of Belfast» дозволив місцевим жителям відкрити для себе або глибше познайомитися з історією вулиць Белфаста, його різними мешканцями та тим, як проходить їх повсякденне життя. Цей додаток викликав неабияку цікавість як серед населення Белфасту, так і у приїжджих, і став одним з прикладів того, як цифрові варіанти театральних постановок використовуються в процесі миро-будування у Північній Ірландії.

Вистава «Ворони на дроті» заснована на реальних історіях офіцерів Королівської Ольстерівської Поліції (Royal Ulster Constabulary – RUC), якими вони поділилися з драматургом Дж. Берджессом. Під час конфлікту роль RUC була вельми неоднозначною, тому її реформування було ключовим аспектом Угоди Великої п'ятниці від 1998 року. Дія п'єси відбувається напередодні переходу від RUC до Служби поліції Північної Ірландії (PSNI) 4 листопада 2001 року у поліцейській дільниці якогось міста Північної Ірландії. П'єса «Ворони на дроті» досліджує «почуття розчарування, зради, озлоблення і водночас почуття незахищеності щодо того, що принесе новий день» чинних офіцерів РУК під час зміни системи і їхнього статусу в ній. Сюжет побудований на спілкуванні трьох головних героїв: Джека, ветерана RUC; Девіда, зухвалого новачка з амбіційними сподіваннями на нову поліцейську службу; і Рут, колишньої колеги Джека. Основна сюжетна лінія зосереджена на тому, як Джек реагує на перебудову поліції, коли він закінчує свою останню зміну в формі RUC.

Тієї ночі Рут відвідує свою стару станцію, щоб бути з тими, хто все ще носить форму RUC. Багато в чому вона перебуває між сьогоденням і минулим, незважаючи на спроби її чоловіка змусити її розірвати всі старі зв'язки. Не маючи з собою жодного багажу минулого, Девід підтримує перехід до PSNI і покладає великі надії на нову поліцейську модель його кар'єри. Джек демонструє сильне почуття обов'язку і пишається тим, що служив у RUC, хоча ця служба дорого йому обійшлася: надмірне пияцтво, спалахи насильства, розпад шлюбу, складні стосунки з сином тощо. Він намагається вирішити, що краще – вийти на пенсію чи прийняти нову уніформу, і закінчує тим, що розповідає, як загинув від вибуху автомобіля його найкращий друг. На жаль, вбивці вийшли на свободу через брак доказів, що лягло на Джека важким тягарем... Він намагається примирити те, що «було втрачено» з ідеєю про «необхідність пробачати один одного та потребу у відродженні спільноти шляхом зцілення та роботи з минулим». Проте остання репліка залишає результат відкритим для тлумачення: «Тепер хтось натискає кнопку «перезапуск» і знову ми йдемо...».

Таким чином, сценарій досліджує досвід роботи в поліції офіцерів під час насильницького, тривалого конфлікту в Північній Ірландії, їх вибір, жертви, втрати, емоційні реакції на реформу поліції тощо. Порушуючи запитання, а

не даючи прості відповіді, сценарій залучає здатність глядачів до співпереживання, зображуючи головного героя Джека як багатогранну особистість, яка через свою роботу пройшла через важкі випробування та певним чином дегуманізувалася. Ця здатність, на думку дослідниці, допомагає людям «знайти трохи більше простору всередині себе, щоб врахувати людяність цієї людини та її перспективи».

Перший етап роботи над цим проектом полягав у підготовці п'єси, власне виступах і, нарешті, залученні аудиторії – дискусійного туру Північною Ірландією та прикордонними округами. Як і в раніше описаному дослідженні, авторка обрала якісні методи збору даних, що забезпечували спостереження, аналіз кабінетних письмових, аудіо- та візуальних документальних матеріалів та напівструктурованого інтерв'ю. Цей комплекс використовувався на усіх етапах проекту і включав відвідування, спостереження і задокументовування усіх театральних заходів, починаючи від обговорення ідеї та механізмів її втілення керівництвом проекту, репетицій, самих вистав, поствиставних дискусій та інтерв'ю тощо. Підготовлений дослідницею набір питань для напівструктурованого інтерв'ю зосереджувався на ролі, яку відіграє Театр залучених у період постконфліктного переходу в Північній Ірландії. Ці питання були згруповані в чотири широкі тематичні області: (1) театр як інструмент для виходу за межі упереджених уявлень в перехідному суспільстві, (2) сценарій/вистава як каталізатор інформованої дискусії про спадщину минулого, (3) вплив проекту на самого співрозмовника, його погляди та на пошук можливих шляхів здійснення конструктивних змін та (4) інше (коментарі/питання).

З точки зору миро-будівництва важливим моментом було те, що глядачів не просили та не очікували, що вони змінять своє сприйняття RUC через відвідування вистав. Проте аналіз показав, що багато хто виявив, що історія або персонаж перегукуються з власним досвідом в якийсь спосіб. Хоча велика кількість глядачів із католицької громади заявила, що вони все ще мають негативне ставлення до RUC, вони відчували себе більш поінформованими про повсякденні виклики роботи поліції під час конфлікту та розмірковували про те, що людські втрати, біль і страх не знають кордонів, релігійної чи етнічної належності. І навпаки, представники протестантської громади (включаючи колишніх офіцерів RUC) висловили гордість розповіддю про історії офіцерів РУК через цю драму.

Другий етап проекту був зосереджений на запуску однойменного Додатка (VAC «Crows on the Wire») як частині освітньої спадщини проекту. В додатку сценарій було перетворено в інтерактивний цифровий формат графічного роману на допомогу учням-підліткам (віком від тринадцяти до шістнадцяти років) у розумінні конфлікту та розмірковуванні про те, як минуле впливає на сьогодення. Тобто цільовою аудиторією додатка була старша школа учнів, а метою – використання його як частини навчальної програми для заохочення молоді до обговорення та формування власної

думки про складні та суперечливі питання недавньої історії поліції в Північній Ірландії. Створення цього додатка підкреслює усвідомлення впливу тривалого конфлікту на покоління, з одного боку, і налаштованість творців на довгостроковий характер побудови сталого миру, з іншого. З погляду дослідниці, цей додаток можна розглядати як приклад цифрової практики моральної уяви в перехідному суспільстві.

Додаток для планшетів iPad і Android, запущений VAC, складається з графічного роману в сучасному стилі коміксів, заснованого на сценарії п'єси та інтерактивних ресурсах, що дає можливість досліджувати минуле в його різноманітності у форматі, більш актуальному для молодого покоління. Тендер на розробку мобільного додатка чітко визначав мету: забезпечити досвід захоплюючого слухового, візуального та рухового дійства, інтегруючи елементи анімаційного оповідання з технологіями ігор у зручній для користувача формі, в якій легко орієнтуватися та читати.

Форма додатка дала можливість розширити межі уяви, що, як вже згадувалося, є визначальним для трансформації конфлікту та власних змін. Наприклад, додавання сторожової вежі віртуальної поліцейської дільниці, знайомого видовища під час конфлікту, чого не було під час вистави. Фізична присутність інших офіцерів RUC у графічному романі, які у п'єсі звучали лише по поліцейській радіостанції Джека, також забезпечила краще відчуття того, що відбувалося в поліцейських дільницях в цей час, що особливо важливо для тих, хто в силу свого віку не був причетним до цих дискусій або не думав про людський аспект змін у поліції.

За відгуком одного зі старшокласників: «Додаток показує нам минулу історію нашого міста і справді захоплює та залучає учнів... Це більш особистий спосіб навчання... я дізнався, що RUC були не просто уніформами, це були ЛЮДИ в уніформах, вони мали почуття і емоції. Я точно буду... використовувати його в майбутньому».

## II. РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ФОРМИ ДОПОМОГИ ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ ТА В ПОВОЄННИЙ ПЕРІОД



### II. 1. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА У ВИРІШЕННІ КОНФЛІКТІВ

#### II. 1. 1. Теоретичні уявлення про конфлікт та його вирішення

##### *Поняття «трикутника конфлікту» і «циклу конфлікту»*

Одним з найвизначніших досягнень Й. Галтунга з колегами є їх розробка поняття «трикутник конфлікту» та «трансцендентного» підходу до його вирішення. Ознайомимось спочатку з їх уявленнями про конфлікт та подальшою розробкою цих ідей сучасними авторами. Й. Галтунг з колегами розглядають конфлікт за аналогією з будь-яким живим організмом: він з'являється, досягає емоційної, навіть бурхливої кульмінації, потім звужується, зникає і часто з'являється знову (Galtung, J., Fischer, D., 2013). Цю динаміку вони описують наступним чином:

окремі люди та групи (наприклад, нації та держави) мають цілі:

цілі можуть бути несумісними та взаємовиключними, наприклад, дві держави хочуть однієї і тієї ж землі;

коли цілі несумісні, народжується протиріччя, проблема;

чим базовіша мета, наприклад базові потреби та інтереси, тим більше розчаровується будь-яка сторона, стикаючись з нереалізованими цілями;

розчарування може призвести до агресії, зверненої всередину, як формування відповідного ставлення ненависті, або назовні, як поведінка словесного чи фізичного насильства;

ненависть і насильство можуть бути спрямовані проти тих, хто має інші цілі та стоїть на шляху, але це не завжди настільки «раціонально»;

насильство має на меті завдати шкоди (включаючи навіть самого себе) і може породити спіраль протидії насильству у формі захисту та/або помсти;

ця спіраль насильства стає метаконфліктом (як раковий метастаз), виходячи за межі цілей збереження та знищення. Таким чином конфлікт може набути вічного життя, зростаючи і згасаючи, зникаючи і знову з'являючись, при тому, що початковий конфлікт може відійти на задній план.

Конфлікти можуть поєднуватися, послідовно або паралельно, у складні конфліктні утворення з багатьма сторонами та багатьма цілями, оскільки залучені ті самі сторони та/або ті самі цілі. Елементарне формування конфлікту з двома сторонами зустрічається рідко. Звичайний конфлікт має багато учасників, багато цілей і багато проблем, він складний, його нелегко відобразити, але це відображення є важливим (Galtung, J., Fischer, D., 2013).

J. Galtung and F. Tschudi моделювали конфлікт у вигляді трикутника, три кути якого А, В і С означають відповідно ставлення, поведінку та протиріччя (цілей, інтересів тощо). Причинно-наслідкові потоки можуть початися де завгодно, але, як правило, все починається з С, тобто там, де є якесь протиріччя. Залишене невирішеним протиріччя призводить до накопичення негативної енергії в кутах А і В (автори вживають для цього метафоричний образ метастазування), тобто до серйозних наслідків на емоційно-когнітивно-поведінкових рівнях: до насильства («війни», якщо йдеться про колективних акторів), що підтримується щирою ненавистю; до взаємної ізоляції, що підтримується апатією; до самоненависті, якщо йдеться про нації, які зазнали великої травми, включаючи поразку, як євреї, німці, японці після Другої світової війни тощо.

На їх погляд, три основні та часті помилки в практиці роботи з конфліктами випливають із неврахування всього трикутника, а зосередженні тільки на одній його вершині – ставленнях, поведінці чи цілях. На їхню думку, наразі переважає тенденція психологізувати конфлікт, зосереджуючись на когніціях/емоціях учасників, на їх поведінкових проявах, але не на корінних протиріччях, що не є правильним. Тому друге основне припущення авторів трансцендентного підходу полягає в тому, що якщо вдасться розвинути перспективу трансформації кореневого конфлікту, то «цей отвір у С-куті може виснажувати негативну енергію в кутах А та В, нормалізуючи внутрішні та зовнішні відносини» (J. Galtung, F. Tschudi, 2001).

*Розробка ідеї про «цикл конфлікту».* Послідовники Й. Галтунга в подальшому розвинули його ідеї, ввівши у широкий вжиток уявлення про «цикл конфлікту», в ідеальній моделі з фазами: «Стабільний мир»; «Нестабільний мир»; «Конфлікт»; «Криза»; «Війна», які характеризуються різним рівнем інтенсивності конфлікту. Ці розробки особливо важливі з погляду на те, що на кожній з цих фаз втручання в конфлікт практика роботи з ним повинна бути різною (Sousa, R., Oliveira, G., 2021).

Для операційної ідентифікації фаз конфлікту були запропоновані наступні критерії: визначається вершина трикутника конфлікту (поведінка, ставлення та цілі), яка найбільше сприяє динаміці конфлікту, та особливості взаємодії учасників. Щодо взаємодії акторів існує два показники: показ-

ник сприйняття сторонами одна одну (друзі, суперники або вороги) і другий показник, пов'язаний зі стратегією взаємодії, а саме «виграш-виграш», «компроміс», «виграш-програш» або «програш-програш».

Так, фаза Стабільного миру характеризується ситуацією, в якій актори зберігають позитивне ставлення до вирішення потенційних протиріч між їхніми цілями, які можуть включати чутливі економічні та соціальні питання. На цьому рівні немає напруги, і між сторонами існує ряд механізмів комунікації та співпраці. Учасники намагаються знайти рішення, вислуховуються різні думки, між сторонами існує повага, позиції обговорюються без оціночних суджень і з невеликою кількістю негативних емоцій. Відбувається пошук безпрограшних рішень, де кожна сторона сприймає іншу як «друга» і де основна увага конфлікту зосереджена на цілях кожного учасника. На цьому рівні вдаються до конституційних чи інституційних засобів мирних політичних переговорів, ця форма миру може включати військову співпрацю проти спільних загроз. Цей мир базується на спільних цінностях, цілях та інститутах, економічній взаємозалежності та почутті міжнародної чи регіональної спільності чи суспільства. Імовірність конфлікту чи репресій практично дорівнює нулю.

У фазі Нестабільного миру напруга між цілями стає очевидною, і мир більше не сприймається як належний. Співпраця між учасниками обмежена питаннями спільного інтересу, які не загрожують почуттю безпеки кожного з учасників. Наприклад, співпраця відбувається в економічній сфері, торгівлі, у питаннях національного порядку та стабільності або для вирішення спільних загроз, таких як зміна клімату, громадське здоров'я, організована злочинність чи тероризм, але виключає ініціативи співпраці у військовому секторі. Відносини між сторонами погіршуються з появою негативних емоцій і несприятливих когніцій. Негативна інформація про іншого учасника починає реєструватися та цінуватися більше, ніж позитивна інформація, зростає розчарування у взаємодії. На цьому рівні інтенсифікація конфлікту відбувається, коли одна або обидві сторони втрачають надію вирішити протиріччя цілей прямим і справедливим шляхом і починають вдаватися до маніпулятивних тактик і заходів. Спостерігається прогресуюче розмивання раціональності цілей аж до фіксації на емоціях, пов'язаних зі ставленням учасників. Один із можливих показників переходу від Стабільного миру до Нестабільного полягає в тому, що пошуки рішень змінюються від безпрограшних (виграш-виграш) до компромісних або нульових результатів (виграш-програш). У результаті розчарування в спробах знайти вирішення суперечностей цілей за допомогою засобів прямих політичних переговорів, де творчо шукають варіанти взаємовигідних рішень. Натомість суб'єкти починають вдаватися до третіх сторін, а саме до офіційних національних чи міжнародних правових форумів, де, незважаючи на співпрацю, рішення, як правило, є компромісними або нульовими (виграш-програш).



Загалом, як у фазі Стабільного, так і Нестабільного миру, у внутрішній політиці уряд дотримується верховенства права та конституційних процедур, а опозиція організовує та веде політичну боротьбу відповідно до закону через політичні партії, створення медіагруп, санкціоновані демонстрації, виборчі суперечки або використовуючи національні, регіональні чи міжнародні суди для врегулювання спорів. Подібним чином у відносинах з іншими державами уряди прагнуть реалізувати свою зовнішню політику на політичному, економічному чи військовому рівні за допомогою м'якої сили зі стратегічним раціональним спілкуванням. Використовуються традиційні дипломатичні засоби (переговори, посередництво, примирення, міжнародні конференції, неофіційна дипломатія) або політичні засоби, щоб забезпечити підтримку інших держав через двосторонню дипломатію або через регіональні чи глобальні багатосторонні організації. Як останній засіб, держави можуть вдаватися до механізмів міжнародного правосуддя, таких як арбітраж чи Міжнародний суд, або до спеціалізованих регіональних чи міжнародних трибуналів залежно від юрисдикції та предмета спору.

У рамках описуваної типології ідентифікатор ескалації від рівня Нестабільного миру до Конфлікту полягає в тому, що основний аспект, що визначає взаємодію сторін, більше не зосереджений на їхніх цілях, а радше на їхніх ставленнях, де іншого учасника, в якому раніше бачили «друга», тепер сприймають як «суперника». Цю зміну можна ідентифікувати емпірично через наявність ініціатив суб'єктів без консультацій з іншою стороною блокувати здатність іншого учасника досягти своїх цілей, тобто здійснити односторонню антагоністичну дію. Іншими маркерами зміни рівня конфлікту є виникнення політичних подій поза сферою дії конституційного чи міжнародного права, таких як несанкціоновані демонстрації чи заворушення, невиконання державою рішень міжнародних судів тощо.

У фазі Конфлікту сторони вживають заходів для подолання антагонізму, проте не використовуючи військових засобів. Напруга, що виникає внаслідок протиріччя цілей між учасниками, зберігається, але те, що посилює конфлікт, це набір ставлень кожної сторони, який є результатом концепції іншого як «суперника» у взаємодії з логікою виграш-програш. Ставлення та стосунки між учасниками поступово погіршуються з накопиченням негативних емоцій і несприятливих когніцій. Дії кожної сторони більше не зосереджені на досягненні переваг, пов'язаних із цілями, які призвели до конфлікту, а радше на тому, щоб перебувати в позиції переваги у взаємодії. Тенденція полягає в тому, що кожна сторона займає конкурентну позицію виграшу, використовується полемічна тактика із посиленням антагонізму між сторонами, де виникають почуття гніву, ненависті чи розчарування та погіршується ефективне спілкування, так що чутливі питання більше не обговорюються. Зростає занепокоєння щодо можливості того, що інша сторона стане ворогом, так що в діях учасників більша вага приділяється розпо-

ділу влади, що може призвести до пошуку союзів для підтримки з іншими акторами або державами.

Характерною рисою цього рівня є те, що суб'єкти можуть провокувати, ображати або критикувати іншу сторону, але це відбувається у спосіб, який не ставить під сумнів формальних правил дипломатії чи політичні відносини. Інтенсифікація на цьому рівні відбувається, коли репрезентація іншого радикально змінюється через міркування ціннісного судження. Іншого актора більше не сприймають як «суперника» з безвідповідальною чи дратівливою поведінкою, який намагається досягти своїх цілей, а сприймають як актора з моральною неповноцінністю. Ця зміна пов'язана зі «втратою обличчя», в якій хтось вважає, що зняв маску іншого учасника, і тепер бачить його справжню природу, яка є аморальною, ірраціональною або злочинною.

На основі цієї нової точки зору можна переглядати всю історію взаємодії, тепер конструктивні ініціативи іншої сторони знецінюються так, ніби вони були обманом. У випадку внутрішньодержавних конфліктів державний уряд може на цьому етапі використовувати механізми пригнічення опозиційних груп, такі як маніпулювання виборчим процесом, цензура, стеження, залякування, дискримінація або зловживання законами, наприклад застосування закону про надзвичайний стан. Недержавні суб'єкти можуть прийняти позапарламентські механізми, які включають ненасильницькі дії, такі як соціальний протест, демонстрації, страйки, бойкоти, відмова від співпраці, громадянська непокоря та інші форми ненасильницького політичного тиску. У разі конфліктів між державами має місце застосування примусу, стратегії стимулювання, санкції чи загроза санкцій, придбання можливостей (військового) стримування, тобто механізмів жорсткої сили, але які не включають військового протистояння. Крім того, держави можуть активізувати свою стратегію побудови альянсу. Політичний дискурс лідерів посилюється, держави можуть призупинити членство та вийти з багатосторонніх організацій чи міжнародних правових форумів або не виконувати рішення цих органів. Раніше укладені угоди скасовуються, і можуть бути вжиті односторонні заходи, які впливають на економічні та соціальні відносини між державами, що сперечаються.

Ідентифікатор ескалації Конфлікту до Кризи – це схильність до насильницьких дій і використання погроз. Конфлікт визначається установками в учасників, але починають відбуватися перші випадки локалізованої (не поширеної) та обмеженої насильницької поведінки. У фазі Криза ризик насильницького конфлікту є неминучим, і військові засоби є варіантом. На цьому рівні зберігається несумісність цілей і відбувається поглиблення негативних установок, заснованих на негативних емоціях і несприятливих когніціях, аж до того, що актори мають імпульс або бажання насильницьких дій. Цей рівень починається з «конкуруючих» сторін, які взаємодіють у варіанті «виграш-програш», але відбувається загострення конфлікту, в якому інший розглядається вже як «ворог», і відбувається згущення ініціатив, характерних для гри «програш-програш».

Ставлення залишається основною характеристикою конфлікту, але починає з'являтися і відповідна ворожа поведінка. Можна використовувати погрози, які кидають виклик почуттю безпеки іншого учасника, щоб змінити його ставлення та позицію на переговорах. Погрози часто поєднуються з ультиматумами та спонукають учасників до публічних дій, які намагаються виправдати їхні погрози. Це призводить до того, що сторони прагнуть підірвати або обмежити здатність іншого учасника завдати їм шкоди, якщо загрози матеріалізуються. У такий спосіб може мати місце демонстрація сили з обмеженими атаками, знищенням фінансових можливостей, правового статусу, матеріально-технічного забезпечення чи можливостей контролю іншого учасника. Поступово погрози перестають бути двостороннім комунікативним актом, способом провокації поведінкової реакції іншого учасника, щоб стати одностороннім комунікативним актом, утвердженням позиції одного актора, не турбуючись про те, як інший приймає або реагує на це. У цей момент збитки, завдані іншій стороні, зараховуються як вигоди, навіть якщо вони не призводять до фактичних здобутків у досягненні цілей, і сторони готові нести збитки, якщо інша матиме більші збитки.

У внутрішньодержавних конфліктах держава посилює механізми гноблення, визначені вище, які також можуть включати проурядове насильство, спрямоване проти окремих осіб, опозиційних груп чи громадських рухів, або насильницькі репресії, які можуть призвести до «випадкових» смертей у тому сенсі, що вони не є результатом протистояння збройних груп. Крім того, вона використовує інструменти політичного насильства, які можуть включати масові арешти, оголошення акторів поза законом, депортації, політичні вбивства, державний тероризм (тортури, зниснення або концентраційні табори), масові вбивства та заходи проти повстанців. Недержавні суб'єкти активізують позапарламентські механізми, визначені вище, які також можуть включати насильницькі демонстрації та заворушення або антиурядове насильство, що може призвести до «випадкових» смертей. Крім того, існує навмисне використання політичного насильства, яке включає знищення власності, саботаж, підпали, політичні вбивства чи тероризм, масові вбивства чи повстання.

Між державами стратегії примусу, визначені в фазі Конфлікту, посилюються, і може бути прийнята дипломатія примусу, яка полягає в погрозі застосування сили або навіть застосуванні обмеженої сили. На політичному рівні держави можуть здійснювати підривні дії, таємні чи інші, наприклад, підтримувати опозицію в іншій державі, а також, якщо це можливо, підтримувати виборчі суперечки. На військовому рівні можна здійснювати рухи або навчання з військовими силами як спосіб сигналізувати про рішучість і підготовку до конфлікту, прикордонних сутичок, морських блокад, обмеження бомбардувань або політичних вбивств.

Ідентифікатор ескалації з фази Криза до рівня Війна – це вчинення насильницьких дій з метою знищення іншого учасника, який став широко

розглядатися як «ворог». Щоб вважатися Війною, ці насильницькі збройні дії повинні спричинити більше, ніж певну кількість смертей у боях за певний період. Конфлікт тепер визначається поведінкою.

У фазі Війна сторони приймають організоване збройне насильство як головний засіб для досягнення своїх політичних цілей. На цьому рівні програшна гра вже включає атаки на життєво важливі можливості іншого учасника, «ворога», і головним обмеженням у цих атаках є турбота про власне виживання. Цей рівень характеризується постійним збройним насильством між організованими силами, з розпадом уряду та громадянського суспільства (особливо у внутрішньодержавних конфліктах), з загрозою чи підризом верховенства права через використання військової сили або надзвичайної ситуації, що супроводжується погіршенням здоров'я населення, збільшенням переміщення та залежністю від імпорту продуктів харчування та інших товарів першої необхідності.

Існує кілька визначень Війни, що відрізняються з огляду на її природу, легітимність і кількість залучених суб'єктів, а також їхні відносні можливості, тактику, використану суб'єктами, політичні цілі, рівень смертельних випадків, тривалість або наслідки. Автори визначають внутрішньодержавну (громадянську) війну як «несумісність щодо уряду чи території, де застосовується військова сила між сторонами, що призводить, як мінімум, до 25 бойових смертей протягом календарного року», а війну між двома або більше державами як «безперервний бій за участю регулярних збройних сил з обох сторін і як мінімум 1000 загиблих у боях серед усіх учасників системи».

У фазі конфлікту на рівні Війни домінує деструктивна поведінка учасників, але ця поведінка має бути підпорядкована політичним цілям сторін, а установки є другорядними. Таким чином насильницька поведінка підкоряється раціональним факторам (політичним цілям учасників), тобто це не безпричинне застосування насильства, хоча можуть бути випадки безпричинного або політично невинного насильства та можуть бути емоційні рішення. Ці відхилення від раціональності війни можуть виникнути, коли початкові умови, що призвели до ескалації конфлікту (у своєму генезисі несумісність цілей), більше не є визначальними для пояснення всієї поведінки сторін. Такий розвиток подій впливає з того факту, що конфлікт є інтерактивним, динамічним процесом нападів і відплати з накопиченням негативних установок, тобто коли поведінка може впливати на поведінку. У цій динаміці існує ризик того, що військові операції більше не відповідають політичним цілям або що політичні цілі затьмарюються емоціями війни. Інтенсифікація на цьому рівні відбувається, коли один актор відмовляється від турбот про власне виживання та зосереджується виключно на знищенні іншого у процесі, де немає ні невинних, ні нейтральних акторів.

Існує 5 варіантів припинення війни. Під припиненням маються на увазі ситуації, в яких у поведінці сторін більше не використовується насильство, що перевищує межу бойових смертей. Три способи припинення війни не ви-

магають формальної «згоди» між сторонами: коли один із учасників війни виграє війну; коли суперечка триває, але набуває форми конфлікту з інтенсивністю нижче порогу війни; і коли учасник припиняє своє існування. Два шляхи припинення війни вимагають «згоди» між сторонами: перший включає угоду про припинення насильницького збройного конфлікту шляхом припинення вогню; друга форма включає більш широку угоду, яка передбачає аспекти, які вважаються важливими для припинення військових дій, зазвичай вони й відображені в мирній угоді. Коли виникає будь-яка з цих п'яти ситуацій, спостерігається деескалація конфлікту і з фази Війни він повертається у фазу Кризи.

Маркери зміни рівня інтенсивності конфлікту в період деескалації відізняються від періоду ескалації конфлікту. Як вже йшлося раніше, перехід з фази Війни до фази Кризи фіксується, коли кількість смертей у битві падає нижче порогу, визначеного для Війни. Перехід з рівня Кризи до фази Конфлікту може бути пов'язаний із підписанням мирної угоди, за припущення, що вона включає всіх учасників конфлікту та що вона буде дотримуватись. Маркером внутрішньодержавних конфліктів також може бути проведення виборів, які легітимізують уряд, за припущення, що суб'єкти погоджуються з конституційною політичною конкуренцією. Зрушення від рівня Конфлікту до Нестабільного миру у внутрішньодержавних конфліктах може бути пов'язано з повторенням виборів і, що більш істотно, зі зміною влади мирним шляхом. У міждержавних конфліктах це може бути розширення економічного співробітництва та нормалізація дипломатичних відносин. Перехід від рівня Нестабільного миру до Стабільного у внутрішньодержавних конфліктах може бути пов'язаним із здійсненням структурних заходів, визначених цілями учасників, які можуть бути або не бути визначені в мирній угоді. У міждержавних конфліктах маркером цього переходу може бути підписання всеосяжних угод про співпрацю, в тому числі у військовій сфері.

#### ***Понятійний апарат, що застосовується при вирішенні конфліктів***

Сучасні автори (Sousa, R., Oliveira, G., 2021) пов'язують поняття ***Вирішення конфліктів*** (Conflict Resolution) з втручаннями в конфліктний цикл. Вони підкреслюють фундаментальну різницю між втручаннями, які в основному спрямовані на стримування або припинення насильницької (озброєної) поведінки учасників, у цьому випадку вони називаються ***Управлінням конфліктами*** (Conflict Management), і втручаннями, які в основному спрямовані на вирішення політичних проблем (несумісність цілей) учасників, у цьому випадку вони називаються ***Запобіганням конфліктам*** (Conflict Prevention), коли вони відбуваються в період ескалації конфліктного циклу, і ***Припиненням конфлікту*** (Conflict Termination), коли вони відбуваються в період деескалації конфліктного циклу.

Кожен із цих трьох підпроцесів вирішення конфліктів містить свій набір ініціатив залежно від рівня інтенсивності конфлікту, які представлені у вигляді наступної таблиці:

Таблиця № 1

**Типи втручання з вирішення конфлікту в циклі конфлікту**

| Вирішення конфлікту   |       |                       |                                                                              |                             |                                |                                     |
|-----------------------|-------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| Запобігання конфлікту |       | Управління конфліктом |                                                                              |                             | Припинення конфлікту           |                                     |
| Структурне            | Пряме | Кризовий менеджмент   | Внутрішнє: одностороннє; спільне.<br>Зовнішнє: миротворчість; примус до миру | Традиційне підтримання миру | Підтримання багатомірного миру | Розбудова миру<br>Консолідація миру |

Дев'ять типів втручань, представлених в таблиці, згруповані в зазначені вище три підпроцеси вирішення конфліктів відповідно до того, чи є метою діяти виключно на насильницький конфлікт без інших політичних цілей, чи ні. Втручання, зосереджені виключно на жорстоких конфліктах, згруповані в підпроцес Управління конфліктами. В залежності від фази це може бути Кризовий менеджмент, Управління внутрішніми конфліктами (Спільне або Одностороннє), Зовнішнє управління конфліктами (у вигляді Миротворчості та Примусу до миру), і Традиційна миротворчість.

Решта типів втручання мають на меті діяти на ненасильницький конфлікт, пов'язаний із підпроцесом Запобігання конфліктам, яке може приймати форму Структурного або Прямого запобігання конфліктам, і з підпроцесом Припинення конфлікту, яке може приймати форму Багатомірної миротворчості, Розбудови миру або Консолідації миру.

Розглянемо усі представлені в таблиці ініціативи дещо докладніше.

*Дипломатія і політика в мирний час.* У фазі Стабільного миру учасники взаємодіють у процесах співпраці, а також у більш-менш конкурентних процесах, дотримуючись існуючих конституційних правил або інституційних систем. Деякі автори асоціюють Структурне запобігання конфліктам з періодом Стабільного миру, однак інші вважають, що Стабільний мир найкраще характеризується «дипломатією або політикою мирного часу», яка відрізняється від превентивної дипломатії, пов'язаної з Запобіганням конфліктам. Стабільна дипломатія або політика мирного часу здійснюється державами або групами, які мають більш-менш стабільні відносини, що не означає, що вони відбуваються в повній гармонії. Держави в ситуації Стабільного миру не слід ототожнювати з перебуванням в «позитивному мирі» зі справедливим порядком. В Стабільному мирі більшість відносин між акторами, швидше за все, знаходяться в стані «негативного миру», де виникають ситуації нерівності в розподілі ресурсів та влади. Переговори з цих питань відбуваються між суб'єктами, іноді в загостреній формі, особливо за наявності специфічних умов, таких як економічна депресія, дефіцит ресурсів, зовнішні потрясіння тощо. Однак конституційний або інституційний

порядок переважає, оскільки актори цінують його більше, ніж свої політичні цілі. Відповідно можливість насильницького конфлікту є дуже малою або нульовою. Сучасним прикладом, який ілюструє цю ситуацію, є внутрішні та міждержавні відносини в Європейському Союзі, де основна увага приділяється миру та сталому розвитку.

*Структурна та пряма профілактика конфліктів.* Визначення Запобігання конфліктам (ЗК) не є консенсусним у літературі, і критерієм, який найбільше розрізняє полярні точки зору, є його зв'язок із певними фазами циклу конфлікту. Найбільш обмежувальне визначення вважає, що ЗК має місце до насильства. Більш широке визначення передбачає, що ініціативи ЗК можуть відбуватися також у фазах Кризи і Війни, тобто і під час ескалації конфлікту.

Структурне запобігання конфліктам фокусується на суперечливих цілях акторів, має перспективу (ре)структуризації суспільного договору чи відносин між державами, є ширшим за обсягом і зазвичай передбачає середньострокову реалізацію. Ці втручання спрямовані на пошук і впровадження рішень глибинних причин несумісності між акторами.

Пряме запобігання конфліктам фокусується на ставленнях акторів, прагнучи запобігти посиленню конфлікту в короткостроковій логіці, зосередженій на конкретних питаннях. Воно не обов'язково має на меті розв'язання глибинних причин конфлікту, а радше стримує динаміку конфлікту, щоб на пізнішому етапі можна було розпочати більш структуроване втручання.

Структурне запобігання конфліктам вимагає певного рівня співпраці між акторами та більше часу для реалізації і як таке пов'язане з нижчим рівнем конфліктності Нестабільного миру. Пряме запобігання конфліктам відбувається, щоб стримувати процес посилення конфлікту, коли загроза насильства найближча і немає часу для структурних заходів. Таким чином, воно відбувається на більш загрозливій фазі конфлікту (тобто у фазі Конфлікту в межах розглянутої раніше моделі), але до рівня Кризи. Прикладами структурних ініціатив може бути прийняття стандартів прав людини чи вступ у певні міжнародні організації; на місцевому рівні – допомога з виборами, реформи сектору безпеки тощо, прикладами прямих – створення міжнародного кримінального суду чи військового трибуналу.

*Кризовий менеджмент.* Кризовий менеджмент охоплює набір ініціатив із метою стримування гостроти суперечки, яка перебуває на межі переростання у війну, у ситуації, коли виникає загроза застосування сили або випадкового чи локалізованого насильства. Кризовий менеджмент має часову перспективу негайних результатів, спрямованих на припинення насильства або ворожої поведінки.

Для міждержавних конфліктів існує два типи криз: системна криза та криза зовнішньої політики, а для внутрішньодержавних конфліктів існує внутрішня криза. Системна безпекова криза виникає, коли «відбувається зміна ситуації, яка характеризується двома необхідними та достатніми умовами: збільшенням інтенсивності руйнівної взаємодії між суб'єктами



системи та початковою зміною в структурі міжнародної системи, точніше, в структурних атрибутах розподілу влади, акторах/режимах, правилах та конфігурації альянсу» (Brecher M., 2018, p. 35). У цих випадках криза є не результатом раптових змін, а процесом поступової зміни системи.

На рівні держави зовнішньополітична криза виникає, коли найвищі політики держави вважають, що існують (необхідні та достатні умови) для зовнішніх загроз базовим цінностям поряд з усвідомленням кінцевого часу для відповіді на ці загрози та висока ймовірність участі у бойових діях. Визначення внутрішньополітичної кризи подібне до визначення зовнішньополітичної кризи, однак внутрішньодержавна криза пов'язана з «внутрішніми загрозами цінностям».

Системна криза є об'єктивною і може призвести до збільшення руйнівних взаємодій, тоді як зовнішньополітична криза (і внутрішня криза) можуть призвести до війни. «Базові цінності» – це раніше визначені цілі, які лежать в основі ескалації конфлікту. Кризи зовнішньої або внутрішньої політики зазвичай викликаються каталізуючою подією. Це може бути загроза насильства, розрив дипломатичних чи політичних відносин, запровадження торговельного ембарго чи економічної блокади, спроба змінити режим чи керівництво суперника, обмежений насильницький напад тощо. Коротше кажучи, каталізатором кризи буде подія, яка вважається одним із акторів як загроза, що перевищує норму. Реакція суб'єкта, який сприймає загрозу через подію-каталізатор, визначить, чи відбудеться криза, чи ні. У деяких ситуаціях кризі можна запобігти через відсутність відповіді або інші ініціативи щодо деескалації; однак в інших випадках загрозливий суб'єкт може діяти, подібно до каталізуючої події, ініціюючи кризу.

Кризовий менеджмент – це спроба уникнути війни, зберігаючи життєві цілі акторів, він містить делікатний компроміс між примусом і пристосуванням. З одного боку, головні актори не хочуть йти на поступки, необхідні для уникнення війни, оскільки це може поставити під загрозу їхні життєво важливі цілі. З іншого боку, якщо вони не досягнуть компромісу, це може призвести до ескалації конфлікту та початку війни. У цьому процесі важливо зберегти комунікацію та переговори між головними учасниками. У багатьох кризових ситуаціях актори мають стимули уникнути війни, тому Кризовий менеджмент може бути вирішальним, незалежно від того, чи керують ним головні чи зовнішні актори.

Деякі дії Кризового менеджменту, а саме «м'язове» посередництво, економічні санкції, погроза застосування сили або застосування сил швидкого реагування, подібні до ініціатив Прямого запобігання конфліктам. Однак те, що відрізняє дії Кризового менеджменту, – це їхній потенціал мати негайний ефект. Тобто Структурне та Пряме запобігання конфліктам складають спектр середньострокових і короткострокових ініціатив Запобігання конфліктам, тоді як дії Кризового менеджменту – це ініціативи, які мають негайний ефект.

*Управління конфліктом.* Спільний знаменник у визначеннях Управління конфліктами полягає в тому, що він складається з низки ініціатив щодо обмеження, пом'якшення, стримування або усунення насильницького вираження конфлікту. Це дії, спрямовані на контроль або обмеження: рівня насильства; географічного охоплення; кількості учасників; використовуваних систем озброєнь або розміру залучених військових сил тощо.

Управління конфліктами виникає, коли головні або зовнішні актори вважають, що війна має постійний характер та що певний рівень тактичної координації чи переговорів можливий. Існує чотири стратегії для Управління конфліктами, дві з яких є внутрішніми, у тому сенсі, що вони залежать від головних учасників, і дві стратегії є зовнішніми, оскільки вони залежать від ініціативи зовнішніх акторів. До внутрішніх стратегій відносяться Одностороннє управління і Спільне управління, а до зовнішніх – Миротворчість і Примус до миру.

*Внутрішні стратегії: Одностороннє та Спільне управління.* Стратегії головних учасників відрізняються тим, чи є між ними співпраця. Коли є співпраця між головними акторами, є Спільне управління конфліктом. Якщо один або більше учасників не співпрацюють, головні актори можуть розпочати Одностороннє управління конфліктом, щоб спонукати до стриманої поведінки сторони, які не співпрацюють.

Відсутність співпраці між учасниками може бути пов'язана з рядом причин, а саме: наявністю низького рівня довіри; високим рівнем ворожості; делегітимізацією однієї сторони; існуванням асиметрії владних можливостей акторів, провалом мирного процесу тощо. Мета Одностороннього управління конфліктом полягає в тому, щоб контролювати рівень насильства іншого учасника, тобто змінювати розрахунки витрат/вигод іншого учасника на основі стратегій покарання та стимулювання, спрямованих на стримування насильства. По суті, це «форма боротьби за свідомість іншої сторони, заснована на припущенні, що вона справді піддається впливу».

Головний актор може вдатися до трьох типів стратегій Одностороннього управління конфліктом: негативні санкції погрози та сили (каральні), позитивні санкції або заохочення (стимули) та відкликання. Серед каральних актор може використовувати систематичну стратегію реагування «око за око, зуб за зуб», щоб запобігти застосуванню насильства, однак ця стратегія несе в собі небезпеку призвести до ескалації конфлікту. Нарешті, учасник може також погрожувати чи здійснювати акції колективного покарання. У цій стратегії населення стає заручником, оскільки хтось погрожує покарати населення, яке не бере безпосередньої участі в конфлікті, якщо лідери продовжуватимуть певну поведінку.

Позитивні санкції або спокуси можуть складатися з надання гарантій того, що одна зі сторін утримається від бойових дій або певного типу бойових дій, якщо інша сторона утримуватиметься від насильства або контролюватиме його. Ще одна стратегія – це так звана «Поступова реципрокність

у зменшенні напруги» (GRIT), що складається з набору односторонніх поступок, не обумовлених поведінкою опонента, з метою переконати опонента в серйозних намірах зменшити насильство. Нарешті, учасник може обрати односторонній вихід без згоди, наприклад, частковий вихід з території. Ця стратегія (як і попередня) може розрядити конфлікт, але може призвести до відповіді іншої сторони, що посилить конфлікт, якщо це сприймається як ознака слабкості.

Спільне управління виникає, коли головні актори бажають співпрацювати та досягати порозуміння через публічні чи таємні діалоги. Угода може мати кілька цілей, таких як зменшення насильства, зменшення кількості жертв, диференціація цілей атак, розмежування між тилами та фронтом, між комбатантами та не комбатантами, обмеження використання певної зброї чи військової тактики та надання політичного простору для переговорів. Ймовірність спільного управління може бути визначена взаємодією трьох факторів, а саме розподілу можливостей, обговорюваних чи не обговорюваних цілей, а також наявних засобів і кількості акторів.

Так, коли розподіл потенціалу є збалансованим (конкурентні війни), існує певна ймовірність спільного управління, коли ж розподіл можливостей незбалансований (війна нерівності), існує менша ймовірність спільного управління, оскільки сильніший гравець може не захотіти поступитися своєю перевагою. Цілі, поставлені на карту, можуть визначати схильність до Спільного управління більше, ніж розподіл можливостей. Так, коли цілі актора не підлягають обговоренню і актор має власні засоби для їх досягнення, ймовірність Спільного управління є мінімальною. Коли цілі учасника є жорсткими, але актор не має засобів для їх досягнення, ймовірність Спільного управління є дещо вищою. Найвища ймовірність Спільного управління виникає, коли учасники готові обговорювати свої цілі. Нарешті, коли в конфлікті задіяні два учасники, легше координувати та обговорювати Спільне управління, ніж у складній ситуації з більш ніж двома акторами. Таким чином, найвища ймовірність Спільного управління виникає, коли існують збалансовані можливості між двома акторами з цілями, що припускають обговорення і коригування.

*Зовнішні стратегії: миротворчість та примус до миру.* Миротворчість визначається як дія, спрямована на приведення ворогуючих сторін до згоди, в основному такими мирними засобами, як дипломатія, яку можуть здійснювати спеціальні посланники, уряди, групи держав, регіональні організації, Організація Об'єднаних Націй, офіційні та неофіційні групи, урядові організації або авторитетні особистості. Переговори і, зокрема, посередництво відіграють важливу роль у Миротворчості. Переговори складаються з прямої політичної взаємодії головних акторів з метою пошуку вирішення конфлікту. Під час переговорів головні учасники визначають проблеми та шукають рішення, прийнятне для всіх. Посередництво – це форма переговорів, коли третя сторона, один або кілька зовнішніх учасників, допомагає

головним учасникам у спробі знайти рішення. Обмеження переговорів полягає в тому, що якийсь учасник може домінувати через розподіл влади між головними акторами, тоді як у посередництві зовнішні актори можуть мінімізувати вплив розподілу влади на досягнуту угоду.

Як вже йшлося раніше, існує два «погоджені» способи припинення війни: підписання угоди про припинення вогню або мирна угода. Щоб головні актори досягли згоди, зазвичай необхідне посередництво зовнішніх акторів. Однак схильність головних акторів до процесу посередництва (або переговорів) часто залежить від того, чи є втома від війни і чи війна досягла ситуації «взаємно образливої безвиході». Взаємно шкідлива тупикова ситуація – це ситуація, коли жодна з головних дійових осіб не може досягти перемоги над своїм ворогом, а продовження війни потребує значних витрат (військових, економічних чи дипломатичних) для обох дійових осіб. В такій ситуації головні актори повинні мати певну перспективу можливого політичного виходу з конфлікту, щоб прийняти рішення розпочати посередництво. Саме тоді посередництво може бути найбільш доречним, хоча початок медіації не є гарантією досягнення угоди.

Одним із факторів, який позитивно сприяє досягненню угоди, є визначення привабливих можливостей для головних учасників, якщо вони підпишуть угоду. Це може бути доступ до відповідних економічних або дипломатичних ресурсів. Нарешті, підписання угоди про припинення вогню чи мирної угоди не є гарантією дотримання, але є показником ефективності процесу посередництва.

Миротворчому процесу можуть сприяти ініціативи непримусового характеру, тобто ті, на які дають згоду головні дійові особи конфлікту, наприклад, звернення до Міжнародного суду, арбітражу та інших механізмів вирішення спорів (включаючи судові рішення), хоча у внутрішньо- та міждержавних конфліктах звернення до Міжнародного кримінального суду та спеціальних кримінальних трибуналів може мати як примусовий, так і непримусовий характер. Крім того, під час Миротворчості зовнішні суб'єкти можуть вдатися до гуманітарної допомоги, щоб пом'якшити негативні умови конфлікту, зокрема щодо біженців або внутрішньо переміщених осіб. Важливо пояснити, що Миротворчість – це механізм Управління конфліктами, тому проведення описаних вище ініціатив буде називатись Миротворчістю незалежно від того, чи була досягнута офіційна угода.

Різниця між припиненням вогню та мирною угодою може бути ілюстрацією різниці між двома термінами в літературі, а саме «врегулювання конфліктів» і «вирішення конфліктів». Термін «врегулювання конфлікту» означає придушення насильницького конфлікту без розгляду глибших причин конфлікту і відносин між акторами. Воно має короткострокову мету, яка може бути результатом примусових дій зовнішніх акторів і, в цьому сенсі, пов'язана з угодою про припинення вогню. «Вирішення конфлікту», як визначено вище, включає в себе припинення насильницького конфлікту, а та-

кож пошук угоди для вирішення основних причин конфлікту. «Вирішення конфлікту» має середньострокову та довгострокову перспективу, і зовнішні актори не віддають перевагу примусовим ініціативам для його досягнення, а радше прагнуть покращити комунікацію між сторонами для пошуку позитивних рішень. Мирна угода, залежно від її обсягу, може повністю або частково відповідати визначенню «вирішення конфлікту», відповідно до якого воно визначається як часткове, якщо воно залишає відповідні питання або суб'єктів поза угодою.

Примус до миру складається з комплексу заходів примусу, включаючи застосування військової сили з метою припинення насильницького конфлікту. Існують мирні та немирні (військові) заходи примусу. Мирні заходи примусу передбачають економічні, дипломатичні чи військові санкції (ембарго на постачання зброї), стимули до економічної допомоги, Міжнародний кримінальний суд або спеціальні кримінальні трибунали. Немирні заходи – використання військової сили як примусу до миру – є останньою інстанцією Управління конфліктом, перш за все тому, що це не військова місія, дозволена владою цільової країни, що означає порушення її суверенітету. Місії відбуваються з припущенням про їх неупередженість, але на практиці це не завжди легко виконати. Через їх винятковість юридичною вимогою Ради Безпеки ООН є положення про необхідність затвердження подібних місій та їхні мандати, зазвичай делегуючи їх виконання іншим акторам, регіональним організаціям або групі держав. Відповідно до Статуту Організації Об'єднаних Націй військова місія з примусу до миру може бути затверджена, коли стався акт агресії, загроза миру або порушення миру, що загрожує міжнародному миру та безпеці.

Наприкінці 1990-х років відбувся значний нормативний розвиток, який ставить під сумнів суверенітет держав, коли вони не бажають або не можуть захистити своїх громадян. Пізніше ця концепція була визначена як «Відповідальність за захист», згідно з якою існує відповідальність міжнародної спільноти за все, що коїться в світі, саме тому Рада безпеки ООН може у разі потреби затверджувати військові інтервенції, щоб захистити населення від геноциду, військових злочинів, етнічних чисток і злочинів проти людяності. Концепція намагається узгодити принцип суверенітету з примусовим гуманітарним втручанням, вважаючи, що примус до миру може звільнити «народний суверенітет» від репресивних режимів.

*Традиційне та багатовимірне миротворення.* Коли рівень збройного насильства припинився або знизився до дуже низького рівня, втручання передбачають миротворчу мету. У перший момент миротворчість має негайну і короткострокову перспективу, спрямовану на запобігання поновленню війни, і тому є зосередженою на безпеці та контролі поведінки акторів. Пізніше, коли відновлення війни більше не є неминучим, в період деескалації конфлікту, спостерігається фаза підтримання миру, де цілі мають короткострокову та середньострокову перспективу, зосереджену на політико-

соціальному процесі, пов'язаному зі ставленнями і цілями акторів. Перший тип називають Традиційним підтриманням миру, а другий тип – Багатовимірним підтриманням миру.

Зазвичай є мирна угода, яка передбачає процес відновлення суспільного договору або відносин між державами на період деескалації. Коли немає мирної угоди, етап миротворчості спрямований на забезпечення дотримання припинення вогню та водночас обговорення умов майбутньої мирної угоди. Миротворчі місії є найважливішим інструментом ООН для запобігання поновленню насильницького конфлікту в короткостроковій та середньостроковій перспективі. Його характеристики протягом десятиліть розвивалися та адаптувалися до різних викликів, і зараз виділяють три покоління миротворчих місій ООН.

Перше покоління миротворчих місій, які також називають класичними або традиційними, зазвичай це ті, які проводилися в період холодної війни, між 1947 і 1988 роками, часто для вирішення проблем, що виникли в результаті демонтажу колоніальної системи. Найамбітнішою з них, виконаною між 1960 і 1964 роками, вважається миротворча місія в Демократичній Республіці Конго. Ці місії по суті мали військовий характер стримування; їх основною метою було спостереження та моніторинг ситуації на місці в плані дотримання режиму припинення вогню або втручання між військовими силами головних гравців. Ці перші місії закріпили три керівні принципи миротворчої діяльності ООН: необхідність згоди головних дійових осіб на місію, застосування військової сили тільки в порядку самозахисту і із застосуванням мінімальної сили, а також неупередженість місії в тому сенсі, що вона не повинна змінювати відносини військової чи економічної влади головних акторів.

Друге покоління миротворчих місій з'явилося в 1988 р., під кінець холодної війни, коли Радянський Союз відкрив можливість розв'язувати конфлікти, що виникали внаслідок або під впливом суперництва між Сполученими Штатами та Радянським Союзом. Ці місії мали широкий мандат, не лише військовий, а й політико-соціальний та гуманітарний, зі значними цивільними та поліцейськими компонентами. Це місії з акцентом на цивільному вимірі операцій, включаючи розбудову потенціалу установ, відновлення господарського життя, демобілізацію, роззброєння та реінтеграцію колишніх учасників бойових дій, сприяння політичному процесу та виборам. Їх називають Багатовимірними миротворчими місіями.

Третє покоління миротворчих місій виникло у 1990-х роках у відповідь на необхідність захисту цивільних осіб і сил ООН, задіяних у цих місіях. У постконфліктному контексті миротворчі місії часто стикаються з бойовими командирами, ополченцями та іншими «спойлерами», які ставлять під загрозу виконання мандата місії та безпеку цивільних осіб і персоналу місії. Ці місії третього покоління називаються «операціями з підтримки миру». Вони мають право використовувати військові засоби сили на так-

тичному рівні протягом обмеженого періоду та в обмеженій географії, як засіб виконання свого мандату, забезпечення політичного процесу, захисту цивільного населення від неминучого нападу або підтримки місцевої влади в здійсненні правопорядку. Тобто метою застосування сили є не перемога якогось учасника, а захист мандату, якомога неупереджено і з застосування найменшої кількості збройних сил, яка вважається необхідною.

За своїми характеристиками Традиційні миротворчі місії вважаються механізмом Управління конфліктами в тому сенсі, що вони зосереджені на насильницькому компоненті конфлікту і не прагнуть працювати на політичному рівні. Водночас Багатовимірні миротворчі місії не є механізмом Управління конфліктами, оскільки вони мають політичний мандат і пов'язані із підпроцесом завершення конфлікту.

*Миро-будування.* Коли динаміка конфлікту досягає фази нестабільного миру, без загрози відновлення конфлікту та політичним простором для встановлення довірливих стосунків між сторонами, можуть мати місце втручання з розбудови миру. Миро-будування складається з низки ініціатив, спрямованих на зміцнення національної спроможності вирішення конфліктів в усіх сферах і закладання основи для стійкого миру та розвитку. Метою є комплексна праця над суперечливими цілями акторів, тобто над структурними першопричинами конфлікту. Хоча ця концепція більше застосовується до внутрішньодержавних конфліктів, існує також миро-будівництво на рівні міждержавних відносин, у тому сенсі, що воно прагне подолати конфліктні цілі з метою розвитку співпраці та взаємозалежності.

Багато заходів, охоплених розбудовою миру, вже розпочато в Миротворчих місіях або тому, що це середньо- та довгострокові ініціативи, або тому, що вони поступово стають все більш масштабними та структурно глибокими втручаннями, які вимагають більшого рівня співпраці між акторами, якого немає на рівні кризи. Прикладами такої діяльності є ініціативи з роззброєння, демобілізації, реінтеграції, розмінування, реформа сектору безпеки, захист і сприяння правам людини, допомога у виборах або підтримка у відновленні влади держави.

Загалом ініціативи з розбудови миру спрямовані на підтримку надання державі повноважень, що забезпечують внутрішню та зовнішню безпеку, функціонування демократії з політичною та інституційною спроможністю сприяти соціально-економічному розвитку та подоланню психосоціальних проблем, викликаних війною, шляхом відновлення співпраці та довіри, відновлення стосунків та сприяння примиренню.

*Консолідація миру.* Консолідація миру виникає, коли відносини між головними дійовими особами стабілізуються. Консолідація миру зазвичай визначається в літературі як прагнення сприяти більшій співпраці між акторами та створення всеосяжного миру для всіх залучених сторін.



### ***Альтернативні підходи до розуміння і вирішення конфліктів***

**Ідея Космополітичного миру.** Поняття про Космополітичний мир виходить із припущення про те, що існує нова «глобальна спільнота», орієнтована на яку є поняття справедливості, яка повинна бути реалізована шляхом прогресивних реформ управління для покращення добробуту всіх, зокрема маргіналізованих. Космополітичне право розуміється як конфігурація правил для захисту людини як такої, для створення суспільних зв'язків між індивідами, які перекривають національну чи групову ідентичність, і для просування моральної глобальної свідомості, заснованої на природних правах людини. Глобалізація з її процесами взаємозв'язку та взаємозалежності зміцнює усвідомлення цієї «глобальної спільноти» громадян світу, які мають зобов'язання солідарності один з одним у формі «колективної людської безпеки». Ця «глобальна спільнота» є єдністю, яка виходить за межі держави і має перетворитися на демократичні та справедливі механізми глобального управління, інституціоналізовані у федерації миру. Федерація має не брати на себе владу як держава, а зберігати і забезпечувати свободу кожної держави.

Прихильники цього підходу пропонують операціоналізувати ці ідеї за допомогою пропозиції Космополітичної миротворчості. Вони вважають, що Космополітична миротворчість може бути реалізована в ООН шляхом створення Надзвичайних миротворчих служб ООН з Вирішення конфліктів, які перевершать поточні моделі Миротворчості ООН. На їх думку, на додаток до існуючих систем ООН, ці служби мають включати надійну систему раннього попередження з можливістю швидкого розгортання для превентивних дій і захисту цивільних осіб, які знаходяться в зоні ризику, своєчасного початку різноманітних заходів, миротворчих місій, включаючи поліцейську діяльність, розбудову миру та гуманітарну допомогу. Крім того, ці служби повинні мати потужний військовий компонент зі здатністю застосовувати силу для захисту мандату, а також цивільний компонент зі спроможністю надавати гуманітарну допомогу, допомогу групам з вирішення конфліктів, медичним підрозділам, радникам з миро-будівництва та групам реагування на екологічні кризи.

Таким чином, ідея Космополітичного миру покладає на «глобальну спільноту», представлену в ООН, більшу відповідальність за «колективну безпеку людей». Цей підхід певним чином збігається з дебатами, які визнали більшу «надійність» миротворчих місій і приписали світовій спільноті «Відповідальність за захист». Ця пропозиція реалізує гуманітарне право (захист цивільних осіб) у послідовному, раціональному та законному процесі і зміцнює профілактичну та паліативну спроможності ООН.

**Критичні підходи.** На відміну від ідей Космополітичного миру, які акцентують увагу на макрорівень, на наддержавні інституції, Критична перспектива вимагає кардинально іншого виду миротворчої діяльності на рівні громади (тобто на низовому рівні). Вихідним є те, що переважаючи підходи

до Вирішення конфліктів інструменталізовані Заходом з метою стабілізації статус-кво та відтворення міжнародного порядку в усіх місцях нестабільності чи потрясінь, де відбуваються міжнародні інтервенції. Це зашкоджує власним проектам незахідних держав і, зокрема, постраждалих народів. Експортованим міжнародним порядком є західна ліберально-демократична система з демократичною політичною системою та економічною системою приватної власності і вільного ринку. В критичному підході лунає заклик до розвитку анти-гегемоністського міжнародного суспільства, тобто захисту нормативної універсальності, яка пропонується, але не нав'язується регіональним та місцевим спільнотам з їх соціальними, етнічними, культурними чи релігійними відмінностями громад і держав.

Зовнішні процеси втручання в конфлікт потребують нового підходу, який зможе залучити окремих осіб та місцеві громади до процесів, які їх стосуються, через їхню участь, вільну від загрози панування, побудовану на діалозі з «іншими». Багатовимірні миротворчі втручання, що діють на глобальному, регіональному та місцевому рівнях, навіть якщо вони виправдані від імені місцевих учасників або відсутністю місцевих структур, необхідно постійно відстежувати в їхньому гегемоністському вимірі, щоб визначити їх увагу до необхідності збереження ідентичності, доступу до ресурсів і справедливості для місцевого населення та спільнот.

Таким чином, для прихильників критичних підходів не тільки людська безпека, але й людська емансипація є центральними у процесах сприяння миру. Вони пропонують перебудувати держави та міжнародну систему таким чином, щоб розвиток універсальності та трансформація політичних спільнот унікали тотального проекту та стимулювання.

## **II. 2. 2. Особливості вирішення конфліктів у різних культурах**

### ***Монокультурний погляд на вирішення конфліктів***

Більшість моделей вирішення конфліктів розроблено в Америці, і можна очікувати, що вони відображатимуть цінності та норми культури, з якої вони походять. Тенденцію до об'єктивізації та раціонального вирішення проблем, притаманну літературі з вирішення конфліктів, можна розглядати як відображення монокультурного погляду. Наведемо декілька прикладів:

- Навіть визначення ситуації як «конфлікту» означає культурне обрамлення. Наприклад, в Індонезії немає слова, яке б означало конфлікт, тоді як китайці використовували б різні слова для опису сімейного конфлікту та національного конфлікту.

- Використання активного слухання для виявлення почуттів або занепокоєнь передбачає здатність і бажання прямо формулювати питання і відповіді, проте деякі з них зазвичай можуть існувати в культурі в невербальній формі. Наприклад, жителі Шрі-Ланки воліють виявляти свою турботу, приносячи спеціальні чаї чи їжу, а не кажучи: «Я піклуюся про вас».

– Мозковий штурм творчих варіантів або розробка практичних рішень буде нелегким у культурах, де наголошується на необхідності передавати проблеми відповідним органам.

– Різні культури можуть по-різному розуміти такі ключові поняття, як конфіденційність. Приклад такого непорозуміння стався в Австралії, коли посередник, який погодився зберігати конфіденційність щодо певних питань, опинився в ситуації, коли стало зрозуміло, що всі в групі (аборигенів) знають про ці питання. Він припустив, що необхідності мовчати більше немає, і приєднався до розмови. Його клієнти-аборигени були глибоко шоковані, відчували себе зрадженими і наполягали на тому, щоб його зняли зі справи. Для них конфіденційність пов'язана з тим, хто має повноваження говорити про певні питання. Те, що справи були відомі, не давало права про них висловлюватись.

Існує ціла низка міфів щодо конфліктів, частина з яких якраз і сформувалась, оскільки не враховувалися культурні особливості в поглядах на конфлікт та способи їх вирішення. Нижче наведені деякі з них:

1) конфлікти – це лише проблеми спілкування, і якщо можна сприяти ефективній комунікації, то конфлікт буде вирішено;

2) існує золота середина, якої обидві сторони повинні досягти шляхом компромісу, щоб отримати частину бажаного. Насправді компроміс може бути менш ефективним, ніж переформатування конфлікту таким чином, щоб обидві сторони виграли, не втрачаючи цілісності;

3) оптимальний спосіб вирішення конфлікту – зібрати обидві сторони в одну кімнату та сприяти відкритому обговоренню проблем. Насправді прямий контакт у багатьох культурних контекстах може бути руйнівним, особливо в контекстах, де конфлікти керуються опосередковано;

4) сторони конфлікту повинні наголошувати на своїх особистих інтересах над колективними цінностями сім'ї, громади чи суспільства. Насправді в деяких культурах колективні інтереси можуть бути важливішими за індивідуальні;

5) будь-який сторонній посередник має бути нейтральною особою, не пов'язаною з жодною зі сторін конфлікту. Насправді нейтралітет може бути неможливим або навіть небажаним, коли для цього потрібно вийти за межі групи, щоб знайти третю сторону;

6) хороші процедури вирішення конфліктів мають бути стандартизовані відповідно до справедливих, розумних і раціональних форматів і політики. Насправді очікування справедливості, розумності та раціональності можуть виражатися в кожній культурі по-різному.

### ***Конфлікти в індивідуалістичній та колективістській культурах***

Громадяни країн, які виховуються і живуть в індивідуалістичних культурах, мають принципово інші погляди на різні аспекти вирішення конфліктів порівняно з громадянами колективістичних країн. Наприклад, концеп-

ція індивідуальної свободи є відображенням індивідуалістичної цінності, і напевно чи було б правильно нав'язувати таку цінність колективістському суспільству.

Друга відмінність полягає в тому, що в незахідних колективістських культурах одним із способів вирішення суперечок між людьми є використання цитованих прислів'їв чи історій, які дають вказівки щодо того, як вирішувати суперечки, знаходити посередників і як досягти взаємно задовільного врегулювання. Наприклад, дослідники описують, як жителі тихоокеанських островів віддають перевагу терміну «розплутування» над більш індивідуалістичними поняттями розв'язання конфлікту чи управління суперечками. Розплутування – це більше процес, ніж результат, і образ заплутаної сітки, що блокує цілеспрямовану діяльність, має практичний акцент, а також означає ідеальний стан, коли лінії життя людей «прямі».

Третя відмінність – це поняття «я». У західних суспільствах особистість заснована на любові до себе, самовизначенні та самоспрямуванні. У колективістському середовищі людина не вільна. Вона пов'язана взаємними ролями зобов'язаннями та обов'язками, структурованими та вирощеними в постійному процесі взаємних переговорів.

### ***Конфлікти у висококонтекстних і низькоконтекстних культурах***

Іншим способом розрізнення культур є ступінь важливості контексту. Культури з низьким контекстом зазвичай стосуються груп, які характеризуються індивідуалізмом, відкритою комунікацією та неоднорідністю. США, Канада та Центральна і Північна Європа описуються як території, де культурні практики найбільш показово низькоконтекстні. Культури високого контексту відрізняються фокусом на колективній ідентичності, прихованій комунікації та однорідності. Такий підхід переважає в країнах Азії, включаючи Японію, Китай і Корею, а також країни Латинської Америки. Культури з низьким контекстом швидше наголошують на особистості, а не на групі, скоріше стурбовані автономією, ніж залученням, дотримуються контролюючого стилю конфронтації, а не стилю взаємних зобов'язань, більше цінують прямолінійність, ніж прихованість і змагальність, а не співробітництво.

Для ілюстрації протиставляють американську (з низьким контекстом) і японську (з високим контекстом) точки зору щодо справедливості. У японському судовому процесі обвинувачений, суд, громадськість і потерпілі сторони збираються разом, щоб спільними зусиллями вирішити проблему. У Сполучених Штатах функція судового розгляду полягає в тому, щоб зосередитися на злочині, протистояти злочинцю та звинуватити так, щоб злочинець і суспільство бачили наслідки.

Дослідники пов'язують високий і низький контекст із колективізмом та індивідуалізмом відповідно. Хоча представники низькоконтекстних культур вважають непряме управління конфліктом слабким або ухильним, представники культур високого контексту вважають пряме управління

конфліктом невивіливим і незграбним. У той час як мешканці низькоконтекстних культур відокремлюють проблему конфлікту від особи, висококонтекстні культури розглядають проблему та людину як взаємопов'язані. У той час як у низькоконтекстних культурах прагнуть керувати конфліктом у напрямку до об'єктивного та справедливого вирішення, культури з високим контекстом зосереджуються на афективних, стосункових, особистих та суб'єктивних аспектах. Хоча культури з низьким контекстом мають лінійний і логічний світогляд, який є проблемно-орієнтованим і чутливим до окремих людей, висококонтекстні культури бачать конфлікт, подію та всіх учасників в єдиному, цілісному контексті. Поки низькоконтекстні культури цінують незалежність, орієнтовану на автономію, свободу та особисті права, висококонтекстна культура цінує включення, схвалення та асоціацію.

Відмінності у поглядах на конфлікт і його вирішення між представниками низькоконтекстних і висококонтекстних культур часто представляють у вигляді наступної схеми (Pedersen P.B., 2001):

| Низькоконтекстні культури                                                                            | Висококонтекстні культури                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Певні учасники повинні спочатку визнати, що є конфлікт, перш ніж вирішення / посередництво почнеться | Традиційні групи повинні спочатку визнати, що є конфлікт, перш ніж вирішення / посередництво почнеться  |
| Конфлікт і процес його вирішення / посередництва часто зберігається в таємниці                       | Конфлікт не є приватним і має бути публічним до того, як розпочнеться процес врегулювання/посередництва |
| Управління конфліктом навчає людей вести переговори, бути посередником та як реагувати на конфлікт   | Соціальне управління конфліктом наголошує на моніторингу та медіації стресу в попереджувальному стилі   |
| Вирішення чи посередництво визначаються особами, які беруть участь у конфлікті                       | Вирішення конфлікту чи посередництво визначаються групою або культурою                                  |
| Поселення, як правило, позбавлені ритуалів і спіритуалізму                                           | Ритуали і спіритуалізм є важливою частиною життя поселень                                               |
| Переговори проходять очно та конфіденційно                                                           | Переговори непрямі (через посередників) і публічні                                                      |
| Перевага надається судовим угодам                                                                    | Покладання на суд для вирішення конфлікту розцінюється як провал                                        |

*Поняття «обличчя» у висококонтекстних культурах.* Управління конфліктами в азіатському контексті було описано як збереження обличчя, відновлення обличчя або втрата обличчя. Обличчя може стати важливішим за саме життя, оскільки оцінка людини спільнотою є надважливою. Те, що людина думає про себе, менш важливо, ніж те, що інші думають про неї. Так, традиційний китайський підхід до вирішення конфліктів заснований на збереженні обличчя для всіх сторін шляхом вибору, який кожна сторона робить, враховуючи не тільки особисті цілі, але й міжособистісну гармонію. Цей підхід відповідає конфуціанській традиції, згідно з якою вибір між осо-

бистими цілями та міжособистісною гармонією залежить від конкретного характеру відносин між сторонами конфлікту.

Відносини між батьком/сином, чоловіком/дружиною та начальником/підлеглим за конфуціанською традицією відповідають вертикальній структурі, наголошуючи на цінності гармонії. Це означає, що коли підлеглий конфліктує з начальником, він повинен захистити обличчя начальника, щоб зберегти міжособистісну гармонію. Думки висловлюються опосередковано, і будь-яка особиста мета повинна досягатися приватно, вдаючи підкорення начальнику. Підлеглий повинен підкорятися вимогам начальника та витримувати їх, покладаючись на непряме спілкування через третю сторону у своїй соціальній мережі для зв'язку з начальством. Оскільки конфуціанські правила ввічливості вимагають від обох сторін «підкупатися про обличчя іншого», конфлікт між членами групи може бути неочевидним для сторонніх. У сім'ї, наприклад, члени піклуються про обличчя один одного перед сторонніми, щоб підтримувати гармонію, підкоряючись публічно та кидаючи виклик приватно.

Коли конфлікт включає в себе горизонтальні відносини між членами «внутрішньої групи», вони можуть спілкуватися напругу, і для збереження гармонії вони можуть йти один одному на компроміс. Однак якщо один наполягає на своїй особистій меті, незважаючи на почуття іншого, боротьба може тривати довго. Якщо обидві сторони наполягають на своїх суперечливих особистих цілях, вони можуть ставитися до іншого як до члена «чужої групи» та безпосередньо протистояти цій людині, нехтуючи гармонією та захищаючи своє обличчя.

Небезпека тлумачення поведінки «поза контекстом» стала очевидною, коли було продемонстровано контекстний зв'язок поведінки з очікуваннями, цінностями та соціальними системами. Культурний конфлікт може виникнути, коли контекст поведінки не тлумачиться належним чином. Наприклад, вчителі культури в західному світі навчають цінності бути справедливими, пояснюючи, що люди повинні «чинити з іншими так, як вони хочуть, щоб інші чинили з ними». Хтось з іншої культури може поділяти цінність бути справедливим, але можуть бути відмінності в тому, яка саме поведінка буде розглядатися як ознака справедливості.

*Культурна сітка.* Хайнс і Педерсен розробили так звану Культурну сітку, щоб допомогти визначити та описати складність культурного контексту таким чином, щоб запропонувати дослідницькі гіпотези та керувати підготовкою людей для управління конфліктами в мультикультурному середовищі (Pedersen P.B., 2001).

Культурна сітка описує стосунки між двома групами, відокремлюючи те, що було зроблено (поведінка) від очікувань, що базуються на цій поведінці. Культурна сітка включає чотири квадранти. Кожен квадрант пояснює частини конфлікту між двома групами, визнаючи, що значущість кожного квадранта може змінюватися з часом і в різних ситуаціях.

У першому квадранті (однакова поведінка, однакові очікування) дві особи мають однакову поведінку та однакові позитивні очікування. Стосунки конгруентні та гармонійні, а за поведінкою стоять позитивні спільні очікування. Наприклад, обидві особи посміхаються (поведінка) і обидві особи очікують дружби (очікування). У цьому квадранті мало конфліктів.

У другому квадранті дві особи або групи мають різну поведінку, але мають однакові позитивні очікування. Існує високий рівень згоди в тому, що обидві особи очікують довіри та дружелюбності. Однак, якщо поведінка інтерпретується поза контекстом, вона може бути неправильно сприйнята як, можливо, ворожа. Наприклад, обидві сторони очікують поваги, але один демонструє повагу, будучи дуже офіційним, а інший – дуже неформальним. Якщо поведінка не сприймається як відображення спільних позитивних очікувань, конфлікт може загостритися, оскільки кожна сторона сприйматиме іншу як ворожу. Умови, описані в другому квадранті, є дуже нестабільними, і, якщо спільні позитивні очікування не будуть швидко виявлені та чітко виражені і зрозумілі обом сторонам, ситуація може змінитися до тієї, яка описана у третьому квадранті.

У третьому квадранті обидві особи мають однакову поведінку, але тепер у них різні або негативні очікування. Подібність поведінки створює видимість гармонії та згоди, але оскільки приховані очікування різні або негативні, то це навряд чи сприятиме хорошим стосункам. Наприклад, одна людина може продовжувати очікувати довіри та дружелюбності, тоді як інша людина – недовіри, навіть якщо обидві поводяться однаково, обидві посміхаються та привітні. Якщо цим двом людям вдасться сконцентруватися на тих періодах, коли вони поділяли позитивні очікування, вони зможуть повернутися до другого квадранта та подолати ескалацію конфлікту між ними. Якщо різниця в очікуваннях проігнорована або не виявлена, конфлікт може переміститися в четвертий квадрант.

У четвертому квадранті люди мають різні та/або негативні очікування і перестають прикидатися конгруентними. Дві людини або групи ворогують одна з одною і, можливо, більше не хочуть збільшувати гармонію у своїх стосунках. Їхня незгода тепер очевидна, і вони можуть просто захотіти завдати один одному болю. Сюди відносять різні форми насильства, тероризму та інші крайні форми конфлікту.

На жаль, багато конфліктів між людьми та групами залишаються нерозкритими до досягнення четвертого квадранта. Відповідна стратегія запобігання полягала б у виявленні конфлікту в поведінці на ранніх стадіях процесу, коли ці відмінності в поведінці знаходяться в контексті спільних позитивних очікувань, що дозволяє обом сторонам будувати спільну основу, не змушуючи жодну зі сторін втрачати цілісність.



### II. 1. 3. Сучасні підходи до вирішення конфліктів

#### *Вирішення конфліктів, що базуються на інтересах*

Практика вирішення конфліктів спрямована на використання знань про психологічні процеси для максимізації позитивного потенціалу, закладеного в конфлікті, і запобігання його деструктивним наслідкам. Це методи вирішення суперечок у спосіб, який є ненасильницьким, уникає домінування однієї сторони над іншою і замість того, щоб експлуатувати одну сторону, спрямований на задоволення людських потреб усіх. Розв'язання конфлікту можна розглядати як набір стратегій, які можуть бути використані для сприяння задоволенню людських потреб у безпеці, ідентичності та якості життя для всіх людей, залучених у конфлікт. Важливою особливістю вирішення конфліктів у рамках психології миру є те, що воно поєднує теорію та практику, переходячи від теоретичного розуміння психологічних процесів до практичних стратегій перетворення ідеалів у реальність.

Хоча для багатьох людей ідея конфлікту має негативне значення, можна стверджувати, що сам конфлікт краще розглядати як «ціннісно нейтральний». Позитивні чи негативні результати залежатимуть від способу вирішення конфлікту. У вирішенні конфлікту мета полягає не в тому, щоб уникнути конфлікту, а радше впоратися з ним таким чином, щоб мінімізувати негативний вплив і максимізувати позитивний потенціал. Хід будь-якого конфлікту, будь то між окремими особами чи націями, формуватиметься соціальним контекстом, у якому він відбувається.

Існують *описові* моделі розв'язання конфліктів, які демонструють, як поводитися учасники переговорів і посередники, і *директивні* моделі, які рекомендують прийняття набору процедур, які учасники переговорів і посередники повинні використовувати для вирішення конфліктів.

В основі більшості підходів до вирішення конфліктів лежать чотири основні принципи:

(1) вирішення конфлікту є спільним зусиллям. Ключовою особливістю вирішення конфлікту є зосередженість на співпраці, а не на конкуренції. Сторони бачать проблему, що стоїть перед ними, як таку, над якою вони можуть співпрацювати, щоб знайти рішення;

(2) пошуки рішення є інтегративними. Інтегративні переговори найчастіше відбуваються або як прямі переговори між сторонами конфлікту, або через посередництво, коли для сприяння процесу залучається нейтральна третя сторона. Звичайно, учасники переговорів часто мотивовані досягти рішення, у якому вони «виграють», а інша сторона «програє» (так звані переговори «виграш-програш»), але термін «врегулювання конфлікту» зазвичай охоплює лише переговори, метою яких є інтеграція або безпрограшне рішення.

Щоб прояснити відмінність інтегративного процесу розв'язання проблем, може бути корисним порівняти його з двома іншими підходами: *під-*

***ходом, що ґрунтується на правах, і підходом, що ґрунтується на владі.***

У підході, заснованому на правах, рішення приймаються з посиланням на правові норми. Такі методи включають офіційну передачу конфлікту до суду для розгляду або передачу його арбітру, який має повноваження виносити рішення. Неформально підхід, що ґрунтується на правах, може полягати в тому, щоб аргументувати привілейовану позицію, оскільки «це моє право». У будь-якому випадку конфлікт закінчується таким чином, що сторона або виграє, або програє справу, створюючи ситуацію «виграш-програш». Важлива різниця між інтегративним підходом і підходом, що ґрунтується на правах, полягає в розташуванні контролю: контролю для визначення проблеми, для визначення процесу та для досягнення рішення.

У підході до конфлікту, заснованому на владі, сторона намагається вирішити конфлікт на свою користь шляхом утвердження влади над іншою стороною. Джерело влади та те, як воно використовується, змінюватиметься від одного контексту до іншого. Наприклад, це може бути військова чи економічна влада в міжнародному контексті, влада «наймати та звільняти» в організаційних умовах або фізична сила чи емоційний примус у міжособистісних конфліктах.

(3) основою є розуміння інтересів усіх сторін. Як у методах, що ґрунтуються на правах, так і в методах, що ґрунтуються на владі, кожна сторона припускає, що вони знають, яке рішення є «найкращим» або «виграшним» для неї. Процес розв'язання полягає в тому, що кожна сторона намагається нав'язати іншій стороні своє рішення чи позицію. Часто це називають «Позиційний торг». Справжні ж підходи до вирішення конфлікту зосереджені на глибших інтересах, на пошуках нових та креативних рішень, які є кращими, ніж початкова позиція будь-якої зі сторін. Це відомо як підхід на основі інтересів. Інтереси, що лежать в основі конфлікту, можуть включати потреби, бажання, страхи та занепокоєння і з'являються в процесі «розпаковування» конфлікту та початкових позицій кожної зі сторін;

(4) і процес, і його результат є ненасильницькими. «Вирішення» конфлікту за допомогою зброї не вважається формою вирішення конфлікту.

**МОДЕЛЬ**

1. Розбудова інтегративної орієнтації. Оскільки співпраця є ключовою характеристикою вирішення конфлікту, попереднє завдання перед початком переговорів (або посередництва) полягає в тому, щоб переконатися, що сторони знаходяться в настрої працювати разом для досягнення комплексного рішення. Відповідно до моделі подвійного інтересу, не всі орієнтації схильються до інтегративних рішень. Індивідуалістична орієнтація (виключна турбота про власні результати), альтруїстична орієнтація (виключна турбота про результати іншої сторони) або конкурентна орієнтація (яка характеризується бажанням зробити краще, ніж інша сторона) не узгоджуються з пошуком інтегративних рішень. Потрібна орієнтація на співпрацю. Щоб створити очікування взаємовигідних результатів, учасників перегово-

рів заохочують розглядати конфлікт як нормальний, неминучий і потенційно розв'язний, з точки зору того, що «перемога» можлива для всіх сторін. Вони повинні звернути увагу на те, що початкові кроки до співпраці однієї сторони допомагають спонукати співпрацю іншої сторони.

2. Активне слухання інтересів. Підхід, заснований на інтересах, вимагає, щоб обидві сторони були готові прийняти точку зору іншої сторони, а це вимагає уважного слухання: більшість сторін вступають у конфлікт із позицією, бажаним результатом конфлікту. У процесі вирішення конфлікту ці «позиції» спочатку визнаються, але потім досліджуються інтереси, що лежать в їх основі. Гарні навички активного слухання, включаючи емпатію, рефлексію, резюмування, потрібні стороні, яка «слухає», щоб допомогти іншій стороні сформулювати свої інтереси та визнати, що їх почули.

3. Аналіз та висловлення власних потреб. Початковий поштовх до вирішення конфлікту часто походить від однієї сторони, і існує велика ймовірність, що друга сторона може не бути вмілим активним слухачем. Таким чином, першій стороні необхідно буде артикулювати свої інтереси, не покладаючись на допомогу другої сторони. Повідомлення власних інтересів вимагає ретельного обдумування та аналізу власних інтересів, часто краще зробити це заздалегідь. Щоб уникнути звинувачень або критики іншої сторони, часто корисно використовувати «Я-твердження» («Я хочу/потрібно одне, це...», «Мене хвилює...»), а не твердження «ти» («Ти завжди/ніколи...»), які можуть спричинити оборону. Сторони заохочуються бути максимально відкритими.

4. Мозковий штурм. Основне припущення вирішення конфлікту полягає в тому, що оптимальне рішення створюється на основі розгляду обох груп інтересів. Крім того, спільне володіння рішенням призводить до більшого задоволення від нього. Після визначення та переліку інтересів обох сторін їм пропонується створити якомога більше творчих варіантів вирішення конфлікту, використовуючи принципи мозкового штурму. Це вимагає креативності, гнучкості та відкритості мислення. Виділяють три принципи для генерації творчих варіантів: відстрочка судження (щоб запобігти передчасній відмові, щоб захистити стосунки між сторонами, і навіть ідеї низької якості можуть стимулювати кращі); кількість (оскільки пізніші ідеї, як правило, включають ідеї вищої якості); і різноманітність. Тому сторонам доручено вигадувати якомога більше ідей, у тому числі диких і жартівливих, не оцінюючи і не критикуючи жодної. Мозковий штурм не повинен припинятися, доки кожен інтерес не буде розглянуто принаймні в одній обдуманій ідеї.

5. Роль емоцій: емоції відіграють центральну роль у вирішенні конфліктів з потенціалом пустити процес під укіс на будь-якому етапі. Однак мало уваги приділено конкретним способам, якими емоції впливають на процес вирішення конфлікту. Деякі автори приймають «гідравлічну теорію» емоцій, згідно з якою почуття «накопичуються», створюючи тиск або напругу, які потрібно звільнити або вилити. Тому вони виступають за надання сто-

ронам можливості «висловитися» перед тим, як продовжити переговори. Інші вказують на те, що негативні емоції (образа, гнів, страх, тривога) мають тенденцію зосереджувати увагу на залучених людях, а не на проблемі, і тому їх слід контролювати та виражати відповідально. Вираження емоцій може дати цінну інформацію про внутрішній стан, розпізнавання емоційних сигналів може допомогти прийти до розуміння конфлікту. Тому бажано прислухатися до почуттів, визнавати їх і заохочувати їх вираження.

6. Створення рішень. Заклучний етап передбачає поєднання тих варіантів, які відповідають ключовим інтересам сторін, в інтегративні або взаємовигідні рішення. Є різні стратегії для пошуку інтегративних рішень, наприклад: зв'язувальні рішення, які виходять за межі початкових позицій сторін для пошуку нових рішень; «розширення пирога», коли очевидно обмежений «пиріг» ресурсу можна «розширити» шляхом включення інших ресурсів, які раніше не розглядалися; скорочення витрат для сторони, яка досягає менше; компенсація шляхом забезпечення іншого цінного результату для «програшної» сторони; і взаємні поступки, де кожна сторона поступається у своїх менш цінних питаннях. Якщо інтеграційне рішення знайти не вдається, може знадобитися повернутися до попередніх етапів.

7. Роль найкращих альтернатив укладеній угоді (BATNA). Незважаючи на добрі наміри, переговори не завжди призводять до взаємоприйнятних рішень. Тому психологи рекомендують заздалегідь розглянути, що робити, якщо переговори зазнають невдачі, розробивши BATNA. BATNA – це найкраще рішення, яке може розробити сторона, яка не покладається на співпрацю з іншою стороною. Воно розробляється з використанням методів, дуже схожих на досягнення взаємовигідного рішення, за винятком того, що це робиться самостійно (або з кимось, крім іншої сторони). Зосередження на BATNA передбачає перехід від інтегративного, кооперативного настрою до розподільного, конкурентного, і тому може сповільнити або зупинити прогрес у процесі вирішення конфлікту. Тому багато дослідників вважають, що BATNA не слід формулювати як звичайний запобіжний захід, а лише тоді, коли серйозні труднощі в переговорах свідчать про необхідність цього.

8. Посередництво: роль третіх сторін. Модель призначена в основному для переговорів між двома сторонами. Однак багато процесів однаково застосовуються і до посередництва, де бере участь нейтральна третя сторона, яка контролює процес, але не зміст та результат переговорів. Медіація передбачає визначення проблем; розкриття глибинних інтересів; встановлення порядку денного та визначення пріоритетів питань; тлумачення та формулювання пропозицій; а також внесення пропозицій щодо можливого врегулювання. Присутність психолога-посередника може слугувати кільком корисним цілям: посередник може заохочувати та моделювати активне слухання для визначення інтересів; знизити рівень напруги між сторонами; тримати переговори зосередженими, не даючи відволікатись через недоповідь сторін у переговорах, високі емоції чи інші їхні плани. Медіатор

також може сприяти ранньому досягненню домовленостей щодо простих питань, щоб посилити імпульс, допомогти сторонам зберегти обличчя при поступці та висунути пропозицію, яка була б відхилена, якби вона надійшла від іншої сторони.

У міжкультурних конфліктах медіатор може виступати як інтерпретатор культури, пояснюючи культурні значення поведінки іншій стороні. Наприклад, під час американсько-в'єтнамської війни, американці особливо обурювалися тим, що в'єтнамські свідки фізичного насильства та тортур можуть реагувати сміхом. Це сприймалося як доказ їхнього бездушного ставлення. Проте медіатор міг би пояснити, що страх, збентеження та безпорадність теж можуть викликати нервові хіхикання. Він міг би запропонувати зберігати відкритість щодо значення сміху, бо сміх може означати не тільки розвагу, але й інші емоції.

Посередництво є ефективнішим, коли конфлікт помірний, а не інтенсивний, коли проблеми не стосуються загальних принципів і немає серйозної нестачі ресурсів. Воно більш успішно, коли сторони мають високу мотивацію до досягнення рішення, віддані медіації, довіряють медіатору та мають відносно рівні сили. Це допомагає, якщо сторони мають позитивні робочі стосунки та почуття взаємної залежності. З точки зору характеристик посередника, то пропонується використання дружнього стилю, нейтралітету і влади, яка іноді впливає з репутації та авторитету медіатора.

9. Подолання труднощів: можна припустити, що інша сторона в переговорах або посередництві наслідуватиме приклад особи, яка ініціює процес вирішення конфлікту, і діятиме спільно в пошуку інтеграційного рішення. Однак на практиці інша сторона може не бути відданою інтеграційним переговорам або може розпочати співпрацю, але повернутися до методів, що ґрунтуються на владі, коли ситуація стає складною. Сторона може використовувати погрози, особисті напади, неточну інформацію та ухилення або повернутися до позиційного торгу. Були запропоновані різні підходи до вирішення цих ситуацій. Якщо персонажі збираються використовувати напади, неточну інформацію та інші «брудні трюки», цілком імовірно, що будь-яку проблему, яка виникне, буде важко вирішити. Однак, якщо одна сторона «назве грою» використання трюків або зауважить, що дискусія збилася з курсу, і спробує повернути переговори в належне русло, переговори можуть досягти більшого успіху.

10. Інші моделі та перспективи: жодна модель не отримала остаточної емпіричної підтримки. Часто використовувана принципова модель переговорів Фішера та Урі (1996) включає чотирискладовий підхід, перші три з яких є спільними для описаної вище моделі: відокремлення людей від проблеми; орієнтація на інтереси; пошук варіантів для взаємної вигоди. Четвертий аспект дає назву цій моделі: *наполягання на об'єктивних критеріях для оцінки рішень*. Об'єктивні критерії поділяються на дві групи: правила про те, як розподіляти ресурси (на основі рівності, справедливості, потре-

бах тощо), і правила щодо процедур прийняття рішень (використання прецеденту, підкидання монети тощо). Проте, як зазначається, занадто великий акцент на об'єктивних критеріях несе в собі небезпеку відволікти сторони від вирішення проблеми на основі інтересів.

Розроблені моделі вирішення конфліктів, які конкретно застосовуються до масштабних конфліктів. Модель розв'язання конфліктів із вирішенням проблем Бертон (1987) застосовувалася головним чином до глибоко вкорінених конфліктів, таких як внутрішньодержавні конфлікти в Південній Африці. Починається з ретельного аналізу сторін і проблем. Потім сторони потрапляють у сприятливу інтерактивну ситуацію, в якій стосунки аналізуються глибоко, без розважальних пропозицій або участі в угодах чи переговорах. Коли є узгоджене визначення проблеми, починається дослідження можливих варіантів. «Контрольована комунікація», форма абстрактного розв'язання проблем, під час якої групи зустрічаються приватно для аналітичного обговорення конфлікту, має на меті виправити неправильне сприйняття й таким чином покращити комунікацію.

Семінар Келмана з вирішення проблем був розроблений спеціально для вирішення міжетнічного конфлікту в Ізраїлі та Палестині. Семінари створюють середовище, де можуть відбуватися процеси, які є центральними для вирішення конфліктів, такі як емпатія, проникливість, творче вирішення проблем і навчання. Семінари залучають політично заангажованих, але неофіційних представників конфліктуючих сторін, відбуваються під академічною егідою та проводяться тими, хто знає конфлікт, залучені групи/культури та груповий процес. Коротко кажучи, процес полягає, по-перше, у розумінні та визнанні проблем, а потім у спільному їх вирішенні, щоб розробити нові ідеї щодо вирішення конфлікту, які б задовольнили фундаментальні потреби та розвіяли страхи обох сторін.

### ***Трансцендентний підхід до вирішення конфліктів***

Метод TRANSCEND заснований на ***діалозі з усіма сторонами конфлікту по черзі***. Він є спробою розширити для них спектр прийнятних результатів. Метод не базується на аргументації позицій, ближчих до інших сторін, наприклад, на компромісі. Це вони можуть зробити самі в процесі, відомому як переговори. Але досвід авторів (Galtung J. & F. Tschudi F., 2001) показує, що прямий контакт може загострити конфлікти з кількох причин: через словесне насильство, яке часто використовується під час словесних зіткнень, тому що компроміс означає прийняття частини Іншого, а також через відсутність креативності, коли Інший присутній. Спроба створити діалог, коли переважає гнів, на їх думку, схожа на спробу поставити намет під час торнадо. Шторм має вщухнути, перш ніж намет зможе стояти. У діалогах один на один у стилі розмови завдання полягає в тому, щоб стимулювати креативність, розвинути нові перспективи та зробити конфліктні сторони «готовими до столу».

Перший раунд: п'ять етапів. Загалом, вони призначені для того, щоб заохотити сторони суперечки утримуватися від закостініння своїх позицій і рухатися до нових і творчих поглядів на проблему.

1. Перший етап повинен досліджувати негативні моменти (страхи) і позитивні цілі (надії), виходячи за межі публічного позування.

2. Другий етап не намагається відмовити сторону від її цілей, а буде глибше досліджувати їх природу. Цілі багатовимірні. Чим ширше бачення мети, тим більша ймовірність того, що можна розвинути певну перспективу.

