



# **АКТИВІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ У РІЗНИХ УМОВАХ СОЦІАЛІЗАЦІЇ**

Коллективна  
монографія

Переяслав - 2024



Міністерство освіти і науки України  
Університет Григорія Сковороди в Переяславі  
Соціально-психологічний факультет



## **АКТИВІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ У РІЗНИХ УМОВАХ СОЦІАЛІЗАЦІЇ**

Колективна монографія

м. Переяслав  
2024

*Рекомендовано до друку Вченою Радою  
Університету Григорія Сковороди в Переяславі  
(протокол № 12 від 22 травня 2024 р.)*

**Рецензенти:**

В.В. Волошина – докторка психологічних наук, професорка  
(Український державний університет імені Михайла Драгоманова);  
Н.М. Дембицька – докторка психологічних наук, доцентка  
(Київський національний університет імені Тараса Шевченка);  
Т.І. Доцевич – докторка психологічних наук, професорка  
(Університет Григорія Сковороди в Переяславі).

**Авторський колектив:** Н.І. Бігун, Я.З. Василькевич, В.В. Вероні, О.В. Войтенко, С.В. Герасіна, К.Л. Гранде, С.О. Деніжна, А.В. Дроздовська, І.В. Калашник, Є.В. Кучеренко, А.М. Лукіяничук, Л.О. Ніколаєв, В.М. Поліщук, О.Л. Рачок, І.В. Сірик, С.Р. Скляренко, А.А. Слободянюк, М.О. Сова, О.Г. Стасько, О.В. Столяренко, О.В. Столяренко, А.Б. Товстун, Г.О. Хомич, Х.Б. Цьомик, О.Ф. Чиж, Д.М. Чижма, І.А. Ясточкіна

А 43 Активізація психологічних ресурсів особистості у різних умовах соціалізації : кол. монографія / за ред.: Г. О. Хомич. – Київ : 7БЦ, 2024. – 270 с.

ISBN 978-617-549-435-6

Колективна монографія присвячена комплексному дослідженню психологічних ресурсів особистості та шляхів їх активізації в контексті різноманітних умов соціалізації, особливо в сучасних реаліях українського суспільства. Розглядаються механізми соціалізації, психологічні ресурси особистості та методи їх активізації в різних життєвих ситуаціях. Автори досліджують питання стресостійкості, профілактики емоційних порушень, подолання соціальної фрустрованості, запобігання професійному вигоранню, та розвитку асертивності як важливого психологічного ресурсу, приділяється увага активізації внутрішніх ресурсів особистості в умовах емоційної та соціальної депривації, а також під час війни.

Монографія представляє результати досліджень щодо психологічної підтримки та консультативної допомоги різним категоріям населення, включаючи родини, учасників бойових дій і переміщених осіб. Ця праця буде корисною для науковців, практикуючих психологів та студентів, які цікавляться питаннями активізації психологічних ресурсів особистості в різних умовах соціалізації та розвитку особистості в складних соціальних умовах.

ISBN 978-617-549-435-6

© Автори, 2024  
© УГСП, оформлення, 2024

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b> (Хомич Г.О.).....	5
<b>РОЗДІЛ 1. Теоретичні засади дослідження психологічних ресурсів особистості у контексті наукових шкіл</b> .....	8
Активізація психологічного ресурсу особистості в умовах соціальної депривації (Хомич Г.О., Войтенко О.В.) .....	8
Психологічні ресурси особистості: пошукові методологеми (інформаційний зріз) (Поліщук В.М.) .....	32
Самодостатність особистості як ресурс її життєстійкості (Бігун Н.І., Дроздовська А.В., Чиж О.Ф.) .....	45
<b>РОЗДІЛ 2. Активізація психологічних ресурсів особистості в освітньому середовищі</b> .....	56
Роль психологічних ресурсів у формуванні особистості в контексті сучасної освіти (Рачок О.Л) .....	56
Розвиток асертивності як складової міжкультурної компетентності підлітків (Ніколаєв Л.О., Гранде К.Л.) .....	69
Асертивність як ресурс професійної соціалізації психологів-консультантів (Ніколаєв Л.О., Склярєнко С.Р.) .....	83
Інтелект і креативність як ресурс особистісного та суспільного розвитку (Василькевич Я.З., Товстун А.Б.) .....	97
<b>РОЗДІЛ 3. Соціально-психологічні аспекти активізації ресурсів особистості</b> .....	119
Психокорекція деструктивних тенденцій психіки, зумовлених едиповою залежністю, з метою активізації ресурсів особистості (Калашник І.В., Сірик І.В., Стасько О.Г.) .....	119
Формування суб'єктивних ціннісних ставлень як передумова успішної соціалізації молоді (Столяренко О.В., Столяренко О.В., Слободянюк А.А.) .....	132
Оптимізація емоційної значущості подружніх взаємин як механізм активізації психологічних ресурсів особистості (Цьомик Х.Б.) .....	150

<b>РОЗДІЛ 4. Активізація психологічних ресурсів</b>	
<b>особистості в умовах війни</b> .....	168
Психосинтез як сучасний метод активізації психологічного ресурсу в умовах війни (Кучеренко Є.В.) .....	168
Особливості активізації психологічних ресурсів біженців з України до Норвегії (Лукиянчук А.М.) .....	178
Асертивність як ресурс резиліентності особистості в умовах воєнного часу (Ніколаєв Л.О.) .....	189
Психологічна підготовка майбутніх військовослужбовців до виконання оперативних завдань в екстремальних умовах (Сова М.О., Деніжна С.О.) .....	203
Психоемоційні стани населення України в контексті війни: динаміка змін та психологічні ресурси (Ясточкіна І.А.) .....	224
Психологічний ресурс сучасної української жінки в умовах війни (Герасіна С.В., Чижма Д.М., Вероні В.В.) .....	238
<b>ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ</b> .....	266

---

## ПЕРЕДМОВА

---

Актуальність та доцільність дослідження розвитку особистості в різних умовах соціалізації є важливим завданням психолого-педагогічної науки, що тісно пов'язане з оптимізацією сучасного життя українського суспільства, його гуманітарного, соціально-економічного та політичного аспектів.