3. Третій етап (ключовий) відкриває когнітивний простір для нових ідей, не передбачених раніше. Вони стосуються діапазону цілей, які бачать сторони, розвіюючи страхи, задовольняючи надії, але під іншим кутом зору. Саме тут можна досягти позитивних результатів шляхом творчого досягнення цілей, які збігаються для обох сторін. Наприклад, у конфлікті в Кореї та навколо Кореї автори вважали корисним відкласти складні військово-політичні цілі і виходити з культурно-економічної точки зору. Існує багата спільна корейська культура та історія. Відкриття залізничних і автомобільних ліній могло розкрити величезний економічний потенціал, з'єднавши Північну Корею, Китай, В'єтнам з Південною Кореєю та Тайванем. Військово-політичні питання могли вирішуватися пізніше, а ще краще – взагалі відмерти.

4. Четвертий етап змушує кожну конфліктну сторону та конфліктолога разом побудувати новий когнітивний простір, розглядаючи старі цілі як неоптимальні, спрощені та формулюючи ширші цілі, під гаслом: «Не будь таким скромним, займися чимось кращим, ніж ти звик вимагати!»

5. П'ятий етап досліджує, чи всі сторони задоволені в новому когнітивному просторі. Якщо продовжувати приклад Кореї, то там все одно можливі конфлікти. Хтось боятиметься ринків Східної Азії з вільним потоком товарів і послуг. Хтось боятиметься вільного потоку людей та ідей. Будуть сварки через витрати і вигоди. Але з усім цим можна впоратися без насильства. Потім конфліктолог переходить до іншої сторони конфлікту або ділиться висновками з членами команди, які вели діалог з іншими сторонами. Останнє може бути кращим, щоб сторона конфлікту №2 не бачила працівника як посланника сторони конфлікту №1. Наприкінці цього першого раунду необхідно порівняти етапи діалогу обох сторін із конфліктологом, причому не лише результати, але й процеси, що призводять до цих результатів. Вони мають бути «оброблені» для нових і спільних перспектив.

Другий раунд: стійкість результатів. У другому раунді новий когнітивний простір повертається сторонам. Простір має бути складним, мати більше ніж одну точку, але точки не повинні бути прописаними надто детально. Другий раунд не повинен бути копією того, що часто роблять сторони конфлікту: це позиція, займай її або залишай її. Якщо перший раунд був зроблений добре, взаємна прийнятність вже була вбудована в новий когнітивний простір шляхом врахування всіх видів заперечень. Завдання другого туру –



разом зі сторонами дослідити стійкість: Що може вплинути на досягнуті результати? Які вразливі чи слабкі місця? П'ять етапів будуть приблизно такими ж, як ті, що використовувалися в першому раунді.

Третій раунд: об'єднання. У третьому раунді сторони, «готові до столу», оснащені розширеними когнітивними просторами, нарешті зустрічаються, щоб обговорити деталі вичерпного результату, а не компромісу, або, ще краще, один з них робить перший хід, а інший йде за ним. (Іноді їм навіть не доводиться зустрічатися, конфлікт міг просто «випаруватися».) Щоб відкрити когнітивний простір, часто доводиться включити забуті цілі, щоб мати більшу когнітивну складність для роботи. Тоді можна визначити загальну мету – виходити за межі початкових цілей, висловити її короткими формулюваннями, що викликають спогади, бажано всього від одного до чотирьох слів, які важко відкинути. Після цього необхідно визначити конкретні кроки для всіх сторін. Очевидно, що ця робота складна, вимагає досвіду, інтелекту, здатності опанувати величезну кількість емоційного/когнітивного матеріалу та здійснити цей стрибок до нового образу/перспективи з достатньою ясністю, у поєднанні зі здатністю конфліктолога знайти правильні слова.

Аналізуючи трансцендентний підхід з погляду того, які психологічні процеси в ньому задіяні, автори роблять акцент на когнітивному розширенні та рефреймінгу (переосмисленні), а також емоційній перебудові.

Когнітивне розширення та переформатування трапляється, коли простий дискурс із двох пунктів поступається більш складному дискурсу з рішеннями, які на той час ніхто не розглядав (наприклад, продаж спірного об'єкта або спільне його використання). Вихідні позиції все ще є на карті, але в контексті нових позицій, які на перший погляд можуть виглядати дивно, але варті вивчення. Так, автори наводять такий приклад: «сексуальна невірність виглядає по-іншому, якщо також розглянути чотири інші способи бути невірними: розумом (таємне кохання), духом (не турбуватися про життєвий проект партнера), соціально (відсутність соціальної підтримки), економічно (наявність секретних рахунків «про всяк випадок»). Такий варіант, як розлучення, виглядає по-іншому, коли діти, бабусі й дідусі, друзі та сусіди входять у когнітивний простір, а не лише пара, яка визначає себе центром всесвіту зі своєю боротьбою за сексуальну монополію».

Механізмом перебудови свідомості виступає створення когнітивних дисонансів і нових консонансів. Так, вихідною точкою зазвичай є дуалістичний дискурс, що відображає поляризоване конфліктне формування. Існує когнітивне співзвуччя: «Інша» сторона та її позиція розглядаються негативно, «Я» та власна позиція прославляються, ототожнення кожної сторони з позицією підкреслюється. Щоб відійти від цієї над-стабільної позиції, необхідно ввести дисонанси або когнітивні невідповідності. Один із підходів полягає в тому, щоб перенести діалог із сьогодення на майбутнє (прогноз). Наприклад, є сенс запитати, до чого призведуть зайняті позиції. Або, скажі-

мо, твердження однієї зі сторін: «тільки жорстко відстоюючи свою позицію ми можемо знайти рішення» може супроводжуватися запитанням конфліктолога: «а що, якщо «Інший» вважає, що він також повинен бути твердим?» Тиша в діалозі може вказувати на визнання можливості нескінченних циклів помсти, які можуть призвести до катастрофи. Припускається, що «мир мирними засобами» має певну привабливість. Саме тут може з'явитися розширений когнітивний простір і нові ракурси: «Що було б, якби ми діяли так?» «Як би жилося вашим дітям, онукам?»

Цей процес не є сократівським «діалогом», коли конфліктолог знає наперед, що він/вона хоче зробити висновком. Процес взаємний, він також відбувається у психолога. Якщо останній відмовляється зрушити з місця, закритий для нових фактів, теорій і цінностей, йому/їй, можливо, доведеться поступитися роботою комусь іншому. Завдання – витягнути, підказати, запропонувати, а не нав'язати. Речення закінчуються характерним для діалогу знаком питання, а не знаками оклику, характерними для суперечки.

Діалог має бути між рівними. Сторони зустрічаються осторонь від владної атрибутики конфліктуючої сторони (печатки, звання, прапори) або учасника (звання, нагороди тощо). Психолог більше знає про загальну теорію конфлікту, а конфліктна сторона – більше про конкретний конфлікт. Конфліктолог не повинен бути надто добре підготовленим до конкретного конфлікту, щоб він/вона не став надто переважаючим, зависнув надто високо, значно вище конфліктуючої сторони, як у загальних, так і в конкретних аспектах. Обмін загальними та спеціальними знаннями є непоганою основою для рівності. Конфліктолог пов'язаний з принципом надії: десь є якийсь вихід. Конфліктна сторона може поділяти цю надію, але також десь там всередині може бути переконаною, що рішення немає, тим самим виправдовуючи зайняту позицію. Насильство легітимізується негативно: «Альтернативи немає!»

Цей підхід відкриває незвідане місце: терапію минулого. Питання «що пішло не так, коли, де і що можна було зробити в той час?» створено для того, щоб змусити конфліктуючу сторону розмірковувати про минуле аж до володіння минулим, виходячи на вершину історії, а не дозволяючи історії виходити на вершину Себе і, тим самим, коритися долі. З досвіду авторів, після деякого небажання, сторони конфлікту готові брати участь в історії «ніби». Історія далека, або вони можуть зробити її віддаленою, вказуючи на події, що відбулися дуже давно, далеко за межами їх поточного горизонту відповідальності. Зазвичай з'являються пропозиції, створюючи більш креативний дискурс, менш наповнений жахливими «фактами», які нікуди не ведуть. «Можливо, на той момент історії ми повинні були...» Конфліктолог має виявляти максимальну креативність, а потім рухатися в обох вимірах, від минулого до майбутнього, і від припису до опису: «Що, на вашу думку, станеться зараз?» Очевидно, це спроба забезпечити позитивне закріплення в якійсь надії, певну перспективу, що випливає з «терапії минулого» (з вели-

кою перевагою, бо вона не може бути піддана випробуванню реальністю), і негативне закріплення в страх перед темним прогнозом, який може стати реальністю. Але що, якщо вони скажуть: «Ми хочемо тільки одного – перемоги»? Один з варіантів реагування – розширення часового горизонту, запитавши: «А що, якщо вони помстяться через двадцять років?»

У конфліктолога є два головні завдання. Позитивне завдання полягає в тому, щоб через діалог виявити нову перспективу конфлікту та позитивну опору або мету, яка приваблює обидві сторони, навчаючись у сторін, вносячи власні ідеї, поки не з'явиться щось креативне та надійне. Загальний метод полягає в тому, щоб розширити когнітивний простір так, щоб старі конфліктні позиції все ще можна було ідентифікувати, але виникла нова трансцендентна позиція. Конфлікт витягується зі старого «ложа» і повертається на нове місце. Негативне завдання полягає в тому, щоб відкрити весь спектр невидимих наслідків насильства. Підхід військового штабу лише з точки зору кількості вбитих, поранених і матеріальних збитків полегшує участь у насильницьких конфліктних практиках. Тому є вкрай важливим обговорювати і латентні ефекти, такі як структурні та культурні збитки, прославляння насильства, бажання помсти тощо.

Конфліктологи мають почати з терапії минулого, потім перейти до прогнозу, потім ризикувати спільними набутками, щоб прийти до діагнозу, а потім докладати зусиль для визначення терапії майбутнього. А потім знову той самий процес. І знову ж таки, допоки не з'явиться щось плідне. Процес має значення лише тоді, коли діалог є справді взаємним мозковим штурмом, схожим на щось середнє між гарною розмовою в салоні та жвавим університетським семінаром. Якщо ж психолог просуває певну позицію, то він/вона мають бути замінені.

### ***Конфлікти ідентичності та ARIA підхід до їх вирішення***

Джей Ротман запропонував свою модель дослідження та вирішення конфліктів, яку він назвав моделлю непередбачуваних обставин (A Contingency Model). На його погляд, минули часи, коли дослідники сперечалися над тим, яка модель «краща» – наприклад, вирішення конфліктів на основі потреб школи Бертон (Burton, 1979), управління конфліктами на основі інтересів школи Фішера (Fisher & Ury, 1981), моделі трансформації Ледераха (1995) тощо, і настав час почати об'єднуватися навколо наукового аналізу конфлікту, пов'язаного із визначенням того, яка модель втручання найкраще підходить для лікування саме того типу конфлікту, вирішення якого є завданням (Rothman, J., 2014). На думку дослідника, підхід на випадок непередбачених ситуацій є загальним, тобто він не є специфічним тільки для організаційного, внутрішньодержавного або міжнародного конфліктів, що відрізняє його від багатьох інших підходів.

Розвиваючи ідеї своїх попередників, Д. Ротман пропонує типологію конфліктів, в якій виділяє 3 їх типи: конфлікти, засновані на ресурсах, конфлік-

ти на основі цілей і конфлікти на основі ідентичності. Для кожного з цих типів існують свої стратегії вирішення.

Конфлікти щодо ресурсів легко спостерігати. Автор ілюструє цей тип конфліктів на прикладі суперечок керівників двох відділів певної компанії за розподіл наявних коштів у свої відділи. На думку Д. Ротмана, такі суперечки є досить звичними, і їх відносно легко «виправити», можливо, за допомогою рішення, заснованого на такому механізмі, як аналіз витрат і вигод за певний заздалегідь визначений період часу. Ресурсні суперечки можуть бути також врегульованими за допомогою ефективних і своєчасних переговорів на основі моделі інтересів через взаємний частковий вииграш для всіх сторін.

Розбіжності, які починаються в першу чергу як суперечки щодо ресурсів, можуть перерости в конфлікти, засновані на цілях. Вони є більш складними, і їх важче визначити емпірично, ніж суперечки щодо ресурсів. Цілі, в їх найелементарнішій формі, є те, чого люди прагнуть досягти. У різних сторін конфлікту вони можуть бути несумісні, і сторони можуть заважати одна одній в їх досягненні. На думку автора, навіть такий простий спосіб, як завчасне формулювання цілей кожного учасника та спільне їх обговорення обома сторонами чи за допомогою посередника, може призвести до досягнення консенсусу і, відповідно, вирішення цього конфлікту.

Конфлікти на основі ідентичності часто знаходяться глибоко під поверхнею і набагато складніші для визначення, ніж конфлікти ресурсів або цілей. Вони про екзистенціальні потреби та цінності індивідів і груп, які перебувають під загрозою. Це можуть бути загрози особистому чи колективному почуттю безпеки, визнання, самооцінки, контролю над майбутнім і т. п. У згадуваному прикладі автора керівник відділу, який не отримав бажаних коштів, може вважати, що він заслуговує на виділення цих грошей на знак визнання його досягнень і його цінності для компанії; що з цими ресурсами він міг би працювати краще і тоді цінуватися ще вище... Таким чином, його почуття власної гідності та визнання знаходяться під загрозою, він розчарований. Останнє говорить про те, що конфлікти на основі ідентичності, звичайно, є найбільш емоційно навантаженими, і вони важче, ніж інші, піддаються вирішенню.

Конфлікти, засновані на ідентичності, вимагають складних системно-орієнтованих втручань, таких як нарративні та трансформаційні процеси, які більше наголошують на діалозі та відкритті, ніж просто на пошукові простого рішення чи згоди. За автором, методи, призначені для вирішення цих типів конфліктів, включають підхід інтерактивного семінару з вирішення проблем Бертон (1990), Келмана (1997), підхід складних розмов Стоуна та ін. (2000), підхід реляційної ідентичності Шапіро (2010), підхід радикальних розбіжностей Рамсботам (2013) і підхід ARIA самого Ротмана (2012).

Для більшої наочності типів конфліктів та їх взаємозв'язків Ротман використовує візуалізацію у вигляді айсберга, в якому конфлікти на основі

ідентичності концептуалізовані як такі, що знаходяться найнижче – на невидимому, каламутному дні. Конфлікти цілей видимі, але непрозорі, бо знаходяться під поверхнею води. Ресурсні конфлікти – це частина айсберга, що над водою, відповідно вони видимі, відчутні, і їх легко відстежувати.

Інший спосіб диференціації цих рівнів конфлікту – прості запитання «Що?»; «Для чого?» і «Чому?». На вершині айсберга знаходяться відчутні «Що»-конфлікти. Наприклад, «Я хочу, щоб ця територія була нашою». Перехід на один рівень нижче – це дещо менш відчутні «Навіщо»-конфлікти. «Я хочу цю територію, тому що тільки з нею мій народ може здійснити свої національні прагнення щодо забезпечення своєї незалежності та територіальної цілісності». Нарешті, найглибший рівень «Чому» є сховищем найглибших координат ідентичності, наприклад: «Я хочу цю землю, тому що це моя Батьківщина, тут я народився, жив, тут поховані мої батьки, тут все рідне, те, без чого я себе не уявляю».

*APIA.* Джей Ротман не тільки запропонував типологію конфліктів, але й розробив підхід до їх вирішення (Rothman, J., 2012), який він назвав APIA (ARIA). Крім того, що це метафора творчості (тобто ARIA – італійське слово, що означає «пісня»), ARIA – це також акронім для чотирьох фаз процесу вирішення конфліктів: Антагонізм (Antagonism), Резонанс (Resonance), Винахід (Invention) і Дія (Action).

*Антагонізм* (протистояння). Цей перший крок зосереджується на відчутному «що?» конфлікту. На цьому етапі кожному боку конфлікту закликають окремо розробити та прояснити свої основні цінності та потреби, а також претензії до іншої сторони. Ці претензії переважно вкорінені в минулому і найбільш чітко проявляються в конфліктах на основі ідентичності. Цей етап визначається в термінах «ми» проти «вони», виносячи ворожнечу на передній план.

Тобто процес починається з кадрування негативу і з баченні Іншого та його поведінки як таких, що за своєю суттю заслуговують звинувачення. В психології таке бачення відоме як упередженість атрибуції, за якої кожна сторона вважає іншу гідною звинувачення, бо сприймає її дії як частину її природи. Логіка тут наступна: «Вони роблять те, що роблять, тому що вони за своєю природою погані люди. Наша сторона теж може діяти агресивно щодо них, але ми робимо це тому, що нас до цього спонукає ситуація. Вони ж, навпаки, діють агресивно бо такий їхній характер». Ця атрибуційна упередженість може призводити до циклу агресивних реакцій, бо «якщо вони за природою їхнього характеру злі та агресивні, їх треба зупинити».

Використання проєкції, одного з найскладніших психологічних механізмів, робить систему суперництва ще більш самореалізованою та важкою для вирішення. Цей механізм полягає в тому, що власні негативні риси перекидаються (проєктуються) на іншу сторону. Це відокремлення від себе неприємних атрибутів власного «я» та накладання їх на іншого виконує подвійну функцію, з одного боку, дає можливість підвищити власну самооцін-

ку, з іншого – принизити суперника. Ці винесені на поверхню поляризація, звинувачення, приписування та проектування призводять до вираженого або принаймні очевидного антагонізму.

*Резонанс* (рефлексія–переформатування). Після того, як кожна зі сторін сформулювала свої потреби та претензії, починається наступний етап, який називається рефлексивно-рефреймінговим етапом. На ньому розглядаються питання «чому?» і «хто?». На цьому етапі сторони мають вступити у «глибокий діалог», тобто висловити та структурувати основні свої потреби для другої сторони. Потреби різних сторін, у свою чергу, є глибинними причинами конфлікту. Ефект цього етапу називається резонансом, оскільки кожна сторона формулює свої основні цінності та занепокоєння і чує занепокоєння інших учасників, починаючи бачити, в чому їхні погляди сходяться, а в чому – розходяться.

Згодом учасників конфлікту просять перейти від зосередженості на своїх потребах і гідних звинувачення атрибутах їхніх противників до внутрішньої зосередженості на собі та/або своїй групі. Сперечальникам пропонується задуматися над тим, що відбувається в цьому конкретному конфлікті, який має для них таке значення на особистому чи груповому рівні. Іншими словами, відповісти на питання: «Чому нам/мені це так важливо?»

Замість фокусування на тому, «що Вони зробили зі мною чи з нами», сторонам пропонується дослідити, чому вони опинилися в цій ситуації? Тобто замість того, щоб відчувати себе лише жертвами іншої сторони, задуматися над тим, що вони самі зробили або не зробили, що могло сприяти виникненню цієї ситуації? Це делікатна зміна кадру, в якому сторонам не пропонують почати звинувачувати себе, швидше, їх запрошують поміркувати про умови, спогади, можливі помилки тощо, що могли сприяти динаміці конфлікту. І так само, як їх просять розглянути іншу сторону і їхню поведінку з почуттям співпереживання, так само обом сторонам пропонується також бути «м'якими» і до себе. Тобто ідея в тому, щоб сторони усвідомили, що якщо ти колись поведишся не так, як з сучасного погляду було б треба, то це не означає, що ти поганий, скоріше було щось в ситуації, що спонукало тебе діяти таким чином.

Основна мета цього переформатування з точки зору творчої участі в конфлікті полягає в тому, щоб дати можливість сторонам по-новому поглянути на себе й іншу сторону через призму так званої, за Ротманом, «аналітичної емпатії». Це когнітивний зсув від самовдоволення та звинувачення до прийняття ідеї загальної людської помилковості та ситуаційних обмежень. На цьому етапі окремі особи та групи починають розуміти власні дії (в тому числі бездіяльність, яка в конфліктних ситуаціях теж є формою дій) у світлі контексту та умов. За автором, суть тут не в тому, щоб надати виправдання неналежній поведінці, швидше, це поглиблення та ускладнення мислення, коли редуccionізм замінюється на більш широкий і глибокий системний погляд на ситуацію.

Таким чином, під час рефлексивного переформатування спостерігається сприйняття зовнішньої ситуації як можливості рефлексувати внутрішньо і сприйняття внутрішньої ситуації як можливості по-іншому, більш емпатично подивитися на зовнішню ситуацію, що може спонукати учасників суперечки почати перехід від поляризуючого антагонізму і какофонії до відчуття об'єднуючого резонансу. Сторони починають розуміти негативний цикл конфліктної ситуації як такої, що була ними спільно сконструйована, що передбачає принаймні потенційну можливість спільної кооперації для позитивного циклу. Тобто вони можуть розпочати перехід від гасла «Ми проти них» до «Спільного Ми». Це може стати точкою відліку для де-програмування вихідних ставлень, що ґрунтуються на образі, страху та недовірі, і побудови певної довіри, що надасть поштовх спільному пошуку рішень, плануванню та співпраці.

*Винахід.* Третій етап називається «винахід» і зосереджується на «як?», тобто на спільному пошуку шляхів вирішення конфлікту за допомогою інтегративних рішень. Ця стадія передбачає взаємну спробу всіх залучених учасників створити спосіб припинення конфлікту. Автор припускав, що, оскільки обидві сторони після участі у двох попередніх стадіях тепер краще усвідомлюють особливості іншої, вони можуть спільно, як правило, за допомогою посередника, досліджувати, як можна вирішити ресурсні та цільові проблеми конфлікту, не ставлячи під загрозу ідентичності.

*Дія.* Четвертий і останній етап моделі ARIA полягає в конкретизації та деталізації за допомогою медіатора рішень, вироблених на попередній стадії. Усі запропоновані думки та ідеї варто обговорити, оцінити, можливо, проранжувати і на їх основі скласти конкретний план майбутніх дій, чим в ідеалі і повинен завершитися цей останній етап.

Продовжуючи музичну метафору свого підходу, Д. Ротман описує весь процес втручання як перехід від сольної партії до дуету, а на останніх етапах – до ансамблю на чолі з диригентом. Дійсно, починається ARIA процесом залучення кожної сторони окремо, щоб сформулювати своє бачення конфлікту, чому це так важливо для неї і що, на її думку, може бути зроблено для вирішення конфлікту, тобто з «сольного процесу». Другий етап – «дуєт» – це вже прохання почати сприймати перспективу не тільки зі своєї «вежі», але й з іншого боку, це взаємодія обох сторін, їх намагання почути і краще зрозуміти як себе, так і другу сторону. Після цих перших двох кроків ARIA – Антагонізму та Резонансу – учасників запросять до участі із третьою стороною – посередником, який виконує роль «диригента». Використовуючи цю термінологію, автор не тільки розвиває свою музичну метафору, що підкреслює одну з основних його ідей про те, що Конфлікт може і повинен бути джерелом творчості, а й відрізняє підхід ARIA від більшості інших форм посередництва. Так, на думку Д. Ротмана, в API «диригент» є той, хто просто підтримує музикантів, коли вони творять свою власну музику. Він або вона більше схожі на фасилітатора, активатора, союзника у творчому



вираженні музикантами даної музики, а не на інженера, що виробляє чи пропонує нові форми чи способи вирішення.

Метафора «диригента» особливо добре підходить для конфліктів ідентичності, у яких виявлення найглибших занепокоєнь, цінностей, надій та страхів кожної сторони є основною метою, для досягнення якої потрібне експертне керівництво. Сам пошук рішення повинен залишитися або повернутися до рук залучених сторін, бо в іншому випадку є велика ймовірність того, що сторони не матимуть відчуття того, що саме вони є творцями нових ідей, саме вони є їх власниками. Вони можуть почати сприймати ці ідеї як нав'язані ззовні, що може призвести до негативної реакції, як мінімум – до зняття з себе відповідальності за їх реалізацію.

Конфлікти, пов'язані з ідентичністю, є складними і глибоко вкоріненими. Вирішення таких конфліктів передбачає зменшення уявної інтенсивності загрози ідентичності. Процес ARIA починається спершу з зосередження на власній ідентичності, щоб з'ясувати, чому ми відчуваємо, що наша ідентичність знаходиться під загрозою, і тому чому ми маємо таку сильну негативну реакцію. Замість того, щоб зосереджуватись на мінімізації або боротьбі за наші відмінності, Д. Ротман пропонує зрозуміти та оцінити їх. Так само, як диригент оцінює унікальний внесок кожного інструменту і об'єднує їх у спільному концертному творі, індивідуальні відмінності особистості повинні бути оцінені за їхній внесок у загальну мету. Це правильно, незалежно від того, чи є метою мирне співіснування та співпраця з колегою по роботі або метою є досягнення тривалого миру між двома країнами, що ворогують. Щоб повністю реалізувати наявний потенціал, коли окремі особи чи групи ефективно співпрацюють одна з одною, вони повинні бути в змозі спочатку зрозуміти, а потім використати як свою схожість, так і свої відмінності.

Треба зазначити, що Д. Ротман з колегами займався розробкою свого підходу не одне десятиліття, тому його первинні уявлення в певних моментах зазнали суттєвої трансформації. Так, з часом була запропонована друга, новіша форма ARIA, в якій принципових змін зазнає перший етап втручання: замість Антагонізму і погляду назад в минуле, на якому він власне і побудований, все починається з погляду в майбутнє. Кожна сторона запрошується поділитися своїм баченням майбутнього. На думку автора, такий початок дає можливість сторонам краще усвідомити свої прагнення і краще сформулювати їх, що конче потрібно для подальшої роботи. За автором, другий вид ARIA використовується тоді, коли сторони не були особливо залучені в глибокий конфлікт, але мають справу зі складними та погано визначеними цілями або проблемами. На відміну від першого варіанта, в цьому випадку їм не потрібно працювати через призму минулого для конкретизації своїх уявлень про нове майбутнє. Або принаймні так виглядає на початковому аналізі.

Також застосовується ARIA-Action Evaluation (AE), тобто оцінка процесу втручання. Д. Ротман розглядає конфлікт як можливість для творчих змін

і розвитку, він не вірить в «кінець конфлікту» і не прагне до нього. Тому, на його погляд, саме поняття «Вирішення конфлікту» вводить в оману як концептуально, так і практично. Він пропонує своє уявлення щодо того, що таке успіх у процесі роботи над конфліктом, хто його визначає і як. На його думку, важливим моментом в цьому є відповідь на питання, чи дійсно відбувся перехід від вихідних, потенційно провокуючих уявлень сторін про конфлікт, до тих характеристик, які мали розвинутися у них в процесі втручання. Оцінка відбувається за наведеною нижче схемою, яка наочно демонструє очікувані в учасниках процесу зміни:

|              |        |                    |
|--------------|--------|--------------------|
| ВІД          | -----> | ДО:                |
| Поляризація  | -----> | Взаємозалежність   |
| Звинувачення | -----> | Відповідальність   |
| Атрибуція    | -----> | Аналітична емпатія |
| Проекція     | -----> | Самосвідомість     |

У побудові системного підходу до оцінки успішності участі в конфлікті відправною точкою, за автором, є рефлексивні стосунки всередині себе – у само-рефлексивності людина є як суб'єктом, так і об'єктом дослідження. Наступним кроком є зміни у відносинах між само-пізнаючими індивідами в груповому контексті, коли досягається реляційна рефлексивність щодо успіху в групі (тобто внутрішньогрупова рефлексивність). Нарешті, на рівні найбільшої складності можна спостерігати найвищий ступінь інтерактивної рефлексивності, тобто міжгрупову рефлексивність, коли вже спільнота груп досягає глибокої міжсуб'єктної згоди щодо того, що розуміти під успіхом вирішення конфлікту в теорії, а потім намагається втілювати його на практиці.

## **II. 2. ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД (ПТСР). КОМПЛЕКСНИЙ ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД (КПТСР) ТА МОРАЛЬНА ШКОДА (МШ)**

### **II. 2. 1. Поняття ПТСР, КПТСР та МШ**

#### ***Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)***

Згідно з доповіддю Всесвітньої організації охорони здоров'я, майже 10 мільйонів жителів України під час і після війни можуть зіткнутися з психологічними проблемами, причому приблизно у чотирьох мільйонів вони можуть проявитися в помірній або важкій формі. З проявами посттравматичного стресового розладу – ПТСР – зіткнулася майже третина американських ветеранів воєн в Іраку та Афганістані. У Канаді, за оцінками, до 10 %

ветеранів зони бойових дій, включаючи ветеранів військової служби та миротворчих сил, продовжують переживати хронічний стан, відомий як ПТСР, тоді як інші можуть відчувати принаймні деякі з його симптомів. І якщо в наведених даних йдеться виключно про професійних військовослужбовців, то в Україні учасниками бойових дій мимоволі стали ще й мільйони мирних жителів.

ПТСР є психологічною відповіддю на досвід інтенсивних травматичних подій, зокрема на ті, що загрожують життю. Цей досвід може вплинути на людей будь-якого віку, культури чи статі. Цей стан відомий принаймні з часів Стародавньої Греції, при тому, що називався багатьма різними іменами. У Громадянській війні в США його називали «серцем солдата» («soldier's heart»); у Першу світову війну – «контузією» («shell shock»), а під час Другої світової війни він був відомий як «воєнний невроз» («war neurosis»). Солдатів називали тими, хто має «бойову втому», коли вони відчували симптоми, пов'язані з ПТСР під час бою. Під час війни у В'єтнамі цей стан визначався як «реакція бойового стресу», у 1980 році була зафіксована сучасна назва – посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Травматичний стрес можна розглядати як частину нормальної реакції людини на інтенсивні переживання. У більшості людей симптоми зменшуються або зникають протягом перших кількох місяців, особливо коли є допомога турботливих членів родини та друзів. Однак у значної меншості симптоми не зникають швидко і в деяких випадках можуть продовжувати створювати проблеми до кінця життя людини. Часто симптоми змінюються за інтенсивністю з часом. Деякі люди протягом тривалого періоду можуть не відчувати жодних проблем, а потім спостерігається рецидив.

### ***Комплексний ПТСР та його відмінність від звичайного ПТСР***

Комплексний посттравматичний стресовий розлад (КПТСР, C-PTSD) – це стан, який може розвинути внаслідок тривалих травм у контексті, в якому у людини мало шансів або немає жодних шансів для того, щоб перестати бути жертвою. Вважається, що простий посттравматичний розлад може перетворитися на комплексний, коли в індивіда, окрім інших посттравматичних симптомів, виникає знецінення себе. КПТСР зазвичай пов'язаний з тривалим насильством. Він може розвинути, наприклад, у в'язнів концтаборів, військовополонених, жертв викрадень, заручників тощо.

Термін КПТСР був запропонований у 1992 році психіатром Джудит Херман (Judith Herman). У 2018 році КПТСР було вперше включено до 11-ї редакції Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11) як окрему категорію стосовно вже існуючої в класифікації категорії «посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)». Окрім трьох груп симптомів ПТСР («повторне переживання», «уникнення» та «почуття загрози»), КПТСР включає три додаткові групи ознак: емоційну дисрегуляцію, негативний образ-Я та порушення у стосунках. Ці додаткові симптоми поєднуються поняттям «порушення в Я-організації».

Одна з основних відмінностей між цими розладами пов'язана із причиною виникнення. ПТСР виникає в результаті одиначної психологічної травми (ситуаційна травма), у той час як КПТСР виникає в ситуаціях, коли індивід тривалий час зазнає психологічного травмування. При такій «серійній травматизації» симптоми відрізняються від тих, що виникають при одиначній травмі. Зазвичай перша подія з серії подій, що травмують, впливає, як звичайна травма. Однак надалі небезпека насильства для жертви стає все більш передбачуваною, і жертва переживає страх його повторення, при цьому відчуваючи безпорадність щодо можливості запобігання травмі. Через вплив захисних механізмів психіки спогади про травми характеризуються неясністю та розмитістю. Травми можуть призвести до виникнення почуття провини і сорому, до зниження самооцінки і навіть до зміни уявлень індивіда про себе. Частіше, ніж у попередньому випадку, виникають порушення у відносинах з оточуючими, усунення, адикції.

Діагноз цього розладу був запропонований також для включення до класифікатора DSM-5, проте не був включений, оскільки прояви КПТСР приблизно на 90 % збігаються з клінічною картиною та основними симптомами ПТСР. Крім того, типові для КПТСР складнощі з регулюванням емоцій, порушення самосприйняття та відносин досить характерні також для ПТСР, що дозволило включити обидва розлади у загальну діагностичну категорію. Тому в DSM-5 КПТСР сприймається як більш важка форма ПТСР, а не окреме порушення. Зважаючи на це, в подальшому ми будемо користуватися терміном ПТСР для обох цих форм.

*Що таке травматична подія?* Травма – це дуже особиста річ. Те, що травмує одну людину, може бути менш значущим для іншої. Ця варіація в реакціях людей виникає через їхню особистість, переконання, особисті цінності та попередній досвід (особливо інших травматичних подій у їхньому житті). Це також відбувається тому, що кожна людина переживає інцидент унікально. Однак в будь-якому випадку це подія, яка змусила людину реагувати з інтенсивним страхом, безпорадністю або жахом. Для військових травма може бути пов'язана з безпосередніми бойовими обов'язками, перебуванням на небезпечній війні або участю у миротворчих місіях у важких і напружених умовах. Для цивільної особи травма може виникнути внаслідок воєнних та техногенних подій або стихійних лих.

Суб'єктивна психологічна дія травматичної події також пов'язана з тим, наскільки ця подія порушує базисні переконання людини про світ і про себе, які в психології часто називають «базовими ілюзіями». Ці ілюзії допомагають людині захищати себе від почуття тривоги щодо можливих небезпек.

Ілюзія власного безсмертя (заперечення смерті) – зазвичай до переживання травми людина на підсвідомому рівні не вірить, що вона будь-коли повинна буде померти. Переживання загрози для свого життя може кардинально змінити уявлення людини про навколишній світ, він починає здаватися хаотичним, непередбачуваним та небезпечним.

Віра у справедливий світ – людина підсвідомо вірить, що все, що відбувається у світі, розумно, впорядковано і справедливо («кожний отримує те, що заслуговує»). Травма повністю руйнує цю віру, і в людини постійно виникають болючі думки про несправедливість того, що з нею сталося, або нав'язливі питання про те, в чому була її провина і чому саме це сталося.

Ілюзія власної непогрішності – людина спочатку вважає себе сильною і здатною діяти правильно. Переживши травму, вона втрачає самоповагу і дорікає себе тим, що не змогла поводитися так, як це було необхідно.

**Клінічна картина.** ПТСР характеризується трьома основними групами симптомів – симптомами нав'язливості, уникнення та збудження.

**Нав'язливі симптоми.** Спогади, образи, запахи, звуки та відчуття травматичної події можуть «вторгнутися» в життя людей з ПТСР. Постраждалі можуть залишатися в полоні спогадів про минулий жах настільки, що їм важко буде звертати увагу на сьогодення. Людям з ПТСР можуть снитися ці події, вони можуть страждати від кошмарів. Іноді вони відчують, що ці травматичні події ніби повторюються, це називається «флешбеками» або «переживанням» події заново. Коли відбуваються речі, які нагадують їм про інцидент, вони можуть відчувати фізіологічні зміни, такі як підвищене потовиділення, збільшення частоти серцебиття, напругу м'язів тощо. Ці «нав'язливі» симптоми викликають сильні емоційні реакції, такі як відчуття горя, провини, страху або гніву.

**Симптоми уникнення.** Спогади та нагадування про травматичні події дуже неприємні і зазвичай призводять до значного дистресу. Тому люди з ПТСР часто уникають ситуацій, людей або подій, що можуть нагадати їм про травму. Вони часто намагаються не думати і не говорити про те, що сталося, відрізати себе від хворобливих почуттів, пов'язаних із спогадами. Намагаючись це зробити, вони часто віддаляються від родини, друзів і суспільства. Це може допомогти їм позбутися болючих спогадів, але, на жаль, також призводить до відчуття неприналежності до решти суспільства та відсутності в ньому участі, відсутності занять, які їм раніше подобалися. Таким чином, людина може «заніміти» до свого оточення і не відчувати нормальних щоденних емоцій, таких як любов і радість, навіть по відношенню до близьких. Такі реакції можуть призвести до депресії, почуття ізоляції та внутрішніх проблем у родині. Вони також можуть призвести до серйозних проблем із мотивацією – люди з ПТСР часто скаржаться на те, що їм важко приймати рішення та рухатися. Їм може бути важко докласти зусиль, щоб обслуговувати себе або навіть робити речі, які раніше вважалися приємними або легкими. Це тяжко бачити родині та друзям, які часто думають, що постраждалий просто став ледачим.

**Симптоми збудження.** Люди, які пережили травму, часто стикалися з власною смертністю. Їхні припущення та віра в те, що світ безпечний і справедливий, що в основному всі люди добрі, що з ними нічого поганого не станеться тощо, можуть бути зруйновані досвідом. Після події ці люди час-

то «бачать» небезпеку скрізь і, відповідно, «налаштовуються» на небезпеку. Як наслідок, вони можуть почуватися постійно настороженими, стати напруженими та нестриманими. Це може призвести до надмірної пильності в одних питаннях і проблем з концентрацією в інших (наприклад, до нездатності довго читати книгу або виконувати якусь роботу, весь час легко відволікаючись). Порушений сон дуже поширений. Гнів часто є центральною ознакою ПТСР, коли хворі відчувають дратівливість і схильність до спалахів гніву, спрямованих на себе, оточуючих і світ загалом. Багато ветеранів відчувають себе покинутими, засудженими іншими. У них може бути відчуття зради, в тому числі відносно методів їхнього лікування, яке часто призводить до гіркоти чи гніву. Деякі люди з ПТСР проявляють свій гнів тільки вербально, інші стають фізично агресивними та можуть проявляти насильницькі дії по відношенню до майна або людей, навіть найближчих. Проблема є й те, що часто ветерани не можуть контролювати свій гнів. Сила їхнього гніву може лякати оточуючих. Такі симптоми часто викликають великі проблеми на роботі, а також у родині та стосунках з друзями.

*Чому розвиваються симптоми травматичного стресу?* Важливо розуміти, що ПТСР часто пов'язаний із приголомшливим досвідом або подіями, які важко прийняти. Людські істоти мають природну схильність зрозуміти те, що відбувається навколо них. Коли люди переживають травму, подія постійно повертається до них, бо вони намагаються зрозуміти, що сталося. Цей природний спосіб впоратися з важкими переживаннями або змиритися з ними добре працює для багатьох стресових життєвих подій. Однак через високий рівень трагічності, пов'язаної зі спогадами про більш серйозну травму, думки та почуття, як правило, відштовхуються від неї, щоб захистити людину від дистресу. У результаті потреба в обробці інформації про цю подію та усвідомленні її не реалізується, і вона продовжує повертатися назад знову і знову. Протягом цього чергування коротких спалахів болісних спогадів і періодів уникання відчуття напруженості зберігається. Травмована людина пережила подію, яка потенційно загрожувала її життю або життю когось іншого, отже, розум і тіло залишаються напеготові, щоб переконатися, що вони не пропустять жодної ознаки в майбутньому, коли подія може повторитися. Безпечніше помилитися, переоцінивши потенційну загрозу, ніж ризикувати можливістю пропустити її. Ця система постійної активації для виявлення загроз спонукає травмовану особу більшу частину часу відчувати себе напружено. Крім того, ця система настільки чутлива, що постійно спрацьовує, коли навіть немає небезпеки, що в результаті заважає людині жити нормальним життям.

Подібне пояснення існує і щодо гніву. Гнів був корисний у бою чи інших ситуаціях загрози. Він сприяв виживанню – часто це міг бути єдиний і максимально адаптивний спосіб реагування на ситуацію, що загрожувала життю, суттєво кращий, ніж бути знерухомленим від страху. Однак він стає некорисним для виживання, коли небезпека минула, бо починає створювати

серйозні проблеми в повсякденному житті. Тобто реакції на травматичний стрес є розумними та адаптивними як частина виживання під час травми та в спробах примиритися з травмою згодом. Проте проблема полягає в тому, щоб відпустити їх, коли вони вже припинили приносити користь і почали заважати якості життя травмованої людини.

*Супутні проблеми.* ПТСР – не єдина психологічна відповідь на травму. У людей може розвинути низка інших проблем, які можуть вплинути на якість їхнього життя, їхню здатність ставитися до інших людей та їх працездатність. Ці проблеми можуть виникати самі по собі або як частина ПТСР. Багато з них вважаються результатом того, що люди намагаються контролювати себе та свої симптоми (наприклад, зловживанням алкоголем і наркотиками) або своє оточення (наприклад, уникаючою поведінкою та спалахами гніву). Загалом найпоширеніші проблеми при ПТСР – це ті, що пов'язані з тривогою, депресією та вживанням алкоголю чи наркотиків. Це може бути дуже тяжким для людини, яка страждає від них, і може вплинути на членів сім'ї та колег.

Депресія – це загальний стан поганого настрою та втрата інтересу або задоволення від діяльності, якою колись насолоджувалися. Життя стає плоским і сірим, і ніщо більше не здається веселим, захоплюючим або приємним. Цей стан може бути дуже інтенсивним, що призводить до повної віддаленості від інших. Він може тривати від кількох годин до місяців або навіть років. У більш тяжких випадках людина може вважати, що життя більше не варте того, щоб жити. Близько 50 % людей з хронічним ПТСР мають значні проблеми з депресією. Їхня депресія часто пов'язана з почуттям провини, сорому і каяття. Може йтися про те, що вони вижили на війні, а інші ні; про те, що вони повинні були зробити, а не зробили; це може бути пов'язано з речами, які вони зробили, але щодо яких їм тепер соромно тощо. Природа війни така, що часто немає гарного варіанта: всі варіанти погані (наприклад, убити або бути вбитим), а почуття провини виникає через спробу застосувати стандарти мирного часу до бойової ситуації.

Тривогу найкраще описати як стан побоювань і занепокоєння щодо чогось неприємного, що ось-ось станеться. Це часто супроводжується низкою фізичних симптомів, які самі по собі дуже лякають. Іноді люди, які відчувають ці симптоми, вірять у те, що вони помруть від серцевого нападу або збожеволіють. Тривога може бути специфічною для певних ситуацій (таких як соціальні заходи, багатолюдні місця або громадський транспорт) або це може бути загальний стан занепокоєння. Люди починають уникати різноманітних ситуацій, які викликають у них тривогу, що може ще більше ускладнити життя та спричинити багато страждань.

У спробах впоратися з неприємними симптомами люди з ПТСР вдаються до алкоголю або наркотиків. За статистикою, близько 50 % чоловіків і 25 % жінок з ПТСР мають з цим серйозні проблеми; показники для ветеранів ще вищі. Найпоширенішим препаратом є алкоголь, але багато людей також



зловживають наркотиками або деякими ліками. Зловживання наркотиками та алкоголем погіршує здатність людини ефективно функціонувати, що може викликати додаткові труднощі в таких сферах, як стосунки, робота, фінанси та може спричинити агресивну поведінку.

Крім вже перелічених супутніх проблем, треба згадати вплив травми на стосунки та роботу. Справа в тому, що травмовані люди часто стають надто «поглиненими» або «переповненими» своїми почуттями, бо стурбовані виживанням у ситуаціях, які вони сприймають як загрозові. Це може призвести до погіршення стосунків з оточуючими, які починають вважати, що люди з ПТСР егоїстичні, думають лише про себе. Ця «егоцентрична» поведінка разом із симптомами ПТСР може вплинути на стосунки з родиною та друзями, а також здатність людини функціонувати на роботі.

ПТСР може також безпосередньо впливати на сімейне життя. Загальною ознакою ПТСР є нездатність або труднощі відчувати та виражати емоції (наприклад, любов та ентузіазм). Це може призвести до того, що партнери, члени родини та друзі відчують себе «відштовхнутими». Це, в свою чергу, може змусити й постраждалого відчувати себе ізольованим і нелюбимим. У спробі заспокоїти себе, що вони нормальні, часом травмовані люди стають сексуально вимогливими, але їм важко бути емоційно інтимними. З іншого боку, відчуття нікчемності, тривоги та депресії можуть призвести до повної втрати інтересу до сексу і труднощів з потенцією. Це посилює почуття неадекватності або провини. Травмовані люди часто відчують відстороненість від інших людей, що призводить до зниження участі в діяльності, якою вони займалися та насолоджувалися до травми. Ця відсутність спільних приємних занять ускладнює ще більше нормальне сімейне життя. Більше того, саме на партнера часто лягає весь тягар ведення сім'ї, що, зрозуміло, не покращує стосунки.

Травмовані люди часто відчують втому через порушення сну та депресію, і через це можуть стати більш вередливими і дратівливими. Нemoжливість добре виспатися часто означає, що людина просто не має достатньо енергії, щоб запропонувати нормальні відносини. Вони можуть говорити образливі речі, насправді не маючи бажання образити. Травмовані люди можуть спробувати компенсувати своє почуття страху та вразливості за допомогою гніву, щоб запобігти будь-якій потенційній загрозі. Цей страх також може спонукати травмованих людей розповсюдити контроль і на членів сім'ї, намагаючись захистити і їх від уявної небезпеки. Через деякий час ці проблеми з родиною та друзями можуть серйозно підірвати довіру та інтимність, що підвищує ймовірність розлучення.

Травмований ветеран може відчувати також труднощі на роботі. Його дратівливість, перепади настрою, погана концентрація та проблеми з пам'яттю можуть призвести до суперечок, втрати робочого місця і частоті зміни роботи. Люди з ПТСР можуть бути нетерпимими до неефективності інших, порівнюючи цивільне життя з організованим військовим порядком.

Деякі ветерани з ПТСР приймають трудоголічну модель поведінки, з головою занурюючись у свою роботу. Вважається, що це варіант симптому уникнення, бо зайнятість допомагає запобігти появі спогадів і поверненню неприємних думок. Інші ветерани виявляють, що їхні проблеми взагалі заважають їм ефективно працювати, і приймають рішення припинити роботу.

### ***Підходи до розуміння моральної шкоди (МШ) та її відмінність від ПТСР***

У значної частини солдатів по всьому світу розвивається почуття сорому, провини, зради або гніву внаслідок досвіду їхньої служби. За оцінками фахівців, ця частка коливається приблизно від 5 до 25 %. Відносно нещодавно військові психіатри та психологи запровадили концепцію моральної шкоди, щоб адекватно охопити такі морально-конфліктні страждання. «Моральна шкода» стосується глибокого та стійкого психологічного дистресу, який може виникнути у людей, коли їхні моральні очікування та переконання порушуються їхніми власними діями чи діями інших людей. Причиною введення цього поняття було зростаюче невдоволення домінуючою теорією та модулями лікування ПТСР, які критикували за те, що вони приділяли незначну увагу потенційним моральним аспектам військової служби.

З моменту введення першої концептуальної моделі (Litz та ін., 2009) концепція моральної шкоди стала добре відомою у військовому контексті, резонуючи серед солдатів, військових медичних працівників і військових дослідників. Це не випадково: військова практика створює найкращі умови для морально критичних ситуацій, які породжують серйозні страждання. Дійсно, солдатам доводиться застосовувати та бути свідками насильства в небезпечних обставинах. Вони є інструментами держави, які повинні дотримуватися політичних норм і військових правил, але також залишатися моральними людьми з особистими цінностями. Крім того, навіть якщо вони погоджуються з усім, що їм наказано робити, вони залишаються членами суспільства, для якого насильство вважається неприйнятним. У крайніх випадках вони можуть зіткнутися з трагічними дилемами, які змушують їх вибирати між двома золами, що неминуче залишає їх з «брудними руками», незалежно від їхнього вибору. Зокрема, багато солдатів повідомляють про випадки поранення або вбивства інших, нездатності запобігти стражданням побратимів або цивільних осіб і про відчуття зради з боку командира чи інших керівних осіб. Моральні дилеми, безглуздість певних дій та наказів керівництва є повторюваними темами в історіях морально постраждалих ветеранів. При цьому не тільки бойові дії, але й миротворчі місії можуть завдавати аналогічної моральної шкоди. Наприклад, у дослідженні серед голландських миротворців понад 25 % повідомили про почуття провини через свій досвід розгортання.

Саме в світлі цих фактів психологи висловили здивування щодо того, що сучасні психологічні моделі ПТСР приділяють відносно мало уваги моральним емоціям, таким як почуття провини. Крім того, вони помітили, що коли

практики звертаються до почуттів провини та гніву, вони часто схильні підходити до них як до порушень когнітивних процесів через наявність ірраціональних думок та помилкової логіки. Дехто стверджує, що відсутність місця для потенційної легітимності звинувачення себе та/або інших може бути важливою причиною великої кількості ветеранів, які кидають лікування або не одужують після лікування ПТСР. Цей аргумент підтверджується висновком про те, що почуття провини є одним із найпоширеніших залишкових симптомів після лікування ПТСР.

Більшість сучасних дослідників, знаючи, що моральна шкода не є офіційним діагнозом, водночас працюють над розробкою дієвих клінічних моделей МШ, прагнучи полегшити її клінічну діагностику та розробити методи її лікування. Отже, і, ймовірно, ненавмисно, оскільки багато з цих досліджень чітко визначають моральну травму як відмінність від ПТСР, концепція моральної травми ризикує перетворитися на індивідуально-орієнтовану конструкцію, яка пояснює травму лише з точки зору внутрішньо-психічних та міжособистісних відносин і надає постраждалим статус пацієнтів із психічними розладами.

Проте існує й інший підхід до розуміння моральної травми. Концепцію моральної шкоди багато хто високо оцінив саме за те, що вона підштовхнула розуміння травми до включення етичних і соціальних аспектів. Наприклад, у той час як провини та гнів, пов'язані з травмою, часто або не помічаються, або розуміються як результат «спотвореної» когніції в сучасних моделях ПТСР, концепція моральної шкоди включає погляди на почуття провини та гніву як на, можливо, розумні та відповідні, а значить, швидше такі, що вимагають зосередженості на (само)прощенні, а не на знятті відповідальності. У зв'язку з цим, хоча моделі ПТСР часто зосереджені на внутрішніх психологічних проблемах солдата, який страждає, і зокнайбільше на міжособистісних проблемах, дослідження моральної травми вказують на те, що проблеми солдатів також є нерозривно пов'язані з ширшими контекстуальними факторами, такими як військова культура, політичний мандат і суспільне ставлення до моральної шкоди (Molendijk, T., 2022).

Хоча концепція моральної шкоди останніми роками привертає все більше уваги науковців, узгодженого визначення її значення не існує. Часто цитованим визначенням є наступне: «МШ – тривалі психологічні, біологічні, духовні, поведінкові та соціальні наслідки перебування в ситуації вчинення, неспроможності запобігти чи спостереження дій, які порушують глибоко укорінені моральні переконання та очікування» (Litz та ін., 2009).

Прагнучи всебічно охопити численні виміри моральної шкоди, Кері та Ходжсон запропонували наступне визначення: «Моральна шкода – це синдром, пов'язаний із травмою, спричинений фізичним, психологічним, соціальним і духовним впливом серйозних моральних проступків або порушень глибоко укоріnenих моральних переконань або етичних стандартів особи через те, що: (і) фізична особа вчинила, не запобігла, стала свідком або дізналася про нелюдські дії, які призвели до болю, страждань або смерті

інших, і які фундаментально ставлять під сумнів моральну цілісність особи, організації чи спільноти, або коли (ii) є відчуття повної зради того, що є правильним, спричинене довіреними особами, які мають законну владу» (Carey & Hodgson, 2018, стор. 2). Це визначення об'єднує різні розуміння моральної шкоди, сформульовані у літературі, включаючи підходи до моральної шкоди як не лише до внутрішньо-психічного стану.

Сучасна література про моральну травму часто зосереджена на духовних/екзистенціальних вимірах моральної травми. У більшості когнітивно-психологічних досліджень МШ моральні переконання людини, як правило, неявно розглядаються як досить узгоджена система. Натомість більшість філософських і теологічних досліджень зображують моральні переконання як складну констеляцію потенційно конкуруючих моральних переконань і зобов'язань. У відповідності з цим вони описують МШ не лише з точки зору звинувачення себе та/або інших, але також підкреслюють, що морально шкідливий досвід може спричинити моральну плутанину, невпевненість у собі та дезорієнтацію. Ці дослідження описують, як морально шкідливі події порушують світогляд людей, що призводить до втрати довіри до них самих та інших, втрати релігійної/духовної віри, а також втрати сенсу та мети в їхній роботі і житті. Вони підкреслюють, що моральна шкода проявляється не в соціальному вакуумі, а в контексті динаміки відносин. Відповідно, на додаток до традиційної психотерапії ці дослідження рекомендують пастирське консультування з наголосом на виправленні шкоди та пошуку (само)прощення, а також на соціальну орієнтацію. Крім того, багато досліджень вказують на потенційну цінність ритуалів, наголошуючи на тому, що в минулі часи війни завжди проходили ритуали очищення та реінтеграції після повернення з війни. Для сьогодення ці дослідження пропонують такі ритуали, як символічне очищення, «зізнання» та проекти колективної наративної практики (включаючи проекти дружби між цивільними особами та ветеранами). Ці ритуали поєднують духовні та соціальні елементи; вони заохочують осіб, які постраждали морально, дивитися як всередину, так і назовні, а також знаходити нові способи взаємодії як із собою, так і зі світом.

Як підкреслюють дослідження МШ в галузях соціальних наук, люди завжди розвивають свої моральні переконання як члени різних спільнот, кожна з яких має власні цінності та норми. З цього випливає, що моральний вимір МШ завжди є соціальним і контекстуальним. Ця концептуалізація доповнює дослідження, орієнтовані на духовність/екзистенціальність, оскільки вона пояснює, чому і як люди мають численні, потенційно конкуруючі моральні переконання та зобов'язання. Розглядаючи моральні травми серед солдатів, на яких зосереджено більшість сучасних досліджень, перший соціальна контекст, який спадає на думку, це військова організація. Ці дослідження описують конфлікти між особистими та професійними моральними зобов'язаннями і відчуття зради з боку керівництва організації. Організаційні характеристики визначаються як такі, що сприяють ризику

МШ. Військовій організації, наприклад, притаманний парадокс, згідно з яким солдати повинні бути водночас добровільними знаряддями насильства та морально відповідальними особами. У результаті цього парадоксу на солдатів чиниться подвійний тиск. Необхідність виконувати накази та мандати на відміну від дотримання особистих цінностей здається особливо складною проблемою для військовослужбовців.

Якщо в дослідженні МШ взагалі брати до уваги ширший політичний та суспільний контекст, то зазвичай його лише торкаються. Проте дослідження морально шкідливих подій під час військових місій показує, що коли конфлікти на політичному рівні не вирішуються (або вирішуються лише нібито шляхом компромісів), вони породжують моральні дилеми для солдатів на місцях. Почуття розчарування військовим і політичним керівництвом можуть відігравати важливу роль у досвіді ветеранів.

Що стосується суспільства в цілому, то солдати повідомляли про обурення та відчуження через відчуття, що їх не розуміють цивільні особи. Солдати кажуть, що їх сприймають або як негативний образ злочинця, яким їх дехто серед населення «нагороджує», або ж узагальнено позитивно – як «жертв» чи «героїв». В обох випадках, на їх погляд, це невпізнання, небажання їх бачити такими, якими вони є насправді. Подібні узагальнення у суспільних дискурсах можуть сприйматися як несправедливість до досвіду солдатів, породжуючи у них відчуття зради.

Таким чином, стає все більше зрозумілим, що причини МШ криються не лише на індивідуальному рівні, а й у контекстних факторах. Відповідно, відповіді на питання МШ слід шукати не лише на індивідуальному рівні, залучаючи лише морально ушкоджених осіб, про яких йдеться, а й на інших рівнях. Це, у свою чергу, може сприяти розробці більш адекватних втручань для МШ, включаючи цілісну терапію, ритуали, тренінги, практику компенсації та примирення, а також інші контекстно-залежні втручання.

Зараз поняття МШ разом з ПТСР являють собою два домінуючі способи розуміння болісного досвіду людей, відправлених на фронт. Для кращої їх диференціації Тіне Молендік представила наведену нижче схему (Molendijk, T., 2021), яка наочно демонструє особливості кожного з цих феноменів, не потребуючи додаткових пояснень:

|                                 | ПТСР                                                                                     | Моральна шкода                                              |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Травмуюча подія                 | Загроза (життю)                                                                          | Моральний злочин                                            |
| Значущість                      | Порушено відчуття безпеки                                                                | Порушено відчуття «того, що справедливо»                    |
| Уявлення про роль у події       | Жертва, свідок                                                                           | Жертва, свідок, той, хто несе відповідальність за скоєне    |
| Характерні реакції              | Реакції, що пов'язані зі стресом                                                         | Моральні емоції                                             |
| Як розуміти сором, вину, злість | Перебільшені негативні переконання щодо себе та світу як результат викривлень у мисленні | Сором, вина, злість можуть розглядатися як доречні та точні |

## II. 2. 2. Приклади емпіричних досліджень

### *Експериментальне дослідження чинників моральної шкоди*

Клінічне розуміння моральної травми та її лікування походить майже повністю від поранених ветеранів останніх воєн в Іраку, Афганістані та В'єтнамі, які звернулися або потребують медичної допомоги. Клінічні дослідження ветеранів, які постраждали від моральної шкоди, добре ідентифікують феномен МШ, але пропонують обмежене уявлення про його психологічні механізми або незалежні змінні, що впливають на розвиток МШ. Немає даних, наприклад, про зв'язок випадків моральної шкоди з особистістю жертви (учасник бойових дій чи некомпатант) або з обставинами потенційно морально шкідливих подій (ПМШП) (самооборона чи ні).

У той час як деякі ретроспективні дослідження розрізняють особистісні та демографічні кореляти МШ та пов'язаного з ними страждання, жодне з них не було контрольованим лабораторним експериментом. Проте експериментальна платформа, заснована на гіпотезах, полегшує вивчення МШ в контрольованому середовищі. Це може надати дані, необхідні для більш точної концепції МШ і кращого розуміння її механізмів. Зважаючи на це, вчені (Hertz U., 2022) перемістили свої дослідження МШ у лабораторні умови, що дало можливість перевірити їх гіпотези, що недоступно клінічним дослідникам. Ретельно контролюючи конкретні аспекти ПМШП (наприклад, особу жертви чи обставини вбивства) і досліджуючи різні прояви МШ та пов'язані з нею емоції, можна було визначити та оцінити предиктори емоційних компонентів моральної травми і оцінити, як індивідуальні відмінності впливають на сприйняття подій як морально шкідливих.

Дослідниками були висунуті дві гіпотези, що перевіряють зв'язок між МШ та віком і відповідальністю (невинність/винуватість) жертви:

H1: Вбивство неповнолітнього спричиняє більш сильну моральну шкоду, ніж вбивство дорослого.

H2: Вбивство невинної особи спричиняє більш інтенсивну моральну шкоду, ніж вбивство винної.

Щоб перевірити кожну гіпотезу в лабораторних умовах, автори спочатку модифікували шкалу МШ, розділивши її на компоненти провини, сорому та гніву, що дало змогу також трансформувати та конкретизувати гіпотези наступним чином:

H1a: вбивство неповнолітнього викликає більший сором, провину та гнів, ніж вбивство дорослого.

H2a: вбивство невинної особи викликає більший сором, провину та гнів, ніж вбивство винної.

У поточному дослідженні було розроблено лабораторну модель МШ з використанням коротких описів ситуацій (віньєток), щоб викликати помірний ефект МШ в учасників, визначити ситуаційні тригери, що впливають на МШ, та дослідити, які соціально-демографічні змінні взаємодіють

з МШ. За допомогою серії контрольованих експериментів досліджуванням чоловічої статі, з військовим досвідом і без нього, були пред'явлені віньєтки з чотирма сценаріями стрілянини, які відбуваються на ізраїльському блокпосту. Віньєтки зображували ситуації, де досліджувані стріляють і вбивають підозрюваного, який наближається до контрольно-пропускного пункту, але відмовляється зупинитися за наказом. Віньєтки відрізнялися щодо віку підозрюваного (дитина чи дорослий) і морального виправдання стрілянини. У половині сценаріїв підозрюваний несе бомбу і, відповідно, є винним, а в половині – підозрюваний не має бомби, тобто є невинним. Після цих експериментальних маніпуляцій учасники заповнювали шкалу МШ та методики для вимірювання моральних емоцій провини, сорому та гніву. Ця експериментальна процедура дозволила вивчити, як традиційні для клініки інструменти з аналізу МШ працюють поза клінічним контекстом, розрізнити дискретні ПМШП і оцінити їх вплив на МШ.

Якщо говорити конкретніше, то процедура експерименту виглядала наступним чином: Учасники досліджень були розділені на чотири групи, які піддавалися різному сценарію ПМШП. У всіх випадках учасники нібито служать солдатами на військовому блокпосту на Західному березі. Усі прочитали абзац, який повідомляв про можливий напад чоловіків, жінок чи дітей, озброєних вибуховими пристроями. У письмовій віньєтці солдати також отримали інструкції зробити попереджувальний постріл, а потім стріляти в будь-кого, хто наближається до блокпоста і відмовляється зупинитися за наказом, незалежно від віку чи статі. Після прочитання віньєтки та правил участі учасники були випадковим чином розподілені в одну з чотирьох груп з різними ПМШП. Різниця між варіантами полягала в зміні особи підозрюваного злочинця (дитина чи дорослий) і результату загрози (мав при собі бомбу [винний] чи не мав [невинний]). Опис повідомляв: «Невідомий чоловік (або дитина) з підозрілою сумкою наближається до КПП і не реагує на ваш наказ зупинитися. Незважаючи на додаткові попередження, підозрюваний продовжує просуватися та наближатися до блокпоста. Ви робите попереджувальний постріл у повітря. Об'єкт не зупиняється, ви стріляєте і вбиваєте підозрюваного. Під час огляду загинула дитина/дорослий мав / не мав при собі бомбу». Коротше кажучи, учасникам пропонувалось уявити та пережити одну з чотирьох ПМШП:

1. Вони вбили дитину, яка несе бомбу;
2. Убили дитину, яка не мала при собі бомби;
3. Убили дорослого, який ніс бомбу;
4. Убили дорослого без бомби.

Після прочитання віньєток учасники заповнювали детальний опитувальник, за допомогою якого визначалися рівні їх почуття провини, сорому, гніву та МШ.

Перший експеримент проводився в Ізраїлі в лютому 2020 року. В ньому взяли участь 120 дорослих чоловіків-євреїв (>18) з бойовим досвідом, які



випадковим чином були розподілені на описані вище 4 групи. Другий експеримент проводився в Ізраїлі в липні 2020 року. Його учасниками стали 495 чоловіків-євреїв (>18) з бойовим досвідом або без нього, які аналогічним чином були розподілені на 4 підгрупи.

За допомогою лінійної регресії досліджувався зв'язок між різними маніпуляціями ПМШП (дитина/дорослий, винний/невинний) та МШ (сором, провина та гнів). Було виявлено, що серед чоловіків-ветеранів бойових дій (дослідження 1) спостерігалось значно більше відчуття провини при вбивстві невинного підозрюваного. Серед чоловічої когорти загальної популяції (дослідження 2) спостерігався значний ефект впливу віку підозрюваного та невинності на почуття сорому, де найвищий рівень сорому фіксувався під час вбивства невинних дорослих.

Таким чином, всупереч першій гіпотезі (H1 та H1a) вбивство неповнолітнього не викликало більшого сорому та почуття провини, ніж вбивство дорослого. Однак друга гіпотеза (H2 і H2a) частково підтвердилася: вбивство невинного підозрюваного викликало більший ступінь провини (дослідження 1) і сорому (дослідження 2), ніж убивство невинного підозрюваного. Дані не показали жодних ефектів для гніву, коли досліджувані зустрічаються з ситуаціями, що потенційно можуть викликати моральну шкоду на основі вчинення.

Таким чином, в той час як дослідження МШ серед постраждалих ветеранів бойових дій в клінічних умовах проклали шлях до надійних інструментів для вимірювання рівня травми, а також для розробки та оцінки відповідних методів лікування, контрольована експериментальна парадигма дала можливість досліджувати етіологію моральної шкоди у спосіб, недоступний клініцистам. Вивчення ефектів віньєток серед молодих чоловіків бойового віку в Ізраїлі, багато з яких мають бойовий досвід, дозволило авторам перевірити гіпотези про генезу МШ і, таким чином, відкрити двері не лише для більш ефективної терапії, але й для профілактики. Знання про змінні, які передбачають МШ, дають змогу подумати про ті кроки, які можуть моральній шкоді запобігти.

### ***Поширеність ПТСР, КПТСР та МШ під час війни в Україні та чинники, що впливають на стан здоров'я цивільного населення***

У той час як тяжкість симптомів ПТСР та КПТСР, а також моральні травми серед цивільних осіб, які постраждали від збройних конфліктів, загалом недостатньо вивчені, ще менше досліджень існує щодо цивільного населення під час активної фази війни. Проте з початком широкомасштабного російського вторгнення в Україну кількість таких досліджень почала різко зростати. Так, одне з досліджень (Karatzias T., 2023) було присвячене поширеності ПТСР та КПТСР (за критеріями МКХ-11) серед дорослих українців, що залишилися жити в різних регіонах України під час війни. Вибірку склали 2004 особи, українські жінки та чоловіки віком не молодші 18 років,

що мали на момент дослідження дітей віком до 18 років. Дослідження було проведено приблизно через 6 місяців після вторгнення (з 15 липня по 5 вересня 2022 року).

Основною метою цього дослідження було оцінити тип і частоту впливу різних стресових факторів, пов'язаних з війною, на рівень поширеності ПТСР та КПТСР за МКБ-11 у загальнонаціональній вибірці батьків, які проживали в Україні під час російської війни.

Для визначення стресових факторів, пов'язаних з війною, було використано список із 34 подій для оцінки різноманітних стресових переживань, які можуть виникнути у людей під час війни. Учасникам дали такі інструкції: «Ми хочемо запитати Вас про різні речі, які ви могли пережити під час війни. Нижче наведено опис подій, які ви могли пережити після нападу Росії на Україну 24 лютого 2022 року. Просимо вказати «Так» (1) або «Ні» (0) в залежності від того, чи переживали Ви кожну з цих подій». Якщо вказувалося на вплив кількох подій, учасників просили визначити переживання, які вони вважали найбільш неприємними. Оцінки варіювалися від 0 до 34, причому вищі бали відображали вищий рівень досвіду, пов'язаного з війною.

Для дослідження рівня поширеності ПТСР та КПТСР за МКБ-11 застосовувалася Міжнародна анкета травм (ITQ), яка є способом самостійного оцінювання всіх діагностичних вимог до ПТСР і КПТСР. У цьому дослідженні учасники повинні були заповнювати анкету, згадуючи про найбільш тривожний стресор, пов'язаний з війною, з попередньо заповненого списку. Відповідь на всі запитання давалася за п'ятибальною шкалою Лайкерта в діапазоні від 0 («Зовсім не») до 4 («Надзвичайно»), і симптом вважався присутнім, якщо відповідь була не менше 2 («Помірно»).

Було показано, що середня кількість стресових факторів, пов'язаних з війною, становила 9, з діапазоном від 1 до 26. Найпоширенішими стресовими чинниками були почуті сирени повітряної тривоги (99,0 %), надзвичайні фінансові труднощі (74,6 %), необхідність ховатися в підземних укриттях (72,5 %), бомбардування та артилерійський вогонь (67,3 %), спостереження руйнування місцевої інфраструктури (64,1 %).

Діагностичним вимогам для ПТСР за МКБ-11 відповідали 25,9 % досліджуваних, для КПТСР – 14,6 %. Виконання діагностичних вимог щодо ПТСР було суттєво пов'язане з 20 стресовими факторами, аналогічно для КПТСР. Деякі з цих стресових факторів були пов'язані з обома розладами (наприклад, бачення трупів або частин тіла, зникнення когось із близьких), деякі були суттєво пов'язані лише з ПТСР (наприклад, необхідність переїхати в іншу частину України, потрапляння під ворожий обстріл), а деякі були пов'язані лише з КПТСР (наприклад, пошкодження чи руйнування будинку, насильницьке розлучення з партнером тощо).

Вік не був пов'язаний ні з загальною кількістю стресорів, пов'язаних з війною, ані з діагностичним статусом. Чоловіки повідомили про значно більше стресових факторів, пов'язаних з війною, ніж жінки, хоча ця різниця

була невеликою. Існував значний зв'язок між статтю та діагностичним статусом – жінки мали вищу частоту КПТСР, ніж чоловіки (18,3 % проти 9,4 %), але не було значущих відмінностей у показниках ПТСР (жінки = 26,6 %, чоловіки = 25,0 %). Зв'язок між регіоном і діагностичним статусом був значущим, причому єдиний значущий показник вказував на вищі рівні КПТСР у східній Україні (22,9 %).

Узагальнюючи, можна сказати, що усі учасники зазнали впливу принаймні одного стресора, пов'язаного з війною. 40,5 % учасників відповідали вимогам ПТСР (з них 25,9 % виконали діагностичні вимоги для ПТСР, а ще 14,6 % – для КПТСР). Існують докази сильного зв'язку «доза-реакція» між стресовими факторами, пов'язаними з війною, і відповідністю критеріям ПТСР і КПТСР: учасники, які зазнали більшого впливу стресових факторів, пов'язаних з війною, значно частіше відповідали вимогам щодо ПТСР і КПТСР порівняно з іншими, що менше піддалися їх впливу.

В іншому проекті – проекті Л. Засєкіної з колегами (*Zasiekina L., 2023*) – йдеться про масштабне дослідження в Україні, під час якого в умовах російського вторгнення у цивільних осіб проводили стандартну оцінку наявності ПТСР та тяжкості МШ.

У той час як феноменологія та діагностика ПТСР є добре встановленими, концепція МШ є відносно новою та визначається як сильна когнітивна та емоційна реакція після подій, які порушують моральні принципи та переконання людини. Попередні результати підтверджували суттєвий зв'язок між МШ, наслідками ПТСР та погіршенням психічного здоров'я з точки зору вищих показників тривоги, депресії, суїцидальності та вживання психоактивних речовин. Тим не менш, необхідно розрізняти МШ і ПТСР: моральна шкода виражається у втраті довіри до інших, почутті власної нікчемності та самозвинуваченні, що призводить до поведінкових моделей пошуку допомоги та вибачення. Крім того, МШ часто проявляється у вигляді емоцій сорому та провини, тоді як ПТСР характеризується переважно емоціями гніву, ненависті та обурення. Відчуття втрати контролю та постійної загрози призводять до поведінки уникнення при ПТСР. (Більш докладну характеристику ПТСР і МШ та відмінності між ними дивись вище.)

Дослідження переслідувало дві мети: (1) визначити поширеність симптомів ПТСР і МШ серед цивільного населення під час жорстокої та тривалої війни; (2) дослідити захисні фактори і фактори ризику, які або послаблюють, або посилюють негативні психологічні стани в популяції.

Була досліджена велика вибірка українських цивільних (N = 1249). Дослідження проводилося, починаючи з травня 2022 року – приблизно через 2,5 місяці після початку повномасштабного російського військового вторгнення в Україну – і до лютого 2023 року, тобто близько 10 наступних місяців. Усі учасники цієї вибірки заповнили діагностичні анкети щодо симптомів ПТСР та МШ та надали демографічні дані, які пов'язують їхні життєві обставини з подіями, пов'язаними з війною (наприклад, переміщення чи

проживання в окупованих регіонах). Вибірка забезпечила широке представлення вікового діапазону, статі (з незначним перекосом у бік респондентів жіночої статі), географічних регіонів України, освіти, професійного статусу респондентів та статусу переміщеного населення.

Основним висновком першого завдання дослідження було надзвичайне зростання поширеності симптомів ПТСР та МШ серед цивільного населення України. Порівняння з рекомендованими діагностичними порогоми для шкал PCL-5 і MISS показало, що ці пороги були перевищені на три чверті (PCL-5) і дві третини (MISS) вибірки відповідно. Подальше порівняння з високосумісною вибіркою переміщених українців, зібраною в 2016 році (тобто за сім років до поточного збору даних), виявило значне – триразове – збільшення поширеності симптомів ПТСР з 27,4 % у 2016 році до 74,4 % у цьому дослідженні. Ці результати вказували на руйнівні та повномасштабні психологічні наслідки для цивільного населення, яке й у час дослідження зазнавало глибоких психологічних травм від російської агресії.

Виявлене суттєве зростання симптомів ПТСР та МШ, що спостерігалось, автори пояснювали тривалим емоційним стресом українського населення. Цей дистрес, на їх погляд, міг бути спричинений, по-перше, загрозою життю під час пандемії COVID-19, яка передувала російському вторгненню і за якою одразу послідував ще більш загрозливий для життя російський напад, а по-друге, низькою психологічною готовністю до жорстокості російського вторгнення. Багато українців мали тісні сімейні та професійні зв'язки з Росією, які сягали корінням у спільну радянську спадщину, і тому пережили справжній шок від агресії географічних сусідів.

Аналіз результатів по другому дослідницькому завданню виявив низку чинників, які модулюють тяжкість негативних психологічних симптомів. Так, до фактора ризику симптомів ПТСР відносилася стать: жінки повідомляли про більший рівень симптомів ПТСР. Цей результат узгоджується з даними інших досліджень, які показують, що жінки відчувають симптоми ПТСР частіше та з більшою вираженістю порівняно з чоловіками. Частково це пояснюється тим, що існують певні типи травматичних подій, з якими жінки стикаються частіше, ніж чоловіки, особливо під час війни, наприклад, сексуальне насильство; сексуальне насильство над дітьми; вбивство чи поранення дітей або необхідність їх покинути тощо. Крім того, дані свідчать про те, що гендерні стереотипи можуть додавати свою частку ризику ПТСР: так, у той час як поранені бійці-чоловіки викликають гордість і підтримку з боку громади, жінки, які зазнали сексуального насильства, часто викликають сором і неприйняття.

Переміщення з довоєнного місця проживання (в межах України чи за кордон) було ще одним фактором ризику виникнення симптомів ПТСР. Дослідники пов'язали підвищені показники PCL-5 у переміщених осіб із сильнішим відчуттям втрати та зазвичай розлукою з родиною. Через воєнний стан в Україні, який забороняє всім чоловікам у віці 18–60 років емігрувати,

більшість переміщених осіб становлять жінки, діти та люди похилого віку, які є найбільш уразливими групами населення щодо наслідків воєнного лихоліття для психічного здоров'я.

Найбезпосередніший зв'язок із воєнними подіями був виявлений у впливі окупаційного статусу як фактора ризику. Вираженість симптомів ПТСР була найвищою серед мешканців нині окупованих територій, дещо нижчими були показники у мешканців раніше окупованих, а нині звільнених територій, і найнижчими – у населення територій, які не були окуповані російськими військами.

Автори визначили також один захисний фактор для симптомів ПТСР: вищий рівень освіти корелював із незмінно нижчою тяжкістю симптомів ПТСР. Цей висновок суперечив попереднім дослідженням мета-аналізу, де припускалось, що такі демографічні фактори, як освіта, не можуть пояснити реакцію на травму. З іншого боку, він узгоджувався з недавніми емпіричними дослідженнями, які вказували на те, що низький рівень освіти є надійним предиктором розвитку ПТСР під час стихійного лиха.

Вік також виявився фактором ризику тяжкості симптомів ПТСР: ризик був найнижчим у молодих дорослих і найвищим для осіб старше 40 років. Однак попередні дослідження також показують, що тяжкість ПТСР більше залежить від соціального, економічного та культурного контексту або особистих характеристик і аспектів травми, ніж від віку.

На відміну від симптомів ПТСР, наймолодші респонденти повідомили про найвищий рівень моральної травми. Дійсно, вік був єдиним захисним фактором, який модулював тяжкість симптомів МШ. Ці результати підтверджують попередні висновки, які вказують на те, що більш молодий вік корелює з більш тяжкими симптомами МШ. Можливим поясненням цього, на погляд дослідників, може бути те, що молодим дорослим важко розвивати свою особистісну ідентичність і відчуття власної безперервності, коли це ускладнено парадоксальними етичними ситуаціями, пов'язаними з війною (політичні ідеї проти реального досвіду, міф про війну проти реальності війни, релігійні переконання проти правил війни тощо). Вибрана поведінка в цих ситуаціях може призвести до порушення індивідуальних моральних цінностей та стати фактором ризику для МШ в цій віковій групі.

На додаток до дослідницьких питань автори надали цікаві власні спостереження про те, що зв'язок між ПТСР і симптомами МШ в їхніх даних був слабким. Два набори балів показали значну, але помірну позитивну кореляцію. Що ще важливіше, тяжкість ПТСР була пов'язана з низкою захисних факторів і факторів ризику, лише один із яких – вік – збігався з МШ. Причому важливо, що вік мав протилежне значення для цих двох психологічних станів: літній вік був фактором ризику для ПТСР, але захисним фактором для тяжкості МШ. Ці результати узгоджуються з останніми дослідженнями, які вказують на принципово різну природу МШ та ПТСР, незважаючи на

зв'язок між ними та середній або сильний вплив МШ на симптоми ПТСР у цивільних осіб.

### ***Запобігання МШ за допомогою власних стратегій подолання***

Дослідження моральної шкоди у солдатів з кожним роком зростає, але мало відомо про те, що самі солдати можуть протиставити розвитку в них моральної травми. Як солдати переживають морально складні ситуації? Дійсно, незважаючи на те, що МШ є досить поширеним явищем, тим не менше у більшості військового контингенту проблем з їх психічним здоров'ям не виникає. Тому питання в тому, чому так відбувається, які захисні механізми можуть бути задіяні самими військовими, щоб уникнути розвитку у них МШ?

Дослідники досвіду розгортання солдатів зазвичай припускають, що солдати широко використовують стратегії подолання. Одна лінія досліджень стверджує, що це вимагає інтенсивної когнітивної та тілесної підготовки, щоб подолати свої моральні обмеження щодо насильства. Ці дослідники стверджують, що, хоча люди, як правило, неохоче піддаються насильству, військова підготовка допомагає їм подолати моральні обмеження щодо боротьби і вбивства. Мається на увазі, наприклад, створення сильної групової згуртованості, що змушує їх обирати колективні інтереси замість індивідуальних, пропаганда ідеї необхідності покорити наказам військового керівництва, що призводить до певної моральної десенсибілізації, тощо. З когнітивної точки зору солдати повинні також використовувати стратегії заперечення, зняття відповідальності та стратегії виправдання, щоб реконструювати використання сили як прийнятної поведінки.

Інший напрямок досліджень зосереджений на ідеї, що ніякі найінтенсивніші навчання не можуть запобігти почуттю провини. Більше того, деякі вчені припускають, що відсутність докорів сумління після вбивства не може вважатися нормальною реакцією. Так, зараз при інтерпретації війни у В'єтнамі використовується опис травми як «нормальної реакції на аномальну подію». Припускають, що відсутність каяття після вбивства є ненормальною реакцією. Вважають, що лише від 2 % до 3 % усіх солдатів здатні до агресії без подальшого каяття, тобто без відсотка соціопатів, яких можна знайти серед будь-якої чоловічої популяції.

Проте, незважаючи на відмінності, ці два напрямки дослідження мають дещо спільне: вони обидва припускають, що робота солдата провокує у нього моральний конфлікт. У світлі панівних суспільних табу на бої та вбивства таке припущення має сенс.

Втім розбіжність у поглядах на МШ вимагала емпіричного дослідження того, як солдати справляються чи принаймні намагаються впоратися з потенційно морально шкідливими ситуаціями. Саме таку мету і поставила перед собою Тіне Молендіjk (Molendijk, T., 2023). Ця мета конкретизувалася в трьох завданнях: по-перше, виявити, як ветерани розуміють свої профе-

сії взагалі; по-друге, як вони інтерпретують та справляються з конкретним бойовим досвідом, і, по-третє, як вони розуміють свій армійський досвід у цивільному житті.

Теоретичною основою цього дослідження стала етична теорія моралі. Дійсно, у багатьох дослідженнях МШ моральні переконання, як правило, імпліцитно тлумачаться як гармонійна єдність, як узгоджена система відповідності цінностей і норм. Однак етична теорія показала, що люди натовмість втілюють складну сукупність численних і потенційно конкуруючих моральних переконань. Люди розвивають свої моральні переконання через процес соціалізації та приєднання спільнот. Спільноти надають зразки поведінки та значення, які люди втілюють у своєму житті, і виносять моральні судження, що є прийнятною та неприйнятною поведінкою, створюючи моральний компас, який керує їх діями. Дитинство є важливим періодом моральної соціалізації, але процес інтерналізації моральних переконань не припиняється і пізніше. Взаємодіючи з іншими (сім'єю, соціальними інститутами, суспільством), людина постійно розвиває набуті цінності та норми і приймає нові. Відповідно, у людини моральний компас ніколи не є впорядкованою, гармонійною системою, швидше досить «безладною» сукупністю моральних переконань та очікувань.

Водночас люди, як правило, не усвідомлюють наявності кількох, потенційно конкуруючих моральних переконань, і того факту, що між ними є постійна напруга. Хоча моральні конфлікти є повсякденною частиною життя, люди підтримують «ілюзію цілісності». Вони думають про себе з точки зору узгодженості та послідовності, а не з точки зору фрагментарності. Етична саморефлексія відбувається лише у випадку великих моральних крахів.

Отже, як солдати відчувають моральну напругу військової практики? Їх робота передбачає спостерегання та потенційне застосування насильства в небезпечних обставинах. Хоча солдати – це інструменти держави, вони також залишаються моральними агентами з особистими цінностями. Навіть коли вони погоджуються на все, що їм накажуть, вони залишаються членами суспільства, в якому панують різні погляди. Використання насильства може стати «щоденною частиною» військового життя, але в суспільстві насильство залишається табу. З огляду на те, що солдати мають кілька моральних зобов'язань, неважко уявити, що вони можуть пережити важкі моральні конфлікти. Але чи так це? Як солдати сприймають і долають моральні виклики, пов'язані з їх професією?

Зазначене питання розглядалося в рамках міждисциплінарного дослідницького проекту моральної травми у солдатів. Емпіричне дослідження включало якісні, напівструктуровані інтерв'ю з 80 голландськими ветеранами. Зокрема, було проведено інтерв'ю з 40 колишніми миротворцями в Боснії і 40 ветеранами бойових дій в Афганістані. Відібрані ветерани охоплювали континуум від ветеранів без будь-яких проблем з психічним здоров'ям до ветеранів з важкою МШ.



Відповідно до поставлених завдань, результати дослідження були структуровані наступним чином: моральні аспекти військової професії (включаючи теми «солдати як просто робота» та «контраст із убивцями / найманцями / роботами»), моральні виклики під час розгортання (включаючи теми «радість військової практики», «думати про хороше», «з посиленням на правила та інструкції», «з використанням формули взаємності» та «віддалення та заціпеніння») та військової професії по відношенню до цивільного життя (включаючи тему «перемикання цивільного / військового мислення»). Спробуємо розібратися в них детальніше.

*Моральні аспекти військової професії.* Приблизно для половини опитаних ветеранів завжди було цілком очевидним, що їхня професія мала значний моральний аспект. Навіть якщо це не була їх основна причина приєднатися до армії, вони очікували і сподівалися, що зможуть «допомогти людям» або принаймні «зробити щось корисне». При цьому стільки ж ветеранів не згадали жодного з альтруїстичних мотивів і наполягали, що такі мотиви у них відсутні. Вони стверджували, що пішли в армію, тому що вони любили спорт, пригоди тощо. Ці два погляди були присутні як серед колишніх миротворців Боснії, так і серед колишніх ветеранів бойових дій в Афганістані. Тобто, як виявилось, незважаючи на такі модні слова, як «служіння країні», більшість солдатів не сприймали військову службу як героїчну жертву. Всупереч поширеній думці, небагатьох ветеранів особливо хвилювала абстрактна ідеологія. Їхні основні мотиви служити – це їхня прихильність до спорту, привабливість товариства, переваги відносно хорошої зарплати та можливості безкоштовної освіти.

Багато ветеранів підкреслювали: «я не вбивця» або «Я не робот». Це вказує на те, що ветерани вважали свою професію морально важливою. Вони не були проти застосування сили, але їхні заяви свідчили про те, що їм було потрібно, щоб це сталося в рамках, які давали їм виправдання, в яких вони мали бачити себе як моральних агентів, які діють за власною волею та цінностями. При цьому багато ветеранів підкреслювали, що надто ідеалістичні очікування насправді небезпечні. На їх погляд, треба якомога швидше позбутися ідеалу допомоги іншим, оскільки це є небезпечною ілюзією. Отже, відсутність великих ідеалів у солдатів дослідника пропонує розуміти як превентивний механізм подолання, який парадоксальним чином підкреслює моральне значення роботи солдата.

*Проблеми під час розгортання.* Військові розмови відрізняються використанням технічних термінів для позначення проявів насильства. Наприклад, «війська в контакті» стосуються бойових ситуацій, «застосування сили» – заподіяння шкоди, а «нейтралізувати» означає поранити або вбити особу протилежної сторони. «Дружній вогонь» означає випадкове вбивство людини у власних військах, а «побічна шкода» – ненавмисне поранення чи вбивство цивільних осіб. Розповіді ветеранів були сповнені такого військового жаргону, мета якого не просто описати та розрізнити

окремі явища, а також перевести їх в розряд не емоційних та не моральних питань.

Загалом опитані ветерани відкрито розповідали про свій досвід. Так, один ветеран пояснив, що вбив людину, яку не міг ідентифікувати як учасника бойових дій, тобто є певний шанс, що чоловік був цивільним. Ветерани не пропонували вичерпних пояснень. Це просто «так воно є», і «подібні речі можуть просто статися», – казали вони. Багато ветеранів бойових дій, наприклад, казали, що вони отримали «кайф» від участі в бою, деякі з них відчували себе «богами». «Не можна йти і думати, наприклад, що «у них теж є сім'ї», «це теж людина». Ти просто знаєш, що робити. На той момент це він чи я». Інші вчені також помітили, що військові часто висловлюють радість, а не моральне занепокоєння. Ветеран Другої світової війни Д. Гленн Грей, наприклад, зазначає, що багатьох солдатів приваблює «насолада бачити, насолада товариством, насолада руйнуванням». Тим не менш, евфемістичні технічні розмови та розмови про дивну красу руйнування мають дещо важливе спільне. В обох випадках моральні питання втрачають актуальність, робити виправдання та раціоналізацію непотрібно.

*Обґрунтування та раціоналізація.* Тим не менш, якщо говорити про події розгортання як про речі, що «можуть просто статися», ветерани не просто описували свій досвід. Вони також зробили заяву, а саме, що не можна і не потрібно їх судити. Це не означає, що вони вірили, що у військових діях взагалі немає моралі, що «у війні все справедливо». Якби вони вірили, вони б не шукали моральні пояснення своєї поведінки. Але так само часто, як вони утримувалися від пояснень, вони пояснювали свою поведінку як правильну або вибачну. Були чотири види виправдань і раціоналізацій, які часто пропонували ветерани і які умовно були названі: «ми робили добро», «правила та інструкції», «взаємність» і «заціпеніння».

Ветерани, які сподівалися, що зможуть допомогти іншим людям, наводили приклади того, як вони змогли «робити добро» під час розгортання. Однак ці приклади завжди були досить скромними. Це були або дуже конкретні приклади того, як вони змогли зробити щось добре під час свого розгортання, або заяви на кшталт «Я зміг повернути принаймні одній людині усмішку на обличчя». Такі заяви, на погляд дослідниці, свідчать про те, що «робити добро» – це не тільки те, що само по собі приносить задоволення, але й слугує компенсацією за щось інше.

Варіант «правила та інструкції» являв собою пояснення, які пропонувалися найчастіше. Про це часто заявляли ветерани всіх рангів, коли казали: «ми просто повинні були виконувати накази», «ми були зв'язані правилами ведення бойових дій», наші рішення були «продиктовані». Зрозуміло, що, крім фактичного опису інституційних обмежень, такі заяви слугували стратегією подолання. Багато ветеранів стверджували, що доки вони дотримуються правил та інструкцій, вони не можуть нести відповідальність за свою поведінку, оскільки вони не ті, хто встановлював ці правила або видавав

накази. Більше того, для багатьох саме дотримання вказівок начальства і «відкидання» своєї особистої думки вважалися їхньою відповідальністю. Тобто вони вважали, що інструментальна позиція – діяти як інструмент своєї організації і держави, а не через особисті переконання – і є їхня моральна відповідальність.

Окрім прихильності до правил і інструкцій ветерани часто посилалися на те, що «це була ситуація, де або він, або я». Не дивно, що ветерани згадували це, коли говорили про прямий вогонь. Однак деякі використовували його для інших сценаріїв, поширюючи «він або я» до «вони проти нас» (тобто супротивники проти тих, хто поряд), а також за межами прямих ситуацій «вбити або бути вбитим». Ветеран польової артилерії, наприклад, використав цю фразу, коли говорив про керування гаубицею далекої дії. «Мої колеги попросили моєї підтримки». І хоча він сам не був у прямій небезпеці під час роботи гаубиці, він все ще використовував ідею «він мертвий або я мертвий» для позначення супротивника проти своїх бійців з піхоти, яких він підтримував. Отже, солдати використовували цю фразу також як формулу взаємності, як формулу взаємопідтримки.

Останнім поясненням, яке ветерани запропонували для морально непротиставлених ситуацій, було емоційне віддалення та «заціпеніння». Вони згадували про заціпеніння, наприклад, щоб виправдовувати негативну або байдужу поведінку до місцевого населення. Більшість ветеранів розповідали, що спочатку на них вплинула бідність і страждання, які вони бачили, особливо якщо бачили дітей, які ходять босоніж і в брудному одязі. Втім з часом вони виявили, що стали байдужими – «заціпеніли» – до страждань місцевих людей. Кілька ветеранів розповіли, наприклад, що вони відштовхували дітей, які випрошували солодощі. Голландські ветерани пояснювали свою негативну поведінку до населення тим, що вони втратили чутливість до болю інших. При цьому багато хто з них вважав десенсибілізацію прикладом хорошої поведінки. Вони розповідали, що навмисно «побудували навколо себе певний щит», дистанціювалися, тому що інакше їм важко було б виконувати свою роботу. Багато ветеранів сприймали свою емоційну та моральну відстороненість як ознаки професіоналізму. Дійсно, цього їх вчили на тренінгах, вони згадували такі фрази, як «ви можете вимкнути емоції», «ви повинні дисциплінувати емоції» і вміти «поглинати» почуття, які можуть заважати добре працювати. Це включає процес самодистанціювання і певною мірою навіть самодегуманізацію, про що вказували імена, якими часто називали себе голландські солдати.

*Військова професія у зв'язку з цивільним життям.* Хоча такі пояснення, як виконання наказів, взаємність чи заціпеніння можуть працювати в системі військових переконань, у цивільному світі ці виправдання не застосовуються. Насильство та вбивства не так легко виправдати у цивільному середовищі, оскільки вони знаходяться поза межею, як з правової, так і з моральної точки зору. Тоді виникає питання, як солдати можуть ре-адаптуватися після повернення з бойових дій?

Зазвичай відповідь на це питання полягала в тому, що солдати прокладають сувору межу між цивільною та військовою моральною сферою. Ветерани можуть навіть розділити свою військову та цивільну ідентичність, тримаючи їх у окремих «відсіках» і застосовуючи лише в різних контекстах, не активуючи несумісні ідентичності одночасно. Ветерани часто казали, що вони «змінити мислення». У військовому контексті вони робили те, що казали їм їхні начальники, не потребуючи повного розуміння мети своїх завдань, хоча в цивільному контексті вони б радше займалися обговоренням, аніж сліпим виконанням наказів. У польових умовах у них були бойові побратими, за яких вони ризикували життям, і противники, в яких вони стріляли без вагань, вдома їхній світ був набагато менш дихотомічним, ніж царство друзів і ворогів. Під час розгортання вони могли діяти негативно і навіть агресивно по відношенню до місцевих жителів, але вдома вони б так не діяли взагалі.

Водночас чимало ветеранів наголошували, що свою діяльність на війні вони не вважають надзвичайною: «це була просто робота», а поверталися вони «просто цивільними». Вони розуміли, що деякі з їхніх співвітчизників є проти застосування сили, але хіба вони мають «право судити війну» з безпечної відстані, «хіба не ми беремося за цю неприємну роботу за них?» Хіба не «ми йшли воювати, щоб іншим не довелося?» Заявляючи, що вони вважають війну «так само огидною, як цивільні особи», солдати можуть сприймати військову роботу як більш добродесну, оскільки це означає, що вони морально сміливіші, якщо можуть братися за таку роботу. Це дозволяє їм виправдати і себе, і військову службу. Одночасна думка про себе як про солдата і цивільну особу полегшує їм виконання своєї роботи.

Вище вже зазначалося, що більшість досліджень має тенденцію підходити до військової практики як до невід'ємно пов'язаної з моральним конфліктом. Результати ж цього дослідження показали, що хоча військова практика породжує напругу, це не завжди породжує стільки конфліктів, скільки можна було б очікувати, враховуючи обставини, в яких діють солдати. Ці висновки призвели до золотой середини між думкою, що солдати ніколи не зазнають моральних випробувань, і позицією, що вони вважають насильство дуже проблемним. Їхні історії показали, що контроль над життям і смертю може бути не тільки тривожним, але й приємним, і що військові обов'язки та цінності можуть співпадати з особистими зобов'язаннями. Так, наполягання на виконанні наказів може означати не лише відмову взяти на себе відповідальність, але також впливати з особистого переконання, що послух є правильним і відповідальним, що закриття від страждань інших може не тільки означати моральну десенсибілізацію, а також бути необхідним, щоб продовжувати добре працювати. Хоча політичні цілі місії можуть не дати солдатам відчуття мети, вони можуть компенсувати цю відсутність мети, зосередившись на військовій цілі (виконанні своєї роботи) та особистих цілях (зробити хоча б одну людину усміхненою та/або засто-

сувати тренування на практиці). Нарешті, солдати можуть не тільки відчувати дисонанс між військовим середовищем і суспільством, вони також можуть відчувати рівновагу між ними.

Проте розповіді опитаних ветеранів не завжди були послідовними у своїх виправданнях, що свідчить про те, що хоча військова служба не обов'язково породжує конфлікт, вона також не позбавлена напруги. В деяких випадках, наприклад, ветеран посилався на правила та інструкції як абсолютний імператив, який переважає над усім іншим («ми просто повинні робити те, що нам сказали»), а в іншому випадку той же ветеран легко відкладав це зобов'язання (ми давали їжу місцевим жителям, «хоча це було проти правил»). Тобто іноді ветерани представляли себе слухняними солдатами, а іноді – автономними моральними агентами або людьми з вадами, на яких тисне лихоліття війни.

Отже, у той час як розповіді ветеранів свідчать про їхні різні ролі (інструмент/агент; цивільний/солдат), ці ролі не завжди співіснують в гармонії. На думку дослідниці, коли ролі конфліктують, солдати можуть прийняти одну роль і відкинути інші. Гнучке, часом непослідовне використання різноманітних виправдань пропонує їм спосіб маневрування в ситуації напруги, з якою вони стикаються, коли їхні численні моральні зобов'язання виявляються непримиренними. Так вони можуть існувати в ситуації не розв'язаного внутрішнього конфлікту, не відчуваючи втрати жодного самоприйняття.

Як уже згадувалося, люди схильні сприймати себе та світ у термінах узгодженості. Той факт, що людина не завжди може поводитися послідовно, здається неприємним фактом, і людям звично його заперечувати, щоб захистити себе. Заперечення напруги може бути особливо сильним серед солдатів, яких навчали сприймати сумніви, невпевненість і конфлікт як погані речі. Тобто солдатів вчать так трактувати ситуації, тому в їх інтерпретації вони зазвичай виглядають неускладненими і завжди розв'язними, в той час як в реальності військові ситуації часто складні і без реального вирішення.

## **II. 2. 3. Види допомоги при ПТСР та моральній шкоді**

### ***Принципи лікування ПТСР***

Отримати відповідне лікування ПТСР не завжди так просто, як можна було б подумати. По-перше, людина має визнати, що щось не так, і побачити користь від пошуку допомоги. Отримання допомоги часто лякає – для багатьох це стрибок у невідоме, але без цього першого кроку прогрес неможливий. По-друге, не завжди легко знайти професіонала, який розуміє ПТСР, з ким можна спілкуватися і якому довіряти, що, як вже йшлося, є проблемою для хворих на ПТСР.

Є багато різних аспектів лікування та багато різних підходів. Проте цей розділ стосуватиметься переважно найпоширеніших форм лікування та тих, які показали свою ефективність. Важливо пам'ятати, що лікування може бути болючим і важким. Жодної магічної палички і жодних «чудодійних ліків» немає. Але ефективне лікування може істотно сприяти одужанню, допомагаючи почати знову жити нормальним життям.

Лікування ПТСР часто включає кілька етапів:

- кризова стабілізація та залучення;
- освіта про ПТСР та пов'язані з ним стани;
- стратегії управління симптомами;
- терапія, орієнтована на травму (протистояння болісним спогадам і ситуаціям, що викликають страх);
- когнітивна реструктуризація (навчання мислити більш реалістично та переоцінити значення події);
- профілактика рецидивів і постійна підтримка.

Симптоми ПТСР зазвичай не є постійними за своєю інтенсивністю. Вони, як правило, коливаються, і можуть бути моменти, коли вони загострюються або погіршуються. Хоча це може статися будь-коли, швидше за все це буде спровоковано такими речами, як річниця чи інші нагадування про травму та стресові життєві події. Оскільки кризи можуть виникнути в будь-який час дня чи ночі, люди з ПТСР та члени їх сімей повинні знати, як отримати доступ до цілодобових телефонних консультацій. Хоч розмова по телефону з кимось, кого вони не знають, може здаватися не дуже корисною, але часто це може бути дуже ефективним. Це може допомогти пережити ніч або вихідні, поки не з'явиться можливість більш дієвої підтримки. Ветерану може знадобитися госпіталізація. Коротке перебування в стаціонарі забезпечує період «тайм-ауту» як для ветеранів, так і для їх родини. Важливо, щоб за цей час будь-які поточні життєві кризи були вирішені або принаймні відкладені «на очікування» раніше, ніж реальне лікування ПТСР розпочнеться. Неможливо приділити необхідну концентрацію уваги, час і енергію для одужання, якщо людина постійно хвилюється про свою роботу, стосунки, дітей або інші важливі сфери життя. Треба зосередитися на лікуванні, бо терапія ПТСР – це важка праця, і їй потрібно буде присвятити всі свої особисті ресурси.

*Підготовчий етап лікування* присвячений розвитку стосунків з терапевтом (або з командою, якщо йдеться про участь у груповій програмі). Доведеться приділити час знайомству та зміцненню довіри. Цей процес називають «залученням». Для багатьох ветеранів із ПТСР це дуже важкий етап: можливо, минуло багато часу з тих пір, коли вони дійсно довіряли іншій людині, тим більше не з кола таких же, як вони самі, ветеранів. Важливо зрозуміти і визнати, що це важкий процес, який потребуватиме багато сміливості, але він того вартий, це суттєво допоможе одужанню.

*Освіта та інформація.* Травма іноді може здаватися незрозумілою хмарою, що нависає над усіма ділянками життя людини. Перший крок

у лікуванні – це точно зрозуміти, що таке травма, чому є симптоми, які відчуваються, і, отже, чому це лікується саме так. Ця інформація є першим кроком у розумінні розладу. Хворому на ПТСР потрібно усвідомити, що він не самотній – є багато людей, які пережили травматичні події і відгукнулися на них точно так само, як і він. Потрібно зрозуміти, чому з'явилися певні симптоми – той факт, що вони були дуже корисні для виживання під час травматичних подій, але що вони більше не є корисними, тепер вони слугують лише для створення проблем і страждань. Хворому треба пояснити, в чому буде полягати лікування і як воно може вплинути на нього. Дуже важливо, щоб хворий відчував себе в змозі поставити своєму терапевту запитання про природу проблем і процес лікування. Лікар може не мати одразу усіх відповідей, але разом з хворим буде шукати і знаходити їх, досягаючи кращого розуміння того, що сталося, і як можна одужати.

Іноді людям, які пережили травматичну подію, важко зрозуміти, що саме сталося і чому це сталося. Це тому, що коли вони знаходилися під загрозою, їхня увага була повністю зосереджена на джерелі небезпеки, і тому не враховувалися всі інші речі, які відбувалися навколо. Тому можна отримати спотворену та плутану пам'ять про той досвід, так що стає важко зрозуміти та осмислити подію. Ця плутанина часто заважає залишити досвід позаду. З цієї причини терапевт може допомогти хворому дізнатися більше про те, що сталося під час події. Цей процес важливий для того, щоб мати можливість «скласти частини пазла», осмислити свій досвід. Вже одне тільки гарне розуміння того, що саме сталося і чому це сталося, часто суттєво полегшує одужання. На жаль, це не завжди можливо. Іноді хворий може ніколи не дізнатися, що саме сталося, а тим більше – чому це сталося, і тоді треба навчитися жити з цією невизначеністю.

*Лікування симптомів.* Як уже зазначалося, ПТСР має багато симптомів, які заважають травмованій людині щоденно функціонувати. Ліки часто грають певну роль на цьому етапі лікування. Проте медикаментозна терапія рідко призводить до повного зникнення симптомів. Однак вона допомагає постраждалим продовжувати повсякденне функціонування, більше не відчуваючи себе «безпорадними жертвами» симптомів. Лікування зазвичай передбачає також надання людині стратегій, як впоратися з цими симптомами та керувати ними. Деякі з них, що є найпоширенішими, викладено нижче. Однак важливо мати на увазі, що тільки досвідчений і кваліфікований спеціаліст може допомогти практикувати ці техніки.

*Управління тривогою.* Техніки, спрямовані на зниження рівня тривоги та збудження, є важливою частиною лікування: тренування релаксації для зниження загального рівня тривоги; техніка дихання для зменшення симптомів паніки; методи переривання думки, щоб позбутися схильності «роздумувати» або надмірно думати про минуле; раціональна саморозмова, щоб допомогти керувати ситуаціями високої тривоги та депресивними думка-



ми; техніки, які допомагають ефективно організувати свій час, скласти прийнятний графік діяльності та надати певної структури дням.

*Контролювання гніву.* Техніки зниження рівня гніву та дратівливості при ПТСР є надважливими. Стратегії, які зазвичай використовуються, такі: навчання розуміти природу та мету гніву; методи виявлення ранніх ознак стресу та дратівливості; визначення ситуацій високого ризику та підготовка до них; методи реалістичної переоцінки ситуації; техніки зменшення збудження та збереження спокою; ефективні методи спілкування (вербальні та невербальні); розрізнення наполегливої поведінки від агресивної; методи відволікання та видалення, щоб уникнути «загострень»; практика в уявних і реальних ситуаціях.

*Лікування депресії.* У людей з ПТСР часто виникають симптоми депресії. Деякі стратегії зменшення і керування депресією: збільшення кількості позитивних, приємних подій і планування їх у щоденному житті; робота над основними припущеннями і переконаннями щодо себе (наприклад, «Я нікчемний невдаха») або світ (наприклад, «Ніхто не дбає про мене»), що можуть призвести до почуття печалі та депресії; виявлення моделей депресивних думок на щоденній основі; реалістичне оцінювання та оскарження негативних переконань; раціональна розмова з собою.

*Медикаментозне самолікування.* Ліки часто використовуються для лікування серйозних симптомів ПТСР (хоча самі по собі вони не знімуть основних проблем, тому їх слід поєднувати з іншими методами лікування). Щоб мінімізувати потенційно можливі проблеми, пов'язані з прийомом ліків, часто використовуються наступні стратегії: навчання щодо застосування та пояснення дії речовини; ознайомлення з можливими побічними ефектами та речовинами, яких слід уникати; методи ведення обліку використання ліків; обговорення з лікарем наслідків і бажання змінити ліки; методи зменшення та припинення прийому ліків.

*Зловживання психоактивними речовинами.* Багато людей із ПТСР намагаються впоратися або займатися самолікуванням надмірною кількістю алкоголю і вживанням наркотиків. Лікування зловживання психоактивними речовинами: навчання щодо застосування та пояснення дії речовини; рішення щодо повної відмови від вживання наркотиків; опис «небезпечного» періоду та визначення моделей використання; розробка стратегій подолання у періоди високого ризику; навчання стійкості, коли оточуючі чинять тиск; планування та розробка графіка діяльності, не пов'язаної з речовиною; навчання методам опору «потягу».

*Порушення сну.* Багато хворих на ПТСР повідомляють про порушення сну. Різні стратегії можуть бути корисними для усунення труднощів із засинанням, повторними пробудженнями протягом ночі або пробудженням рано вранці. Є кілька простих «немедикаментозних» стратегій, які можна спробувати та які можуть бути дуже корисними для покращення сну: Започаткувати сталий розпорядок дня. Зокрема, щоранку вставати в один і той же

час, навіть якщо погано спали; Якщо не спиться протягом 30 хвилин, треба встати на деякий час перед тим, як повернутися спати. Якщо не виходить заснути протягом 30 хвилин, знову встати і так далі; Намагатися уникати кофеїну (кава, чай, кола, шоколад) після 6 вечора; Уникати також алкоголю і сигарет після вечері; Намагатися не їсти останні декілька годин перед тим, як лягати спати; Розпочати легкі тренування. Схуднення часто допомагає спати; Нічого не робити в ліжку, крім сну: не дивитись телевізор, не читати, не розгадувати кросворди, не думати про щось тривожне; Взяти за звичку робити щось розслаблююче перед сном: слухати касету для релаксації або трохи заспокійливої музики, прийняти теплу ванну; Намагатися не турбуватися, якщо не спите: чим більше хвилювань, тим менша ймовірність заснути; Сон, як і будь-яка звичка, потребує певного часу, щоб змінитися. Спробувати дотримуватися наведених вище вказівок принаймні два тижні, перш ніж вирішити, допомагають вони чи ні.

*Труднощі у стосунках.* Люди, які зазнали травми, часто втрачають уявлення про те, кому і чому вони можуть довіряти. Це часто сильно впливає на стосунки. Для усунення труднощів, які можуть виникнути між парами та членами родини, люди, які страждають на ПТСР, часто проходять через низку стратегій покращення стосунків. Деякі з використовуваних методів можуть включати активне слухання (як справді слухати свого партнера або дітей), комунікативний тренінг (як ефективно сказати, що вам потрібно і що ви відчуваєте), навчання вирішенню проблем (як вирішувати повсякденні проблеми без сварок) тощо. Дещо з цього може проводитися виключно з психологом, а дещо – з напарником. Іноді проводиться сімейна терапія, де збирається вся родина, щоб вирішити їхні проблеми з метою розвитку здорового середовища для всіх.

*Експозиційна терапія – протистояння ситуаціям*, які викликають страх. Тривога часто змушує людей триматися подалі від страшної ситуації. Це цілком нормально, коли люди хочуть втекти або уникнути ситуацій, думок, спогадів або почуттів, які є болісними або тривожними. Однак це одна з головних перешкод для одужання. Уникнення та втеча забезпечують тимчасове полегшення – тривога зменшується. Проте наступного разу, коли людина стикається з подібною ситуацією, вона може почати хвилюватися задовго до того, що має відбутися. Це називається «передбачуваною тривогою». Чим більше уникають ситуації, тим більше людина продовжує вірити, що це небезпечно. Далі, навіть якщо людина уникає, занепокоєння може продовжувати зростати. Дуже часто люди вважають, що якщо вони не вийдуть із ситуації, то «збожеволіють», «будуть мати серцевий напад» або якісь інші жакливі наслідки. Принаймні вони вірять, що неприємні відчуття будуть нестерпними. Експозиційна терапія має на меті показати, що це не так, допомагаючи людині протистояти страшним ситуаціям. Це робиться дуже контрольованим і поступовим способом під наглядом терапевтів, які мають досвід процедури, щоб дискомфорт був зведений до мінімуму. Піс-

ля неодноразових успіхів у протистоянні цим ситуаціям, людина зрештою здатна протистояти їм без занепокоєння і їх більше не уникати.

Під час проведення експозиційної терапії терапевт працює, створюючи ієрархію, список ситуацій, які викликають страх, у порядку складності. Лікування передбачає боротьбу з кожним елементом за раз і переходом до наступного лише тоді, коли попередня ситуація пройдена. Лікування експозиційною терапією може бути складним і болісним, але це найефективніший спосіб лікування багатьох страхів та тривог.

*Експозиційна терапія – протистояння спогадам.* Ця форма експозиційної терапії використовується для лікування сумних спогадів про травму. У випадках ПТСР спогади – це «ситуація страху». Ці спогади такі страшні і викликають стільки страждань, що людина намагається уникнути або втекти від них, блокуючи їх. Часто для протидії спогадам використовуються методи експозиції. Деякі люди називають це «роботою, спрямованою на травму», «примиренням з пережитим досвідом» або просто «зіткненням зі спогадами». Таке лікування підходить не всім. У деяких випадках, якщо спогади не створюють серйозних проблем, буває краще не занурюватись у них знову. Тільки психотерапевт вирішує, чи буде цей підхід корисним саме для цього конкретного пацієнта.

*Когнітивна реструктуризація.* Після травматичного досвіду люди можуть мати низку негативних інтерпретацій або переконань щодо того, що сталося, а також щодо себе та світу. Наприклад, вони можуть думати, що вони погані чи злі через те, що діяли так, як вони діяли; вони можуть думати, що щось сталося з їхньої вини; вони можуть вважати себе слабкими та неадекватними; вони можуть думати, що світ став небезпечним місцем, а всі люди – огидними та жорстокими. Іноді в цих думках може бути доля правди. Однак здебільшого вони абсолютно не відповідають дійсності або принаймні сильно перебільшені. Такі уявлення призводять до різного роду неприємних емоцій, таких як депресія, тривога, страх, гнів, почуття провини тощо. Тому терапія може бути спрямованою на те, щоб допомогти людині визначити дезадаптивні думки, кинути їм виклик, посперечатися з ними і замінити більш реалістичним поглядом на себе та світ.

Подібним чином люди часто вірять, що певні події викликають специфічну реакцію. Наприклад, можуть подумати, що перебування в багатолюдному торговому центрі викликає паніку, ніби є автоматичний зв'язок між торговим центром і панікою. Проте тривога, що люди відчувають там, не є результатом самої події. Такий неживий об'єкт, як торговий центр, не може турбувати когось. Натомість це їх інтерпретація ситуації створює занепокоєння. У наведеному прикладі активна віра може полягати в тому, що людина знаходиться в небезпеці, може потрапити в пастку. Тому, коли людина знаходиться в торговому центрі, у неї можуть виникнути такі думки, як «Я в пастці, я не можу втекти, я втрачаю контроль». Тобто не торговий центр, а саме ці думки, інтерпретація ситуації викликають відчуття паніки.

Когнітивна реструктуризація – це процедура, за допомогою якої людські думки, переконання та інтерпретації про минулий досвід визначено та висвітлено помилки в мисленні. Наприклад, може бути, що людина думає про все тільки в «чорних або білих фарбах», тобто бачить речі тільки як хороші або погані, тоді як насправді у світі багато чого є «сірим». Можливо, це не ідеально, але й не все так погано. Можливо, людина надмірно узагальнює (наприклад, «нікому не можна довіряти») або надмірно зосереджена на негативі. Вона може розглядати один негативний прояв як підтвердження того, що вона (або хтось інший) не справляється з чимось, ігноруючи інші докази того, що, насправді, справляється, і досить добре. Коли ці помилкові думки та шаблони виявлені, мета когнітивної терапії замінити їх на більш адаптивні, реалістичні та гнучкі. Це включає повторне оцінювання досвіду і, зокрема, травматичної події. Це складний процес, який може зайняти багато часу, але він може бути дуже ефективним для мінімізації неприємних емоцій і керування ними.

*Психодинамічна психотерапія.* Терапевти, які працюють в межах психодинамічного підходу, намагаються інтегрувати травматичний досвід людини в її цілісне життя. Вони не зосереджуються лише на симптомах, а прагнуть знайти зв'язок між травматичним досвідом і вразливістю людини через якісь події в її минулому житті. Вони намагаються зрозуміти, як поточні ситуації викликають травматичні реакції, навіть незважаючи на те, що початкова травма давно минула. Цей підхід спрямований на розуміння того, як індивід продовжує інтерпретувати світ у тривожний і часто саморуйнівний спосіб.

Руйнівний і травматичний досвід на ранньому етапі життя може схилити людину до неадекватної реакції на травму пізніше в житті. Так, наприклад, молодий хлопець може відчувати, що саме він став причиною розриву стосунків своїх батьків, що призвело в дитинстві до їх розлучення. Пізніше в житті, будучи юнаком, він може відчувати знову-таки свою відповідальність за смерть товариша на війні, хоча насправді він був безсилий врятувати його. Психодинамічна психотерапія може виявити зв'язок між такими переживаннями. За допомогою цього процесу вона може звільнити людину від почуття надмірної та необґрунтованої провини, коли цей досвід буде опрацьовано. Однак фокус терапії зосереджений на поточному життєвому досвіді та труднощах. Минуле переглядається лише в тій мірі, в якій воно відтворюється в сьогоденні. Психодинамічна терапія, як правило, є довготривалою терапією і, як і інші, підходить не всім людям.

*Профілактика рецидивів.* Для деяких людей, навіть після лікування, ПТСР може бути хронічним розладом із перервами час від часу. Запобігання рецидиву симптомів дуже важливо для ветеранів із ПТСР. Нові стреси (сімейні або робочі проблеми, втрата близьких, фінансові труднощі тощо) можуть призвести до рецидиву симптомів. Коли це відбувається, важливо пам'ятати, що це було очікувано, і не відчувати, що все повернулося на кру-

ги своя. Як частину лікування надають спеціальну допомогу, спрямовану на підтримку досягнень під час попередньої терапії та, наскільки це можливо, уникнення рецидиву. Навички, набуті раніше під час лікування, можна потім застосувати, щоб впоратися з повторенням симптомів. Можливі джерела допомоги в разі рецидиву слід визначити як частину лікування, щоб людина знала, куди вона може швидко звернутися за допомогою в разі потреби.

*Способи допомоги при ПТСР, що пропонуються в Україні.* Говорячи про методи психологічної допомоги, розроблені для військових уже під час поточної війни, не можна не згадати новий мобільний застосунок «База», що призначений допомогти українським захисникам стабілізувати свій психологічний стан, в тому числі при ПТСР (Шубіна Г., 2023). Ініціатором розробки виступила Громадська організація «Вільний вибір», яка з 2015 року надає психологічну підтримку військовослужбовцям, ветеранам, поліцейським та членам їхніх родин. Реалізація проекту стала можливою за підтримки міжнародної організації IREX. Варто наголосити на тому, що «База» створювалася із залученням ветеранів для того, щоб краще розуміти їхні потреби та наповнити застосунок справді потрібними та зручними у використанні інструментами. Також під час створення розробники радилися з ветеранами щодо тону мовлення, текстів, читабельності тощо.

Застосунок «База» має у своєму функціоналі декілька підрозділів:

**Базове.** У розділі йдеться про фізичні та психологічні стани, з якими можуть стикатися ветерани або ветеранки. Тут можна прочитати про тривогу, наслідки легкої черепно-мозкової травми, хронічний біль, поганий сон, депресію, нав'язливі думки тощо.

**Інструменти.** Тут можна дізнатися, як працювати з певними емоціями, станами та почуттями. Цей розділ містить в собі вправи для самодопомоги. Також є можливість поділитися власним досвідом.

**Обране.** У цей розділ можна додавати всю корисну інформацію та вправи, які ви знайшли у застосунку. Вони будуть доступні навіть офлайн.

**Стоп кнопка.** Тут можна отримати допомогу у кризовій ситуації.

**Контакти.** Цей розділ для тих, хто прагне поспілкуватися із фахівцями та поставити питання, що стосуються ментального здоров'я.

Також у застосунок вбудований трекер настрою, передбачена можливість записувати свої думки й стани, ставити нагадування. Важливо, що застосунок «База» дозволяє користувачу залишатися анонімним. У ньому є змога вказувати дані про себе лише за бажанням. Попри те, що першочергово застосунок був розроблений для психологічної підтримки військовослужбовців, ним за потреби може скористатися кожен. Завантажити застосунок можна як для користувачів Android, так і для iOS.

Іншим прикладом корисних порад, що можуть застосовуватися і допомагати при ПТСР, є спосіб, запропонований українським клінічним психологом та психотерапевтом, доктором медичних наук Олегом Чабаном (Ча-

бан О., 2022). Так, він радить простий і, в той же час, дієвий спосіб, який може допомогти при появі страху та сильних переживань в умовах війни. У момент травматичних спогадів, коли «накривають» неприємні думки та переживання про, наприклад, зруйнований або залишений будинок, фахівець рекомендує брати гаджет і грати у багато кому знайому гру під назвою «Тетріс». Грати потрібно 20 хвилин. Про цей спосіб О. Чабан розповів в інтерв'ю «Укрінформу»: «Всі кажуть, що грати в телефоні – дуже погано. Стоп. Є метод лікування травматичної пам'яті, збудований лише на грі, але це конкретна гра. І вона знайома для більшості нашого населення, називається «Тетріс»... Я озвучую дуже чіткі наукові дані, причому не називаю жодних інших ігор, тому що вони не були такими ефективними» (Чабан О., 2022). За словами психолога, складні нейрофізіологічні дослідження показали, що в процесі перевертання кубиків в «Тетрісі» і складання їх в ряд, щоб вони зникли, відбувається звернення в певні зони головного мозку, що відповідають за травматичну пам'ять. Через 20 хвилин гри рівень травматичної пам'яті різко знижується, і стан гравця поліпшується.

### ***Можливості наративної терапії для допомоги ветеранам війни, які зазнали моральної шкоди***

Багато хто вважає, що ПТРС має тенденцію політизувати тривоги ветеранів і перетворювати їх у психічний розлад. На противагу цьому термін «моральна шкода», навпаки, забирає проблему з рук спеціалістів з психічного здоров'я та військових і намагається розмістити в просторі, якому вона і належить – в соціумі, спільноті, сім'ї тощо, тобто там, де і повинні ставитися та обговорюватися моральні питання. Це переводить «пацієнтів» знову в цивільних, а «діагнози» в діалоги. Перші дискусійні групи визнавали це і не відокремлювали «зцілення» від публічної дії. Це розумів і Девід Демборо (Denborough, D., 2021). Після критичного аналізу концепцій ПТСР та МШ, а також впливу, який вони мають на життя ветеранів, Д. Демборо пропонує серію відповідей, взятих із наративної терапії. Сюди входять ключові концепції «повторного авторства» історій ідентичності, екстерналізація проблем, шанування реакцій на травму, розгляд страждання як маркера вірності, згадування тих, хто помер, і вихід за межі сценаріїв про прощення. Він також пропонує відповіді, взяті з практики колективного оповідання, які реагують на історії ветеранів у спосіб, який уникає як захоплення, так і засудження, натомість прагнучи узагальнити горе та зробити свій внесок. З деякими з цих ідей ми зараз познайомимось.

Д. Демборо подобається теза про те, що ми є «істориками власних ідентичностей». На які історії ми звертаємо увагу, які події ми розміщуємо у своїй свідомості, якими смислами їх наділяємо – все це задається домінуючим наративом нашої ідентичності. Наприклад, якщо ветеран дивиться на своє життя через оптику «служби своїй країні», то в його пам'яті акцентуються всі події його життя, що відповідають цінності «служби». Це, в свою чергу,

вплине і на майбутні дії, заплановані і здійснені. Але багато ветеранів, після повернення зі служби в Іраку, після участі у війні, яку багато хто почав вважати несправедливою, змінили «заголовок» домінуючої історії їх ідентичності: вони почали бачити в собі «злочинців» чи «невдах», «нікчемностей», «трусів» та «лузерів». А це означає, що і в їхній свідомості почали спливати зовсім інші спогади. Якщо на передній план виходить невдача, то домінуючими стануть спогади про ті ситуації, коли їм не вдавалося жити відповідно до того, чому вони надавали цінності. Коли таке відбувається, ветеран начебто «втрачає вплив над своїм процесом спогадів». Коли історія «невдачі» чи «провалу» виявляється домінуючою, стає дуже складно жити. Під час нарративної терапії відбувається «перетворення» цих історій. Розглянемо на конкретному прикладі, як це відбувається.

Одним із ключових принципів нарративної практики є «людина не проблема, проблема – це проблема». Терапевт разом з пацієнтом підбирає екстерналізоване ім'я, яке може запропонувати для проблеми пацієнт. Це може бути «Безнадійність» або «Відчай», «Страждання» або «Коментатор», як у командира колишнього підрозділу спеціальної повітряної служби Гаррі Моффіта: «Я відчував сором. Одного товариша було вбито. Інший втратив ногу ... Це було, мабуть, найбільшим випробуванням в моєму житті ... Весь цей час ... Сором ... Думка про те, що я практично зрадник ... Дивно, що робить твоя свідомість, коли ти у цих ... уразливих станах ... Усі думки в моїй голові належали Коментатору, якого я згодом почав називати цим ім'ям, придурку в моїй голові, що твердить «Ти, слабовільний мерзотник, устань і займися справою або продовжуй пити»... Він ніс всяку нісенітницю...»

У нарративній практиці за допомогою екстерналізуючих розмов терапевт може ставити питання, що допомагають виявити вплив Проблеми (в назві, даної пацієнтом) на життя, ідентичність, стосунки тощо. Наприклад: Коли Безнадійність та Коментатор вперше прийшли у твоє життя? Як вони прийшли у твоє життя? Який вплив Безнадійність має на твоє повсякденне життя? На твої стосунки із сім'єю та друзями? У які періоди Безнадійність особливо сильна? Які стратегії використовує Безнадійність? Що посилює інтенсивність Безнадійності? Якою мірою Безнадійність впливає на твої надії та мрії? Що ти думаєш про наслідки цієї проблеми у твоєму житті – вони добрі, не дуже чи й те, й інше? І т.п.

За такого підходу виявляються наслідки екстерналізованої проблеми. Це дозволяє людям по-новому описувати свої переживання. Вони більше не поєднуються з проблемою, вони дистанціюються від неї. Пізніше можна почати шукати способи впливу самої людини на проблему. Для цього потрібне подвійне слухання: терапевт разом з пацієнтом слухають не лише проблемну історію, а й намагаються віднайти точки входу в кращу історію: «Ти говорив мені про часи, коли Безнадійність найсильніша. А коли вона найменш сильна? Що ти/інші робите у цей час? Як ти тримаєш Безнадійність у вузді у такі періоди? Які навички використовуєш ти чи інші люди?»



Ця нова історія, яку терапевт з пацієнтом разом будують (наприклад, «служіння іншим»), складатиметься з того, чому людина надає цінності, її навичок, можливостей, надій та мрій. Згодом ця нова збудована або відновлена насичена/жива/сильна історія ідентичності стає більш впливовою в житті людини, а та – попередньо домінуюча – відходить на задній план. У нарративній практиці є різні способи це зробити. «Ти кажеш, що залишитися живим тобі допомагала «рішучість». Чи можеш розповісти приклад прояву цієї рішучості, епізод, коли б ти спирався на неї? Коли ти вперше зрозумів, що це рішучість? Коли вона прийшла у твоє життя? Ця рішучість якимось чином пов'язана з тобою, твоєю сім'єю, спільнотою, твоєю вірою чи культурою? Чи є приклади, прислів'я, історії, пісні, образи, з якими ця рішучість пов'язана?» і т. п.

Подібні питання допомагають людям знову занурюватись у конкретні епізоди їхньої історії. Одним із способів побудови історії є її зв'язок із спогадами про значущих людей, яких не стало. Наприклад: «Від кого ти навчився цій рішучості, про яку ти кажеш, що опора на неї допомагає не давати волю Безнадійності? Їх зараз немає в живих, але як ти думаєш, що б вони сказали, якби могли бачити, як зараз ти використовуєш цю рішучість, якої вони тебе навчили? Що б вони думали про те, що ти в такий спосіб продовжуєш їхню спадщину?»

У цьому контексті подвійне слухання і створення історій, що підтримують кращі варіанти ідентичності, стають ще більш значущими. Як і вшанування дій людей у відповідь на травми. Дійсно, коли психолог працює з людьми, які пережили множинні травми, життєво важливо, щоб він прислухався до проявів того, чому людина продовжувала надавати цінності, до будь-яких виразів, в яких може прозвучати хоч якийсь натяк на дії людини у відповідь на травму. Ніхто не є пасивним об'єктом травми. Люди завжди роблять кроки для того, щоб запобігти травмі, з якою вони стикаються, і, коли запобігання цій травмі виявляється неможливим, вони роблять кроки для того, щоб тим чи іншим чином її модифікувати або змінити її вплив на їхнє життя. Ці кроки роблять внесок у збереження того, що цінне для цих людей. Навіть перед неймовірно сильними травмами люди виконують дії, щоб спробувати захистити і зберегти те, що є для них найціннішим.

Якщо люди отримують травматичний досвід, а увага спрямована лише на завдані збитки (і немає визнання позитивних відповідей, навичок чи знань), це може, у свою чергу, призвести до почуття розпачу: у контексті травми та її наслідків «дії у відповідь» часто залишаються непоміченими, вони применшуються або про них не говорять. Ці дії та їх значущість у світлі того, чому люди надають цінність, регулярно занижується і висміюється. Це робить додатковий негативний внесок у переживання відчаю, у розвиток почуття сорому, що супроводжує багатьох людей, що зіткнулися з травмою, до руйнування «почуття себе». За деяких обставин це може перерости у по-

чуття власної нікчемності та ненависті до себе. Саме тому акцент на будь-яких позитивних моментах відповіді на травму є вкрай важливим.

Одним з найчастіших проявів моральної шкоди є почуття сорому. Цікавим прикладом роботи з соромом і екстерналізації цього почуття в межах наративної терапії є опис практики Кайлі Доуз (Dowse, K. 2017). Розповідаючи про групову роботу з чоловіками, які вчинили насильство над своїми партнерами-жінками, К. Доуз описувала, як сором не давав їм чесно говорити про насильство, жорстокість і завдану ними шкоду. У свою чергу, способи, якими вони мінімізували, приховували або спотворювали свою жорстокість, могли сприяти заподіянню подальшої шкоди жінкам.

Сповнені поваги способи, якими К. Доуз допомагала чоловікам екстерналізувати сором (і навіть говорити про Сором у персоніфікованій манері), не забирали у чоловіків відповідальність за жорстокість, яку вони раніше виявили, навпаки, ставало більш можливим відкрито говорити про цю жорстокість і робити дії, які дозволяли щось з нею зробити і запобігти подальшій шкоді. Нижче наведено опис К. Доуз процесу обговорення сорому з чоловіками:

«З самого початку, ще до того, як прозвучали історії, чоловіки були запрошені до того, щоб зробити внесок у створення списку відповідей на запитання: «Що може перешкодити поділитися історіями жорстокості?» Зазвичай цей список включає проблеми, пов'язані з конфіденційністю та засудженням від інших чоловіків у групі, і завжди там є власні переживання чоловіками сорому. Сором часто з'являється при розповіді історій заподіяної шкоди. Ми запрошуємо чоловіків помічати появу Сорому у них і, відповідно, в інших. Потім починаються питання. Ми документуємо, як виглядає Сором, щоб кожен з нас міг більше про нього дізнатися. Цікаво, що Сором завжди виявлявся чоловічої статі і поводився в дуже однотипній манері, що критикує... У процесі декількох наступних сесій позиції чоловіків по відношенню до Сорому змінювалися, і я додавала в наше коло стілець з приклеєним до нього папірцем з написом «Сором». Ми почали звертатися до Сорому як до персонажа, що сидить на окремому місці у нашому колі. Іноді, якщо фасилітатор помічає, що чоловікові складно впоратися із Соромом, ми можемо звернутися до місця, де сидить Сором, і попросити його дати людині спокій, щоб той міг розповісти свою історію...» (Dowse, K. 2017, p. 5).

Тільки коли Сором був екстерналізований і насичено описаний, чоловіки в групі змогли відкрито і чесно говорити про скоєне ними насильство. Це, у свою чергу, призвело до значних змін у здоров'ї та благополуччі їхніх (колишніх) партнерів жінок і зробило внесок у запобігання подальшому насильству.

### ***Прощення як ключовий механізм лікування моральної шкоди***

Відомо, що військовослужбовці та ветерани можуть зазнати потенційно травматичного та морально шкідливого досвіду (ПТМШД), зокрема, коли

беруть участь, стають свідками або в силу обставин виявляють нездатність запобігти діям, які порушують їхні основні переконання. Порушення глибоко укоріненої моралі та цінностей може викликати глибоке засмучення та зруйнувати самопочуття людини на найглибшому рівні. Почуття провини, сорому та зради, емоційна дерегуляція та негативна самоатрибуція пов'язані з моральною шкодою (МШ), як і руйнування самосвідомості, сенсу, мети, розмивання власної системи цінностей та переконань. Стосунки також можуть бути розірвані – з собою, іншими, а для деяких і зі Священним, де Священне розуміється як те, що є найбільш значущим для людини, що включатиме концепції трансцендентного, святого, божественного та остаточного буття.

Питання, яке ставили перед собою Бремольт-Філліпс з колегами (Brémault-Phillips S, 2022), полягало в тому, чи можуть люди, які страждають від МШ, отримати користь від інтегрованого психологічного та духовного підходу. В якості основного засобу одужання від МШ вони запропонували розглядати прощення. На їх думку, під час психотерапії спеціалісти з питань психічного здоров'я можуть спостерігати, як клієнти борються з не прощенням, пов'язаним з МШ, але не мають навичок, як це вирішити. Тому духовні чи релігійні (Д/Р) лідери в міждисциплінарних командах можуть підтримувати зцілення, враховуючи їх налаштованість на духовно-релігійні потреби військовослужбовців і ветеранів і знайомство з цим засобом. Д/Р лідери можуть встановлювати довірливі стосунки без засудження, довести, що жодна тема не є забороненою для вдумливого та співчутливого обговорення, і підтримувати реінтеграцію в моральну спільноту (релігійну, світську, сімейну чи іншу).

Прощення – це складний нейрокогнітивний, емоційний і духовний процес. Спостерігається зростання уваги до прощення як процесу та практики і збільшення інтересу до нього в різних дисциплінах. Незважаючи на те, що загальноприйнятого визначення прощення ще немає, визначені важливі складові цього процесу. Так, виділяють відмову від гніву та зменшення негативних думок і почуттів щодо себе та інших як центральні аспекти прощення. Прощення принципово закликає до зміни мотивації від помсти та уникнення (не прощення) до незаслуженої доброзичливості до визнаного грішника (прощення). Важливо, щоб прощення відбувалося впродовж континууму від відсутності прощення до повного прощення та потенційного відновлення стосунків. Цей процес може позитивно вплинути на особисте благополуччя та відіграти важливу роль у відновленні соціальних стосунків. Пошук і отримання прощення допомогли людям знайти цілісність і рухати їх уперед в їхньому одужанні.

Різні підходи до прощення можуть бути ефективними при лікуванні МШ. Одним із комплексних розумінь прощення є триадний підхід до нього, який охоплює (а) прощення себе, (б) надання та отримання прощення від інших і (в) прощення Священного. Вважається, що реалізація саме триади

прощення та пов'язаних з нею практик і процесів може допомогти фахівцям із психічного здоров'я та Д/Р керівникам підтримувати відновлення від сорому та провини, які спотворюють стосунки людини по горизонталі (тобто з собою та іншими) і по вертикалі (тобто зі Священним).

Доведено, що практики прощення допомагають у лікуванні психічного та емоційного здоров'я. Мета-аналіз показує, що люди, які отримують інтервенції з прощення, повідомляють про краще самопочуття порівняно з тими, хто не проходить подібного втручання. Показано, що прощення приносить користь психологічному та духовному здоров'ю, звільняє від почуття провини та сорому, зменшує тривогу, депресію та гнів, підвищує самооцінку, надію та позитивне ставлення до себе, інших і Священного.

Компоненти ефективної практики прощення включають згадування образи, співчуття кривднику, прийняття вибору, зобов'язання пробачити, прийняття відповідальності за свої дії та внесення поправок, де це необхідно. Ці компоненти містяться в таких втручаннях МШ, як духовно-орієнтована терапія когнітивної обробки (яка включає прощення) і програма «Вплив вбивства» (яка вимагає розробки персоналізованого плану прощення, який слугує трампліном для самопрощення).

Практики прощення в духовній сфері вкорінені в духовно-релігійні та культурні наративи та ритуали. На додаток до зменшення негативних емоцій, більшого душевного спокою та покращення якості життя, які може запропонувати самопрощення, практики прощення, які зустрічаються в традиційних культурах і Д/Р традиціях, також можуть сприяти покаянню, перебудові, очищенню і відновленню зв'язків зі Святим і спільнотою, відчуттю надії в теперішньому чи загробному житті. З цієї метою індіанські традиції пропонують будиночок для очищення, католицизм пропонує сповідь, юдаїзм пропонує 10 днів покаяння, шаманські традиції пропонують подорожі до духовного світу, а буддизм пропонує колесо карми. У конфесійній моделі католицької традиції кроки до прощення включають іспит сумління, висловлення жалю, згадування помилки, зміну думки, пошук прощення від Бога та виправлення себе. Процеси, взяті з цих традицій, можуть сприяти одужанню, а в поєднанні з особистісно орієнтованим, біопсихосоціально-духовним підходом можуть допомогти ветеранам і військовослужбовцям зрозуміти МШ, давати і приймати прощення.

Прощення стає результатом налагодження стосунків: з собою, з іншими та зі Святим.

Самопрощення стосується того, як людина бачить себе, і має на меті звільнити себе від провини чи сорому, прийнявши на себе відповідальність за порушення моральних та соціокультурних цінностей і переконань. Самопрощення покращує самопочуття, сприяючи відновленню стосунків і замінюючи негативні емоції засудження позитивними. У військовому середовищі самопрощення може допомогти військовослужбовцям нормально себе почувати, незважаючи на етичні проблеми. Самопрощення визнають

потенційно важливим компонентом лікування МШ, вважаючи, що самопрощення може «забезпечити структуру, за допомогою якої можна задовольнити фундаментальні потреби в приналежності та повазі, яким часто завдає моральний біль».

У міжособистісному плані прощення має на меті налагодити стосунки. Центральними факторами прощення є культивування емпатійного ставлення до кривдника; щире бажання кривднику добра, з одночасним вивільненням образливих та гнівних емоцій; переосмислення порушення через більш когнітивну та менш емоційно-реактивну інтерпретацію. Ті, хто отримав прощення, повідомляють, що відчувли полегшення, бажання більше не ображати інших, та про покращення стосунків з людьми.

Прощення також може включати прощення (та/або отримання прощення) Того, хто є поза межами людини. Піддаючись впливу ПТМШД, люди часто висловлюють гнів на Священне, яке, на їхню думку, підвело або покинуло їх у важкий момент. Деяким людям необхідно пробачити та отримати прощення від Святого, перш ніж можна буде зцілитися від МШ. Прощення Священним пов'язане зі самопрощенням, що свідчить про те, що коли людина отримує чиєсь прощення, вона й сама більш здатна виявляти співчуття до себе та інших.

Варто відзначити кілька прикладів програм, які використовуються в клінічному лікуванні:

Терапія прийняття та прощення (Acceptance and Forgiveness Therapy – AFT) нещодавно була представлена Пернікано з колегами (Pernicano P., 2022). Як психодуховне групове втручання, AFT спрямовує ветеранів з МШ від погляду на себе, орієнтованого на травму, на відновлення себе. Д/Р лідери та спеціалісти з питань психічного здоров'я спільно проводять психоосвіту, сприяють терапевтичній взаємодії та заохочують практикувати вдома. Навчальна програма включає в себе психологічне втручання, засноване на доказах, духовно орієнтовані практики, а також метафори, історії та мистецтво для ілюстрації концепцій і полегшення самовираження. Оцінки за Коротким переліком симптомів-18 і Опитувальником прийняття та дій-2 показали зменшення дистресу та підвищення гнучкості. Постгрупові малюнки продемонстрували оновлення мети, краще самосприйняття та значуще підвищення взаємодії з іншими. На думку авторів, AFT є багатообіцяючою практикою для моральних травм ветеранів, що заслуговує на подальше вивчення та впровадження.

Іншим прикладом є бібліотерапія прощення (Kim J., 2022). Ефективність 8-тижневого втручання з бібліотерапії прощення було перевірено за допомогою 8 критеріїв прощення Енрайта. Після читання та щотижневого обмірковування кожного розділу, результати, пов'язані з прощенням, до, після та через один місяць спостереження показали, що експериментальна група в порівнянні з контрольною значно поліпшила ситуацію з прощенням, зменшила тривогу, депресію та втому. На думку авторів, подібні практики

є перспективними, а тому заслуговують на подальше вивчення та впровадження.

У наступних абзацах описані два випадки, які пропонують додаткові шляхи, якими може відбутися прощення. Кожен випадок описує практики прощення та втручання, які використовуються для сприяння процесу відновлення себе та стосунків.

Випадок 1 (індивідуальний). Після 16 років служби, завершення останнього перебування в Афганістані та вимушеного звільнення, військово-службовець почав відчувати нічні жахи, безсоння, депресію та тривогу. Безжальні образи, пов'язані з позбавленням життя іншої людини, не давали йому спокою. За наполяганням родини він неохоче пішов на терапію. Під час курсу когнітивної терапії з'ясувалося, що первинна травма пов'язана з актом вбивства. Діагностувавши МШ та сильне почуття гніву та непростощення себе у пацієнта, його терапевт заохочував його зустрітись з Д/Р керівником як доповненням до його терапії. Під час зустрічі з Д/Р лідером і беручи участь у інтенсивній розповіді про ПТМШД, він розповів, що обурювався своїм командуванням, не міг пробачити Бога за те, що він допустив цю подію, і ненавидів себе. Він заявив, що його відштовхує те, що він зробив, хоч він і намагається примирити свої дії зі своїми переконаннями та цінностями. Його екзистенціальний біль був відчутним, як і його почуття негідності стосунків із дружиною, дітьми, іншими та Богом. Він зазначив, що думає покінчити з життям, щоб припинити страждання. Чесні і неосудливі бесіди із Д/Р лідером дали йому змогу поступово пробачити своїх командирів і себе, а також просити та пропонувати пробачення Богу. Зрештою він почав практику примирення, яка відповідала його переконанням і Д/Р практикам. Прощення дозволило йому поміркувати про вплив ПТМШД, а також знайти вирішення своїх проблем. Це збільшило його здатність брати участь у подальшому лікуванні та отримувати користь від терапії.

Випадок 2 (колективний). Ветерани військової частини, які вирушили в подорож «Повернись із завданням», помандрували пам'ятними місцями своєї колишньої дислокації. Одного разу вони почали пробиратися крутою гірською стежкою до місця, де 25 років тому трагічно загинув один із їхніх товаришів. Прибувши на місце, вони встановили на дереві пам'ятну дошку з написом імені колеги, його званням та датою його смерті. Кожен мовчки розмірковував про цю місю, свого колегу, роль, яку вони зіграли в його житті та смерті, а також про моменти, які відбулися того фатального дня. Ветерани, серед яких були також психотерапевт та капелан, зібралися разом у коло та взяли участь у ритуалі на місці смерті товариша. Кожному було запропоновано запалити свічку, мовчки поміркувати та подумки звернутися до померлого товариша: «Я пам'ятаю тебе і те, що я не зробив нічого, що могло б тебе захистити. Я прошу у тебе вибачення і прощаю себе та інших за моє/наше упущення. Я відпускаю тебе і приймаю твоє прощення. Зараз я обираю перейти від темряви до світла». Потім кожен знову зайняв

своє місце в колі. Відбулася групова молитва. Як свідчили пізніше учасники, цей груповий ритуал допоміг їм звільнитися від почуттів провини, непростення та сорому, які вони несли, і відчутти налагодження стосунків зі своїми колегами, собою, іншими та Святим – знову об'єднавшись, згадавши та знову ставши «одним цілим». Участь у цій подорожі дозволила ветеранам осмислити подію, примиритися та зцілитися так, як їм раніше не вдавалося, а також прагнути подальшого терапевтичного відновлення та зростання.

Таким чином, ці приклади свідчать про те, що МШ може вимагати, щоб спеціалісти з питань психічного здоров'я прийняли інший підхід до зцілення, ніж зазвичай використовується з ПТСР. Один з пропонувананих варіантів – це практики прощення для військовослужбовців і ветеранів, які борються з МШ. Застосування цього міждисциплінарного підходу в своїй клінічній практиці показало психотерапевтам, що прощення може допомогти людям усвідомити тягар МШ та своїх (без)дій, вивільнити негативні емоції та налагодити стосунки. Проте прощення зазвичай зарезервовано для Д/Р лідерів і не дуже добре включено в контекст психічного здоров'я. Практики прощення, які давно використовуються Д/Р традиціями, або ті, які спираються на Д/Р принципи, можуть дати більш цілісний підхід до лікування МШ. Такі практики можуть дозволити військовослужбовцям і ветеранам зіткнутися із соромом і провиною, пов'язаними з діями чи бездіяльністю, позбутися негативних емоцій і налагодити важливі відносини.

## II. 3. АГРЕСІЯ ТА НАСИЛЬСТВО

### II. 3. 1. Поняття агресії, апетитної агресії та насильства

#### *Агресія та її види*

У соціальній психології агресію найчастіше визначають як поведінку, спрямовану на завдання шкоди іншій особі, яка мотивована уникнути цієї шкоди. Це визначення включає кілька ключових характеристик, які допомагають відрізнити агресію від інших явищ.

По-перше, агресія – це поведінка, яку можна спостерігати, а не думка чи почуття. Хоча агресивні когніції (наприклад, вороже ставлення або переконання) і агресивний афект (наприклад, почуття гніву, люті або бажання помститися) можуть і часто слугують важливими попередниками агресивної поведінки, ні агресивні когніції, ні агресивний афект не вважаються агресією.

По-друге, вчинок повинен бути навмисним і бути вчиненим з метою заподіяння шкоди іншій особі. Це означає, що випадкове заподіяння шкоди не вважається агресією. Фокус на намір також переважає наслідки відповідної поведінки (тобто не так важливо, чи завдано шкоди, чи її не вдалося завдати). Сценарії, у яких одна особа завдає шкоди іншій задля її користі



(наприклад, лікар ампутує ногу пацієнта, щоб врятувати його життя, але тим самим спричиняє біль), не вважаються агресією. І навпаки, сценарії, в яких окремі особи намагаються завдати шкоди іншим, але не вдається цього зробити (наприклад, людина стріляє, щоб убити когось, але не влучає), вважаються агресією.

По-третє, агресія стосується людей, тобто пошкодження неживих предметів не вважається агресією, якщо воно не здійснюється з наміром завдати шкоди іншій особі (наприклад, порізати шини на машині противника).

Нарешті, одержувач шкоди повинен бути мотивований уникнути цієї шкоди. Це виключає такі явища, як мазохізм (тобто отримання задоволення, часто сексуального, від болю), самогубство та допомога в самогубстві тощо зі сфери агресії.

*Види агресії.* Було запропоновано кілька схем класифікації для типів агресії, але все ще існують суперечки щодо того, яка таксономія найкраща.

Одним із найпоширеніших розрізнень, зроблених у класифікації агресії, є спосіб агресивної поведінки. Агресія найчастіше класифікується як фізична, вербальна або соціальна за своєю природою. Фізична агресія передбачає нанесення фізичної шкоди іншій людині (наприклад, удари кулаками, ногами, ножом або стрілянина), вербальна агресія передбачає використання слів для шкоди іншій людині (наприклад, обзивання, лайка або крик). Соціальна агресія передбачає завдання шкоди іншій людині шляхом руйнування її соціальних стосунків (наприклад, поширення чуток, не запрошення на світську подію або прохання не спілкуватися з кимось). В межах цієї класифікації іноді також виділяють невербальний варіант іншого типу (наприклад, погрозливі жести або вторгнення в особистий простір).

Під час вивчення людської агресії було запропоновано багато дихотомічних варіантів. Найбільш поширеним і усталеним підходом є визначення агресивної поведінки на основі її основної мотивації, розрізняючи між реактивною агресією та інструментальною агресією. Тоді як реактивна агресія визначається як будь-яка автоматична та емоційна агресивна поведінка, яка виникає як реакція на передбачувану загрозу або провокацію, інструментальна агресія стосується агресивної поведінки з метою досягнення певних цілей або здобуття соціального статусу.

З еволюційної точки зору, реактивна агресія – це захисна реакція на виживання проти якоїсь загрози. Вона зазвичай пов'язана з високим станом збудження і супроводжується негативними емоціями, такими як страх, гнів, лютість і ворожість. Коли загрозу подолано, негативне збудження спадає. Саме боротьба за зменшення цього негативного збудження мотивує та спонукає цю форму агресії.

Інструментальна агресія, навпаки, є хижацькою, ініціативною та контрольованою. Її мета полягає в досягненні вигоди, яка може бути або матеріальною (захоплення здобичі чи інших ресурсів), або соціальною (домінування, влада, збільшення можливостей для розмноження тощо). Інструмен-

тальна агресія є навмисною і вимагає планування. Корисність цієї дихотомії часто ставили під сумнів, оскільки в реальному світі агресивні акти завжди є сумішшю як захисної реакції, так і цілеспрямованої дії, проте її продовжують широко використовувати.

*Мени вживані класифікації агресії.* Агресивну поведінку часто розподіляють на пряму або непряму. Про пряму форму агресії говорять, коли жертва фізично присутня, тоді як про непряму – коли жертва фізично відсутня. Наприклад, вдарити когось в обличчя вважатиметься прямою фізичною агресією, тоді як наймання вбивці для вбивства тієї ж особи буде непрямою фізичною агресією. Так само образа когось в обличчя буде прямою словесною агресією, тоді як анонімне надсилання злих електронних листів тій самій особі кваліфікувалося б як непряма вербальна агресія.

Дослідники часто вводять поняття також витісненої агресії. Витіснена агресія виникає, коли жертвою агресії стає невинна альтернативна ціль. Наприклад, скажімо, офіціанта образив клієнт на роботі. Хоча офіціант дуже розгніваний, він утримується від помсти. Якщо він потім піде додому і накричить на свою дружину, то вважається, що справжньою причиною цієї дії є витіснена агресія, яка не реалізувалася раніше. Замість того, щоб помститися клієнту, об'єктом його агресивного спалаху стала його ні в чому не винна жінка.

Розрізняють також активні форми агресії та пасивні. Активна агресія передбачає безпосередню участь у шкідливій поведінці, тоді як пасивна агресія передбачає небажання брати участь у корисній поведінці. Наприклад, биття ногами або образа когось буде вважатися активною агресією, тоді як навмисне «забуття» запросити когось на важливий соціальний захід або навмисне утримання від допомоги тому, хто тоне, будуть вважатися варіантами пасивної агресії.

Агресію також іноді класифікують на явну та приховану. Відкрита агресія є помітна поведінка, наприклад, висміювання когось або публічне побиття. Навпаки, прихована агресія є відносно малопомітною, наприклад, написання образливих повідомлень або розповсюдження чуток про людей за їх спиною.

Була також запропонована диференціація агресії як легітимної та нелегітимної. Наприклад, смертна кара (яка відповідає соціально-психологічному визначенню агресії) є законною в багатьох країнах і тому може вважатися легітимною агресією. Навпаки, вбивство буде вважатися незаконною агресією. На жаль, різниця між легітимною та нелегітимною агресією поза правовою сферою є дуже суб'єктивною. Наприклад, якби група рабів повстала і виступила проти своїх власників для того, щоб отримати свободу, це, ймовірно, вважалось би законною агресією з боку рабів та всіх інших, хто проти рабства. Однак ця ж поведінка імовірно вважалася б незаконною агресією з погляду рабовласників та будь-кого іншого, хто підтримує рабство.

Остання дихотомія, про яку варто згадати, це так звана особистісна і ситуативна агресія. Тут акцент переноситься на те, які чинники – особистісні чи ситуативні – мають більший вплив на конкретний акт агресії. Приклади факторів особистості, які збільшують ймовірність агресії, включають риси (наприклад, нарцисизм або сприйнятливність до ворожої атрибуції), стать (чоловіки, як правило, більш фізично агресивні та більш схильні до насильницької поведінки), ставлення (наприклад, позитивне ставлення до насильства загалом або насильства проти певних груп), довгострокові цілі (наприклад, бажання, щоб тебе боялися, або бажання багатства будь-якими засобами), переконання (наприклад, віра, що єдина життєздатна реакція на удар – це удар у відповідь) тощо. Приклади факторів ситуації, які підвищують ймовірність агресії, включають агресивні сигнали (наприклад, наявність зброї), провокації (наприклад, образа чи штовхання), наркотики (наприклад, алкоголь і кофеїн) тощо.

### ***Поняття апетитної агресії та її зв'язок з ПТСР***

Якщо продовжувати класифікацію видів агресії на базі мотиваційного критерію, то не можна не згадати ще одну форму агресії, яку називають «апетитною». Поняття «апетитної агресії» було висунуто в останні роки на основі антропологічних спостережень за жорстокою людською поведінкою. Ця форма агресії не керується самозахистом (як реактивна) або якимись другорядними винагородами – ресурсами чи статусом – (як інструментальна), вона мотивується первинним внутрішнім задоволенням від здійснення агресивного акту. Апетитна агресія підвищує позитивне збудження і здається винагородженою самими по собі ознаками насильства, як-от страждання жертви або підготовка до полювання на людей.

Останніми роками дослідники вивчали апетитну агресію в багатьох різних країнах. Вони виявили, що апетитна агресія, задумана як вчинення насильства та/або заподіяння шкоди жертві з метою переживання пов'язаного з насильством героїзму та насолоди, справді дуже поширене явище, особливо серед колишніх учасників бойових дій. Апетитна агресія була настільки високою у деяких учасників, що вони навіть охоче повідомляли про бажання жорстоко поводитися під час бою. У цих дослідженнях, як правило, застосовується шкала апетитної агресії (AAS), яка зосереджується на почутті позитивного збудження (наприклад, «Чи цікаво для вас, якщо ви заставляєте суперника страждати?», «Чи перемагати суперників веселіше, коли ти бачиш, як вони стікають кров'ю?», «Коли тебе використовували, щоб бути жорстоким, ти хотів проявляти ще більшу й більшу жорстокість?» тощо). Таким чином, окрім вторинних винагород, які можна отримати як наслідок агресивної поведінки, вчинення насильства само по собі може бути самовинагородою і сприяти спалаху жорстокості.

Окрім вищезгаданої самовинагороди, схильність до агресивної поведінки може виконувати додаткові корисні функції, зокрема стосовно психічного здоров'я, що ускладнює боротьбу з цим явищем. Так, відомо, що фак-

тична смерть або її загроза, серйозні травми або загроза фізичній цілісності собі чи іншим є потенційно травматичним досвідом, який може викликати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Причому чим більший вплив травматичних подій, тим більший ризик для розвитку розладів травматичного спектра. Відповідно, має бути якийсь захисний механізм, який буде допомагати тим, хто, наприклад, вимушено заподіює смерть іншим на полі бою, від сприймання цього досвіду як травматичного. Попередні дослідження показують, що в якості такого механізму, що може знижувати вразливість до травматичного стресу, і виступає апетитна агресія. Її формування дає можливість не тільки не сприймати будь-які прояви насильства як травматичні, а навпаки, насолоджуватись ними, вітати їх настання, що й виступає запобіжником розвитку ПТСР.

### ***Насильство та інші близькі поняття***

**Насильство.** Хоча іноді насильство розглядається як феномен, окремий від агресії (особливо кримінологами, політологами, державними політиками та широкою громадськістю), більшість соціальних психологів розглядає насильство як варіант агресії. Зокрема, згідно з найпоширенішим науковим визначенням, насильство – це крайня форма агресії, яка завдає серйозної фізичної шкоди (наприклад, серйозні травми або смерть). Подібно до агресії, поведінка не обов'язково має реалізувати насильницький намір (намагався смертельно поранити когось ножом, але жертва вижила), такий варіант також вважається актом насильства. Агресивну та насильницьку поведінку, як правило, концептуалізують як континуум тяжкості, починаючи від відносно незначних актів агресії (наприклад, штовхання) на нижньому полюсі та закінчуючи насильством (наприклад, вбивство) на найвищому полюсі. Таким чином, усі акти насильства вважаються проявами агресії, але не всі акти агресії можна вважати випадками насильства. В останні роки деякі не фізичні форми агресії теж називають «насильством», коли хочуть підкреслити їх тяжкі наслідки (наприклад, певні типи вербальної агресії іноді називають «емоційним насильством», як правило, коли вони спрямовані проти дітей або інтимних партнерів з метою завдати серйозної шкоди емоційному чи соціальному благополуччю жертви). Тим не менш, як правило, «насильство» досліджується в контексті екстремальної фізичної агресії.

**Близькі поняття.** Антисоціальна поведінка – будь-яка поведінка, що порушує соціальні норми належної поведінки. Її ідентифікація як антисоціальної залежить від соціального контексту. Наприклад, соціальні норми в більшості суспільств диктують, що вбивати інших є неправильним, але ці обмеження послаблюються під час війни, коли вбивство ворога стає соціально нормативною поведінкою. Таким чином, вбивство не обов'язково класифікується як антисоціальна поведінка в зоні бойових дій. Антисоціальна поведінка є ширшою за обсягом, ніж агресія, оскільки вона також включає неагресивну поведінку. Наприклад, у більшості суспільств розки-

дання сміття, вандалізм і брехня вважаються антисоціальною поведінкою, але вони не обов'язково є агресією.

Примус можна визначити як будь-яку дію, вчинену з наміром завдати шкоди іншій особі, аби спонукати її до виконання якихось дій. Примусові дії приймають три первинні форми: погрози, покарання та фізичні дії. Погрози виражають намір завдати шкоди іншій особі (наприклад, поліцейський погрожує застрелити злочинця, якщо той зробить крок); покарання завдають шкоди іншій людині (наприклад, батьки забирають у дитини кишенькові гроші за погану поведінку); а тілесна сила використовує фізичний контакт, щоб викликати поступливість (наприклад, одна особа фізично стримує іншу, щоб зупинити цю особу від втечі). Оскільки примус фокусується на отриманні поступливості, в першу чергу, за допомогою заподіяння шкоди (як засіб отримання цієї поступливості), це ширша конструкція, ніж агресія.

Асертивність можна визначити як поведінку, яка дозволяє відстоювати особисті права та право висловлювати свої думки та почуття з повагою до інших. Хоча непрофесіонали іноді неправильно описують асертивних людей як агресивних, асертивність стоїть окремо від агресії, оскільки вона зосереджена на не порушенні соціальних норм, повазі прав інших і, тим більше, на тому, щоб не завдати їм шкоди.

Агресивні когніції включають такі компоненти, як агресивні переконання та ставлення (наприклад, переконання, що вступати в бійки є звичайним і прийнятним), агресивні перцептивні схеми (наприклад, схильність сприймати неоднозначні ситуації вороже), агресивні очікування (наприклад, схильність очікувати, що інші будуть поводитися агресивно) та агресивні сценарії (наприклад, переконання, що належною реакцією на образу є напад на кривдника). Такі люди дійсно схильні до агресивної поведінки. Однак наявність агресивних когніцій далеко не завжди призводить до агресивної поведінки, тому не можна говорити про їх тотожність.

Агресивний афект включає почуття гніву, ворожості та дратівливості. Наявність агресивного афекту також підвищує ймовірність агресивної поведінки, але, як і агресивні когніції, агресивний афект не тільки не є тотожним до агресивної поведінки, але навіть не є необхідною умовою для її прояву. Цілком можлива поява агресії за відсутності агресивного афекту (як у традиційно класифікованій інструментальній агресії). Так само наявність агресивного афекту не гарантує, що агресія виникне. На щастя, злість на інших далеко не завжди означає, що їм обов'язково буде заподіяна шкода.

### **II. 3. 2. Приклади емпіричних досліджень агресії та насильства**

#### ***Апетитна агресія (АА) та ПТСР як провісники насильницьких дій***

Для солдатів війна часто вимагає актів агресії та насильства як частину їхнього обов'язку. Однак мало відомо про те, які саме психологічні чинники сприяють насильницьким діям солдатів у бойових ситуаціях, а які фак-

тори сприяють продовженню насильства навіть після повернення додому. С. Нанді з колегами (Nandi, C., 2020) вирішили проаналізувати роль рівня симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і апетитної агресії (АА) у солдатів для їх участі в насильстві під час розгортання, а також зворотній вплив скоєного насильства під час розгортання на рівень АА та симптоми ПТСР після закінчення їхньої участі в миротворчій місії.

Під час громадянської війни в Бурунді, яка вибухнула в 1993 році і тривала більше десяти років, багато бурундійських солдатів пережили тривалі періоди бойових дій і жорстокостей. Після закінчення громадянської війни в 2006 році тисячі цих солдатів були направлені в Сомалі в складі миротворчої місії (AMISOM). У проекті досліджувалися бурундійські солдати безпосередньо перед і після 1-річної дислокації в Сомалі. Поздовжній дизайн дозволив авторам дослідити взаємні зв'язки між травмою, вчиненим насильством, симптомами ПТСР і АА.

Як вже зазначалося в попередніх розділах, дослідження свідчать про те, що вчинене насильство не завжди сприймається як травматичне. Насправді значна частина учасників бойових дій навіть описує вчинення насильства як щось захоплююче та привабливе. Таке сприйняття насильства може бути корисним пристосуванням до насильницького контексту, оскільки воно може запобігти розвитку симптомів ПТСР. Термін апетитна агресія був введений для опису цього переважно позитивного та корисного для бійців сприйняття сигналів насильства.

Декілька минулих досліджень у різних країнах і культурах пов'язували симптоми ПТСР із насильницькою поведінкою солдатів та ветеранів. Проте, у той час як більшість досліджень розглядали ПТСР як єдину конструкцію, деякі дослідники розрізняли різні кластери симптомів і продемонстрували докази того, що кластер підвищеного збудження найбільш сильно пов'язаний із вчиненням насильства, тоді як існували суперечливі висновки щодо кластера уникнення, позитивно пов'язаного з насильницькою поведінкою в одному дослідженні, але негативно пов'язаного в іншому. Автори проекту, що описується, намагалися прояснити це питання.

С. Нанді з колегами висунули гіпотезу, згідно з якою схильність до агресії сприяє проявам насильства, у свою чергу, збільшення насильницьких правопорушень призводить до збільшення задоволення від заподіяння шкоди іншим. У поєднанні з травмою та ПТСР це може перерости у взаємопідсилювальні цикли насильства.

Грунтуючись на попередніх дослідженнях, автори включили також до розгляду підтримку однополчан і очікували, що вона слугуватиме фактором стійкості, запобігаючи симптомам ПТСР. Оскільки сприйняття згуртованості та підтримки серед товаришів може заохочувати агресивні дії та змінювати їх сприйняття, підтримка підрозділу також могла бути предиктором насильницьких дій та АА. Висунуті гіпотези звелись до наступних:

(а) АА і тяжкість симптомів підвищеного збудження ПТСР перед розгортанням передбачають насильницькі дії під час місії;

(б) рівень АА перед розгортанням та насильницькі дії під час місії передбачають АА після розгортання;

(с) тяжкість симптомів ПТСР перед розгортанням і вплив травми під час місії прогнозують тяжкість симптомів ПТСР після розгортання;

(д) підтримка підрозділу позитивно пов'язана з насильницькими діями під час місії і АА після розгортання та негативно пов'язана з тяжкістю симптомів ПТСР після розгортання.

*Учасники.* Автори зібрали дані про 488 солдат Бурунді перед відправкою їх в Сомалі (листопад 2012 – січень 2013) і дані про 468 тих же солдатів через 1–3 місяці після повернення (березень–липень 2014). У середньому тривалість розгортання становила 13 місяців. Солдатам було в середньому 35,0 років на момент розгортання місії та 19,6 років, коли вони вперше приєдналися до озброєної групи.

*Процедура.* З двох батальйонів бурундійської армії випадковим чином вибирали солдатів. Вони були завербовані дослідниками у військовому таборі за допомогою кількох презентацій дослідження. Участь була добровільною, і солдати повинні були підписати інформовану згоду перед співбесідою. З огляду на особливу вразливість населення, анонімність і конфіденційність були забезпечені за допомогою електронного кодування та зберігання даних, які відповідали найвищим і найбезпечнішим стандартам шифрування даних. 8 клінічних психологів і 14 студентів клінічної психології з Університету Люм'єра Бужумбури, Бурунді та Університету Констанца, Німеччина, проводили інтерв'ю. Інтерв'ю проводилися або мовою кірунді місцевими інтерв'юерами, або англійською мовою за допомогою професійних перекладачів німецькими психологами. Перед проведенням інтерв'ю всі методики були перекладені з англійської на кірунді з використанням зворотного перекладу. Інтерв'ю проводилися у військових таборах. У середньому співбесіди до відправлення тривали півтори години, а після відправлення – дві з половиною години. Солдати не отримували жодного стимулу для участі.

*Методи.* Усі інструменти застосовувалися як напівструктуровані інтерв'ю. Симптоми ПТСР оцінювали за допомогою інтерв'ю зі шкалою симптомів ПТСР (PSS-I). PSS-I складається з 17 пунктів і має перевірену валідність для східноафриканських вибірок. Ці пункти відповідають 17 симптомам ПТСР відповідно до DSM-IV. DSM-IV було обрано, оскільки DSM-V ще не було підтверджено під час першого збору даних. Оцінки за пунктами підсумовувалися до загального індексу та до показників підшкал: повторно-го переживання (п'ять пунктів), уникнення (сім пунктів) і гіперзбудження (п'ять пунктів). Оцінка тяжкості симптомів відносилася до останніх 2 тижнів і базувалась на 4-бальній шкалі Лайкерта в діапазоні від 0 (зовсім) до 3 (п'ять або більше разів на тиждень / майже завжди). Відповідно, загальний індекс мав потенційний діапазон від 0 до 51.



АА оцінювали за шкалою апетитної агресії (AAS). AAS складається з 15 пунктів (наприклад, «Чи цікаво для вас, якщо ви змушуєте суперника справді страждати?» або «Якщо бій почався, вас захоплює насильство?»). Оцінки базуються на 5-бальній шкалі Лайкерта в діапазоні від 0 («Я зовсім не згоден») до 4 («Цілком згоден»). Пункти були підсумовані з можливим діапазоном від 0 до 60.

Щоб виміряти рівень насильницьких актів до місії, учасникам був запропонований список з 17 різних типів насильницьких дій, включаючи різні акти, про які повідомляли незалежні групи учасників бойових дій у всьому світі, а також чотири пункти зі шкали бойового досвіду Deployment Risk and Resilience Inventory-2 (DRRI-2), щоб взяти до уваги конкретний контекст у Сомалі. Був підсумований загальний бал, вищі значення якого вказували на вищий рівень скоєного насильства.

Вплив різних типів травматичних подій протягом усього життя перед розгортанням було оцінено за допомогою списку з 19 подій. Цей список був адаптованою версією контрольного списку, який раніше використовувався для населення, постраждалого від насильницьких конфліктів, охоплюючи всі події списку шкали діагностики посттравматичного стресу. Відповіді були підсумовані і свідчили про міру травматичного навантаження, причому вищі значення представляли серйознішу травматизацію.

Вплив різних типів травматичних подій під час розгортання оцінювався за допомогою списку з 43 подій. Він охоплював усі події з використовуваного раніше списку. Крім того, автори додали набір із 17 окремих пунктів, які оцінюють ключові фактори ризику, пов'язані з розгортанням, який продемонстрував свою надійність при використанні у військових силах. Були додані питання щодо бойових і після-бойових переживань, а також потенційно травматичні події, що відображали конкретну ситуацію в Сомалі.

Рівень підтримки підрозділу вимірювався на основі п'яти пунктів, вибраних зі шкали підтримки підрозділу DRRI-2. Оцінки базувалися на 5-бальній шкалі Лайкерта в діапазоні від 0 («Я абсолютно не згоден») до 4 («Я повністю згоден») і підсумовувалися з можливим діапазоном від 0 до 20.

Статистичний аналіз проводився за допомогою SPSS 25.

Як виявилось, усі солдати зазнавали принаймні однієї важкої травматичної події перед розгортанням. Наприклад, 93 % були свідками вбивства, а 47 % – різанини. Перед розгортанням 97 % солдатів зазнали принаймні однієї травматичної події, такої як «напад ворога» (29 %), «переживання атаки смертника» (25 %) або «вбивство товариша» (3 %). У середньому рівень насильницьких дій, здійснених перед розгортанням, був низьким. Більшість солдатів повідомили, що не вчиняли насильницьких дій, тільки 21 % солдатів повідомили про один або більше насильницьких актів перед розгортанням. Середній ступінь тяжкості симптомів ПТСР до розгортання був низьким і лише трохи збільшився після розгортання.

Було доведено, що рівень АА і тяжкість гіперзбудження ПТСР перед розгортанням є предикторами насильницьких дій під час розгортання, причому кожен з цих чинників незалежно один від одного сприяли поведінковому результату. В той же час жоден з інших кластерів ПТСР не мав додаткового впливу. В цьому плані важливо зазначити, що це дослідження було першим, у якому було виявлено вплив АА на вчинення насильства в умовах миротворчої операції. Поясненням зв'язку між АА та насильницькими діями під час розгортання, на думку авторів, може бути те, що солдати, які сприймають насильство як привабливість, можуть активно шукати ситуації, де насильство ймовірно станеться.

Дослідження продемонструвало, що рівень АА через вчинені насильницькі дії під час місії відразу після розгортання підвищувався в порівнянні з базовим. Вплив травми мав додатковий вплив на АА. Оскільки цей зв'язок було продемонстровано в кількох дослідженнях, можна припустити, що АА загалом посилюється в несприятливому, насильницькому середовищі як адаптивний механізм самозахисту. Завдяки лонгітудному дизайну дослідження цей висновок підтверджує припущення про взаємний зв'язок між вчиненням насильством і апетитною агресією, які постійно взаємно підсилюють один одного.

Як і очікувалося, важкість симптомів ПТСР після розгортання була передбачена базовим рівнем тяжкості симптомів ПТСР до розгортання. Однак лише симптоми кластера уникнення ПТСР були суттєво пов'язані. Це може відображати вирішальну роль уникнення у підтримці хронічного ПТСР, який також було виявлено у ветеранів війни. Уникання пов'язаних із травмою сигналів, таких як місця та ситуації, де були пережиті травматичні події, або думки та почуття, пов'язані з травмою, заважає зникненню засвоєних емоційних асоціацій і, отже, травматичних реакцій.

Згідно з гіпотезою та попередніми дослідженнями, вплив травми під час місії передбачав тяжкість симптомів ПТСР після розгортання, однак ефект від впливу травми в цьому дослідженні був незначним. Автори пояснюють це низьким рівнем травм під час місії. Виявлена відсутність зв'язку між насильницькими діями під час розгортання та симптомами ПТСР є додатковим підтвердженням гіпотези про те, що вчинення насильства само по собі не може бути оцінено як травматичний досвід. У DSM-IV досвід був класифікований як травматичний, тільки якщо він породжував відчуття безпорадності, жаху або страху. Тим не менш, слід зазначити, що в цьому дослідженні рівень насильницьких дій під час розгортання був низьким, що теж могло вплинути на відсутність зв'язку з симптомами ПТСР. Однак для тих самих насильницьких дій було виявлено вплив на АА після місії.

Автори припускали, що підтримка підрозділу може збільшити ймовірність насильницьких дій під час місії. Однак ця гіпотеза не була підтверджена. Незважаючи на те, що модель виявила відповідну тенденцію, вона не була значущою. Натомість підтримка підрозділу значною мірою передба-

чила АА після розгортання. На відміну від насильницьких дій, АА визначає сприйняття сигналів насильства і, отже, не залежить від конкретних можливостей для його вчинення. Сильне відчуття підтримки заохочує дати собі дозвіл мислити і відчувати певним чином, отже, віддавати більш важливу роль АА, ніж фактичному вчиненню насильства. Крім того, групове мислення пов'язане з ілюзією невразливості, що також важливо для АА.

Хоча підтримка підрозділу під час розгортання була позитивно пов'язана з АА, вона була негативно пов'язана із тяжкістю симптомів ПТСР після місії і, таким чином, може функціонувати для підтримки стійкості проти ПТСР. Беручи до уваги, що тяжкість симптомів ПТСР суттєво не зросла між ситуацією до і після розгортання, підтримка підрозділу могла навіть знизити вже існуючі симптоми ПТСР.

Таким чином, це дослідження показало важливість АА та симптомів гіперзбудження ПТСР для участі в насильницьких діях під час миротворчих місій, одночасно демонструючи, як ці явища можуть розвиватися у взаємопідсилювальних циклах у військовій обстановці. Стійкий взаємний зв'язок між вчиненням насильства та АА підкреслює вирішальну роль АА у виникненні та продовженні насильства. На погляд авторів, щоб розірвати це коло насильства, необхідно запровадити профілактичні програми для солдатів, спрямовані на вирішення проблем їх психічного здоров'я, а також схильності до агресії.

### ***Вплив бойового досвіду та жорсткої травматизації на розвиток апетитної агресії (АА)***

Особи, яких у дитинстві викрали до озброєної групи, часто переживають більше травматичне навантаження і зазвичай соціалізуються в середовищі, яке схвалює насильство. Дослідження А. С. Зеллер (Zeller, A.C., 2020) мало на меті дослідити вплив різних чинників на розвиток АА та вчинення насильницьких дій у колишніх членів озброєної групи повстанців обох статей. Наскільки відомо, це було перше дослідження, в якому досліджувався взаємозв'язок травматичного навантаження, віку першого викрадення, бойового досвіду та біологічної статі, з одного боку, та АА та скоєння насильницьких дій, з іншого.

З 1986 по 2006 роки в Північній Уганді точилася жорстока громадянська війна між урядовими військами Уганди та Армією опору Господа (LRA). Протягом цього періоду LRA викрала близько 50 000–75 000 цивільних осіб у Північній Уганді, більше половини з яких були неповнолітніми. Серед них близько чверті членів LRA були дівчатами. Через тривалу війну LRA проти урядових військ Уганди та велику кількість викрадених цивільних осіб значна частина сучасного дорослого населення Північної Уганди пережила надзвичайний рівень травматичних подій.

У сучасних війнах підлітки чоловічої статі є особливою мішенню для насильницького вербування, оскільки вони більш схильні до навіювання,

ніж дорослі, і фізично сильніші, ніж молодші діти. У результаті викрадення в озброєну групу відбуваються фундаментальні зміни в їхньому соціальному середовищі, що можуть спричинити серйозні психологічні наслідки. У викрадених в неповнолітньому віці спостерігали більшу АА та вчинення більш насильницьких дій в порівнянні з тими, хто приєднався до військових груп у дорослому віці. Особи, які були завербовані в молодшому віці, можуть залишатися в групі повстанців довше, оскільки вони не знають способу втекти, а також бояться наслідків невдалої спроби втечі.

Деякі групи повстанців навіть вважають за краще вербувати підлітків, оскільки у них ще не сформована стабільна ідентичність, тому їх можна легко перетворити на лояльних членів. У таких випадках соціалізація відбувається в середовищі, яке сприяє і заохочує до застосування насильства. Так, колишні діти-солдати часто вважали групу повстанців другою сім'єю, де більш агресивна поведінка часто винагороджувалася підвищенням по службі, а також посиленням влади над ресурсами та людьми. Оскільки приєднання до групи часто супроводжувалось фізичним насильством, підлітки у озброєних групах мали високий ризик зазнати жорстокого поводження, а також травматичних подій. Колишні діти-солдати навіть зазнавали більшого насильства, ніж дорослі новобранці.

Автори проекту провели це дослідження на вибірці колишніх викрадених LRA. У цьому дослідженні вони мали на меті дослідити зв'язки між травматичним навантаженням, віком викрадення та АА / вчиненням насильством у контексті статі та бойового досвіду. Крім того, за допомогою цього дослідження вони мали намір краще зрозуміти фактори, які сприяють розвитку АА. Це могло б допомогти виявити осіб, які знаходяться в групі ризику, а також сприяти розробці адекватних терапевтичних підходів до лікування симптомів травми, усунення АА та насильницьких дій.

Вибірка складалася з 1166 колишніх викрадених LRA, включаючи 596 жінок і 570 чоловіків. Серед них про відсутність бойового досвіду повідомили 690 учасників, а про участь у бойових діях – 476. З цих 476 осіб 160 були жінками та 316 чоловіками.

Збір даних проводився у вигляді інтерв'ю. Усі діагностичні інструменти були перекладені мовою луо, мовою Північної Уганди. Кожне інтерв'ю тривало приблизно 2 години. Під час інтерв'ю збиралася соціально-демографічна інформація: рік і місце народження, вік та рівень освіти. Також була оцінена історія викрадення з боку LRA, включаючи рік і тривалість кожного викрадення. Крім того, було включено питання щодо бойового досвіду («Чи брали ви коли-небудь участь у бойових діях?»), на яке учасники відповідали «так» або «ні».

Кількість вчинених насильницьких дій оцінювали за допомогою опитувальника, що включав 17 заздалегідь визначених подій (наприклад, «Чи чинили ви коли-небудь фізичний напад на іншу людину?»). Показник загальної кількості скоєних насильницьких дій (діапазон від 0 до 17 балів) використовувався для подальшого аналізу даних.

АА вимірювали за допомогою шкали ААS. Учасники відповідали на 15 запитань (наприклад, «Чи приємно вам змушувати суперника страждати?») за 5-бальною шкалою Лайкерта від 0 («Не згоден») до 4 («Згоден»). Для статистичного аналізу розраховувався сумарний бал за усіма 15 пунктами.

Досвід типів травматичних подій оцінювався за допомогою списку подій із 62 пунктів, який раніше вже використовувався в контексті Уганди. Він оцінював досвід, пов'язаний з війною та насильством загалом і війною LRA, зокрема. Він також оцінював стихійні лиха, домашнє насильство та інші травми (наприклад, небезпечні для життя хвороби або нещасні випадки). Учасників запитували, чи відбувалася з ними кожна з цих подій (особисто чи в ролі свідків). Індивідуальне травматичне навантаження було розраховано як сумарний бал усіх пережитих на собі (39 пунктів) і спостережених типів травматичних подій (18 пунктів), тоді як типи скоєних подій (5 пунктів) були виключені, оскільки вони були більш детально охоплені іншою анкетною.

Висновки. В дослідженні була підтверджена авторська гіпотеза, згідно з якою поєднання викрадення в молодшому віці з більш травматичним досвідом було пов'язане з вищим рівнем АА. Це відповідає і попереднім дослідженням, які вказували на більш високу АА в осіб, які приєдналися до військових груп раніше в житті. Результати дослідження свідчать також про те, що серед викрадених LRA особи з бойовим досвідом демонстрували вищий рівень АА, ніж особи без бойового досвіду. Цікаво, що автори не змогли виявити жодних статевих відмінностей у їхньому аналізі АА.

Результати дослідження також показали, що взаємодія травматичного навантаження та віку на момент початкового викрадення пов'язана зі збільшенням скоєних насильницьких дій. Члени LRA і, особливо, викрадені зазнають надзвичайних фізичних і психологічних труднощів, які добре описані в якісних інтерв'ю. Ці розповіді підтверджують, що перший період після викрадення характеризується фізичними та психологічними тортурами, примушуванням бути свідками вбивства, а іноді навіть примушуванням вбивати інших. Підлітки зазнавали постійних погроз покарання з боку командирів, що робило спробу втечі малоймовірною. Отже, особи, викрадені раніше в житті, довше залишалися в групі повстанців, а значить, здійснювали більшу кількість насильницьких дій. Більша кількість скоєних актів насильства та захоплення насильством могли допомогти підліткам підвищити своє становище в ієрархії групи, що дозволяло їм відновити принаймні деяку автономію та контроль над своїм життям.

Кількість скоєних актів насильства залежала від статі учасників та їхнього попереднього бойового досвіду. Це може бути пов'язано з тим, що чоловіків зазвичай можна зустріти на передовій бойових дій у військових групах, що створює більше можливостей для насильства, тоді як жінки зазвичай беруть участь паралельно з бойовими діями також у небойових завданнях, таких як домашня робота, догляд за дітьми, а також вони не залучаються до бойових дій під час вагітності.

Таким чином, описане дослідження показало, що схильність до агресії та вже скоєні акти насильства були значною мірою спровоковані взаємодією травматичного навантаження, віку початкового викрадення та бойового досвіду. Для розвитку АА біологічна стать не була значущою, тоді як чоловіча стать була важливою для кількості скоєних насильницьких дій.

### ***Зміни у ставленні до насильства під час війни в Україні***

Війна – це травматичний досвід, який має тривалі наслідки для населення будь-якої країни, що задіяна у воєнних діях. Військові конфлікти пов'язані з численними втратами людських життів, появою ще більш численних поранених та тих, хто зазнав як фізичних, так і психологічних травм і ушкоджень. Війна торкається усіх сторін життя людини і суспільства – втрат житла та майна, здоров'я, роботи, звичних сімейних та соціальних стосунків, міграції до більш безпечних місць існування тощо. Війни та насильницькі конфлікти суттєво змінюють структуру суспільства, що проявляється, зокрема, у виникненні більшої кількості домогосподарств, очолюваних жінками, посиленні бідності та соціальної нерівності. Усі ці зміни в звичному способі життя ставлять перед людиною гостру потребу в соціально-психологічній адаптації до нових умов, переосмисленні попередньої системи цінностей та загалом свого світогляду.

Так, в одному з попередніх досліджень вже йшлося про те, наскільки суттєво змінилися цінності українців під час війни (Pavlenko V.M., 2024). Те, що було важливим до війни, як-от придбання власності, просування по кар'єрних сходах тощо, відійшло на другий план. Порівняно з потенційною втратою життя, втрата автомобіля чи іншого майна перестала вважатися важливою. Після 24 лютого люди перестали думати навіть про здоров'я, включно з ковідом, і, як наслідок, перестали дбати про носіння масок і дотримання належної соціальної дистанції. Було переосмислено не лише втрати, але й загрози: порівняно з війною пандемія стала сприйматися дрібницею, незначною загрозою, на яку не варто звертати увагу.

Одним з наслідків тривалого залучення до воєнно-політичної ситуації, яке спостерігається під час війни, є потенційно можливі зміни в системі моральних цінностей, які виникають не лише серед військових, але й серед цивільного населення. Мова йде, зокрема, про дегуманізацію ворога та десенсибілізацію до його болю і страждань, що тісно пов'язано з дистанціюванням від ворога в будь-яких сферах та передусє моралі розмежування. Так, якщо знову звернутися до українського досвіду, то стає зрозумілим, що цінність життя росіян перестала бути абсолютною цінністю для громадян України. Російські нападники порушили всі людські та релігійні норми поведінки, елементарні норми моралі як для військових, так і для цивільного населення. Відповіддю було обурення, злість і бажання помститися. Багато українців взагалі перестали сприймати росіян як людей. Загальновживаною назвою для останніх стала «орки» – найпідліші й найпотворніші міфіч-

ні істоти, які заслуговують лише на смерть, ненависть і презирство. Ще одним із виразних прикладів такого специфічного ставлення є широко розповсюджене відстеження статистики загиблих росіян, радіння її зростанню, а також перегляд відеоматеріалів, які демонструють їх загибель.

Літературні джерела неодноразово вказували на те, що травматичні події та віктимізація може мати істотний вплив на різні аспекти моралі. Наприклад, в умовах війни люди більш схильні сприймати насильство як норму і сприймати деструктивні дії у формі насильства як служіння моральним цілям. Було виявлено, що під час і після насильницьких конфліктів спостерігається збільшення поведінкових проблем у підлітків та більш агресивна поведінка серед дорослих, включаючи цивільних осіб і учасників бойових дій. Наприклад, нещодавнє дослідження учасників бойових дій із чотирьох країн, охоплених конфліктами (Castano et al., 2020), показує, що ті, хто зазнав впливу такого екстремального стресора, як віктимізація, самі також частіше беруть участь у порушеннях міжнародного гуманітарного права, включаючи різні насильницькі дії щодо інших людей.

У науковій літературі відмічається зміна в моральних уявленнях, що стосуються насильства, не тільки серед тих, хто зазнав його особисто. Було показано, що подібний ефект спостерігається і серед тих, у кого жертвами насильницьких дій стали близькі люди, у тих, хто познайомився з насильством опосередковано – через розповіді родичів, друзів і знайомих, через ЗМІ, телебачення, Інтернет, соціальні мережі тощо. Як було показано, найбільш впливовими є візуальні зображення смерті, тортур чи знущань, особливо по відношенню до жінок і дітей.