Українська традиція дослідження особистості у різних умовах соціалізації бере початок у науково-психологічних розробках Г. С. Костюка, теоретичні положення якого стали методогічною основою дослідження особливостей онтогенетичного ставлення соціальної адаптації особистості.

Соціалізація – процес і результат включення індивіда в соціальні структури, взаємодія з різними групами людей. Цей процес передбачає засвоєння індивідом соціального досвіду і використання його у своїй діяльності. У результаті соціалізації у людини формуються стереотипи поведінки, норми і ціннісні орієнтації, опосередковані впливом соціального середовища, у якому вона функціонує. На індивідуальному рівні соціалізація особистості містить такі процеси як:

- адаптація до умов функціонування;
- процеси індивідуалізації у процесі міжособистісної взаємодії, на реалізацію якої впливають такі чинники як вікові особливості, інтелектуальний рівень, індивідуально-психологічні характеристики тощо);
- вплив навколишнього середовища на особистість людини (референтних груп, випадкових формувань, засобів масової інформації тощо);
- набуття власного суб'єктного досвіду та культурологічних цінностей.

У процесі соціалізації особистість поступово переходить від позиції об'єкта соціального впливу до позиції активного суб'єкта. До провідних факторів соціалізації варто зарахувати засвоєння стереотипів поведінки, наявних соціальних норм, інтересів окремих груп, ціннісних орієнтацій, уже сформованого досвіду тощо.

Основними інститутами соціалізації є: родина, освітні установи, неформальні об'єднання, трудові колективи. тощо. У процесі соціалізації людина вчиться як поводитися, реагувати на

різні життєві ситуації, яких морально-етичних орієнтирів дотримуватися у взаємодії з різними категоріями людей. Серед соціально-психологічних механізмів соціалізації вчені виділяють:

- наслідування як здебільшого несвідомий процес відтворення індивідом досвіду інших людей;
- ідентифікація як ототожнення особистості з іншими людьми або групами, що дає змогу засвоювати різноманітні норми поведінки у взаєминах;
- навіювання як процес неусвідомленого відтворення внутрішнього досвіду під впливом думок і психічних станів інших людей.

У результаті взаємодії різних механізмів впливу формується соціальна фасилітація яка веде до полегшення процесів соціалізації).

У монографії *широко розглянуто психологічні ресурси* представлені як складні внутрішні утворення, інтегровані в індивідуальних екзистенційних можливостях особистості, що виявляються, передусім, у її прагненні до самоусвідомлення, самоздійснення та самореалізації.

Зокрема, у наукових пошуках особлива увага акцентувалась на розробці досліджень:

- *стресостійкості, профілактики емоційних порушень;*
- *соціальної фрустрованості окремих категорій людей;*
- *актуальних аспектів діяльності психолога, профілактики професійного вигорання;*
- *індивідуально-психологічні та гендерні аспекти самоздійснення особистості в кризових умовах;*
- *специфіки формування асертивності особистості у різних умовах соціалізації.*

Враховуючи запит на консультантів соціально-психологічного спрямування, представлені матеріали демонструють траєкторію подальшої професійної кар'єри майбутніх фахівців; спрямованої на психоедукацію, формування здатності до здійснення успішних психосоціальних інтервенцій за запитом суспільства. Дослідження здійснюються у співпраці з іншими науковими школами та центрами. Концепція підготовки сучасного фахівця орієнтована на актуальні сфери консультативної психології у сучасних умовах України.

У монографії представлено дослідження особливостей соціалізації особистості в умовах емоційної та соціальної

депривації; презентовано методи профілактики невротизації сучасної особистості та активізації її внутрішнього ресурсу в реаліях повномасштабної війни; особистісної фрустрованості в умовах соціальної напруженості; апробовано концепцію психологічної консультативної допомоги родинам в умовах війни; досліджено особливості формування особистісної готовності психолога до роботи з учасниками бойових дій та переміщеними особами; визначено систему принципів та механізмів психологічного впливу у процесі професійної взаємодії; переглянуто та змістовно поглиблено концепцію психологічної підтримки особистості в умовах соціальної депривації.

Відзначимо також матеріали, які презентують інструментарій для комплексного дослідження асертивності особистості у кризові періоди; представлено міркування щодо використання методів та технологій психосинтезу у психологічній допомозі цивільному населенню та військовим на різних стадіях війни.

*Редакція представленої колективної праці щиро вдячна науковцям України, котрі долучилися до її створення, сподіваємося на подальшу наукову співпрацю.*

**Галина Хомич,**  
*кандидат психологічних наук, професор*

---

**РОЗДІЛ 1**  
**ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ**  
**ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ**  
**У КОНТЕКСТІ НАУКОВИХ ШКІЛ**

---

**АКТИВІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО РЕСУРСУ**  
**ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ ДЕПРИВАЦІЇ**

*Хомич Г.О., Войтенко О.В.*

Життя людини характеризується динамічністю, а процеси смислових новоутворень відображають вибір цінностей, опосередкований системою відношень, рівнем рефлексії та наявним соціальним статусом, що визначають процеси адаптації та індивідуалізації особистості. Людина наділена багатим потенціалом для задоволення різноманітних потреб. Якщо в суб'єкта обмежуються або й зовсім зникають можливості для реалізації своїх інтересів та актуальних запитів, поступово відбувається особистісна деградація: збіднюються ціннісні орієнтації, знижується здатність до соціальної адаптації, звужується самосвідомість.

Особистість може бути повноцінною лише за умови постійно зростаючих соціальних та духовних потреб, що може спричиняти пошуки нових орієнтирів, динаміку та розширення соціальних контактів і одночасно провокувати зіткнення інтересів, виникнення конфліктних ситуацій.

В умовах депривації можливості задоволення базових життєвих потреб (у наукових джерелах все частіше вживають поняття депривації) може втрачати важливі сенсоутворюючі соціально-психологічні орієнтири, які визначають індивідуальну траєкторію, системи цінностей та сенсів, що вибудовувалися роками. За нашими міркуваннями це відбувається у результаті обмеження в значущих виборах, зміни соціального статусу та суб'єктних позицій, тривалого перебування у вимушеній ролі, яка вимагає підкорення або ж вимагає спрямовувати зусилля на подолання ситуативних обставин. Наприклад, якщо людина переживає складне системне захворювання і змушена тривалий

період перебувати на лікуванні, то їй доводиться звужувати коло звичних інтересів, здебільшого дбаючи про збереження життя на фізіологічному рівні. Поступово з'являється неадекватна залежність від волі і ставлення інших людей (відносно невеликої групи), відбувається непомітний перехід на позицію «адаптивної дитини» [6; 11].

В умовах пандемії та війни людина нещадно обмежує міжособистісні комунікації, зокрема, зі значущими людьми. Все це призводить до соціальної фрустрації, розчарування, посилення тривоги на основі поглиблення депривації у різних її модальностях та проявах (сенсорної, емоційної, рухової, соціальної тощо). У такі періоди особливо гостро зрілий дорослий переживає фізичну депривацію (важке поранення, полон, втрата здатності рухатися), яка змінює стиль, звичні норми життя, паралізує комунікації, загострює акцентуації характеру, а інколи впливає на життєву активність таким чином, що суб'єкт починає жаяхатися проявити будь-яку «несанкціоновану» ініціативу, «заганяючи» її глибоко у підсвідоме.

У результаті такої ситуації актуалізуються *захисні механізми*, що сприяють пристосуванню до вимушених обставин та знижують важкі переживання та їх згубний вплив на *аксіологічну* компоненту особистості. У той же час, у результаті високої адаптації до вимушеної депривуючої ситуації, у поведінці людини все частіше з'являються синдроми невротизації, актуалізуються приховані та раніше витіснені страхи, посилюється недовіра до оточення. Інколи може відбуватися відмежування від свого справжнього Я, знижуючи його мотивуючу силу та цінність у самосвідомості особистості.

Наші спостереження та багаторічний досвід емпіричних досліджень підтверджує думки та гіпотези методологів психології особистості щодо переліку найбільш можливих потреб, незадоволення яких може призвести до *руйнівних порушень у структурі особистості*, серед яких – свобода, індивідуальність, соціальна інтегрованість [Р. Мей]; фізичний комфорт, статус визнання, захищеність, залежність чи домінування, любов та звикання [Дж. Роттер]; система поглядів і переконань, встановлення міжособистісних зв'язків, «укорінення», ідентичність, любов [Е. Фромм]; процеси інтроспекції, самоідентифікації, *лімінальності* [Є. Кучеренко]. Наразі відкритим залишається питання розвитку вольової здатності дорослого до самозміни як

цілеспрямованого переструктурування травмованої складової особистості дорослого [3; 4].

Життєвий досвід особистості наповнений різними адаптивними програмами та сценаріями, які дозволяють людині пристосуватися до широкої палітри складних переживань, ситуацій, подій, випробувань. На думку Т.С. Яценко, головною функцією психологічного захисту є недопущення людиною до власної свідомості, розуміння наявності в неї негативних рис характеру, а також захист від тривоги та неприємних переживань, оскільки страх смерті для людини настільки нестерпний, що по відношенню до нього людська психіка теж виробляє захисні механізми [13, с. 152-153].

На основі оцінки досягнень у практичних дослідженнях, усвідомлення важливості означеної проблематики, можна систематизувати та виокремити найбільш важливі (вітальні) потреби сучасної зрілої особистості. Це, передусім, потреби: у задоволенні фізіологічних потреб, необхідності перебувати у безпеці;

- у первинних значущих зв'язках (родинних), які забезпечують захищеність особистості, сприяють усвідомленню її цінності, самоприйняттю;
- у соціальній самореалізації, оволодінні різними ролями й смисложиттєвими орієнтирами, що забезпечує успішну інтеграцію в суспільстві;
- у фізичних стимулах різної модальності, що сприяє укріпленню та витривалості, що так важливо в умовах кризовості та сучасних викликів;
- у засобах дієвого навчання (учіння), що сприяє успішному досвіду.

На нашу думку, одним із найбільш важливих та актуальних напрямків сьогодні є потреба у розширенні палітри психотехнологій задля активізації психологічного ресурсу особистості, оскільки в умовах швидкоплинних змін, переживання кризових станів потребує високої психологічної готовності до захисту внутрішніх особистісних структур.