Вчені зазначають, що війна по-різному впливає на різні соціальні групи населення: більш вразливі групи, включаючи дітей і жінок, можуть бути особливо сприйнятливими до впливу насильницьких конфліктів. Разом з тим видається, що вказана тенденція щодо погіршення моральних установок серед тих, хто в різний спосіб стикався з насильством, не є такою однозначною. Деякі дослідження повідомляють про протилежні ефекти. Наприклад, було показано, що діти, які проживають у районах Північної Ірландії з більшою кількістю насильства, мають вищий рівень морального розвитку, ніж у районах з меншим насильством. Зважаючи на подібну неоднозначність висновків щодо взаємозв'язку між впливом насильницьких конфліктів і станом моральних поглядів, існувала потреба в додаткових дослідженнях наслідків конфліктів з акцентом на конкретних теоретичних механізмах, що лежать в основі цих відносин і пояснюють, що саме, чому і як змінюється в моральних переконаннях, особливо стосовно насильства.

Це особливо важливо, бо розумно припустити, що коли насильство стає прийнятним, встановлення стійкого миру в суспільстві ускладнюється, що не сприяє також зміцненню психічного здоров'я та відновленню населення після воєнних травм. Тому, на погляд багатьох авторів, зміна моральних переконань людей щодо насильства є вирішальною для розробки кращої



політики миротворчості як під час війни, так і в післявоєнному контексті. Проте на сьогоднішній день недостатньою є не тільки кількість досліджень щодо того, що і яким чином змінюється під час військових конфліктів, а й досліджень, які повинні показати, як змінити цю ситуацію, які чинники задіяти, щоб насилля перестало сприйматися як норма поведінки.

У представленому нижче дослідженні (Timmer A., 2022) використовувалися дані опитування, зібрані від респондентів у 2017 році у двох великих містах України – Харкові і Львові – за допомогою багатоступеневої стратифікованої випадкової вибірки. Застосовувалася дбайливо продумана стратегія відбору респондентів. Так, були задіяні мешканці 26 мікрорайонів Харкова (наприклад, «Рогані») та 26 мікрорайонів Львова (наприклад, «Підзамчого»). В межах кожного мікрорайону спершу були випадковим чином обрані вуличні маршрути, а потім вздовж кожного вуличного маршруту випадковим чином відібрані домогосподарства (від 23 до 30 у кожному районі). У кожному обраному домогосподарстві для опитування була запрошена одна доросла людина (18 років і старше), чий день народження був найближчим до дати співбесіди. За участь в дослідженні респонденти отримували скромну матеріальну винагороду. Підсумкова кількість учасників становила 1211 людей, ідентичних в цих двох містах за основними соціально-демографічними характеристиками.

Не менш дбайливо автори підійшли і до підбору інструментарію, який використовувався в цьому дослідженні. Він був переглянутий і схвалений Університетськими ревізійними радами університетів США. Збором даних займався СОЦІОІНФОРМ (українська дослідницька організація з великим досвідом проведення опитувань для багатьох міжнародних організацій, включаючи ООН). Інструментарій містив елементи, перевірені в попередніх опитуваннях дорослих в Україні, а також в інших країнах. Вихідна анкета була написана англійською мовою, тому для використання її в Україні була застосована традиційна практика подвійного перекладу. Для максимальної впевненості в якості інструментарію дослідники також провели невеличке пілотажне дослідження, протестувавши 50 львів'ян та 50 жителів Харкова, що дало їм змогу остаточно визначити фінальний варіант опитувальника на основі цих попередніх тестів.

Основною залежною змінною, яка цікавила авторів цього дослідження, був Індекс моральних переконань щодо насильства. Він визначався за допомогою двох варіантів запитань опитувальника: перший – про прийнятність насильницьких типів міжособистісного спілкування, другий – про прийнятність політичного насильства. До питань першого варіанта відносилися 2 запитання, що включали приклади міжособистісної насильницької поведінки: навмисно вдарити іншу людину під впливом емоційного спалаху та навмисно завдати фізичної шкоди або погрожувати завдати шкоду іншій особі. Ступінь прийнятності оцінювався за 5-бальною шкалою (1 – завжди неприпустимо, а 5 – ніколи не неприпустимо).

Крім питань, що стосувалися міжособистісних стосунків, підсумковий показник включав також 3 пункти, за допомогою яких оцінювались погляди респондентів на політичне насильство, тим самим поміщаючи моральні установки в контекст війни. Це були питання про допустимість застосування зброї, щоб перешкодити уряду проводити свою політику; прийнятність фізичної розправи над політиками, а також допустимість фізичного насильства з боку уряду над своїми громадянами. Як і щодо насильства в міжособистісних стосунках, так і по відношенню до політичного насильства визначався ступінь, до якого цивільні особи вважають політичне насильство прийнятним: тут також застосовувалася 5-бальна шкала, де 1 – це повна підтримка такої поведінки, а 5 – категорична незгода.

Таким чином, Індекс моральних переконань щодо насильства поєднував елементи як міжособистісного, так і політичного насильства, а відповіді усіх п'яти питань були закодовані в одному напрямку: вищі бали індексу вказували на більше несхвалення насильства (тобто сильніші моральні переконання).

Незалежні змінні. Побічний вплив війни. Зважаючи на те, що більшість цивільних піддаються впливу війни побічно, а нещодавні дослідження підкреслюють важливість розгляду згубних побічних подій як унікальної форми травми, автори запропонували адитивний індекс, що визначався за допомогою 4-х питань, що стосувалися того, наскільки часто респондент/ка був/ла свідком зображень у засобах масової інформації або читав/ла про насильство, пов'язане зі збройним конфліктом на Донбасі? наскільки часто респондент/ка був/ла свідком зображень у засобах масової інформації або читав/ла про політичне переслідування в Криму? наскільки часто респондент/ка чув/ла розповіді про насильство, пов'язане зі збройним конфліктом на Донбасі, від когось зі своїх знайомих? наскільки часто респондент/ка сам/а відчував/ла та/або чув/ла розповіді про політичні переслідування в Криму від когось іншого, кого він/вона знає? Категорії відповідей варіювали від 1 (ніколи) до 4 (багато разів). Відповідно, сумарний індекс побічного впливу війни міг знаходитися в інтервалі від 4 балів (коли інформаційний вплив на респондента щодо військово-політичної ситуації був мінімальним) до 16 балів (коли інформаційний вплив на респондента щодо військово-політичної ситуації був максимальним).

Після попередніх досліджень автори створили також адитивний індекс, за допомогою якого оцінювалася роль і потенційний вплив щоденних стресів на психічне здоров'я та моральні переконання українців. Він складався з відповідей на 12 пунктів опитувальника, що стосуються різних стресових факторів жителів України, з якими вони стикаються у своєму повсякденному житті. Респонденти мали оцінити, наскільки часто їх турбують такі чинники, як фінансові, робочі та сімейні проблеми, вплив грубої поведінки, упередження та дискримінація тощо. Відповіді кодувалися в діапазоні від 1 (ніколи) до 5 (дуже часто) і були підсумовані у кумулятивний індекс. Зрозу-

міло, що чим вищим був кількісний показник, тим сильнішим був вплив на людину щоденних стресорів.

Ще однією змінною, роль та вплив якої досліджувалися, була депресія. Її показник визначався як 9-пунктова адитивна шкала традиційних симптомів депресії. Респондентів запитували про те, якою мірою протягом останніх 2 тижнів їх турбували певні проблеми, включаючи низький інтерес або не задоволення від того, що виконується; відчуття пригніченості або безнадії; проблеми зі сном; почуття втоми та браку енергії; поганий апетит або, навпаки, переїдання; незадоволеність собою та відчуття себе невдахою; проблеми з концентрацією уваги, наприклад, під час читання газети або перегляду телевізора; уповільнення рухів та мови; думки про те, що краще померти або завдати собі шкоди. Категорії відповідей варіювали від 1 (зовсім ні) до 4 (максимально високий ступінь), причому вищі бали сумарного показника вказували на вищий рівень депресії.

Автори включили також основні соціально-демографічні змінні, вплив яких на моральні переконання українців перевірявся. Мова йде про вік; стать; етнічну приналежність; ступінь релігійності, місто проживання; освіту; сімейний стан і статус зайнятості.

Результати дослідження показали, що усереднений респондент є етнічний українець, 46 років, помірно релігійний, одружений, закінчив коледж. Жінки склали 56 % вибірки. Цей усереднений респондент характеризується легкою депресією. Було показано, що чим більше побічної інформації про війну споживає людина, чим більше і частіше щоденних стресорів на неї діють, чим вищим у неї є рівень депресії, тим слабкішими є її моральні переконання, тим більш прийнятним видається їй насильство. Більше того, проведений авторами регресійний аналіз довів, що зв'язок між споживанням інформації про військово-політичну ситуацію та моральними переконаннями є причинно-наслідковим, тобто що отримуваний цивільним населенням потік інформації щодо війни дійсно суттєво впливає на нього, розхитуючи попередні моральні норми.

Що стосується прямого впливу інших змінних, то дослідження продемонструвало, що жінки, люди похилого віку та одружені (рівно як і розлучені чи вдівці) мають значно сильніші моральні переконання щодо насильства, ніж чоловіки, молодші та самотні люди. Також було показано, що львів'яни ставляться до насильства більш толерантно, ніж харків'яни. Тобто не тільки вік, стать і сімейний статус, але й місто проживання мають прямий вплив на моральні переконання громадян України.

Висновки цього дослідження проливають світло на складні процеси, що лежать в основі взаємозв'язків між воєнними подіями, з одного боку, та моральними переконаннями, з іншого. Результати цього дослідження демонструють, що вплив війни на моральні переконання щодо насильства повністю опосередковується щоденними стресорами. Це відбувається тому, що знайомство з війною через засоби масової інформації чи розповіді близьких

чи знайомих загострює і без того важке життя громадян, поширює напругу, створює високий рівень невизначеності. Показано, що такі постійні щоденні стресори, як фінансові проблеми, безробіття, занепокоєння війною, дискримінацією та іншими негараздами, ще більше нормалізують застосування насильства. Крім того, показано, що щоденні стресори виступають важливою проміжною ланкою між залученням громадян до інформації про воєнні події та рівнем депресії у них. В свою чергу, отримані результати підтверджують теоретичні припущення авторів, згідно з якими люди, які повідомляють про більшу кількість симптомів депресії, мають більше шансів сприймати насильницькі дії як морально прийнятні.

Іншими словами, підсумовуючи усе вище сказане, можна стверджувати, що інформація про воєнні дії, яку в різних формах отримують громадяни України, суттєво впливає на щоденні стресори, які в подальшому можуть або безпосередньо впливати на уявлення громадян щодо прийнятності застосування насильства, або ж більш опосередковано – залучаючи в якості проміжної ланки підвищення депресивної симптоматики.

Це дослідження є особливо важливим для розуміння повоєнної ситуації в Україні, бо воно є одним з небагатьох, які проводилися саме в Україні, в українському контексті 2017 року. Мешканці Львова й Харкова, двох міст, де проводилося це дослідження, наразі не були прямо задіяні у військовому конфлікті. Однак їх жителі були під постійним впливом війни через частий перегляд новин, перегляд інформації в Інтернеті та заслуховування звітів ветеранів, що поверталися з війни, та біженців з Донбасу із зони бойових дій. Воєнні події в Україні і тоді, і зараз супроводжуються також посиленням міжособистісної напруги через біль і травми, мовні та релігійні відмінності, непорозуміння тощо. У цій ситуації у цивільного населення України може спостерігатися зниження рівня моральних переконань щодо насильства та сприйняття його як механізму захисту. Для запобігання цьому в майбутньому необхідні тонкі стратегії миротворчості, спрямовані, в тому числі, на покращення повсякденного життя та здоров'я всіх, хто живе в Україні.

### **II. 3. 3. Профілактика та послаблення агресії та насильства**

#### ***Використання комп'ютерних ігор для зниження агресії у школярів***

Дитяча агресія розглядається як загрозливий показник високого рівня проблемної поведінки та насильства в майбутньому. Один зі способів пояснити дитячу агресивність полягає в проблемах агресивних дітей з атрибуцією, яка включає в себе неправильне визначення поведінки однолітків і дій на основі цих суджень (наприклад, визначення поведінки як ворожої та цілеспрямованої, хоча насправді вона могла мати зовсім іншу мотивацію). Було показано, що агресивні діти в порівнянні з неагресивними дітьми більшою мірою виявляють (тобто неправильно інтерпретують) ворожу поведінку однолітків, коли вони мають неоднозначну або нейтральну інфор-

мацію. Виходячи з цієї ідеї, Л. Дж. Хоббс з колегою припустили, що упередження подібних негативних атрибутів у дітей може сприяти зменшенню у них агресивної поведінки (Hobbs, L.J. та Yan, Z., 2008).

Дослідження показують, що агресивна поведінка може бути стимульована автоматичними помилками, які виникають на етапі інтерпретації соціальної інформації під час соціальних взаємодій. Ґрунтуючись на цьому та існуючих дослідженнях моделей обробки соціальної інформації агресії, гіпотетична модель авторів включала такі причинно-наслідкові зв'язки, що існують у шаблоні реагування на зовнішні події: ворожа атрибуція → агресивна поведінка. Передбачалося також, що емоції також відіграють суттєву роль у провокуванні агресивної поведінки, тому вірогідна послідовність внутрішньо-особистісних подій, що відбуваються з агресивною дитиною, уявлялась авторам приблизно такою: неоднозначна поведінка однолітка, наприклад, штовхання в шкільному коридорі → приписування ворожих намірів, наприклад, думка: «Він хотів зробити мені боляче...» → гнів (подальше сприяння агресії) → анти-соціальна поведінка, така як фізична агресія, залякування тощо. Враховуючи цю модель внутрішньо-особистісних подій як передумов для агресивної поведінки (тобто тип атрибуції та подальша емоційна реакція, яка призводить до явної поведінки), припускалось, що існує можливість зменшити агресивну поведінку, намагаючись зменшити ворожі атрибуції та розірвавши цикл від атрибуції до емоцій та на кінцевому етапі – до поведінки.

«Перенавчання атрибуції» стосується тих втручань, які базуються на теорії атрибуції та намагаються змінити типи атрибутів, які учні роблять щодо різних видів діяльності. Раніше дослідники змогли запобігти агресії, реалізуючи програми, спрямовані на перенавчання когнітивних аспектів агресії, таких як вороже ставлення до однолітків. У цих програмах використовувалися різні методи (індивідуальне чи групове обговорення, пряме навчання тощо), щоб допомогти дітям навчитися нових способів інтерпретації поведінки однолітків. Однак в опублікованих звітах про програми «перенавчання атрибуції» дослідники поклалися на методи віч-на-віч, автори ж вирішили спробувати залучити комп'ютерні програми.

Ідея застосування комп'ютерних програм була не нова. Зокрема, їх попередники (Bosworth та ін., 2000) розробили мультимедійну комп'ютерну програму запобігання насильству під назвою «SMART Talk». Було показано, що SMART Talk зменшує ймовірність того, що система переконань дитини сприятиме насильству та агресії. Втручання, використане в SMART Talk, включало численні техніки: управління гнівом, вирішення суперечок тощо, тому важко було визначити, який саме аспект втручання відповідав за вплив на систему переконань. Тим не менш, подібні дослідження доводили перспективність комп'ютерних втручань, розроблених на теоретично обґрунтованій основі.

Обговорюване дослідження вивчало вплив комп'ютерного втручання на когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти агресії школярів. Воно мало

дві основні особливості: втручання на основі гри та дослідження на основі втручання. Тобто у дослідженні було використано ігрове втручання, розроблене з використанням теорії обробки соціальної інформації та концепцій перенавчання атрибуції, щоб допомогти дуже агресивним дітям. Замість використання звичайних стратегій протидії агресії віч-на-віч була розроблена проста комп'ютерна гра, що залучала дітей до розважальних терапевтичних рольових ігор і покращувала їхні когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти агресії. Зміст втручання був простим: школярів заохочували досліджувати вплив їхніх власних атрибутів на поведінку людей і висловлювати альтернативні судження про поведінку. Загалом очікувалося, що під час використання програми у агресивних школярів відбудеться зміна стилю атрибуції, що агресивні діти продемонструють зміну своїх атрибутів з ворожих на менш ворожі або нейтральні.

Щоб дослідити вплив комп'ютерної гри на агресивних учнів, дослідження було зосереджено на наступних трьох дослідницьких питаннях:

1. Як змінюватимуться відповіді на атрибуцію протягом трьох фаз у трьох дуже агресивних дітей?

2. Як змінюватимуться емоційні реакції протягом трьох фаз у трьох дуже агресивних дітей?

3. Як змінюватимуться моделі каральної поведінки протягом трьох фаз у трьох дуже агресивних дітей?

У цьому дослідженні взяли участь четверо школярів, які були ідентифіковані як високоагресивні по відношенню до однолітків. Через делікатність щодо позначення учнів як «дуже агресивних», учнів для включення до групи учасників визначили шкільний психолог і директор школи, а не їхні вчителі. Щоб брати участь у дослідженні, кожен учень мав продемонструвати наступну поведінку: (а) поводитися дуже агресивно по відношенню до однолітків протягом останніх 3 місяців порівняно з дітьми того ж віку, (б) мати історію участі в агресивних діях з однолітками принаймні за шість місяців до дослідження, як зазначено в шкільних документах, і (с) отримати офіційну догану (наприклад, записку для батьків, затримання, інші шкільні адміністративні заходи) принаймні один раз за останні 3 місяці. З чотирьох школярів, які почали брати участь у дослідженні, лише троє його закінчили, бо одного учня заарештували в школі за інцидент агресивної поведінки, а потім перевели до іншої школи. З трьох школярів, які брали участь у дослідженні, був один хлопець і дві дівчини, їм було по 10 років, і всі вони вчилися в 5-му класі. Дослідження проводилося в міській початковій школі на північному сході США. Усе дослідження проводилося в шкільній комп'ютерній лабораторії. Кожен учасник брав участь окремо двічі на тиждень у другій половині дня безпосередньо після школи, і все дослідження тривало приблизно 6 тижнів. Під час кожного заняття учні взаємодіяли з грою протягом 20–30 хвилин. Дослідник завжди міг відповісти на запитання щодо будь-якого вмісту програмного забезпечення або проблем з використанням, але не брав безпосередньої участі у використанні гри.

Гра була розроблена як веб-гра, що могла слугувати веселою інтерактивною навчальною діяльністю для використання в школі. Під час взаємодії з програмним забезпеченням відповіді учасників записувалися в базу даних, таким чином програмне забезпечення також слугувало дослідницьким інструментом для збору даних. Системними характеристиками, необхідними для запуску програмного забезпечення гри, був комп'ютер із підключенням до Інтернету та веб-браузер, сумісний з JavaScript. Програмне забезпечення гри зберігалося на захищеному сервері та запускалося користувачами через веб-браузер. Перед використанням програмного забезпечення кожному користувачеві були надані унікальні імена та паролі для входу в систему.

Експеримент передбачав 3 етапи: на початковому учасники знайомилися з короткими історіями, в яких взаємодіяли принаймні дві особи. У кожній історії негативний результат був результатом представленої соціальної взаємодії; однак ознаки визначення наміру, що стоїть за зображеними діями, були навмисно зроблені неоднозначними. Кінцевий етап був аналогічним першому. Під час початкового та кінцевого етапів мета гри полягала в тому, щоб визначити наміри дійових осіб.

Фаза втручання включала жартівливий, самонавчальний урок, спрямований на те, щоб випробувати автоматичні припущення школярів щодо намірів дійових осіб. Під час цієї фази вихідні атрибуції ставилися під сумнів у жартівливій формі, щоб перенаправити учасників на інші атрибуції, які більше сприяють просоціальним оцінкам поведінки. Наприклад, під час фази втручання школярі взаємодіяли з програмним забезпеченням, створюючи посилання та отримуючи відгуки на кшталт: «Ну, це лише ОДИН спосіб подивитися на це. Як ІНАКШЕ ми можемо дивитися на цю поведінку?» Після серії подібних запитів діти також були спрямовані на конкретні просоціальні альтернативні причини поведінки дійових осіб. Альтернативні атрибуції поведінки дійових осіб включали випадкову поведінку, поведінку через неуважність та інші неворожі наміри.

Гра базувалась на чотирьох основних компонентах: віньєтки, відповіді, втручання та допомога.

Текстові віньєтки представляли широкий спектр соціальних взаємодій, де сигнали для визначення намірів, що стояли за зображеними взаємодіями, були неоднозначними. Кожна з представлених віньєток була різною, але базувалася на версіях історій з неоднозначною поведінкою однолітків, яка тим не менш призводила до негативного результату. 30 коротких оповідань зображували знайомі дії у школі чи навколо неї, де негативні наслідки включали переплутане домашнє завдання, фізичне штовхання з боку однолітка тощо. Наприклад: «Ти йдеш повз газон у школі, де учні грають у футбол. Багато дітей бігають і кричать один одному, щоб передати м'яч. Біллі біжить поруч із тобою, але дивиться в інший бік. Він б'є м'яч ногою, і той попадає в тебе. Біллі повертається і дивиться на тебе».



Відповіді. Для кожної представленої віньєтки учасникам було запропоновано дати відповіді на наступні три запитання за 5-бальною шкалою Лайкерта щодо (а) намірів людини з історії, (б) гіпотетичної емоційної реакції учасника, якщо б він/вона потрапив у ситуацію, подібну до тієї, що описана на віньєтці, і (с) гіпотетичної поведінкової реакції учасника, якщо б він/вона перебував в ситуації, подібній до описаної на віньєтці.

Відповіді щодо намірів були важливі для визначення, чи розглядав учасник поведінку як цілеспрямовану чи нейтральну. На основі попередніх досліджень було виявлено, що агресивні діти часто роблять помилки, коли оцінюють поведінку в соціальних ситуаціях з негативним результатом. Наприклад, потрапивши в ситуації, в яких неоднозначна поведінка призводить до негативного результату, більш агресивна дитина негайно визнає таку поведінку навмисною, а отже, ворожою. Щоб дослідити типи атрибуції, після презентації кожної віньєтки школярі відповідали на таке запитання: «Чи навмисно він зробив це?» або «Вона зробила це навмисно?» Учасник повинен був зробити вибір однієї з п'яти відповідей: безумовно, навмисно; можливо, навмисно; не впевнений; можливо, не навмисно; та точно не навмисно (оцінюється від -2, -1, 0, 1 до 2, відповідно).

Аналіз власної емоційної реакції учасників обмежувався вибором реакції гніву або задоволення. Щоб дослідити емоційну реакцію, учасників просили уявити себе в ситуації, описаній в історії, і оцінити, як би вони себе почували, якби потрапили в таку ситуацію. «Уяви, що це сталося з тобою: що б ти ВІДЧУВАВ/ВІДЧУВАЛА, якби це сталося з тобою?» Учасник повинен був зробити вибір однієї з п'яти можливих відповідей: дуже злий/а; трохи злий/а; нічого не відчував/ла би; трохи щасливий/а; дуже щасливий/а (оцінка від -2, -1, 0, 1 до 2 відповідно).

Щоб дослідити поведінкову реакцію на віньєтку, учасника просили: «Уявіть, що це сталося з тобою: що б ти РОБИВ/РОБИЛА, якби це сталося з тобою?» Вибір відповіді був обмежений континуумом від агресивної до неагресивної поведінки. Учасник міг зробити вибір однієї з п'яти відповідей: дав би сдачі (ворожий варіант), подумав би про те, щоб дати сдачі (менш вороже), нічого не робив би (нейтрально), сказав би дорослому (просоціальний), запитав би іншу дитину, що він робить (просоціальний; бали від -2, -1, 0, 1 до 2 відповідно).

Інтервенції. Під час фази втручання для кожного учасника проводились інтерактивні уроки для самостійного навчання. Уроки були жартівливими та інтегрованими в гру. Щоб просунутися в програмному забезпеченні, школярі повинні були закінчити уроки. Ці уроки включали інформацію та моделювання щодо більш просоціального оцінювання поведінки людей. Наприклад, школярів навчали, як численні фактори (наприклад, нещасні випадки та неувважність) можуть спричиняти поведінку людини, і їм наводили приклади того, як численні фактори в навколишньому середовищі можуть впливати на поведінку людей. Їх також навчали, як визначити намі-

ри в соціальних взаємодіях. Приклад однієї частини сценарію уроку повторного навчання атрибуції виглядав наступним чином: «Іноді люди потрапляють у неприємну ситуацію, тому що вони поспішають і втрачають пильність. Коли люди потрапляють в таку ситуацію, вони, зазвичай, роблять це не навмисно. Давай подивимося, як можуть виглядати такі ситуації» (далі йдуть фотографії нещасних випадків, у яких хтось отримав певний негативний наслідок, наприклад, плями на одязі від розлитого соусу). Інша частина уроку розглядала миттєві та автоматичні атрибуції таким чином: «Іноді, коли трапляються подібні речі, ми відразу думаємо: «Вони зробили це навмисно». Але звідки ми знаємо? Якщо ти знаєш, чому вони вчинили певним чином, ти можеш зробити кращий вибір щодо того, як на це прореагувати». Після уроку учням наводили жартівливі приклади того, чому люди роблять щось, наприклад, щоб справити враження на інших (але не завдаючи шкоди) або щоб спробувати бути схожими на свого героя тощо, тобто на уроці моделювалися різноманітні неворожі інтерпретації поведінки людей.

Допомога. Якщо була потрібна додаткова допомога, школярам було запропоновано натиснути «кнопку довідки», яка зупинить програму та попередить дослідника. Якщо учаснику було важко прочитати віньєтку, дослідник допомагав, читаючи вголос.

Обговорення результатів було зосереджено на відповідях школярів на трьох етапах дослідження (початковий рівень, втручання та повернення до вихідного рівня), на трьох індивідуумах (суб'єкти 1, 2 і 3) і на трьох областях відповіді (атрибуції, емоції та поведінка).

Відповіді на трьох етапах дослідження. Загалом базові показники атрибуції, емоцій і поведінки серед трьох суб'єктів демонстрували відносно стабільну модель агресії, підтверджуючи початковий діагноз високо агресивних учнів як шкільним психологом, так і директором. За результатами втручання, за винятком емоційних реакцій усіх трьох суб'єктів, можна було побачити різний ступінь ефекту втручання, порівнюючи зміни шаблону між базовою фазою та фазою втручання (наприклад, більше відповідей потрапило у розділ просоціальних реакцій та менше відповідей – у розділ ворожих відповідей). На кінцевому етапі, за винятком емоційних реакцій для всіх трьох суб'єктів, можна було побачити різні види ефектів після втручання, починаючи від повернення до негайних ворожих реакцій (наприклад, реакція суб'єкта 1 на атрибуцію) до демонстрації тривалих ефектів втручання (поведінкові реакції суб'єкта 3).

Відповіді трьох школярів. Результати дослідження свідчили про істотні індивідуальні відмінності у впливі комп'ютерної гри на їхні агресивні реакції. Серед трьох школярів Учасник 1 демонстрував стабільну початкову схему ворожості, чіткий вплив втручання, що видно за зміною моделі від базової фази до фази втручання, і чітку схему повернення до ворожих реакцій у кінцевій фазі. Навпаки, Учасник 2 продемонстрував найбільші коливання за усіма трьома змінними, зафіксованими в трьох фразах. Особливість цьо-

го суб'єкта полягає в тому, що він не має стійкої агресивної системи. На відміну від двох інших школярів, Учасник 3 показував відносно стабільні ворожі моделі на початковому рівні, значний ефект втручання та сильний ефект після втручання. Реакція цього учня на втручання свідчила про те, що його дуже агресивна поведінка може бути суттєво зменшена завдяки втручанням та мати тривалі наслідки навіть після усунення втручання.

Відповіді в трьох сферах. Загалом, вплив комп'ютерної гри на три сфери (когнітивну, емоційну та поведінкову) відрізнявся. Вплив гри на когнітивний аспект агресії, а саме атрибуції намірів, виявився найбільш суттєвим серед трьох досліджуваних змінних. Були деякі ознаки впливу втручання на поведінку. Проте не було виявлено жодного впливу втручання на емоційні реакції. Виходячи з моделі обробки соціальної інформації, послідовність подій, що відбуваються в агресивній дитині, прогнозувалась такою: неоднозначна поведінка однолітків (стимул) → приписування ворожих намірів (інтерпретація) → гнів → ворожа поведінка. Враховуючи таку послідовність, навіть з повним визнанням того, що втручання було спрямоване переважно на когнітивні функції, автори передбачали певний вплив на зареєстровану емоційну реакцію (тобто перехід від дуже сердитої до нейтральної чи позитивної). Однак нічого подібного не спостерігалось.

Дослідження мало важливі теоретичні та практичні наслідки. По-перше, результати дослідження ефективності комп'ютерного втручання показали, що існують значні індивідуальні відмінності у відповідях; незважаючи на те, що всі троє школярів у дослідженні вважалися дуже агресивними, кожен по-різному відреагував на втручання. Було підтверджено, що систему, яка підтримує агресію, важко зламати. Агресія є складним явищем, і використання теорії обробки соціальної інформації як конкретної моделі є корисним, але недостатнім. Втручання покращило просоціальну атрибуцію учасників, але не сильно змінило агресивні емоції та агресивну поведінку.

По-друге, хоча учасників експерименту було всього троє, а гра, використана в дослідженні, була короткою за тривалістю та розроблена з багатьма обмеженнями (наприклад, уся фаза втручання тривала всього три сесії та становила приблизно 25–30 хвилин на сесію), стало зрозуміло, що гра показала дієвість інтервенції, особливо на когнітивні та поведінкові аспекти агресії. З огляду на те, що втручання спромоглося змінити атрибуцію поведінки відразу після втручання та з різним успіхом у відповідях після втручання, можна бачити майбутній потенціал для такого програмного забезпечення. На думку авторів, якщо в грі розширити та покращити компонент історії віньєтування (наприклад, з використанням відеокліпів, а не лише тексту), компоненту відповіді (наприклад, програмування більшої інтерактивності та підвищення фактора веселощів), компоненту втручання (наприклад, більш захоплюючі рольові ігри та використання моделювання), а також включати компонент оцінювання (наприклад, більш конкретний

аналіз шаблонів відповідей для різних агресивних дітей та інших типів агресивної поведінки), така онлайн-гра буде корисною для зменшення агресивної поведінки. При більш тривалому періоді втручання (наприклад, один семестр або один рік) ця гра, ймовірно, допоможе зменшити агресію та сприяти більш просоціальному розвитку агресивних школярів.

***Дослідження ефективності програми FORNET для зменшення апетитної агресії (AA) та симптомів ПТСР у жінок-комбатантів***

Вважається, що найбільш серйозними психологічними наслідками у колишніх учасників бойових дій є ПТСР та AA, що вказує на необхідність орієнтованої на травму терапії, яка також передбачає зниження насильницької поведінки. Жінки та дівчата становлять значну частку (до 30 %) серед членів озброєних груп у конфліктних регіонах, однак дослідження психічного здоров'я жінок-комбатантів та психологічної допомоги їм обмежені. Мета дослідження К. Роб'янт з колегами (Robjant, K., 2019) якраз полягала в дослідженні ефективності однієї з небагатьох таких програм для жінок, колишніх учасників бойових дій.

Раніше вже йшлося про те, що акти насильства, які можуть бути доречні на полі бою, не припиняються після конфлікту. Попередній бойовий досвід заважає миротворчим зусиллям, оскільки комбатанти продовжують спричиняти подальшу дестабілізацію. Після конфлікту агресія, що вчиняється колишніми комбатантами поза контекстом бойової дії, є насильством з боку інтимного партнера чи у ширшому цивільному співтоваристві. На додаток до проблем із психічним здоров'ям, якими часто страждають учасники бойових дій, є AA, тобто відчуття проявів насильства привабливими, що й сприяє продовженню насильства в пост-конфліктних умовах. З нею важко боротися, бо, як було показано, вона має й певні адаптивні функції, захищаючи військових від розвитку симптомів ПТСР.

Наративну експозиційну терапію (NET) було розроблено для тих, хто пережив організоване насильство, включаючи травму війни, де ПТСР став результатом кількох травматичних подій. Програма FORNET в своєму початковому варіанті була створена для реабілітації правопорушників. Пізніше в модифікованому вигляді вона почала застосовуватися і для лікування AA та ПТСР у колишніх учасників бойових дій. В дослідженні, що розглядається, модифікація програми продовжилася. Автори перенесли акцент на групову частину програми, щоб максимально зосередитися на зміні поведінки в суспільстві та посилити наголос на підтримку однолітків, оскільки колишні учасники бойових дій є стигматизованою частиною населення. Груповий компонент включав навчання навичкам розпізнавання негативного афекту та базового управління гнівом, знайомство з проблемами уникнення та навчання вирішенню проблем у стресових ситуаціях. Значний наголос був зроблений на посиленні мотивації брати участь у ненасильницькій поведінці та суспільній діяльності.

Вибірку склали жінки, колишні солдати в загонах повстанців у східній Демократичній Республіці Конго (ДРК). Більшість з них мала спільну історію: вони були викрадені неповнолітніми та зґвалтовані протягом перших 24 годин. Наступною травмуючою подією ставала для них так звана «ініціація», в межах якої їх змушували вчинити який-небудь надзвичайно жорстокий акт (наприклад, ампутувати руки та ноги полонених мирних жителів, у тому числі інших дітей, які були викрадені разом з ними). У період фактичного полону в бойових загонах, членами яких вони ставали, їх неодноразово гвалтували, змушуючи прийняти роль «дружин солдатів», і змушували продовжувати вчиняти звірства та брати участь у соціально та культурно неприйнятній поведінці, в тому числі поїданні людського м'яса. Ближче до кінця повстання багато хто з дівчат втекли. Вони повернулися до своїх селищ, але були сильно стигматизовані громадою, яка вважала, що вони підтримували ненависних громаді повстанців. Ці жінки також були стигматизовані внаслідок сексуального і гендерно зумовленого насильства (СГН), якого вони вимушено зазнали. В громаді на них був навішений ярлик «*kisigira*», що на суахілі означає «нікчемні». Крім того, їх боялися через ті насильницькі дії, які вони раніше вчиняли, і культурно неприйнятну поведінку, в якій вони брали участь. Також їх сприймали такими, що ймовірно мають інфекції, що передаються статевим шляхом, що посилювало їх соціальну ізоляцію. Після повернення до рідних громад ці жінки продовжували чинити насильство в суспільстві, ще більше підтримуючи неприйняття та відчуження з боку членів сім'ї та громади.

У цьому дослідженні автори мали на меті дослідити ефективність програми FORNET із компонентом розширеної групи для допомоги колишнім жінкам-солдатам в ДРК. Автори припускали, що FORNET дозволить більш ефективно лікувати ПТСР, АА та депресію, ніж традиційне лікування (ТАУ), а також що FORNET матиме вплив на соціальні змінні, зменшуючи нинішню насильницьку поведінку жінок, почуття провини у них та підвищуючи їх соціальне визнання.

Дослідження проводилося з листопада 2016 року по березень 2018 року. Учасниками стали 92 колишні жінки-солдати. Час у полоні був від одного до трьох років. Більшість (79 %) повідомили, що брали активну участь у бойових діях. Усі, крім 9, були викрадені у віці до 18 років. Середня кількість років після втечі/звільнення з озброєної групи становила 2,5 роки. Жінки були випадковим чином розділені на дві підгрупи: експериментальну, яка проходила програму FORNET, та контрольну, де лікування залишалося традиційним. Основним методом оцінювання було клінічне інтерв'ю. Його проводили місцеві психологи, які пройшли спеціальну підготовку протягом двох тижнів навчання у двох досвідчених клінічних психологів. Усі вільно володіли місцевим діалектом, суахілі. Інтерв'ю тривало від 1,5 до 2,5 години.

На початку інтерв'ю збиралася демографічна інформація, яка включала вік, освіту, сімейний стан, кількість дітей, статус зайнятості, характер і вік потрапляння до озброєної групи, частоту участі в бойових діях.

Оцінювався вплив на стан жінки попередніх травм та насильства. Для його оцінки застосовувався Опитувальник із 44 пунктів потенційно травматичних подій, поширених у регіоні. Перші сім пунктів обмежувалися фізичним, емоційним і сексуальним насильством, а також зневагою під час дитинства, 17 пунктів оцінювали зазнання насильства протягом життя. Ще двадцять пунктів стосувалися інших можливих травматичних подій.

Симптоми ПТСР оцінювали за шкалою PSS-I-5, яка оцінює діагноз ПТСР відповідно до критеріїв, визначених в DSM-5. Оцінки для кожного пункту варіювали від 0 (ні, взагалі ніколи) до 4 ( $\leq 6$  разів на тиждень). Сумарний показник міг бути в інтервалі від 0 до 80 балів.

Рівень АА вимірювали за шкалою апетитної агресії (AAS). ААS – це напівструктуроване інтерв'ю з 15 пунктів, яке вимірює АА відповідно до ступеня згоди з твердженнями за шкалою від 0 (не згоден) до 4 (повністю згоден) для кожного пункту. Для вимірювання тяжкості використовували загальну суму балів АА (діапазон 0–60).

Шкала здоров'я пацієнта (PHQ-9) використовувалася для вимірювання тяжкості депресії. Шкала складалася з 9 пунктів, де кожне твердження може бути оцінено від 0 (зовсім не характерно) до 3 (майже щодня) відповідно до наявності різних симптомів протягом попередніх двох тижнів. Показником тяжкості депресії виступала загальна сума балів за шкалою (діапазон 0–27).

Застосовувалася також Шкала рівня поточної насильницької поведінки (CVB), вчиненої протягом останніх трьох місяців. Вона являє собою список з 32 агресивних чи насильницьких дій, які потенційно можуть бути вчинені проти партнерів, власних дітей та/або інших осіб. Сумарний показник засвідчував міру поточного насильства (діапазон 0–32).

Почуття провини було оцінено за допомогою опитування про ставлення до провини (AAGS). Це анкета з восьми пунктів, яка вимірює суб'єктивне приписування собі відповідальності за дії, а також ступінь пов'язаних з ними жалю та каяття. Для визначення міри тяжкості почуття провини тут використовувався сумарний бал усіх елементів (діапазон 0–8).

Анкета соціального визнання (SAQ). Це анкета з 16 пунктів із відповідями від 0 (зовсім не згоден) до 3 (повністю згоден) щодо суб'єктивного відчуття соціального визнання як потерпілого чи жертви. В ній виділяють три субшкали (загальне несхвалення, визнання та несхвалення родиною та друзями). Загальна сума балів за ними дає уявлення про особливості соціального визнання, причому вищі бали вказують на більше загальне соціальне визнання як жертви або постраждалого (діапазон 0–48).

Втручання. Адаптована версія FORNET була проведена конголезькими терапевтами у 6 індивідуальних сесіях по 90–120 хвилин кожна. Початковий сеанс включав будівництво так званої «рятувальної мотузки», за допомогою якої травматичні події, акти вчиненого насильства та позитивні моменти і стосунки наносилися на карту в хронологічному порядку та з посиленням на період життя особи, а також ширший соціально-політичний

контекст того часу. Акти вчиненого насильства були відібрані для обговорення в п'яти послідовних експозиційних сесіях у хронологічному порядку. У всіх випадках кількість травматичних і скоєних подій значно перевищувала кількість, яку можна було дослідити протягом п'яти сесій. Тому події були відібрані відповідно до наступних критеріїв: 1) події, пов'язані з найбільшим дистресом чи збудженням; 2) травматичні події, що відбулися в ранньому віці; 3) перевага подій різного типу над однотипними; 4) насильство у бойових умовах; 5) насильство, вчинене поза межами участі у збройній групі.

Події, які відбувалися в безпосередній близькості в реальному часі, були досліджені в рамках одного сеансу (наприклад, викрадення, зґвалтування та насильницьке вчинення катувань/вбивств як ініціаційних подій, що відбувалися в 24-годинний період, були досліджені протягом одного тривалого сеансу). Шість індивідуальних занять проходили раз на тиждень протягом шести послідовних тижнів.

На додаток до індивідуальних сеансів кожна жінка мала один сеанс групової терапії раз на тиждень тривалістю від 60 до 90 хвилин. У кожній групі брали участь чотири жінки та два психотерапевти. Групові заняття мали на меті розвиток навичок та мотивації уникнення вчинення насильства в суспільстві. Перший сеанс зосереджувався на зміні ролі жінки від члена озброєної групи до цивільної особи. Друга і третя сесії включали психосвіту та базові навички в розпізнаванні гніву, регулюванні емоцій і змінах поведінки, в межах якої слід уникати насильства. На другій сесії було запроваджено «систему приятелів», за допомогою чого клієнтів заохочували формувати пари, щоб підтримувати один одного в подоланні розчарування та спробах знайти ненасильницькі методи вирішення конфліктів. Третя-шоста сесії включали деконструкцію досвіду скоєного насильства протягом попереднього тижня. Членів групи заохочували підтримувати кожного, хто намагається уникнути насильства, пропонувати альтернативні методи управління конфліктами та вирішення проблем.

Оскільки в процесі сеансів стало очевидним, що словесні образи в суспільстві, зокрема ярлик «кісігіра», викликали агресію, значну увагу було приділено цьому. Обговорювалися переваги та недоліки уникнення конфлікту у відповідь на словесні образи та розглядалися альтернативні способи подолання такого досвіду.

З часом терапевтам було доручено зменшити свою участь у групі для підвищення автономії групи. Наприкінці групових сеансів клієнтам було запропоновано продовжувати зустрічі без участі терапевтів. Пізніше стало відомо, що після завершення лікування багато жінок продовжували неофіційні зустрічі та давали поради щодо уникнення конфліктів.

В результаті проведеного дослідження було доведено, що терапія за допомогою модифікованого варіанта ФОРНЕТ сприяла значущому зниженню симптомів ПТСР, депресії, поточної агресивної поведінки та підвищенню со-



ціального визнання через 9 місяців після втручання. Жінки, які отримували ФОРНЕТ, демонстрували зниження симптомів ПТСР, АА та депресії порівняно з контрольною групою, в той час як у деяких жінок, які не отримували цього лікування, відбулося значне погіршення стану здоров'я, що свідчить про небезпеку ненадання адекватної терапевтичної допомоги.

У жінок експериментальної групи також знизилася поточна насильницька поведінка. Жінки звітували, що вони сприймали групу як підтримку та могли керувати своєю насильницькою поведінкою в результаті навичок та обговорень, отриманих в групі. Вони також описали підвищення рівня власної гідності і навіть почали радити та заохочувати інших жінок у громаді в плані уникнення конфліктів.

На думку авторів, це дослідження не може однозначно відповісти на питання про те, які покращення були результатом індивідуальних сеансів, які – групових, а які можуть вимагати поєднання. Проте, з огляду на попередні дослідження FORNET, саме запропонована комбінація видається необхідною для зменшення АА та обмеження агресивної поведінки, тоді як NET може бути достатньою для протидії ПТСР.

Таким чином, результати цього дослідження показали, що психологічна терапія, спрямована на травму та агресію, а також соціальна інтеграція покращують клінічні симптоми ПТСР, знижують АА та депресію, впливають на соціальні моменти (поточну насильницьку поведінку та соціальне визнання) і мають тривалі ефекти. Подібні програми необхідні в постконфліктних регіонах і можуть сприяти зменшенню циклів насильств всередині громад та ймовірності того, що колишні комбатанти знову приєднуються до збройних груп.

### ***Розробка мобільного додатка ReApp для регулювання емоцій та зниження агресивності***

Люди, які живуть у зонах тривалих нерозв'язаних конфліктів, відчувають сильні негативні емоції, які зрештою призводять до підтримки агресивної політики. Це спонукало дослідників до розробки психологічних прийомів, спрямованих на зменшення негативних емоцій, щоб посилити підтримку примирливої політики і зменшити підтримку агресивної політики. Хоча останніми роками були проведені успішні подібні втручання, більшість з них мали два основні обмеження: (1) вони зазвичай не були призначені для масового розповсюдження; (2) учасники цих втручань були мотивовані брати участь, оскільки вони отримували компенсацію за участь (наприклад, гроші або академічні кредити). Таким чином, навіть якщо деякі з цих втручань в лабораторних умовах продемонстрували свою придатність для сприяння вирішенню конфлікту, вони мали бути модифіковані таким чином, щоб вони досягли великої цільової аудиторії, яка не обов'язково мотивована брати в них участь. Саме таке завдання і поставили перед собою Р. Порат з колегами (Porat, R., 2020). Дослідники вирішили піти незвичним шляхом, а саме роз-

робити мобільну гру (ReApp), спрямовану на навчання людей регулюванню емоцій у веселій та захоплюючій формі. Зокрема, ця гра навчає людей використовувати стратегію регулювання емоцій, яка називається когнітивною переоцінкою. Ця стратегія передбачає переосмислення ситуації таким чином, що сприяє посиленню або зменшенню емоційної реакції на неї.

Взагалі відомі дві форми регуляції емоцій: когнітивна переоцінка, про яку вже йшлося, та експресивне придушення, яке полягає у свідомому гальмуванні експресивної поведінки. У попередніх дослідженнях було показано, що саме переоцінка, а не придушення, є особливо ефективним способом зменшення негативних і збільшення позитивних емоцій. Так, Гальперін і Гросс (2011) виявили, що ізраїльтяни, які схильні були під час війни між ізраїльтянами та палестинцями використовувати когнітивну переоцінку, частіше покладали більші надії на майбутні нормальні відносини з палестинцями і були готові більше підтримувати надання їм гуманітарної допомоги. Подальші дослідження тільки підтвердили важливу роль когнітивної переоцінки, як в регулюванні емоцій, так і в зменшенні нетерпимості щодо ворожих аут-груп. Проте для ефективного застосування регуляції емоцій поза лабораторією потрібно було якось мотивувати людей до навчання когнітивній переоцінці, застосовувати стратегію в спосіб, який зменшує, а не збільшує негативні емоції, та використовувати її у своєму повсякденному житті. Ідея, яку висунули дослідники, полягала в застосуванні для цього ігор.

Взагалі ця ідея не була новою. Гейміфікація – це процес, за допомогою якого ігрова техніка додається до неігрових процесів, програм і платформ для створення стимулів і оволодіння певним досвідом. Додавання ігрових елементів до неігрової діяльності надає можливість створити систему винагород, яка стимулює поведінку користувача та підвищує його мотивацію продовжувати участь у цій діяльності. Особливу увагу в цьому плані привертають ігри для мобільних телефонів, які можуть легко розповсюджуватися серед масової аудиторії, оскільки у людей уже є досвід подібних ігор. Таким чином, навчання людей, як регулювати свої емоції за допомогою мобільної гри, мало потенціал бути легко поширеним серед масової аудиторії і в той же час бути привабливим.

Один жанр ігор, який вважався особливо актуальним для цього проекту, – це так звані «переконуючі ігри». Це ігри, спрямовані на вплив на думки гравців і їхні дії в реальному житті шляхом передачі ідей, цінностей, а іноді за допомогою і прямого переконання. Хоча емпіричних даних про вплив цих ігор на момент початку проекту було небагато, тенденція до їх розробки швидко зростала. Спроби створити гру, яка спеціально намагається зменшити негативні емоційні переживання в контексті тривалого нерозв'язаного конфлікту, до цього проекту були невідомі.

Розробка ReApp була здійснена в міждисциплінарній співпраці соціальних психологів, експертів з цифрових медіа та дизайнерів ігор з різних академічних інститутів Ізраїлю. У своїй поточній версії ReApp є покроковою

грою для двох гравців, у якій кожен гравець намагається регулювати емоції своїх суперників за допомогою когнітивної переоцінки. Основне припущення дослідників полягало в тому, що переоцінка для іншої людини може покращити і власні навички переоцінки. Цільова сторінка гри зображує історію гравця. На цій сторінці гравець також може отримати доступ до підручника, який коротко пояснює, що таке переоцінка. Щоб почати нову гру, гравцеві пропонується або запросити онлайн друга, з яким можна грати, або призначити випадкового гравця.

Гра починається, коли гравець, який ініціює гру, вибирає тему для гри з чотирьох можливих категорій (батьківство, статеві стосунки, побут або політика). Потім обом гравцям відкривається одне й те саме зображення з обраної теми та дається 15 секунд, щоб вказати емоційну реакцію героя з п'яти можливих варіантів (гнів, смуток, огида, страх і радість), а також міру інтенсивності емоції за шкалою від 1 (зовсім слабенька) до 6 (надзвичайно сильна). Потім обидва гравці отримують результати опонентів (тобто обрану емоцію та її інтенсивність) і мають завдання змінити їх на кращі. Кожен гравець має 75 секунд, щоб змінити зображення, використовуючи два інструменти переоцінки: вставлення заголовка та/або спливаючої підказки (заголовок може мати до 140 символів, тоді як спливаюча підказка – до 80 символів). Обидва ці інструменти дозволяють гравцям легко змінювати сенс зображення та тим самим переоцінити його. Після цього гравці отримують «переоцінений образ» один одного і мають повторно визначити тип емоції та її інтенсивність. Міра зміни цих результатів у порівнянні з попередніми буде визначати міру їх успіху в допомозі своєму партнеру регулювати свої емоції.

Загалом мета цього дослідження була подвійною. По-перше, автори хотіли перевірити, чи буде гра ефективною у навчанні своїх гравців переоцінці та, як результат, успішному регулюванні їхніх негативних емоцій. По-друге, автори хотіли перевірити, чи буде сприяти регуляція емоцій змінам політичного ставлення. Щоб досягти цих двох цілей, дослідники зосередилися на трьох емоціях: гнівові, страху і огиді. Вони припустили, що учасники, які гратимуть в ReApp, зможуть регулювати ці емоції, а зниження рівня цих емоцій призведе до меншої підтримки агресивної політики.

*Учасники.* Сімдесят єврейсько-ізраїльських учасників (41 жінка, 29 чоловіків) були завербовані до участі у дослідженні. З них 20 учасників отримали академічні кредити за свою участь, натомість 50 були набрані на добровільній основі без жодних додаткових стимулів. Для авторів було важливо бачити серед учасників людей з різною політичною орієнтацією, тому вибірка складалася з 28 учасників, які назвали себе правими (40 %), 14 учасників, які назвали себе центром (20 %), і 28 учасників, які ідентифікували себе як лівих (40 %).

*Процедура.* Після підписання форми згоди на участь учасників просили заповнити коротку анкету, щоб оцінити їхню схильність використовувати переоцінку та придушення у своєму щоденному житті. Після заповнення ан-

кети учасники були випадковим чином розділені на експериментальну або контрольну групу. Учасники в експериментальних умовах грали в ReApp, тоді як учасники в контрольній групі – в «Connect Four». Автори вибрали останню з трьох причин. По-перше, як і ReApp, ця гра також була грою для двох гравців, у яку грають на мобільних пристроях. По-друге, кожен раунд у ній був схожим за тривалістю до тривалості раунду в ReApp. По-третє, ця гра була нейтральною в тому сенсі, що не навчала будь-яким когнітивним навичкам, які могли б змінити визначені залежні змінні.

Учасникам в обох групах були надані інструкції щодо їхніх ігор, а експериментатор мав переконатися, що вони зрозуміли всі правила. Він залишався присутнім в ігровій кімнаті і на перший раунд, під час якого учасникам було дозволено задавати запитання, якщо щось було незрозумілим. Після цього експериментатор йшов з кімнати, а учасники грали ще п'ять додаткових раундів (приблизно 15 хвилин).

На наступному етапі учасників попросили заповнити додатковий опитувальник. При заповненні першої його частини учасникам сказали, що їх попросять переглянути вже відомі їм зображення. При цьому учасникам експериментальної групи було сказано, що стратегію регулювання емоцій, яку вони щойно вивчили, також можна використовувати для регулювання власних емоцій. Їм було запропоновано використовувати цю стратегію, дивлячись на ці зображення. Учасникам контрольної групи явних інструкцій щодо регуляції емоцій не було дано.

Потім всім учасникам було надано п'ять додаткових конфліктних зображень. Після перегляду кожного з них учасників просили оцінити ступінь, в якому вони відчували всі п'ять емоцій. Їх також попросили поділитися своїми думками щодо цих зображень і запитали про підтримку відповідних політичних заяв. При цьому дослідники визначали, наскільки учасники під час перегляду цих зображень застосовували регулювання своїх емоцій та ступінь, до якого вони використовували переоцінку або придушення. Загалом експеримент тривав приблизно 45 хвилин. Застосовувався наступний комплекс методик:

Опитувальник регуляції емоцій (ERQ). Учасників просили оцінити десять пунктів за шкалою від 1 (зовсім не згоден) до 5 (повністю згоден). ERQ складається з двох шкал і визначає індивідуальні відмінності у повсякденному використанні когнітивної переоцінки (шість пунктів) і експресивного придушення (чотири пункти).

Емоційне переживання. Для кожного з п'яти зображень, що викликають конфлікт, учасників попросили оцінити, наскільки вони переживали гнів, страх і огиду, а також радість і смуток (останні слугували відволікаючими елементами). Емоції були оцінені від 1 (зовсім не відчуваю) до 6 (дуже високого ступеня).

Підтримка агресивної політики. Учасників просили оцінити, наскільки вони підтримують або виступають проти політичних заяв, пов'язаних з зо-

браженнями. Приклад: «Поки ХАМАС продовжує обстрілювати ракетами, Ізраїль має право перешкоджати цьому, знижуючи потік електроенергії до сектору Газа». Заяви оцінювалися за шкалою від 1 (зовсім не підтримую) до 6 (підтримую максимально). Сума цих оцінок склала підсумковий показник.

Спроби регуляції емоцій. Учасників просили оцінити, наскільки вони намагалися регулювати свої емоції під час перегляду зображень. Учасники оцінювали свої спроби за шкалою від 1 (зовсім не намагався) до 6 (максимальний ступінь регуляції).

Стратегія регуляції емоцій. Учасників також просили оцінити шість пунктів, що вимірювали ступінь використання когнітивної переоцінки (чотири елементи) або придушення (два елементи) під час повторного перегляду зображень. Зразок твердження для переоцінки: «Коли я переглядав зображення, я змінював їх значення», зразок твердження для придушення: «Коли я переглядав зображення, я намагався думати про інше». Твердження оцінювалися за шкалою від 1 (ніколи) до 6 (завжди).

Соціально-демографічні параметри. Учасники вказували свій вік, стать, політичну орієнтацію, релігію та рівень релігійності після експерименту. Була запропонована також додаткова змінна, яка вказувала, чи були обидва учасники однієї статі (0 = однієї статі; 1 = різної статі).

*Результати.* Перевірка тотожності експериментальної та контрольної групи показала, що немає відмінностей між групами за статевим і віковим розподілом, а також за політичною орієнтацією. Однак були відмінності за звичним використанням різних стратегій регуляції емоцій. Зокрема, було виявлено, що учасники експериментальної групи менше звикли до когнітивної переоцінки і частіше використовують придушення емоцій порівняно з учасниками контрольної групи. Зрозуміло, що ця різниця забезпечувала більш жорстку перевірку авторських гіпотез.

Дослідники виявили, що учасники експериментальної групи повідомляли про більш високий ступінь регулювання своїх емоцій під час перегляду зображень, що викликають конфлікт, ніж учасники контрольної групи. Було підтверджено також, що учасники в експериментальних умовах при повторному перегляді зображень застосовували когнітивну переоцінку частіше і більшою мірою, ніж учасники в контрольних умовах. Відмінностей щодо використання стратегії придушення виявлено не було. Цей висновок частково виключає побоювання щодо характеристик попиту, оскільки якщо учасники розуміли, що від них очікується просто зменшити негативні емоції, вони б використовували будь-яку стратегію, включаючи придушення. Тобто існували б відмінності між групами у використанні придушення також.

Обговорюване дослідження свідчить про те, що ReApp успішно навчав гравців використовувати саме когнітивну переоцінку. Більше того, учасники, які грали в ReApp, повідомили про нижчий рівень гніву та огиди при оцінці зображень, пов'язаних із конфліктом. Проте значних відмінностей для страху виявлено не було. Автори пояснили це тим, що пропонувані

зображення викликали більш високі рівні гніву та огиди порівняно зі страхом. Дослідники виявили також, що учасники-гравці ReApp також менш підтримували агресивність політики проти палестинців.

На думку авторів, отримані результати доповнюють попередні дослідження регуляції емоцій кількома важливими моментами:

По-перше, продемонстровано, що когнітивний переоцінці можна навчати та тренувати без втручання людини.

По-друге, ця робота надає докази того, що, регулюючи емоції іншої людини за допомогою переоцінки, можна покращити здатність регулювати власні емоції. Зрозуміло, що тільки майбутні дослідження зможуть визначити, який підхід є кращим для навчання стратегіям регуляції емоцій – безпосереднє навчання регулюванню власних емоцій або опосередковано через допомогу в регуляції чужих емоцій.

По-третє, результати проекту також мають важливе значення для практиків, які працюють у сфері вирішення конфліктів. Основна проблема, з якою практики стикаються щодня, стосується відсутності мотивації брати участь у втручаннях, пов'язаних з конфліктом, тим більше – переглядати свої усталені погляди. В цьому плані мобільні ігри можуть бути чудовим засобом для подолання цієї мотиваційної проблеми. Причому непрямі підходи, спрямовані на емоції, а не на ставлення, можуть бути особливо цінними в контексті, де люди не відкриті для спроб переконати їх чи змінити їхнє ставлення. Хоча розробка таких втручань може бути дорогою, можливість їх поширення серед масової аудиторії і у відносно короткий час є ще однією важливою перевагою для практиків.

### ***Чи може регулювання емоцій вплинути на агресивність (на прикладі ставлення до російсько-української війни)?***

Проведеними раніше дослідженнями (дивись, зокрема, попередній розділ) було показано, що те, як людина реагує на будь-який військовий конфлікт (тобто займає агресивну чи примирливу позицію), може впливати з емоцій, які вона відчуває в цей момент. У контексті міжгрупових відносин і міжгрупового конфлікту гнів, сором і огида є, ймовірно, одними з найбільш актуальних емоцій. Гнів приписує низький рівень моральності іншій групі чи події, що призводить до переживання таких емоцій, як ненависть і огида. Огида, в свою чергу, причетна до дегуманізації і потреби в усуненні сторонньої групи чи події. Сором може призвести до позитивної поведінки, щоб виправити поведінку, яку людина сприймає як неприйнятну, але також він може мати і деструктивний вплив на соціальні стосунки, переростаючи у форми насильства. Це може статися, коли сором сприймається як результат дій інших («інші змусили мене соромитися») або через думки про безсилля, коли насильство сприймається як єдина доступна відповідь («у мене не було іншого вибору») і коли здібності розпізнавати емоції та гальмувати насильницькі імпульси відсутні.

Враховуючи роль емоцій у підтримці конфлікту шляхом ініціювання агресивної чи насильницької поведінки, останнім часом важливість емоційної регуляції досліджується в літературі. Проте якщо в попередніх дослідженнях більше уваги було приділено емоційній регуляції (тобто когнітивній переоцінці та емоційному придушенню), то С. Крісенті з колегами (Cricenti S., 2022) вирішили дослідити також можливу роль емоційного інтелекту (EI) у конфліктних ставленнях між групами. Вони визначали EI як «здатність стежити за своїми та чужими почуттями та емоціями, розрізняти їх і використовувати цю інформацію, щоб керувати своїми думками та діями». Основною функцією EI є здатність адаптуватися до контексту, оскільки ці навички дозволяють людям точно оцінювати власні та чужі емоційні реакції, щоб вибрати соціально адаптивну поведінку.

Попередні дослідження показали, що люди з вищим EI віддають перевагу стратегіям спільного вирішення конфліктів. Так, група студентів, які пройшли тренінг з розвитку EI, повідомила про нижчий рівень фізичної / вербальної агресії, гніву, ворожості та особистих страждань у порівнянні зі студентами контрольної групи. Було показано, що саме ідентифікація емоцій (особливо негативних) дозволяє прийняти рішення щодо їх регулювання та є ключем до полегшення та підвищення ефективності вирішення конфліктів.

Таким чином, обговорюване дослідження мало на меті дослідити вплив регуляції емоцій та EI на агресивну політику щодо поточної російсько-української війни та посередницьку роль емоцій в італійській вибірці. Були висунуті наступні гіпотези:

H1: Існує зв'язок між когнітивною переоцінкою та агресивними реакціями (AP), опосередкований негативними емоціями.

H2: Оцінка власних емоцій пом'якшує зв'язок між когнітивною переоцінкою та негативними емоціями.

H3: Політична орієнтація має модеруючий вплив на зв'язок між негативними емоціями та AP.

Дані збиралися з 4 по 16 березня 2022 року. Учасники пройшли онлайн-опитування, оптимізоване для використання на мобільних пристроях через платформу Qualtrics. Анкета була розповсюджена через різні соціальні мережі та офіційні канали університету. Кожен учасник дав інформовану згоду на добровільну участь у дослідженні.

Для цього дослідження була розроблена спеціальна онлайн-анкета, що складалася з кількох розділів. Перша частина – це питання щодо соціально-демографічних даних (тобто віку, статі, національності, освіти, сімейного стану, зайнятості, релігійних переконань тощо) і рівня інформації учасників про російсько-українську війну (тобто «наскільки ви інформовані про конфлікт?»), а також того, чи відчували вони свою політичну приналежність.

Наступний розділ визначав ступінь агресивних реакцій (AP) на події, пов'язані з конфліктом. Він складався з 8 пунктів, створених авторами для



оцінки загальної підтримки агресивної політики в поточному російсько-українському конфлікті. Це були твердження такого типу: «Щоб закінчилася війна, НАТО має якомога швидше втрутитися військовим шляхом» або «Україна повинна заборонити в'їзд на свою територію росіянам, які потребують лікування». Ці 8 пунктів італійські респонденти оцінювали за 5-бальною шкалою від «зовсім не згоден» (1) до «повністю згоден» (5).

Наступний розділ використовувався для вимірювання негативних емоцій, пов'язаних з російсько-українським конфліктом. Шкала, побудована авторами, оцінювала інтенсивність гніву, огиди та сорому. З пункти емоційної активності респонденти оцінювали за 5-бальною шкалою Лайкерта від «ніколи» (1) до «завжди» (5).

Опитувальник регуляції емоцій (ERQ) – це шкала самооцінки, призначена для оцінки стратегій регуляції емоцій, таких як когнітивна переоцінка та експресивне придушення. Когнітивна переоцінка полягає в тому, щоб по-іншому подумати про критичну ситуацію, щоб змінити її значення та змінити свій емоційний досвід. Експресивне придушення передбачає зниження зовнішнього вираження емоцій. Шість пунктів відносяться до підшкали когнітивної переоцінки: «Щоб почуватися краще (щасливий / задоволений / у гарному настрої), я намагаюся дивитися на речі з іншої точки зору». Чотири пункти стосуються підшкали експресивного придушення: «Коли я щасливий/радісний, я намагаюся неприємних речей не помічати». Для цього дослідження була використана італійська версія. Учасники оцінювали кожне із 10 запитань за 7-бальною шкалою Лайкерта від 1 (зовсім не згоден) до 7 (повністю згоден).

Коротка шкала емоційного інтелекту (BEIS-10) визначала індивідуальну схильність людини щодо дослідження власних та чужих емоцій. Використовувалася італійська версія BEIS-10. Вона складалася з анкети для самооцінки з 10 пунктів. За допомогою 5 підшкал визначалася оцінка власних емоцій (тобто здатність розпізнавати свої емоції та визначати фактори, які можуть їх змінити); оцінка емоцій інших (тобто здатність інтерпретувати емоції інших); регуляція власних емоцій (тобто здатність контролювати та регулювати свої емоції); регулювання емоцій інших (тобто здатність сприяти позитивним почуттям у інших людей); використання емоцій (тобто здатність людей використовувати свої позитивні емоції для вирішення проблем). Учасники мали висловити ступінь згоди щодо кожного з 10 пунктів відповідно до 5-бальної шкали Лайкерта в діапазоні від «повністю не згоден» до «повністю згоден».

Всього до дослідження приєдналося 520 учасників, серед яких 64,8 % становили жінки. Вік респондентів коливався від 18 до 89 років ( $M = 40,03$ ). 88 % вибірки – це народжені в Італії, тоді як решта народилися за кордоном. Загалом 14,7 % вибірки становили студенти, 61,3 % – робітники, 24,2 % – безробітні та пенсіонери. 46,8 % визнали себе віруючими, 31,8 % – атеїстами, 21,4 % – агностиками. Відповіді на питання про політичне ставлення до

війни розподілилися наступним чином: 55,2 % повідомили, що відчують прихильність до України; 12,4 % – до Росії; 32,4 % – до жодної зі сторін.

Щоб перевірити авторські гіпотези, дослідники використали модель, яка повторює ідеї, уже висловлені в дослідженнях щодо ефекту емоційної регуляції в ізраїльсько-палестинському конфлікті. Зокрема, очікувалось, що емоційна регуляція може вплинути на АР у російсько-українському конфлікті. Проте, оскільки це дослідження, на відміну від попередніх, не проводилося безпосередньо на території конфлікту, припускалося, що на АР може впливати також політична позиція щодо Росії, України чи жодної з них, а не просто негативні емоції. Крім того, ґрунтуючись на процесі емоційної регуляції, очікувалось, що когнітивна переоцінка може впливати не лише безпосередньо на АР, але й опосередковано через визнання власних емоцій.

Отримані в дослідженні результати показали, що емоції, викликані конфліктом (тобто огида, гнів, сором), можуть допомогти пояснити, як використання стратегії регулювання емоцій (тобто когнітивної переоцінки) може вплинути на схильність до агресивної політики. Попередні дослідження показали, що стратегії адаптивної емоційної регуляції зменшують переживання негативних емоцій; однак у цьому дослідженні це виявилось справедливим для одних емоцій (гнів) і не вплинуло на інші (сором і огида). Можливо, це було пов'язано з тим, що реального тренінгу когнітивної переоцінки в цьому дослідженні не проводилось.

Був зафіксований вплив певних емоцій (гніву та сорому) на посилення підтримки агресивної політики або (у випадку огиди) – її зменшення, втім було показано, що він змінюється відповідно до політичної позиції суб'єкта. Так, отримані результати підтвердили вплив політичної орієнтації на існуючі відносини між негативними емоціями, що виникли у зв'язку з конфліктом і подальшими агресивними реакціями. Цей зв'язок проявився як у тих, хто займає певну сторону, так і тих, хто не займає. Однак існує різниця в емоціях, які спонукають людину до агресивної поведінки. Так, ті, хто підтримував Україну, показали збільшення агресивних реакцій через посилення емоції гніву. Саме для них, наприклад, була характерною ідея, що НАТО має втрутитися військовою силою, щоб припинити війну. Ті, хто не займав сторону жодної нації, показали підвищення АР, коли вони відчували сором, тоді як огида нібито «захищала» їх від згоди на агресивну політику.

Отримані в цьому дослідженні результати можуть бути корисними для поглиблення розуміння впливу емоцій та їх регуляції на агресивну поведінку. Також вони можуть бути корисними для розробки навчальних програм для розвитку або посилення навичок когнітивної переоцінки, що може зменшити агресію по відношенню до чужої групи та в майбутньому сприяти тенденції до примирливої політики.

## II. 4. ПОЛІТИЧНА ПОЛЯРИЗАЦІЯ

### II. 4. 1. Політична поляризація та її когнітивно-мотиваційні механізми

#### *Поняття політичної поляризації та її типи*

Здорові демократичні державні системи мають конкуруючі бачення здорового суспільства, але також вимагають певного рівня співпраці та інституційної довіри. Демократія знаходиться під загрозою, коли громадяни настільки поляризовані, що домінує менталітет «ми проти них». Інтенсивний політичний конфлікт, який, здавалося б, не можна вирішити, може загрожувати національній єдності та конструктивним можливостям для компромісу. Вочевидь, одним зі згубних наслідків поляризації є те, що термінові питання, які не потрібно політизувати, стають надзвичайно суперечливими, що призводить до серйозних збоїв у соціальній співпраці.

Можна уявити собі різні проблеми, з якими стикнеться Україна в повоєнний час, та однією з найбільш серйозних, принаймні в психологічному плані, може стати питання консолідації українського суспільства. Вже зараз очевидно, що існує і продовжить існувати різне бачення багатьох проблем:

- противників «руського миру» (а це переважна більшість населення України) та залишків його прихильників;
- населення більшості регіонів України та населення Криму і Донбасу, яке в певній своїй частині вважається таким, що підтримало прихід росіян як своєю участю в «псевдо-референдумах», так і подальшим колабораціонізмом, а іноді навіть військовими діями на боці окупантів;
- україномовного населення України, включаючи тих, хто свідомо перейшов на більш або менш широке вживання української мови під час війни, і досить значної частини населення, яке з різних причин продовжує використовувати виключно російську мову;
- представників різних релігійних течій. Останнє особливо загострено між православними віруючими, що відносять себе до Православної Церкви України (ПЦУ), яка певною мірою за підтримки держави відносно нещодавно отримала право на існування і займає підкреслено проукраїнську позицію, та Українською Православною Церквою (УПЦ або в іншому тлумаченні УПЦ МП), яка не пориває традиційних стосунків з Російською Православною Церквою (РПЦ);
- тих, хто зі зброєю в руках захищав українську землю (особливо перебуваючи на передовій чи отримавши поранення), хто втратив рідних та близьких на війні, хто усіляко сприяв її визволенню, і тих, хто намагався у будь-який спосіб уникати допомоги країні в цей найважчий період її історії. Особливо гостро, зрозуміло, це стосується чоловіків призовного віку, які намагалися правдами чи неправдами ухилитися від служби в армії;

– тих, хто залишався в Україні, і тих, хто, ховаючись від небезпеки, виїхав за кордон. В очах перших останні іноді виглядають «зрадниками», про що перші можуть іноді відкрито говорити або ж, навіть за відсутності відкритих висловлювань, так про останніх думати;

– тих, хто перебував під окупацією, зазнав будь-яких форм принижень чи насильства, втратив житло чи інше майно, та населенням тих регіонів, в яких вплив війни відчувався значно меншою мірою та спосіб життя яких залишався фактично довоєнним.

Звичайно, перераховані потенційні протиріччя не покривають увесь спектр можливих непорозумінь, проте для всіх них характерним є наявність двох сторін, одна з яких має певні претензії до іншої, а остання, в свою чергу, відчуває себе ображеною, скривдженою, меншістю, права якої порушуються, відчуває себе «людьми другого ґатунку». І на певні питання ці групи мають принципово різні погляди.

Поняття групової поляризації походить з експериментальної соціальної психології. Із соціально-психологічної точки зору, групова поляризація є динамічною властивістю окремої соціальної групи – зміщення групової поведінки з часом у більш екстремальному напрямку, але в тому ж напрямку, з якого група починала. Наприклад, групи, які починають з помірного прагнення до ризику, з часом стають більш схильними до ризику, тоді як групи, які починають з помірної обережності, з часом стають більш обережними. Існує два класи пояснень цього явища. Перше пов'язане з переконливою аргументацією: під час групової дискусії люди отримують додаткові аргументи на користь позиції, яку середній член групи вже був схильний прийняти. Друге фокусується на процесах соціального порівняння та відповідності сприйнятим груповим нормам: індивіди в групі відповідають тому, що вони сприймають як групову норму. Це сприйняття, однак, може бути перебільшеним, щоб зберегти відмінність групи та посилити контраст з іншими групами.

Поняття поляризації також використовується для характеристики станів або тенденцій в умовах міжгрупових відносин. Тобто поляризація може означати великий або зростаючий розрив між двома або більше групами. Це має явне відношення до політики, яка часто передбачає конкуренцію на рівні груп щодо питань політики та/або ідеологій. Наприклад, серед вчених-політологів у США існує міцний консенсус щодо того, що ліберальна та консервативна політичні еліти (включно з членами Конгресу, партійними активістами, донорами та призначеними суддями) за останні кілька десятиліть дедалі більше поляризувалися. У той же час, наскільки поляризація на рівні еліти вплинула на системи переконань звичайних громадян, залишається предметом дискусії.

Масова політична поляризація виникає, коли окремі особи стають більш розбіжними у своїх політичних поглядах або розвивають сильніші та інтенсивніші прихильності до групи. Існує три оперативні визначення масової

політичної поляризації, які можуть відрізнятися залежно від того, чи є вони психологічно підкріпленими когнітивними, мотиваційними чи емоційними проблемами (Jost, J.T., Baldassarri, D.S. & Druckman, J.N., 2022).

*Тематична або ідеологічна поляризація* характеризується як рух до крайнощів і від центру щодо певних проблем та/або ідеології. Цей тип поляризації, як правило, операціоналізується як наближення до бімодального розподілу вірувань, думок і цінностей або прибуття до нього. Це означає, що або дві групи рухаються в протилежних, більш екстремальних напрямках (симетрична поляризація), або що одна група стає більш екстремальною, ніж інша (асиметрична поляризація).

*Поляризація з точки зору партійної орієнтації* зосереджується на вимірності політичного простору. Політичні партії зазвичай засновані на соціальних та/або культурних розколах. У плюралістичних політичних системах часто існують наскрізні розколи, наприклад, засновані на соціальному класі, регіоні чи релігії. Ці розбіжності можуть створювати можливості для співпраці з деяких питань, наприклад, коли бідні члени різних релігійних груп працюють разом над економічними питаннями або укладають союзи з моральних питань, для яких поділ, заснований на релігії, може переважати над класовим. Іноді численні лінії потенційних розбіжностей у суспільстві сильно перетинаються, вирівнюються чи консолідуються. У цих випадках численні потенційні розколи можуть бути зведені до одного виміру, який починає домінувати в політичних відносинах. Інтенсивний конфлікт може виникнути, коли багато можливих розбіжностей у поглядах зводяться до єдиного виміру – «ми проти них».

Нарешті, *афективна поляризація* виникає, коли члени різних соціальних груп (або політичних партій) мають сильне позитивне чи негативне ставлення (або почуття) до самих груп (а не лише їхніх політичних уподобань), завдяки «внутрішньо-партійній любові» та/або «позапартійній ворожнечі». Оперативно афективна поляризація часто вимірюється за допомогою «термометрів відчуття», які торкаються теплоти проти холодності щодо політичних партій чи ідеологічних груп. Тут увага не обов'язково зосереджена на питаннях (таких як податки чи аборти) чи ідеології (ліберальна проти консервативної), а скоріше на емоційних групових оцінках.

Таким чином, усі три типи поляризації (проблемна або ідеологічна поляризація, партійна позиція та афективна поляризація) можуть спонукати громадян розуміти політику та суспільство в термінах «ми проти них» з потенційно згубними наслідками для міжгрупових відносин. Більше того, різні типи поляризації можуть стати взаємо-підсилювальними. Наприклад, аналіз даних дослідження американських національних виборів з 1984 по 2012 рік показав, що ставлення до політики соціального забезпечення та, меншою мірою, до абортів і прав гомосексуалістів передвіщало негативні почуття щодо партії та її кандидатів у президенти. Це свідчило про те, що поляризація ставлень до проблеми може підживлювати афективну поляризацію.

Подібним чином ідеологічна поляризація загалом, а не лише щодо конкретних питань чи цінностей, може спричинити емоційну поляризацію. Так, у широкомасштабному експерименті учасники прочитали про двох гіпотетичних політичних кандидатів, які були представлені як злегка ліберальні та злегка консервативні (у конвергентних умовах) або як дуже ліберальні та дуже консервативні (дивергентні умови). У рейтингах термометрів відчуття учасники були більш афективно поляризованими в дивергентних умовах, висловлюючи більше тепла по відношенню до більш екстремального кандидата, чия ідеологія вони поділяли, і менше тепла до більш екстремального кандидата, чия ідеологія вони не поділяли. Цей ефект був сильнішим для учасників, які більше цікавилися політикою та були більш ідеологічно налаштованими.

Партійне вирівнювання також може вплинути на емоційну поляризацію. Наприклад, громадяни, які займають більше проблемних позицій на тій самій стороні ідеологічного спектра, що і їхня партія (тобто проявляють більшу прихильність), виявляють більшу ворожість щодо чужої партії та афективну поляризацію з поправкою на багато інших факторів.

Подібно до того, як поляризація по питанню або ідеологічна приналежність може посилити афективну поляризацію, афективна поляризація може загострити поляризацію з якоїсь теми або ідеологічну прихильність. Наприклад, люди більш прихильно ставилися до політичних пропозицій, коли вони описувалися як такі, що надходять від їх партії, а не від якоїсь іншої, що свідчить про те, що загальне групове ставлення обумовлювало також переваги щодо проблеми.

Ці спостереження щодо того, як різні типи політичної поляризації підсилюють інші, узгоджуються з теорією соціальної ідентичності, яка наголошує на тенденції людей розділяти себе на окремі групи, які змагаються за символічні та матеріальні ресурси. Після встановлення категоріальних меж між «нами та ними» може початися ціла низка деструктивних соціально-психологічних процесів, включаючи негативні стереотипи, упередження, фаворитизм у групі, приниження інших груп і навіть дегуманізацію.

### ***Когнітивно-мотиваційні механізми політичної поляризації***

Вважається, що існує принаймні три загальні класи психологічних механізмів, які сприяють політичній поляризації (Jost, J.T., Baldassarri, D.S. & Druckman, J.N., 2022). Ці механізми найкраще схарактеризувати як когнітивно-мотиваційні, оскільки вони включають цілеспрямоване (мотиваційне) використання обробки інформації (пізнання), як описано в класичних соціально-психологічних теоріях. Механізми *виправдання Его* передбачають тенденцію просувати та підтримувати власні вже існуючі переконання, думки та цінності та захищатися від інформації, яка може суперечити будь-якому з них. Механізми *групового виправдання*, які є центральними для теорії соціальної ідентичності, включають групові тенденції просувати

та підтримувати інтереси та припущення власної групи на противагу одній або кільком зовнішнім («ми проти них»). Механізми *системного виправдання* відображають той факт, що деякі групи мотивовані зберігати статус-кво і чинити опір різним формам соціальних змін, тоді як інші мотивовані кидати їм виклик. Коли групи ідеологічно поляризовані, їхні члени можуть брати участь у «нормальних» або «холодних» когнітивних процесах, щоб підтримувати або загострювати мотивовані відмінності у переконаннях, думках і цінностях. Як наслідок, вони можуть демонструвати когнітивну ригідність – психологічну негнучкість і неспроможність адаптуватися до нового середовища та незнайомих способів мислення.

*Виправдання Его.* Соціальні психологи давно стверджують, що люди змушені підтримувати або покращувати когнітивну узгодженість і конгруентність між переконаннями, думками та цінностями. У відповідності з цим аргументом існує безліч доказів того, що з 1960-х років ті, хто підтримує ліберальні погляди, все частіше приєднуються до Демократичної партії, а ті, хто підтримує консервативні погляди, все частіше приєднуються до Республіканської партії. Відповідно, кореляція між партійністю та ідеологією зросла приблизно з  $r=0,4$  у 1988 році до  $r=0,6$  у 2012 році. З психологічної точки зору, зростаюче узгодження між стосунками (або ідентичностями) та ідеологічними зобов'язаннями може відображати зменшення когнітивного дисонансу. Тобто, щоб зберегти цілісність своєї Я-концепції, люди прагнуть зменшити невідповідності між самооцінкою як хорошого члена групи, з одного боку, і важливими переконаннями, думками та цінностями, з іншого. З більш макрополітичної точки зору, збільшення узгодженості між партійністю та ідеологією відображає процес «сортування», який посилює міжгруповий конфлікт.

Прагнення до когнітивної послідовності (або конгруентності переконань) також сприяє широкому розмаїттю мотивованих процесів міркування в політиці. До них належать упередження щодо підтвердження, коли люди вибірково шукають і звертають увагу на інформацію, яка узгоджується з бажаним висновком; упереджене засвоєння, при якому люди оцінюють якість нової інформації на основі того, суперечить вона бажаному висновку чи підтримує його; і упередження щодо спростування, коли люди приділяють більшу увагу інформації або активно створюють контраргументи проти інформації, яка підриває бажаний висновок. Усі ці механізми можуть сприяти поляризації проблеми, оскільки люди часто стають більш крайніми у своїх думках після вибіркової обробки доказів щодо конкретних тем.

З явищем упередженості тісно пов'язані «наївний реалізм» та ілюзія об'єктивності, за якої люди припускають, що вони обробляють інформацію більш раціонально, неупереджено та точніше, ніж інші. Це, у свою чергу, може призвести до нездатності розпізнати способи, якими власне мислення спотворюється нераціональними впливами («сліпа пляма упереджень»). Парадоксально, але ілюзія об'єктивності може спонукати людей недооці-



нювати впевненість своїх опонентів, припускаючи, що їхні опоненти краще усвідомлюють свої власні упередження, ніж це може бути насправді.

Додаткові когнітивно-мотиваційні механізми, які можуть загострити поляризацію проблеми, включають інші форми зменшення когнітивного дисонансу, такі як вибіркове уникнення інформації, що суперечить ставленню, і мотивований опір зміні ставлення, обидва з яких відображають его-захисні мотиви уникати непослідовності і підтримувати переконання, думки і цінності, які вже існують. Наприклад, республіканці, які отримували повідомлення від ліберального бота Twitter, виявляли негативну реакцію, висловлюючи в результаті ще більш консервативні думки. Це вказує на наявність его-захисту: республіканці були не просто байдужі до ліберальних повідомлень, а й активно намагалися боротися з ними або компенсувати їхні очікувані наслідки. Інші дослідження показують, що люди можуть брати участь у протиправних міркуваннях про те, «що могло бути», у творчій, але вигідній манері, щоб зберегти свої власні попередні погляди. Наприклад, прихильники Дональда Трампа вважали менш неетичним поширювати неправду про те, що на інавгурацію президента Трампа прийшло більше людей, ніж на інавгурацію Барака Обами, після того, як вони подумали над гіпотетичною можливістю: «Якби під час інавгурації Трампа заходи безпеки були менш жорсткими, то більше людей були б присутні на ній, ніж на інавгурації Обами», у порівнянні з умовами, в яких ця гіпотеза не висувалася. Таким чином, люди можуть раціоналізувати поширення дезінформації через упереджене використання інформації про те, «що могло б бути».

З точки зору дослідницьких втручань, зменшення его-захисту може зосереджуватися на виправленні неправильного сприйняття, заохоченні до більш складного мислення та зменшенні гніву та почуття суперництва. Деякі з цих технік (зменшення гніву та конкуренції) можуть зменшити саму его-захисну мотивацію, тоді як інші (виправлення неправильного сприйняття) прагнуть скасувати наслідки его-захисної обробки. Однак останні ризикують спровокувати додаткові зусилля з его-виправдання, якщо вони не будуть реалізовані обережно та непомітно. Нарешті, культивування духу інтелектуальної скромності (смирненне реагування на інших) може допомогти зменшити політичну поляризацію шляхом зменшення захисної позиції его. Однак дослідження, в яких перевірялися ці ідеї, були зосереджені на відносно короткочасних змінах, тому необхідні додаткові дослідження для розробки втручань, які сприятимуть довготривалим змінам.

*Групове обґрунтування.* Поверх упереджень, що виправдовують его, розташовані упередження, що виправдовують групу. Такі процеси, як само-категоризація, фаворитизм у групі та приниження поза групою, сприяють політичній поляризації, заохочуючи партійців брати участь у різних формах мотивованих міркувань – включаючи вибіркове оприлюднення інформації або уникнення та підтвердження чи спростування – від імені своєї політичної партії або ідеологічної групи. Наприклад, люди можуть сприятливіше

оцінювати ту саму інформацію, якщо вона підтримує (а не суперечить) переконання, думки і цінності членів політичної групи. Інші дослідження свідчать про те, що коли людям дають можливість піддати цензурі сторонню політичну групу, багато хто користується цим, навіть якщо коментарі, зроблені членами сторонньої групи, є необразливими.

Як зазначалося вище, динаміка «ми проти них» може призвести до стереотипів і хибних або перебільшених переконань щодо інших груп. В одному дослідженні республіканці переоцінили відсоток демократів, які були ЛГБТ, на 25 пунктів, тоді як демократи переоцінили відсоток республіканців, які були євангелістами, на 20 пунктів. Перебільшуючи прототипні характеристики членів чужої групи таким чином, ідеологи збільшують уявну соціальну дистанцію між різними групами та можуть створювати стереотипи, дискредитувати або маргіналізувати чужу групу. Опоненти також можуть представляти своїх супротивників як більш ідеологічно екстремальних, більш упереджених щодо своєї групи або більш жорстоких, ніж вони є насправді. Імовірно, спотворення уявлень про чужу групу як девіантної, ворожої, упертої, екстремальної та нерозумної слугує для виправдання несприятливого ставлення до цієї групи.

Ці висновки свідчать про те, що держава насправді може бути менш поляризованою, ніж люди часто припускають. Однак, на жаль, навіть «хибна поляризація», – яка може виникнути в результаті механізму соціальної проєкції, за допомогою якого екстремісти бачать інших більш екстремальними, ніж вони є насправді, – може стати пророцтвом, що самореалізується. Тобто хибна поляризація може з часом посилити афективну та/або ідеологічну поляризацію, оскільки упередження можуть виникати навіть через ілюзорне сприйняття відмінності між членами групи та поза нею. Навпаки, висвітлення в засобах масової інформації, яке критично ставиться до поляризації серед політичних еліт, може зменшити поляризацію в цьому питанні серед громадян, мабуть, тому, що люди не хочуть, щоб їх сприймали (вони чи інші) екстремістами. Багато людей піддаються виправленню свого неправильно сприйняття іншої сторони, що знижує афективну поляризацію.

*Обґрунтування системи.* У той час як мотиви, що виправдовують его та виправдовують групу, сприяють відносно симетричним формам поляризації, третій клас когнітивно-мотиваційних механізмів, пов'язаних із системним виправданням, може сприяти ідеологічній асиметрії. Це пояснюється тим, що мотивація виправдання системи – визначена (не обов'язково свідомо) як тенденція, захищати, підтримувати та легітимізувати аспекти суспільного статус-кво – загалом співвідноситься з політичним консерватизмом. Отже, ті, хто підтримує консервативні погляди, виявляють сильніші упередження на користь статус-кво, ніж ті, хто підтримує ліберальні погляди. Ця асиметрія може мати наслідки для афективної поляризації, включно з сильнішими уподобаннями до чинних кандидатів і керівників від власної партії (ефект «президента при владі») з боку консервативних (проти лібе-

ральних) виборців. Крім того, десятиліття досліджень політичної психології демонструють, що ті, хто дотримується більш консервативно-правих позицій, ідентичностей та лідерів, є більш авторитарними та орієнтованими на соціальне домінування (тобто підтримують групові ієрархії), ніж ті, хто дотримується більш ліберальних поглядів. Цілком ймовірно, що респонденти, які вважають, що «нашій країні справді потрібен сильний, рішучий президент, який розтрощить зло і знову поставить нас на правильний шлях» (пункт зі шкали правого авторитаризму) та «деякі групи людей просто нижчі за інші групи» (пункт зі шкали орієнтації на соціальне домінування), які вважають себе більш консервативними або правими за політичною орієнтацією, більш сприйнятливі до поза-групової ворожнечі та емоційної поляризації, ніж більш ліберальні та ліві респонденти, для яких не характерні подібні настрої.

З точки зору ідеологічних і проблемних відмінностей, ті, хто вважають себе більш консервативними і підтримують більш праві погляди, надають більшого значення традиціям, соціальному порядку та стабільності, а також підтримці існуючих ієрархічних соціальних домовленостей. Навпаки, ті, хто вважають себе більш ліберальними і підтримують більш ліві погляди, надають більшого значення рівності та прогресивним формам соціальних змін. Наприклад, аналіз історичних тенденцій у громадській думці з 1972 по 2016 рік показує, що демократи були першими прихильниками поглядів щодо статі, громадянських прав і прав геїв, а також більш прогресивними щодо моральних питань, тоді як республіканці чинили опір цим тенденціям і повільніше змінювали своє ставлення. Це, у свою чергу, сприяло асиметричній формі поляризації, тобто демократи змінювалися швидше, ніж республіканці.

Таким чином, его, групові та системні механізми виправдання сприяють ідеологічній та проблемній поляризації, партійному вирівнюванню та емоційній поляризації. Ті, хто підтримує ліберальні та консервативні погляди, демонструють упередження, що виправдовують его та групу, віддаючи перевагу собі та групам, до яких вони належать, сприяючи симетричним формам поляризації. Однак вони відрізняються з точки зору мотивів, що виправдовують систему, що може допомогти пояснити асиметричну поляризацію.

### ***Соціально-комунікативні контексти політичної поляризації***

Щоб відбулася політична поляризація (або деполіаризація), когнітивно-мотиваційні механізми мають діяти в певному соціальному чи політичному контексті. Головне припущення цього загального підходу полягає в тому, що типи когнітивних і мотиваційних механізмів, описаних вище, відіграють посередницьку роль у поясненні, наприклад, чи є конкретні повідомлення, передані певними джерелами, переконливими або, в поточному контексті, слугують посиленню або зменшенню політичної поляризації.

*Джерела.* Описові соціальні норми про те, що думають або роблять інші люди, і заборонні норми про те, що люди повинні думати або робити, є двома основними джерелами соціального впливу. І те, й інше може призвести до того, що прихильники відчують соціальний тиск, примус дотримуватись певних думок або певної поведінки. Під час одного експерименту республіканці отримали повідомлення про те, що переважна більшість республіканців погоджуються з тим, що клімат змінюється, і вживають заходів для боротьби зі зміною клімату. Ці особи – порівняно з тими, хто не отримав цього повідомлення – з більшою ймовірністю повідомляли, що вірять у зміну клімату та мають відповідні наміри. У цьому випадку інформація про описові норми слугувала для зменшення поляризації питання щодо зміни клімату, але наслідки загалом залежать від повідомлення та теми.

*Фактори джерела.* Джерелом комунікації та/або переконання є особа чи група, які потенційно здатні вплинути на інших, незалежно від того, мають вони намір чи ні. Це може стосуватися еліт, таких як політики та журналісти, або однолітків, таких як друзі чи члени родини. Джерела ефективніше впливають на інших, якщо їх сприймають як членів групи і як надійних, впливових і/або привабливих.

*Елітна сигналізація.* Оскільки громадяни сприймають соціальні орієнтири від політичних еліт і іноді зазнають їх сильного впливу, важливо зрозуміти, чи поширюється поляризація на рівні еліти на звичайних громадян і як це відбувається. Є свідчення, що це так. Поляризація еліт передувала масовій поляризації в США на кілька років, що свідчить про те, що виборці з часом почали «наздоганяти» партійних лідерів. Це справедливо як щодо ідеології в цілому, так і щодо таких суперечливих питань, як зміна клімату, аборти чи політика щодо COVID-19.

Слідування політичним елітам і «хорошим членам групи» дозволяє громадянам задовольнити мотиви виправдання его, групи та (у деяких випадках) виправдання системи. Коли еліти сигналізують про ідеологічну незгоду та/або ворожнечу поза групою, послідовники сприймають це повідомлення та поводяться відповідно. У відповідності з цією теоретичною логікою кілька експериментів продемонстрували, що представлення політичних еліт як сильно поляризованих (як з точки зору ідеологічних питань, так і конкретних проблемних позицій) призводить до того, що учасники проявляють більш високий рівень проблемної та емоційної поляризації. Важливо, що коли ті самі політичні еліти описуються як менш розбіжні, учасники виявляють більше збігів у своїх власних політичних думках. Відкриття людей теплій взаємодії між політичними елітами з протилежних партій також зменшує ворожнечу поза групою.

*Соціальні мережі.* Еліти – не єдине джерело потенційно поляризуючої чи деполаризуючої комунікації. Соціальні мережі, до складу яких входять друзі, члени родини та колеги, також впливають на політичне ставлення та поведінку людей. У режимі офлайн чи онлайн люди прагнуть ділити-

ся інформацією та обговорювати політику з односторонніми, але вони рідко повністю відрізані від розбіжностей. Ідеологічна однорідність соціальних мереж посилюється структурною динамікою, такою як географічне сортування, політизація поділу на село та місто та відмінності «стилю життя», які корелюють із політичною орієнтацією. Ці географічні та культурні поділи, ймовірно, обмежують контакти з «іншою стороною», особливо серед осіб, які мають більш консервативні погляди та менш відкриті до нового досвіду.

Важливо, що люди беруть активну участь у виборі та навігації своїх соціальних мереж. Значна частина мережевої гомофільії – схильності людей спілкуватися зі схожими людьми – базується на соціально-демографічних характеристиках (таких як раса, освіта, дохід, вік і стать). У той же час є докази того, що ідеологічні та партійні міркування визначають вибір друзів, а також ділових і романтичних партнерів. Важливо підкреслити, що наявність ідеологічно однорідних мереж загострює проблеми та афективну поляризацію, тоді як наявність гетерогенної мережі сприяє виправленню стереотипних помилкових уявлень і зменшує поляризацію.

Багато людей уникають міжособистісних конфліктів, які можуть завдати шкоди самолюбству, не змінюючи свою соціальну мережу. Наприклад, під час закритих передвиборчих кампаній люди уникають політичних розмов із супротивниками, пропускаючи сімейні зустрічі або скорочуючи спільні обіди. Коли контакту уникнути неможливо, люди вдаються до вибіркового розголошення. Тобто вони просто приховують своє ставлення до людей, з якими очікують не погодитися. Це може призвести до плюралістичного невігластва (перебільшеного вигляду однорідності), оскільки висловлюються лише певні політичні погляди, а незгода приховується. Таким чином, навіть серед людей, які підтримують досить різноманітні стосунки онлайн і офлайн, механізми захисту еґо, такі як вибіркоче розкриття (і вибіркоче цензура), можуть підірвати деполяризаційний потенціал цих мереж. Ці механізми можуть також зміцнювати внутрішньогрупові норми, приховуючи внутрішньогрупову мінливість та потенційно загострюючи інші форми вирівнювання та поляризації.

*Фактори каналу.* Важливою ознакою соціально-комунікативного контексту, в якому відбуваються поляризація та деполяризація, є канал (або платформа). Заклики до поляризації або деполяризації можуть надходити від особистих розмов, церковних проповідей, телевізійних коментаторів, редакційних статей газет, інтернет-джерел новин або платформ соціальних мереж. Деякі платформи емоційно більш збудливі, а інші – ефективніші в передачі точної (або неточної) інформації.

*Засоби масової інформації.* Сигнали еліти зазвичай доносяться до громадян через канали мас-медіа, які надзвичайно змінилися після появи кабельного телебачення та ідеологічної сегментації новинного контенту. Політично заангажовані глядачі, які більш уважно ставляться до елітних реплік, все більше налаштовуються на кабельні та інтернет-джерела новин,

тоді як інші відпадають від них. Дослідження свідчать, що деякі американці «відсторонилися» від політики в останні роки, що може свідчити про те, що вплив ЗМІ на поляризацію зменшився. Однак ефекти поляризації все ще можуть поширюватися через двоступеневий процес комунікації, за допомогою якого особи, які зазнали впливу партійних засобів масової інформації, впливають на однопартійців, які не зазнали прямого впливу, таким чином підвищуючи загальний рівень екстремального ставлення.

Соціальні медіа-платформи не лише посилюють вплив повідомлень, що передаються елітними джерелами через ЗМІ. Вони також створюють нові та безпрецедентні можливості для друзів, знайомих та інших членів розширених соціальних мереж для обміну інформацією та дезінформацією (а також емоційними та мотиваційними закликами) у відверто політичному контексті.

Багато написано про те, як інтернет і соціальні мережі посилюють політичну поляризацію. Однак очевидно існує ринок для політичної дезінформації, і такі технологічні компанії, як Twitter і Facebook, отримують прибуток від поширення «фейкових новин», що збільшує залучення клієнтів і, отже, дохід від реклами. Ці ринкові стимули відображають і посилюють ідеологічні та афективні форми поляризації, оскільки емоційно насичений матеріал, такий як той, що презирливо ставиться до ідеологічних супротивників, має більшу ймовірність стати «вірусним», ніж більш виражені типи політичного дискурсу.

Деякі дослідження показують, що платформи соціальних медіа часто використовуються для поширення групової ворожнечі, тим самим посилюючи афективну поляризацію. Наприклад, аналіз майже 600 000 дописів у Facebook і понад 200 000 дописів у Twitter лівих ЗМІ (таких як New York Times) і правих (таких як Fox News) виявив, що дописами, у яких згадуються політичні моменти у власній групі, ділилися частіше, ніж іншими (з передбачуваним збільшенням швидкості поширення від 0 % до 37 %). Проте дописи, у яких згадується стороння група, навіть частіше поширювалися (з оціненим підвищенням рівня поширення від 29 % до 57 %). Аналіз настроїв повідомлень про чужу групу показав, що вони часто виражали негативні емоції, такі як гнів, моральне обурення та глузування. Подальше дослідження понад 800 публікацій у Facebook і мільйона публікацій у Twitter з офіційних облікових записів членів Конгресу США підтвердило, що повідомлення, у яких згадується стороння група, частіше поширюються, ніж інші. Ретвіти часто включали мову, пов'язану з гнівом; це важливо, оскільки гнів розпалює політичну поляризацію, посилюючи когнітивне спрощення та категоричне мислення, яке розділяє «нас» і «їх».

*Фактори повідомлення.* Фактори повідомлення стосуються стилю та змісту спілкування, наприклад риторичних та інших характеристик повідомлення, які роблять його більш чи менш вірогідним для поляризації чи деполаризації. Наприклад, одні звернення засновані на емоціях, а інші – на

логіці; ще інші будують переконливі наративи на основі окремих подій, а політичні актори, залучені до спроб соціального впливу, часто формують свої аргументи стратегічно чи кон'юнктурно, щоб збільшити ймовірність досягнення своїх політичних цілей.

Фреймінг виникає щоразу, коли політичний актор (наприклад, кандидат чи лідер громадської думки) висвітлює підмножину відповідних міркувань щодо питання, кандидата чи події, спонукаючи членів аудиторії думати про цю тему певним чином. Кілька досліджень показують, що підкреслення певних цінностей може змінити підтримку конкретних проблем. Наприклад, формулювання проблем навколишнього середовища в термінах консервативних цінностей, таких як чистота, святість, комерція чи патріотизм, може змусити консерваторів висловити більшу підтримку про-екологічному законодавству. Абстрактна риторика, яку використовують члени групи, також може збільшити узгодженість між цінностями та ідентичністю. Наприклад, дискурс республіканської еліти десятиліттями наголошував на традиційних сімейних цінностях і опорі суспільним змінам, і це, схоже, посилює кореляцію між партійністю та ідеологією серед виборців республіканців.

Фрейми повідомлень можуть змінити помітність групової ідентичності і, отже, основу для групового виправдання. Наприклад, батьки-демократи висловлюють дуже різні соціальні та політичні погляди, коли їхній статус батьків (порівняно з їхнім статусом демократів) стає більш помітним. Батьківська рамка призвела до деполяризації проблеми: демократи висловлювали більш схоже ставлення до позицій республіканців, коли їх ідентифікація як батьків була більш помітною порівняно з різними іншими експериментальними умовами (наприклад, коли їх партійна ідентичність акцентувалася). Подібним чином підкреслення вищої національної ідентичності може зменшити ворожнечу поза групою, а також емоційну та ідеологічну поляризацію, що відповідає теорії соціальної ідентичності.

Нарешті, валентне обрамлення (виділення позитивних чи негативних аспектів чи тем) може сприяти поляризації чи деполяризації за певних обставин. Наприклад, коли доступно кілька медіа-джерел, негативна кампанія проти свого політичного опонента – порівняно з позитивною кампанією за себе – посилює афективну поляризацію. У той же час, вплив надмірно конфронтаційного, нецивілізованого дискурсу з боку членів власної партії може призвести до деполяризації, тому що громадяни вважають таку риторику порушенням норм і бажають дистанціюватися від джерела повідомлення.

*Розповіді.* Політична комунікація часто має наративний формат, у якому події описуються в хронологічному порядку разом із інформацією про ключових персонажів та їхні дії. Багато з цих наративів містять моральні уроки або висновки. Наприклад, наративи про маргіналізовані групи, такі як історії про іммігрантів, можуть протидіяти тенденціям системного виправдання, які інакше могли б принизити або зневажити досвід іммігрантів. Крім



того, було виявлено, що надання людям можливості брати участь у «неосудливому обміні наративами» посилює почуття тепла до неавторизованих іммігрантів і трансгендерів порівняно з різними контрольними умовами (відсутність можливості обміну та/або участі в короткому огляді). Обмін наративами також збільшив підтримку інклюзивної державної політики порівняно з умовами контролю, а отже, зменшив поляризацію проблем.

Вплив наративів може залежати від джерела чи оповідача. В одному експерименті, наприклад, знайомство з оповіданням Джо Байдена збільшило підтримку соціального забезпечення серед демократів, але не республіканців, тим самим посиливши поляризацію проблем. Однак цей наратив посилив симпатії до Байдена в усіх учасників. Загалом, видається, що обмін особистим досвідом, а не фактами, сприяє розвитку поваги та гуманізації політиків, навіть в очах їхніх противників, тим самим зменшуючи емоційну поляризацію. Таким чином, наративні методи обіцяють об'єднати людей, але їх ефективність може викликати інші проблеми. Наприклад, особисті історії можуть бути виготовлені або підроблені, і їх важко перевірити; оскільки вони є більш впливовими, ніж точна інформація, їх можна використовувати для введення в оману послідовників і сіяння розбрату.

Підсумовуючи, ідеологічна та проблемна поляризація, партійна позиція та афективна поляризація (як і всі інші результати соціального впливу) залежать від того, хто, що і як, тобто від джерела комунікації, деталей повідомлення та каналу або платформи передачі. Деякі фактори збільшують поляризацію, в той час як інші змінні сприяють деполяризації.

## **II. 4 . 2. Дослідження чинників політичної поляризації**

### ***Теплі міжгрупові стосунки та політичний компроміс як потенційні чинники зменшення афективної поляризації***

Зрозуміло, що для того, щоб зменшити афективну поляризацію, яка дошкуляє багатьом суспільствам, важливо дослідити її походження. З моменту введення цього поняття в широкий науковий обіг було висунуто численні ідеї щодо причин виникнення та посилення афективної поляризації. Ці пояснення можуть бути розділені на дві великі категорії. Так, деякі дослідники вбачають причину зростаючої поляризації у посиленні ідеологічної розбіжності між елітами та, можливо, громадськістю щодо низки політичних проблем. Інші дослідники вказують на збільшення соціальної та групової диференціації між послідовниками основних партій чи груп як центральну причину афективної поляризації. Відповідно до останньої – групової – моделі, заснованої на теорії соціальної ідентичності, афективна поляризація є не стільки реакцією на політичні розбіжності між ворогуючими групами, скільки є наслідком посилення соціальної відмінності між представниками різних партій за ознаками географії, раси, релігії, статі тощо. Згідно з цією точкою зору, збільшення партійної несхожості посилює ворожість до поза-

партійних, оскільки конкуруючі партії або групи дуже відрізняються одна від одної способом життя, цінностями та базовим світоглядом. Зростаюча партійна соціальна несхожість загострила ставлення по типу «ми проти них». З цієї точки зору, загрози ідентичності є ключовим інгредієнтом у розвитку афективної поляризації.

Вченим важко визначити, яка з цих двох моделей – ідеологічна чи групова – найкраще пояснює зростання афективної поляризації. Частково це відбувається тому, що емпіричні дослідження не завжди чітко диференціюють ці два підходи. Однак розібратися в цьому питанні є вкрай важливим ще й тому, що в залежності від діючої моделі по-різному буде вирішуватися проблема зменшення політичної поляризації, яка стоїть вкрай гостро. Зважаючи на це, Л. Худді та О. Яір (Huddy L., Yair O., 2020) вирішили максимально експериментально протиставити і перевірити вплив кожної моделі на афективну поляризацію та надійно оцінити їх здатність зменшувати партійну чи групову поляризацію.

Згідно з теорією соціальної ідентичності, міжгрупова ворожість і афективна поляризація виникають, коли одна група загрожує ідентичності, статусу та позитивній самобутності іншої. Особливу роль в цьому відіграють лідери, бо саме вони, як ніхто інший, задіяні в створенні групових норм, визначенні сенсу членства в групі та встановленні тону міжгрупових відносин. Негативна риторика, образи, погрози, ворожість між лідерами конкуруючих груп чи партій, швидше за все, посилюють афективну поляризацію, тоді як ввічлива риторика і теплі відносини можуть зменшити її. Стверджується, що лідери особливо ефективні у встановленні тону міжгрупових стосунків, оскільки вони мають повноваження діяти від імені своєї групи. У цьому сенсі створення позитивних відносин між лідерами є формою розширеного контакту. Прихильники партій чи груп розвивають тепліші почуття до поза-партійців, тому що подібні відносини свідчать про теплі стосунки та взаємну повагу між партійними лідерами, які виконують функцію прототипів для своїх груп, на яких належить рівнятися.

Навпаки, заснована на політиці модель афективної поляризації передбачає, що ідеологічний конфлікт відповідає за посилення афективної поляризації. З цієї точки зору, позапартійна ворожнеча виникає через те, що послідовники групи чи партії та, як правило, їхні переконання значно відрізняються від вірувань поза-партійців. Так, згідно з деякими дослідженнями, рейтинги гіпотетичного кандидата сильніше залежать від інформації про ідеологічну крайність його поглядів, ніж від його внутрішньо- чи позапартійної приналежності. Так, кандидат отримує тим більший негативний рейтинг, чим більше його ідеологічні позиції відрізняються від позицій респондента незалежно від його політичної партійної приналежності. Згідно з цією моделлю, якщо дійсно партійні ідеологічні розбіжності викликають афективну поляризацію, то політичний компроміс має її зменшити, тому що в цьому випадку позапартійна позиція наближається до внутрішньопартійної.

Зважаючи на вищесказане, автори вирішили порівняти ефект теплих відносин лідерів (як прояв групової моделі) з політикою їхнього компромісу (як втілення ідеологічної моделі) на ступінь афективної поляризації. Іншими словами, в дослідженні перевірялись дві ключові гіпотези. Гіпотеза соціального тепла, заснована на груповій моделі афективної поляризації, передбачала, що теплі стосунки між лідерами партій зменшать загрозу ідентичності та позапартійний негатив. Гіпотеза компромісу, виведена з політичної моделі афективної поляризації, передбачала, що компроміс, особливо з боку лідера аут-групи, зменшить політичну дистанцію та позапартійний негатив. Запропонований дизайн максимізував здатність до контрасту групової та ідеологічної моделі афективної поляризації шляхом незалежного маніпулювання соціальним теплом і компромісом.

Вченими було проведено два експериментальні дослідження. Остаточну вибірку першого дослідження склали 290 респондентів (135 республіканців та 155 демократів). Середній вік учасників був 36,5 років; 44 % були жінками, більшість (52 %) мали вищу освіту. Опитування проводилося з 1 по 8 листопада 2017 року.

*Експериментальний дизайн.* Респонденти відповідали на запитання щодо своєї партійності та підтримки різних політиків, а потім прочитали імітаційну новину про нібито спостережувану зустріч між сенаторами від Демократичної та Республіканської партій у одному з ресторанів Вашингтона. Учасників випадковим чином віднесли до однієї з дев'яти умов: 3 (соціальні відносини: теплі, ворожі, контроль)  $\times$  3 (проблема компромісу: компроміс, без компромісу, контроль). Після експериментальних маніпуляцій респонденти відповіли на серію запитань, а потім були підведені підсумки.

У варіанті теплих стосунків зустріч сенаторів була описана як приємне спілкування, під час якого вони здавалися щасливими, сміючись і обіймаючись. У варіанті ворожих відносин було повідомлено, що під час зустрічі сенатори вживали нецензурну мову та голосно сперечалися. Контрольний варіант не надавав інформації про ознаки теплоти чи ворожості їхньої зустрічі.

Варіанти щодо компромісу описували дискусію між двома лідерами щодо фінансування прикордонної (США–Мексика) стіни президента Трампа. Це питання було обрано через його актуальність і потенціал для партійного компромісу під час опитування. В компромісному варіанті лідери були описані як такі, що готові піти на компроміс, прийнявши вимоги іншої сторони щодо стіни на кордоні. В умовах відсутності компромісу лідери були описані як такі, що не бажають йти на компроміс. У контрольному варіанті інформацію про проблему було пропущено.

*Досліджувані змінні:*

Внутрішні і позапартійні почуття. Після прочитання історії респонденти відповідали на запитання, які використовувалися в минулих дослідженнях, щоб дослідити афективну поляризацію. Вони оцінили свої почуття до республіканців і демократів, використовуючи шкалу від 0 (найхолодніші) до

10 (найтепліші). Як і очікувалось, учасники мали значно тепліші почуття до членів своєї партії, ніж до членів іншої.

Характеристики представників своєї та іншої партій. Респондентів попросили оцінити більшість республіканців і демократів за трьома різними рисами за шкалою від 1 до 10: закритий/відкритий; помірний/екстремістський; моральний/аморальний. У підсумку усі шкали були об'єднані, щоб створити узагальнені показники характеристик своїх та чужих партійців. Знову-таки, як і очікувалось, учасники приписували значно більше позитивних рис однопартійцям в порівнянні з представниками іншої партії.

Внутрішньопартійна та позапартійна соціальна дистанція. Респондентам поставили чотири запитання щодо соціальної дистанції: наскільки щасливими вони будуть почуватися, якщо їхні найближчі родичі сказали б їм, що збираються одружитися (1) з демократом або (2) з республіканцем, і наскільки вони були б щасливі, якби дізналися, що людина, з якою вони тісно співпрацюють, є (3) демократом, (4) республіканцем. Очікувано, учасники продемонстрували значно більше щастя, почувши новину про однопартійний шлюб чи робочі стосунки, ніж про міжпартійні.

Внутрішньопартійна та позапартійна підсумкова рейтингова шкала. Чотири досліджувані параметри (почуття, риси, шлюб і робота) були усереднені для створення зведеної рейтингової шкали як для власної партії, так і для іншої. Очікувано, підсумковий показник внутрішньопартійної оцінки був значно більш позитивним, ніж підсумковий показник оцінки чужої партії.

*Результати.* Регресійний аналіз забезпечив сильну підтримку для гіпотези соціального тепла, але не підтримав гіпотезу компромісу. Було показано, що теплі соціальні відносини між партійними лідерами значно підвищують позитивність оцінки чужої партії за комбінованою рейтинговою шкалою; коефіцієнт для кожного з чотирьох компонентів був додатним і досягав значущості для позапартійної теплоти та підтримки позапартійного шлюбу. Навпаки, умова компромісу суттєво не збільшувала підсумкову рейтингову оцінку чужої партії або окремі її елементи.

Важливо зазначити, що експериментальна новина не вплинула на оцінку власної партії. Теплі чи ворожі стосунки між лідерами двох партій, як і їх готовність чи не готовність піти на компроміс, не впливали на підсумкову внутрішньопартійну оцінку та її окремі компоненти.

## ДОСЛІДЖЕННЯ 2

Друге дослідження включало двохвильову панель, у якій політичні погляди, включно з потенційними експериментальними модераторами, виявили у першій хвилі, а експериментальну новину було включено у хвилю 2, зменшуючи занепокоєння тим, що партійність зароджується перед експериментальною віньєткою. Хвиля 1 була проведена між 7 і 10 червня 2018 року, а хвиля 2 – приблизно через 6 тижнів, між 17 і 25 липня 2018 року.

Остаточна вибірка склала 647 учасників, тих, хто сумлінно взяв участь в обох хвилях (з них 281 республіканець і 366 демократів). Середній вік

учасників був 41,0 рік; 57 % – це жінки, 43 % – чоловіки; 58 % досліджуваних мали вищу освіту. Респонденти були віднесені до однієї з восьми умов: 2 (соціальні відносини: теплі, ворожі)  $\times$  4 (проблема компромісу: компроміс з обох сторін, компроміс власної партії, компроміс чужої партії, відсутність компромісу).

У другому дослідженні респонденти читали дещо змінену версію імітаційної новини, включеної в дослідження №1. Новина стосувалася компромісу з питання імміграції. Примітно, що протягом періоду, коли збиралися дані другої хвилі, імміграція вперше за тисячоліття стала найважливішою проблемою Америки. Тому проблема компромісу, яка вивчалася в дослідженні, була політично вкрай актуальною та важливою.

Досліджувалися наступні змінні:

Внутрішньопартійні та позапартійні оцінки. Внутрішньогрупові та позапартійні почуття, риси та соціальна дистанція вимірювалися тими ж методами, що й у Дослідженні №1, за одним винятком: міру соціальної дистанції між партійцями як колегами було скасовано через слабку надійність шкали в Дослідженні №1. Як і в Дослідженні №1, у учасників була зафіксована значно більш позитивна оцінка членів своєї групи в порівнянні з чужою, їм приписували більш позитивні риси, а також саме однопартійні шлюби цінувалися значно вище. На відміну від першого дослідження, респондентів також запитували, наскільки вони довіряють членам власної і чужої партії. Як і очікувалося, партійці продемонстрували більше довіри членам своєї партії в порівнянні з чужою. Усі досліджувані змінні (почуття, риси характеру, соціальна дистанція та довіра) були об'єднані для створення загальної підсумкової шкали оцінки власної партії і чужої партії. Зрозуміло, що ці узагальнені показники були суттєво більш позитивними для своєї партії.

Висновки, зроблені в другому дослідженні, надали додаткову підтримку гіпотезі соціальної теплоти на противагу гіпотезі компромісу. Теплі стосунки між ворогуючими партійними лідерами значно підсилили позитивні оцінки чужої партії, як для кожної з чотирьох складових змінних, так і для загального підсумкового показника. Навпаки, умови компромісу не мали істотного впливу на загальний рейтинг чужої партії і на його чотири компоненти. В останньому випадку респонденти оновили свої переконання щодо позиції іншої партії та почувалися більш позитивно, коли обидва лідери йшли на компроміс у питаннях імміграції, але це не призводило до покращення оцінки чужої партії. Дослідники зробили висновок про те, що компроміс, проявлений навіть чужою партією щодо проблеми імміграції, не покращує ставлення респондентів до цієї аут-групи. Таким чином, висновки обох досліджень узгоджувалися з груповою моделлю афективної поляризації, в якій бажання підтримувати позитивну відмінність групи є ключем до розуміння більшої частини партійної поведінки.

#### **II. 4. 3. Експериментальні спроби зменшення політичної поляризації**

##### ***Технологія сприяння когнітивній емпатії як шлях до зменшення афективної поляризації***

Соціально-психологічні дослідження неодноразово підкреслювали цінність когнітивної емпатії, тобто перенесення себе на місце Інших та спроби подивитися на світ їхніми очима, для кращого розуміння їхнього досвіду і світогляду. Останнє розглядалося в якості способу зменшення міжгрупового конфлікту. Дослідники стверджували, що сприяння емпатії до членів різнорідних групи є одним зі способів зменшення сильних негативних емоцій та посилення продуктивної взаємодії, незважаючи на політичні розбіжності. Автори одного з останніх досліджень цього напрямку (Saveski M., 2022), подібно до своїх попередників, також зосередилися на афективній (а не ідеологічній) поляризації, враховуючи можливість її різкого прискорення, а відповідно і загрозу, яку вона становить для раціональних демократичних процесів. Однак їх відрізняло від попередніх дослідників те, що вони розробляли методологію, в якій прагнули обмежити вплив більш цілісного, узагальненого погляду на людей від опозиційних політичних таборів, замість того, щоб лише виявляти протилежний зміст їхніх поглядів.

М. Савецький з колегами провели рандомізований польовий експеримент за допомогою розробленої ними технології розширення браузера для 1611 учасників Twitter. Це розширення дозволяло учасникам «увійти на місце іншого користувача Twitter», довільно замінюючи власні стрічки на ті, які належать обліковим записам, чиї політичні погляди збігаються з їхніми власними або розходяться з ними.

Пропоноване експериментальне втручання було реалізовано через розширення Google Chrome, яке дозволяло учасникам – користувачам Twitter – замінити зміст у своїх стрічках вмістом з іншого справжнього облікового запису Twitter лівої або правої політичної орієнтації. Після встановлення розширення користувач натискав кнопку «Зміни мій канал» під фотографією профілю, яку він випадковим чином обирав із 200 попередньо підібраних «каналів призначення». Ці канали призначення були приблизними хронологічними реконструкціями справжніх каналів користувачів Twitter, що давало змогу побачити і відчувати точки зору інших користувачів з максимально можливою точністю. Потім учасник міг переглядати та взаємодіяти (за допомогою лайків, відповідей, ретвітів тощо) з новим каналом, як ніби він був його власним. При цьому в будь-який час користувач міг завантажити інший довільно вибраний ним канал. Технологія була розроблена таким чином, що в середньому приблизно 50 % часу учасники бачили канал, що узгоджується з їхніми політичними поглядами, а інші 50 % часу вони бачили канал із зображенням протилежних поглядів.

Попередні роботи продемонстрували, наскільки спонукання «бачення перспективи», тобто постанови себе на місце члена «чужої групи», може

зменшити почуття ворожості до цієї групи. Маючи це на увазі, дослідники надавали випадковим 50 % учасників так звану «емпатичну підказку», тобто демонстрували наступний текст: «Якщо Ви побачите щось, з чим Ви не згодні, згадайте ситуацію, коли Ви з другом мали на щось протилежні погляди». Решта користувачів зараховувалися до контрольної групи, де вони бачили лише інструкції щодо використання інструменту.

Загальна гіпотеза дослідників полягала в тому, що користування подібною технологією може активувати практику зміни перспективи, а значить, сприяти емпатії та зменшити напругу та ворожнечу між групами з різними поглядами. Для перевірки цієї гіпотези дослідники вимірювали низку показників, які пропонована технологія дозволяла фіксувати:

- Тривалість використання: загальний час (у секундах), витрачений на перегляд каналів.

- Залученість, тобто ступінь активного користування: кількість натискань учасниками відповідних клавіш (поставив лайк або ретвітнув один із твітів, показаних у стрічці призначення, тощо).

- Відповіді на опитування: після того, як користувач прокручував 50 твітів у певному каналі, йому пропонувалися чотири запитання зі шкалою від 0 до 100 (0 = категорично не згоден; 100 = максимально згоден):

- Q1: «Цей канал відрізняється від того, що я звик бачити»;
- Q2: «Я дізнався щось нове, переглядаючи канал цього користувача»;
- Q3: «Я розумію, чому деякі люди можуть ідентифікувати себе з поглядами, показаними в цій стрічці»;
- Q4: «У майбутньому я був би зацікавлений мати розмову з власником цього каналу».

Запитання слугували різним цілям: перші два питання мали на меті перевірити ефективність надання людям політично різномірної/нової інформації; за допомогою третього питання намагалися оцінити, наскільки фактичне долучення до чужого всесвіту соціальних мереж покращувало здатність учасників міркувати про те, чому хтось може дотримуватися певних політичних поглядів; останнє питання мало на меті визначити, наскільки учасники можуть бути відкритими для глибшої особистої взаємодії з тими, хто дотримується опозиційних політичних поглядів.

Вимірювання політичної приналежності. Попередні дослідження показали, що шаблони спільного використання користувачами (тобто на які веб-сайти вони посилаються у своїх публікаціях) узгоджені з їхньою політичною орієнтацією. Зважаючи на це, дослідники зібрали всі твіти, опубліковані кожним учасником протягом місяця до першого використання розширення браузера, та визначили їхні політичні позиції як середній бал політичної позиції доменів, на які посилаються їхні твіти. Ця оцінка коливалася від -2 (дуже ліберальний) до +2 (дуже консервативний).

*Результати.* Загалом у рандомізованому експерименті взяли участь 1611 користувачів, політичні погляди яких автори змогли визначити. В се-



редньому, учасники замінювали свій канал на канал іншого користувача Twitter 3,14 рази. Усі учасники замінили свій канал на інший принаймні один раз (умови обов'язково робити це більше одного разу не було).

Учасники витрачали на 29 % більше часу на перегляд та на 37 % частіше взаємодіяли з твітами (лайк, ретвіт або відповідь) у політично опозиційних каналах, що свідчить про те, що ці канали для них були більш цікавими.

На запитання, чи містить цільова стрічка зміст, який сильно відрізняється від того, що вони звикли бачити в Twitter (Q1), користувачі, які бачили політичну стрічку, узгоджену з їхньою орієнтацією, дали нейтральну відповідь, тоді як користувачі, які бачили політично опозиційні стрічки, як правило, погоджувалися з тим, що канал виглядає зовсім не так, як вони звикли його бачити. Ці результати підтвердили, що ця технологія дійсно дає бажаний первинний ефект – представляє користувачам політичні погляди за межами їхніх бульбашок у соціальних мережах.

Учасники, які переглядали політично опозиційні канали, також частіше повідомляли, що вони дізналися щось нове, переглядаючи стрічку, хоча цей ефект був статистично незначущим. Проте контакт із протилежними поглядами викликав бажання дізнатися більше про іншу сторону: порівняно з учасниками, які бачили стрічку, яка збігається з їхніми поглядами, учасники, які бачили політично опозиційні стрічки, з більшою ймовірністю повідомляли, що вони хотіли б поспілкуватися з власником цього каналу в майбутньому.

Результати показали, що використання платформ соціальних мереж для знайомства користувачів з тими, хто дотримується інших політичних поглядів, може допомогти підвищити залученість, але саме по собі недостатнє для подолання розривів у розумінні та сприяння співчуттю між різними групами.

З іншого боку, було доведено, що показ учасникам емпатичної підказки не має істотного впливу на ступінь використання відповідної платформи чи міри залучення до неї. Разом з тим був продемонстрований сильний вплив емпатичної підказки на розуміння поглядів інших. На думку дослідників, нагадування у підказці про можливість різних поглядів навіть у друзів сприяло сприйняттю спільності учасника і власника каналу, тим більше, що попередні проекти теж показали, що більша сприймана спільність між членами протидіючих груп може слугувати одним з каналів, через який можна зменшити афективну поляризацію.

Підсумовуючи, можна сказати, що описані результати рандомізованого польового експерименту, проведеного в Twitter, продемонстрували, як платформи соціальних медіа можуть допомогти зменшити емоційну поляризацію та покращити розуміння політичних розбіжностей. Автори розгорнули свій експеримент через розширення Google Chrome, яке дозволяло користувачам замінювати свої канали Twitter на канали інших політично активних користувачів Twitter. Було показано, що канал, який містить інформацію, що суперечить політичним поглядам учасників, посилює залучення, але не розуміння того, чому

хтось може дотримуватись цих поглядів. З іншого боку, спонукання користувачів думати про політичну опозицію у контексті власного досвіду розбіжностей з друзями збільшує розуміння опозиційних поглядів, але не залучення. Разом ці висновки показують, яким чином платформи соціальних мереж можуть робити ті чи інші кроки для зменшення афективної поляризації.

### ***Благоговіння як спосіб зниження політичної поляризації***

За визначенням Д. Кельтнера, «Благоговіння – це відчуття присутності чогось величного й таємничого, що виходить за межі вашого поточного розуміння світу» (Keltner, D., 2023). У дослідженні, яке вчений проводив разом з колегами, він намагався визначити найпоширеніші джерела благоговіння.

Учасники були з 26 країн, включаючи прихильників усіх основних релігій, а також мешканців більш світських культур (наприклад, Голландії). Учасники були різними за статками та освітою, жили в демократичних і авторитарних політичних системах, дотримувалися егалітарних і патріархальних поглядів на статі. Їхні культурні цінності коливалися від більш колективістських (наприклад, Китай, Мексика) до більш індивідуалістичних (наприклад, Сполучені Штати).

Всім учасникам запропонували дати своє власне розуміння благоговіння і навести приклади ситуацій з власного життя, в яких вони відчували це почуття. Носії 20 мов в Каліфорнійському університеті в Берклі пізніше переклали 2600 написаних ними наративів. Як виявилось, люди з усього світу відчувають максимальне благоговіння, коли їх зворушує моральна краса: виняткові чесноти, характер і здібності, відзначені чистотою і добротою.

Так, понад 95 % моральної краси, яка викликала благоговіння в усьому світі, полягала в діях, які люди робили заради інших. Прояви мужності в різних сферах – спасіння людини, що тоне, чи з дому, в якому пожежа; батьки, які виховують дітей із серйозними захворюваннями; випадкові перехожі, які перешкоджають злочинцям; такі організації, як «Лікарі без кордонів», – провокують появу благоговіння. Іншим проявленим джерелом виявилася доброта людей – ситуації, в яких громадяни допомагають незнайомцям на вулицях, сплачують за них рахунки, якщо останнім не вистачає грошей; друзі, що підставляють своє плече в складних ситуаціях, тощо також викликали благоговіння у учасників різних країн. Подолання перешкод також було універсальним джерелом цього почуття: війни і концентраційні табори, стихійні лиха і катастрофи різного ґатунку, долання моральних та фізичних труднощів – викликали і продовжують викликати почуття глибокої поваги і благоговіння. І це далеко не всі каталізатори цієї дивовижної емоції.

Прихильники і послідовники Д. Кельтнера розширили напрямки вивчення благоговіння, серед яких можна знайти й дослідження впливу цього почуття на політичну поляризацію (Stancato, D. M., & Keltner, D., 2021). В цьому дослідженні вони перевіряли гіпотезу про те, що благоговіння буде зменшувати ідеологічні переконання, що, в свою чергу, призведе індивідів

до сприйняття ідеологічних суперечок в менш поляризованих термінах і вони будуть менш схильні до соціальної дистанції від ідеологічних колег. Розглянемо більш докладно одне з досліджень цього циклу.

Для виклику певного емоційного стану дослідники використовували добре перевірену техніку – пригадування учасниками власного досвіду переживання відповідних емоцій. В цьому дослідженні вони вирішили порівняти наслідки переживання трьох емоцій: благоговіння, гордості та нейтральної фонові емоції. Гордість зазвичай визначається як позитивна емоція, яка протистоїть ефекту благоговіння. Хоча обидві ці емоції позитивні та збудливі, благоговіння відрізняється від гордості з точки зору його стимулів і оцінок: тоді як благоговіння викликається ззовні (наприклад, спостереженням за мужніми чи добрими вчинками інших) і веде до певного применшення себе в порівнянні з іншими, гордість внутрішньо зосереджена на особистих досягненнях або здібностях і, відповідно, підіймає свій образ у власних очах. Таким чином, благоговіння і гордість причетні до уявлення про себе контрастними способами, що може призводити і до різних наслідків. На основі цих міркувань дослідники висунули гіпотезу про те, що відчуття благоговіння призведе до зменшення бажання соціальної дистанції від ідеологічних супротивників порівняно з гордістю і нейтральними умовами.

Загалом 280 учасників (126 жінок, 148 чоловіків, 5 транс-жінок, 1 транс-чоловік) були завербовані для участі в цьому дослідженні. Вони були випадковим чином розподілені до однієї з трьох умов пригадування різних емоцій. Кожна підгрупа отримала відповідну інструкцію:

Благоговіння. Будь ласка, приділіть кілька хвилин, щоб подумати про якийсь конкретний час, порівняно нещодавній, коли ви зіткнулися з природною сценою, яка викликала у вас почуття благоговіння. Це міг бути схід або захід сонця, вид з якоїсь вершини або будь-який інший краєвид, який, на Ваш погляд, був неймовірно прекрасним.

Гордість. Будь ласка, приділіть кілька хвилин, щоб подумати про якийсь конкретний час, порівняно нещодавній, коли ви відчували гордість. Це могло бути вступом до університету, знаходженням роботи, перемогою в конкурсі чи спортивному змаганні або будь-який інший варіант, коли Ви, на Ваш погляд, досягли особистих досягнень.

Нейтральна емоція. Будь ласка, приділіть кілька хвилин, щоб подумати про якийсь конкретний час, порівняно нещодавній, щоб подумати про щось, що Ви робили відносно недавно. Це могла бути їзда на велосипеді, підготовка до іспиту або будь-що інше, що Ви робили того дня.

Напишіть щонайменше п'ять речень, що описують цей досвід, про свої емоції та думки під час цього досвіду, надаючи стільки деталей, скільки тільки Ви зможете згадати.

Ідейну переконаність оцінювали стосовно питання імміграції. Усіх учасників ознайомили з трьома твердженнями щодо цієї проблеми: «Ми не повинні обмежувати імміграцію до США, оскільки іммігранти покращують

американське суспільство, привносячи нові ідеї та культури, і загалом вони корисні для економіки», «Ми повинні обмежити імміграцію до США, позаяк іммігранти підвищують рівень злочинності і, як правило, це погано для економіки, оскільки вони забирають робочі місця у людей, які народилися в США» та «Не знаю». Учасники повинні були обрати позицію, з якою вони найбільше згодні, після чого відповісти на 8 питань, за допомогою яких визначалася сила їхнього переконання (наприклад, «Наскільки твердою є ця Ваша позиція?»). Учасники відповідали на всі запитання за 11-бальною шкалою Лайкерта (від 0 до 10). Дослідники об'єднали усі вісім пунктів, щоб в результаті отримати загальний індекс переконаності.

Основною змінною в цьому дослідженні була оцінка ступеня толерантності до протилежних точок зору щодо питання про імміграцію. Дослідники операціоналізували цю змінну як міру соціального дистанціювання від людей з іншими поглядами. Для виміру бажаної соціальної дистанції учасників попросили вказати, якою мірою вони погоджувалися чи не погоджувалися з 10 різними завершеннями базового речення: «Наскільки Ви готові мати когось, хто не поділяє Ваших поглядів на імміграцію, в якості... (сусідів, колег, друзів і т.п.)». Учасники відповідали за 7-бальною шкалою Лайкерта (1 – категорично не готовий, 7 – максимально готовий). Усі пункти були зворотно оцінені та усереднені для створення глобального індексу соціальної дистанції, в якому вищі значення відображали більшу соціальну дистанцію.

Таким чином, у цьому дослідженні вивчали, чи може переживання благоговіння вплинути на когнітивні процеси, які сприяють розвитку ворожості і конфлікту між тими, хто стоїть на протилежних сторонах спірних ідеологічних питань. Зважаючи на те, що благоговіння може спровокувати відносно приниження особистості, підвищити скромність в оцінці власних достоїнств і підвищити оцінку сильних сторін інших людей, дослідники прогнозували, що благоговіння повинно спонукати людей сумніватися у своїх переконаннях, приймаючи позиції, які сприятимуть більшій соціальній гармонії між протилежними ідеологічними позиціями.

Результати всіх проведених досліджень (зокрема й того, про яке йдеться) підтвердили цю центральну гіпотезу. Важливо, що ці висновки стосувалися тільки благоговіння і не поширювалися на інші емоції (наприклад, гордість чи нейтрально фонову). Ці висновки підтвердили центральну роль емоцій у моральних судженнях, а також ідею про те, що емоції не лише формують конкретні моральні судження, а й метасприйняття поляризованого характеру моральних конфліктів.

Значна частина наукової літератури присвячена впливові емоцій на ставлення та судження всередині певної конкретної сфери (наприклад, роль співчуття при наявності бажання завдати шкоди), однак, на думку дослідників, благоговіння в цьому плані є відмінним, бо може спричиняти генералізований ефект. Відчуття зменшення себе в присутності чогось більшого, ніж Я, і потреба в когнітивній адаптації, що викликає відчуття невизначеності, –

натяк на те, що благоговіння може слугувати гальмом ідеологічних переконань, яке не залежить від конкретної сфери. І той факт, що ці висновки є узагальненням висновків проєктів, що стосувалися різних питань – смертної кари, расових упереджень у правоохоронних органах та імміграції (останнє – в дослідженні, про яке йшлося), – надає деяку попередню підтримку цій ідеї.

### ***Зменшення політичної поляризації шляхом анонімного обговорення політичних питань в мобільних чатах***

Питання про те, чи впливають анонімні онлайн-розмови між людьми з різними політичними поглядами на партійну поляризацію і якщо впливають, то як, останніми роками широко дискутувалося. А. Комбз з колегами створили платформу мобільного чату, щоб експериментально вивчити вплив подібних онлайн-розмов (Combs, A., Tierney, G., Guay, B. *et al.*, 2023). Учасниками дослідження стали представники двох опозиційних партій у Сполучених Штатах Америки – республіканці та демократи. Попередньо їх просили заповнити відповідні опитувальники щодо їхніх політичних поглядів. Пізніше їм запропонували використовувати відповідну платформу зі створеним дослідниками спеціальним мобільним чатом для обговорення з опонентом спірного політичного питання. В результаті проведеного дослідження було показано, що люди, які беруть участь в анонімних міжпартійних розмовах на політичні теми, демонструють суттєве зниження поляризації порівняно з контрольною групою, яка замість анонімних розмов з опонентами писала есе на аналогічну тему. Крім того, було доведено, що ці деполаризуючі ефекти позитивно корелювали з ввічливістю діалогу між учасниками дослідження, тобто чим більшу ввічливість проявляли представники опозиційних партій, тим меншою ставала політична поляризація. Цей висновок добре узгоджується з висновками описаного в розділі II. 4. 2. дослідження, в якому було показано, що саме теплі стосунки між представниками опозиційних груп (в тому випадку йшлося про лідерів партій) можуть призводити до зниження політичної поляризації.

Описані результати продемонстрували обнадійливий потенціал добре розроблених платформ соціальних медіа для пом'якшення політичної поляризації та підкреслили потребу в гнучкій платформі для подальших наукових досліджень у соціальних мережах.

## **II. 5. БАЖАНІ ЗМІНИ В СФЕРІ ЕМОЦІЙ: ЕМПАТІЯ**

### **II. 5. 1. Емпатія як психологічне поняття**

#### ***Визначення емпатії***

На сьогодні не існує єдиного узгодженого визначення емпатії. У свою чергу ця концептуальна неоднозначність впливає на те, як вимірюється ем-

патія, а отже, і на емпіричні висновки. Один із способів виділити емпатію як особливий процес – це порівняти її із іншим психологічним процесом, а саме з *симпатією*. Якщо ми розуміємо симпатію як «почуття до» іншої особи або групи осіб (наприклад, коли хтось відчуває жалість до страждань когось, втім не віддзеркалюючи страждань, які ця людина переживає), тоді, говорячи про емпатію, акцент робиться саме на дублюванні емоційного стану або «почутті разом» з іншою людиною. Таким чином, можна сказати, що емпатія та симпатія – це схожі, але принципово відмінні явища.

Загалом емпатія використовується як загальний термін для процесів, що сприяють розумінню афективного стану іншої людини та обміну почуттями з нею. Є думка, що емпатія – це феномен з ієрархічною структурою, що означає, що вона включає процеси нижчого та вищого рівнів, що відрізняються когнітивною складністю (Ferguson, H. J. & Wimmer L., 2023). Серед **процесів нижчого рівня** – розпізнавання емоцій, здатність декодувати емоційні стани інших. Розпізнавання емоцій зазвичай спирається на обличчя або тілесні знаки, наприклад, коли ми припускаємо, що людина з усміхненим обличчям щаслива. **Процеси вищого рівня** включають афективну та когнітивну емпатію. *Афективна (або емоційна) емпатія* виникає, коли ми поділяємо емоційний стан інших, усвідомлюючи, що джерелом нашої емоційної реакції є інша особа. Наявність такого розрізнення «я-інший» відрізняє афективну емпатію від *емоційного зараження*, автоматичного сприйняття емоцій інших, якому бракує розрізнення «я-інший». Дитина, яка спонтанно реагує на плач іншої дитини і теж починає плакати, не усвідомлюючи, що джерелом її власного плачу є інша дитина, є прикладом емоційного зараження. Навпаки, студент, який сумує з однокурсником через його розірвані стосунки, поділяючи емоційний біль друга, ілюструє афективну емпатію. *Когнітивну емпатію* можна розглядати як розуміння емоційного стану інших.

Складність дослідження емпатії починається з того, що спостереження та концептуалізація цього процесу часто зосереджуються лише на особі або особах, які намагаються співпереживати. Ті, кого намагаються зрозуміти і кому співпереживають, можуть реагувати на ці зусилля різними способами: вони можуть заохочувати розуміння самих себе та давати зворотній зв'язок, який покращує це розуміння, можуть залишатися байдужими або ж активно перешкоджати та ухилятися від спроб встановити з ними емоційний контакт. В останніх двох випадках точність емпатичних зусиль буде завжди залишатися під сумнівом, оскільки буде відсутнім зворотній зв'язок, який би підтверджував або спростовував емпатичні висновки.

Інший момент, який ускладнює дослідження емпатії, полягає в тому, що емпатія є динамічним процесом, оскільки емоційний стан повсякчас змінюється, іноді навіть в результаті співпереживання. Як наслідок, процес емпатії не має кінця, ніхто ніколи не знає раз і назавжди, що думає, відчуває або переживає інша людина. Ось чому деякі дослідники вважають, що *почуття цікавості* є важливою характеристикою того, хто співпереживає, тому що

потрібно дійсно серйозно цікавитися іншими, щоб стежити, уявляти та наближати мінливості досвіду, які не припиняються. Однак на даний момент у дослідженнях емпатії успішніше фіксують те, як люди називають, концептуалізують, цінують емпатичні процеси, ніж відстежують коливання емпатичних процесів, які розгортаються в даний момент або з часом.

Ще одна складність дослідження емпатії полягає в тому, що фактичні прояви або спроби емпатії пов'язані з безліччю змінних, включаючи загальну схильність певної людини до емпатії (на погляд тих науковців, які розглядають емпатію як здатність чи рису особистості) або ж ступінь опанування емпатією (на погляд інших дослідників, які розглядають емпатію як навичку). Важливо також підкреслити, що наслідки емпатії, ймовірно, є набагато більш мінливими, ніж зазвичай припускають. Емпатичні процеси можуть як лякати людей, так і заспокоювати їх. Вони можуть викликати не лише співчуття та просоціальну поведінку, як зазвичай вважається, але також можуть використовуватися, щоб заподіяти біль або збентежити людей.

### ***Розрізнення реакцій емпатії та власного афективного стану***

Як зазначалося раніше, емпатія включає два важливі компоненти: переживання афективного стану, ізоморфного афективному стану людини, яку спостерігають або уявляють (тобто спільний стан), але в той же час можливість відрізнити власний афективний стан від стану іншої людини. Останнє особливо важливо для того, щоб власний афективний стан не впливав на співпереживання іншим, і щоб люди не відчували надмірного особистого страждання, співчуваючи іншим. Наприклад, було доведено, що коли два учасники відчували одночасний – але різноважливий – афективний дотик, їхні судження про афективний дотик іншої людини були упередженими валентністю їх власного досвіду. Подібним чином, поведінкові та нейровізуалізаційні дані демонструють, що спонукання уявити біль і страждання іншої людини призводить до більшого емпатичного занепокоєння, але меншого особистого страждання. І навпаки, коли негативна історія викликає високий рівень особистого страждання, це порушує здатність розпізнавати емоції оповідача.

Здатність розрізняти себе та інших необхідна в різних сферах соціально-когнітивної обробки, включаючи репрезентацію психічних станів інших, які суперечать власним, і гальмування тенденцій до автоматичного наслідування. Мета-аналіз показав, що ці процеси активують ті самі області скроневої тім'яної кори, що й емпатія, і покладаються на пов'язані мережі навичок виконавчої функції, зокрема гальмівного контролю. Дослідження порушення емпатії виявили, що у психопатів виникають нетипові реакції мозку на біль інших, хоча вони можуть змінитися, коли їм прямо наказано співпереживати іншим. Труднощі співчуття іншим, про які повідомляють, наприклад, деякі люди з аутизмом, пов'язані з високим рівнем алекситимії, що відображає труднощі розуміння та ідентифікації власних емоцій.



Ключові питання в поточній літературі стосуються ступеня, до якого люди співпереживають з іншими автоматично, і чи можуть певні контекстуальні особливості змінити інтенсивність та вибірковість цієї відповіді. Численні дослідження показали, що нейронні мережі емпатії активуються, навіть якщо учасникам не було запропоновано задіяти ці відповіді. Наприклад, була виявлена часткова активація мозку в мережі емпатії/болю і тоді, коли учасники самі відчували хворобливий стимул, і тоді, коли вони спостерігали довільний сигнал, який вказував на те, що їх кохана людина отримувала той самий больовий стимул. Тим не менш, вважається, що, враховуючи ряд надскладних ситуацій взаємодії, в яких люди беруть участь у повсякденному житті, автоматична система емпатії, яка активується незалежно від потреби, була б надто вимогливою до людських емоційних ресурсів і порушила б власні емоційні переживання.

Деякі з найяскравіших доказів того, що емоційні реакції на біль інших можуть модулюватися стосунками між собою та іншими, походять із досліджень, які показують зростання емпатичних реакцій на біль інших із зростанням близькості (перекриття) себе та іншого, які розуміються в самому широкому плані. Так, Riečanskú та ін. (2020) порівняли емпатичні реакції на відеозаписи, на яких в руку вколюють гостру голку, коли зорово-просторове положення цільової руки збігалось або не збігалось з положенням власної руки учасника. Результати показали, що пов'язані з емпатією фізіологічні реакції були сильнішими, коли репрезентації себе та інших збігалися.

Існує велика кількість доказів, які підтверджують ідею про те, що на реакцію емпатії впливає приналежність людини до тієї ж соціальної групи, включаючи ступінь, до якого люди вважають іншу людину схожою або знайомою. Так, в одному з досліджень повідомлялося, що навіть уявна «єдність» між собою та іншими є важливим провідником поведінки допомоги, а це тісно корелює з емпатичною турботою. Також було доведено, що люди виявляють сильнішу міміку емпатійних емоцій, таких як смуток, до членів своєї групи, в той час як статус членства поза своєю групою може скомпрометувати емпатичну та просоціальну поведінку щодо інших. Цікаво, що соціальний контекст взаємодії може викликати абсолютно різні почуття до інших. Так, спостереження за радістю конкурента може призводити до почуття страждання, в той час як його біль – до позитивних емоцій. Цей шаблон розкриває важливий аспект емпатії, а саме те, що її можна використувати зловмисно, особливо по відношенню до радикально інших.

### ***Поняття стратегічної емпатії***

Нещодавно в американській науковій пресі була опублікована стаття під красномовною назвою – «Розуміння противника: стратегічна емпатія та прийняття рішень в сфері національної безпеки» (Abbe, 2023). Авторка статті – професорка Військового коледжу Армії США психологиня Аллісон Аббе – на основі огляду численних попередніх досліджень пропонує вважа-

ти стратегічну емпатію однією з найнеобхідніших компетентностей для вищого ешелону влади в США, а значить, почати навчати їй та розвивати її в обов'язковому порядку у відповідних закладах США.

Поняття стратегічної емпатії авторка диференціює від того розуміння емпатії, яке є більш розповсюдженим і про яке йшлося вище. Пояснюючи його відмінність, вона звертається до ідеї про три основні виміри емпатії: емпатійну турботу, обмін емоційним досвідом та бачення перспективи. Емпатичною турботою вона називає компонент емпатії, який найбільше відображено в популярному її розумінні як синонім співчуття. Ця турбота є аспектом співчуття емпатії – піклування про благополуччя інших. Емпатична турбота є афективно-мотиваційним виміром емпатії, оскільки він включає мотивацію спостерігачів до допомоги іншим або до полегшення їх страждання. Під обміном досвідом мається на увазі власне переживання чужого емоційного стану, яке може відбуватися незалежно від когнітивного розуміння об'єкта емпатії. Останній же вимір – бачення перспективи, доповнюючи емоційний та мотиваційний виміри, є когнітивною навичкою і полягає в спробі зрозуміти думки, почуття, мотиви та цілі об'єкта. Саме на цьому останньому вимірі авторка і наголошує, підкреслюючи, що саме він найбільше відповідає визначенню стратегічної емпатії попередніми авторами як «розуміння ідеології, емоцій і прагнень, які спонукають і стримують інших акторів». Таким чином, стратегічна емпатія швидше розуміється як цей її когнітивний компонент, а не конструкт емпатії в цілому. Інші два компоненти можуть бути при цьому задіяні або не задіяні, для визначення стратегічної емпатії це не є принциповим.

Суттєві відмінності щодо запровадження та вживання цього поняття пропонується шукати також в тому, хто має стати суб'єктами та об'єктами стратегічної емпатії. Звертаючись до Публікації армійської доктрини та певних документів НАТО, в яких наголошується важливість емпатії як міжособистісної лідерської компетентності, авторка уточнює коло осіб, яким потрібно оволодіти навичками стратегічної емпатії, – це, в першу чергу, посадовці, задіяні у сфері національної безпеки, особи, які приймають стратегічні рішення, стратеги та стратегічні радники, персонал розвідки та лідери на всіх рівнях.

Ключові відмінності стосуються також об'єктів емпатії. Авторка пояснює, що контексти попередніх традиційних досліджень емпатії в організаційному плані часто обмежувалися медичними професіями та психотерапією. У цих умовах емпатія розглядалася з точки зору медичного працівника, мета якого допомоги пацієнту. Співчуття в цьому випадку грає на користь пацієнта, а спостерігач (медичний працівник) і актор (клієнт) працюють заради благополуччя пацієнта. Так само в міжособистісному контексті, де емпатія зосереджена на давніх стосунках, таких як дружба, шлюб чи інші види партнерства. В цьому випадку також у партнерів є афіліативні мотиви, і вони виявляють емпатію, щоб піклуватися одне про одного та підтримува-

ти свої стосунки. Тобто у сфері охорони здоров'я та міжособистісних відносинах спільні інтереси або взаємна вигода спонукають до емпатії. Навпаки, стратегічна емпатія передбачає зовсім інші стосунки між задіяними в ній особами – це відносини конкурентів, супротивників або якщо навіть і союзників, то в будь-якому разі з різними інтересами.

Акцентуючи на питанні розбіжності інтересів у акторів і спостерігачів, А. Аббе конкретизує свою думку наступним чином: у стратегічній емпатії актори та спостерігачі мають різні інтереси: спостерігач діє з погляду колективного національного інтересу, тоді як об'єкт його емпатії має власні, іноді протилежні загальним, інтереси. Тому мета або мотивація стратегічної емпатії різко контрастує із метою емпатії в її традиційному розумінні, яка існує для просоціальних або афіліативних цілей.

На додаток до обговорених вище відмінностей, стратегічна емпатія відрізняється від традиційної емпатії принаймні ще в деяких моментах. По-перше, це можлива фізична та часова відстань спостерігача від супротивника, яка обмежує доступ і можливості збору точної інформації. Приклад, який наводить авторка, стосується того, що аналітик чи практик не завжди може бачити чи чути Путіна в прямому ефірі та його реакції на оновлення операцій в Україні, а це може впливати на точність їх висновків. По-друге, спостерігач діє в колективних національних інтересах або від імені особи, яка приймає стратегічні рішення. Як результат – наслідки помилок сягають далеко за межі спостерігачів і акторів. Це означає, що стратегічна емпатія – це зусилля з надвисокими ставками, тому неточне розуміння супротивника або мотивації конкурентів може мати катастрофічні наслідки.

Торкаючись питання про характеристики, які можуть сприяти розвитку стратегічної емпатії, дослідниця звертає увагу на таку рису, як егоцентризм. Посилаючись на раніше проведені дослідження, вона стверджує, що західні спостерігачі можуть бути в не вигідному становищі в порівнянні з мешканцями Східної Азії саме через наявність у перших егоцентричних упереджень, які заважають більш адекватному сприйняттю об'єктів емпатії. Егоцентричні упередження спонукають спостерігачів проектувати власні погляди на інших. Для стратегів національної безпеки та практиків егоцентризм і його «двоюрідний брат» етноцентризм виробляють дзеркальне відображення, де спостерігачі проектують особисті цінності, припущення і наміри на інших, тим самим засліплюючи своє адекватне бачення їх.

Традиційні стереотипи свідчать про те, що жінки демонструють більше емпатії, ніж чоловіки, але наукова література лише частково підтверджує це переконання. Якщо мати на увазі саме стратегічну емпатію, то дослідження загалом не виявили статевих відмінностей в точності сприйняття перспективи або іншого соціального судження.

Щодо інших характеристик, пов'язаних зі стратегічною емпатією, то було показано, що особи з вищими загальними пізнавальними здібностями та рисами відкритості, психологічно стабільні та толерантні до неодно-

значності, як правило, мають більшу точність суджень і краще розуміння своїх об'єктів емпатії.

Посилаючись знову-таки на попередні дослідження, авторка стверджує, що стратегічна емпатія перетинається з іншим набором навичок, необхідних ефективним лідерам та стратегічним радникам. Йдеться про емоційний інтелект, міжкультурну компетентність і системне мислення. Так, емоційний інтелект є одним з найважливіших і найпопулярніших в наш час конструктів, який охоплює і емпатію. Визначення емоційного інтелекту в певних його моделях включає особистісну та соціальну компетентності із емпатією як частиною соціальної компетентності.

Міжкультурна компетентність є іншою структурою, яка включає емпатію. У своїх з колегами попередніх дослідженнях авторка довела внесок емпатії і сприйняття перспективи для міжкультурної ефективності. Результати одного з досліджень емпірично показали, що культурна емпатія пов'язана з рівнем володіння іноземними мовами та навичками взаємодії з іноземним населенням серед солдатів та офіцерів армії.

Третя конструкція, системне мислення, вважається критично важливою лідерською навичкою, і багато моделей системного мислення включають в себе сприйняття перспективи як когнітивний вимір емпатії. Ці моделі визнають, що у відкритих системах актори та зацікавлені сторони можуть мати різні точки зору залежно від їхньої позиції в системі, але системне мислення вимагає розуміння усіх цих відмінних точок зору. Стратегічна емпатія якраз і здатна дозволити спостерігачам неупереджено визначити більшу кількість відносин і причинно-наслідкових зв'язків у складній системі через усвідомлення різних поглядів. Наприклад, при плануванні втручання у комплексну систему людської міграції після конфлікту чи стихійного лиха, розуміння точок зору різних учасників системи, починаючи від самих мігрантів, їхніх національних політичних лідерів і закінчуючи торговцями людьми, буде сприяти виробленню і прийняттю найкращих рішень.

На закінчення свого опису стратегічної емпатії авторка надає чотири важливі, на її погляд, рекомендації, які дозволять краще розвивати майбутнім спеціалістам з національної безпеки цю важливу навичку:

По-перше, майбутні лідери повинні зосереджуватися на когнітивному аспекті емпатії, а не на співчутті чи обміні емоційним досвідом. Розгляд перспективи є найбільш плідним виміром емпатії для цілей національної безпеки. І тут важливо не тільки зрозуміти позицію іншого, але і вміти дистанціюватися від неї. Іншими словами, недостатньо прийняти точку зору іншого актора, бо прийняття іншої перспективи – це тимчасовий стан. Розгляд перспективи завершується, коли хтось усвідомлює думки іншої людини, а потім повертається до свого власного погляду. Ця навичка вимагає багаторазової зміни точок зору, а не прийняття їх, бо тільки в такому разі можна бачити систему з точки зору багатьох акторів.

По-друге, ті, хто буде формувати в себе навичку стратегічної емпатії, повинні використовувати зворотній зв'язок, щоб покращити це своє вміння. Забезпечення їх відгуками про те, наскільки їхні оцінки узгоджуються з інформацією, оприлюдненою пізніше або з інших джерел, може підвищити точність у їхньому визначенні перспективи через деякий час.

По-третє, висновки вже проведених досліджень вказують на важливість використання співпраці для покращення заключних оцінок. Єдиний лідер, практик, учасник переговорів, політик або психолог навряд чи зможе одноосібно найкраще зрозуміти свого супротивника чи партнера та спрогнозувати його дії. Набагато більше шансів має командна робота. Причому щоб забезпечити відмінність точок зору, варто залучати до команди представників різних дисциплін і взагалі максимально різних за спеціалізацією членів. Рекомендують включати до команди істориків, фахівців з розвідки, психологів, соціологів та інших експертів з шаблонів поведінки та її аномалії. Чим вище ставки рішення, тим важливіше зібрати та узгодити думки від ряду експертів та джерел інформації.

По-четверте, рекомендується зберігати смиренність і визнання невідзначеності. Люди часто не можуть передбачити навіть власні реакції. Вони часто переоцінюють міру, до якої хтось буде діяти етично або навпаки. Тому стратеги та практики повинні розуміти, що не можна очікувати більш точного судження та передбачення мотивів інших, ніж своїх власних. Все має відбуватися з визнанням імовірності виникнення помилок. Тому й процес прийняття рішень також повинен включати фазу, яка чітко формулює ймовірні неправильні уявлення щодо партнера чи супротивника і механізми їх виправлення.

## II. 5. 2. Емпіричні дослідження емпатії

### *Методи діагностики емпатії*

Емпатія найбільш широко оцінювалася за допомогою **анкет для самооцінки** (Ferguson, H. J. & Wimmer L., 2023). Тут респонденти оцінюють власний рівень емпатії, вказуючи, наскільки вони згодні з твердженнями про високий рівень цієї здатності. Шкали оцінок зазвичай пропонують варіанти відповідей, які завершуються одним або декількома підсумковими балами, які вказують на рівень емпатії. Наприклад, у досить часто застосовуваному інструменті, Індексі міжособистісної реактивності (IRI; Davis, 1980), учасникам пропонують 28 пунктів (наприклад, «Мене часто дуже зворушують речі, які я бачу») і використовують п'ятибальну шкалу в діапазоні від «погано мене описує» до «добре мене описує», щоб визначити, наскільки вони сприймають вказану поведінку як притаманну собі. IRI охоплює чотири аспекти емпатії як риси: фантазію, сприйняття перспективи, емпатичну стурбованість та особисте страждання.

Однак, незважаючи на їхнє часте використання, анкети для самооцінки зазнали жорсткої критики щодо їхньої надійності. Так, існує занепокоєння тим, що інструменти самозвіту сприйнятливі до соціальної бажаності: пункти формулюються таким чином, що можна вгадати відповідь, пов'язану з високим рівнем емпатії. Оскільки ж емпатія є соціально бажаною здатністю, респонденти, які бажають бути прийнятими суспільством, можуть піддатися спокусі вибрати відповідний варіант відповіді, навіть якщо це суперечить їхньому чесному судженню. Крім того, є сумніви, що всі люди здатні адекватно оцінювати емпатію в собі, що також може спотворити результати.

**Комп'ютерні завдання** пропонують поведінковий – і отже, більш прямий – показник емпатії. Одним із найбільш широко використовуваних комп'ютерних завдань, яке призначене для вимірювання емпатії, є тест «Читання думок по очах» (RMET; Baron-Cohen et al., 2001), під час якого досліджувані підбирають емоційне слово, яке найкраще описує психічний стан людини за зображенням її очей. Однак останніми роками це завдання було піддано критиці за його зв'язок із вербальним інтелектом, і тепер вважається, що його результати відображають міру розпізнавання емоцій.

В іншому завданні оцінюється емпатія до болю. В ньому учасники спостерігають за картинками, що зображують болючі або безболісні сценарії, і оцінюють інтенсивність болю за допомогою візуальної аналогової шкали (Preis та ін., 2013). Автори припускають, що високі оцінки болю для «болісних» картинок свідчать про високий рівень емпатії до болю інших.

Останніми роками ці комп'ютерні завдання щодо співчуття до болю поєднувалися з вимірюваннями нейровізуалізації, наприклад, за допомогою функціональної магнітно-резонансної томографії (фМРТ) або електрофізіологічних записів мозку, наприклад, електроенцефалограми (ЕЕГ). Ці заходи мають перевагу у виявленні нейрофізіологічних корелятивів емпатії з високою просторовою/часовою роздільною здатністю, тоді як учасники активно беруть участь у цих процесах. Використовуючи ці завдання, дослідження функціональної нейровізуалізації виділили ділянки мозку, які задіяні в афективних і когнітивних компонентах емпатії, і визначили «основну мережу», яка залучається до різних завдань емпатії.

Аналіз нейронних коливань показав, що емпатія модулює нейронну активність в зоні сенсомоторної кори, відомої як система дзеркальних нейронів людини. Дзеркальні нейрони спрацьовують як тоді, коли люди самі виконують дію, так і тоді, коли вони спостерігають, як інші виконують дію, Припускають, що система дзеркальних нейронів фіксує реакцію мозку при спостереженні за іншими, хто відчуває біль; бачення або уявлення досвіду іншої людини активує власну пам'ять людини про подібні ситуації, таким чином породжуючи спільний фізіологічний досвід.

Проте, незважаючи на великі перспективи застосування нейронаукових методів до соціально-когнітивних завдань і їх особливу перевагу в тому, що

вони дозволяють неявно вимірювати емпатичні відповіді, залишаються значні проблеми в їх використанні. Найважливішим є те, що методи нейровізуалізації та електрофізіологічні методи спрямовані на ідентифікацію психологічних процесів шляхом спостереження за активністю мозку під час виконання певних завдань. Однак, оскільки психологічні процеси часто не піддаються прямому спостереженню, дослідники стикаються з проблемою «зворотного висновку»; їм потрібно зробити висновок про участь конкретних соціально-когнітивних процесів на основі спостережуваних моделей функціонування мозку, а це далеко не завжди можливо.

Двома альтернативними фізіологічними показниками, які використовувалися для оцінки афективної емпатії, є **відстеження очей**, яке використовує технологію на основі камери для відстеження фокусу погляду людей і розміру зіниць, а також **електроміографія обличчя** (ЕМГ), яка фіксує активність м'язів обличчя як міру емоційної мімікрії. Дослідження з відстеження очей показало, що під час розмови віч-на-віч люди з високою емпатією частіше фокусують свій погляд на області очей свого партнера порівняно з людьми з низькою схильністю до емпатії. Крім того, вважається, що вищий рівень афективної емпатії впливає на діаметр зіниці, оскільки є свідчення про більший розмір зіниці під час перегляду відео актора, який розповідає сумну (а не нейтральну) історію. Це пояснюється тим, що розширення зіниці, серед іншого, залежить від емоційного збудження людини – чим вище збудження, тим більший розмір зіниці. Тому вважається, що, якщо хтось співпереживає іншій людині, підсумкове збільшення емоційного збудження має супроводжуватися збільшенням зіниці.

Дослідження ЕМГ показали, що спостерігачі імітують вирази щасливих або сердитих облич, і що відповідні м'язові скорочення є сильнішими серед більш емпатичних осіб, що свідчить про те, що вони можуть бути більш чутливими до емоцій інших. Звичайно, техніки відстеження очей та вимірювання ЕМГ також страждають від проблем «зворотного висновку», як і ті, що обговорювалися для нейронаукових методів, тому необхідна подальша робота з розробки надійних методів дослідження емпатії.

### ***Активация епізодичної симуляції як чинник підвищення емпатії***

Епізодична симуляція – здатність подумки переносити себе за межі теперішнього досвіду та уявляти віддалені в часі та місці події – є дуже важливою для пізнання та поведінки. В епізодичній симуляції епізодична пам'ять забезпечує деталі, які повторно комбінуються, щоб уявити щось, реагувати на нові події та підготуватися до них. Когнітивній структурі цього процесу приділялося багато уваги протягом останнього десятиліття в літературі з пам'яті, проте М. Воллберг з колегами вирішили провести дослідження в новому напрямку – вивчити вплив епізодичного моделювання на індукцію емоцій, а саме – на афективну емпатію, тобто відчуття того, що, на думку суб'єкта емпатії, відчуває хтось інший (Vollberg, M., 2021).



Епізодична симуляція передбачає не тільки уявлення майбутніх гіпотетичних подій, але й афективні сигнали, які виникають у результаті моделювання події. Зокрема, епізодична симуляція та епізодична пам'ять, порівняно з вербальним і семантичним знанням, можуть слугувати для посилення емоційних реакцій на стимули. Крім того, вважається, що афективний сигнал, який виникає з епізодичної пам'яті та епізодичного моделювання, відіграє важливу адаптивну функціональну роль, дозволяючи попередньо переглянути суб'єктивний досвід і цінність можливих подій. У цьому сенсі епізодична симуляція може викликати афективний сигнал так, нібито подія безпосередньо переживається.

Автори цього дослідження припускали, що активація епізодичної симуляції перед винесенням емпатійного судження збільшить спонтанну епізодичну генерацію деталей про нещастя жертви, що, у свою чергу, посилить афективний сигнал і подальшу емпатію. Друге припущення полягало в тому, що епізодична симуляція може зменшити емпатію до страждань членів аут-груп. Тобто, на думку дослідників, образи сцен, які люди спонтанно генерують про чужі нещастя, відрізняються вже на початковому етапі, залежно від того, ким є «інший» – членом ін-групи чи аут-групи, що призводить до подальших відмінностей в емоційній реакції на чужий досвід.

Іншими словами, автори перевіряли, чи активація епізодичного моделювання збільшує афективну емпатію в наступному завданні, чи відбувається це шляхом збільшення спонтанно генерованих епізодичних деталей страждань інших, і чи модеруються ці стосунки через членство жертви в групі. Жодне з попередніх досліджень не вивчало, як підвищення здатності до епізодичного моделювання впливає на емпатію. Більше того, на думку дослідників, основним обмеженням попередніх досліджень було те, що учасники отримували інструкції, що саме моделювати, що робило неможливим відокремлення ефектів епізодичного моделювання як процесу від ефектів конкретного змісту, щодо якого учасники отримували відповідні вказівки. Щоб обійти це методологічне обмеження, автори викликали епізодичне моделювання в завданнях, які передували подальшому дослідженню емпатійних суджень і були зовсім не пов'язані з ними за змістом. Вони прогнозували, що епізодичне моделювання підвищить емпатію в цілому та зменшить різницю у відчутті емпатії до членів ін-групи та аут-групи.

Було проведено два експерименти. Остаточна вибірка першого з них включала 811 учасників, з них 369 жінок та 442 чоловіки; усереднений вік = 36 років; віковий діапазон – від 20 до 78 років; серед них 496 ідентифікували себе з Демократичною партією, а 315 – з Республіканською.

Для визначення ступеня ідентифікації з певною політичною силою учасникам було запропоновано три запитання, в яких йшлося про те, наскільки їм «подобається», наскільки вони «цінують» і наскільки «відчувають зв'язок» зі своєю політичною групою та з аут-групою. Усі три питання були представлені на одній сторінці з варіантами відповідей за 7-бальною

шкалою від «зовсім не...» до «дуже...». Визначення ступеня ідентифікації з ін-групою та аут-групою відбувалося на різних сторінках. Автори усереднювали відповіді для ін-групи та аут-групи і для кількісного показника використовували різницю між ними. Наприклад, якщо учасник мав середній ідентифікаційний бал для ін-групи 6 і середній бал для аут-групи 2, вони кодували ін-групову ідентифікацію як +4, а аут-групову як -4.

У першому експерименті була використана Епізодична симуляційна маніпуляція для активації епізодичного моделювання: учасників експериментальної групи (388 осіб) просили максимально детально уявити певну подію, що потенційно може відбутися через 10-30 років. Учасники контрольної групи (423 особи) в цей час виконували дев'ять простих математичних задач (одноцифрове додавання і віднімання).

Завдання на оцінку емпатії полягало в тому, що учасникам було представлено вісім негативних подій, зміст яких не мав нічого спільного з епізодичним моделюванням (наприклад, «У Еріка після обіду розболівся живіт»). Єдиний герой, про якого йшлося в цих описах, був позначений для половини з них як член ін-групи, для другої половини – як член аут-групи. Учасників просили надати свої емпатійні судження, тобто оцінити, наскільки опис події, що сталася з цією людиною, викликав у них співпереживання (за 10-бальною шкалою від «зовсім не...» до «надзвичайно...»).

Таким чином, епізодична симуляційна маніпуляція була вбудована в ситуацію міжгрупової конкуренції між двома політичними партіями (республіканці проти демократів). Учасники були віднесені до тієї чи іншої групи відповідно до їхньої самооцінки власної політичної приналежності. Щоб підкреслити міжгрупову конкуренцію, учасникам сказали, що всі вони беруть участь у розв'язанні певних завдань і що команда з найвищим загальним балом отримує бонус. Після запитань щодо політичної ідентифікації, учасники переходили до епізодичної симуляційної маніпуляції (в експериментальній групі) або до розв'язання арифметичних задач (в контрольній). Після цього вони отримали 8 віньєток з описом негативних подій і визначили ступінь співчуття їх героям. Наприкінці заповнили анкету, в якій вказали свій вік, стать та етнічну приналежність.

Результати цього дослідження показали, що ступінь ідентифікації з членами ін-групи був значно вищим, ніж з членами аут-групи. При цьому більша ідентифікація супроводжувалася і більш високим рівнем емпатії. Підтвердилося головне передбачення авторів щодо основного ефекту епізодичної маніпуляції: у учасників експериментальної групи, у яких стимулювалася деталізація сцен та образів, спостерігалася й суттєво сильніше співпереживання з героями негативних подій порівняно з контрольною групою, у якій подібна деталізація не провокувалася. Проте друга гіпотеза авторів не підтвердилася: у членів експериментальної групи рівень емпатії зріс як по відношенню до членів ін-груп, так і до членів аут-груп, але розрив в емпатії до представників цих двох груп залишився без змін.

Завданням другого експерименту було підтвердження отриманих у першому експерименті результатів, але з використанням більш надійного інструменту дослідження епізодичної симуляції – індукції епізодичної специфічності (Episodic Specificity Induction (ESI)), яка була створена для вибіркового націлювання та посилення епізодичних деталей, одночасно відокремлюючи їх від пов'язаних процесів, таких як семантичний пошук і наративний опис.

Після усіх необхідних процедур з підбору учасників остаточно вибірка складалася з 199 осіб, з них 130 жінок та 69 чоловіків; середній вік склав 21 рік; віковий діапазон – від 18 до 43 років; 175 учасників віднесли себе до демократів, 24 – до республіканців.

У другому експерименті використовувався той же інструмент для визначення політичної ідентифікації, що і в першому, проте суттєво змінювався спосіб маніпулювання епізодичним моделюванням. ESI має три етапи: індукція розпочинається з 2-хвилинного відео, в якому дорослі виконують певну домашню роботу на кухні. Після відео учасникам запропонували так зване завдання-заповнювач: прості арифметичні задачки, за допомогою яких повинна була активізуватися оперативна пам'ять учасників і ускладнитися завдання подумки повторити зміст відео. Після цього з учасниками проводилося особисте інтерв'ю, яке спонукало учасників повідомити якомога більше деталей про обстановку, дії та людей у відео.

Як і в першому експерименті, залежною змінною була ступінь емпатії до героїв негативних подій, які, як і раніше, були абсолютно не пов'язаними з маніпуляцією. Відмінність між експериментами полягала в збільшенні вдвічі – до 16 – віньєток з описом подій. Суттєвою відмінністю була також оцінка ступеня образності сцени цих уявних подій. Для її реалізації учасників попросили письмово описати задані на віньєтках події. Ці описи дали авторам змогу визначити обсяг спонтанно створених учасниками внутрішніх епізодичних деталей і зовнішніх деталей (не епізодична інформація, включаючи семантичні деталі, розширені події та повтори).

У результаті другого експерименту було показано, що групова ідентифікація була аналогічною тій, що і в першому експерименті: учасники отожднювали себе з членами аут-групи менше, ніж з членами своєї групи. Як і в експерименті 1, оцінки емпатії були позитивно пов'язані з груповою ідентифікацією поза межами маніпулювання епізодичним моделюванням. Також – і це найголовніше – учасники повідомили про більшу емпатію після ESI порівняно з контрольними умовами. При цьому результати засвідчили, що зв'язок між ESI і ступенем емпатії був опосередкований спонтанно створеними епізодичними, а не зовнішніми, деталями.

Примітно, що, як і в першому експерименті, підвищення емпатії не залежало від групової ідентифікації – воно спрацьовувало навіть для членів аут-групи, але не зменшувало розрив у ступені емпатії до членів ін-групи та аут-групи, як автори раніше припускали.

Існує багато досліджень, які вивчають вплив емоцій на формування та відновлення пам'яті, однак описаний проект дав нове розуміння протилежного причинно-наслідкового шляху – як епізодичні уявлення, побудовані на основі пам'яті, формують емоцію, в даному випадку – афективну емпатію. Автори цього дослідження зосереджувалися на зв'язку між епізодичною симуляцією та емоціями і не розглядали їх вплив на поведінку, хоча є дослідження, в яких задокументовано, що самооцінка емпатії позитивно пов'язана з альтруїстичною поведінкою. Більше того, існують дослідження, в яких вже встановлений прямий зв'язок між епізодичним моделюванням і про-соціальною поведінкою, зокрема в формі економічних пожертвуваль (Gaesser et al., 2020). Цей напрямок досліджень є новітнім і вважається вельми перспективним.

### ***Емпатичні реакції на фотографії в пресі з війни в Україні***

Передбачається, що прес-фотографії в інтернеті мають формувальний вплив на сприйняття реальності, а також на політичні позиції та погляди. При цьому вважається, що найбільш сильні емоції викликають фотографії, пов'язані з війною. Проте на сьогоднішній день немає точного розуміння емоційних ефектів і конкретних процесів рецепції, викликаних фотографіями в пресі. Процес візуальної комунікації як такий ще недостатньо вивчений. Отже, краще розуміння когнітивних та емоційних реакцій людини на фотографії війни є дуже актуальним як в міжнародному, так і національно-му медіа-середовищі.

Ця проблема зацікавила німецьких дослідників (Müller M. G., Christ K., 2023), яких турбували наступні головні дослідницькі питання: як викликається співчуття зображенням жертвам? Які фото-мотиви уможливлюють, а які стримують співпереживання? Чим можна пояснити приписування меншої чи більшої емпатії певним візуальним мотивам? Для відповіді на них вони спроектували дослідження, в якому намагалися вивчити, як учасники бачать, оцінюють та інтерпретують професійні фотографії поточної війни в Україні. Виявлення візуальних моделей репортажів про війну та відповідних емпатичних реакцій тих, хто дивиться на ці фотографії, стало їх головною метою.

У цьому дослідженні емпатія розглядалася як емоційна реакція на опосередковану інформацію. Науковці відштовхувалися від попередніх робіт, в яких розрізняються три емпатичні відповіді на опосередковані, потенційно травматичні візуальні ефекти: «заступна або вторинна травма», тобто реакція, під час якої глядач, хоч він і не є безпосереднім свідком події, шокований фотографією – заступницею безпосереднього стимулу – до ступеня емоційного збудження, «порожня емпатія», яка є швидкоплинним почуттям, що супроводжується заціпенінням і незацікавленістю в долі зображених жертв, і нарешті «спостереження» – відповідь, яка хоч і не викликала сильної емоційної реакції, тим не менш може змінити глядача в позитивно-му про-соціальному ключі і вплинути на його подальші погляди і поведінку.

Щодо останнього різновиду, то дослідники вважали слушною думку, згідно з якою емпатія прокладає шлях не лише для жертвування часу та грошей на гідну справу, але і як про-соціальна сила, яка просуває певну політичну програму. Таким чином, для них емпатія та політична дія є тісно перепленими. Отже, це дослідження мало на меті виявити зв'язки між певними візуальними моделями у воєнній фотографії та конкретними емпатичними реакціями глядачів, серед яких спостереження як про-соціальна форма емпатії може потенційно призвести до політичних дій.

Вибрані 33 фотостимули для цього дослідження – це прес-фотографії професіоналів, опубліковані в місцевих, національних і міжнародних онлайн-засобах масової інформації, починаючи від друкованих газет і телебачення, а також міжнародних агентств і організацій. Дослідники припускали, що «позитивні» образи, наприклад, жінка, яка народжує дитину на станції метро та посміхається в камеру, можуть бути не менш прикрими для глядача, ніж зображення зруйнованих житлових будинків чи зображення трупів на вулиці в Бучі. Як наслідок, для дизайну цього дослідження особливий наголос був зроблений на візуальних патернах як «негативної», так і «позитивної» воєнної фотографії, а також на потенційно корелюючі емпатичні реакції.

Основне припущення цього дослідження полягало в тому, що не лише пережиті травматичні ситуації та події мають потенціал травматизації, але й опосередковано пережиті ситуації через ЗМІ, особливо коли вони візуальні. У клінічній психології – дисципліні, яка професійно займається травмою та її наслідками – «опосередкована травма», що описує травматичну реакцію, викликану споживанням медіа, не є загальноприйнятим терміном або діагнозом. Найбільш поширеною та професійно прийнятою термінологією для явища, коли особа сама не пережила травматичну подію, але все ще демонструє симптоми, пов'язані з травмою, як-от нав'язливі думки та образи, розлади сну, неспокій, депресивний настрій тощо, є «побічна травма» або «побічна травматизація». Цей клінічний термін описує травматизацію, наприклад, психологів-терапевтів, які стають свідками травматизації клієнтів у своїй практиці та самі стають травматизованими через їхні свідчення. Досліджуючи тему вторинної травматизації у сфері засобів масової інформації під час пандемії COVID-19, дослідники використовували термін «засоби масової травми» та зробили висновок, що побічна травма може бути сформована не лише серед тих, хто мав безпосередній контакт із постраждалими від травми, але й через вплив ЗМІ.

Зв'язок між візуальними моделями професійних військових фотографій і емпатичними реакціями західної аудиторії досліджувався за допомогою двох окремих дослідницьких запитань:

ЗП1: Які типи емпатичних реакцій спостерігаються під час перегляду фотографій про війну в Україні?

ЗП2: Які візуальні шаблони є доречними для певної емоційної оцінки та атрибуції?

У фокусі цього дослідження лежала методологія Q-сортування. Учасники повинні були просортувати попередньо вибрану кількість предметів, набір Q (в даному випадку – 33 фотографії) на діаграмі Q-сортування або сітці у формі піраміди. Q-діаграма складалася з квадратів однакового розміру, на яких відсортовувалися так звані «висловлювання» у формі візуальних елементів. Завдання сортування полягало в тому, щоб визначити ступінь емпатії, викликаной кожним із Q-стимулів (тобто фотографією). За інструкцією учасники повинні відсортувати всі 33 Q-картки відповідно до запитання у верхній частині Q-діаграми: «Наскільки емпатичною для вас є ця фотографія?» Шкала була пояснена як діапазон від лівого, з найменшою емпатичною реакцією, до правого краю з найсильнішою емпатичною реакцією. У цьому дослідженні сортування проводилося відповідно до базової шкали в діапазоні від  $-4$  (найменший ступінь емпатії, викликаний даним стимулом) у крайньому лівому куті до  $+4$  (найвищий ступінь емпатії, викликаний цим стимулом) у крайньому правому куті. Дизайном дослідження був «вимушений вибір частотного розподілу». Це означало, що учасники не мали права сортувати 33 прес-фотографії деінде на плакаті, крім 33 лотів, заданих діаграмою. Після сортування всіх 33 фото-стимулів на сітці Q-сортування завдання вважалося завершеним та фіксувалося для подальшого аналізу та порівняння даних.

Відразу після сортування з кожним учасником проводилось інтерв'ю. Мета питань полягала в тому, щоб пролити світло на обґрунтування сортування, а також на особисте значення найбільш екстремальних «заяв» або прес-фотографій у заповненій таблиці. Нижче наведені приклади питань інтерв'ю:

Які були Ваші критерії при сортуванні?

Як Ви обрали найбільш емпатичне фото? Чому Ви обрали саме його? Чи розглядали Ви інший варіант для цієї позиції? Який саме?

Як Ви обрали найменш емпатичне фото? Чому Ви обрали саме його? Чи розглядали Ви інший варіант для цієї позиції? Який саме?

На яке фото було найбільш важко дивитись і чому?

Інтерв'ю тривало в середньому 47 хв. Усі інтерв'ю були записані на ZOOM Handy Recorders H4n, а потім транскрибовані. Стенограми інтерв'ю після сортування містили суб'єктивні, мотиваційні та емоційні сортувальні твердження. Цю інформацію потрібно було закодувати, а потім проаналізувати по всій вибірці. Вибраним інструментом для кодування ключових характеристик інтерв'ю після сортування був обчислювальний інструмент для якісного аналізу контенту MAXQDA (Rädiker and Kuckartz, 2019). Було закодовано п'ять основних категорій: відсутність емпатії, порожня емпатія, випадкова травматизація, свідчення та маніпуляція. Таким чином, в основі категорій були три вже згадані вище моделі емпатичної реакції, а до них були додані дослідниками дві додаткові категорії. Так, кілька учасників зазначили, що вони взагалі «не відчували емпатії». Це відрізнялося від «по-

рожного співпереживання», описаного раніше. Крім того, була додана категорія «маніпуляція», оскільки декілька учасників згадували цей термін під час інтерв'ю після сортування, у них склалось враження, що дуже емоційний візуальний вміст мав на меті «маніпулювати почуттями» глядачів. Ось чому дослідники вирішили додати ці категорії до MAXQDA-аналізу.

Методологія Q передбачає, що кількість вибірки учасників повинна бути нижчою, ніж Q-вибірка. Враховуючи те, що дев'ятиступенева шкала ранжування містила 33 «твердження» (фото), загальна вибірка мала бути меншою. Отже, остаточно вибірка складалася з 25 учасників. Більшість учасників склали жінки -16 (64 %), середній вік становив 26,4 року. Учасниками були переважно студенти та співробітники Університету Тріра, Німеччина. Учасникам була запропонована невелика винагорода (5 євро на учасника). Q-сортування проводилося німецькою мовою з 23 червня по 13 липня 2022 року в Університеті Тріра.

В результаті проведеного дослідження науковці змогли визначити три візуальні шаблони (фактори) у війсьній фотографії, які викликали певні емпатичні реакції: завуальовану (приховану), дзеркальну та контекстну емпатію. Усі три фактори містять як інформацію про візуальний патерн, так і інформацію про емпатичні реакції.

Аналіз показав, що найвищий рейтинг емпатії першого візуального шаблону приписують війсьним фотографіям, на яких не зображено страждань, виразних реакцій на обличчі чи графічних деталей. Натомість високу емпатію приписували тим світлинам, які малювали «завуальоване» бачення війни в Україні, наприклад, показуючи накриті трупи. Особливістю, характерною для групи «завуальованої емпатії», є їхня турбота про тих, хто вижив, і жертв, а також страх виставити їх на погляд аудиторії. Крім того, фактор «завуальованої емпатії» продемонстрував зразок високої готовності проти візуальних та емоційних маніпуляцій, а також недовіру до політиків, незалежно від того, на чиєму боці війни вони були.

Другий фактор було названо «віддзеркаленим співчуттям», оскільки візуальний шаблон приписував найвищі оцінки співчуття фотографіям, які відкрито демонстрували страждання та нещастя цивільних осіб. Обличчя жертв повинні були бути відкрито показані, щоб дозволити учасникам «віддзеркалити» зображені емоції. Шаблон «дзеркальної емпатії» можна підсумувати як присвоєння найвищої емпатії неприкритим, чітко видимим емоціям, особливо якщо вони пов'язані з найбільш вразливими категоріями цивільного населення – жінками, дітьми, молодими жертвами війни тощо. Група «дзеркальної емпатії» загалом виявила тенденцію до надмірного збудження. Деякі учасники демонстрували сильні емоційні реакції через ототожнення із зображеними стражданнями поранених жінок або плачучих чоловіків. Особливо бурхливу реакцію викликало зображення рук з манікюром мертвої жінки в Бучі. Отже, модель «дзеркальної емпатії» ризикує спричинити вторинну травматизацію. Автори припустили, що не лише



візуальний мотив, а, швидше, емпатична реакція на нього формує силу та модель емоційної реакції. Очевидно, глядачі, які не перебували у режимі «дзеркальної емпатії», а використовували «завуальовану емпатію», могли краще захистити себе від пронизливої якості зображення та ідентифікації.

Нарешті «контекстуальна емпатія» характеризувалася униканням фотографій страждань великим планом і недовірою до маніпулятивних зображень, де контекстна інформація відсутня. Для цього фактора характерним є те, що високі оцінки емпатії давалися, коли був присутній видимий контекст навколо жертв. Такі деталі, як наманікюрена рука мертвої жінки, раціоналізувалися як потенційно маніпульовані та підроблені, тоді як найсильніші емпатичні реакції приписувалися ширококутним знімкам, які давали «повну картину», як наслідки різанини в Бучі з безліччю трупів, що лежать на вулиці. Контекстуалізація, на погляд дослідників, може бути ще однією стратегією уникнення вторинної травматизації. В цьому фактор «контекстуальна емпатія» та «завуальована емпатія» подібні та протилежні групі «дзеркальної емпатії». На думку авторів, захисні стратегії, які застосовували групи «завуальованої емпатії» і групи «контекстуальної емпатії», можна назвати «стратегіями уникнення травми та маніпуляцій». Позначаючи графічні емоційні фотографії як потенційно підроблені і, тим самим, знижуючи рівень емпатії, ці глядачі запобігали надмірному збудженню фотографіями, не піддаючись ефекту співпереживання.