Очевидною є важливість збереження власної ідентичності, врахування кроскультурних відмінностей, специфіки соціалізації індивіда в соціальних групах, особистісних цінностей тощо. Активізовані та потенційні можливості особистості, які найчастіше позначаються терміном «ресурси», це, зокрема, особистісні (внутрішні) та зовнішні (соціально-психологічні, середовищні).

Особистісними ресурсами дослідники переважно називають певні індивідуальні риси людини, зокрема, ті властивості, які людина найчастіше використовує як енергетичні джерела у складних та непередбачуваних ситуаціях. Так серед особистісних ресурсів називають емоційну врівноваженість, впевненість та лідерські якості, як «індивідуальні екзистенційні можливості людини, що виявляються передусім у її прагненні до самовизначення (впевненість у собі, доброта до людей, віра у добро і людей, робота над собою). Феномен психологічних ресурсів розглядається як резерв, джерело, потенціал, сенси тощо Психологічна ресурсність проявляються у професійній самореалізації, творчості та любові [1; 9; 10; 14; 15].

Проблема психологічних ресурсів особистості, що забезпечують процес професійного становлення психолога, знайшла відображення у працях сучасних вітчизняних науковців, серед яких М. Гринців, Є. Клімов, Є. Кучеренко, Л. Ніколаєв, А. Рибак, О. Руденко, які вважають, що людиноцентрована професія психолога передбачає сформованість певних якостей, а саме: асертивність, спостережливість, здатність чути і розуміти внутрішній світ людини, емпатійність, доброзичливість, лімінісцентність, толерантність до невизначеності, резильєнтність, творчий склад розуму, рефлексію професійного досвіду, «оптимістичний проектувальний підхід» до людини, заснований на вірі, що людина завжди може ставати кращою [3; 5; 12; 13; 14].

За нашими спостереженнями, у ситуаціях *соціальної депривації* (обмежень у задоволенні базових потреб) саме автономність, психологічна гнучкість, орієнтація на власні можливості, а також асертивність вимагають сьогодні особливої уваги та зусиль як науковців, так і практиків.

Вітчизняні психологи підготували цілий ряд досліджень стосовно впливу цілеспрямованої активності людини на активізацію внутрішніх ресурсів, особистісної сфери. Я-концепцію тощо. Особливо акцентуємо увагу на поглядах психологів, які виокремлюють роль соціокультурного середовища у формуванні ціннісно-сислової сфери та самосвідомості особистості загалом (М. Гринців, Л. Подоляк, В. Юрченко). Продовжуючи їх міркування, вважаємо, що навчально-професійна діяльність є тим могутнім фактором, який має активізувати та спрямовувати психологічний ресурс особистості в обраному напрямку, посилюючи енергію мотивації, розвиваючи аксіологічний потенціал у цілому.

Сучасні психологи-практики особливу увагу надають проникливості, інтуїції, проектуванню можливої поведінки. Жодні технічні пристосування, найсучасніші технології, на їх думку, не допоможуть психологу, якщо він не має довіри людини, котра потребує допомоги, не зможе увійти з ним у контакт. Водночас, важливо розвивати регуляторні уміння, що опосередковуються психоемоційним потенціалом особистості. Сукупність умінь дасть змогу практичним психологам ефективніше включитися у професійну діяльність, легше адаптуватися, професійно самоствердитися тощо. А це, своєю чергою, сприятиме оволодінню необхідним набором засобів, що забезпечать ефективність діяльності, актуалізують внутрішні засоби чуттєвого відображення у процесі моделювання умов і виявлення значущих суб'єктивних критеріїв оцінки кінцевих і проміжних результатів [5; 6].

Сьогодні варто виокремити також громадську та, зокрема, волонтерську діяльність, яка в Україні набрала особливого розмаху, актуалізуючи цілий спектр якостей особистості – гуманізм, емпатію, альтруїзм, цілеспрямованість, відповідальність. Поряд з цим, отримують поштовх до інтенсивного розвитку вищі моральні почуття (патріотизм, любов, доброта). Водночас спостерігаються і досить помітні зміни у здатності до емоційної реакції на події, людську поведінку: одні стають більш гнучкими, толерантними, інші, навпаки, більш жорстко та принципово реагують на неадекватну поведінку, прояви боягузтва чи непослідовність. Складається враження, що людина, котра занурюється у важливу сферу власної життєдіяльності, більш глибоко та чітко диференціює важливі та не важливі події, закономірні та випадкові вчинки тощо. Ми вважаємо, що такі навички є важливим здобуттям, оскільки допомагають концентруватися на важливому, доцільному «тут і зараз», у реальному часі, не витратити енергетичного ресурсу, не розчаруватися.

Стосовно розчарування (фрустрації), то за нашими спостереженнями під час консультативних сесій цей стан є потужним стримуючим фактором в діяльності людини. Власне, цей емоційний стан на початковій стадії може активізувати мотиваційні процеси на шляху до реалізації поставленої мети, водночас, у розширеному діапазоні та за умови «долучення» інших емоцій негативної модальності (страху, провини, образи), може викликати тимчасову або тривалу депривацію значущих потреб. Як результат – несподівана зупинка у професійній діяльності, втрата інтересу до улюбленої справи (включно з громадською активністю,

волонтерством), виникнення міжособистісних конфліктів. Особливо важким наслідком є невротизація особистості, втрата орієнтирів.