Незважаючи на описані вище значні факторні результати для трьох візуальних шаблонів, в дослідженні зафіксовані серйозні індивідуальні коливання. Так, у той час як один учасник оцінив фотографію крупним планом закривавленої дитячої іграшки як таку, що найменше викликає співчуття, той самий стимул був оцінений іншим як фото, що викликало у нього найсильніше почуття емпатії з усіх пред'явлених стимулів.

Хоча дослідження Q-сортування в основному спрямоване на відносний розподіл Q-«тверджень» на сітці, дослідження також продемонструвало усереднені показники міри емпатичної реакції для кожної фотографії. Максимальний показник емпатії отримав стимул № 11 – батько оплакує мертве тіло свого сина, яке прикрите тканиною; за ним іде прес-фотографія трупів на вулиці Бучі; далі, з деякою цифровою дистанцією, фото № 02 – жінка, яка плаче перед зруйнованою будівлею. Усі світлини з високою емпатичною реакцією належать до категорії «людські жертви» або показують людей, які страждають від війни.

На протилежному кінці рейтингової шкали, з найменшою емпатією, яку приписують у середньому 25 учасників, знаходиться портрет російського президента Путіна з піднятим вказівним пальцем. Більшість учасників назвали Путіна «агресором», тому його фото найбільше не подобалося з усієї вибірки (№ 31). Друге місце за найменшою емпатією було приписано розмахуванню російськими прапорами на про-воєнній демонстрації в Південній Німеччині (№ 23). Третій найнижчий рейтинг емпатії також приписується

подобі Путіна (№ 26), який демонструє банер протесту у столиці Латвії Ризі. На червоному прапорі зображений Путін із трансформацією нижньої частини обличчя в череп.

Дослідників здивували низькі рейтинги співчуття людям, які гуманітарно допомагають Україні, а також антивоєнні протести, на яких жінки тримають антивоєнний банер з українським прапором. За всіма трьома візуальними схемами українські гуманітарні працівники та антивоєнні протестувальники розташовані в нижній частині шкали емпатії. Це здивувало, оскільки очікувалося, що глядачі будуть охоче співчувати працівникам, які займаються наданням допомоги, які зазвичай є волонтерами. Однак пізніше дослідники знайшли цьому пояснення: на всіх трьох фотографіях в центрі зображені жінки, які носять маски від COVID-19, а в попередніх дослідженнях було показано, що емпатія може бути серйозно порушена через маску, яка затьмарює вираз обличчя.

Таким чином, описане дослідження виявило три чіткі візуально-емпатичні моделі у воєнній фотографії, які викликають різні емпатичні реакції: завуальоване, дзеркальне та контекстне співпереживання. У той час як дзеркальна емпатія як візуальний шаблон, схоже, викликала випадково травмовані реакції в аудиторії, завуальовані та контекстуальні моделі емпатії зазвичай призводили до про-соціальних намірів у аудиторії, уникаючи як ефекту заціпеніння, так і травматизації.

Інший головний висновок цієї статті полягає в тому, що опосередкована травматизація є реальним ризиком не лише через візуальний мотив. Як вже показали попередні клінічні дослідження, візуальний мотив має значення та впливає на те, чи збільшиться, чи зменшиться ризик опосередкованої травматизації. Однак самого візуального мотиву недостатньо. Швидше, індивідуальні моделі емпатичних реакцій, як-от «дзеркальна емпатія» в поєднанні з дуже емоційними проявами обличчя, створюють сприятливий ґрунт для травматичних реакцій на опосередковані візуальні образи війни.

### II. 5. 3. Формування емпатії

#### *Використання уяви для сприяння емпатії до радикально інших*

Уява є фундаментальною людською здатністю, яка дозволяє подумки симулювати дії та події, які зараз не відбуваються. Завдяки уяві можна репетирувати майбутні сценарії та перевіряти наслідки гіпотетичних дій – в тому числі соціальних – без потенційно шкідливих наслідків у реальному житті. Таким чином, уява може слугувати плануванню цілеспрямованої поведінки, саморегуляції та, зрештою, зміні поведінки. Існують також дані, які свідчать про те, що уявлення подій підвищує сприйману реалістичність цих подій і що уявлення дій покращує виконання цих дій у реальному житті. Схоже, що уява події робить подію більш доступною, що частково пояснює зв'язок між уявою та реальністю. Припущення про те, що уява є життєво

важливою для соціального пізнання та поведінки, підтверджується спостереженнями, які показують, що більшість уяв, до яких люди залучаються спонтанно, пов'язані з соціальними подіями та взаємодіями.

Емпатія теж часто асоціюється з уявою. Можливо, найдосконаліші спроби визначення емпатії наголошують на тому, що зазвичай афективна емпатія насправді полягає не в обміні емоційними станами з іншими, а в уявленні емоційного стану, в якому, за припущенням, перебуває інша особа. Емпірична підтримка припущення про те, що типи уяви сприяють емпатії, походить від досліджень емпатичної точності – тобто здатності правильно виводити нерозкриті думки та почуття іншої людини. Наприклад, Майерс і Ходжес (2014) у своєму огляді емпатичної точності дійшли висновку, що одним із ключових факторів, що визначають емпатичну точність, є здатність побудувати послідовну ментальну схему або представлення іншої людини. Ця здатність залежить від уяви.

Проте не кожен випадок уяви пов'язаний із емпатією, наприклад, коли те, що ми уявляємо, не стосується почуттів інших людей. З іншого боку, деякі вчені стверджують, що емпатія також може бути без уяви, наприклад, коли ми робимо висновок про чийсь почуття на основі ситуаційних обставин. Слід також зазначити, що спонтанна емпатія не завжди призводить до морально хороших результатів, оскільки вона є упередженою через вплив різних чинників. Так, ми від природи прагнемо співпереживати людям, які і просторово, і в певний час знаходяться поруч; ми частіше відчуваємо емпатію з морально не пов'язаних причин, таких як належність до нашої власної групи або миловидність; ми швидше співпереживаємо не групам, а тим, кого можемо ідентифікувати як окремих осіб тощо. Тим не менш, стверджується, що люди можуть врівноважити упередження спонтанної емпатії за допомогою розуму, рефлексії та спрямування своєї уяви на потрібний тип об'єктів.

Вважалося, що регулювання фокусу нашої уяви є засобом, за допомогою якого ми можемо співпереживати радикальним іншим. Розрізняють два основні види перспектив, які ми можемо прийняти, щоб досягти емпатичної занепокоєності. По-перше, використовуючи перспективу «уявіть іншого», тобто людина уявляє, як інша людина сприймає свою ситуацію і що вона відчуває внаслідок цього. По-друге, розглядаючи перспективу «уявіть себе», тобто людина уявляє, як би вона сприйняла ситуацію, якби була на місці іншої людини, і як би вона себе почувала в результаті. Підсумовуючи емпіричні дані, дослідники роблять висновок, що коли є достатньо інформації про страждання іншої людини і інша особа не виглядає неприємною, люди природно схильні прийняти перспективу «уяви-іншого», що викликає емпатичну турботу про цю людину. Навпаки, коли є лише обмежена інформація про страждання іншої людини або коли інша людина, як видається, не дуже потребує співпереживання, люди схильні прийняти перспективу «уявіть себе». Іншими словами, якщо ми не впевнені, що не так з іншою лю-

диною, ми уявляємо, як би ми себе почували та реагували в ситуації іншої людини. Хоча перспектива «уявіть себе» може не точно розкривати психічний стан іншої людини та може викликати особистий дистрес на додаток до емпатичного занепокоєння, вона може стати початковою сходинкою для співпереживання людині, яку ми не знаємо добре. Це робить перспективу «уявіть себе» засобом наближення співчуття до радикально налаштованих інших.

На основі цих висновків було розроблено низку видів діяльності, пов'язаних із уявою, які потенційно можуть сприяти розвитку емпатії та/або просоціальності по відношенню до інших членів групи, включаючи радикально інших (Ferguson, H. J. & Wimmer L. A., 2023). Так, *читання* є однією з діяльностей, що тісно пов'язані з уявою. Коли люди читають оповідання, вони створюють уявлення про події, описані в тексті, тобто виконують акт уяви. Оскільки тексти є основою для того, що можна уявити, читання вважається керованою формою уяви. Зважаючи на зміст наративів, який, як правило, має переважно соціальний характер, і важливість емоцій для багатьох наративів, читання історій (також вигаданих) було запропоновано як спосіб розвитку соціально-когнітивних здібностей, включаючи емпатію та просоціальність. Є деякі дані, які свідчать про те, що для маленьких дітей, які ще не вміють читати, таких переваг можна досягти шляхом спільного читання збірок історій. Однак загалом немає переконливих доказів того, чи впливає читання історій, у тому числі вигаданих, на емпатію та просоціальність.

Щоб пояснити відсутність результатів, було запропоновано, що емпатичні навички, які розвиваються під час читання художніх історій, відрізняються від емпатичних навичок, необхідних для взаємодії в реальному світі, і що керований формат уяви, який використовується під час читання, обмежує розкриття повного потенціалу уяви. Зважаючи на це, була висловлена гіпотеза, згідно з якою *написання історій* може бути ефективнішим, ніж читання. Проте вона потребує додаткової перевірки.

У повсякденному житті, коли люди не зайняті певним завданням, вони часто беруть участь у *мріях*, де занурюються в більш-менш фантастичні фантазії. Як було показано, деякі аспекти звичних мрій можуть бути пов'язані з афективною емпатією до вигаданих персонажів. В одному з експериментів мрії про другу половинку призвели до загострення почуттів любові, зв'язку та приналежності, а також до більшої допомоги. Однак позитивні фантазії також можуть мати і шкідливий вплив на просоціальну поведінку. Так, інші дослідники довели, що позитивні фантазії щодо розв'язання гуманітарної кризи зменшили готовність людей пожертвувати відносно велику кількість ресурсів, хоча не вплинули на їхню готовність пожертвувати відносно невелику суму. Іншими словами, коли підтримка розв'язання кризи потребує багато ресурсів, позитивні фантазії пригнічують допомогу, тоді як ті самі фантазії не впливають на допомогу, якщо потрібно мало ресурсів.

Ще один тип дій, які люди виконують щодня, часто не підозрюючи про це, – це *координовані ритмічні рухи* (КРР). Це відбувається, коли ми координуємо свою поведінку з іншими за допомогою рухів, жестів і вербальної комунікації. У 2017 році Крос і його колеги виявили, що просте уявлення КРР може принести деякі просоціальні переваги порівняно з реальними КРР (Cross, L., et al., 2017). Зокрема, уявлення КРР сприяло груповій згуртованості та деіндивідуалізації, хоча не сприяло послідовному співробітництву.

*Епізодична симуляція* – це діяльність, якою люди можуть не займатися регулярно в повсякденному житті, однак люди, очевидно, можуть виконувати епізодичне моделювання, що узаконює його використання в структурованих втручаннях. Дослідники визначають епізодичну симуляцію як яскраве уявлення особистих подій у певний час і певному місці. У типовому епізодичному симуляційному втручанні досліджуваним пропонуються короткі сценарії про нужденну особу. За інструкцією вони повинні уявити цю ситуацію та в деталях акт своєї допомоги цій людині. Було встановлено, що епізодичне моделювання підвищує як готовність допомагати іншим, так і рівень допомоги в реальному житті. Подальші експериментальні перевірки цих висновків, зокрема в дослідженні М. Воллберга з колегами (Vollberg, M.C., 2021), показали, що епізодична симуляція також пов'язана з посиленням емоційної емпатії у здорових молодих людей. Епізодичне моделювання також може бути ефективним для сприяння емпатії та просоціальній поведінці по відношенню до радикально інакше налаштованих людей, оскільки було виявлено, що воно зменшує розрив між внутрішніми та зовнішніми групами (Gaesser, B., Shimura, Y. and Cikara, M., 2020).

Ще один підхід до втручання, розроблений для сприяння емпатії, толерантності та більш позитивним стосункам із чужими групами, – це *уявний міжгруповий контакт*. Уявний міжгруповий контакт є розширенням гіпотези контакту Г. Олпорта. У той час як гіпотеза контакту припускає, що соціальний контакт між різними групами має потенціал для покращення міжгрупових стосунків, гіпотеза уявного контакту постулює, що просте уявлення про такий контакт призводить до тих самих результатів (Crisp, R. J. and Turner, R. N., 2012). Під час типового уявного контактного втручання учасників просять уявити, що вони вперше зустрічаються з членом певної сторонньої групи. Уявлена взаємодія має бути позитивною, розслабленою та комфортною. Проведений аналіз понад 70 досліджень, проведених у межах цього підходу, показав, що уява контакту ефективно зменшує міжгрупові упередження щодо ставлення, емоцій, намірів і поведінки.

Таким чином, вище наведені різні підходи щодо того, як уява може моделювати емпатію та просоціальну поведінку по відношенню до інших. На сьогодні вважається, що останні з розглянутих технік, а саме епізодичне моделювання та уявний контакт, є найбільш багатообіцяючими варіантами для змін ставлення та поведінки по відношенню до інших груп. Проте наскільки ефективними є ці техніки саме для формування емпатії по від-

ношенню до радикально по-іншому налаштованих людей, залишається питанням без остаточної відповіді (Ferguson, H. J. & Wimmer L., 2023).

***Використання досвіду формування емпатії до антигероїв в мистецтві для формування емпатії до представників аутгруп***

Співчуття часто розглядається як чеснота та асоціюється з моральною людиною, а емпатія розглядається як шлях до морально похвальних ідей і дій. Нещодавно ця точка зору зазнала критики, бо легкість, з якою глядач іноді співпереживає морально поганим антигероям у телевізійних серіалах, демонструє, що співпереживання є нейтральним – ні морально добрим, ні морально поганим. Висловлюється точка зору, що антигеройські серіали маніпулюють почуттями емпатії нижчого рівня – «втіленої емпатії», щоб змусити глядача вболівати за антигероїв, хоча ці персонажі вчиняють злочини, які той самий глядач зазвичай засудив би (Vaage M. B., 2023). Художня література також може навмисно використовувати упереджену природу емпатії, в тому числі так званий ефект близькості, для сприяння порозумінню з тими, хто перебуває в інших групах. Тим не менш, незважаючи на упередження втіленої емпатії, можна використовувати когнітивно вимогливішу форму емпатії вищого порядку, яку називають «уявним співпереживанням», щоб протидіяти нашим власним упередженням і досягти більш зваженого, принципово інформованого погляду на антигероя та інших персонажів.

Антигерой у чомусь радикально інший: у тренді морально поганих героїв телевізійних серіалів він дуже часто є злочинцем («Бригада»), а іноді навіть вбивцею («Декстер»). Проте є багато фільмів, де подібні «герої» подобалися глядачеві, і це спонукало до ретельного вивчення цих серіалів і нашої взаємодії з ними. Так, виявилось, що вигаданий контекст є важливим фактором для розуміння позитивної оцінки антигероя. Дійсно, є деякі важливі відмінності між співчуттям до реальних людей і співчуттям до персонажів у художніх творах. Останні можуть сприяти співпереживанню через відсутність практичних зобов'язань і наслідків для читача чи глядача.

Крім того, фільми чи художня література можуть наблизити нас до вигаданого персонажа, даючи нам доступ до його думок і почуттів у такий спосіб, який був би практично неможливий у реальному житті, – ми можемо спостерігати за ними, коли вони наодинці, коли вони ведуть конфіденційні розмови, коли вони перебувають у різних ситуаціях, до яких ніхто насправді не матиме доступу тощо. У творах мистецтва їхні емоції можуть бути інтерпретовані для нас. Стилистичні ефекти, наприклад, музика, підкреслює їхній афективний стан, а кадри крупним планом сповіщають про важливу зміну в їхньому досвіді. Важливою також є відсутність необхідності взаємодіяти з героями творів, а отже, враховувати власну роль у ситуації в реальному житті. Читаючи чи дивлячись, людям залишається повністю зосередитися на досвіді персонажа на екрані чи в книзі.

У своїй дискусії про емпатію та моральний розвиток М. Хоффман стверджував, що в міру розвитку наших емпатичних здібностей вони можуть поширюватися на нові групи та категорії людей (Hoffman, M. L., 2014). На його думку, може бути важко співпереживати безпосередньо абстрактній масі, не відчуваючи емпатії спочатку до окремої особи, і тільки пізніше узагальнюючи своє співпереживання до розмірів групи. Він стверджував, що останнє – це саме те, що ми починаємо робити, коли формуємо соціальні концепції та класифікуємо людей. На погляд М. Хоффмана, цей ефект часто може бути посилений засобами масової інформації і надати такому посиленому медіа співчуттю важливу роль у соціальних змінах. Серед прикладів, на які він вказує і які проясняють його думку, – «Хатина дядька Тома», яка викликала співчуття до рабів і тим самим робила людей більш опірними рабству.

Його послідовники висловлювали близькі ідеї: важко уявити інших, стверджували вони, але хороший автор може допомогти у цьому. В якості прикладів вони вказували не тільки на «Хатину дядька Тома», а, скажімо, також на «Подорож до Індії» Е. М. Форстера як приклади романів, які допомогли, відповідно, білим американцям в Сполучених Штатах і британцям краще уявити, відчути, зрозуміти афроамериканське населення та населення Індії, що у підсумку призвело до важливих конституційних змін.

Якщо дещо знизити поріг і не очікувати конституційних змін, то можна згадати багато інших прикладів формування емпатії чи зміни ставлення внаслідок впливу на суспільство тих чи інших творів. Наприклад, таких фільмів, як «Філадельфія», які кидають виклик упередженням людей щодо людей зі СНІДом, можливо, викликаючи співчуття до них через симпатію до головного героя. В цьому контексті згадують також інші приклади – комедійні шоу, такі як «Шоу Косбі», яке підриває расизм, або «Вілл і Грейс», яке формує більш толерантне ставлення в суспільстві до одностатевих шлюбів. Таким чином, співпереживання конкретним героям історії може викликати емпатію, розуміння та зв'язок з цією особою і, таким чином, хоч, можливо, і дуже повільно, сприяти зміні сприйняття групи.

Що, здається, тут має центральне значення, так це те, як історія може надати близький доступ до персонажа, таким чином змушуючи читача чи глядача відчути, ніби вони справді пізнають цих героїв. Це один зі способів скористатися ефектом близькості емпатії.

Серіали про антигероїв можуть перешкодити нашій моральній оцінці через маніпулювання співчуттям. Однак також можливо свідомо використовувати емпатію, щоб розширити коло спілкування та змінити моральні погляди. Дійсно, якщо серіал про антигероїв може змусити співпереживати вбивцям, зробивши їх знайомими і наголошуючи на тому, що схоже на нас (наприклад, їхнє сімейне життя та труднощі повсякденного буття, які ми всі усвідомлюємо), то подібні історії також можна використовувати для поширення емпатії і до різних інших. Емпатія може бути упередженою та не-



надійною, але нею легко маніпулювати – як для морально поганих, так і для потенційно добрих наслідків

Інший спосіб, у який емпатія може сприяти моральним змінам, можна знайти в літературі про відновне правосуддя. У відновному правосудді керівним принципом є реабілітація правопорушника, а не покарання, яке зазвичай досягається шляхом особистого спілкування з жертвами. Цю комунікацію можна уявити, наприклад, у пенітенціарних програмах реабілітації, у яких правопорушників сексуального насильства просять написати розповіді про жертв нападу та взяти участь у ролі власної жертви під час нападу. Дослідники таких програм зазвичай відзначають суттєвий вплив цього модуля емпатії і вказують на те, що багато правопорушників вважають його поворотним моментом у своєму житті. У деяких експериментальних схемах навіть відбуваються особисті зустрічі між правопорушниками та їх жертвами.

Деякі кримінологи стверджують, що головна проблема сучасних кримінально-правових систем полягає в тому, що вони «викрадають» конфлікт у жертв: наприклад, під час судових процесів деперсоналізація та делегування конфлікту підготовленим юристам може заважати як жертві, так і правопорушнику вчитися, змінюватися та рухатися далі. Вони наголошують на необхідності такої правової системи, яка б дозволяла сторонам, які постраждали в конфлікті, спілкуватися. Актуальність тут полягає в тому, що такі особисті зустрічі можуть сприяти емпатії, тоді як знеособлений і неупереджений суд сприяє цьому меншою мірою. Таким чином, відновна практика може бути одним зі способів формування емпатії та використання її потенціалу в правовій системі (і не тільки) для морального зростання.

### ***Розвиток емпатії як спосіб зменшення мови ненависті***

Шукачі притулку часто відчують подвійну травму: по-перше, через спогади про події, які змусили їх втекти зі своєї країни, і по-друге, через ворожі коментарі (відомі як мова ненависті), спрямовані проти них громадянами приймаючої країни. Мова ворожнечі включає всі форми вираження, які поширюють, підбурюють, пропагують або виправдовують расизм, ксенофобію, антисемітизм та інші форми ненависті, засновані на нетерпимості. Її можна розглядати як особливий випадок вербальної агресії, що походить від негативних стереотипів і упереджень щодо груп меншин або іммігрантів. Попередні дослідження показали, що мова ненависті може формувати ставлення до груп, на які така мова спрямована, сприяти її дегуманізації та відчуженню, а також перешкоджати справедливому розподілу ресурсів між групами, постраждалими від цієї мови. Інші дослідження вказують на негативні наслідки мови ворожнечі для жертв. Наприклад, відчуття себе мішенню образливої лексики може призвести до депресії та суїцидальних спроб. Саме тому, зважаючи на різнобічні шкідливі наслідки, мову ненависті слід розглядати як серйозну суспільну проблему.

Останні дані свідчать про те, що без будь-яких превентивних заходів мова ворожнечі (особливо в інтернеті) може розвиватися і поширюватися як епідемія. Існують принаймні два механізми, відповідальні за цю заразу ненависті. По-перше, це десенсибілізація. Вона проявляється в тому, що люди, які часто стикаються з мовою ненависті, перестають вважати таку лексику образливою. Зменшення на суспільному рівні суб'єктивної образливості мови ворожнечі є вагомим показником десенсибілізації. По-друге, занурення у середовище ненависті може змінити нормативні уявлення. Зокрема, люди, які часто стикаються з мовою ненависті, можуть сприймати її як більш узгоджену з соціальними нормами і, як наслідок, використовують її частіше. Нещодавно також припустили, що мова ворожнечі може розглядатися як форма образливої лексики, спрямованої на групи, що викликають презирство, тобто сприймаються як неповноцінні та не гідні поваги. Попередні дослідження показали, що сприйняття мови ненависті в основному керується орієнтацією на соціальне домінування і меншою мірою – правим авторитаризмом, тобто ненависть мовлення виникає особливо в контекстах крайньої нерівності між винуватцями ворожнечі та їхніми жертвами. Одним із таких контекстів була Сирійська криза біженців, яка викликала величезну хвилю мови ворожнечі проти них у 2016 році. Опитування, проведене в Польщі в той час, виявили, що мусульманські біженці були другим за частотою об'єктом мови ворожнечі, «перевершивши» за частотою висловлювань випадки проти ромів чи темношкірих, і це при тому, що в той час у Польщі практично не було мусульманських біженців, а отже, й знайомства з цією групою майже не було.

Відомо, що глибокі гуманітарні кризи часто призводять до поширення мови ненависті в соціальних медіа та політичних дискурсах. Так, після захоплення талібами Афганістану у 2021 році коментарі проти афганських біженців стали повсюдними серед звичайних користувачів інтернету, а також у основних ЗМІ в США (наприклад, ведучий вечірнього шоу Fox News називав переселення афганських біженців до Америки «вторгненням») або Європи (так, журналіст польського громадського телебачення стверджував в ефірі, що біженці є «біологічною зброєю»). Враховуючи, що наявність мови ворожнечі призводить до дискримінації та злочинів проти біженців, іммігрантів та меншин, психологи миру розуміють, наскільки важливим є пошук ефективних стратегій протидії поширенню мови ненависті щодо цих груп. Одна з ідей в цьому плані полягала в перевірці гіпотези про те, чи може прямий чи опосередкований контакт з біженцями викликати емпатію серед населення та зменшити у нього схильність до поширення мови ворожнечі.

Дійсно, здатність людей відчувати й розуміти почуття й переживання інших лежить в основі людської моралі. Коли люди співчують стражданням інших людей, вони пропонують допомогу та беруть участь в альтруїстичних діях. Відомо також, що емпатія пригнічує агресивну поведінку, хоча деякі автори вказують на досить слабкий зв'язок між цими двома явищами.

У той же час емпатія є більш ефективною у сприянні поведінці допомоги, коли об'єктом допомоги є член внутрішньої, а не зовнішньої групи. Нещодавно Bruneau та ін. (2015, 2017) розробили концепцію «парафіяльної емпатії», тобто відчуття більшої емпатії до внутрішньої групи, ніж до чужої. Вони показали, що така емпатійна упередженість знижує груповий альтруїзм і є ключовим фактором шкоди чужій групі. У той же час вони виявили, що упередження можна зменшити за допомогою наративних описів членів іншої групи та їхніх емоційних станів. Тобто припускалось, що ознайомлення з поглядами та почуттями членів іншої групи може стати стратегією викику емпатії у членів більшості.

Враховуючи вищесказане, мову ненависті можна розглядати як агресивний акт проти членів іншої групи, який, імовірно, має місце, доки співчуття обмежене членами внутрішньої групи. Відсутність емпатії також призводить до байдужості, коли стикаються з мовою ненависті, очевидно, саме емпатія заважає людям сприймати мову ненависті у своєму оточенні.

Таке порочне коло міжгрупової вербальної агресії можна було б розірвати ефективним втручанням, під час якого було б ефективно передано точки зору та почуття членів іншої групи. Початкові свідчення щодо ефективності таких втручань були забезпечені за допомогою соціальних ботів в онлайн-середовищі (Bilewicz et al., 2021). Серед користувачів Reddit ті, кому надсилали повідомлення, що викликають співчуття, було менше ненависних коментарів протягом місяця після втручання, ніж у тих, кому таких повідомлень не було. Проте дослідження не розглядало використання мови ненависті в міжгруповому контексті та не оцінювало безпосередньо рівень емпатії учасників. Хоча було кілька спроб використати емпатію як засіб покращення відносин між населенням приймаючої країни та біженцями чи шукачами притулку, результати були досить неоднозначними, і жодне з досліджень не розглядало словесну агресію проти таких груп. Тому було невідомо, чи співпереживання буде ефективним у розриві порочного кола ненависті щодо біженців. Пряма перевірка цієї ідеї можлива за допомогою інтервенцій міжгрупового контакту: можливість більше дізнатися про біженців може викликати співчуття, що потенційно може обмежити здатність людини викликати вербальну агресію проти них.

Ця ідея не є новою. Відомо, що один з найбільш ефективних методів вдосконалення міжгрупових відносин на основі емпатії є міжгруповий контакт. Враховуючи ефективність міжгрупового контакту у зменшенні забобонів, можна було б передбачити, що це також може бути ефективним для зменшення схильності до використання та прийняття мови ненависті. Однак було також кілька причин очікувати, що наслідки контакту можуть бути досить обмеженими. У початковому формулюванні Гіпотези контакту Allport (1954) вважав, що позитивні наслідки контакту виникають тільки за певних ключових умов: рівний статус груп, наявність загальних цілей, міжгрупова співпраця та підтримка органів влади. Ці умови, на жаль, відсутні у відно-

синах між західним населенням та біженцями, що тікають з країн третього світу. Тому можна було очікувати, що контакт з біженцями матиме обмежену ефективність. Крім того, хоча міжгруповий контакт може ефективно зменшити забобони, використання мови ненависті визначається також іншими факторами, наприклад, віруваннями щодо її образливості та нормативності тощо. Прийняття мови ненависті може бути спричинене також людьми, які підтримують ідею свободи вираження поглядів, незалежно від їх змісту. Тому неясно було, чи зміна негативного ставлення до біженців вплине на схильність до використання мови ненависті і ступеня її прийняття.

Два описувані нижче емпіричні дослідження перевіряли гіпотезу про те, що втручання, що викликають емпатію, можуть змінити те, як представники більшості реагують на мову ненависті проти біженців (Soral, W., Malinowska, K., & Bilewicz, M., 2022). Перше дослідження використовувало тривале та розроблене пряме контактне втручання, тоді як у другому дослідженні використовувалося короткочасне опосередковане втручання через перегляд спеціально створеного відеокліпу. В обох дослідженнях контакт призвів до значного зростання емпатії. В першому випадку застосування прямого контакту та зростання емпатії призвело до підвищення чутливості до мови ненависті проти біженців і підтримки заборони мови ненависті, а також до зменшення намірів використовувати образливу мову в майбутньому. Наслідком опосередкованого контакту стало, крім зростання емпатії, підвищення чутливості до мови ненависті проти біженців, проте в цьому варіанті не спостерігалось впливу на наміри заборонити або використовувати мову ненависті в майбутньому. Проте аналіз непрямих ефектів свідчить про те, що емпатія до інших груп у будь-якому випадку відіграє значну роль у підвищенні чутливості людей до мови ненависті. Розглянемо ці дослідження детальніше.

Як уже зазначалось, автори вирішили перевірити ефективність залучення міжгрупового контакту двох типів – прямого і опосередкованого. Автори усвідомлювали, що втручання на основі прямих контактів має певні недоліки – це час, обмежена кількість учасників контакту і т. ін. На щастя, попередні дослідження показали, що є форми контакту, окрім прямого, які також ефективні у зменшенні забобонів. Наприклад, якщо хтось із інгрупи має добрі стосунки з членом іншої групи (розширений контакт), то це сприяє покращенню ставлення до неї. Аналогічно, тільки уявлення позитивної взаємодії з членом аутгрупи (за відсутності реальних контактів) також знижує тривогу та послаблює міжгрупові упередження. Проте описуване дослідження зосереджене ще на одній формі непрямого міжгрупового контакту – так званому «заміщуючому контакті» (Vicarious Contact). Попередні дослідження щодо ставлення до іммігрантів свідчили про те, що втручання, засновані на цьому контакті, можуть бути ефективними у збільшенні емпатії, а отже, зменшенні забобонів. Тому автори припустили, що подібні втручання можуть вплинути і на ставлення до мови ненависті.

Дослідження складалося з двох частин, в кожній з яких перевірявся вплив різних типів міжгрупового контакту. В першій частині вивчалось, чи може прямий контакт з одним з біженців посилити емпатію до біженців загалом і змінити ставлення до мови ненависті. Це дослідження було проведено в Польщі на зламі 2018 та 2019 років, коли значна частина громадських дебатів була зосереджена на темі прийому біженців з Близького Сходу та Північної Африки. Польща – етнічно однорідна країна, яка має переважну більшість населення, що ідентифікує себе з католицизмом, тому потенційний приплив мусульманських біженців був часто представлений як загроза польській культурі, традиціям, а також можливим джерелом терористичної загрози. Дебати супроводжувалися збільшенням мови анти-біженців та анти-мусульманської ненависті в польських ЗМІ. У той же час, опитування показали, що більшість поляків ніколи не бачили біженців на власні очі, тому для багатьох учасників цей експериментальний контакт був першою можливістю особисто зустрітись з ними.

На цьому етапі в дослідженні взяли участь 133 поляки у віці від 15 до 57 років. Усі вони були запрошені відвідати семінар щодо біженців через місцеві установи та товариства. Всього 11 таких зустрічей відбулися протягом 2 місяців у різних польських містах. Кількість учасників, які відвідували один семінар, коливалася між 6 та 15. Учасникам сказали, що вони можуть взяти участь, заповнивши дві короткі анкети. Одна анкета визначала міру емпатії до біженців, тоді як інша – ставлення до мови ненависті щодо біженців. Одна з анкет була надана учасникам раніше, а друга – після семінару. Учасники були випадковим чином віднесені до однієї з двох груп: група 1 ( $n = 68$ ) отримала першу анкету раніше і заповнювала анкету 2 після семінару, а група 2 ( $n = 65$ ) заповнювала анкети в зворотному порядку. Автори свідомо вибрали такий дизайн, щоб уникнути проблем, пов'язаних із ефектом попиту (переконавання учасників, що вони повинні змінити свою відповідь відповідно до очікувань експериментатора) або ефектом пам'яті (тенденція учасників однаково реагувати на відповіді на обох етапах). За допомогою обраної процедури авторам вдалося оцінити середні відповіді на всі заходи до та після втручання. Порівнюючи середні показники, вони змогли оцінити ефективність участі в семінарі.

Семінари були організовані Фондом невеликої неурядової організації, яка допомагає біженцям, що проживають у Польщі. Кожну зустріч проводила одна й та ж пара фасилітаторів, і тривала вона близько 7 годин (як правило, з 9:00 до 16:00). Основна мета семінару полягала в тому, щоб забезпечити досвід контакту з біженцем. Вся зустріч була ретельно спланована. Щоб забезпечити добробут біженця, учасників попередили бути обережними та уникати тем, які могли у нього викликати додаткову травму.

Перша частина семінару мала на меті запровадити визначення біженця. Учасників попросили надати власне розуміння того, хто є біженцями, а потім вони були ознайомлені з офіційним визначенням. Ведучі допомогли

зрозуміти кожну частину визначення та відповіли на потенційні запитання. Далі учасники були розділені на групи по чотири учасники, і кожній групі були надані реальні історії про людей, які подали заявку на притулок. Їх завдання полягало в тому, щоб вирішити, чи повинні тій чи іншій особі надавати статус біженця, чи ні. Згодом учасники були ознайомлені з фактичними (завжди негативними) рішеннями. Учасників попросили зосередитись на потенційних психологічних наслідках таких рішень.

У другій частині семінару учасникам було представлено процедурні деталі надання статусу біженця. Вони переглянули 7-хвилинний відеокліп, в якому демонструвалося, як виглядає така процедура на одному з польських прикордонних переходів. Наступна частина презентації включала статистику, юридичну основу процедури та те, як все працює в реальному житті.

Третя частина широко висвітлювала психологічні аспекти того, що значить бути біженцем. Учасникам було представлено визначення стресу, травми, гострого стресового розладу та посттравматичного стресового розладу. Ведучі пояснили, як це може впливати на функції та самопочуття людини. В останній частині учасників повідомили, що їм буде надана можливість познайомитись з біженцем, і що вони повинні підготувати свої запитання до нього. Потім гість заходив до кімнати, представлявся, і учасники мали змогу поспілкуватися і поставити будь-які питання, в тому числі щодо досвіду бути біженцем у Польщі. Ведучі керували зустріччю і підтримували мирну та доброзичливу атмосферу. Зустріч з гостем тривала близько 90 хв. Учасники заповнювали анкети оцінювання за 10 хвилин до семінару та через 10 хвилин після семінару.

Використовувалися 2 методики:

1). Емпатія до біженців. Емпатія до біженців вимірювалася за 6-позиційною шкалою, що оцінює як уявлення про біженців (наприклад, «я розумію, як біженці сприймають світ»), так і емпатичне занепокоєння (наприклад, «якщо я б зустрівся з засмученим біженцем, мені теж було б сумно»). Учасників попросили вказати, наскільки вони погоджуються з подібними твердженнями, використовуючи 7-бальну шкалу від 1 (безумовно, не згоден) до 7 (безумовно, згоден).

2). Ставлення до мови ненависті щодо біженців. Учасників попросили прочитати приклад мови ненависті до біженців, а саме фразу: «Поляки мають право висловлювати заперечення проти культурно чужих біженців, які гвалтують жінок у Європі та тероризують водіїв». Їх попросили оцінити, наскільки, на їх погляд, ця заява є образливою для біженців, використовуючи 5-бальну шкалу від 1 (безумовно, не образлива) до 5 (безумовно, образлива). Після цього учасників запитали, чи слід, на їх думку, дозволити такі заяви, чи слід заборонити. У своїх відповідях вони використовували 7-бальну шкалу, де 1 означала «безумовно, дозволити», а 7 – «безумовно, заборонити». Нарешті, учасників запитали, чи можуть вони бачити себе тими, хто буде використовувати подібні твердження в майбутньому. Знову таки була задіяна 7-бальна шкала від 1 (безумовно, ні) до 7 (безумовно, так).

Аналізуючи отримані результати, автори виявили, що участь у семінарі була високоефективною у зміні ставлення до біженців та мовної ненависті. Ті люди, які були оцінені після семінару, показали більш високий рівень ем-

патії до біженців та меншу схильність до поширення мови ненависті (тобто вони більш співчували біженцям та не збиралися використовувати подібні вислови в майбутньому), ніж особи, які оцінювалися до семінару. Варто зазначити, що вплив на емпатію був більшим у порівнянні з тим, який був представлений у попередній літературі, в той час як вплив на ставлення до мови ненависті щодо біженців був меншим.

На погляд авторів, ключовим обмеженням цього дослідження було те, що втручання включало набагато більше, ніж просто досвід прямого контакту. Окрім зустрічі з біженцем, учасники дізналися про труднощі, які зазнають біженці, і їм було запропоновано уявити себе на їх місці. Тому це втручання включало елементи, які не є поширеними у повсякденному міжгруповому контактному досвіді. Таким чином, авторам було важко оцінити, наскільки спостережувані ефекти були результатом саме досвіду контакту. Крім того, підхід, який використовувався, унеможливив проведення будь-яких аналізів посередництва, зокрема – чи зміна емпатії до біженців пояснює зміну ставлення до мови ненависті. Зважаючи на подібні обмеження та на головну мету дослідження – порівняння ефективності прямого та непрямого контактів, автори продовжили дослідження і розробили другий варіант експерименту.

Загальна вибірка складалася з 100 чоловіків, 179 жінок та 3, що не визначили свою стать, у віці від 18 до 85 років, які були випадковим чином віднесені до однієї з двох підгруп: ті, що мали опосередкований контакт з біженцями ( $n = 156$ ), та контрольна група ( $n = 126$ ). Учасників експериментальної групи попросили переглянути 6-хвилинний відеокліп розмови між двома особами. Змістом кліпу була розмова між членами інгрупи (поляками) та сирійськими біженцями. Кліп був відредагований так, що він містив сцени з трьох різних зустрічей. У кожній сцені польський симпатик правої партії розмовляв з біженцем. У двох сюжетах обговорювалися питання щодо того, хто є біженцем і чи повинні біженці отримувати допомогу. В одній зі сцен біженець поділився своїми спогадами про конфлікт, який призвів до втечі зі своєї країни. Кожен сюжет закінчувався позитивно, коли обидві сторони погоджувалися, що біженці повинні отримати допомогу. В контрольній групі учасникам було представлено інтерв'ю відомого польського альпініста, проведеного знаменитістю польських соціальних медіа. Кліп був подібним до тих, що демонструвалися в контрольній групі з точки зору його тривалості та емоційного тону, але він не торкався теми біженців. Після перегляду відео учасників обох груп попросили пройти дві методики, аналогічні тим, що використовувалися в першому дослідженні: шкалу Емпатії до біженців та Методику визначення ставлення до мови ненависті щодо біженців.

Другий експеримент відрізнявся від першого за кількома моментами. По-перше, вся процедура була надзвичайно короткою порівняно з тією, яка застосовувалася в першому варіанті (близько 10 хвилин проти кількох годин). Він також зосередився виключно на контакті, тоді як перший експе-



римент включав також елементи переконання та вживання в роль біженця. Ну і найголовніше, мабуть, контакт в другому експерименті не був прямим (як це було в першому варіанті – безпосереднє знайомство та спілкування з біженцем), він передбачав опосередкований варіант – спостереження за прямим контактом між членами інгрупи та біженцями.

Незважаючи на ці відмінності, авторам вдалося частково повторити результати першого дослідження: було показано, що опосередкований варіант контакту також призводить до посилення емпатії по відношенню до біженців та підвищення чутливості до мови ненависті. Однак автори відзначили, що ці ефекти були набагато меншими, ніж ті, що спостерігалися в першому експерименті. Крім того, було доведено, що саме емпатія до біженців виступала як посередницька змінна між власне опосередкованим контактом та чутливістю до мови ненависті.

Порівнюючи результати обох експериментів та підводячи підсумки, автори ще раз наголосили на тому, що в обох своїх емпіричних дослідженнях вони перевіряли гіпотезу про те, що емпатійні втручання можуть змінювати у людей спосіб реагування на мову ненависті проти біженців. Обидва дослідження ґрунтувалися на контактній гіпотезі Олпорта, проте перший використовував тривалий прямий контакт, тоді як другий використовував короткочасний опосередкований контакт. Обидва втручання призвели до значного збільшення емпатії щодо біженців. Проте вплив на мову ненависті був суттєво сильнішим в першому експерименті: це проявлялося як у підвищенні чутливості до мови ненависті, так і у підтримці заборони подібних висловів та зменшенні намірів використовувати принизливу для біженців мову в майбутньому. Тобто наслідки опосередкованого контакту на ставлення до мови ненависті були скромнішими: хоча втручання призвело до підвищення чутливості до мови ненависті, це не вплинуло на підтримку учасниками другого експерименту заборони ненависті та на їх наміри використовувати мову ненависті в майбутньому.

Аналіз авторами непрямих ефектів свідчить про те, що емпатія до представників аутгрупи (в даному випадку до біженців з інших країн) може відігравати значну роль у підвищенні чутливості (сенсibilізації) людей до мови ненависті. Відсутність подібної чутливості є основною причиною епідемічного поширення мови ненависті в соціальних спільнотах, тому саме сенсibilізація до мови ненависті може вважатися кінцевою метою подібних контактів, як прямих, так і опосередкованих.

### ***Чи завжди можливо сформувати емпатію до аутгруп?***

Мабуть, ні. Цікавий приклад труднощів з цим наводить Ezra Özyürek (2023). Досліджуючи арабських та турецьких мігрантів у Німеччині, він звернув увагу на те, що попри всі освітні програми, через які вони проходять, останні відмовляються приймати на себе відповідальність за минуле, сприймати євреїв як жертв Голокосту, відчувати емпатію до них та відві-

дувати концентраційні табори. Подібна позиція погіршує ставлення німців до мігрантів та може стати перепорою надання їм громадянства.

Сучасна позиція німців щодо Голокосту має довгу історію. Ключову роль у формулюванні підходу до Голокосту, яким він є сьогодні, відіграв німецький філософ та психолог Теодор Адорно. Як відомо, він провів Другу світову війну в еміграції в Сполучених Штатах. У той час Т. Адорно писав про німецьку авторитарну особистість, антисемітизм, пропаганду та про те, як розвивати німецьку демократію. Після повернення до Німеччини він вплинув на формування політичної культури післявоєнної Німеччини і головно роль в цьому процесі відводив освіті. Він наполягав, що «головна вимога до всієї освіти полягає в тому, щоб Освенцім більше не повторився» (Adorno, T. W., 2005, с. 191). Т. Адорно вважав, що належна освіта виховає зрілих самокритичних, самосвідомих громадян, які стійкі до авторитарних тенденцій. Він виступав за конфронтаційний соціально-психологічний підхід до нацистського минулого і критичну саморефлексію.

Німецька культура пам'яті та освіта про Голокост зазнали багатьох трансформацій після закінчення Другої світової війни. На кожному кроці тенденції до «ритуалізованого жалю» конкурували з бажанням визнати всіх німців жертвами війни та релятивізувати злочини націонал-соціалістів. Після об'єднання Німеччини філософ Юрген Габермас спирався на спадщину Т. Адорно у своїй рішучій опозиції до тих, хто хотів релятивізувати та тривіалізувати Голокост. Роблячи це, він перевів точку зору Т. Адорно на педагогічні цілі роботи над історією як моделлю критичної пам'яті в протокол ідеального громадянства у Німеччині, а також у Європі. Були реалізовані такі проекти, як заснування фонду «Пам'ять, відповідальність і майбутнє» у 2000 році для компенсації жертвам нацистського режиму, Меморіал вбитим євреям Європи, який відкрився в Берліні в 2005 році, тощо. У сучасній Німеччині самосвідомий, самокритичний і зосереджений на жертві підхід до Голокосту вважається основним гарантом стабільності ліберально-демократичного порядку Німеччини.

Але за іронією долі підхід, який чинить опір релятивізації Голокосту, обмежує відповідальність і переваги уроків Голокосту етнічною німецькою нацією. Парадокс німецької культури пам'яті полягає в тому, що після нацистського геноциду здавалося необхідним зберегти етнічно однорідне уявлення про німецьку ідентичність, щоб забезпечити відповідальність німців за злочини нещодавнього минулого, хоча саме поняття етнічної приналежності було одним із джерел цих злочинів. Стало аксіомою, що Німці – це ті, [хто] ідентифікує себе через неприйняття нацистського минулого. А це означає, що громадяни Німеччини іншого походження навряд чи можуть використовувати загальне «ми» щодо забрудненого минулого Німеччини, а значить, повноцінно належати до цієї спільноти.

Є безліч освітніх програм Голокосту, присвячених мусульманським та іммігрантським громадам. Проте у коментарях, які повсякчас можна почу-

ти від педагогів, німців турецького та арабського походження часто оцінюють як тих, хто має неправильну реакцію на Голокост, особливо через страх, заздрість тощо. Так, стикаючись із нагадуваннями про Голокост, деякі німці турецького та арабського походження бояться, що вони також можуть стати жертвами, якщо щось подібне трапиться знову. Інші відчувають заздрість тому, що антисемітизм в цих програмах визнається, тоді як ісламофобія ігнорується і т. п. Ці несподівані для німців почуття, які мігранти мусульманського походження висловлюють, суперечать очікуванням освітніх програм, спрямованих на те, щоб викликати почуття каяття та відповідальності. Більше того, самі мусульмани можуть вважати, що їм бракує моральних якостей і здатності бути хорошими громадянами.

Проте це звичайно не так. Для пояснення цього парадоксу Özyürek звертається до уявлення Гуссерля про емпатію. За Гуссерлем, емпатія є основою інтерсуб'єктного досвіду. Özyürek підтримує ідею, згідно з якою концепцію інтерсуб'єктності Гуссерля неправильно розуміли та перекладали як «взаєморозуміння», починаючи з перших англійських перекладів у 1930-х роках. Вказується, що у своєму розумінні емпатії Гуссерль ставив акцент на можливості помінятися місцями, а не на взаєморозумінні. Відповідно, емпатія не означає, що обидві сторони під час цього інтерсуб'єктного процесу обов'язково приходять до однакового розуміння будь-якої ситуації (хоча це може статися), але що вони мають можливість помінятися місцями, побачити світ з погляду Іншого.

Втім складність емпатії полягає саме в тому факті, що навіть якщо люди можуть уявити собі можливість обміну місцями і можуть уявити, що інші, на їх погляд, відчувають, повний доступ до чужого досвіду ніколи не можливий. Ми завжди можемо неправильно зрозуміти чиїсь емоції так само, як ми можемо неправильно витлумачити чиїсь слова. Те, як індивіди заповнюють прогалину між досвідом інших і їхнім розумінням цього досвіду, є таким же складним, як і початковий інтерсуб'єктний зв'язок. Ідея "раагунг" Гуссерля, що перекладається як з'єднання та парування, дає уявлення про те, як працює цей механізм заповнення прогалин. Для Гуссерля попередній досвід тих, хто співпереживає, формує їхній досвід емпатії через парування, процес, у якому ми сполучаємо наші тіла з тілом іншого. Проте, на думку Özyürek, цю ідею можна розширити від тіл до соціального позиціонування.

Він пояснює це за допомогою аналогії зміни місця, точки зору зі зміною взуття. Суб'єкт емпатії не знімає будь-яку пару взуття, щоб вдягнути іншу пару, а знімає свою конкретну пару. Ця своя пара може бути різною – улюбленою, розношеною, занадто тісною тощо. Таким чином, процес створення інтерсуб'єктного простору, який уможливорює виникнення емпатії, не є абстрактним, а поєднує конкретне взуття, яке носять у певний час, місце, за певних обставин, особи з певним соціальним становищем і культурним бекграундом. Кожен здатний уявити себе на місці когось іншого. Тим не

менш, емоційні реакції, які викликає зміна взуття у кожної людини, будуть формуватися індивідуальним минулим досвідом і соціальним становищем.

Таким чином, розуміння Гуссерлем емпатії показує, що почуття, викликані взуванням чужого взуття, починається з туфель, які вже є у вас, і закінчуються ними. Отже, етнічний німець і німець із расової меншини, які «носять різні туфлі», не почуватимуться однаково, коли вони поставлять себе на місце єврейських жертв Голокосту, перш ніж зрештою повернуться у своє власне взуття. А це означає, що попередній досвід та позиція Суб'єкта емпатії – а не лише його моральні якості – оформлятимуть процес емпатії.

## **II. 6. БАЖАНІ ЗМІНИ В СФЕРІ СТАВЛЕНЬ: ТОЛЕРАНТНІСТЬ**

### **II. 6. 1. Поняття толерантності та інтолерантності**

#### ***Значення толерантності для миротворчості***

Толерантність, як правило, розуміється як необхідний компонент функціонуючої демократії та стабільного світового порядку. Збільшення культурного та релігійного різноманіття в різних суспільствах призвело до того, що багато країн намагалися сприяти розвитку толерантності для встановлення взаємного прийняття, рівності та мирного співіснування. Саме формування толерантності в останні десятиліття вважається найбільш адекватною відповіддю суспільства на виклик щодо того, як, яким чином такі несхожі чи навіть суперечливі способи життя різних груп населення можуть вільно реалізовуватися і мирно співіснувати між собою. Рух у цьому напрямку вважається необхідним і єдино можливим. «Толерантність робить можливими відмінності, відмінності роблять необхідною толерантність» (Walzer, 1997) – в наші часи цей відомий вислів звучить як аксіома.

Добре усвідомлюючи це, політичні лідери, уряди різних країн, міжнародні організації та, звичайно, психологи намагаються всіляко підкреслювати важливість толерантності та наполегливо сприяти її втіленню в життя. Дійсно, преамбула Статуту Організації Об'єднаних Націй декларує намір своїх держав - членів «практикувати толерантність і жити разом зі світом, як з добрими сусідами». Пізніше наукова та культурна організація ООН (ЮНЕСКО, 1995) надала визначення цьому поняттю: «Толерантність – це гармонія в різниці». 1995 рік був проголошений «роком толерантності», а, починаючи з 1996 року, Генеральна Асамблея ООН запровадила 16 листопада Міжнародним днем толерантності. В Європі, крім того, була створена європейська комісія проти расизму та інтолерантності (нетерпимості) (ECRI), запроваджено «Європейську Медаль Толерантності», школи по всьому світу розповідають про толерантність як про спосіб вирішення проблем культурного та іншого розмаїття тощо. Важливість толерантності у різноманітно-

му, рівному та відкритому суспільстві широко визнана, свідченням чого є існування Музею толерантності в Лос-Анджелесі та в Єрусалимі, Центрів толерантності в таких містах, як Амстердам, Лондон і Нью-Йорк тощо. Таким чином, концепція толерантності широко сприймається для багатьох видів відмінностей – расових, етнічних, гендерних, релігійних, політичних і т. п.

Толерантність часто видається як щось, до чого люди та суспільства повинні прагнути, особливо з урахуванням різноманітності у всіх її формах. Коли виникає напруженість, лідери закликають до «більшої толерантності» певні групи або заохочують прикласти зусилля усім, щоб стати «більш толерантним суспільством». Але що це означає на практиці? Що ті, хто дотримується упереджених поглядів, повинні протистояти своїй неприязні до конкретних груп? Що кожен повинен поважати цінності чи ставлення інших, навіть коли вони суперечать власним? Що суспільство завжди повинно цінувати різноманітність? Лідери рідко дають відповіді на ці запитання. На жаль, наука також не завжди дає відповідні рекомендації. Більше того, навіть загальноприйнятого розуміння того, що таке толерантність, на сьогоднішній день не існує, що породжує безліч і наукових, і суто практичних проблем.

В Україні першою спробою такого міждисциплінарного розв'язання цієї проблеми став проект комплексного фундаментального дослідження толерантності як потенційної основи нової державної українотворчої ідеології, запропонований у 2013 році А. В. Фурманом (Фурман, 2013). Автор здійснив філософсько-методологічне обґрунтування генези толерантності як фактора сталого суспільного розвитку і чинника соціокультурної інтеграції українства. Також була продемонстрована продуктивність розробки онтолого-феноменологічного напрямку вивчення толерантності, зокрема досліджено толерантність як спосіб людського буття (Фурман, Шаюк, 2015). Проте операціоналізація цього поняття поки що залишається під питанням.

### ***Поняття толерантності***

Вивчення феномену толерантності в останні роки є досить популярним як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології. Особлива увага приділяється проблемі етнічної і расової толерантності, їх стихійному розвитку та цілеспрямованому формуванню. Популярність і актуальність цієї проблеми обумовлені тим, що саме в формуванні толерантності багато дослідників бачать спосіб профілактики і запоруку запобігання всіляким формам міжособистісних і міжгрупових конфліктів. Разом з тим саме поняття толерантності ще не сприймається в науковому середовищі однозначно.

Останнім часом все більшої популярності набуває протиставлення двох основних підходів до розуміння толерантності. Перший продовжує класичне розуміння толерантності як терпіння та примирення з чимось, що люди не схвалює або до чого ставиться негативно. У цій версії толерантність передбачає прийняття якихось поглядів, поведінки, способу життя тощо,

незважаючи на їх несхвалення. При цьому саме несхвалення, непогодження з ними є критичним компонентом. У межах цього підходу передбачається, що не можна проявляти толерантність до того, що людині подобається.

Другий момент, на якому наголошують: толерантність не повинна бути примусовою чи через страх. Це не толерантність, якщо хтось змушений, підкоряється або боїться діяти проти того, що не подобається. Цим толерантність відрізняється від, наприклад, зовнішньої мотивації не реагувати упереджено або придушувати упереджене ставлення з міркувань репутації, коли людина боїться негативних соціальних наслідків своїх упереджених висловлювань або дій і саме тому демонструє толерантні погляди або дії у відповідності з внутрішньогруповими нормами.

На думку дослідників, людину можна вважати дійсно толерантною, коли у неї є вагомі, внутрішньо мотивовані причини утриматися від втручання, тобто «невтручання має бути принциповим». Причина прийняття полягає в тому, що несхвалення поведінки чи переконань іншої людини чи групи вважається менш важливим, ніж причина прийняти ці практики чи переконання (наприклад, втілення в життя ідеї свободи слова, прав людини і т. п.). Вирішуючи, чи слід щось терпіти, чи ні, люди, як правило, задумуються над тим, яку шкоду може принести те, що їм не подобається, наскільки це суперечить правам людини тощо. Таким чином, класична толерантність теж передбачає існування меж, оскільки не все можна і слід терпіти, наприклад, несправедливість, гноблення чи завдання шкоди іншим.

Толерантна людина в межах цього підходу характеризується відкритістю, розумовою гнучкістю, сприйняттям двозначності та емпатією. Навпаки, нетолерантні – це упереджені люди, які характеризуються когнітивною негнучкістю, низькою інтегративною складністю і прагненням до простоти та визначеності. Упередженій людині важко прийняти різні погляди, переконання та практики інших людей через потребу в закритості чи відсутність досвіду відкритості, почуття страху та невпевненості. Це призводить до узагальнених упереджень щодо різних зовнішніх груп.

І, нарешті, останній момент: дослідження показують, що класичне розуміння толерантності як терпіння не є глобальною конструкцією, оскільки вона залежить від специфіки тих конкретних практик чи поглядів, з якими людина не погоджується. Дійсно, дослідження в Нідерландах, проведені під керівництвом одного з найпопулярніших європейських дослідників толерантності М. Веркутена, показали, що респонденти можуть приймати деякі мусульманські практики і водночас бути нетерпимими до інших.

М. Веркутен разом з колегами запропонував нещодавно (Веркутен та ін., 2022) своє розуміння толерантності, яку автори розглядають як терпіння («tolerance as a process of forbearance»), а значить, відносять до першого підходу. На їх думку, психологічно класична толерантність передбачає послідовний процес міркування, в якому причини невтручання переважають над неприязню, несхваленням або незгодою зі способом життя інших людей.

М. Веркутен припускає, що існують дві основні форми класичної толерантності з різними задіяними психологічними процесами та їх наслідками: процеси толерантності, засновані на інтуїтивних і рефлексивних запереченнях. Це базується на визнанні якісної різниці між двома типами когнітивної обробки: інтуїтивний процес проти більш обдуманого процесу. У різних авторів це може називатися по-різному, але загальним метатеоретичним припущенням у цих моделях є відмінність між інтуїтивними процесами, які є автономними та швидкими, порівняно з рефлексивними процесами, які вимагають оперативної пам'яті, обдумування та когнітивного контролю. М. Веркутен пропонує використовувати термінологію інтуїтивної та рефлексивної толерантності.

Таким чином, згідно з першим підходом, толерантність сприймається як смиренність із наявними розбіжностями, що супроводжується гальмуванням зовнішніх проявів негативних емоцій, почуттів, поведінкових реакцій і т. п., що виникають під час зустрічі з людиною, яка має несхожі зовнішні характеристики або погляди на світ. Деякі дослідники розширюють це розуміння, підкреслюючи боротьбу суб'єкта не тільки з зовнішніми проявами власних негативних почуттів і емоцій, але й включаючи в поняття «толерантність» придушення самих цих емоційних станів.

Другий – більш пізній – варіант інтерпретації поняття «толерантність» базується на відношенні до відмінностей як до позитивного моменту, як до цінності, якою треба дорожити. В цьому випадку співіснування різних поглядів і зразків поведінки сприймається як потенціал взаємозбагачення, як розширення спектра можливостей і, відповідно, більший ресурс не тільки для власної адаптації, а й для інновації.

На нашу думку, типологія основних точок зору на поняття «толерантність» може бути побудована з урахуванням двох основних критеріїв: ставлення до чогось несхожого, яке не збігається з власним, і способу вирішення цього протиріччя (Павленко В.М., 2019). Що стосується першого параметра – відношення до несхожого, – то теоретично можливі три варіанти ставлення: негативне, нейтральне і позитивне. Що ж стосується шляхів вирішення цього протиріччя, то вони лежать у діапазоні від найбільш нетолерантного варіанта (що виражається в неприйнятті жодних відмінностей і вираженні цього неприйняття в спробах «переробити» іншу людину на свій лад і на свій смак, в різних формах дискримінації, в небажанні взаємодії з такими людьми і т. п.) до максимально толерантної поведінки (що полягає в прийнятті іншої людини такою, якою вона є, та в «святкуванні» несхожості як додаткового ресурсу власного особистісного зростання і розвитку).

### ***Поняття інтолерантності***

Модель подвійного процесу, яку пропонує М. Веркутен, не обов'язково повинна призводити до толерантності, вона може призвести і до нетерпимості. Жодна особа, група чи суспільство не можуть бути терпимими до



всього, наприклад до дитячої порнографії, злочинної поведінки, погроз насильством тощо, або до тих, хто має такі переконання. Більш детально це розглядається в іншій роботі М. Веркутена з колегами (Verkuyten, M., 2020), де виділяються три різновиди нетерпимості: (а) упереджена непереносимість на основі жорсткості, закритості та антипатії до групи людей; (б) інтуїтивна непереносимість, яка полягає в несхваленні переконань або практики якоїсь аутгрупи, заснованих на нереклексивному реагуванні; та (с) рефлексивна нетерпимість, яка передбачає втручання у конкретні переконання чи практики, які вважаються порушенням моральних принципів та цінностей.

*Упереджена нетолерантність.* Для тих психологів, які прирівнюють толерантність до незасуджуваності та відкритості до відмінностей, упереджена інтолерантність прирівнюється до упереджень як узагальненого негативізму або антипатії до групи людей, які відрізняються за якимись суттєвими для людини характеристиками, часто через почуття загрози їй. Прикладом подібної нетерпимості є ситуації, коли сусіди чи службовці соціально віддаляються від інших жителів чи колег через їх расу чи релігію.

Упереджена нетолерантність пов'язана з ригідними формами мислення. Упереджені люди вузько мислять через їхню потребу в структурованості та визначеності, тоді як неупереджені характеризуються психічною гнучкістю та більшою диференціацією. В упередженої людини є труднощі з прийняттям різних поглядів, переконань та практик інших людей через відсутність відкритості до переживання та почуття страху та невизначеності. У цій концепції нетерпимість передбачає аутгрупову антипатію, викликану наляштованістю на закритість для всього нового, що призводить до відчуття переваги власної групи та дискримінації членів аутгрупи.

*Інтуїтивна нетолерантність.* Відповідно до теорії подвійного процесу морального судження, моральні відповіді людей можуть керуватися їх негайними інтуїціями та емоціями на протигагу рефлексивним міркуванням, що потребують багато зусиль. Інтуїтивна інтолерантність якраз і базується на першому варіанті, завдяки чому негайна реакція не перекривається когнітивною обробкою, а значить, не запроваджується самообмеження і, відповідно, розуміння необхідності щось перетерпіти чи з чимось змиритися. В цьому варіанті люди базують свої відповіді на своїх перших реакціях, і експериментальні дослідження продемонстрували, що інтуїтивне реагування дійсно зменшує рефлексивні міркування при розгляді моральних дилем.

Інтуїтивна нетолерантність відрізняється від упередженої: дослідження продемонстрували, що нетерпимість до певної групової практики та упередженість у ставленні до цієї ж групи є різними явищами. Наприклад, дослідження в шести країнах виявили великі відмінності в цих країнах щодо рівня протидії ісламській практиці носіння хіджабу, при тому, що упереджене ставлення до мусульман у цих країнах було подібним. Крім того, дослідження показали, що люди, які дотримуються якихось рішучих жорстких переконань у будь-якій сфері, швидше за все, будуть нетерпимими до

тих, хто має альтернативний світогляд. Те, що робить культурну, релігійну чи ідеологічну віру критичною та психологічно значущою, – це те, що вона вважається єдиною істинною, тому, наприклад, релігійні фанатики можуть інтуїтивно сприймати усі інші конфесії як помилкові.

Інтуїтивна непереносимість також означає, що люди можуть застосовувати подвійні стандарти, приймаючи практики однієї групи (наприклад, християнських конфесій в західних країнах), але не приймаючи інші групи, які займаються подібними практиками (наприклад, мусульманської меншини). Дослідження, проведене в шести західноєвропейських країнах, встановило, що 38 % західноєвропейців застосовували подвійні стандарти до прийняття ідентичних мусульманських та християнських практик. Застосування подвійних стандартів не керується упередженням ставленням або закритістю розуму, скоріше недостатньою здатністю відрефлексувати причини для необхідності терпіти відмінності. Наприклад, навіть люди, які називають себе відкритими, можуть бути нетерпимими до інших, хто думає по-іншому. Люди, які цінують розмаїття в етнічному чи расовому плані, можуть водночас спробувати обмежувати свободи та права своїх політичних чи релігійних опонентів, чий погляд трактуватимуться як сучасна форма ересі.

Уявлення про те, що не всі релігії чи культури в однаковій мірі вірні, (наприклад, ідея про те, що «є лише одна справжня віра»), або про те, що є практики правильні і неправильні (наприклад, ритуальний забій тварин), – самі по собі ще не можна вважати інтуїтивною нетолерантністю. Вони перетворюються в інтолерантність, коли прихильники подібних уявлень перестають визнавати право інших на інакомислення чи інаковість у діях, тим самим використовуючи подвійний стандарт, який обмежує їх рівні права та свободи. В цьому випадку інші перестають розглядатися як рівні, як такі, що мають таке саме право жити тим життям, яким вони хочуть.

*Рефлексивна нетерпимість.* Хоча саме слово інтолерантність має негативну конотацію, ні індивід, ні група не може бути толерантною до всього. Наприклад, нетерпимість до пияцтва вважається не недоліком, а чеснотою. В класичному розумінні, нетерпимість передбачає, що певні практики чи переконання, яких вона стосується, відхиляються в неприйнятний бік від того, що прийнято вважати нормою. Ця нетерпимість не має нічого спільного з упередженнями щодо певної аутгрупи або з негайними інтуїціями людей, а скоріше з роздумами над девіаціями тих практик чи переконань, які людина спостерігає. Наприклад, можна бути нетерпимим до конкретних переконань чи практик людей або груп, до яких немає жодних упереджень, в тому числі в межах інгрупи. Так, хтось може в межах власної групи знайти певні погляди, які буде вважати нормативно неприйнятними (наприклад, патріархальні погляди на життя), аналогічно можна виявляти нетерпимість і до певної практики (наприклад, ритуалу забою тварин) незалежно від того, хто її проводить. Люди також можуть відхиляти якісь практики груп, до яких мають нейтральні чи позитивні почуття. Для прикладу, в од-

ному з досліджень останніх років було показано, що серед респондентів Західної Європи, які брали участь в опитуванні, був істотний процент людей з позитивним ставленням до мусульман, але в той же час вони активно підтримували заборону на носіння хіджабу, виступали проти запровадження ісламської освіти та будівництва мечетей.

Автори вважають, що цей вид інтолерантності базується на процесі рефлексивних міркувань. Він передбачає компроміс між зважуваними конкуруючими міркуваннями таким чином, щоб причини відхилення (наприклад, шкода, несправедливість) практики чи поглядів вважалися важливішими, ніж причини їх впровадження (наприклад, свобода слова, свобода віросповідання, права людини тощо). Очевидно, що цей процес зважування і вирішення, що є більш важливим, а що менш, буде залежати від соціального, культурного та історичного контексту, в якому цей процес міркування відбувається. Певна практика може підняти специфічні моральні та нормативні проблеми. Наприклад, носіння паранджі може викликати питання про гендерну рівність, а релігійна освіта в державних школах може викликати занепокоєння з приводу світського характеру держави. Хтось може відхиляти заснування ісламських шкіл, оскільки їм не подобаються мусульмани, а хтось – тому, що релігія не має бути присутня в школах.

Таким чином, існують різні розуміння нетерпимості, але що найважливіше – це те, що в залежності від того, який вид нетерпимості розглядається, способи боротьби з нею будуть різні. Так, упереджена нетолерантність піднімає питання про те, як змінити упереджене ставлення та жорсткі способи мислення. Нетерпимість в цьому варіанті зменшується, коли упереджені люди відмовляються від жорстких переконань, стають більш відкритими та зменшують почуття переваги своєї групи над усіма іншими. Боротьба з інтуїтивною нетерпимістю повинна передбачати визнання громадянських прав і свобод інших, поцінювання демократичних принципів, усвідомлення важливості свободи слова і вираження. Відмова або зниження непохитності своїх власних переконань на користь поваги до прав інших як рівних громадян є найважливішим для навчання приймати переконання та способи життя, якщо навіть вони не схвалюються. Щодо рефлексивної нетолерантності, то вона вимагає зважування причин недопущення суперечливих практик і вірувань (наприклад, принцип шкоди), які можуть переважити причини прийняття їх (наприклад, через ідею релігійної свободи). Спонукання людей усвідомлювати і ретельно думати про характер і відносну важливість причин – чому і коли щось не можна терпіти – є центральним для цього виду інтолерантності.

## II. 6. 2. Способи дослідження толерантності

### *Нові дослідження толерантності за допомогою опитувальників*

Вище вже йшлося про те, що сучасне розуміння толерантності розглядає її як відкритість, повагу до несхожих поглядів, думок, поведінки, цінностей

або навіть цінування такої різноманітності. На відміну від класичного розуміння, неприязнь чи несхвалення певних переконань і практик не вважається її необхідною передумовою. Толерантність у цьому розумінні передбачає позитивне ставлення до самої різноманітності як такої.

Відносно недавно наукові пошуки в межах цього підходу знайшли цікаве продовження в роботі шведських дослідників (Hjerm, M. et al., 2020). На думку цих авторів, попередні емпіричні дослідження, які проводилися в межах цієї традиції, не змогли операціоналізувати толерантність таким чином, що відповідає власному визначенню. Хоч дослідники, які їх проводили, і поділяли теоретичні засади цього підходу, в своїх емпіричних дослідженнях вони продовжували використовувати методичний арсенал першого підходу, де толерантність вимірюється через упередженість, наприклад, намагаючись визначити толерантність через готовність респондентів мати як сусідів людей із специфічних соціальних груп – від людей, схильних до вживання алкоголю та наркотиків, до людей, які мають судимість. Інші стверджували, що, вводячи в дослідження не одну, а багато різних соціальних груп, вони здатні розрізняти людей, які терплять лише одну «непересічну» групу, від тих, хто готовий проявити терпимість до багатьох або навіть усіх. Проте, на думку М. Hjerm з колегами, хоча такий підхід суттєво виграє від того, що аналізується ставлення до декількох, специфічних груп, він все одно вимірює ставлення до груп, тобто знову-таки упередження. Автори критикують подібні дослідження через те, що вони вимірюють готовність приймати специфічні групи як сусідів, колег тощо, що, безумовно, говорить про те, як респонденти ставляться до цих груп, а не про їх ставлення до різноманітності взагалі. І вимірювання ставлення до низки груп, на їх погляд, цього не змінює. Отримані результати лише говорять про міру упередженості – упередженості до однієї групи, двох чи багатьох, але завжди з точки зору упередженості до аутгруп.

Однак у цих двох підходах М. Hjerm з колегами вбачають ще й інші обмеження. Одне з них – це відсутність абстракції. Що мається на увазі? По-перше, використання ставлення до специфічних форм поведінки, способу життя чи соціальних груп як показників толерантності робить його складним для вивчення толерантності в довгостроковій діяльності. Статус конкретних соціальних груп з часом змінюється, норми про те, що прийнятно робити, а що ні, у що вірити, а в що – ні, також змінюються. Прив'язка толерантності до чогось конкретного означає, що таким чином можна лише вимірювати, чи змінилися з часом позитивні чи негативні ставлення суб'єкта до чогось, чи ні. А це не має нічого спільного з дослідженням толерантності.

По-друге, вчені, які зосереджуються на ставленні до груп, не тільки змішують забобони з толерантністю, але й нехтують здатністю людей підтримувати різноманітність в абстрактному розумінні цього слова.

По-третє, більшість попередніх емпіричних досліджень, на погляд авторів, нехтують багатовимірністю толерантності, хоча теоретичні досліджен-

ня толерантності підкреслюють це. Так, в літературі толерантність розглядається як складна та багатовимірна конструкція. Запропоновано виділяти її різні форми. Наприклад, стверджується, що існує п'ять типів толерантності до культурних та релігійних відмінностей за ступенем сприйняття розмаїття: їх можна проранжувати, починаючи від розуміння толерантності як простого примирення з чимось і закінчуючи захопленням схваленням і цінуванням різноманітності. Інші розрізняють толерантність за сферами її реалізації, наприклад: у сферах політики, соціальних відносин та моральних питань, і емпірично демонструють, що це різні питання. Саму природу толерантності також різні автори розуміють по-різному: для когось толерантність – це ставлення, для когось – віра, чеснота, ціннісна орієнтація, дискурс, практика тощо. Проте, незважаючи на дефініції, які включають ряд способів вираження толерантності, емпіричні дослідження розглядають толерантність як одновимірну концепцію.

Таким чином, головну свою задачу автори бачили в тому, щоб запропонувати спосіб дослідження толерантності, який відповідав би теоретичним засадам сучасного підходу, тобто визначенню толерантності як позитивного ставлення до різноманітності, одночасно позбувшись усіх тих вад, які були зазначені вище.

Базуючись на пропозиціях попередніх дослідників, М. Нґерт з колегами виділяють 3 форми толерантності: толерантність як прийняття розмаїття, толерантність як повага до розмаїття та толерантність як цінування розмаїття. При цьому автори не уточнюють, в якому співвідношенні знаходяться між собою ці форми, тобто, наприклад, чи можна перший варіант – прийняття – вважати найменшим рівнем толерантності, другий – повагу – як більш сильну толерантність і, нарешті, – цінування, святкування – як найбільш високий рівень. Для кожного з зазначених рівнів ними розроблені відповідні емпіричні показники – твердження, що, на їх погляд, відображають кожну з зазначених форм:

Толерантність як прийняття розмаїття (AC):

AC1. Люди повинні мати право жити, як вони бажають.

AC2. Важливо, щоб люди мали свободу жити їхнє життя, яке вони обирають.

AC3. Це нормально, щоб люди жили так, як вони хочуть, якщо це не завдає шкоди іншим людям.

Толерантність як повага до розмаїття (R):

R1. Я поважаю переконання та думки інших людей.

R2. Я поважаю думки інших людей навіть тоді, коли я з ними не згоден/на.

Толерантність як цінування розмаїття (AP):

AP1. Мені подобається проводити час з людьми, які відрізняються від мене.

AP2. Мені подобаються люди, які кидають мені виклик – подумати про світ по-іншому.

AP3. Суспільство виграє від різноманітності традицій та способу життя.

Досліджуванам пропонується відмітити в опитувальнику ступінь своєї згоди з кожним з запропонованих тверджень, використовуючи традиційну 5-бальну шкалу від «повністю не згоден» до «повністю погоджуюсь». Зрозуміло, що чим більше сумарних балів набирає респондент за кожною з трьох виділених форм толерантності, тим більш вираженою у нього є саме ця форма. Те визначення толерантності, яким користуються автори в своєму опитувальнику, вони називають абстрактним, бо воно не фіксує ставлення до специфічних груп, ідей чи поведінки. Воно також дозволяє аналізувати толерантність як всередині спільноти, так і між суспільствами.

Розробивши опитувальник, який відповідає розумінню толерантності як орієнтації на цінування відмінностей, автори провели два опитування, одне національне – у Швеції, інше – міжнаціональне, в якому були задіяні респонденти з Австралії, Данії, Великої Британії, Швеції та США. Результати моделювання структурними рівняннями підтвердили, що толерантність найкраще розуміється як тривимірний концепт, який включає прийняття, повагу та цінування відмінностей. Автори також оцінили співвідношення понять «толерантність» та «упередження» і, що дуже важливо, дійшли висновку, що лише одна з трьох форм толерантності, а саме цінування відмінностей, може дійсно сприяти зменшенню забобонів.

### ***Багатокомпонентний підхід в дослідженні толерантності***

На думку австралійської дослідниці толерантності Рівки Вітенберг (Witenberg, 2019), багато попередніх психологічних досліджень визначали толерантність як відсутність упередження. На її ж погляд, більш вичерпне визначення передбачає особу, яка здатна обмірковувати упередження та свідомо відкидати їх на користь толерантності на основі уявлень про чесність/справедливість, а також емпатії та розуму/логіки.

Вітенберг відмовилася від використання більш традиційних способів дослідження толерантності – за допомогою різноманітних шкал та опитувальників і запропонувала використовувати невеличкі історії, ситуації, схожі на моральні дилеми. В своїх дослідженнях вона не запитує учасників про їх упередження чи толерантність безпосередньо, скоріше досліджуваних просять відреагувати на різні критичні події та інциденти, представлені в цих історіях, які можна вирішити за допомогою толерантних або нетолерантних способів реагування, а також обґрунтувати свої реакції.

Дослідження було розроблено, щоб зрозуміти, як реагують люди на прояви толерантності та нетерпимості до тих, хто відрізняється від них за расою, культурою та етнічною приналежністю, а також як вони аргументують ці свої реакції. Цікавою особливістю підходу Р. Вітенберг було враховування контекстних аспектів толерантності. Тобто досліджувалося, чи толерантність є проявом загальної властивості, чи тим, на що впливає контекстна інформація. Контекст у цьому дослідженні включав два аспекти. По-перше, дослідження вивчало ситуаційний контекст, тобто аналізу-

валось, до кого та за яких обставин учасники були готові проявити свою толерантність. Другий контекст враховував три потенційно можливі виміри толерантності: толерантність до думок і упереджених переконань; толерантність до висловлювання упереджених переконань, а також толерантність до реалізації цих думок і упереджень в реальних діях.

В якості досліджуваних виступали діти, підлітки та молодь віком від 6 до 24 років, які й склали три відповідні вікові групи. Така вибірка була обрана дослідницею не тільки для того, щоб проаналізувати можливі вікові та гендерні відмінності, а й для того, щоб виявити та оцінити траєкторію вікового розвитку толерантності.

Матеріалом дослідження були три історії, поміркувати над якими і пропонувалось досліджуваним. Кожна історія описувала поведінку двох гендерно нейтральних героїв: того, хто демонструє нетерпиму поведінку, і того, хто є толерантним. Щоб уникнути ефекту соціальної бажаності, історії були представлені з конкуруючими міркуваннями. Тобто за негативним переконанням, яке передбачало певну форму нетерпимості, наводилось позитивне переконання, що представляє протилежний погляд, чи навпаки. Більше того, з цією ж метою такі вирази, як упередження або толерантність, ніколи не використовувалися. Кожна історія була представлена по три рази і кожна презентація стосувалася іншого виміру: упереджених переконань на рівні думок, на рівні їх висловлення і на рівні дій.

Так, у першому випадку герой історії дотримується упереджених переконань (наприклад, «Я знаю хазяїна магазину, який вважає, що треба обслуговувати покупців азіатського походження в останню чергу, тому що вони не австралійці»), в другому варіанті герой розповідає іншим про ці переконання (наприклад, «Я знаю хазяїна магазину, який говорить про те, що треба обслуговувати покупців азіатського походження в останню чергу, тому що вони не австралійці»), в третьому випадку герой втілює свої переконання у відповідних діях (наприклад, «Я знаю хазяїна магазину, який обслуговує покупців азіатського походження в останню чергу, тому що вони не австралійці»). У протилежному варіанті маємо аналогічний текст про хазяїна магазину, який вважає (говорить/діє), що неправильно обслуговувати людей азіатського походження в останню чергу, тому що вони не австралійці.

Як зазначалося вище, для того, щоб оцінити універсальність – контекстність толерантності, досліджуваним пропонувались три історії, в яких описувались три різні ситуації, в яких герої могли поводитись у толерантний або нетолерантний спосіб. Наприклад, заниження оцінок студентам-аборигенам, тому що вони чорні; відмова наймати на роботу англіїців, бо вони ліниві; обслуговувати азіатських клієнтів в останню чергу, бо вони не австралійці. На відміну від більшості попередніх аналізів, цей метод не фокусувався просто на ставленні до тих чи інших думок, слів чи дій (наприклад, правильно/неправильно або погоджуюсь/не погоджуюсь), але передбачав більш тонкий аналіз суджень і їх обґрунтування. Судження про



толерантність оцінювалися на основі 4-бальної рейтингової шкали. Обґрунтування оцінювалися за допомогою низки питань, які базувалися на попередніх пілотажних емпіричних і теоретичних дослідженнях і були визнані корисними для отримання відповідей, що відображають процес міркування. Тому формат запитань залишався незмінним у всіх трьох історіях.

1. «Як ви вважаєте, це добре чи ні», вірити в..., говорити про... або діяти... (заниження оцінок студентам-аборигенам, тому що вони чорні; не наймати на роботу англійців, бо вони ліниві; обслуговувати азіатських клієнтів в останню чергу, бо вони не австралійці).

2. «Чи можете ви пояснити, чому?»

3. «Що ви насправді про це думаєте?»

4. «Якби я сказав тобі, що зроблю все навпаки, як би ти переконав мене, що ти зробив правильний вибір, а мій вибір неправильний?»

Таким чином, відповідаючи на перше запитання, учасники тим самим висловлювали своє судження про подію, представлену в історії, загальне ставлення до неї. Наступні три запитання мали на меті з'ясувати причини учасників виносити саме таке судження. В другому і третьому питаннях у досліджуваних просили пояснень щодо свого, вже висловленого конкретного ставлення, в яких учасники могли надати власні ідеї щодо події. Останнє запитання мало на меті отримання додаткового обґрунтування конкретної позиції. Старші вікові групи давали письмові відповіді, наймолодші – усно. На початку сесії учасників запевняли, що анкети не можна ідентифікувати, тому їх заохочували відповідати чесно. Для наймолодших учасників зміст історій був скоригований, щоб бути для них цікавим і зрозумілим.

*Обробка матеріалів.* Протоколи вивчалися кілька разів. Перше читання мало отримати загальну оцінку перегляду стенограми. Друге читання мало на меті проаналізувати відповіді з точки зору того, підтримується чи відкидається в них толерантність для кожного сюжету. Відповіді були розділені на дві категорії: «толерантні» відповіді (підтвердження толерантності) та «нетолерантні» відповіді (не підтвердження толерантності).

Після того, як усі відповіді були класифіковані як толерантні або нетолерантні для кожної історії та для кожного виміру, визначалися узагальнені показники толерантності для кожного сюжету та виміру. Вони виводилися за чотирибальною шкалою оцінювання, яка була розроблена в серії пілотних досліджень. Рівень толерантності як для сюжетів, так і для вимірів залежав від кількості відповідей, закодованих як толерантні чи нетолерантні. Таким чином, оцінка, наприклад, кожного сюжету могла отримати наступний бал:

1: нетерпимість за всіма трьома типами вимірів (переконання, публічні виступи, дії);

2: нетерпимість за будь-якими двома типами та толерантність за одним;

3: нетерпимість за будь-яким одним виміром і толерантність за двома;

4: нетерпимість взагалі не проявилась за жодним виміром, тобто толерантність була продемонстрована і до переконань, і до висловлювань, і до вчинків у межах певної історії.

Зрозуміло, що чим більший бал отримував досліджуваний, тим більшою була його толерантність відносно певного сюжету, ситуації. Аналогічно для кожного учасника підраховувався показник кожного типу толерантності (до переконань, висловлювань, дій), тільки тепер їх мірою виступала кількість проявів толерантності/нетолерантності в різних ситуаціях. Щоб переконатися в однозначності оцінювань відповідей різними оцінювачами, одна третина відповідей від загальної кількості була перекодована іншим кодувальником для кожного дослідження, і показник надійності завжди був дуже високим – від 0,90 до 0,95 бала.

Для Р. Вітенберг не менш важливим був аналіз причин прийняття толерантної (або нетолерантної) позиції. Тому третє читання мало на меті визначити тип пояснень і обґрунтувань, які учасники використовували для підтримки свого судження щодо кожної історії. Тому аналіз був зосереджений на запитаннях 2–4. Відповіді на них були проаналізовані за допомогою схем кодування, розроблених на основі пілотних і попередніх досліджень. Відповіді учасників могли підпадати під одну або кілька категорій, які не виключали одна одну. Виділялось 5 основних категорій:

Справедливість: виражається аргументацією через ідею рівності, подібності, прав тощо («Це несправедливо»; «Ми всі рівні»; «Це неправильно, тому що чорні люди такі ж, як і інші»; «Неважливо, чи є ви чорні, білі чи азіати, до усіх слід ставитися однаково»).

Емпатія (співпереживання): виражається через звернення до особистих почуттів, вживання в роль іншого тощо («Ваш вибір неправильний, бо якби всі аборигени жили на одній вулиці, а вам не дозволили б там жити, як би ви себе почували?»; «Я б запитав вас, що б ви зробили, якби були на місці азіата. Як би Ви себе відчували?»; «Це може бути боляче і сформувати у людей з аборигенним походженням комплекс неповноцінності»).

Розум/Логіка: виражається через припущення про необґрунтованість, «невідрефлексованість» подібних думок, про неправомірні узагальнення тощо («Тому що расизм – це погано, безглуздо і нелогічно»; «Ця людина дезінформована. Я думаю, що це дійсно ірраціональне ставлення»; «Ця людина робить необдумане узагальнення. Я вказав би, що деякі азіати живуть тут довше, ніж інші білі люди»).

Свобода: виражається через звернення до ідеї свободи слова та свободи поглядів («Кожен має право мати власну думку і говорити про неї»; «Я вважаю, що вона/він має право висловлювати свою думку і може поділитися своєю думкою з іншими. Ми живемо у вільному суспільстві і маємо право говорити те, у що ми віримо»).

Упередження: виражається через звернення до традиційних чи особистих упереджень («Азіати дійсно не належать Австралії»; «Британці й справді лінівіші, нікуди правди діть»).

Остаточне читання мало на меті оцінити варіації у шаблоні відповідей між трьома сюжетами. Цей аналіз виявив, що зміст історій загалом не дуже

впливав на використання категорії для підтримки толерантної або нетолерантної позиції в трьох історіях. Тобто більшість учасників висловлювали певне переконання або їх поєднання незалежно від контексту. Наприклад, один учасник використав наступні обґрунтування для усіх трьох історій: «Несправедливо, що вони [учні-аборигени] повинні отримати нижчі оцінки; це треба вирішувати»; «Азіати можуть виглядати по-різному, але ми всі однакові. Ми повинні ставитися до них справедливо»; і «Несправедливо заважати комусь отримати роботу тільки тому, що вони англійці». Як ілюструють приклади, основне переконання, яке керувало аргументацією, залишалося незмінним в усіх трьох історіях – принцип справедливості.

Я припускаю, що українському читачеві буде не надто цікаво знайомитися з особливостями розвитку толерантності в австралійському суспільстві, тому дозволю собі перенестись в Україну і, оскільки мені довелося свого часу співпрацювати з Р. Вітенберг, торкнутися деяких висновків австралійсько-українського проекту з крос-культурного аналізу розвитку толерантності в Україні і Австралії, принаймні в плані використання описаної методології.

Треба зазначити, що на початку цього століття, коли власне й реалізовувався цей проект, в методиці не використовувався аналіз аргументації досліджуваних, тому в наведеному описі цієї інформації не буде. Проте замість нього використовувався інший цікавий прийом – питання учаснику щодо власних думок, можливих висловлювань чи дій в тих ситуаціях, які описувалися в історіях. Це давало можливість проаналізувати ступінь та особливості власної толерантності досліджуваних, принаймні на рівні їх особистих уявлень про це. Більш повне уявлення про це дослідження можна отримати з відповідного розділу підручника з етнопсихології (Павленко, 2019), тут же ми зупинимось тільки на його певних аспектах, які стосуються як використання цієї методики.

Будуть розглянуті два завдання, які ми перед собою ставили, а саме:

1. Проаналізувати й описати різні грані феномену толерантності в тому його вигляді, як він склався у школярів і студентів.
2. Проаналізувати вікову динаміку у становленні толерантності.

Досліджувані. В Україні у дослідженні взяли участь 197 осіб. Були задіяні три вікові групи: школярі 12 років (76 учнів); школярі 16 років (71 учень) і студенти 20 років (50 досліджуваних).

Відповідно до першого завдання, що передбачало комплексне вивчення феномену толерантності в повній вибірці, нами було виявлено наступне:

- загальний рівень расової та етнічної толерантності в цілому по вибірці досить високий, вище середнього;
- уявлення про власну толерантність завжди перевищує уявлення про толерантність інших людей;
- досліджувані максимальну толерантність проявляли до африканських дітей-учнів, меншу – в ситуації прийому циган на роботу і найменшу – в си-

туації поселення до готелю чеченців (зрозуміло, що зміст ситуацій, точніше включення в історію представників певних етнічних груп, було дещо змінено в українському варіанті, щоб відповідати тій ситуації, яка є в країні);

– досліджувані частіше допускають можливість і вважають більш правомірним мати дискримінуючі уявлення, менш правомірним – висловлювати їх в мові і найбільш ганебним – поводити себе відповідно до цих уявлень.

Аналіз вікової динаміки толерантності. Групи дванадцятирічних і шістнадцятирічних школярів статистично значуще відрізняються за наступними параметрами.

По-перше, відмінності стосуються ставлення до наявності інтолерантних уявлень: молодші діти ставляться до наявності поглядів менш лояльно, ніж старші. Іншими словами, молодші вважають наявність у інших людей негативної думки про членів інших етнічних і расових груп (фактично, негативного стереотипу) неприпустимим, в той час як старші постійно підкреслюють, що «кожна людина має право на будь-яку думку», і тому ставляться до наявності подібних поглядів набагато лояльніше.

Наступна статистично значуща відмінність між цими двома віковими групами стосується ставлення до поведінки, яка проявляється щодо представників інших етнічних груп: старшокласники виявляють у цьому випадку набагато менше толерантності, ніж учні середніх класів. Особливо характерним є цей висновок щодо власної поведінки. Так, можливість власної дискримінуючої поведінки стосовно циган і чеченців у старших школярів фіксується значно частіше. Можливо, подібний факт пояснюється більш вираженим прагненням до незалежності у старших підлітків, що часто доходить до нехтування соціальними нормами з вираженою бравадою цим.

Які ж статистично значущі зміни спостерігаються у розвитку толерантності в наступному віковому періоді – від 16 до 20 років?

Перше, що хотілося б відзначити, це істотне зростання багатьох параметрів толерантності, що в кінцевому підсумку обумовлює статистично значуще підвищення сумарного показника толерантності. Спостерігається значне підвищення толерантності до всіх досліджуваних расових і етнічних груп. Вона статистично значуще підвищується навіть на рівні думок про ці спільноти. Різко зростає вимогливість до власних проявів толерантності, зокрема за рахунок більш високого контролю своєї поведінки в ситуації з чеченцями в готелі. Втім це загальне підвищення толерантності може пояснюватися різними причинами: подоланням певної підліткової асоціальності, більш вираженим прагненням і вмінням давати соціально бажані відповіді, а також істинним розвитком толерантності.

### ***Дослідження толерантності через аналіз дискурсів***

Одну з останніх спроб розібратися в змісті поняття толерантності та інтолерантності зробили Verkuyten, M., та Kollar, R. (2021), які вирішили зосередитися на культурному розумінні толерантності та нетерпимості та на

тому, як ці терміни використовуються у повсякденному житті та дискурсах. Такий фокус, на їх погляд, дозволяє поглибити розуміння різних значень цих понять та того, як вони функціонують у різних умовах та для різних цілей.

Це дослідження використовувало обчислювальні методи для вивчення семантики у великому корпусі даних і фокусувалося на діапазоні інших слів, з якими цільове слово сполучалося, так званих «хмарах слів». Ця робота призвела до виділення двох різних хмар для «толерантності». Перша містила такі слова, як «витривалість», «стриманість», «самоконтроль» тощо і тому відповідала класичному розумінню толерантності. Друга має такі слова, як «мультикультуралізм», «щасливі», «повага» і т. п., і це більше подібно до сучасного розуміння толерантності. Для інтолерантності існував лише один тип хмар слів, в якому такі терміни, як «забобони», «упередження», «расизм» та «дискримінація» були основними. Таким чином, тоді як толерантність мала два різні культурні значення, нетерпимість, зазвичай асоціювалася з негативними словами та не виступала як усвідомлена реакція на нормативно неприйнятні переконання та практики.