Переживання фрустрації є особливо небезпечним у юнацькому віці, коли молода людина орієнтована на вибір свого майбутнього. Зокрема, за нашими експериментальними дослідженнями, швидше втрачають життєві орієнтири особи з «орієнтацією на перешкоди», на відміну від тих, хто орієнтований на досягнення успіху. Соціально зумовлена фрустрація на високому рівні переживається як відчуженість та апатія, як незадоволеність особистими досягненнями і статусом студента в референтних групах; у переживанні *соціальної фрустрації* високого рівня переважає агресивність.

Середній рівень фрустрації свідчить про емоційне компенсування як альтернативний вихід напруження, зокрема, у період адаптації до умов освітньо-професійної діяльності. Емпірично доведено, що незалежно від типу переживання, фрустрація психологів проявляється в емоційних станах, таких як тривожність, ригідність та агресивність, показники яких на статистично значущому рівні корелюють з показниками невротичності, дратівливості, депресивності, що складають особистісні профілі негативної модальності (А. Стеценко, Г. Хомич).

Психологічне забезпечення цілеспрямованого корекційного впливу на фрустраційні переживання доцільно забезпечувати шляхом формування *фрустраційної толерантності як особистісного ресурсу* психологів. Така програма має передбачати заняття, спрямовані на побудову когнітивних моделей конструктивного реагування через зняття емоційної напруги, диференціації та аналіз емоційних станів і причин їх виникнення, розвиток мотивації досягнення успіху, формування навичок саморегуляції.

Толерантність до фрустраційних переживань супроводжують комунікабельність (товариськість), врівноваженість, відкритість та емоційна стійкість, що опосередковується інтропунітивною спрямованістю [7; 11].

Мотивація успіху є більш «ресурсною», насиченою енергією з позитивним спектром емоцій, тому таку людину важко дезорієнтувати, вивести на конфлікт, оскільки вона прагне до своїх вершин. Водночас таким людям важко переглядати свої плани, вносити зміни, вони боляче ставляться до критики, для них руйнівними є непослідовність у діях оточення, обезцінення їх

діяльності. Сила мотивації насичується такими якостями, як-то здатність до самостійних суджень, емпатія і проникливість, емоційна стабільність і стійкість до стресів, рефлексія та активність. Звичайно, що у даному випадку свою роль виконують і життєві сценарії особистості, які складаються у дитинстві.

Ми погоджуємося з тими вченими, котрі вважають, що професійна діяльність педусім ціннісно орієнтована, що сприяє набуттю смислу прояв активності і особливо важливо для самореалізації людини, оскільки «реалізуючи смисл, людина реалізує саму себе» [2; 3; 5; 6].

Активізація внутрішнього психологічного ресурсу – суб'єктивно важкий і суперечливий процес, який вимагає творчого пошуку, наснаги, часто зміни напрямку впливу. Відтак, важливим є особистий досвід спеціаліста, котрий спрямовує цей процес, його власна внутрішня готовність до часто неочікуваних змін, що можуть не влаштовувати референтне оточення. Психологічна готовність до змін – це феномен, що включає інтегроване емотивно-мотиваційне утворення, когнітивне усвідомлення та інтуїтивне передбачення результатів, зниженням рівня невідповідності Я-реального та Я-ідеального.

Отже, адекватна оцінка *психологічного ресурсу* (потенціалу) людини і власного професійного досвіду є важливою складовою успіху психологічного супроводу особистості, котра переживає тривалу *соціальну депривацію*. Орієнтуючись на індивідуально-особистісні властивості особистості, як неповторного суб'єктного ресурсу, варто звернути увагу на криву активності, включеності та особистісної зацікавленості людини, котра звернулася за допомогою, її здатності до саморегуляції, рефлексії власних досягнень.

Сучасні умови життя і діяльності висувають підвищені вимоги до адаптивних механізмів людини. Різке зростання стресового впливу викликають різні форми дезадаптації, нервово-психічні і психосоматичні порушення, посттравматичні стресові розлади. Вплив екстремальних обставин на людину може бути настільки інтенсивним, що особистісні якості вже не «рятують» від появи стресового розладу. Особливо небезпечно це проявляється у ситуації втрати. Закономірним наслідком стресових станів є порушення психічного і соматичного здоров'я людини, непродуктивність у важливих сферах життя.

Саме тому стресостійкість та її формування сьогодні вимагає особливої концентрації уваги психологів. В особливому становищі перебувають діти, які потрапляють у зону ризику для життя. Вони

не володіють необхідним життєвим досвідом і психологічними ресурсами для самостійного подолання складних життєвих ситуацій, унаслідок чого підвищується небезпека їх невротизації та соціальної дезадаптації, виникнення різноманітних форм неконструктивної захисної поведінки.

Відхилення у поведінці людини часто є реакцією на стресову ситуацію і страхом упоратися з нею. Невдачі, зумовлені браком досвіду поведінки в стресових ситуаціях, можуть призводити до розчарувань, формування невпевненості в собі, озлобленості, агресивності, негативізму. Тому актуальним є вивчення специфіки і *механізмів стресостійкості* людей в умовах соціальної депривації.

Стресори можуть бути надзвичайно різноманітними, водночас, призводити до низки схожих негативних наслідків, які вимагають пристосування. Низький рівень стресостійкості, нездатність людини протидіяти стресам призводить до негативних наслідків у психічній, соціальній, професійній і поведінковій сферах. Стресостійкість важливо розглядати як в контексті визначення змісту, так і в контексті її формування. Це дасть змогу визначити, від чого залежить опанування людиною складних життєвих ситуацій (Т. Титаренко), яку роль в оптимальному функціонуванні людини відіграє її індивідуальний досвід, суб'єктна активність (В. Татенко, М. Швалб), стійкі ознаки емоційності в структурі індивідуальності (О. Саннікова) та інші.

Діяльність психологічно зрілої особистості передбачає задоволення цілої гами базових потреб, опосередкованих рядом соціальних умов та суб'єктивних обставин. Очевидно, що конструктивність життєдіяльності особистості, її вчинків проявляється у спілкуванні, активності та залежить від її внутрішньої готовності до змін, сформованості цілей, що мають вікову специфіку, суб'єктну своєрідність та індивідуальність проявів.

Відомо, що кожна людина проходить свій шлях соціалізації – від примітивної фізіологічної адаптації – до складних форм індивідуалізації та персоніфікації. Я-концепція часто конфліктує з реальними переживаннями і процесами самоактуалізації, що може призвести до почуття тривоги та невротичних порушень. Останні можуть бути наслідком недостатньої *соціальної інтегрованості*, що є важливою складовою особистості. Нездатність жити у згоді з оточенням – головна риса невротика: він відрізняється підозрілістю, навколишнє видається йому ворожим світом, а життєвим шляхом така особистість рухається, відчуваючи

самотність, що провокує заздрість, агресію, неспокій. Однак, це почуття одночасно може виступати і рушійною силою особистісного духовного та соціального зростання.

Завдання психолога – допомогти особистості з готовністю прийняти на себе соціальну відповідальність, вдихнути в нього мужність, яке допоможе звільнитись від руйнівного почуття неповноцінності і направити його прагнення в соціально корисне русло.

Обмеженість індивідуального досвіду часто стає на заваді саморозвитку та самоактуалізації особистості, знижуючи рівень мобілізації психологічних ресурсів. Окрім того, процес соціалізації сучасної особистості часто характеризується кризовістю, невротичністю, незрілістю, в основі якої лежить задоволення чи депривація базових соціальних потреб [9; 10; 11].

Психологічні аспекти цієї проблеми входять і до наших наукових проєктів. Згідно концепції нашого дослідження, незадоволення провідних соціальних потреб веде до вивільнення пригнічених внутрішніх суперечностей, актуалізації глибинних переживань, до зростання езистенційної тривоги. В основу нашого дослідження ми поклали *гіпотезу*: особистісна самореалізація, ефективність та емоційне благополуччя залежить від специфіки включення суб'єкта у *деприваційну ситуацію* та тривалості її впливу на особистість. Означені впливи опосередковуються ієрархією цінностей індивіда, характерного способу реагувати на життєві обставини та здатністю утримувати внутрішню рівновагу у конкретній ситуації, усвідомивши її сенс та сутність.

У процесі пошуку нових орієнтирів особистість стикається з розширенням соціальних контактів, що можуть провокувати зіткнення інтересів, появу конфліктних ситуацій. Життя людини характеризується динамічністю, а процеси смислових новоутворень відображають вибір цінностей, опосередкований системою ставлень, рівнем рефлексії та наявним соціальним статусом, що визначають процеси адаптації та індивідуалізації особистості.

Очевидно, що людині, котра переживає складну життєву ситуацію, необхідне глибоке осмислення суб'єктивної реальності, усвідомлення її ситуативності, динамічності. Якщо ж цього не відбувається, людина може переживати фатальність, безвихідь, замикаючись в собі та плекаючи недовіру та ворожість. Небезпека міститься ще й в тому, що зовні ці люди не викликають занепокоєння, оскільки часто зберігають здатність чітко виконувати

розпорядження, дотримуватись визначеного розпорядку, адекватно реагують на зауваження, посилюючи тенденції до конформізму.

Наші дослідження свідчать наступне: в основі формування ціннісних орієнтацій депривованої особистості лежить *конфлікт між потребою досягнень та неможливістю її реалізації в реальності*. В такій ситуації можливе загострення усвідомлення власної недосконалості, що фруструє особистість, сприяє появі невротичних розладів. Можна спостерігати, як такі суб'єкти шукають підтримки у важкій кризовій ситуації, а коли їм пропонують допомогу – з острахом відмежовуються, проявляючи недовіру та страх бути приниженим. Очевидно, таке відмежування може відбуватися в силу некритичного оцінювання психологічної реальності.

У процесі психологічної допомоги у людини актуалізуються спогади, цінності, все, що, здавалось, було забуто. Зокрема, важливо переструктурувати її досвід, поглянувши «дрібниці», уточнивши значення та важливість власних ресурсів, їх активізації. Дуже ефективними можуть виявитись не спеціально продумані і підготовлені системи психодинамічних впливів, а ситуативна взаємодія у формі жартів, дружнього зауваження, які відбуваються без спеціального проникнення в ціннісну сферу. Дружне міжособистісне спілкування може адекватно структурувати емоційний світ людини, сприяє розвитку навичок саморозуміння і самовираження.

Зауважимо, що існує верхня межа адаптаційної енергії, яка може бути використана індивідом у будь-який час. Дослідники доводять відновлюваність цієї енергії, а також можливість її нагромадження. Постійні слабкі негативні стимули збуджують систему адаптації, сильніші стимули можуть призвести до її повного вичерпання. Такий результат, безумовно, формує передумови для захворювань, зниження мотивації, втрати ресурсів та фрустрації.

Певні чинники викликають у людини реакцію стресу, при якій вона свідомо або підсвідомо намагається пристосуватися до нової ситуації. Потім настає вирівнювання або адаптація. Людина або знаходить рівновагу в ситуації, що склалася, та не дає ніяких наслідків, або не може адаптуватися до стресу, використавши не ефективні механізми для психологічного захисту. У наслідок цього можуть виникнути різні психічні або фізичні порушення.

Услід за Р. Лазарусом та С. Фолкманом ми ставимося до стресу як «дисбалансу між потребами та ресурсами особистості»,

«перевищення тиску на особистість над її здатністю протистояти цьому тиску». Власне, здатність чинити опір тиску – це і є описаний Г. Сельє «адаптаційний синдром» або «адаптаційним ресурсом» за Г. Хомич. Основна увага фокусується при цьому на суб'єктивній значущості ситуації, в якій діє людина, засобах, за допомогою яких вона намагається побороти труднощі. Не менш важливо оцінити ситуацію та специфічне середовище стресу (конкретне оточення під час виникнення і зростання рівня стресу). Складові елементи «поля стресу» чинять своєрідний вплив на перебіг стресової ситуації [2].

В одних випадках відбувається мобілізація внутрішніх ресурсів організму і людина виконує таку діяльність, яку за звичайних умов виконати не може, в інших – виникає повна дезорганізація діяльності організму аж до появи шокowego стану. Тому важливим є вивчення адаптації людини до складних обставин з метою прогнозування її поведінки в подібних ситуаціях.

Розглянемо деякі поширені форми реакції на стресову (депривуючу) подію:

*Пасивність.* Вона виявляється в людини, адаптаційний резерв якої недостатній і її організм не може ефективно протистояти стресові. Виникає стан безпорадності, безнадійності, депресії.

*Активний захист від стресу.* Людина змінює сферу діяльності і знаходить щось більш корисне для досягнення рівноваги, що сприяє поліпшенню стану здоров'я.

*Активна релаксація (розслаблення)* підвищує природну адаптацію людського організму – як психічну, так і фізичну. Ця реакція найбільш дієва.

Кожна людина має свій поріг чутливості до стресу, який може змінюватися, зокрема, індивідуальний рівень напруженості, здатність рефлексувати небезпеку. Якщо вплив стресору продовжується тривалий час, підсилюється й перевищує поріг чутливості, – у людини істотно знижуються успішність роботи і якість життя. Короткочасний сильний стрес може мобілізувати й активізувати людину, підвищити її життєвий тонус, водночас тривале перебування в екстремальних умовах приносить важкі наслідки [6; 7; 8].

Варто розглянути різні стани, що можуть сигналізувати про наявність в організмі внутрішнього напруження. Адекватне використання методів активізації енергетичного ресурсу дасть можливість досягти психічної рівноваги і тим самим знизити стресову напругу.

Ознаки стресового стану: посилення тривоги, відчуття кризи або перешкоди, неможливість зосередитися на чомусь, занадто часті помилки в роботі, погіршення пам'яті, почуття втоми, відчуття втрати контролю над собою, думки часто змінюються, досить часто з'являються болі, підвищена збудливість, дратівливість, відчуття недоїдання, неможливість вчасно закінчити роботу і т.д [2; 10; 12].

До розповсюджених причин стресу відносяться:

- депривація важливих комунікацій, соціальна ізоляція, порушення емоційно значущих міжособистісних взаємин;
- складні життєві ситуації: хвороба, смерть близьких людей, втрата роботи, стрімкі зміни умов життя;
- кризові ситуації: розлучення, народження дітей, вихід на пенсію;
- внутрішньоособистісні конфлікти, кризи невідповідності реального й ідеального Я, кризи розвитку особистості;
- невизначеність або загроза життю;
- соціальні і соціально-психологічні чинники (безробіття, соціальна незахищеність).

Основним критерієм *стресостійкості* людини є рівень її пристосування, адаптації в складному і вимогливому світі. Успішне пристосування людини до реальностей, до життя називається адаптованістю, а порушення такого пристосування – дезадаптацією, що призводить до різноманітних порушень у діяльності людини. Адаптивність підвищується «озброєністю» (хороша освіта, фахова підготовка, володіння багатьма навичками й уміннями, розвинута спроможність до контакту з людьми, компромісність, навички позитивного мислення, мистецтво володіти собою і бути іншим). Людині постійно доводиться переборювати труднощі, однак далеко не всі вони впливають на психіку та викликають стрес. Зберігати рівний настрій і внутрішню гармонію дозволяє психологічна стійкість особистості.

Психологічну стійкість (стійкість до стресів) підтримують внутрішні (особистісні) і зовнішні (соціальні) ресурси. До внутрішніх ресурсів належать: узгодженість реального й бажаного Я особистості, самоповага, відповідність досягнень домаганням, відчуття сенсу життя, впевненість у тому, що все, що з людиною відбувається, є наслідком власних зусиль і вчинків, екстравертованість, фізичне здоров'я, витривалість, уміння використовувати ефективні способи подолання стресу, високий рівень психолого-педагогічної культури [12; 15].

Основними зовнішніми ресурсами є, передусім, міжособистісна і соціальна підтримка близьких, співробітників, конкретна допомога в справах, згуртованість, що сприяє емоційному розкриттю. До індивідуальних особливостей, які спричиняють зниження стресостійкості, відносяться підвищена тривожність, ворожість, агресія, дратівливість, емоційна збудливість, нестабільність; песимістичне ставлення до життєвої ситуації; тривалі негативні переживання. Крім того, знижують психологічну стійкість внутрішньоособистісні конфлікти.

Стресостійкість людини – вміння долати труднощі, коригувати свої емоції, розуміти людські настрої, проявляючи толерантність, це сукупність плеяди особистісних якостей, що дозволяють людині витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, обумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності, оточуючих і свого здоров'я.