Цей висновок дав уявлення про культурні значення, які існують, проте дослідники намагалися також виявити, як прості люди розуміють ситуації толерантності та нетерпимості, що для них є прикладом толерантності та нетерпимості у повсякденному житті. Щоб дослідити це, вони включили відкрите питання в опитування 170 етнічних голландських учасників віком від 18 до 85 років, 51,4 % – жінки, 48,6 % – чоловіки. 26,1 % респондентів мали освіту низького рівня, 33,1 % – освіту середнього рівня, а 40,8 % – вищу освіту. Досліджуваних випадковим чином попросили поділитися конкретним прикладом толерантності ( $n = 90$ ) або інтолерантності ( $n = 80$ ), який вони самі пережили або про який вони чули. Згодом їх попросили пояснити, чому вони вважають це прикладом толерантності/інтолерантності, а потім також вказати, за яких умов це більше не буде прикладом толерантності/інтолерантності. У вступі до відкритого питання половина респондентів отримала класичне визначення толерантності як примирення із чимось, що не схвалюється, тоді як іншій половині респондентів визначення не надавалось. Останнє робилось для того, щоб дослідити, чи буде спонтанне розуміння людей відрізнятися від певним чином керованого розуміння.

Після відсіювання варіантів, в яких учасники не змогли надати прикладів або не пояснили, чому саме вони вважають надані приклади проявами толерантності/інтолерантності, залишилося 117 відповідей: 30 – для толерантності без визначення та 35 – для толерантності з визначенням, 23 – для нетерпимості без визначення, 29 – для нетерпимості з визначенням. Відповіді кілька разів ретельно прочитали з метою виявлення загальних тем, які слугували категоріями кодування.

Аналіз отриманих результатів показав, що сучасне розуміння толерантності, тобто прийняття, повага та прихильність до тих, хто відрізняється,

спостерігалось приблизно у 20 % описів, у той час як переважна більшість описів відповідали класичному розумінню, тобто терпінню по відношенню до чийось поглядів, поведінки, способу життя, які, як мінімум, не схвалюються, а то й різко засуджуються. Це класичне розуміння було очевидним у 73 % прикладів, коли визначення досліджуваним не було надано, та у 88 % прикладів, які респонденти пропонували після надання визначення.

На відміну від прикладів, наведених для толерантності, більшість прикладів (84 %) для нетерпимості відповідали сучасному розумінню інтолерантності як такої, що спричинена вузькістю поглядів, відсутністю емпатії, закритістю та забобонами. Приклади найчастіше були пов'язані з расовою та етнічною приналежністю, але також були згадані інвалідність, сексуальна орієнтація та різниця думок. Типи прикладів були подібними, незалежно від того, надавалось учасникам попереднє визначення інтолерантності чи ні.

На думку авторів, поняття толерантності та нетерпимості не тільки мають різні значення, але й можуть функціонувати різними способами. Люди можуть використовувати ці поняття в різних ситуаціях і з різною метою. Взагалі, мета дискурсу толерантності – не відмінити відмінності між «нами» та «іншими», а, швидше, гарантувати мирне співіснування між тими, хто толерує, і тими, кого ця терплячість стосується. В свою чергу, дискурс інтолерантності підкреслює відмінності, конституює специфічні ідентичності і конструює суб'єктивні позиції. Проте спосіб, в який це відбувається, залежить від специфічного значення толерантності, яке вкладають в неї ті, хто толерує, і ті, по відношенню до кого толерантність проявляється. Цей аспект автори розглядають на прикладі голландців та мусульман в Європі.

В розмовах про останніх є три аспекти, які автори виділяють. Перший полягає в тому, що використовується класичне розуміння толерантності, в якому наголошується на необхідності терпіння. Практика, з якою не погоджуються, сприймається як відхилення. Ті, хто потребує толерантності, позначаються як небажані або неповноцінні. Тобто цей дискурс може приховувати нерівність та панування, підтверджуючи та виправдовуючи підлеглу позицію групи меншин, що існує. Класична толерантність може легітимізувати та посилити домінування тих, хто проявляє толерантність (тобто суб'єктів толерантності), і тим самим підтверджувати нерівність і відносно безсилля тих, хто є об'єктом толерантності. Наприклад, дискурс толерантності може бути пов'язаний з вимогами асиміляціоністів про те, щоб іммігранти повністю пристосувалися до домінуючих національних норм.

По-друге, в дискурсах звучить протиставлення «нас, толерантних» та «їх, нетерпимих». Бути толерантним у його класичному сенсі, як правило, вважається ознакою чесноти і моральності. Люди, які демонструють самообмеження і здатні змиритися з речами, які вони не схвалюють, можуть відчувати себе морально вищими в порівнянні з тими, чий погляд чи поведінка їм не подобається. Об'єкти толерантності ставляться у позицію відносно моральної неповноцінності, завдяки чому вони нібито повинні бути

вдячні за те, що їм дозволяли проявляти свою ідентичність їх більш добросовісний представники більшості. Таким чином, поняття толерантності може використовуватися не лише для того, щоб сперечатися з прийняттям переконань та практик іммігрантів, але й для того, щоб підкреслити моральну міжгрупову відмінність, згідно з якою «вони» визначаються як невдахи, неспроможні прийняти «наші», зрозуміло, кращі моральні стандарти.

По-третє, ще один момент, який простежується в дискурсах, полягає в тому, що толерантність пов'язана з взаємністю, яка представляється важливою для практики толерантності. Це резонує з класичним «парадоксом толерантності», згідно з яким не можна терпіти тих, хто сам є нетерпимим. У публічних дебатах часто стверджується, що західні суспільства гуртуються навколо цінностей рівності, свободи та толерантності на противагу передбачуваній нетерпимості деяких іммігрантських груп. У досліджуваних дискурсах іммігранти та релігійні меншини часто зображуються як нападники на традиційний та цивілізований толерантний спосіб життя, як ті, хто підривають основи нашої ідентичності.

Якщо звернутись тепер до представників тих спільнот, які часто виступають об'єктом толерування, то автори зазначають, що їм не дуже подобається сучасне розуміння толерантності як відкритості та повного прийняття різноманітності. Вони більше схильні до класичного уявлення про толерантність і тому виступають за толерантність до культурних, етнічних чи релігійних меншин, за те, щоб члени цих груп могли вільно висловити свою ідентичність і жити тим життям, яким вони хочуть. При цьому вони можуть часто звинувачувати суспільство та більшість у тому, що вони вузько налаштовані, упереджені і не здатні сприймати інших такими, які вони є.

Є питання щодо соціально-психологічних наслідків того, що людина стає об'єктом толерантності. З одного боку, толерантність корисна для меншин як критичний захист від цензури, дискримінації та переслідування її членів. Це дозволяє представникам меншин виражати свої погляди та переконання, втілювати свою ідентичність, забезпечує доступ до ресурсів і прав, а також захищає їх від насильства. Проте, з іншого боку, толерантність також може мати непередбачені негативні наслідки для тих, хто є об'єктом. Стверджується, що вона може бути принизливою і може функціонувати як соціальний механізм, що сприяє домінуванню та нерівності.

### ***Політична толерантність та її дослідження в повоєнний час***

Розширення основних громадянських свобод є важливим фактором, що веде до мирного співіснування протилежних груп у післявоєнний час. У зв'язку з цим відсутність такої політичної толерантності може призвести до відродження конфліктів або постійних непримиренних розбіжностей між соціальними групами, оскільки це гальмує процеси демократизації та консолідації, зокрема в пост-воєнних країнах. Хоча толерантність може не вирішити конфліктів, вона здатна подолати прірву між опонентами та



прокласти шлях до шанобливих взаємодій, які зрештою можуть призвести до довіри та співпраці. В роботі С. Rapp з колегами (2019) досліджується питання про те, як досвід війни та його психологічні наслідки пов'язані з бажанням людини поширити громадянські свободи на тих, чиї ідеї вона заперечує, не любить або проти яких бореться.

Попередні дослідження політичних наслідків громадянських війн свідчать про те, що досвід насильства неминує руйнує толерантність до протидіючих груп. Основний аргумент, який тут висувається, полягає в тому, що досвід війни посилює тривогу щодо статусу, відчуття загрози, а також індивідуальну вразливість, що призводить до збільшення випадків політичної нетерпимості. Проте мало відомо про те, які механізми лежать між досвідом війни та формуванням політичної толерантності, хоча наявна література займається психологічними наслідками травматичного досвіду.

Посилаючись на дослідження посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і посттравматичного зростання (ПТЗ), автори передбачали, що воєнний досвід може не обов'язково призводити до меншої толерантності, як про це свідчить більшість праць. Якщо воєнний досвід призводить до негативних наслідків, які включають загальну відсутність бажання спілкуватися з людьми, негативні почуття щодо себе чи інших, нижчу самоефективність і підвищену тривожність, то в цьому випадку вони дійсно очікували зниження рівня політичної толерантності. Проте досвід війни також може викликати особисті та духовні зміни, відомі як ПТЗ. Завдяки такому позитивному розвитку подій люди можуть схвалити прощення, що призведе до вищого рівня політичної толерантності і, отже, до примирення. Які саме наслідки війни – негативні чи позитивні – будуть переважати у конкретної людини, залежить від взаємодії різноманітних факторів, таких як генетика, фактори навколишнього середовища, досвід дитинства тощо.

Автори перевіряли свої припущення на прикладі Шрі-Ланки, яка пережила 26-річний громадянський конфлікт (1983–2009). Громадянську війну в Шрі-Ланці зазвичай описують як конфлікт між буддистською більшістю сингальців і меншістю індуїстських тамілів за окрему тамільську державу в північних і східних провінціях, де шрі-ланкійські таміли складали більшість населення. У травні 2009 року уряд оголосив про військову перемогу над тамільцями. Більшість тамілів витіснили зі своїх рідних міст і селищ, десятки тисяч загинули і багато хто отримав важкі поранення. Відповідно, автори очікували, що страхи, викликані війною, все ще переважають, що впливає на ймовірність гарантування тамільцями основних громадянських свобод колишнім ворогам. Таким чином, основна мета цього дослідження полягала в дослідженні психологічної спадщини досвіду війни та її впливу на рівень політичної толерантності окремої людини.

Дослідження реалізовувалося за допомогою репрезентативного опитування населення Шрі-Ланки в 2016 році. Теорія піраміди потреб Маслоу стверджує, що людина може проявляти акти толерантності, лише якщо

забезпечена безпека її життя та статусу. У зруйнованих війною країнах ця базова безпека може бути не гарантована через глибокий досвід, а також через жалюгідний стан економіки. Таким чином, перша гіпотеза полягала в тому, що таміли Шрі-Ланки, які пережили будь-які воєнні дії – були свідками стрілянини чи бомбардувань, втратили члена сім'ї чи стали переселенцями, – менш готові гарантувати основні громадянські свободи своїм колишнім опонентам, сингальцям.

Окрім гіпотез прямого негативного впливу досвіду війни на рівень політичної толерантності окремих осіб, автори припускали, що цей зв'язок головним чином обумовлений психологічними змінами, викликаними впливом травматичних подій. Хоча зрозуміло, що довготривалі громадянські війни впливають на більшість населення, деякі страждають від цих війн більше і, отже, діють інакше, ніж інші. У зв'язку з цим можна було очікувати, що досвід війни не матиме однакових наслідків для всіх індивідів, а буде залежати від комбінації таких елементів, як психологічний склад людей, ситуаційні фактори, а також зміни матеріальних умов.

Досвід війни є довготривалою травматичною та небезпечною для життя подією. Смерть близького родича, поранення, бомбардування, переміщення, серйозні матеріальні втрати та сексуальне насильство є типовими подіями, які викликають ПТСР. Діагноз ПТСР ставиться, якщо «людина зазнала сильного стресу або травматичної події, на яку вона відреагувала страхом, безпорадністю або жахом, і має три різні типи симптомів: повторне переживання події, уникнення нагадувань про подію та гіперзбудження». Ці симптоми часто супроводжуються викривленими, негативними переконаннями про себе та інших, що може погіршити віру людини в загальне благо та почуття відчуженості від інших, зниження самоефективності та тривоги. Тому, хоча травмовані люди намагаються уникати спогадів і зовнішніх нагадувань про свою травму, вони все одно відчувають збудження від дій або предметів, які нагадують їм про війну. Таким чином, ці глибоко вкорінені почуття залишаються надовго після фактичного досвіду. Повертаючись до питання про політичну толерантність, автори припускали, що особи, які виявляють симптоми ПТСР, мають меншу ймовірність політично толерувати своїх колишніх ворогів і не бажають поширювати громадянські свободи на колишніх опонентів.

Окрім цих негативних психологічних наслідків війни, зростає кількість літератури, яка стверджує, що травматичні та небезпечні для життя події, такі як війни, мають не тільки негативні наслідки на психіку людини. Люди можуть знайти нові сили та позитивні зміни через досвід страждань. Докази свідчать про те, що люди регулярно переглядають своє життя та відчувають позитивні зміни в собі після травматичних подій, більш відомі як ПТЗ. Найважливіше те, що ПТЗ безпосередньо стосується змін і розвитку особистості людини, що відрізняє його від життєстійкості. ПТЗ тісно пов'язано із позитивними змінами, такими як добробут, довіра та політична участь, та-

кож воно розглядається як важливий фактор у примиренні і прощенні. Саме тому автори припускали, що ПТЗ викликає взаєморозуміння і, таким чином, має підвищити ймовірність того, що люди поширять громадянські свободи на групи, які їм протистоять або не подобаються.

Далеко не всі дослідники поділяють подібні думки. Багато хто стверджує, що ПТЗ має обличчя Януса, причому одна сторона викликає позитивні зміни в особистості та більш сприятливі суспільні чи політичні наслідки, а інша сторона – почуття самообману та мрійливого бажання, що призводить до менш бажаних наслідків. На погляд авторів, ці відмінності в поглядах можуть впливати з багатовимірності концепції ПТЗ, яка охоплює п'ять різних вимірів: нові можливості, особисту силу, духовні зміни, стосунки з іншими та оцінку життя. Хоча кожен вимір може виступати рушійною силою індивідуальної поведінки та ставлення, залишається сумнівним, чи всі п'ять сфер мають однаковий вплив і, зокрема, чинять свій вплив на бажання особи гарантувати громадянські свободи протиборчим групам в одному напрямку. Автори припускали, що зміни, які стосуються стосунків із зовнішнім світом, мають більш позитивні наслідки для соціальних стосунків, ніж внутрішній ріст, який впливає на особистість. Більше того, обидва психологічні наслідки воєнного досвіду, представлені тут, а саме ПТСР і ПТЗ, можуть співіснувати. Однак зв'язок між посттравматичним стресом і зростанням не був зрозумілим.

Таким чином, огляд літератури привів авторів до трьох прямих гіпотез: (Г1) досвід війни має прямий негативний вплив на формування політичної толерантності; (Г2) особи, які мають сильні почуття страждання, проявляють нижчу політичну толерантність; (Г3) ПТЗ пов'язане з вищим або нижчим рівнем політичної толерантності, залежно від природи ПТЗ (внутрішньої чи зовнішньої). Крім того, автори очікували, що вплив досвіду війни на політичну толерантність опосередковується психологічними факторами, тобто посттравматичним дистресом і зростанням, що привело їх ще до трьох гіпотез, які підтверджують непрямі ефекти: (і1) досвід війни збільшує ймовірність відчуття війни – пов'язані з цим страждання призводять до зниження рівня політичної толерантності; (і2) досвід війни може сприяти ПТЗ, що або зменшує (за внутрішнього зростання) політичну толерантність, або сприяє (за зовнішнього зростання) їй; (і3) відчуття страждань, пов'язаних з війною, перешкоджають налагодженню як внутрішнього, так і зовнішнього розвитку і, таким чином, зменшують ймовірність індивіда бути толерантним.

*Вибірка.* Респонденти були відібрані за допомогою багатоступеневої стратифікованої техніки випадкової вибірки у 25 районах серед чотирьох основних етнічних груп. 500 респондентів ідентифікували себе як шрі-ланкійські таміли, якими автори і обмежили свою увагу, оскільки вони найбільше постраждали від громадянської війни. Опитування проводилося підготовленими інтерв'юерами методом особистих інтерв'ю, які тривали в

середньому 60 хвилин. Шістдесят шість відсотків вибірки становили жінки, середній вік – близько 40 років, а рівень освіти коливався між низьким і середнім, що є репрезентативним для цієї етнічної групи.

*Методи.* Політична толерантність – залежна змінна – вимірювалась як готовність тамілів поширювати основні громадянські свободи на свою раніше опозиційну групу, сингальців. Про неї свідчив спеціальний індекс, який розраховувався на основі відповідей на такі запитання: чи вважаєте ви, що сингальцям слід дозволити (а) займати офіційні посади в уряді, (б) виступати з промовою у вашому селі/місті/громаді та (в) проводити публічні демонстрації? Ці три пункти представляють основні демократичні права та широко використовувалися в попередніх дослідженнях. Зрозуміло, що в залежності від відповідей індекс міг коливатися від 0 до 3, причому вищі значення вказували на більшу політичну терпимість. Загалом, як виявилось, близько 60 % тамільських респондентів дали б сингальцям принаймні два права, що вказує на досить політично толерантний клімат ставлення.

Досвід війни може мати багато аспектів і бути різного ступеня. У цьому дослідженні автори запропонували адитивний індекс, що складався з трьох видів досвіду війни.

(1). Батарея з 16 елементів використовувалася для фіксації власного, безпосереднього досвіду війни, починаючи від спостереження за стрільниною, бомбардуванням чи іншим нападом і закінчуючи перебуванням у полоні або виїздом з країни. Використовуючи ці елементи, формувався індекс, де 0 означав відсутність безпосереднього досвіду війни взагалі, а 1 означав «має принаймні один досвід». Як виявилось, в тамільській вибірці лише 3,4 % не були свідками жодної події, пов'язаної з війною.

(2) За аналогічним принципом оцінювався і непрямий досвід війни, який означає, що хтось інший був свідком чи учасником травмуючої події та розповів про неї респонденту. Він вираховується дихотомічною змінною на основі батареї з 12 елементів (0 – без досвіду, 1 – принаймні один досвід).

(3) Зрештою, питання «Чи довелося вам або будь-кому з членів вашої родини переїхати внаслідок конфлікту?» використовувалося як міра переміщення. Було виявлено, що у поточній вибірці 82 % респондентів зазнали переміщення під час війни. Три описані показники підсумовувалися в сумарному індексі, що також міг коливатися від 0 до 3. Було показано, що 11 % вибірки не мали жодних досвідів, тоді як більшість (53 %) мали всі три типи досвіду війни.

Психологічні зміни, пов'язані з війною. Для їх вимірювання використовувалась шкала, що складалася з п'яти пунктів, будуючи єдину адитивну шкалу в діапазоні від 0 до 5, де вищі значення вказували на більший стрес: Чи були у вас: Помітно знижений інтерес та участь в звичайній діяльності? Постійні труднощі з засипанням? Зниження здатності до концентрації уваги? Постійне уникнення поведінки, думок або почуттів, пов'язаних із травмою війни, наприклад уникання певних розмов, ідей або діяльності,

які пробуджують хворобливі спогади? Постійний інтенсивний емоційний або фізичний стрес під впливом сигналів, які символізують або нагадують аспект воєнної травми (всередині або поза вами)? Як виявилось, близько 37 % респондентів не повідомили про жодні ознаки перелічених психологічних змін, що підкреслює те, що люди по-різному справляються з впливом війни.

Посттравматичне зростання (ПТЗ). Для його дослідження використовувалась скорочена версія опису ПТЗ Тедеші та Калхуна (1996), що включає 10 елементів: Я змінив свої пріоритети щодо того, що є важливим у житті. Я можу покращити своє життя. Я встановив новий шлях для свого життя. Тепер Я краще знаю, що можу впоратися з труднощами. Я виявив, що я сильніший, ніж Я думав. Я багато дізнався про те, які прекрасні люди. Я більше ціную своє життя. Я краще розумію духовні питання. Я маю більше відчуття близькості з іншими. Я маю сильнішу релігійну віру. Ці 10 тверджень формують два різні блоки. На думку авторів, перші 6 тверджень складають першу шкалу, пов'язану з внутрішнім зростанням людини, оскільки вона здебільшого стосується особистого розвитку, тоді як останні 4 твердження – другу шкалу, що відповідає за зовнішнє зростання, оскільки вона в першу чергу стосується змін у світогляді та стосунках з іншими.

Визначались також соціально-економічні та соціально-демографічні змінні як потенційні фактори, що можуть вплинути на політичну толерантність: стать, вік і рівень освіти респондента.

Проведений аналіз отриманих даних показав наступне: по-перше, результати підтвердили гіпотезу про опосередкований вплив війни на політичну толерантність: досвід війни виявляв свій вплив через психологічні механізми, а саме через страждання та зростання. Тим не менш, не можна відкинути наявність і прямого впливу: війна має значний не опосередкований негативний вплив на політичну толерантність. Крім того, ефект прямого впливу війни є досить значним порівняно з іншими прямими ефектами. Загалом, усі три гіпотези щодо прямих впливів підтвердилися: почуття страждання зменшує політичну толерантність. Що стосується ПТЗ, то існує вплив у двох напрямках: якщо людина проходить через духовні зміни, а також відчуває більше почуття близькості з іншими та вище оцінює життя загалом (зовнішнє зростання), викликане впливом війни, вона, швидше за все, буде більш політично толерантною. Навпаки, внутрішній зріст негативно впливає на формування політичної толерантності.

Таким чином, основні висновки авторів про вплив війни на політичну толерантність подвійні: з одного боку, результати вказали на негативний вплив досвіду війни на готовність тамілів надати колишнім ворогам основні громадянські свободи: особи, які зазнали впливу війни, демонстрували значно нижчий рівень політичної толерантності. Це було особливо помітно серед осіб, які страждають від ПТСР, що характеризується зниженням інтересу/участі в звичній діяльності; труднощами із засинанням; зниженням

здатності до концентрації уваги; униканням поведінки, думок і почуттів, які нагадують про війну, а також емоційними або фізичними стражданнями.

З іншого боку, представлені авторами результати дали надію на те, що негативну спадщину війни можна подолати, і цей процес може початися через ПТЗ. У той час як труднощі, пов'язані з війною, перешкоджають політичній толерантності, ПТЗ посилює трансформацію та відновлення. Особи, які зазнали ПТЗ, більш охоче комунікують з колишніми ворогами і готові надати їм основні політичні права, навіть якщо вони водночас відчують почуття страждання. Проте не кожна форма ПТЗ пов'язана з толерантністю. Насамперед це стосується тих осіб, чиї стосунки з іншими людьми стали глибшими, хто переживає більш інтенсивні духовні зміни, а також розвиває нові життєві перспективи (тобто тих, хто зазнав зовнішнього зростання). Саме вони проявляють вищий рівень політичної толерантності.

### II. 6. 3. Формування толерантності

#### *Експеримент з формування толерантності Джейн Елліот*

У 1977 році Дж. Елліот, вчителька молодших класів у містечку Райсвілл, поставила перед собою завдання формування толерантного відношення до інших як засіб профілактики в майбутньому забобонів і дискримінаційної поведінки випускників школи. В якості досліджуваних виступили її учні, діти, які навчалися в школі і належали до дуже гомогенної групи – всі вони жили в сільській місцевості, були білими, англосаксами і протестантами. Дж. Елліот вирішила, що для їх нормального психологічного розвитку важливо дати відчуття дітям, що таке не толерантне ставлення і дискримінація. Експеримент складався з трьох етапів.

На першому етапі Дж. Елліот розділила учнів третього класу за кольором очей. При цьому вона сказала дітям, що блакитноокі люди кращі від кароокіх – вони розумніші, приємніші, чесніші і т. п. Кароокі учні повинні були надіти на шию спеціальні комірці з тканини, щоб відразу можна було визначити, що вони належать до неповноцінної групи. Блакитноокі отримали особливий привілей: вони могли довше грати на перерві, в кафетерії їм давали другу порцію їжі, їх частіше хвалили в класі і ставили відмінні оцінки.

Минуло кілька годин після початку експерименту, в класі сформувалася мініатюрна модель суспільства з забобонами. Якщо раніше діти були згуртованою, дружною групою, то як тільки виник поділ, з'явилися проблеми. Блакитноокі діти відчували себе чудово, вони сміялися над кароокими, відмовлялися з ними грати, розповідали щось погане про них вчителю, придумували для них нові обмеження і покарання, побилися з ними в шкільному дворі. «Неповноцінні» кароокі діти засумували і впали в депресію. У той день, коли проводився експеримент, вони показали на контрольній роботі погані результати.

Другий етап: на наступний день Дж. Елліот поміняла стереотипи, що відносяться до кольору очей. Вона сказала учням, що зробила жакливу помилку. Насправді кароокі діти набагато кращі від блакитнооких. Вона веліла карооким дітям надіти свої комірці на тих, у кого блакитні очі. Кароокі з радістю виконали вказівку вчительки. Ситуація змінилася на протилежну – кароокі взяли реванш.

Третій етап: на третій день Дж. Елліот пояснила учням, що познайомила їх з поняттями «забобони» і «дискримінація», щоб вони змогли зрозуміти, що значить бути кольоровим у суспільстві з переважно білим населенням. Діти обговорили свої почуття і переживання за два дні.

Через кілька років Дж. Елліот зустрілася зі своїми колишніми учнями, які стали вже дорослими людьми. Вони зберегли спогади про цей експеримент, говорили, що отриманий ними в цьому експерименті досвід сильно вплинув на все їхнє подальше життя. Завдяки переживанням, пережитим у дитинстві, учні Дж. Елліот стали ставитися до оточуючих більш толерантно і краще за інших усвідомлювали, де, коли і як проявляється дискримінація.

### ***Експеримент з розвитку міжгрупової толерантності в повоевненому Іраку***

Громадянські війни на Близькому Сході та в Африці, посилення релігійних конфліктів в арабському світі та брак політики, спрямованої на реінтеграцію спільнот, уражених ІДІЛ, знову і знову порушують питання про те, як побудувати соціальну згуртованість внаслідок насильства. Емпіричні дані підкреслюють потенціал соціальних контактів для покращення стосунків між групами. Однак, незважаючи на його потенціал, мало відомо про те, чи може контакт створити тривалу толерантність поза межами експериментального втручання, і тим більше про його вплив у зонах конфлікту. Дослідження Salma Mousa (2021) надає підтверджуючі докази щодо обох цих запитань шляхом вимірювання впливу міжгрупових контактів на ставлення та поведінку переміщених від ІДІЛ християн-іракців.

Як відомо, гіпотеза міжгрупового контакту Олпорта припускає, що контакт між групами може зменшити упередження, налагодити дружбу та покращити міжгрупові стосунки в цілому. Численні експерименти з її перевірки показали, що дійсно позитивні контакти зменшували соціально-економічні, етнічні та кастові упередження в Сполучених Штатах, Південній Африці, Індії та інших країнах. Проте чи слід очікувати, що контакт буде таким же ефективним у конфліктних чи постконфліктних ситуаціях? Salma Mousa вирішила це перевірити.

Вона припускала, що ці контакти можуть бути успішними, якщо виконуються чотири умови: по-перше, враховуючи складність об'єднання ворогуючих груп, члени обох груп повинні мати чіткий стимул до контакту. По-друге, програма контактів має базуватися на якихось спільних навичках чи



інтересах, а не на меті обговорення конфлікту. По-третє, взаємодія має бути безпечною, особи не повинні боятися ні помсти з боку членів іншої групи, ні ескалації розбіжностей. По-четверте, контакт повинен бути географічно доступним, навіть якщо групи де-факто відокремлені, транспортні витрати не повинні бути непомірними. На погляд дослідниці, якщо ці умови виконуються, теоретично можна стимулювати всіх, крім найбільш упереджених осіб, вступати в змістовний контакт.

Salma Mousa вирішила провести свій польовий експеримент у повоєнному Іраку, де на перший план виходили антагоністичні релігійні стосунки між мусульманами і християнами. На її думку, окресленим вище умовам найкраще відповідали футбольні ліги в раніше окупованому ІДІЛ Іраку, в межах яких вона пропонувала створити змішані команди, тобто команди, де гравцями були б як християни, так і мусульмани. Дійсно, спортсмени-любители обох релігійних груп надавали велике значення участі в цьому виді спорту, тож експеримент ґрунтувався би на спільному інтересі, міжгрупові стосунки під час тренувань і гри можна було контролювати, а мусульмани та християни жили поруч, тому не було ніякої географічної віддаленості, яка могла б завадити дослідженню.

Коли антагоністичні групи збираються разом для спільної роботи, є додаткові умови, які вважаються ключовими для активації контакту, а саме: 1) позитивний досвід, 2) спільна мета, 3) співпраця для досягнення цієї мети, 4) рівноправний статус та 5) схвалення комунальними органами влади, звичаями або законами. Це дослідження відповідало й цим умовам.

Учасники, правда, відрізнялися за ступенем позитивного досвіду. Міжгруппова напруженість була високою, і небагато конкурентоспроможних спортивних команд хотіли б залучити незнайомих до турніру з високими ставками, навіть за найкращих обставин. Тим не менш, продуктивність команди могла б створити позитивний досвід. Якщо б сезон був успішним, співпраця груп могла б бути продуктивною та приємною, водночас відкриваючи двері для нових друзів іншої конфесії.

Для змішаних команд цей експеримент задовольняв також умову наявності спільної мети і те, що групи повинні співпрацювати для її досягнення. До цього експерименту всі християнські команди стикалися з мусульманами як суперниками в лізі. Разом з тим відомо, що групи залишаються нейтральними або навіть тяжіють до ворожості, якщо контакт є змагальним. У випадку змішаних груп ситуація мала змінитися.

Тренування та гра в футбол значною мірою задовольняли також критерію рівного статусу. Мусульманські та християнські товариші по команді рівні за своїм статусом як гравці, хоча мусульмани завжди становили чисельну меншість команди. Крім ролі капітана, немає офіційної ієрархії між гравцями, і всі поділяють тягар внеску в командні зусилля. Правда, тренери команд, капітани, і більшість глядачів були християнами, але інші високостатусні учасники – арбітри – були і мусульманами, і християнами. Ідея

командних видів спорту як зрівнювачів за статусом тим і привернула увагу дослідниці і зробила їх важливим тлом для вивчення упереджень.

Щодо такої умови, як норми та звичаї, що підтримували б цю ідею, то дослідниця відмічала, що місцеві християнські партнери працювали над тим, щоб якомога зменшити упередження обох груп. Гра у футбол разом з мусульманами раніше вважалася неприйнятною: лише 2 з 51 команди дослідження тренувалися з мусульманами на початковому рівні і суттєво заперечували ідею змішаних команд. Незважаючи на це, Сирійська католицька церква підтримала ідею змішаних команд. Церковні офіційні особи розглядали футбол як продуктивне використання часу для молодих чоловіків громади, 35,2 % з яких (у дослідженні  $n = 433$ ) були безробітними або проводили час, просиджуючи в кальянному кафе. Церква була лідером громадської думки в християнській спільноті, тому схвалення церквою проти діяло нормам, що забороняли спілкуватися з мусульманами, принаймні з метою гри у футбол.

Використовуючи соціальний потенціал командних видів спорту та загальну популярність футболу в Іраку, експеримент включав чотири футбольні ліги. Дві ліги відбулися в Анкаві і дві в місті Каракош. Як і багато іншого в Анкаві та Каракоші, аматорські спортивні команди в основному відокремлені за релігією. Дослідники випадковим чином набрали 51 християнську команду з приблизно 60 команд, які тренуються в цих двох областях. Капітани сказали гравцям, що місцева НУО співпрацює з американським університетом, щоб створити десятитижневу футбольну лігу для переміщених осіб і репатріантів у цьому районі. Учасникам повідомили про дві умови для участі. По-перше, всі гравці погоджуються заповнити коротке опитування про досвід переміщення та їхні погляди на іракське суспільство до та після Ліги. По-друге, кожній команді буде виділено ще трьох гравців, які можуть бути або не бути християнами. Таким чином, експериментальні команди отримали додаткових мусульманських гравців, тоді як контрольні команди отримали одновірців-християн. Додані християнські гравці були обрані зі списків дев'яти християнських команд, не обраних для дослідження, тоді як додані мусульманські гравці були обрані зі списків місцевих мусульманських команд. Стимули, створені разом із капітанами команд, наприклад, видана уніформа, зарезервовані поля, наявність призів для трьох найкращих команд тощо, призвели до відданої участі учасників протягом усіх десяти тижнів експерименту.

Таким чином, вибірку складала 51 команда, загальне число учасників 677 чоловіків. Половина команд були експериментальними, друга половина – контрольними. Кожна команда зіграла принаймні 13 ігор протягом восьми тижнів, причому гравці півфіналу мали ще додаткові два тижні.

Дослідниця спиралася на уявлення про соціальні стосунки як концентричні кола, які різняться за силою. Найпотаємніше ядро соціальної мережі складають найтісніші і найміцніші стосунки з родиною та друзями. На се-

редньому рівні є взаємини зі знайомими, однолітками, колегами. Обидва ці кола містять контакти з людьми, яких ми знаємо особисто. Нарешті, крайнє коло містить незнайомців, з якими у нас немає особистих стосунків. На думку дослідниці, найважливіше створювати, нормалізувати та покращувати саме стосунки зі слабкими взаєминами. Тому в дослідженні особлива увага приділялася саме толерантності до членів іншої групи, з якими стосунки слабкі (наприклад, іншими однолітками, які зустрічаються в лізі) або взагалі відсутні (наприклад, місцевими жителями, відвідувачами ресторанів, перехожими тощо).

Рівень толерантності християн до мусульман, тобто найголовніша зміна в цьому дослідженні, визначався на двох рівнях: на рівні поведінки та на рівні ставлення. Поведінкові індикатори:

1. Відвідати спільну з мусульманами вечерю (через п'ять місяців після експерименту);
2. Тренуватися з мусульманами принаймні раз на тиждень (через шість місяців після експерименту);
3. Відвідати ресторан в Мосулі (від одного до чотирьох місяців після експерименту);
4. Пожертвувати грошову компенсацію за дослідження Церкві або нейтральній НУО (від двох тижнів до п'яти місяців після експерименту);
5. Голосувати за гравця-мусульманина, який отримає приз за спортивну майстерність (від двох тижнів до п'яти місяців після експерименту);
6. Зареєструватись у змішаній команді в майбутньому (від двох тижнів до п'яти місяців після експерименту).

Таким чином, дослідниця для аналізу толерантності використовувала різні поведінкові індикатори. Серед них можна побачити як такі, що безпосередньо стосуються гри в футбол (продовження тренувань з гравцями-мусульманами; голосування за гравця мусульманина, який може отримати приз за ігрову майстерність; реєстрація подальшої участі в змішаній команді), так і такі, що виходять за її межі. Більше того, як зазначає дослідниця, перелічені індикатори фіксувалися нею в різний час після експерименту, тим самим демонструючи, наскільки довгим був позитивний ефект щодо толерантності до представників іншої релігійної громади після її експерименту зі змішаними командами.

Другий набір поведінкових індикаторів відображав толерантність за межами поля, тобто до незнайомців, які не мали відношення до експерименту. По-перше, усіх гравців запросили відвідати місцевий світський захід. Для однієї з ліг це була вечеря після заходу сонця на 8-й день Рамадану, через три тижні після ліги. Було загальновідомо, що цей час збігається з пісною трапезою у мусульман. Для більшості, якщо не для всіх учасників-християн, ця вечеря була першою можливістю спільного перебування з мусульманами після війни. В інших лігах це також була вечеря з традиційними танцями та іграми. Гравців заохочували приводити свої сім'ї та друзів, тобто християни зіткнулися з можливістю спілкування не лише з мусульманськими гравцями, а також з членами їх сім'ї та друзями. Експериментатори фіксували, чи відвідував гравець цю спільну соціальну подію, і залежно від

присутності, чи приводив він членів своєї родини. Цей останній момент вважався найвищим показником соціальної довіри, оскільки християнські гравці висловлювали занепокоєння, що присутність їхніх дружин на заході призведе до небажаних поглядів, висловів чи вчинків інших чоловіків. Взяти з собою дружину чи сестру означало, що людина вірить, що інші чоловіки дійсно поводитимуться шанобливо.

По-друге, була запроваджена система ваучерів, щоб відстежувати, чи схильні гравці-християни, які брали участь в експерименті, підтримувати бізнес у мусульманських районах. Так, усі гравці отримали ваучер на відвідування двох ресторанів: (1) ваучер на 8 доларів у ресторані в мусульманському Мосулі, що знаходився приблизно за 35 хвилин їзди на автомобілі, та (2) ваучер на 5 доларів у місцевий християнський ресторан. Різниця у вартості ваучерів компенсувала логістичні та психологічні витрати, пов'язані з відвідуванням цих місць. Інтерв'ю з гравцями показало, що багато християн не відвідували Мосул після окупації ІДІЛ, незважаючи на те, що це було велике місто, де багато хто навчався в університеті або працював раніше. Опитані сприймали Мосул як розсадник ісламістів, а також висловлювали занепокоєння щодо ситуації з безпекою в місті. Кожен ваучер мав код гравця (як його унікальний ідентифікатор) і був дійсним протягом чотирьох місяців після завершення експерименту. Керівники ресторанів зберігали ваучери, щоб дослідниця могла відстежувати витрачену суму та бачити, які ваучери були представлені разом. Відвідування Мосула вважалося свідченням відчуття комфорту з незнайомцями-мусульманами, тоді як відвідування тільки місцевого ресторану свідчило про те, що упередженість щодо мусульман у християнина залишається актуальною.

Останній поведінковий показник стосувався інформації, яку отримували гравці-християни, згідно з якою вони повинні пожертвувати гроші (1 долар) організації за їх вибором. Пожертвування вочевидь християнській організації (як правило, місцевій церкві) вважалося проявом високої групової упередженості, тоді як пожертвування організації, що приносить користь обом релігійним спільнотам – мусульманам та християнам (наприклад, онкологічній палаті чи дитячому будинку) вважалося таким, що свідчить про низьку групову упередженість.

Крім описаних поведінкових індикаторів застосовувалися також показники опитування, зібрані двічі: за тиждень до фінальної гри та через три місяці. Індикатори ставлення (як вони подаються в статті авторки):

1. Співіснування: 1.1 Вірити, що Ірак був би кращим суспільством, якби іракці ставилися один до одного як іракці; 1.2 Вважати, що поділ Іраку на етнічні та релігійні групи є довільним.

2. Ставлення до мусульман як сусідів: 2.1 Комфортно з шиїтом як сусідом; 2.2 Комфортно з сунітом як сусідом; 2.3 Комфортно з арабами-шиїтами як сусідами; 2.4 Комфортно з арабами-сунітами як сусідами.

3. Звинувачення мусульман: 3.1 Вважати, що шиїти відповідальні за страждання християн; 3.2 Вважати, що араби-суніти відповідальні за страждання християн.

Окреме запитання опитування мало на меті виміряти упередженість досліджуваного ще одним способом: пропонувалося вибрати ім'я зі списку вигаданих профілів (наприклад, «Мохаммед із Багдада»), яке нібито належить особі, якій досліджуваний готовий/не готовий довірити отримати грошовий переказ. Справа в тому, що лише п'ята частина населення Іраку має банківські рахунки. Тому питання в тому, чи погодиться християнин на допомогу мусульманина в здійсненні цієї фінансової операції.

Питання, яке цікавило авторку експерименту, стосувалося також його побічних ефектів, тобто чи контакт гравців-християн із мусульманами матиме якийсь вплив на місцевих жителів? Відповідь на це питання дослідниця намагалася отримати за допомогою аналізу даних опитування місцевих жителів. Дослідницька група опитала 152 випадково обраних християн за тиждень до закінчення ліг і знову через три місяці. Спочатку виявлялося, чи стикалися якимось чи жителі з футбольним експериментом (проживають поряд з футбольними полями; мають друга або родича, що був учасником експерименту; відвідали принаймні один матч тощо). В опитуванні найбільш цікавими були наступні питання: 1) «Наскільки ви згодні з поділом іракців на етнічні та релігійні спільноти»; 2) «Якому варіанту Ви б віддали перевагу: щоб громадська діяльність, як-от футбольна ліга, була змішаною чи обмеженою участю тільки вашої групи?»; 3) Як ви вважаєте, чи мала ліга позитивний вплив на вашу спільноту?»

Аналіз отриманих дослідницею результатів показав, що міжгрупові контакти дійсно можуть посилити соціальну згуртованість після війни. Порівнюючи результати експериментальної групи (гравців-християн, які грали в змішаній християно-мусульманській футбольній команді) з результатами контрольної групи (гравців-християн, які грали в чисто християнській команді), були зафіксовані статистично значущі відмінності. Так, християни, які мали мусульманських товаришів по команді, з більшою ймовірністю записувалися в змішану футбольну команду в майбутньому, голосували за мусульманського гравця, щоб він отримав нагороду за спортивну майстерність, і тренувалися з мусульманами через шість місяців після закінчення експерименту. Гравці у змішаних командах також були більш схильні вірити, що мирне співіснування можливе. На думку дослідниці, ці результати зумовлені зміною норм щодо соціальних контактів, а також позитивним досвідом, завдяки якому гравці-християни найуспішніших та найефективніших команд навіть були готові відвідувати ресторан у Мосулі, де переважають мусульмани.

Проте, як було продемонстровано, контакт був менш ефективним у зрушенні загальної толерантності до незнайомих мусульман. Це проявилось в тому, що гравці-християни експериментальної групи не продемонстрували

більшу готовність до відвідування спільної вечірки; ті, хто її все-таки відвідав, приводив на них членів своєї сім'ї майже з тією вірогідністю, що й гравці контрольної групи; і хоч серед них знайшлося трохи більше бажаючих відвідати мусульманський ресторан в Мосулі, різниця не виявилася статистично значущою.

Що стосується ставлень гравців-християн, то, як виявилось, особисті переконання змінити важче. Гравці, які були учасниками експерименту, відмітили навіть меншу комфортність у ситуації спілкування з мусульманами як сусідами, що, звичайно, не сприяло і без того нестабільній християнській присутності у північному Іраку. Погляди на інші важливі питання, як і звинувачення цивільних мусульман у стражданнях християн, залишилися незмінними. Вимірювання групових упереджень – через пожертвування своїх грошей різним організаціям та через показники довіри мусульманину в реалізації фінансових операцій – аналогічно не виявили суттєвих зрушень.

З іншого боку, спостерігався позитивний ефект експерименту на інші переконання. Зокрема, Індекс співіснування продемонстрував дуже суттєвий позитивний ефект. Цей індекс об'єднує твердження, які свідчать про довірливість і неприпустимість етнічного та релігійного поділу іракців, а також про впевненість в тому, що Ірак був би кращим суспільством, якби громадяни ставилися один до одного в першу чергу як до іракців, відходячи від інших поділів, які їх роз'єднують. На думку дослідниці, порівняно з іншими індексами, індекс співіснування більшою мірою фіксує абстрактні погляди, а не конкретні політичні позиції.

Авторка надає також описові докази побічних ефектів експерименту на місцеві громади. Чим більше ігор відвідували мешканці громади, тим більше вони схвалювали саму програму. Всі канали впливу ліги співвідносилися з толерантним ставленням: життя на відстані пішої прогулянки від поля ліги, участь у змаганнях родичів чи друзів та відвідування фінальної гри корелювало з підвищенням віри в те, що ліга позитивно вплинула на місцеву громаду. Проведене через три місяці повторне опитування також показало, що відвідування ігор та участь у фінальній грі, яка включала тривалі святкування та церемонію закриття, мало значущі кореляції з позитивним ставленням. Бесіди з мешканцями показали, що вони розглядали турнір і участь у змішаних командах як «зразок співіснування» і укріплення стосунків між двома релігійними спільнотами.

Загалом наведені висновки, на думку дослідниці, вказують на потенціал значущого соціального контакту для побудови співіснування після конфлікту – навіть якщо основні упередження залишаються незмінними. Міркуючи над питанням про причини виявлених ефектів, дослідниця обговорює три потенційно можливі механізми: зміну соціальних норм, збільшення інформації про чужу групу, зростання емпатії та позитивний досвід, який тут визначається як командний успіх.

Особливу увагу авторка приділяє зміні норм. На її думку, найвагомішим доказом зміни норм було поступове прийняття ідеї про те, що футбольні команди можуть включати нехристиян. Справа в тім, що раніше нормою, що домінувала, була відокремленість команд за релігією. Гравці не були схильні приймати незнайомців до команди, особливо нехристиян. Один тренер покинув ранню інформаційну сесію і погрожував розпустити свою команду, якщо в ній будуть присутні мусульмани. Інша команда, сформована з членів націоналістичного руху, висловлювала подібні погрози. Тренери погодилися включити гравців-мусульман лише за умови, що вони залишатимуться чисельною меншістю в кожній команді.

Через шість місяців після закінчення ліги 66,7 % членів команд експериментальної групи регулярно тренувалися з мусульманами, порівняно з 9,5 % членів контрольних команд. Деякі учасники запропонували персоналу ліги запросити усі мусульманські команди з цього регіону взяти участь у майбутніх іграх. Коли гравці-мусульмани зізналися, що поїздки на таксі з їхнього кварталу до поля стають занадто дорогими для них, їхні товариші по команді, християни, погодилися допомогти з цими витратами, незважаючи на відносно невеликий середній дохід їх родин. Інша змішана команда обрала гравця-мусульманина своїм капітаном, довіривши йому представляти їх команду та керувати важливими командними справами. Більше того, деякі внутрішньо-командні суперечки часто стали вирішуватися на користь мусульман. Усі ці факти, на думку дослідниці, свідчать про підвищення відкритості до мусульман у результаті проведеного експерименту.

Таким чином, контакти покращили стосунки з мусульманськими товаришами по команді та знайомими, які зустрічаються в лізі, і змінили норми щодо прийнятності контактів серед місцевих жителів. Однак питання про те, чому контакт був ефективнішим у зміні поведінки, а не ставлення, залишилося відкритим. Дослідниця наводить три можливі пояснення:

По-перше, зміна ставлення є емоційно та когнітивно обтяжливою. Психосоціальний вплив війни, ймовірно, робить зміну ставлення ще більш складною. Зменшити упередження, як відомо, важко, коли актуальність проблеми висока, коли тип упереджень – етнічний чи релігійний, а також коли їм передуює насильство. Усі ці чинники діяли в Іраку після ІДІЛ.

По-друге, стандартні питання опитування про упередження можуть набуті гострого значення після війни, асоціюватися з політичними позиціями, на які, як відомо, не впливає контакт. Пункти щодо комфорту з сусідами з чужої групи або готовність продати землю їм можуть сприйматися як підтримка збільшення кількості мусульман у громаді. Враховуючи поступове зникнення християн з Іраку та високі ціни на житло в християнських районах, ці пункти можуть не відображати упереджень. Подібна логіка пояснює, на погляд дослідниці, і відсутність динаміки щодо результатів опитування про пожертвування. Християни значною мірою покладаються на церкву щодо матеріальної та духовної допомоги: майже половина їх отримала екстрену



допомогу від церкви, а третина відвідує церкву раз на тиждень або частіше. Зважаючи на це, християни обирали майже завжди церкву незалежно від того, брали вони участь в експерименті чи ні. Відповідно до цієї інтерпретації, твердження опитування не відповідали меті дослідження ставлень. Єдиний показник, який був релевантним поставленій меті – індекс співіснування, – показав суттєвий і статистично значущий ефект контакту.

По-третє, можливо, що висловлення позитивного ставлення до мусульман – це відхід від наративу християнської віктимізації, що несе ризик високих соціальних втрат. Така інтерпретація могла б пояснити відсутність динаміки в індексі приписування провини мусульманам за християнські страждання. Розповідь про християн як жертв і мусульман як злочинців є основою християнської ідентичності в Іраку після 2003 року, і розхитування цієї основи є небезпечним. Конвенції, що забороняють висловлювати позитивні переконання щодо мусульман, проливають світло і на негативний вплив експерименту щодо сприйняття мусульман в якості сусідів. Схильність елементів опитування до соціальної бажаності (тут у нетерпимому напрямку) ще більше підкреслює важливість вимірювання реальної поведінки, як вже здавна засвідчив «парадокс Ла П'єра».

Наведені інтерпретації можуть пояснити неузгодженість між показниками ставлення і поведінки, проте дослідниця пропонує власне пояснення цих результатів: через відмінність між внутрішньою та зовнішньою толерантністю. На її погляд, дослідження упереджень традиційно вимірюють ставлення до іншої групи в цілому (тобто зовнішню толерантність), тоді як поведінка вимірюється по відношенню до окремих членів аутгрупи, з якими стикаються в межах експерименту (тобто внутрішню толерантність). Ця різниця, невідповідність між внутрішньою та зовнішньою толерантністю, ставленням і поведінкою, відповідно, ускладнює оцінку того, наскільки насправді поширюється вплив контакту. Виходячи з цієї інтерпретації, можна сказати, що контакти впливають на внутрішню толерантність, тобто на поведінку по відношенню до знайомих гравців-мусульман, і не дуже впливають на зовнішню, тобто на ставлення до мусульман в цілому. Авторка висуває гіпотезу про те, що контакт мало впливає на загальну недовіру та упередження до незнайомих із іншої групи, але відносно ефективний у зміцненні слабких взаємин і стосунків, ключових для повсякденного співіснування та побудови спільноти. На її погляд, у країнах, де ризик насильства високий, покращення цих взаємодій є надважливим, навіть якщо вплив на ставлення безрезультатний.

### ***Розвиток міжгрупової толерантності за допомогою відеоігор***

Завданням проекту Дж. Бенатова з колегами (*Benatov, J., 2021*) була перевірка гіпотези про те, що кооперативні відеоігри можуть використовуватися для зменшення міжгрупових упереджень. Попередні дослідження цієї ідеї були обмежені одноразовими лабораторними експериментами, прове-

деними на студентах бакалаврату, в яких вимірювався вплив подібних ігор на міжгрупове ставлення до студентів інших навчальних закладів. Отже, незрозуміло було, чи будуть кооперативні відеоігри впливати на ставлення до членів етнічних чи релігійних груп, між якими існує значний рівень ворожечі, особливо до членів груп, що живуть в умовах надзвичайно тривалого конфлікту. Крім того, невідомо було, наскільки тривалими будуть ці зміни, якщо вони будуть, а також чи будуть кооперативні відеоігри зменшувати міжгрупові упередження у школярів.

Обидва ці питання мали критичне значення. По-перше, без досліджень довгострокових наслідків віртуальних контактних втручань немає способу оцінити, чи є втручання насправді корисним. Обмежене у часі зменшення упередженості не є ознакою успішного втручання, особливо в контексті триваючого жорстокого етнічного конфлікту. По-друге, попередні дослідження припускали, що діти шкільного віку більш сприйнятливі до розвитку упереджень, ніж старше населення. Отже, якщо ця програма буде вдаюю, є надія, що вона може не тільки зробити дітей більш толерантними, а й допоможе їм вирости більш соціально толерантними дорослими.

Для експерименту була обрана віртуальна гра Minecraft, у якій гравці можуть спільно формувати середовище, створюючи та будуючи конструкції з піксельних кубів. Це таке собі віртуальне Лего, яке швидко захопило увагу мільйонів людей у всьому світі. Тому питання стояло так: чи можна буде використати цю зручну для дітей улюблену розвагу як ефективний інструмент для підвищення у них міжгрупової толерантності у контексті нерозв'язаного ізраїльсько-палестинського конфлікту?

Хоча в основі зменшення упереджень лежить кілька теоретичних моделей, модель міжгрупових контактів Г. Олпорта була найбільш широко застосовуваною. Контактна модель спирається на припущення, що якщо люди мають можливість взаємного знайомства і спілкування, вони швидше зрозуміють і приймуть один одного. Спочатку модель постулювала, що контакт між групами може бути ефективним у зниженні негативного міжгрупового ставлення та упереджень за певних умов. Ці умови включали: (а) рівний статус між групами, (б) спільну мету для обох груп, (в) міжгрупову співпрацю та (г) підтримку контакту органами влади. Петігрю (1998) додав п'ятий критерій – міжгрупові дружні стосунки, які виходять за межі формальних контактів. Недавній метааналіз показав, що міжгрупова дружба є особливо потужною формою міжгрупового контакту. Тим не менш, емпіричні дослідження продемонстрували, що міжгруповий контакт, який не дотримується всіх цих умов, також може зменшити міжгрупові упередження, хоча й у меншій мірі.

Проведення контактних інтервенцій між членами ворожих груп є складним і не завжди здійсненним. Дійсно, контакт можна реалізувати тільки тоді, коли люди мають можливість зустрітися з членами іншої групи. У багатьох випадках, особливо в контексті тривалого та триваючого міжгрупово-

вого конфлікту, такі можливості дуже обмежені. Крім того, деякі дослідники мають серйозні сумніви щодо ефективності контактних втручань і покращення міжгрупових стосунків у ситуаціях затяжного етнополітичного конфлікту. Кілька досліджень показали, що досвід міжкультурного контакту може призвести до погіршення упередженого ставлення та стереотипів, особливо під загрозою психічно виснажливих обставин.

Через ці обмеження в останні два десятиліття теорію контакту було розширено, щоб охопити не лише пряме, але й непряме, контактне втручання. Ці втручання відносяться до програм, які використовують такі варіанти непрямого контакту, як розширений контакт (знання про те, що член внутрішньої групи має друзів серед членів іншої групи), побічний контакт (спостереження за тим, як член внутрішньої групи взаємодіє з учасником зовнішньої групи); уявний контакт (уява взаємодії з членами зовнішньої групи), мультикультурний досвід контакту (знайомство з неособистими елементами зовнішньої культури) і парасоціальний контакт (через позитивні медійні зображення міжгрупових стосунків).

Останнім часом дослідники почали вивчати потенційні наслідки опосередкованого комп'ютером контакту (тобто взаємодію з членами зовнішньої групи через комп'ютерну систему зв'язку). Комп'ютерний контакт забезпечує кілька цінних переваг. Наприклад, незважаючи на те, що контакт і спілкування здійснюються за допомогою комп'ютера, віртуальний контакт все одно може забезпечити негайний двосторонній зв'язок взаємодії між членами аутгруп; він не залежить від географічної відстані, а мовні бар'єри можна подолати за допомогою технологічного програмного забезпечення. Ще більш критична перевага включає в себе відносно знижений емоційний характер віртуального контакту. Дійсно, віртуальний контакт під час гри може бути менш емоційним, ніж звичайне спілкування віч-на-віч, з двох основних причин: по-перше, через те, що контакт може відбуватися у знайомому оточенні (наприклад, через домашній або шкільний комп'ютер), що може бути менш загрозливим і може викликати менше тривоги; по-друге, порівняно з контактом віч-на-віч, опосередкований комп'ютером контакт може не лише забезпечити менше ознак, які вказують на відмінності в статусі, але й забезпечити більш спокійний спосіб спілкування, за якого люди формують враження один про одного на основі обмеженої інформації, яка передається в письмовій формі.

Дотримуючись цієї лінії дослідження, Дж. Бенетов з колегами припустили, що відеоігри, в які грають онлайн, також можуть бути корисними платформами для контакту між молоддю різних груп. Дійсно, відеоігри дуже популярні серед молоді, і в них часто грають гравці з різних соціальних та етнічних груп. Тоді як попередні міжгрупові дослідження були зосереджені на комп'ютерно-опосередкованому комунікаційному аспекті онлайн-контакту, дослідники, які зосереджуються на відеоіграх, виділяють кооперативні елементи спільної гри для досягнення спільної мети. Кілька раніше

проведених досліджень успішно продемонстрували, що кооперативна гра може мати позитивний вплив на упередження щодо аутгрупи.

Тим не менш, незважаючи на очевидну ефективність кооперативної гри для покращення міжгрупових стосунків, попередні дослідження проводилися в лабораторних умовах, а не в реальному житті, і зосереджувалися переважно не на зовнішніх групах реального світу, проти яких існує значний рівень ворожнечі. Крім того, потенціал кооперативної гри не перевірявся ні в контексті соціальних груп, що живуть у надзвичайно тривалому конфлікті, ні серед дітей. Більше того, жодне дослідження спеціально не оцінювало диференційований вплив на емоційні і когнітивні показники міжгрупових упереджень. Описуване ж дослідження перевіряло, чи віртуальні кооперативні ігри – улюблене заняття – можуть слугувати ефективним інструментом збільшення міжгрупової толерантності у дітей, які виховуються в контексті існуючого ізраїльсько-палестинського конфлікту.

Програма передбачала створення змішаних команд (палестинські та єврейські школярі), які брали участь у шести комп'ютерних і двох особистих зустрічах, щоб виграти бали та створити найкреативнішу структуру. Враховуючи поєднання переважно віртуального контакту з деяким досвідом прямого контакту, автори передбачали позитивні наслідки втручання як для емоційних, так і для когнітивних показників міжгрупового упередження. Вони вимірювали стереотипи, негативні емоції, упереджене ставлення і готовність взаємодіяти з кожною групою тричі: за тиждень до експерименту, одразу після та через шість місяців після припинення програми в порівнянні з групами, які пройшли подібну програму, але в яких брали участь лише члени внутрішньої групи. Автори припустили, що гібридна програма «Play2Talk» зменшить як емоційні, так і когнітивні показники стереотипів і упередженого ставлення між ізраїльсько-єврейськими та ізраїльсько-палестинськими дітьми. Крім того, вони очікували, що вплив програми триватиме, як мінімум, і через шість місяців після припинення експерименту.

Програма «Play2Talk» реалізовувалася з грудня 2016 року до листопада 2017 року у двох початкових школах, одній – ізраїльсько-палестинській і одній – ізраїльсько-єврейській у місті Хайфа. І євреї-ізраїльтяни, і палестинці-ізраїльтяни дотримуються негативних поглядів і стереотипів один щодо одного. Євреї-ізраїльтяни схильні сприймати палестинців-ізраїльтян як насильників, жорстоких, ненадійних, примітивних або брудних, в той час як палестинці-ізраїльтяни сприймають євреїв-ізраїльтян як експлуататорів, що не заслуговують довіри, та расистів. Хайфа – одне з небагатьох змішаних сьогодинішніх міст Ізраїлю, зв якому 90 % є євреями-ізраїльтянами, а решта – палестинцями-ізраїльтянами. Єврейсько-ізраїльські та палестинсько-ізраїльські діти, здебільшого, відвідують різні школи, хоча обидві групи відвідують державні школи Міністерства освіти. Державні школи в єврейському секторі навчають на івриті і пропонують на додаток до звичайної навчальної програми заняття єврейською мовою історії, релігії та культури, тоді як

державні школи в Палестинському районі викладають арабською мовою та пропонують навчальну програму, яка акцентує увагу на арабській історії, релігії та культурі. Опитування, проведене протягом періоду дослідження, показало, що більшість ізраїльтян-палестинців у 2017 році не сприймало Ізраїль як демократичну державу. Подальше погіршення відносин між цими групами відбулося в січні 2017 року (у середині програми), коли палестинець із Хайфи вбив одного єврейського мешканця та тяжко поранив іншого.

Проект було реалізовано з учнями 6 класу, оскільки діти цього віку добре знайомі з відеоіграми. У кожній школі було відібрано два 6-ті класи, половина кожного класу була випадковим чином (шляхом жеребкування) обрана для участі в експериментальній групі, тоді як інша половина кожного класу брала участь у аналогічній комп'ютерній діяльності без міжгрупової взаємодії (контрольна група). Загалом 89 студентів були включені до аналізу: 46 з них брали участь у рамках експериментальної групи та 43 – у контрольній. Групи були ідентичними за статевим та етнічним розподілом.

Отримавши підтримку директорів шкіл, програму було представлено двом класним керівникам від кожної школи. Вчителям було надано пояснення та вказівки щодо їхньої ролі у підготовці своїх учнів до участі в програмі та нагляді за ними під час занять. Вчителі потім представили програму батькам учнів і заручилися їхньою підтримкою також.

Програма «Play2Talk» складалася з шести «віртуальних» 90 хв. занять, під час яких студенти разом грали у відеогру зі своїх шкільних комп'ютерних кабінетів. Для цих віртуальних сесій відео Minecraft було спеціально налаштовано, щоб заохотити співпрацю між гравцями та можливість вільного онлайн-письмового спілкування.

Кожна сесія мала основне завдання. У першій сесії школярам була надана можливість ознайомитися з віртуальним середовищем гри. На другій сесії учні були поділені на міжгрупові команди, кожна з яких складалася з наполовину єврейських та наполовину палестинських школярів. Кількість членів команди постійно зростала. Так, у другій сесії команди склалися з двох випадково розподілених школярів, що склало загальну суму з 23 пар. У третій сесії було вже тільки 11 команд по чотири учні в кожній команді. В останній сесії було вже тільки дві команди по 23 члени в кожній. Протягом всього експерименту команди постійно стикалися з низкою проблем і завдань, побудованих так, щоб вимагати підвищення рівня спілкування та співпраці між гравцями в кожній команді, щоб виграти бали.

Дві очні зустрічі було проведено після третьої віртуальної сесії і в кінці програми, оскільки попередні дослідження показали, що, незважаючи на корисність прямого контакту для міжгрупової толерантності, міжгрупові зустрічі можуть значно посилити тривогу учасників, особливо в ситуаціях, коли є постійний конфлікт і ворожнеча між двома етнічними групами. Таким чином, дослідники спочатку намагалися встановити теплу атмосферу гри та співпраці між членами двох групи, а вже потім представити їх на

очній зустрічі. Під час першої очної зустрічі єврейські школярі приймали палестинських учнів у своїй школі, де підготували для них невелику виставу, зіграли в соціальні ігри і дали їм невеликі подарунки. Друга очна зустріч відбулася в палестинській школі. Вона призначалася для святкування кінця проекту та оголошення переможців. До цієї зустрічі палестинці підготували для гостей невелике шоу, грали в соціальні ігри з ними і дали їм також невеликі подарунки. На останній очній зустрічі були присутні палестинські і єврейські батьки.

Нижче представлений зміст занять для експериментальної групи:

1. (90 хв.). Знайомство з віртуальним середовищем Minecraft. Знайомство з грую. Кожен гравець грає сам, але грають і гравці іншої етнічної групи, присутні в середовищі, можливе спілкування між гравцями.

2. (90 хв.). Команди з двох гравців, по одному гравцю від кожної етнічної групи. Члени команди повинні співпрацювати та спілкуватися, щоб знайти підказки та вийти з квест-кімнати за мінімальний час.

3. (90 хв.). Команди з чотирьох гравців, по половині від кожної етнічної групи. Команди вчаться видобувати, накопичувати ресурси та будувати споруди на відкритому острові.

4. (180 хв.). Знайомство (зустріч віч-на-віч). Команди з чотирьох осіб, по половині від кожної етнічної групи. Команди разом грають у веселі ігри.

5. (90 хв.). Дві команди по 23 гравці в кожній, командам потрібно на острові видобувати ресурси та відновлювати пошкоджені структури.

6. (90 хв.). Творче будівництво: кожна з двох команд із попередньої сесії починає планувати та будувати нову структуру.

7. (90 хв.). Продовження творчої побудови: команди продовжують проект із попередньої сесії та завершують свої структури.

8. (180 хв.). Прощання (друга очна зустріч). Обмін досвідом попередніх зустрічей і роздуми про майбутнє.

Учні контрольної групи відвідували уроки комп'ютерної діяльності стільки ж часу, скільки й у групі втручання. Протягом своїх комп'ютерних класів вони пройшли ті ж шість етапів, через які пройшли й учні з експериментальної групи, а також збирали бали і змагалися між групами. Єдина відмінність полягала в тому, що вони грали не з представниками іншої етнічної групи, а з учнями свого класу.

Залежними змінними в цьому експерименті були емоційні, когнітивні та поведінкові показники міжгрупової толерантності. Вивчалась також міра негативних внутрішньо-групових стереотипів. Примітно, що кожна із цих змінних оцінювалася тричі: T1 = до втручання, T2 = одразу після втручання та T3 = через півроку після експерименту.

Емоційні упередження. Автори вимірювали ступінь, до якого студенти відчують шість різних емоцій (тривогу, ненависть, апатію, розуміння, загрозу та прихильність) до членів іншої етнічної групи. Їх оцінювали за 5-бальною шкалою в діапазоні від 0 (зовсім не відчуваю) до 4 (дуже силь-

но відчуваю). Позитивні емоції (тобто розуміння та прихильність) оцінювались у зворотному порядку. Відповідно, вищі показники за цією шкалою свідчили про сильніші негативні емоції до представників іншої етнічної групи.

Щоб оцінити позитивні та негативні характеристики членів зовнішньої групи, автори використали відкрите запитання, у якому учасникам пропонувалося описати своїми словами якомога більше характеристик членів зовнішньої групи. Згенеровані «портрети» були класифіковані на позитивні та негативні прикметники, а потім підсумовані, щоб утворити дві змінні: позитивні характеристики та негативні характеристики.

Для оцінки стереотипів школярів просили оцінити за допомогою десяти біполярних рис (наприклад, працьовитий–лінивий, розумний–дурний, освічений–неосвічений, чесний–нечесний тощо) власну етнічну групу і іншу групу за п'ятибальною шкалою. Більш високі бали вказували на гірший негативний стереотип. Потім оцінки були усереднені за всіма рисами для кожної етнічної групи, що генерувало дві змінні: стереотипне уявлення щодо зовнішньої групи та стереотипне уявлення щодо внутрішньої групи.

Негативні поведінкові очікування. Учасників запитали про ймовірність того, що представник іншої етнічної групи, який переїхав до них по сусідству, демонструватиме таку поведінку: (1) ігноруватиме вас; (2) приєднається до вас; (3) буде робити речі, які вас турбують (наприклад, гучний шум, сміття); (4) допомагатиме вам, якщо вам це буде потрібно; (5) ображатиме вас; (6) розмовлятиме з вами шанобливо; (7) буде битися з вами; (8) захистить вас від інших дітей. Відповіді оцінювали за 5-бальною шкалою Лайкерта від 1 (зовсім немає шансів) до 5 (дуже високі шанси). Вищі бали вказували на більш негативні поведінкові очікування.

Готовність досліджуваних до взаємодії оцінювали, пропонуючи учасникам вказати ступінь, до якого вони готові виконувати вісім видів діяльності (спілкуватися в інтернеті, зустрічатися, жити поруч, вчитися разом, запрошувати до себе додому, бути гостем у домі іншого, жити як сусіди, бути другом і підтримувати стосунки) з представниками іншої групи за 5-бальною шкалою від 1 (зовсім не готовий) до 5 (готовий у дуже великій мірі). Вищі показники за цією шкалою свідчили про більшу готовність вступати в соціальні контакти з представниками іншої етнічної групи.

Щоб виміряти фактичні контакти з членами іншої групи, учасникам було поставлено ще одне питання: «Як часто вони спілкувалися з членами іншої етнічної групи?» Відповіді оцінювали за 5-бальною шкалою Лайкерта від 1 (дуже рідко) до 5 (постійно). Через низьку частоту зареєстрованих фактичних контактів цей показник пізніше був перетворений у дихотомічний, де 0 був дуже рідкісним контактом, а будь-яке значення вище кодувалося як 1.

Автори також зібрали дані щодо кількох потенційних модераторів ефективності втручання, зокрема: стать, кількість часу, який щотижня витрачається на гру Minecraft, ступінь задоволення від гри Minecraft та силу ет-



нічної ідентичності, яку вимірювали за допомогою двох тверджень: «Я маю сильне почуття приналежності до єврейського/палестинського народу» та «Я почуваюся євреєм/палестинцем». Відповіді оцінювали за п'ятибальною шкалою Лайкерта від 1 (повністю згоден) до 5 (зовсім не згоден). Вищі показники свідчили про слабше почуття етнічної ідентичності.

Які ж висновки змогли зробити автори після усіх видів аналізу? Головне – було показано, що участь у етнічно змішаній програмі «Play2Talk» призвела до зниження у школярів міжгрупових упереджень як за когнітивними, так і за емоційними показниками, включаючи зменшення стереотипних поглядів, негативних емоцій та дискримінаційних тенденцій щодо представників іншої етнічної групи, а також підвищення їхньої готовності мати з останніми соціальні контакти порівняно з контрольною групою. Ефективність втручання була незмінною для учасників різної статі та етнічності. Важливо, що отримані ефекти програми «Play2Talk» збереглися і через півроку після припинення програми.

Результати поточного дослідження сприяли поглибленню знань про вплив відеоігор і міжгрупових контактів кількома способами:

По-перше, поточне дослідження розширило літературу про кооперативні відеоігри як інструменти для зменшення міжгрупових упереджень, будучи першим, в якому задокументований вплив на ставлення до членів етно-релігійних груп, з якими існує значний рівень ворожнечі. Зосереджуючись на перевагах кооперативної гри для міжгрупової толерантності в контексті нерозв'язаних конфліктів, зроблені авторами висновки розширили коло досліджень, що демонструють потенційні просоціальні наслідки відеоігор загалом. З практичної точки зору важливо, що ці висновки свідчать про зручність подібних втручань для дітей, які живуть у зонах конфлікту, де контакти з членами ворогуючих груп часто обмежені. Пошук корисних втручань для підвищення толерантності в цих умовах особливо важливий, враховуючи, що відсутність контакту може слугувати сильним чинником для окостеніння або ескалації негативного ставлення. Таким чином, віртуальний контакт через кооперативну відеогру є життєздатним і легким для реалізації рішенням, особливо враховуючи, що електронні ігри є домінуючим засобом розваги для дітей і підлітків.

По-друге, цей проект був першим у дослідженні впливу такого роду втручання на дітей, що є критично важливим, враховуючи, що ставлення дітей є більш податливим, ніж ставлення дорослих. Вжиття заходів для розробки довгострокового втручання, яке могло б зробити дітей більш толерантними, дає надію, що вони зможуть вирости більш соціально толерантними дорослими. Цікаво, що описане втручання було успішним у зменшенні упереджень серед палестинсько-ізраїльських дітей, а не лише серед єврейсько-ізраїльських дітей, що є новим у відповідній літературі, враховуючи, що практично жодне дослідження не оцінювало вплив втручань на зміну ставлення дітей соціальних меншин.

По-третє, цей проект забезпечив перше лонгітюдне дослідження втручання. Дійсно, більшість втручань із толерантності, які розглядали віртуальні кооперативні ігри, були одноразовими експериментами, залишаючи дослідників і практиків без достатньої кількості даних, щоб зробити висновок, чи варто інвестувати в ту чи іншу програму. Провівши довготривале дослідження, автори змогли підкреслити довгостроковий успіх програми. Програма була настільки успішною, що їй вдалося зберегти високий рівень соціальної толерантності учасників експерименту, незважаючи на те, що протягом експерименту в місті, де проводилося втручання, сталося широко розголосне міжгрупове вбивство, що підвищило міжгрупову напругу між палестинцями та ізраїльтянами в цьому районі. Це різко контрастує з результатами, отриманими серед дітей у контрольній групі, де міжгрупове ставлення загалом погіршилося протягом періоду втручання. Таким чином, навіть незважаючи на негативну соціальну атмосферу після вбивства, учні, які пройшли програму втручання, змогли підтримувати значне зниження упереджень, що свідчить про те, що втручання може слугувати потужним захисним фактором.

Нарешті, проведене дослідження робить свій внесок у дискусію навколо потенційних диференційованих ефектів контактних втручань на когнітивні та емоційні показники міжгрупових упереджень. Як вказувалося вище, автори розробили програму, яка доповнювала комп'ютерно-опосередкований контакт певним досвідом контакту віч-на-віч, таким чином забезпечуючи оптимальний ефект на обидві складові соціальної толерантності. Відомо, що зустрічі віч-на-віч забезпечують найбагатший контекст спілкування, включаючи фізичні сигнали, емоційні сигнали, голосові сигнали, невербальні сигнали, а також фактичну інформацію, яку передають учасники. Дослідження такого типу особистого контакту неодноразово показували, що він успішно зменшує лише афективні показники упередженості, такі як негативні емоції. Навпаки, в комунікації, опосередкованій комп'ютером, емоційної інформації відносно мало, вся інформація передається письмово, що вимагає когнітивного аналізу. Такий вид контакту може успішно зменшити когнітивні показники, зокрема стереотипи. В описуваному дослідженні гібридна форма втручання змогла вплинути як на афективні, так і на когнітивні показники соціальної нетерпимості. На думку авторів, без цього спільного ефекту здатність справді викоринити соціальну нетерпимість менш імовірна.

### ***Освітні програми формування толерантності***

Програми заохочення толерантності до людської різноманітності та прийняття інших мають тенденцію зосереджуватися на тому, як усунути упередження та дискримінацію. Вони базуються на ідеї, що в цих умовах толерантність обов'язково повинна з'явитися. Метод Дж. Елліотт «блакитні очі – карі очі» є яскравим прикладом подібного підходу. Проте критика

таких програм полягає в тому, що вони привертають непотрібну увагу до відмінностей, особливо коли йдеться про молодших дітей, а також що подібні програми є проблематичними в класах, де присутні учасники різних расових та етнічних груп, різного віросповідання та культури.

На думку Р. Вітенберґ (Witenberg, R. T., 2019), існує альтернативний спосіб підходу до виховання та сприяння толерантності та прийнятності. Дослідження, проведені нею, показують, що віра в справедливість та рівність, емпатія (співчуття та турбота) і розум (логіка і відкритість) лежать в основі толерантності. Дослідниця стверджує, що програми навчання і заохочення справедливості, чесності та емпатії не завжди потребують навчання, яке безпосередньо стосується упереджень або толерантності. Це особливо важливо для маленьких дітей і молодших підлітків, оскільки, на її думку, терпимості та прийняттю можна навчити і сприяти опосередковано, шляхом виховання у них сильного почуття справедливості, чесності, емпатії та логіки, повністю оминаючи підкреслення упередженості та дискримінації. Таким чином, дослідниця переносить акцент на формування та становлення переважно моральних цінностей, виховання моральної особистості, яка в майбутньому не зможе бути нетерпимою до інших осіб чи груп.

Більшість дослідників погоджується з тим, що нетолерантність є одним із найбільш помітних наслідків закритості. Тому надважливим питанням, яке повинно стояти перед психологами, є питання про те, як можна сприяти формуванню відкритості у людей, особливо коли мова йде не про індивіда, а про групи людей чи суспільство взагалі. Так, Kossowska з колегами (2020) висувують думку, згідно з якою «зміцнені через просування мульти-культурного погляду на світ, егалітарні норми та уявлення про себе як про громадянина світу, який розділяє свою долю з іншими людьми, повинні допомогти нам уникнути пасток ідеології та релігії. Погляд на власну культуру з відстані, принаймні на мить, робить нас менш его- та культуро-центричними, що є благом для відкритості». Вони ж наполягають на тому, що важливою нормою, що сприяє толерантності, є прихильність до громадянських свобод, постійний акцент на тому, що всі громадяни користуються рівним правом на власні звичаї, релігію та культуру. На жаль, конкретних емпіричних досліджень і пропозицій в цьому плані є небагато.

Чи можна взагалі навчити толерантності? Чи можна навчити демократії? Чи більша ймовірність того, що люди сприймуть демократичні цінності, коли отримають базові знання про політичні процеси, та будуть ефективніше брати участь у політичних процесах, завдяки участі в програмах громадянської освіти, які фінансуються донорами в демократіях, що розвиваються? На це питання спробували відповісти С. Фінкель та Дж. Лім (S. E. Finkel, J. Lim, 2021).

Програми громадянської освіти, розроблені для сприяння політичним знанням, залученості і впровадженню демократичних норм та цінностей серед пересічних громадян, були важливими компонентами просування

демократії серед міжнародних донорів після закінчення холодної війни. Ці програми зазвичай проводяться через партнерство донорів та організацій громадянського суспільства і охоплюють різноманітні заходи, покликани заохотити участь у виборах, підвищити здатність громадян притягувати чинних політиків до відповідальності, сприяти ненасильницькому вирішенню політичних суперечок і навчати людей підтримувати демократичні цінності, такі як політична та соціальна толерантність.

Перші оцінки того, чи громадянська освіта мала вплив на осіб, які брали участь у програмах в середині-кінці 1990-х років, зробили Браттон з колегами у Замбії та С. Фінкель у Домініканській Республіці, Польщі та Південно-Африканській Республіці. Пізніше проводились масштабні оцінювання в Кенії, Уганді та Сенегалі. В результаті був зафіксований відносно сильний вплив на політичну участь на місцевому рівні та політичні знання і слабший, хоча помітний, вплив на демократичні цінності, соціальну довіру, політичну толерантність і підтримку демократичних режимів.

Проте за останнє десятиліття кількість оцінок ефективності громадянської освіти помітно зросла, а висновки були неоднозначними. Ще більше занепокоєння викликали дослідження, які вказували на нульовий або негативний вплив інформаційних кампаній на соціальну та політичну участь громадян. Наприклад, було показано, що програма громадянської освіти щодо демократичних прав у Малі зменшила явку на вибори, особливо серед жінок, тим самим посилюючи гендерну диспропорцію, що існує. Семінари, що знайомили з принципами демократичної підзвітності та децентралізації в Перу, призвели до значного скорочення учасників у подальших заходах, а також значне зростання підтримки громадянських заворушень як засобу покарання органів місцевого самоврядування, які погано працюють.

Як можна пояснити відмінні результати цих досліджень? Спроба пояснити це тим, що останнім часом роботи проводилися в інших умовах – після завершення конфліктів або в автократіях, також була безрезультатною, бо суперечливі результати були отримані також в країнах, які схожі за умовами демократичного розвитку. На погляд авторів, пояснення треба шукати в тому, що громадянська освіта може мати різні впливи на те, що Бреттон і Маттес називали сприйняттям «пропозиції» демократії і «попитом» на неї. Згідно з цією моделлю, демократичні режими підтримуються завдяки широкому суспільному попиту на демократію як бажану форму правління разом зі сприйняттям громадськістю також системи належного забезпечення демократії, тобто інституцій, які ухвалюють і контролюють дотримання законів, захищають індивідуальні свободи та ефективно надають державні послуги. Автори, відштовхуючись від цієї ідеї, стверджують, що освіта, яка проводиться в нестабільному демократичному суспільстві, що погано функціонує, може підвищити потребу людей у демократії, одночасно знижуючи їх уявлення про якість актуального стану демократії в країні. Тобто громадянська освіта, розрахована на подальшу позитивну підтримку демо-

кратії, може мати і зворотній ефект, який проявлятиметься в появі гострого усвідомлення недоліків режиму в забезпеченні ефективного, прозорого та неупередженого управління. В цьому випадку дійсно можна прогнозувати різні впливи громадянської освіти на орієнтації, пов'язані з демократичним «попитом» і «пропозицією», а це означає, що слід очікувати диференційованих ефектів, залежно від того, вплив громадянської освіти на який саме вимір оцінюється.

Оскільки громадянська освіта спонукає до позитивних змін у попиті на демократію, це ймовірно має підвищувати «точку відліку», яку люди використовують для оцінки чинного режиму. Саме це призведе до більших розбіжностей між сприйнятими демократичними ідеалами («попитом») і поточною демократичною практикою («пропозицією»), особливо в умовах низької якості управління та слабких демократичних інститутів.

Деталізуючи уявлення про свою Модель «Попиту» і «Пропозиції», автори припускали, що участь у програмах громадянської освіти має позитивний вплив на два набори показників «демократичного попиту»: набір змінних громадянської компетентності, які включають знання, політичну ефективність, інтерес та громадянські здібності; і набір індикаторів для підтримки демократичних цінностей, що охоплює підтримку демократії як політичної системи та неприйняття недемократичної альтернативи, а також демократичні цінності, такі як політична толерантність, підтримка ідеї ненасильницького вирішення конфліктів і підтримка реалізації демократичних свобод. Водночас автори прогнозують інший вплив громадянської освіти на показники «демократичної пропозиції», такі як інституційна довіра та задоволеність демократією, які будуть залежати від ефективності режиму в забезпеченні демократичних цінностей. У насичених корупцією, етнічно роздроблених, автократичних та молодих демократичних режимах прогнозується негативний вплив громадянської освіти на показники демократичної пропозиції.

Оскільки емпірична перевірка цієї моделі мала відбутися у Демократичній Республіці Конго, тобто країні, яка підпадає під останні характеристики, автори, виходячи з з Моделі попиту та пропозиції, висунули наступні гіпотези:

H1: Громадянська освіта призведе до негативного впливу на показники Демократичної Пропозиції, такі як довіра до інститутів і задоволення сучасною демократичною системою.

H2: Громадянська освіта призведе до позитивного впливу на показники Демократичного Попиту, пов'язані з громадянською компетентністю і з підтримкою демократичних цінностей.

H3: Громадянська освіта призведе до негативних непрямих впливів на політичну участь через її негативний вплив на сприйняття демократичної пропозиції (H3a) і позитивних непрямих впливів через позитивний вплив на демократичний попит (H3b).

Громадянська Освітня програма «Думка виборців та їх залучення через громадянство» (VOICE) була розроблена міжнародною громадською організацією International Foundation for Electoral Systems (IFES) з метою підвищення спроможності конголезького народу ефективно брати участь у політичному процесі та поточних реформах децентралізації. Центральним інструментом був семінар спільноти *Voïtes à Images*, під час якого ведучі використовували серію малюнків, щоб проілюструвати різні аспекти децентралізації та інші питання політичного, економічного і демократичного розвитку для аудиторії приблизно у 100 осіб у селах по всій країні.

IFES спеціально розробила серію малюнків, враховуючи те, що рівень грамотності серед дорослого населення ДРК становив лише 65 %. Ці інформаційні сесії тривали приблизно дві години і проводилися протягом 2010–2011 років у чотирьох цільових провінціях. Дослідження, що описується, проводилося влітку 2011 року в провінції Бандунду.

Дослідники випадковим чином вибрали вісім селищ, де, як було відомо, семінари *Voïtes* мали відбутися. З мешканців цих сіл була сформована вибірка зі 140 осіб, з яких 100 випадково обраних мешканців відвідували програми громадянської освіти (створивши експериментальну групу), а 40 селян, практично ідентичних за соціально-демографічними показниками до першої групи, до цих програм не долучалися (склавши контрольну групу). Опитування обох груп респондентів відбувалося до та після сесій *Voïtes*, щоб оцінити вплив цих сесій на громадян.

До опитувальника були включені питання, пов'язані з демократичним «попитом» та «пропозицією», а також питання щодо різних способів політичної участі. Показниками ступеня задоволеності демократичною пропозицією вважалися відповіді на запитання щодо задоволеності людини рівнем демократії в ДРК, а також на запитання щодо загальної підтримки поточного процесу децентралізації. Для визначення рівня громадянської компетентності ставились запитання, пов'язані із загальними політичними знаннями і зі знаннями про децентралізацію та політичну ефективність. Для визначення попиту на демократичні цінності були включені питання про політичну толерантність, підтримку реалізації демократичних прав та підтримку децентралізації як ідеального варіанта розвитку країни. Для визначення бажання політичної участі селян були включені питання, що стосуються різноманітних форм політичної участі, включаючи наміри голосувати на майбутніх місцевих виборах, обговорювати політичні теми з іншими громадянами, брати участь у протестних акціях тощо.

Оскільки нас найбільше цікавить вимірювання ступеня толерантності, то звернемось до його показника. Питання звучало так: чи згоден респондент із таким твердженням: «Людина, яка хоче скасувати вибори та встановити військову диктатуру, не повинна бути допущена до участі у виборах». Відповіді на це запитання передбачали використання 4-бальної шкали, в якій чим більший бал, тим вищий ступінь толерантності респондента.

Як виявилося, результати, отримані в цьому дослідженні, дійсно підтвердили запропоновані дослідниками гіпотези. Було показано, що проведення семінарів з громадянської освіти призвело до статистично значущого збільшення практично всіх показників, які автори називали «демократичним попитом», – знань з децентралізації, політичної ефективності, толерантності та підтримки реалізації демократичних прав. З іншого боку, було доведено, що участь у тих же семінарах призводить до негативних впливів на показники «демократичної пропозиції», тобто зниження задоволеності рівнем демократії в ДРК і підтримки поточного процесу децентралізації. Ці процеси потім диференційовано впливали і на ступінь подальшої участі учасників у політичному житті на місцевому та загальнонаціональному рівнях.

Розуміючи численні мінуси цього проекту – дослідження тільки короткочасного ефекту програм громадянської освіти без вивчення його подальшої динаміки, покладання на суб'єктивні оцінки учасників без використання об'єктивних показників, аналіз різних змінних за допомогою лімітованої кількості запитань (наприклад, тільки одного запитання для виявлення рівня толерантності) та інших, все-таки хочеться віддати належне його авторам, які спробували спробувати оцінити ефективність популярної програми громадянської освіти, використовуючи сучасний арсенал діагностичних та статистичних методів. Проте треба розуміти, що в цьому дослідженні автори намагалися оцінити наслідки тільки однієї конкретної програми, тому навряд чи можна узагальнювати їх висновки та розповсюджувати на будь-які інші освітні програми. Більше того, мабуть, треба усвідомлювати, що наслідки можуть критично залежати не тільки від якості тієї чи іншої програми, а й від видів використовуваних педагогічних методів, характеристик і вмінь ведучих чи фасилітаторів, від самих учасників цих програм і, звичайно, від соціально-політичної ситуації в країні.

## **II. 7. ЗМІНИ НА ПОВЕДІНКОВОМУ РІВНІ В ПОВОЄННИЙ ЧАС**

### **II. 7. 1. Вибачення та їх сприйняття різними сторонами конфлікту**

#### ***Міжособистісні та міжгрупові перспективи вибачення і прощення***

Соціально-психологічна реконструкція громади після масового насильства є набагато більш вимогливим і повільнішим процесом, ніж вирішення конфлікту або матеріальне оновлення, особливо коли злочинці та жертви належать до однієї громади. Більшість науковців погоджуються, що міжгрупове примирення передбачає складні мотиваційні, когнітивні, поведінкові зміни та зміни ідентичності, спрямовані на відновлення кооперативних відносин в групі, що відновлюють взаємну довіру та забезпечують довгострокову стабільність і міцний мир. Передбачається, що цикл вибачення-прощення відіграє критичну роль у цих процесах.



Відомо, що вибачення та прощення можуть зцілити міжособистісні стосунки та психічне здоров'я. Проте дослідники лише нещодавно почали займатися роллю цих процесів для міжгрупових відносин. Після травми в міжособистісних стосунках людина зазнає емоційних, когнітивних, поведінкових і мотиваційних змін. Незалежно від того, наскільки вони складні, ці процеси не можна легко перевести на міжгрупову арену. У порівнянні з міжособистісним рівнем правопорушення на міжгруповому рівні є зазвичай важче, а конкуренція, страх і недовіра – більш виражені. Крім того, джерел ураження може бути багато (наприклад, ворожі солдати), і у людей може сформуватися відчуття, що вони всі є жертвами, хоча насправді вони не були жертвами на особистому рівні.

У процесі примирення жертви та злочинці можуть мати різні потреби, як постулюється в моделі, заснованій на потребах. При цьому порушники миру прагнуть відновити свій моральний імідж, а жертви прагнуть відновити свою соціальну владу. Для порушників шляхом задоволення їхньої потреби є вибачення, а для жертв є два протилежні шляхи, які можуть привести до повернення соціальної влади, – надання прощення і приховування прощення. Не прощаючи, жертви уникають моральної реабілітації нападників і зберігають унікальний психологічний ресурс – статус віктимності. Його можна використовувати для підтримки згуртованості та лояльності у власній групі, солідарності з боку третіх осіб, відвертання уваги від минулих протиправних дій в своїй групі. Таким чином, групи мотивовані конкурувати за цей статус, що в подальшому призводить до негативного міжгрупового ставлення, зменшення довіри та готовності прощати.

Дослідники стверджують, що безпосередні жертви більш охоче виявляють готовність до міжгрупового прощення у порівнянні з непрямыми жертвами (членами групи). Автори уточнюють, що безпосередні жертви більш мотивовані прощати, тому що вони відчують більше користі від того, щоб відпустити біль і гнів, які асоціюються з не прощенням. Навпаки, для непрямих жертв відпустити ці негативні переживання менш важливо у порівнянні з перевагами збереження статусу жертви, що робить їх менш схильними до прощення. Крім того, непрямі жертви можуть відчувати, що вони не мають права прощати без соціального дозволу від прямих жертв.

Як міжособистісні, так і міжгрупові вибачення можна висловити різними способами. Було показано, що у міжгруповому контексті розгорнутість вибачень не сприяє прощенню, але супроводження вибачень відповідними емоціями, наприклад проявами сорому або каяття, буде підвищувати вірогідність прощення. Крім того, коли вибачення не супроводжуються відповідними діями, подібні вибачення не вважаються такими, що заслуговують довіри, та не можуть вести до прощення.

У міжособистісному контексті той, хто просить вибачення, як правило і є винуватцем конфлікту, але в міжгруповому контексті приносити вибачення може обрана особа, яка сама навіть не була учасником у конфлікті.

Останнє означає, що запит щодо справжніх позицій порушників, їхньої щирості і висловленого каяття, а також можливого політичного зловживання вибаченням, як правило, залишається невирішеним. Це стає перешкодою для прийняття вибачень і пробачення. Попередні дослідження показали, що прощати легше окремим особам, ніж групам. Так, дослідники продемонстрували, що, коли учасників змусили повірити, що окремий солдат вибачився, його швидше були готові пробачити, аніж коли учасникам сказали, що уряд вибачився за ті самі дії.

### ***Сприйняття вибачень уряду Великої Британії, наданих Північній Ірландії***

Хоча всі погоджуються з корисністю міжгрупового вибачення та прощення для зцілення громади та розбудови миру, мало відомо про сам процес і про те, як він сприймається різними сторонами конфлікту та яке його реальне значення для соціального відновлення. Це й були питання, якими переймалися автори відповідного проекту (Štambuk M., Čorkalo Biruški D., & Karović I., 2022). В ньому представлені два дослідження про реакцію на офіційні вибачення людей, які належать до різних сторін спонсорованого державою групового насильства. На відміну від попередніх досліджень учасники зачитали фактичні нещодавні вибачення, які принесли керівники урядів, а не потенційні чи гіпотетичні вибачення. Основна мета досліджень полягала в тому, щоб порівняти реакції представників двох груп: тих, за кого вибачилися, і одержувачів вибачень, оцінити їх задоволеність вибаченнями та оцінку їх впливу на різні цілі.