Стресостійкість, так само як і інші особисті властивості, формується в діяльності. Фактори, що впливають на стресостійкість:

- психологічна компетентність, тобто усвідомлення своїх особистісних, психофізіологічних якостей; знання симптомів, характеристик і картини стресового стану; усвідомлення його наслідків;
- життєвий досвід, в тому числі поведінку в тих чи інших ситуаціях, спосіб реагування, сформовані відносини;
- особистісні властивості, зокрема, спрямованість, мотивація, рівень особистісної саморегуляції, готовність до активних дій, володіння психорегулятивними технологіями.

Зниження стресостійкості з одночасним посиленням впливу негативних факторів провокує фрустрованість та *депривованість* особистості. До основних зовнішніх причин виникнення депривації дослідники відносять госпіталізацію, перебування в закладах закритого типу, несприятливі сімейні обставини; екстремальні ситуації.

До внутрішніх причин відносять умови психофізичного розвитку, статеві та морфологічні відмінності.

Як обмежуючий та дезорганізуючий фактор, найчастіше виступає соціальне середовище, яке інколи позбавляє особистість права на самоповагу та самоідентичність. У результаті переживання дефіциту хорошого ставлення, тепла та турботи, порушення

звичних соціальних зв'язків можна спостерігати в поведінці суб'єкта певні відхилення. Відповідно, психічна депривація - це внутрішній психічний стан, який виникає в умовах, обмежених щодо можливостей особи задовольнити основні психологічні потреби в життєвих ситуаціях [6; 11].

Подальша розробка концепції психічної депривації може мати позитивний вплив на уявлення про особливості навчання та виховання особистості, зокрема в умовах школи-інтернату, дитячого будинку, сирітських притулків, «сімейних будинків», лікарень тощо. Саме там особливо гостро проявляються наслідки «деприваційної ретардації», що опосередковуються типом навчального закладу, стилем та методами навчально-виховної роботи, тривалістю перебування в депривуючій ситуації, спадковістю.

Щодо емоційної сфери особистості, то у результаті депривації поступово з'являється та розвивається почуття неповноцінності, засвідчується низький рівень домагань, знижується рівень емоційної чутливості, емпатійності, емоційної експресії, що значно збіднюється або ж гіпертрофується. Психологи також відзначають збіднення модальності емоційних проявів, зниження емоційної саморегуляції, підвищення емоційної лабільності тощо. Окрім того, психологи, котрі працюють з травмами, часто самі стають носіями негативних сценаріїв для своїх клієнтів. Профілактика таких негативних наслідків професійної діяльності може здійснюватись шляхом підвищення професійної рефлексії, критичності самооцінки, сензитивності.

Негативним джерелом регресивної захисної позиції є «соціальні дефекти», що, у першу чергу, стосуються відсутності сформованої референтної групи, стійких соціальних установок, вільного вибору взаємодії. Необхідно урізноманітнювати соціальний світ, який відобразиться на внутрішній позиції, сприятиме емоційній регуляції особистості.

*Психологічна допомога* передбачає глибоке осмислення власної суб'єктивної реальності, усвідомлення її ситуативності, динамічності. Якщо ж цього не відбувається, людина може переживати фатальність, безвихідь, замикаючись у собі та плекаючи недовіру та ворожість. Небезпека ще й у тому, що зовні ці люди не викликають занепокоєння, оскільки часто зберігають здатність чітко виконувати розпорядження, дотримуватися визначеного розпорядку, адекватно реагувати на зауваження, хоча й не погоджуються з ними.

У свідомості наші потреби, бажання і мотиви зовні презентуються емоціями, однак останні часто призводять до хибних життєвих виборів та пріоритетів. Це відбувається на основі зміщення акцентів сприймання на користь зовнішніх норм і вимог, при цьому часто ігноруються власні інтереси і можливості. У повсякденному житті, перебуваючи у ситуації тривалої соціальної депривації, суб'єкту важливо уникати жорстких обмежень, не закриватися симбіотичними зв'язками, коли емоції втрачають можливість змінити модальність чи власну структуру.

Багате емоційне спілкування – одна з важливих умов для підвищення стресостійкості та готовності до боротьби з депривуючою ситуацією. Не можна забувати, що людина наділена різноманітними емоціями, покликаними виконувати життєво важливу регулятивну функцію, тому ігнорування потребою в емоційному розвантаженні тягне призводить до тяжких наслідків (у нашому випадку – посилюючи негативні наслідки впливу депривуючої ситуації).

Психолог має спрямувати зусилля на запам'ятовування позитивних моментів у спілкуванні депривованої особи через уточнення суті побіжних моментів, випадкових дій, мимовільних рухів, жестів чи вербальних комунікацій. При цьому варто пам'ятати, що уявлення або образ може проявлятися у суб'єкта на підсвідомому рівні, що вимагатиме глибокого психологічного аналізу з метою виявлення та зниження дії захисних механізмів. Якщо не помітити певного роздвоєння образу, це може призвести до зміцнення позиції способом об'єднання актуальних, реальних негативних емоцій з неприємними переживаннями минулого (реального чи уявного). Це злиття може проявлятися в обмовках, випадково висловлених фразах, неочікуваних чи недоречних реакціях тощо.

У ситуації переживання *тривалої деприваційної ситуації* в людини звільняється частина емоцій (емоції не мають визначеного навантаження). Деякий час такі невизначені емоції вільно наповнюють той чи інший образ (відбувається процес ознайомлення), але в якийсь момент, через дію певних обставин, емоції можуть необгрунтовано отримати негативну чи