*Теоретична основа.* В цьому проекті дослідники працювали на основі вже згадуваної вище моделі, заснованої на потребах. Згідно з нею, вибачення оцінюють відповідно до того, наскільки ймовірно вони вплинуть на специфічні для групи цілі: а саме, покращать імідж групи, яка вибачається, розширять можливості будь-якої групи або перенесуть відповідальність за покращення міжгрупових відносин від групи, яка вибачається, до групи одержувачів. Тобто, згідно з моделлю, порушники і групи жертв мають різні цілі: порушники прагнуть реабілітувати свій моральний образ, тоді як жертви більше зацікавлені у відновленні влади та контролю над ситуацією. Ця точка зору припускає, що члени групи, яка приносить вибачення, будуть більш задоволені, чим більше вони бачать, що вибачення покращує їхній імідж, тоді як члени групи-одержувачів будуть більш задоволені, чим більше вони побачать, що влада відходить від тих, хто вибачається. Однак окремі особи, а також групи іноді можуть прийняти подвійну ідентичність, відчуваючи себе і порушником, і жертвою одночасно. За цих умов «подвійної ідентичності» як потреби, пов'язані з діяльністю, так і потреби, пов'язані з мораллю, можуть виникати одночасно. Справу ускладнює ще й те, що недавні дослідження підтверджують перевагу потреб влади та контролю для обох сторін у конфлікті, змінюючи початкові висновки моделі, заснованої

на потребах. Таким чином, висновок про те, що задоволення в протиборчих групах залежить від різних цілей, не було наперед відомим висновком.

Нещодавні дослідження виявили ще один потенційний фактор задоволення від вибачень, але виключно з точки зору порушників: задоволення членів групи, які вибачилися, залежить не тільки від покращення іміджу, а також від «перенесення зобов'язань» на групу одержувачів, тобто зобов'язання їх прийняти вибачення та припинити висувати вимоги. У цих дослідженнях, однак, було показано, що в той час як перенесення зобов'язань подобається тому, хто приносить вибачення, наголос на необхідності прийняти такі вибачення має негативний ефект і спричиняє меншу їх прийнятність у групі одержувачів. Автори очікували, що середні рівні всіх цілей, пов'язаних з перерозподілом влади, покращенням іміджу та перенесенням зобов'язань, відрізнятимуться між групами так само, як і задоволення. Можливість групових відмінностей у задоволенні та його провісниках дослідники підсумували в наступних гіпотезах:

Гіпотеза 1: згідно з початковим формулюванням моделі, заснованої на потребах, уявлення про те, що вибачення призведуть до покращення іміджу для групи, яка вибачається, і перенесення зобов'язань на групу одержувачів повинні передбачити більше задоволення тих, хто вибачається, ніж тих, кому ці вибачення спрямовані.

Гіпотеза 2: уявлення про те, що вибачення додадуть можливостей групі одержувачів, мають передбачати більше задоволення серед одержувачів, ніж серед тих, хто вибачається.

Гіпотеза 3: уявлення про те, що вибачення надають сили групі, яка вибачається, не є частиною мотиваційного припущення. Такі гіпотези, як гіпотеза 1 і гіпотеза 2, належним чином перевіряються моделлю поміркованої регресії, що передбачає взаємодію між груповим статусом учасника та цільовими предикторами задоволеності. Тобто дві різні групи показали б різний вплив сприйняття мети на задоволеність, якби статистично предиктори задоволеності мали різну вагу в кожній із цих груп.

Перше дослідження було проведено у Великій Британії, Ірландії та Північній Ірландії після офіційних вибачень у парламенті від британського прем'єр-міністра за інцидент, який стався десятиліттями тому, у якому британська армія вбивала мирних жителів Північної Ірландії, католиків.

*Учасники.* Загалом 167 дорослих учасників, які заявили, що є громадянами Сполученого Королівства чи Республіки Ірландія, відповіли на запрошення до опитування та заповнили його онлайн. Оскільки шотландські та валлійські учасники можуть не ототожнювати себе з центральним урядом Сполученого Королівства в цьому питанні, пов'язаному з іншою децентралізованою нацією, автори включили до групи вибачень лише учасників, які назвали себе англіцями. З-поміж різних способів визначення ідентичності групи реципієнтів вибачень вибрали учасників, які національно ідентифікували себе як ірландців або північно-ірландців, а також як націоналістів

(поєднання термінів, які зазвичай розуміються як ідентифікація з «католицькою», а не «протестантською» стороною конфлікту, означаючи підтримку включення Північної Ірландії до об'єднаної католицької Ірландії, але не натякаючи на релігійну прихильність). Після подальшого виключення двох учасників, які сказали, що вони не сприйняли опитування серйозно (отримавши менше 4 балів за 7-бальною шкалою серйозності), автори залишилися з 50 англійцями у групі тих, за кого вибачалися, та з 49 ірландцями з групи отримувачів вибачень. На жаль, гендерний склад двох груп значно відрізнявся: в групі англійців було менше чоловіків (26 %), ніж в групі ірландських націоналістів (48 %). Також була статистично значуща різниця у віці між групою англійців ( $M=36,6$  років) та групою ірландських націоналістів ( $M=28,0$  років).

*Процедура та методи дослідження.* Це було одноразове онлайн-опитування. Формулювання його мети для учасників звучало наступним чином: «Зрозуміти ваші почуття щодо нещодавньої політичної заяви британського прем'єр-міністра». Опитування було проведено наприкінці 2010 та на початку 2011 року і тривало приблизно 15–20 хвилин. Після онлайн-процесу отримання згоди учасників попросили надати свою ідентифікацію та коротку демографічну інформацію з використанням ряду категорій, включаючи громадянство (ірландське, британське або обидва), місце проживання, етнічну ідентифікацію (британо-англійську, британо-ірландську, британо-валлійську, ірландську, північно-ірландську, ольстерську або іншу), релігійну ідентифікацію (католицьку, протестантську, англіканську чи іншу), а також політичну позицію (юніоністську, націоналістську чи іншу). Після цього всі учасники прочитали коротке резюме новин з описом інциденту «Кривава неділя» в 1972 році, під час якого британські військові розстріляли 26 неозброєних католицьких протестувальників за громадянські права та випадкових перехожих. Далі в підсумку описувалися результати 12-річного розслідування Saville Inquiry у 1988 році, яке офіційно визнало, що британці зробили перший постріл і вбили неозброєних цивільних. У резюме вказувалось, що звіт було оприлюднено у 2010 році, після чого тодішній прем'єр-міністр Девід Кемерон приніс офіційні вибачення від імені британського уряду. Ця заява також містила коротку цитату з вибачень Кемерона. Уся інформація, надана в резюме, була правдивою та базувалася на реальних подіях і результатах, пов'язаних із Кривавою неділею та вибаченнями.

Після цього учасникам було запропоновано відповісти на низку запитань. Усі пункти відображалися на 7-бальній шкалі Лайкерта. Вони включали шкалу про міру задоволеності і чотири шкали предикторів, включаючи релевантні для групи цілі покращення іміджу та зняття зобов'язань з тих, за кого були принесені вибачення, і розширення можливостей як одержувача вибачень, так і того, хто вибачався.

Задоволеність вибаченнями вимірювалася за допомогою шести пунктів (наприклад, «Наскільки ви задоволені реакцією британського уряду на ін-

цидент у Криваву неділю?»; «Британський уряд добре відреагував на інцидент у Криваву неділю»; «Я думаю, було б краще, якби британський уряд зробив більше у відповідь на інцидент у Криваву неділю» тощо).

Британське покращення іміджу. Поліпшення іміджу групи винуватців (Велика Британія) після вибачень вимірювали також за допомогою шести пунктів. Три пункти (наприклад, «Як ця заява вплине на репутацію Британії в інших країнах?»; «Як ця заява вплине на репутацію Британії серед католиків у Північній Ірландії?»; «Як вибачення за Криваву неділю вплине на моральний стан британців?») були закріплені за наступними балами: 1 = набагато гірша репутація, 4 = без змін і 7 = набагато краща. Інші три пункти: «Я вважаю, що британці виглядають гірше як нація тепер, коли вони взяли на себе відповідальність за те, що сталося у Криваву неділю»; «Я вважаю, що вибачення продемонструвало світові, що британці цінують мораль»; «Я вважаю, що вибачення є прикладом високоморальної природи британського народу») могли кодуватися будь-яким балом з 7 можливих.

Сила групи винних (Велика Британія). Шість пунктів оцінювали сприйнятий вплив на силу групи, яка вибачилася. З них п'ять оцінювалися за шкалою від 1 (зовсім не згоден) до 7 (повністю згоден), тобто «Британці відчують себе сильними завдяки вибаченням»; «Завдяки вибаченням британці отримали політичний вплив»; «Вибачення від Британського уряду послаблює потужність британських військових»; «Вибачення призведуть до того, що багато британських громадян ставитимуть під сумнів військові дії свого уряду»; «Вибачившись, Велика Британія відмовилася від певної частини контролю над конфліктом у Північній Ірландії». Один пункт («Як зміниться вплив Британії на католиків у Північній Ірландії через вибачення?») оцінювався за скороченою шкалою: 1 = набагато менший вплив, 4 = немає змін і 7 = набагато більший вплив.

Влада групи жертв (ірландських католиків). П'ять пунктів оцінювали передбачуване підвищення влади одержувачів вибачень. Чотири пункти оцінювалися за шкалою від 1 (зовсім не згоден) до 7 (повністю згоден), тобто «Католики в Північній Ірландії відчують силу після вибачень»; «Теологія призведе католиків у Північній Ірландії до розвитку міцнішого почуття єдності»; «Завдяки вибаченням католики в Північній Ірландії отримали політичний вплив»; «Завдяки вибаченням католики в Північній Ірландії отримали певний контроль над конфліктом у Північній Ірландії». Один пункт («Як зміниться вплив північно-ірландських католиків у Північній Ірландії через теологію?») оцінювався за скороченою шкалою, де 1 = набагато менший вплив, 4 = немає змін і 7 = набагато більший вплив.

Перенесення зобов'язань. Перенесення зобов'язань від того, хто вибачився, до групи одержувачів вимірювалося за допомогою п'яти тверджень. Ця шкала мала на меті виміряти ступінь, до якого британці вважалися такими, що більше не відповідають за проблему, тоді як відповідальність за примирення перейшла до католиків (тобто «Ірландія має бути вдячна Великій

Британії за вибачення»; «Католики в Північній Ірландії повинні працювати над прощенням після вибачень британців»; «Католики в Північній Ірландії повинні бути готові підтримувати вибачення британського уряду»; «Католики в Північній Ірландії повинні вважати британців більш співчутливими після вибачень британського уряду»; «Католики в Північній Ірландії повинні вибачитися за їх роль у конфлікті в Північній Ірландії»).

*Результати та висновки.* Аналіз отриманих результатів показав, що з точки зору задоволеності група, яка принесла вибачення (англійці), була більш задоволена цим нещодавнім міжгруповим вибаченням, ніж група його отримувачів (ірландські націоналісти). Пункти, пов'язані з цілями, також показали моделі переваг, подібних до задоволеності: тобто вибаченням приписували більше покращення іміджу та перенесення зобов'язань групою, яка вибачилася, підтримуючи їхнє загальне більше задоволення. Проте група одержувачів вибачень, швидше за все, сприйняла їх як розширення можливостей і посилення влади тих, хто вибачався, а не самих себе. Усі ці результати узгоджувались з тим, що група, за яку принесли вибачення, приймає цілі вибачення, що змінюють її імідж і зобов'язання, із більшим задоволенням.

Разом з тим отримані результати контрастували із моделлю, заснованою на потребах, в наступному: модель передбачала, що задоволення членів групи-порушника більше залежатиме від покращення морального іміджу та, можливо, також від морального очищення через перекладання обов'язку миротворчості на іншу групу, тоді як задоволення членів групи-жертви залежатиме, в першу чергу, від впевненості у сприятливій зміні влади. Натомість задоволеність у всій вибірці була передбачена покращенням іміджу Британії та перекладом зобов'язань. Таким чином, менша задоволеність серед ірландських націоналістів відповідала їхній меншій згоді з тим, що вибачення насправді покращило імідж і зняло з британців зобов'язання. Отже, лише гіпотеза 3 була підтверджена, оскільки зміна британської влади не передбачила задоволеності всієї вибірки.

### ***Сприйняття вибачень президента Сербії, наданих мусульманам Боснії***

Друге дослідження було проведено в Боснії і Герцеговині та Сербії після аналогічних вибачень, наданих президентом Сербської Республіки по телебаченню, щодо різанини боснійських цивільних осіб – мусульман сербськими та боснійськими сербськими воєнізованими формуваннями близько 18 років тому.

Друге дослідження було зосереджено на подібних показниках прогнозування, але проводилося в контексті конфлікту між державами колишньої Югославії. Темою стала заява, зроблена в інтерв'ю боснійському телебаченню 2013 року тодішнім президентом Сербської Республіки Томіславом Ніколічем як колективне вибачення за геноцид боснійських цивільних осіб, здійснений збройними силами Сербії у 1995 році в Сребрениці. Вибачення

вважалося значущим, оскільки воно виражало жаль через словесну метафору стояння на колінах, прийняло форму колективної відповідальності та походило від політика з попередньою історією сербського націоналізму та заперечення військових злочинів.

У цьому дослідженні використовувалися подібні методи, що і у першому дослідженні, і текст заяви-вибачення Ніколіча. Дані були зібрані з трьох національних сайтів, один відповідав боснійській групі одержувачів вибачень у боснійській столиці Сараєво, а два інші – групі, від імені якої приносилися вибачення: сербам з переважно сербського міста Баня-Лука в напівавтономному сербському регіоні Боснії та Герцеговини та зі столиці Сербії Белграда. Боснійські серби і серби з Белграда розглядалися в дослідженні як члени групи, яка приносить вибачення, хоча вони є мешканцями різних держав.

Учасниками дослідження стали студенти університетів, які відвідували лекції соціальної психології. На початку 2014 року вони були набрані з університетів Белграда, Сараєво і переважно боснійського сербського міста Баня-Лука. Автори вирішили, що відповідь учасників на запитання про їхню етнічну ідентифікацію як «боснійців» (N=55) чи «сербів» (N=129) найкраще відображає поділ між одержувачами вибачення та тими, від імені кого вони прозвучали. Остаточна кількість учасників склала 184 студенти із середнім віком 21,72, серед яких було 127 жінок, 55 чоловіків і дві особи, які дали інші відповіді. Обидві групи і в цьому дослідженні суттєво відрізнялися за статтю, але цього разу більше чоловіків було в групі отримувачів вибачень (боснійці, 54,7 %), порівняно з групою тих, від імені кого вибачення приносилися (сербі, 20,2 %). Дві групи також дещо відрізнялися за віком: середнє значення для боснійців склало 22,51, для сербів = 21,40.

Це було одноразове опитування за допомогою паперу та олівця. Студенти зачитали стенограму вибачень Ніколіча в боснійській телевізійній програмі мовою оригіналу, яку розуміли всі учасники, а потім відповіли на низку запропонованих запитань. Опитування зайняло приблизно 15–20 хвилин. Усі запитання були перекладені на місцеву мову за методом зворотного перекладу. Процедура дослідження повністю повторювала процедуру проведення першого дослідження.

Щодо методів, то першою суттєвою відмінністю було те, що, на відміну від дослідження 1, для усіх запитань використовувалася не 7-бальна, а 5-бальна шкала. Зрозуміло, що усі запитання та твердження були адаптовані до контексту дослідження. Задоволеність вибаченнями вимірювалася за допомогою адаптації двох ключових питань із дослідження 1 (наприклад, «Наскільки ви задоволені вибаченнями президента Сербії за воєнні злочини в Боснії та Герцеговині?») разом із сімома новими оціночними семантико-диференційними пунктами («недостатньо/достатньо», «погано/добре», «шкідливо/корисно», «негативно/позитивно» тощо).

Сербське покращення іміджу: усі шість пунктів покращення іміджу були збережені та адаптовані. З шести пунктів, що визначали владу групи тих,



хто вибачався (сербські / боснійські серби), було збережено п'ять пунктів (наприклад, «завдяки вибаченням серби отримали політичний вплив» або «вибачення призведе до того, що багато сербських громадян поставлять під сумнів військові дії свого уряду в минулому» тощо). Для визначення влади групи одержувачів вибачень (боснійців) було використано шкалу з трьох пунктів. Перенесення зобов'язань вимірювалося тими самими, але адаптованими, п'ятьма пунктами, що й у першому дослідженні.

*Результати та висновки.* Отримані в цьому дослідженні результати показали протилежний напрямок уподобань, ніж це було в першому дослідженні: група боснійців, отримувачів вибачень, була більш задоволена цим, ніж група сербів, тобто тих, від імені кого приносилися вибачення. Групи не відрізнялися у своїх очікуваннях щодо зміни іміджу або влади сербів, але серби бачили відносно більшу перевагу влади для боснійців, ніж самі боснійці. Ці висновки відрізнялися від дослідження 1, де члени групи, які вибачилися, бачили більше покращення іміджу та зниження влади для своєї групи, тоді як погляди на зміну влади одержувачів були такими ж. Однак, як і в дослідженні 1, одержувачі вибачень також відмовилися схвалити перенесення зобов'язань на основі вибачень більше, ніж ті, хто вибачився.

Таким чином, цілі були оцінені групами по-різному, частково розходячись з їх відносною загальною оцінкою вибачень. Зокрема, вища оцінка тих, хто приносив вибачення, щодо надання вибаченнями повноважень одержувачам, не відповідала їхнім загальним нижчим оцінкам богослов'я, що свідчить про те, що вони не погоджувалися з метою розширення повноважень. Як автори пояснювали, ці відмінності частково можна пояснити різними політичними реакціями на історичні правопорушення, публічним визнанням історичних протиправних дій (Велика Британія) або їх запереченням (Сербія). Однак, як і в дослідженні 1, гіпотеза 1 і гіпотеза 2 не були підтверджені.

*Загальне обговорення.* Як і неоднозначні результати попередньої літератури, що порівнювали відповіді тих, хто вибачився, і групи одержувачів на запропоновані вибачення, ці два дослідження, зосереджені на реакції на фактичні вибачення, виявили різні моделі відносного задоволення. У Північній Ірландії вибачення Д. Камерона англіїці сприйняли більш позитивно, ніж ірландці-націоналісти. Однак у Сербії та Боснії вибачення Т. Ніколіча боснійські учасники сприйняли більш позитивно, ніж сербські учасники, тобто знайшли більшу підтримку запропонованих колективних вибачень серед членів групи одержувачів.

В обох дослідженнях головними предикторами задоволеності вибаченнями було те, наскільки це покращило імідж групи тих, хто вибачився, і наскільки це вважалося ефективним перекладом зобов'язань на групу одержувачів. Проте початкові прогнози моделі, заснованої на потребах, про те, що задоволеність групи, від імені якої приносилися вибачення, буде більше пов'язана з морально релевантним іміджем і факторами зобов'язань, а гру-

па одержувачів більше пов'язана з усвідомленим зниженням повноважень, не підтвердилися.

Автори запропонували свої міркування про причини неузгодженості між результатами обох досліджень. На їх думку, разюча різниця між двома досліджуваними ситуаціями полягає в позиції групи, яка вибачається. У той час як у 2010 році Велика Британія була безпечною світовою державою, громадськість якої протягом тривалого часу підтримувала виведення військ із Північної Ірландії та мирне вирішення проблеми, Сербія і боснійські серби, швидше за все, почувалися невпевнено щодо їхньої ролі відносно боснійців та минулої історії військових злочинів у Боснії. На відміну від загальної підтримки Британією миру та примирення в Північній Ірландії, громадська думка в Сербії скептично ставилася до процесу примирення щодо Боснії, зокрема щодо міжнародних кримінальних переслідувань. Загальноприйнята думка полягає в тому, що сербів несправедливо вважають за кордоном єдиними лиходіями, тоді як віктимізація сербів у Боснії не визнається. Отже, для сербів умови, можливо, не були такими сприятливими для сприйняття вибачень щодо минулої національної ролі правопорушника. Таким чином, переконання щодо доречності вибачень могли затмарити переконання щодо їх змісту чи впливу на пояснення відмінностей між двома досліджуваними групами.

Підсумовуючи ці два дослідження, автори наголошують, що занепокоєння щодо покращення морального іміджу групи, яка приносить вибачення, і здатності перекладати зобов'язання, а також розширення повноважень, лежать в основі задоволення від політичних вибачень. Ці предиктори не відрізняються разюче для членів групи, що приносить вибачення, і для членів групи одержувачів. Більше того, їх було виявлено як у ситуації, коли члени групи, що вибачилися, більш позитивно сприйняли вибачення, ніж одержувачі, так і в ситуації, коли відносно більш задоволеними вибаченнями були одержувачі. Нарешті, автори підкреслюють важливість ситуацій, у яких групи отримують вибачення, за яких група одержувачів може схвалювати вибачення більше чи менше, ніж група, яка вибачається, і може робити це на підставі подібних чи різних критеріїв.

## **II. 7. 2. Передумови та способи реалізації примирення у розділених суспільствах**

### ***Значення терміна «примирення»***

Хорошою відправною точкою для аналізу множинності значень примирення з метою виявлення спільного є визначення характеристик, які створюють потребу в примиренні. Виділяють наступні ключові характеристики (Rey C., 2001):

- структурна несправедливість, така як бідність і пригнічення;
- лінії конфлікту зазвичай збігаються з груповою ідентичністю, коли одна група зазнає пригнічення іншою;

- конфлікти мають довгі історії через покоління;
- конфліктуючі сторони знаходяться в географічній близькості;
- в минулому мало місце пряме фізичне насильство.

Як видно з цього списку, концепція стосунків часто є центральною для розколіїв у сучасних суспільствах. Тому будь-яка політика, спрямована на сприяння примиренню, має бути спрямована на зміну відносин між сторонами конфлікту. У цьому аспекті є консенсус.

На основі аналізу використання цього терміна в повсякденній мові вчені роблять висновок, що примирення використовується як для позначення процесу, так і для стану, який є результатом процесу. Для ілюстрації наводять приклад звільнення політичних в'язнів, який можна розуміти як крок у процесі, спрямованому на досягнення стану примирення між сторонами в конфлікті.

Існує інший варіант розуміння примирення. Він дуже конкретно визначає примирення як процес, який розгортається поетапно з часом. Згідно з цією моделлю, кожен етап ставить нові виклики та дилеми, які необхідно вирішити. Ця модель відрізняється від багатьох інших тим, що вона розглядає примирення як циклічний процес, а саме процес, який буде повторюватися багато разів, щоб трансформувати відмінності у стосунках.

*Примирення як побудова стосунків.* Широко поширена думка, що примирення обов'язково передбачає відновлення стосунків, які були зламані. Перехід від розбрату чи антагонізму до більш позитивних стосунків є визначальною рисою примирення. Але існують різні типи стосунків, необхідні для примирення: одне значення полягає в тому, щоб об'єднати людей, які мали конфліктну історію, у гармонійні стосунки. Іншим значенням може бути приведення людей до згоди щодо низки історичних подій чи обставин. Або ж примирення може просто передбачати розвиток здатності жити один з одним. Тоді це твердження викликає запитання: стосунки між ким? Один зі способів відповісти на це запитання – імпортувати схему категоризації, що часто використовується зараз:

- міжособистісне примирення між двома індивідами (один до одного);
- примирення між індивідом і колективом (один до багатьох);
- примирення між колективом та індивідом (багато до одного);
- примирення між одним колективом до іншого (багато до багатьох).

Наведена схема означає, що узгодження стосунків може відрізнитися за одиницями аналізу: це може бути досягнуто між окремими особами, сім'ями, групами або будь-якою їх комбінацією. Однак у контексті глибоко розділеного суспільства ці одиниці взаємодії, будь то окремі особи чи колективи, швидше за все, мали довгу історію, коли одні люди мали владу чи привілеї над іншими. Враховуючи характеристики розділених суспільств, вони також, ймовірно, мали досвід прямого фізичного насильства. Таким чином, індивіди чи колективи вступають у процес примирення не просто як індивіди чи колективи, але з історією стосунків, як злочинці чи жертви

та/або як бенефіціари чи жертви. Це вносить у гру роль минулого в примиренні.

***Комісія правди та примирення (TRC): її структура та завдання***

Законопроект про сприяння національній єдності та примиренню, про створення Комісії правди та примирення (TRC) був підписаний президентом Н. Манделою в травні 1995 року і став актом парламенту в липні того ж року. Чотири ключові слова охоплюють цілі TRC: правда, прощення, зцілення та примирення. У більш широкому плані завдання TRC полягали в тому, щоб:

- створити якомога повнішу картину причин, характеру та масштабів грубих порушень прав людини, скоєних у роки апартеїду;
- сприяти амністії осіб, які повністю розкривають усі відповідні факти, пов'язані з діями з політичною метою;
- встановити та розповісти про долю жертв, відновити їхню людську та громадянську гідність, надавши їм можливість висловити свою думку про порушення, а також надати рекомендації щодо заходів відшкодування за це;
- скласти вичерпний звіт про діяльність TRC разом із рекомендаціями щодо заходів для запобігання майбутнім порушенням прав людини.

Вважалося, що шляхом досягнення цих цілей комісія відновить моральний порядок у південноафриканському суспільстві, створить культуру прав людини і поваги до верховенства права та запобіжить повторенню минулих зловживань.

Склад учасників групи демонстрував чутливість як до раси, так і до статі. Було призначено сім жінок, і були представлені всі расові групи. Уповноважені очолили три комітети: Комітет з питань порушень прав людини, Комітет з питань амністії та Комітет з питань відшкодування та реабілітації жертв. Кожен із цих трьох комітетів мав різні завдання, які виконувалися за допомогою спеціальних допоміжних структур, таких як відділ розслідувань, дослідницький підрозділ і відділ ЗМІ.

Комітет з питань порушень прав людини відповідав за проведення громадських слухань по всій країні. Мета цих громадських слухань полягала в тому, щоб надати можливість особам, які пережили порушення прав людини, розповісти свої історії і таким чином примиритися з болем і травмами минулого.

Завданням Комітету з амністії був розгляд заяв про амністію від осіб, які вчинили політичні злочини. Умовою для надання амністії було те, що злочинець повинен був спочатку розкрити всі деталі зловживання, а акт зловживання повинен був підпадати під визначення політичного злочину.

Комітет з репарацій та реабілітації повинен був надати рекомендації уряду щодо того, як реалізувати політику репарацій. TRC не був повністю судовим процесом. Він не був повністю сформований як правовий інститут, але він дотримувався деяких процедур права, наприклад, використання за-

конних представників і процедури перехресного допиту. Він міг назвати винних і надати амністію без розгляду та засудження в суді. Однак TRC не міг здійснювати кримінальне переслідування та виносити вирок.

*Погляд на минуле.* У Південній Африці протягом усього процесу TRC наголошувалося на необхідності вирішення минулого. Підписуючи закон про створення TRC, президент Нельсон Мандела проголосив: «Тепер ми можемо розібратися з нашим минулим». Це пояснення ґрунтується на розумінні того, що в розділених суспільствах минуле мало б негативний вплив на ідентичність людей як людей. Якими б способами не визначалися розбіжності, чи то раса, чи етнічна приналежність, чи релігія, наслідки мають бути для всіх, незалежно від того, чи є вони бенефіціарами чи жертвами. Іноді цю ідею ілюструють за допомогою образу птаха в клітці: бар'єри, такі як дроти пташиної клітки, є обмеженнями для тих, хто знаходиться всередині клітки, і тих, хто знаходиться поза нею. Звичайно, сенс різний: для птаха в клітці це знерухомлення; ті, хто поза кліткою, контролюють замок і ключі. Ця метафора підкреслює значення нерівності: в будь-якому випадку дроти клітки відрізають людей один від одного.

Часто, щоб описати відгородження від інших людей, використовують поняття відчуження, яке особливо відчувається під час тривалих періодів конфлікту та структурного насильства. Люди відчужуються або відчувають незадоволення іншою людиною, коли сприймають її як таку, що існує поза їхньою моральною спільнотою. Це той тип дегуманізації, який дає змогу ворогам катувати та вбивати.

*Примирення та правда.* Додатковою причиною для того, щоб мати справу з минулим, є те, що в багатьох ситуаціях тривалого гноблення та опору багато людей зникають або гинуть за загадкових обставин. У результаті багато людей просто не знають, що сталося з рідними та близькими. У таких ситуаціях спроба розібратися з минулим, швидше за все, перетвориться на пошук правди. Так було в Південній Африці. «Що таке правда?» На одному рівні є фактична правда: щось сталося чи ні? Але є також правда як інтерпретація. У психології з появою постструктуралізму ідея абсолютної істини була відкинута на користь множинності істин. Так, борець за свободу однієї сторони дуже часто є терористом на погляд іншої сторони. Те, що хтось розуміє як істину, може бути сформовано його або її становищем у соціальній системі; більше того, версії істини можуть змінюватися, коли соціальні та історичні обставини змінюються з часом.

Чи потрібна правда для примирення? Багато хто вважає, що правда може породити помсту, а не примирення. В ПАР, з одного боку, людям дозволяли висловлювати свою версію подій без перехресного допиту, а з іншого – був спеціальний слідчий підрозділ, який працював над встановленням фактів. Встановлення правди вважалося важливим не тільки через необхідність точності в історичних записах, а й через важливість простого визнання та підтвердження шкідливого досвіду минулого.

*Примирення як визнання іншого.* Визнання іншого вважається критично важливим для примирення. Виключення іншого, того, хто не належить до власної групи, зі сфери моральної системи, є ключовим фактором насильства між групами. Концепція відчуження була створена для пояснення психології дегуманізації. Деякі дослідники посилаються на особливу форму ідентичності, відому як нарцисична ідентичність, щоб пояснити психологічні процеси, пов'язані з запереченням людяності іншого. Нарцисична групова ідентичність виникає, коли власна група сприймається настільки вищою за будь-яку іншу, що усі інші вважаються поза моральним кодексом спільноти.

Широко підтримана ідея полягає в тому, що для досягнення примирення різні сторони конфлікту повинні ставитися одна до одної як люди. Традиційна африканська концепція ubuntu описує філософію, що людина є людиною через інших людей або «Я людина, тому що ти людина. Якщо я підриваю твою людяність, я дегуманізую і себе». Визнання існування людяності Іншого після тривалого періоду конфлікту обов'язково є емоційним. Розрізняють три компоненти, які беруть участь у процесі, який називають «реконструкцією обличчя Іншого». Перший компонент – когнітивний – знання про Іншого; другий компонент – емоційний – оцінка Іншого; і третій компонент – поведінковий – наближення до Іншого. Відрізняючи пізнання від двох інших компонентів, звертають увагу на примирення як емоційну діяльність. Люди визнають інших через визнання шкоди, яка сталася через їхні дії, прямо чи опосередковано. Це переконливо проілюстровано в свідченнях TRC чоловіка, який сказав, що відчув мир примирення, коли став «на місце іншої людини» і подумав: «...як би я до цього ставився. Чи хотів би я не мати права голосувати, не мати жодних прав і таке інше. Тож я зрозумів, що мені б це не сподобалося, тож я зрозумів, що вони відчували». Багато психологів підкреслюють, що примирення обов'язково включає вираження болю, провини, гніву та смутку. Механізми, які забезпечують простір і можливість для людей з обох сторін висловити свій досвід болю та втрати, можуть бути важливими засобами для взаємного визнання моральної реальності іншого. Але чи має це призвести до вибачень і прощення – це питання, щодо якого немає єдиної думки.

*Примирення, вибачення та прощення.* Розглядаючи роль вибачень і прощення в примиренні, деякі вчені фактично прирівнюють примирення до вибачень і прощення. Проте згоди з цього питання немає. Звертають увагу на дуже специфічні вимоги до вибачень. На мінімальному рівні вони включають визнання, що мало місце порушення і висловлення жалю. Прощення означало б, що скривджена сторона приймає визнання кривдником своєї провини разом із виразом скорботи. Таким чином, кривдник і скривджений об'єднуються в спільну моральну спільноту.

Жінка, чий син був убитий поліцією в епоху апартеїду, коли її запитали, як вона сприймає концепцію примирення, відповіла: «На що ми сподіваємо-

ся... це те, що ми відновимо людяність у тих, хто був злочинцем. Ми не хочемо повертати зло іншим злом... Я думаю, що всі південноафриканці повинні бути відданими ідеї повернення цих людей до спільноти... Ми хочемо продемонструвати гуманність по відношенню до них, щоб і вони, у свою чергу, могли відновити свої власну людяність».

Інші дослідники пропонують інший підхід – підхід до прав людини, який прагне встановити новий порядок, але зазвичай через встановлення демократії та юридичних і громадянських прав. Незважаючи на те, що моральний підхід і підхід до прав людини є конкуруючими моделями, вони можуть співіснувати.

*Примирення, відшкодування та справедливність.* Вибачення і прощення намагаються впоратися із заподіяною кривдою; інша форма визнання того, що було скоєно неправоту, може бути досягнута шляхом відшкодування або виправлення скоєного якимось чином. Матеріальні форми відшкодування можуть включати фінансову компенсацію, створення меморіалів, процедури, що пропонують захист від майбутніх порушень або навіть певний вид покарання для винних.

Виділяють дві форми досягнення справедливості під час примирення. Перша форма – каральна справедливність. Друга – компенсаційна справедливність. Репарації є формою останньої, і їх можна відрізнити від реституції. У той час як репарації стосуються компенсаційних заходів, реституція стосується заходів, спрямованих на відновлення гідності та гуманності жертв (і іноді їхніх сімей). Відшкодування може покладатися як на державу, так і на винних. У Південній Африці TRC рекомендувала державі виплатити репарації, щоб нація таким чином висловила жаль за жертвами. У деяких випадках винуватці самі взяли на себе певну форму відшкодування. Приклади включали створення трастового фонду для жертв, участь у громадських роботах і співпрацю з владою для викриття подальших зловживань. Незалежно від того, чи йде це від держави, чи від самих кривдників, відшкодування може приймати різні форми: для деяких достатньо визнання та вибачення, інші хочуть фінансової допомоги, хтось хоче просто символічних заходів, але є й ті, хто хоче покарання винних. Не існує процедур, які гарантовано будуть успішними в кожному випадку.

*Передумови примирення.* Примирення зазвичай починається, коли конфліктні відносини між групами переходять на фазу зменшеного конфлікту, як правило, через угоду певного типу. Але, як показує огляд літератури, мирні домовленості та угоди, які є результатом посередництва, часто не приводять до примирення. Інша ідея акцентує увагу на стосунках: наскільки серйозно сторони беруть до уваги необхідність розвитку відносин не лише на вищому рівні керівництва, але й на середньому та низовому рівнях? Так чи інакше, на сьогодні серед авторів, які проводили тематичні дослідження, немає консенсусу щодо основних передумов миру.



### **Методи та механізми примирення**

*Розповідь і свідчення.* Оповідання є центральним у формуванні самоприйняття та світогляду людини. Більшість дослідників згодна з тим, що люди спілкуються, зізнаються, прощають і миряться у формі історій. Публічна розповідь у формі дачі свідчень була основним механізмом, який використовувався у Південній Африці. По всій країні пройшли громадські слухання, де люди розповідали свої історії болю, страждань і втрат. Публічний характер події – наявність аудиторії, повідомлення про історію в ЗМІ та запис у вигляді письмового тексту – дозволив реконструювати приватну травму як частину соціально-політичного процесу. Це описувалось так: жертви та злочинці, а також ті, хто думав, що вони просто невинні перехожі, тепер усвідомлювали свою співучасть і мали можливість брати участь у відновленні людяності один одного у формі історій (Rey C., 2001).

*Діалог.* Загальним припущенням щодо глибоко розділених суспільств є те, що джерелом конфлікту є відсутність діалогу. Тому комунікація розуміється як протитрута. Але не всі види діалогу можуть бути корисними для досягнення примирення. Вважається, що рефлексивний діалог, який дозволяє сторонам, що сперечаються, сформулювати та виявити точки дотику у своїх наративах, найкраще відповідає вимогам примирення. Це підхід, за якого учасники переосмислюють своє сприйняття та аналіз один одного і власної ідентичності. Вони вчаться артикулювати свій власний голос і визнають один одного дійсними. У ході діалогу ставлять запитання з метою уточнення та взаєморозуміння, поки не з'явиться можливість побачити один одного як людей. Таким чином, це перегукується з основними компонентами примирення, як описано в цьому розділі.

*Традиційні інституції.* Психологи миру, обговорюючи соціально-психологічну реконструкцію в різних країнах, стверджують, що процес відбудови громади повинен брати до уваги світогляд місцевого населення. Для процесу примирення це може означати створення простору для ролі традиційних інститутів і практик. Повідомляють про низку ритуалів, які спрямовані на самооновлення, зцілення та відновлення. Так, серед переважно сільського населення Мозамбіку вожді, цілителі, зв'язківці з потойбічним світом та ворожбити відіграють значну роль у житті людей. У Південній Африці TRC теж намагалася включити в процес примирення ритуали, щоб означити втрату, смерть і т. ін. Обрядові дії можуть включати прання одягу, забій тварин, спільні бенкети тощо. Символічно вони стосуються таких понять, як зізнання, прощення та вибачення.

Ще одним важливим механізмом примирення є роль релігії як традиційного інституту. Молитви і богослужіння використовуються для прощення, настанови і, взагалі, для відновлення стосунків. Ці заходи можуть мати змістовне застосування в процесі примирення, якщо вони узгоджуються зі світоглядом конкретних спільнот.

*Законодавство та політика.* Існує точка зору, що зміна стосунків, хоча і є життєво важливою для примирення, сама по собі недостатня. Вона має супроводжуватися змінами в соціальній структурі, наприклад, впровадженні прав людини. Зазвичай це передбачає введення нового законодавства та політики, а також заходів для захисту цих ініціатив. Незважаючи на те, що TRC була, мабуть, найвідомішим механізмом примирення в Південній Африці, на додаток до її дій було реалізовано низку структурних реформ. Конституція з біллем про права є однією з них; інші включали створення комісії з прав людини, комісії з гендерної рівності та комісії у справах молоді. За допомогою моніторингу та реагування на скарги громадян ці структури збільшували можливість сталого мирного співіснування, яке і є формою примирення.

Важливою складовою примирення є зменшення нерівності між групами. Для зменшення нерівності можна використовувати такі політичні кроки, як запровадження спеціальних програм рівних можливостей. Іншим методом є використання вищих цілей і плекання спільних ідентичностей. Створення нового почуття національності через новий національний гімн та інші символи, такі як прапор, часто є способом консолідації країни, сприяння формуванню спільної ідентичності серед раніше розділених суспільств. У багатьох випадках країна також може бути перейменована. У Південній Африці новий прапор було обрано через процес участі громадськості, у якому окремі особи могли подати проекти. Потім вони були опубліковані в ЗМІ для коментарів до того, як прапор був остаточно обраний.

### **II. 7. 3. Післявоєнна психосоціальна реконструкція**

#### ***Психосоціальна реконструкція як аспект постконфліктного відновлення***

У тривалих конфліктах бідність і насильство існують у взаємно підтримуючій спіралі: коли міжгрупове насильство нормалізується, насильство в громадах і сім'ях продовжується ще довго після підписання угоди про припинення вогню. Ці ситуації, прикладами яких є такі країни, як Ангола, Гватемала, Руанда, Сомалі та Уганда, вимагають післявоєнної реконструкції (її ще називають постконфліктною реконструкцією), що визначається як зусилля, спрямовані на сприяння переходу від широкомасштабного насильства до миру. Комплексна повоєнна відбудова – це не просто соціально-психологічна реабілітація, а активний крок до запобігання майбутнім конфліктам.

Після десятиліть економічних, політичних та екологічних труднощів ефективна допомога у відбудові часто надходить від неурядових організацій, агентств ООН і міжурядових установ, таких, наприклад, як Світовий банк. Психосоціальна реконструкція є невід'ємною частиною більш широ-

ких процесів післявоєнної реконструкції. Важливі завдання психосоціальної реконструкції включають: загоєння ран війни; соціальну реінтеграцію колишніх солдатів; мобілізацію громади; соціальну інтеграцію переміщених осіб; допомогу постраждалим від мін та навчання з питань міної ситуації; міжгруповий діалог і співпрацю; зменшення страху; формування толерантності; правдивість; прощення і примирення тощо.

Однак зусилля з психосоціальної реконструкції стикаються зі значними проблемами. По-перше, існує кілька дорожніх карт для психологічної перебудови в національному масштабі після тривалої війни. По-друге, культурні відмінності перешкоджають спробам застосувати західні моделі. По-третє, проблемним є саме визначення «реконструкції». По-четверте, психологів готують як вузьких спеціалістів, але ефективна психосоціальна реконструкція має бути цілісною та інтегрованою з більш широкими зусиллями щодо політичної, економічної та соціальної реконструкції.

Познайомимося з психосоціальною реконструкцією на прикладі національної програми психосоціальної реконструкції в Анголі, яку проводив Християнський дитячий фонд (CCF) та міжнародна НУО (Wessells M. and Monteiro C., 2001). Програма була спрямована на два основні елементи психосоціальної реконструкції: загоєння ран війни і демобілізацію та соціальну реінтеграцію колишніх дітей-солдат.

### ***Психосоціальна допомога дітям, що постраждали від війни***

У багатьох провінціях діти поодиноко або разом переживали хронічну бідність, напади, втрату близьких, вигнання з домівок та руйнування громади. Команда CCF використовувала шкалу впливу цих чинників на дітей, модифіковану таким чином, щоб відповідати ангольському контексту. Вибірка складала 100 випадково відібраних дітей (59 хлопців і 41 дівчина) віком від 7 до 18 років. Було виявлено, що великий відсоток дітей зазнав нападів і голоду, бачив мертвих і поранених або зазнав втрати родичів і майна. Багато дітей відчували страхи, тривожні сни, труднощі зосередження, демонстрували підвищену агресію та хронічну ізоляцію.

Втім варто звернути увагу на два застереження. По-перше, немає довоєнних вихідних даних щодо такої поведінки. По-друге, наслідки можуть зумовлюватися не лише досвідом війни, але й пов'язаним досвідом післявоєнного насильства. Наприклад, відомо, що через крайню бідність і позбавленість освіти багато юнаків звернулися до бандитизму.

*Травма, культура та цілення.* Психологи, які отримали західну освіту, як правило, потрапляють у зону бойових дій, зосереджуючись на таких клінічних проблемах, як травма. Хоча багато ангольських дітей мають симптоми, характерні для посттравматичного стресового розладу (ПТСР), для багатьох дітей найбільшою проблемою є бідність, і бідні діти, які не відповідають формальним критеріям ПТСР, можуть, тим не менш, постраждати від війни та потребувати допомоги. Крім того, війна має глибоко політичний

і соціальний характер, однак такі терміни, як «травма», мають тенденцію до зведення її до медичних та індивідуальних проблем, до надмірного зосередження на окремих особах, а не на громадах. Зосередження на травмі може «патологізувати» цілі групи населення, зображуючи людей жертвами, ігноруючи значну стійкість, яка часто існує, і применшуючи важливість індивідуальних відмінностей.

Проте ще ширша проблема – культурна. В ангольській космології видимий світ злитий зі світом предків, які захищають і беруть участь у житті спільноти. Значні події, такі як втрата близьких, зазвичай пояснюються духовним розбратом або нездатністю шанувати предків через практику відповідних ритуалів і традицій. У цій системі переконань духовний вимір жаклих життєвих подій має велике значення і може бути основним джерелом стресу. Якщо, наприклад, солдат убив невинних людей, він міг би відчувати сильну провину, але ще більшим стресом могло б бути відчуття того, що його переслідують невідплатні духи тих, кого він убив. Стрес також може виникати через неприйняття громадою, оскільки місцеві люди можуть вважати, що цей солдат духовно забруднений і що його повернення додому призведе до духовного забруднення громади.

Подібним чином дитина, село якої було зруйноване, а батьки вбиті, може зазнати сильного стресу через те, що втекла, не провівши культурно прийнятного обряду поховання для батьків. Місцеве вірування говорить, що без цих обрядів духи батьків не можуть перейти до царства предків, залишаючись у неспокійному стані та створюючи проблеми серед живих.

В обох випадках духовний розлад, який є суспільним, а не індивідуальним, загрожує життєво важливому зв'язку між живою та потойбічною спільнотами. Психологи, які пройшли навчання на Заході, можуть не помічати цих духовних громадських вимірів і не дізнаватися про них від місцевих людей. Щоб бути ефективною, лікувальна робота повинна відповідати місцевим уявленням про життя і смерть, хворобу і здоров'я. У цьому контексті зцілення передбачає проведення відповідних культурних ритуалів для відновлення духовної гармонії. Майже в кожній громаді є народний цілитель, який навчений виконувати ці ритуали та використовує цілісний підхід, що поєднує фізичні, духовні та соціальні елементи зцілення.

*Програма загоєння ран війни.* Велика частина страждань виникає не лише через духовний розбрат, але й через викорінення, руйнування громади та порушення традицій і моделей повсякденного життя. Крім того, проблема безнадійності та існування без майбутнього є спільно сконструйованими явищами. Після стількох років війни багато громад опинилися в стані зниження планування та активності. Багатьом людям важко уявити інші умови, окрім війни, що посилює їхню вразливість до політичних маніпуляцій. Щоб сприяти зціленню та надії, важливо відроджувати громади, зміцнювати традиції, які забезпечують відчуття безперервності та підтримки, а також будувати процеси діалогу та участі, які зміцнюють громадянське

суспільство. Відмінними рисами підходів, орієнтованих на громаду, є те, що вони вшановують місцевих людей і культуру, використовуючи привабливі методи, які стимулюють взаємне навчання та роботу в дусі участі, діалогу та партнерства.

Саме в цьому ключі CCF започаткував у вересні 1995 року трирічну програму підготовки тренерів, яка мобілізує громади щодо надання психосоціальної допомоги дітям, постраждалим від війни. Програма працювала у восьми провінціях, які найбільше постраждали від війни, і мала на меті навчити 4000 дорослих для надання допомоги 320 000 постраждалим від війни дітям. Щоб створити місцевий потенціал, програму очолювали самі ангольці, які знали місцеву ситуацію, культуру та мови та яких було обрано за їх лідерство, прихильність до благополуччя дітей, міцні стосунки з місцевими громадами та організаціями, досвід соціального обслуговування, гнучкість у вирішенні складних проблем. Національна команда з п'яти осіб відібрала та навчила команду з трьох осіб у кожній провінції, а пізніше наглядала за їх роботою.

*Аналіз ситуації та налаштування взаємовідносин.* У межах пілотного проекту, який проводився в Луанді з 1994 по 1995 рік, національна команда збирала дані від ЮНІСЕФ, урядових міністерств і різних неурядових організацій, щоб визначити провінції, які найбільше постраждали від війни та мали найменше послуг з надання психосоціальної допомоги дітям. У цих провінціях робота почалася з аналізу ситуації, щоб визначити потреби дітей, скласти карту доступних місцевих ресурсів для задоволення цих потреб і визначити громади, які найбільше потребують допомоги.

Важливими елементами аналізу місцевої ситуації були сенсибілізація (підвищення свідомості) та налагодження стосунків. Оскільки війна була постійною реальністю, а тиск повсякденних обставин ускладнював місцевим жителям усвідомлення досвіду війни, було мало поінформованості про те, як війна вплинула на дітей. Більшість дорослих розглядали такі проблеми, як дитяча агресія, як ознаки непокори і не пов'язувала їх із досвідом війни та насильства у дітей. Щоб підвищити обізнаність, провінційна команда зазвичай спочатку зустрічалася, дотримуючись ангольського звичаю, з місцевим вождем племені та чоловіками-старійшинами, включаючи народних цілителів. Команда запитувала про досвід війни в громаді та про те, чи мала молодь проблеми, такі як порушення сну, хронічна ізоляція та підвищена агресія. Відзначивши можливий зв'язок із досвідом війни у дітей, вони говорили про те, як інші спільноти вирішували потреби дітей за допомогою різних методів, у тому числі традиційних методів лікування. Глибоко турбуючись про своїх дітей і відчуваючи інтерес до місцевих методів лікування, більшість громад швидко розширили діалог, включивши в нього жінок і членів громади, які багато працювали з дітьми. Діалог часто призводив до спільної домовленості про те, що команди CCF і місцева громада повинні співпрацювати для надання допомоги дітям.

*Комунальний вибір та навчання.* Дорослих було відібрано для навчання їхніми громадами на основі їхньої відданості благополуччю дітей та їх здатності допомагати значній кількості дітей. Також було зроблено спробу залучити людей з різних секторів, таких як охорона здоров'я, освіта та церква, а також досягти гендерного балансу. Працюючи в парах, члени обласних команд проводили тижневі навчальні семінари для 20-25 дорослих. Навчальна програма включала основні поняття у п'яти сферах: психосоціальний розвиток дітей, вплив війни на дітей, обряди смерті та оплакування, методи зцілення та ненасильницьке вирішення конфліктів. Наголошуючи на діалозі, тренери побудували сесії навколо таких питань, як «Що потрібно дітям для здорового розвитку?» Обговорення показало, що воєнні напруги підвищують рівень насильства в сім'ї, і немає сенсу вирішувати наслідки насильства, не працюючи над запобіганням додатковому насильству. Тому до розширеної навчальної програми було включено матеріал про вирішення конфліктів у сім'ї.

Семінари, проведені в інтерактивній формі, дозволили дорослим поговорити також про власний досвід війни, і багато хто сказав, що це був перший раз, коли вони брали участь у такому діалозі. Семінари також сприяли діалогу про традиційні вірування та місцеві методи лікування. Щоб навчати конкретним технікам, які можуть бути використані для сприяння зціленню дітей, тренери наголошували на західних методах вираження емоцій у безпечному, сприятливому середовищі. Зокрема, на семінарах наголошувалося на дієвості мистецьких засобів, таких як малювання, драма, оповідання і танці. Крім того, заняття спортом були представлені як засіб побудови співпраці та командної роботи, а також як засіб навчання ненасильницькому вирішенню конфліктів. Семінари заохочували дискусію про те, як поєднати західні та традиційні методи, а також про сильні та слабкі сторони різних підходів.

*Діяльність та попередні результати.* Після навчальних семінарів слухачі організували у своїх громадах різноманітні мистецькі та спортивні заходи і навчальні діалоги. Вони також співпрацювали з народними цілителями і, коли це було доцільно, заохочували використання традиційних методів лікування дітей. Щоб сприяти вираженню емоцій у дітей, учасники використовували техніки вільного малювання, даючи дітям чисті аркуші паперу та кольорові олівці та пропонуючи їм намалювати все, що спадає на думку. Багато дітей намалювали малюнки, пов'язані з їхнім досвідом війни, що дало змогу обговорити їх з тренером. Учасники також проводили структуровані групові заходи, такі як спів, танці, спорт і неформальні освітні діалоги. У громаді учасники виступали захисниками дітей, вони мобілізували цілителів, вчителів, старійшин тощо для надання допомоги дітям. Вони організували громадські дискусії щодо потреб дітей, способів, якими громада могла б найкраще задовольнити ці потреби, а також щодо змін політики, які мали б допомогти дітям. Слухачі отримували періодичні візити та підтримку з боку тренерів, які, у свою чергу, працювали в тісному контакті з членами національної команди.

Визнаючи тісний зв'язок у ситуації бідності психосоціального благополуччя та економічного розвитку, команди в провінціях допомагали громадам у плануванні та реалізації проектів допомоги дітям. Наприклад, громади, які планували побудувати школу, могли подати заявку на грант у розмірі приблизно 10000 доларів США. Громади, відібрані для фінансування, наданого урядом Нідерландів, Світовим банком та іншими джерелами, використовували гроші для закупівлі будівельних матеріалів, а самі надавали будівельників. Таким чином громади стали агентами власної реконструкції.

Дискусії у фокус-групах показали, що навчальні семінари підвищили обізнаність щодо психосоціальних потреб дітей, зв'язку між досвідом війни дітей та їхньою поведінкою, а також про те, як війна вплинула на дорослих і спільноти. У деяких громадах попит на додаткові семінари був високим, оскільки участь у них стала символом відданості дітям. Дорослі повідомили, що навчальні семінари підвищили їхню самооцінку, підтвердивши традиційні аспекти культури, які були придушені під час колоніального режиму. Обговорення у фокус-групах з громадськими лідерами, батьками та слухачами виявили, що втручання (тренінг плюс діяльність) мало численні позитивні впливи на дітей: покращення стосунків дитина-дитина та дорослий-дитина; покращення поведінки та співпраці в класі; зниження ізоляційної поведінки; зменшення насильства та агресивної поведінки між дітьми; менше проблем з концентрацією; збільшення відвідування школи.

У громадах втручання стимулювало як обізнаність, так і мобілізацію щодо потреб дітей. Обговорення у фокус-групах показало, що впливові представники громади були більш схильні розуміти вплив війни на дітей і тлумачити негативну поведінку дітей не як некеровану чи непокірну, а як пов'язану з їхнім досвідом війни. Крім того, громади забезпечували дітям більш структуровану діяльність через футбольні команди, танцювальні групи, громадські дитячі садки, театральні гуртки та гуртки ручної праці. Найбільш вражаючі результати спостерігалися в громадах, які ініціювали будівельні проекти, такі як будівництво школи чи громадського центру. Лідери громад, учасники та тренери погодилися, що ці проекти допомогли створити ефективне планування та відновили відчуття контролю та надії, які є життєво важливими елементами стійкості. По мірі того, як споруди були побудовані, вони стали символами розширення можливостей громади, виходу за межі свого минулого та ефективності у формуванні власного майбутнього. Ці результати свідчать про важливість інтеграції психосоціальної та економічної реконструкції, відкриваючи тим самим шлях для ширших процесів розвитку громад.

### ***Проект реінтеграції неповнолітніх солдат***

В Анголі в 1994 році було понад 9000 підлітків-солдат, більшість з яких були примусово завербовані у віці від 13 до 14 років. Підлітки-солдати становлять одну з найбільших перешкод для післявоєнної відбудови, оскільки



вони були соціалізовані в системі насильства та позбавлені освіти, професійної підготовки та нормального сімейного життя. Громади можуть не вітати їх повернення додому через страх, пам'ять про погані вчинки, які вони зробили, або занепокоєння, що вони стануть причиною неприємностей. У цій післявоєнній обстановці робота з демобілізації та реінтеграції колишніх дітей-солдатів є пріоритетною. Щоб доповнити проект з оздоровлення, CCF/Angola за фінансування від USAID проводили роботу з демобілізації та реінтеграції неповнолітніх солдат у семи провінціях. З 5171 підлітка, які були демобілізовані, 4104 були демобілізовані в райони роботи CCF. Використовуючи підхід, орієнтований на громаду, провінційні команди працювали через мережу з понад 200 активістів, місцевих впливових осіб, багато з яких були пов'язані з місцевою церквою та були визнані своїми громадами як такі, що мали хороші можливості для допомоги молоді, що поверталася. Провінційні команди навчали активістів психосоціальному впливу на солдат-підлітків і методам реінтеграції колишніх солдат. Навчальні семінари, однак, були орієнтовані на партнерство та взаємне навчання. Активісти надали цінну інформацію про погляди місцевих громад на солдат, які повертаються, проблеми, з якими вони можуть зіткнутися, та способи підготовки до успішної інтеграції.

*Підготовка.* Робота активістів щодо конкретного неповнолітнього солдата проходила у три етапи: підготовка, повернення та соціальна інтеграція. У той час як нещодавно демобілізовану молодь утримували в районах розквартирування, активісти допомогли точно ідентифікувати молодь, розшукати та повідомити їхні родини, найближчі чи дальні. Щоб підготувати основу для повернення, активісти вислухали занепокоєння членів родини, ознайомили їх із ситуацією солдат-підлітків і порадили їм, як допомогти сім'ї та реінтеграції молоді в громаду. Активісти також працювали над підвищенням розуміння того, що можливі поведінкові проблеми, такі як непокоря, можуть бути пов'язані з досвідом війни молоді. Наприклад, підлітки, які виконували командні обов'язки або приймали рішення про життя чи смерть, можуть згодом мати труднощі з підкоренням батьківській владі.

*Повернення.* Активісти надали допомогу у возз'єднанні підлітків із сім'ями та мобілізації громад для прийому колишніх дітей-солдат. Ця робота була небезпечною та пов'язаною з проблемами, оскільки напруга в сільській місцевості залишалася високою. Були повідомлення про те, що групи демобілізованої молоді були перевербовані, і деякі молоді люди зникали по дорозі до своїх родин. Часті логістичні збої виникали через зміни дат транспортування та пунктів призначення в останню хвилину, зміни маршруту через пошкодження доріг і мостів, а також через проблеми сімей із знанням про те, коли і як дістатися до призначених місць зустрічі. За цих умов матеріально-технічна підтримка була формою психосоціальної допомоги, одним із основних елементів якої є возз'єднання сім'ї. Допомагаючи з матеріально-технічним забезпеченням, активістам вдалося возз'єднати 2153 колишніх

дітей-солдатів із їхніми родинami. Вони також влаштували громадські прийоми для колишніх дітей-військових. Це був важливий перший крок у примиренні колишніх дітей-солдат із їхніми громадами, оскільки ніхто не знав, як громади відреагують. На щастя, родини та громади зустріли молодь, що повернулася, з великою радістю та полегшенням. Возз'єднання викликало багато співів, танців і традиційних ритуалів повернення, під час яких дорослі поспали обличчя та голови молодих борошном або водою.

*Соціальна реінтеграція.* Для окремих дітей духовне очищення є необхідним першим кроком до реінтеграції назад у суспільство. У сільській місцевості люди вірять, що солдати, які брали участь у невиправданих вбивствах, духовно забруднені невідплатними духами вбитих. Місцеві громади побоюються, що колишні солдати забруднять духовно всю громаду, розірвуть зв'язок із предками, який є основою живої спільноти. Західні заходи, такі як консультування, погано підходять для вирішення цієї ситуації. Коли лідери або цілителі бачать потребу в духовному очищенні, для відновлення духовної гармонії потрібні традиційні ритуали очищення, які проводять народні цілителі.

Так, в одному селищі, поки відбувалися ритуали очищення, жінки танцювали навколо підлітка, жестикулюючи долонями та руками, щоб відвернути небажаних духів, відсилаючи їх подалі від нього. Потім кожен торкався його обома руками з голови до ніг, щоб очистити його від нечистоти. Після завершення ритуалу підлітка везли до свого села, де всі селяни святкували його повернення. У нього вдома влаштували вечірку, де подавали традиційні напої, головним чином сільським вождям. Підліток повинен був бути офіційно представлений керівництву селища та батькам. Під час вечірки він сидів поруч із вождями, пив та розмовляв з ними, тим самим відзначаючи свій змінений статус у селі. Згодом старожили села обговорювали з ним плани щодо його майбутнього: чи хоче він залишитися в тому селі, якою роботою хотів би займатися, що йому більше подобається – жити з батьками чи будувати власний дім, чи не повинні старші виділити йому землю для обробки тощо. У духовно зосередженій культурі ритуал очищення має велике значення. Проте подальший процес також має ключові соціальні елементи, оскільки він узагальнює визнання та прийняття того, що молода людина більше не є солдатом, а є громадянином села.

Документування процесу реінтеграції само по собі є важливою частиною психосоціальної реконструкції, оскільки воно допомагає відновити традиції, які забезпечують відчуття підтримки, ідентичності та самоповаги. У громадах активісти допомагали соціальній реінтеграції, допомагаючи визначити школу, роботу та професійне навчання. Це життєво важливо для побудови надії на майбутнє та надання молодим людям навичок, які дозволять їм підтримувати себе. З психосоціальної точки зору ці спрямування корисні, оскільки участь у культурно прийнятних моделях діяльності забезпечує відчуття нормальності, безперервності та соціального значення. Крім

того, національна команда адмініструвала програму, яка надавала невеликі гранти для проєктів зі швидкою віддачею, таких, як відкриття малого бізнесу.

Однак інтеграція – це довготривалий процес, і довелося зіткнутися з багатьма труднощами. Так, іноді члени сімей повідомляли, що неповнолітні, які повернулися, не хотіли працювати, мали проблеми зі спілкуванням або проявляли злість. Самі молоді люди скаржилися, що часто хворіють, згадують про пережите, легко гніваються і погано сплять. Крім того, існують потужні макросоціальні перешкоди для інтеграції, не останньою з яких є можливе відновлення бойових дій. Повідомлення про повторне вербування не є рідкістю, і активісти іноді втрачали зв'язок з деякими неповнолітніми. Проте, навіть за відсутності бойових дій, існують перешкоди у вигляді крайньої бідності та відсутності доступу до освіти. Надзвичайна інфляція та дефіцит їжі і основних матеріалів спокушають молодь використовувати насильство, щоб отримати те, що вони хочуть. У сукупності ці бар'єри нагадують про те, що, хоча мир потрібно будувати на низовому рівні, досягнення миру вимагає структурних змін і трансформації більших соціальних систем.

# СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ



1. Найдъонов М. І. Конструктивна рефлексія у масштабах відбиття реальності. ММТ-онлайн: синтез польового, тестового, апаратурного дослідження // Збірка тез міжнарод. конференції «Конструктивна рефлексія конфронтації і кооперації: психологічні ризики і ресурси війни». 2023, 25 травня, Київ, Україна. С. 149–154. <https://doi.org/10.59416/CIUJ5613>
2. Павленко В. М. Етнопсихологія : підручник / В. М. Павленко. – Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2019. – 448 с.
3. Павленко В. М. Психологія миру та проблема консолідації українського суспільства після російсько-української війни // Збірка тез міжн. конференції «Конструктивна рефлексія конфронтації і кооперації: психологічні ризики і ресурси війни». 2023, 25 травня, Київ, Україна. С. 155–156. <https://doi.org/10.59416/CIUJ5613>
4. Чабан О. Якщо «накриває» – діставайте гаджет і 20 хвилин грайте в «Тетріс» // Укрінформ, 09.11.2022 р. <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3610595-oleg-caban-doktor-medicnih-nauk-klinicnij-psiolog.html>
5. Фурман А., Шаюк О. Постановня психософійного дискурсу толерантності // Psychological Prospects Journal. Вип. 38. 2021. С. 230–243. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-38-230-243>
6. Шубіна Г. Новий застосунок «БАЗА» для психологічної підтримки військових // HUBZ, 20.06.2023, <https://hubz.ua/news/noviy-zastosunok-baza-dlya-psyhologichnoyi-pidtrymky/>
7. Abbe A. (2023). Understanding the Adversary: Strategic Empathy and Perspective Taking in National Security. Parameters 53, no. 2, doi:10.55540/0031-1723.3221.
8. Adler A. Psychology of Power (1966). Journal of Individual Psychology. Vol. 22. Pp. 166–172.
9. Adorno T. W. (2005). Education after Auschwitz. In Critical Models: Interventions and Catchwords. – New York : Columbia University Press. – Pp. 191–204.
10. Akandiinda S. M. (2022). Theater and Peacebuilding in Post-Conflict Settings: Participants' Experiences in the Morning Star Theater Program in South Sudan. <https://aura.antioch.edu/etds/760>
11. Allen J. & Anderson C. (2017). Aggression and Violence: Definitions and Distinctions // The Wiley Handbook of Violence and Aggression, (Ed. P. Sturme). John Wiley & Sons Ltd., 2017. Pp. 2-14. DOI: 10.1002/9781119057574.whbva001
12. Allport G. (1945). Human nature and the peace. Psychological Bulletin, 42, 376-378.

13. Allport G. (1954). *The nature of prejudice*. – Cambridge, MA : Addison Wesley.
14. Atuel H. R., Barr N., Jones E., Greenberg N., Williamson V., Schumacher M. R., Vermetten E., Jetly R., & Castro C. A. (2021, April 29). Understanding Moral Injury From a Character Domain Perspective. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/teo0000161>
15. Benatov J., Bergerc R., Tadmorc C. (2021). Gaming for peace: Virtual contact through cooperative video gaming increases children's intergroup tolerance in the context of the Israeli–Palestinian conflict. *Journal of Experimental Social Psychology*, Vol. 92, <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2020.104065>
16. Bigazzi S., Serdült S., Bokrétás I. (2020). Empowerment of Intergroup Harmony and Equity // Balvin N., Christie D.J. (eds) *Children and Peace*. Peace Psychology Book Series. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-22176-8\\_8](https://doi.org/10.1007/978-3-030-22176-8_8)
17. Blumberg H., Hare A., & Costin A. (2006). Conflict resolution // *Peace Psychology: A Comprehensive Introduction* (pp. 97–132). Cambridge : Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9780511812682.011
18. Brémault-Phillips S., Cherwick T., Smith-MacDonald LA., Huh J., Vermetten E. Forgiveness: A Key Component of Healing From Moral Injury? *Front Psychiatry*. 2022 Jul 13;13:906945. doi: 10.3389/fpsyt.2022.906945.
19. Cancio R., Kuptsevyh-Timmer A., & Omori M. (2020). Perpetual war with the Brother Nation: An analysis of Ukrainian veterans, cultural identity and historical trauma. *Journal of War & Culture Studies*, 13(3), 219–236. <https://doi.org/10.1080/17526272.2018.1558536>
20. Carey L. B., & Hodgson T. J. (2018). Chaplaincy, spiritual care and moral injury: Considerations regarding screening and treatment. *Frontiers in Psychiatry*, 9, Article 619, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2018.00619>
21. Castano E., Munoz-Rojas D., & Čehajić-Clancy S. (2020). Thou shalt not kill: Social psychological processes and international humanitarian law among combatants. *Peace and Conflict*, 26(1), 35–46. <https://doi.org/10.1037/pac0000410>
22. Christie D. J., Wagner R. V., & Winter D. A. (Eds.). (2001). *Peace, Conflict, and Violence: Peace Psychology for the 21st Century*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall. <https://u.osu.edu/christie/about/peace-conflict-and-violence-peace-psychology-for-the-21st-century/>
23. Combs A., Tierney G., Guay B. et al. Reducing political polarization in the United States with a mobile chat platform. *Nat Hum Behav* 7, 1454–1461 (2023). <https://doi.org/10.1038/s41562-023-01655-0>
24. Cricenti C, Mari E, Barchielli B, Quaglieri A, Burrai J, Pizzo A, D'Alessio I, Giannini AM, Ferracuti S, Lausi G. Can Emotion Regulation Affect Aggressive Responses? A Study on the Ukrainian-Russian Conflict in a Non-Directly Exposed Sample. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 May 19;19(10):6189. doi: 10.3390/ijerph19106189.
25. Crisp R. J. and Turner R. N. 2012. The imagined contact hypothesis. *Advances in Experimental Social Psychology*, 46(2012): 125–182.
26. Cross L., Atherton G., Wilson A. D. et al. (2017). Imagined steps: mental simulation of coordinated rhythmic movements effects on prosociality. *Frontiers in Psychology*, 8: 1798.

27. Denborough D. (2021). Moral injury and moral repair: The possibilities of narrative practice. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, (4), 24–58. <https://search.informit.org/doi/abs/10.3316/informit.185150167829051>
28. Dickinson S. (2023). Growing from Shame: Positive Psychology Interventions as a way to treat Moral Injury informed by acts of Commission and Omission, *Military Behavioral Health*, DOI: <https://doi.org/10.1080/21635781.2023.2221464>
29. Dowse K. (2017). Thwarting Shame: Feminist engagement in group work with men recruited to patriarchal dominance in relationship. *The International Journal of Narrative Therapy and Community work*, 2017, No.1. Pp. 1-10.
30. Evans W. R., Walser R. D., Drescher K. D., & Farnsworth J. K. (2020). *The moral injury workbook: Acceptance & commitment therapy skills for moving beyond shame, anger & trauma to reclaim your values*. New Harbinger Publications.
31. Ferguson H. J. & Wimmer L. A psychological exploration of empathy. In *Conversations on Empathy: Interdisciplinary perspectives on imagination and radical othering* (Ed. by F. Mezzenzana and D. Peluso). London: Routledge, 2023. – Pp. 60–77. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781003189978>
32. Finkel S.E. (2013). *The Impact of Adult Civic Education Programmes in Developing Democracies*. WIDER Working Paper 2013/064. Helsinki: UNU-WIDER.
33. Finkel S.E. & Lim J. (2021). The supply and demand model of civic education: evidence from a field experiment in the Democratic Republic of Congo, *Democratization*, 28:5, 970-991, DOI: 10.1080/13510347.2020.1843156
34. Foy S. H. (2018). *Toward the Heart and Art of Peacebuilding: The Role of Engaged Theatre in Post-Conflict Transition in Northern Ireland*. [http://www.tara.tcd.ie/bitstream/handle/2262/85196/FoySH\\_ThesisFinal-23Oct2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.tara.tcd.ie/bitstream/handle/2262/85196/FoySH_ThesisFinal-23Oct2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
35. Freud S. (1993). Why war? A letter from Freud to Einstein. *The UNESCO Courier* <https://en.unesco.org/courier/marzo-1993/why-war-letter-freud-einstein>
36. Gaesser B., Shimura Y. and Cikara M. (2020). Episodic simulation reduces inter-group bias in prosocial intentions and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 118(4): 683–705.
37. Galtung J. & Tschudi F. Crafting peace: on the psychology of the transcend approach. In: Christie, D. J., Wagner, R. V., & Winter, D. A. (Eds.). (2001). *Peace, Conflict, and Violence: Peace Psychology for the 21st Century*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
38. Galtung J., Fischer D. (2013). *Conflict Transformation by Peaceful Means (The Transcend Method)*. In: Johan Galtung. *SpringerBriefs on Pioneers in Science and Practice*, vol 5. Springer, Berlin, Heidelberg. [https://doi.org/10.1007/978-3-642-32481-9\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-642-32481-9_5)
39. Griffin B. J., Cornish M. A., Maguen S., & Worthington E. L., Jr. (2021). Forgiveness as a mechanism of repair following military-related moral injury. In J. M. Currier, K. D. Drescher, & J. Nieuwsma (Eds.), *Addressing moral injury in clinical practice* (pp. 71–86). <https://doi.org/10.1037/0000204-005>

40. Grime M. & Wright G. (2016). Delphi Method. In book: Wiley StatsRef: Statistics Reference Online pp.1-6 DOI - 10.1002/9781118445112.stat07879 [https://www.researchgate.net/publication/305909817\\_Delphi\\_Method](https://www.researchgate.net/publication/305909817_Delphi_Method)
41. Haji R., Noguchi H. (2020). Indirect Contact Interventions to Promote Peace in Multicultural Societies. In: Balvin, N., Christie, D.J. (eds) Children and Peace. Peace Psychology Book Series. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-22176-8\\_4](https://doi.org/10.1007/978-3-030-22176-8_4)
42. Handwerker S. (n.d.). Peace Initiatives: A Preventive Approach. National Institute of Crisis Management. Retrieved July 3, 2020, from <http://www.nc-cm.org/article81.htm>
43. Hertz U, Snider KLG, Levy A, Canetti D, Gross ML. To shoot or not to shoot: experiments on moral injury in the context of West Bank checkpoints and COVID-19 restrictions enforcement. Eur J Psychotraumatol. 2022 Jan 24;13(1):2013651. doi: [10.1080/20008198.2021.2013651](https://doi.org/10.1080/20008198.2021.2013651)
44. Hjerm M., Eger M.A., Bohman A., Connolly F. (2020). A New Approach to the Study of Tolerance: Conceptualizing and Measuring Acceptance, Respect, and Appreciation of Difference. Social Indicators Research 147 (1): 897–919 <https://doi.org/10.1007/s11205-019-02176-y>
45. Hoffman, Martin L., 'Empathy, Justice, and Social Change', in Heidi L. Maibom (ed.), *Empathy and Morality* (New York, 2014; online edn, Oxford Academic, 19 June 2014), <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199969470.003.0004>.
46. Hsu, Chia-Chien and Sandford, Brian A. (2007). "The Delphi Technique: Making Sense of Consensus," Practical Assessment, Research, and Evaluation: Vol. 12 , Article 10. DOI: <https://doi.org/10.7275/pdz9-th90>
47. Hobbs L.J., Yan Z. (2008). Cracking the walnut: Using a computer game to impact cognition, emotion, and behavior of highly aggressive fifth grade students, Computers in Human Behavior, Volume 24, Issue 2, 2008, Pages 421-438, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.01.031>
48. Hollan D. Dynamics and vicissitudes of empathy In: Conversations on Empathy: Interdisciplinary perspectives on imagination and radical othering (Ed. by F. Mezzenzana and D. Peluso). London: Routledge, 2023. – Pp. 101–115. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781003189978>
49. Huddy L., Yair O. (2020). Reducing Affective Polarization: Warm Group Relations or Policy Compromise? Political Psychology, Vol. 0, No. 0, 2020 doi: 10.1111/pops.12699
50. James W. (2013). The moral equivalent of war: International Conciliation, No. 27, February, 1910 . Literary Licensing, LLC. 24 p.
51. Jost J.T., Baldassarri D.S. & Druckman J.N. Cognitive–motivational mechanisms of political polarization in social-communicative contexts. Nat Rev Psychol 1, 560–576 (2022). <https://doi.org/10.1038/s44159-022-00093-5>
52. Karatzias T, Shevlin M., Ben-Ezra M., McElroy E., Redican E., Vang M., Cloitre M., Ho G., Lorberg B., Martsenkovskiy D., Hyland P. (2023). War exposure, posttraumatic stress disorder, and complex posttraumatic stress disorder among parents living in Ukraine during the Russian war. Acta Psychiatrica Scandinavica, vol.147, issue 3, pp. 273-285. <https://doi.org/10.1111/acps.13529>



53. Keltner D. (2023). *Awe: The New Science of Everyday Wonder and How It Can Transform Your Life*. Penguin Books Ltd, Allen Lane. 336 p.
54. Kim J.J., Mullen L., Akers SW, Joseph RA, Bishop LB, Bistany BR, et al. (2022). The efficacy of a forgiveness bibliotherapy: a randomized controlled trial with nursing students. *Journal Holistic Nursing*. 2022, vol. 40, issue 4, pp. 336-350. <https://doi.org/10.1177/08980101211072288>
55. Kolås Å. (2014). Conflict Resolution and Peacebuilding: Ideas, Approaches and Debates. In P. Upadhyaya & S. Kumar (Eds.), *Peace and Conflict: The South Asian Experience* (pp. 1-22). Foundation Books. doi:10.1017/9789384463076.004
56. Kossowska M., Szumowska E., Szwed P. *The Psychology of Tolerance in Times of Uncertainty* (2020). DOI: <https://doi.org/10.4324/9780367821487>
57. Lama D. (2000). Message for the New Millenium [Web blog post]. Retrieved from <http://http://www.dalailama.com/messages/world-peace/millennium-message>
58. Langholtz H. J. & Leentjes P. U.N. Peacekeeping: confronting the psychological environment of war in the twenty first century. In: Christie, D. J., Wagner, R. V., & Winter, D. A. (Eds.). (2001). *Peace, Conflict, and Violence: Peace Psychology for the 21st Century*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
59. Law S., Bretherton D. (2015). Qualitative Research Methods in Peace Psychology. In: Bretherton, D., Law, S. (eds) *Methodologies in Peace Psychology*. Peace Psychology Book Series, vol 26. Springer, Cham. Pp. 89–114. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-18395-4\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-319-18395-4_5)
60. Litz B.T., Stein N., Delaney E., Lebowitz L., Nash W., Silva C., Maguen S. (2009). Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review* 29 (2009) 695–706. doi:10.1016/j.cpr.2009.07.003
61. Loode S. (2015). Inquiry into Practice and Practising Inquiry: The Intersection of Practice Intervention and Research. In: Bretherton, D., Law, S. (eds) *Methodologies in Peace Psychology*. Peace Psychology Book Series, vol 26. Springer, Cham. Pp. 255-274. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-18395-4\\_13](https://doi.org/10.1007/978-3-319-18395-4_13)
62. MacNair R. *The Psychology of Peace: An Introduction, 2nd Edition*, 2. Praeger, 2011 – 280 p. <http://publisher.abc-clio.com/9780313397240>
63. Manley R. A. (2013). The Policy Delphi: A Method for Identifying Intended and Unintended Consequences of Educational Policy. *Policy Futures in Education*, 11(6), 755–768. <https://doi.org/10.2304/pfie.2013.11.6.755>
64. Mayton D.M. Gandhi as peacebuilder: the social psychology of satyagraha. In: Christie, D. J., Wagner, R. V., & Winter, D. A. (Eds.). (2001). *Peace, Conflict, and Violence: Peace Psychology for the 21st Century*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
65. Mayton D., Seloske B., Cleaver B. (2015). Quantitative Research in Peace Psychology. In: Bretherton, D., Law, S. (eds) *Methodologies in Peace Psychology*. Peace Psychology Book Series, vol 26. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-18395-4\\_4](https://doi.org/10.1007/978-3-319-18395-4_4)
66. McDougall W. (2015). *Janus: The conquest of war. A psychological inquiry*. Leopold Classic Library. 162 p.
67. Moghaddam F. M. (2021). Rethinking peace psychology: Toward an integrative discipline [Editorial]. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 27(4), 521–523. <https://doi.org/10.1037/pac0000588>

68. Molendijk T. (2021). *Moral Injury and Soldiers in Conflict: Political Practices and Public Perceptions*. London: Routledge.

69. Molendijk T., Verkoren W., Drogendijk A., Elands M., Kramer E., Smit A. & Verweij D. (2022). Contextual dimensions of moral injury: An interdisciplinary review, *Military Psychology*, 34:6, 742-753, DOI: <http://doi.org/10.1080/08995605.2022.2035643>

70. Molendijk T. (2023). Moral Coping or Simply Uncomplicated Soldiering? How Soldiers Avoid Moral Injury Through Simplification, Justification, Rationalization, and Compartmentalization. *Armed Forces & Society*, OnlineFirst, DOI: 10.1177/0095327X231165910. LINK

71. Mousa, Salma, *Building Tolerance: Intergroup Contact and Soccer in Post-ISIS Iraq* (2019). Program on Governance and Local Development Working Paper No. 26, <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3769116>

72. Müller M. G., Christ K. (2023). Empathic reactions to press photographs from the War in Ukraine: A Q-sort study. *Frontiers in Political Science*, V.4 DOI=10.3389/fpos.2022.1042326

73. Naisola-Ruiter V. (2022). The Delphi technique: a tutorial, *Research in Hospitality Management*, 12:1, 91-97, <https://doi.org/10.1080/22243534.2022.2080942>

74. Nandi C., Crombach A., Elbert T., Bambonye M., Pryss R., Schobel J., Weierstall-Pust R. The cycle of violence as a function of PTSD and appetitive aggression: A longitudinal study with Burundian soldiers (2020). *Aggressive Behavior*, Volume 46, Issue 5 Pages 391-399 <https://doi.org/10.1002/ab.21895>

75. Nieuwsma JA, Smigelsky MA, Grosseohme DH. Introduction to the special issue «Moral injury care: Practices and collaboration». *J Health Care Chaplain*. 2022;28(sup1):S3-S8. doi: 10.1080/08854726.2022.2047564

76. Osgood Ch. E. (1962). *An Alternative to War or Surrender*. University of Illinois Press.

77. Özyürek E. (2023). Situating empathy. Holocaust education for the Middle East / Muslim minority in Germany. In *Conversations on Empathy: Interdisciplinary perspectives on imagination and radical othering* (Ed. by F. Mezzenzana and D. Peluso). London: Routledge, 2023. – Pp. 174 – 193. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781003189978>

78. Pagano S.J., Huo Y.J. The Role of Moral Emotions in Predicting Support for Political Actions in Post-War Iraq. *Political Psychology*, Vol. 28, No. 2, 2007, pp. 227-255.

79. Pavlenko V.M. The emotional and behavioral consequences after the Russian invasion of Ukraine for the civilian population of Ukraine. In: *Dispossession: Anthropological Perspectives on Russia's War Against Ukraine* (Edited by C. Wanner). Routledge, 2024. Pp. 45-62.

80. Pedersen P.B. The cultural context of peacemaking. In: Christie, D. J., Wagner, R. V., & Winter, D. A. (Eds.). (2001). *Peace, Conflict, and Violence: Peace Psychology for the 21st Century*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.

81. Pernicano P.U, Wortmann J, Haynes K. Acceptance and forgiveness therapy for veterans with moral injury: spiritual and psychological collaboration in group

treatment. *J Health Care Chaplain*. (2022) 2:1–22, pp. 557–578. <https://doi.org/10.1080/08854726.2022.2032982>

82. Porat R., Erel L., Pnueli V. & Halperin E. (2020): Developing ReApp: an emotion regulation mobile intervention for intergroup conflict, *Cognition and Emotion*, <https://doi.org/10.1080/02699931.2020.1747400>

83. Premaratna N., Bleiker R. Arts and Theatre for Peacebuilding (2016) In book: *The Palgrave Handbook of Disciplinary and Regional Approaches to Peace* (pp.82–94) Publisher: Palgrave DOI:10.1007/978-1-137-40761-0\_7

84. Rahat I. Chronology of Peace Psychology July 05, 2020 [https://www.academia.edu/43525537/Chronology\\_of\\_Peace\\_Psychology](https://www.academia.edu/43525537/Chronology_of_Peace_Psychology)

85. Rapp C., Kijewski S., Freitag M. (2019). The Tolerance of Tamils: War-Related Experiences, Psychological Pathways, and the Probability of Granting Civil Liberties to Former Enemies // *The Journal of Politics*, V. 81, n. 4, P.1167–1550. <https://doi.org/10.1086/704328>

86. Rey C. Reconciliation in divided societies. In: Christie, D. J., Wagner, R. V., & Winter, D. A. (Eds.). (2001). *Peace, Conflict, and Violence: Peace Psychology for the 21st Century*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.

87. Ride A. (2015). Involving Participants in Data Analysis. In: Bretherton, D., Law, S. (eds) *Methodologies in Peace Psychology*. *Peace Psychology Book Series*, vol 26. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-18395-4\\_10](https://doi.org/10.1007/978-3-319-18395-4_10)

88. Robjant K., Koebach A., Schmitt S., Chibashimba A., Carleial S., Elbert T. The treatment of posttraumatic stress symptoms and aggression in female former child soldiers using adapted Narrative Exposure therapy – a RCT in Eastern Democratic Republic of Congo (2019). *Behaviour Research and Therapy* Volume 123, December 2019. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.103482>

89. Rothman Jay (2014) “Conflict Engagement: A Contingency Model in Theory and Practice,” *Peace and Conflict Studies*: Vol. 21 : No. 2 , Article 2. DOI: 10.46743/1082-7307/2014.1264

90. Rothman J. (2017). *Re-Envisioning Conflict Resolution: Vision, Action and Evaluation in Creative Conflict Engagement* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315196329>

91. Sanjani N. (2012). Improvisation and art-based research. *Journal of Arts and Health*, 3, 79–86.

92. Sanson A. & Bretherton D. Conflict resolution: theoretical and practical issues. In: Christie, D. J., Wagner, R. V., & Winter, D. A. (Eds.). (2001). *Peace, Conflict, and Violence: Peace Psychology for the 21st Century*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.

93. Sarafan M. The Effectiveness Of Compassion-Focused Therapy Training On Reducing Aggression And Improving Quality Of Marital Relationships Of Married Women Aged 30-50 (2022). *Int J Med Invest*; V.11; N.1; 94–105. <http://intjmi.com>

94. Saveski M., Gillani N., Yuan A., Vijayaraghavan P., Roy D. (2022) Perspective-taking to Reduce Affective Polarization on Social Media [https://web.stanford.edu/~msaveski/assets/publications/2022\\_flipfeed/paper.pdf](https://web.stanford.edu/~msaveski/assets/publications/2022_flipfeed/paper.pdf)

95. Singh S. Peace In Today's Era: Finding Peace In A Frantic World // *International Journal of Creative Research Thoughts*, 2018, Volume 6, Issue 2, pp. 157–167. <https://ijcrt.org/papers/IJCRT1812019.pdf>

96. Sonn C., Smith K., Meyer K. (2015). Challenging Structural Violence Through Community Drama: Exploring Theatre as Transformative Praxis. In: Bretherton, D., Law, S. (eds) Methodologies in Peace Psychology. Peace Psychology Book Series, vol 26. Springer, Cham. Pp. 293-308. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-18395-4\\_15](https://doi.org/10.1007/978-3-319-18395-4_15)
97. Soral W., Malinowska K., & Bilewicz M. (2022). The role of empathy in reducing hate speech proliferation. Two contact-based interventions in online and off-line settings. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 28(3), 361–371. <https://doi.org/10.1037/pac0000602>
98. Sousa R., Oliveira G. Conflict Resolution Interventions in the Conflict Cycle (2021), Working Paper CESA CSG 185. <https://www.repository.utl.pt/handle/10400.5/497>
99. Štambuk M., Čorkalo Biruški D., & Kapović I. (2022). Deeds, not words: Understanding intergroup apology and forgiveness from different sides of conflict. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 28(3), 397–405. <https://doi.org/10.1037/pac0000622>
100. Staničić A., Šijaković M. (2021). (Re)building Spaces of Tolerance: A “Symbiotic Model” for the Post-War City Regeneration. In: Spaces of Tolerance (Ed. Igea Troiani I., Ewing S.). New York: Routledge - Taylor & Francis Group. P. 105-120.
101. Stancato D. M., & Keltner D. (2021). Awe, idiological conviction, and perceptions of idiological opponents. *Emotion*, 21, 61-72. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000665>
102. Steger M.B. Peacebuilding and nonviolence: Gandhi’s perspective on power. In: Christie, D. J., Wagner, R. V., & Winter, D. A. (Eds.). (2001). *Peace, Conflict, and Violence: Peace Psychology for the 21st Century*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
103. Ter Heide FJJ. (2020). Empathy is key in the development of moral injury, *European Journal of Psychotraumatology*, 11:1, DOI:10.1080/20008198.2020.1843261
104. Ter Heide FJJ, Olff M. Widening the scope: defining and treating moral injury in diverse populations. *Eur J Psychotraumatol*. 2023;14(2):2196899. doi: 10.1080/20008066.2023.2196899.
105. Timmer A., Johnson R. J., Antonaccio O., & Botchkovar E. V. (2022). Stress and depression as pathways between violent conflict exposure and moral beliefs: Why people sometimes condone “bad” things. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 28(2), 184-200. <https://doi.org/10.1037/pac0000603>
106. Tolman E. C. (1942). *Drives toward war*. New York: Appleton-Century.
107. Vaage M. B. Should we be against empathy? Engagement with antiheroes in fiction and the theoretical implications for empathy’s role in morality In: *Conversations on Empathy: Interdisciplinary perspectives on imagination and radical othering* (Ed. by F. Mezzenzana and D. Peluso). London: Routledge, 2023. – Pp. 116 – 134. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781003189978>
108. Verkuyten M., Adelman L, Yogeeswaran K. The Psychology of Intolerance: Unpacking Diverse Understandings of Intolerance. (2020). *Current Directions in Psychological Science*, pp.1-6. DOI: <https://doi.org/10.1177/0963721420924763>
109. Verkuyten M., & Kollar R. (2021). Tolerance and intolerance: Cultural meanings and discursive usage. *Culture & Psychology*, 27(1), 172–186. <https://doi.org/10.1177/1354067X20984356>

110. Verkuyten M. *The Social Psychology of Tolerance* (2022). London: Routledge. 264 p. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781003335030>
111. Verkuyten M., Adelman L., & Yogeeswaran K. (2022). Tolerance as forbearance: Overcoming intuitive versus deliberative objections to cultural, religious, and ideological differences. *Psychological Review*, 129(2), 368–387. <https://doi.org/10.1037/rev0000228>
112. Vollberg M. C., Gaesser B., & Cikara M. (2021). Activating episodic simulation increases affective empathy. *Cognition*, 209, Article 104558. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2020.104558>
113. Wachen J. S., Evans W. R., Jacoby V. M., & Blankenship A. E. (2021). Cognitive processing therapy for moral injury. In J. M. Currier, K. D. Drescher, & J. Nieuwsma (Eds.), *Addressing moral injury in clinical practice* (pp. 143–161). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000204-009>
114. Wagner RV. (1985). Psychology and the threat of nuclear war. *American Psychologist*, 40, 531–535.
115. Wessells M. and Monteiro C. Psychological intervention and post-war reconstruction in Angola: interweaving western and traditional approaches. In: Christie, D. J., Wagner, R. V., & Winter, D. A. (Eds.). (2001). *Peace, Conflict, and Violence: Peace Psychology for the 21st Century*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
116. Wessells M., Schwebel M., and Anderson A. Psychologists making a difference in the public arena: building cultures of peace. In: Christie, D. J., Wagner, R. V., & Winter, D. A. (Eds.). (2001). *Peace, Conflict, and Violence: Peace Psychology for the 21st Century*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
117. Williamson V., Murphy D., Stevelink S., Allen S., Jones E. & Greenberg N. (2021). Delivering treatment to morally injured UK military personnel and Veterans: The clinician experience, *Military Psychology*, 33:2, 115–123, DOI: 10.1080/08995605.2021.1897495
118. Williamson V, Murphy D, Aldridge V, Bonson A, Seforti D, Greenberg N. (2022). Development of an intervention for moral injury-related mental health difficulties in UK military veterans: a feasibility pilot study protocol. *Eur J Psychotraumatol*. 2022 Nov 1;13(2):2138059. doi: 10.1080/20008066.2022.2138059
119. Witenberg R. T. (2019). *The Psychology of Tolerance: Conception and Development*. Springer DOI: 10.1007/978-981-13-3789-5
120. Zasiiekina L, Zasiiekin S, Kuperman V. Post-traumatic Stress Disorder and Moral Injury Among Ukrainian Civilians During the Ongoing War. *J Community Health*. 2023 Apr 29;1–9. <https://doi.org/10.1007/s10900-023-01225-5>
121. Zeller A. C., Conrad D., Schneider A., Behnke A., Pfeiffer A., Blum G., Wilker S., Elbert T., Kolassa I. A combination of combat experience, early abduction, and severe traumatization fuels appetitive aggression and violence among abductees of rebel war in Northern Uganda (2020). *Aggressive Behavior*, Volume 46, Issue 6, Pages 465–475. <https://doi.org/10.1002/ab.21914>

Наукове видання

**Павленко** Валентина Миколаївна

# **ПСИХОЛОГІЯ МИРУ: УРОКИ ДЛЯ УКРАЇНИ**

**Монографія**

Коректор *О. В. Анцибора*  
Комп'ютерне верстання *О. С. Чистякова*  
Макет обкладинки *Н.Є. Пруднік*

Формат 60х84/16. Ум. друк. арк. 19,36. Наклад 300 пр. Зам. № 96/24.

Видавець і виготовлювач  
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,  
61022, м. Харків, майдан Свободи, 4.  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3367 від 13.01.2009

Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна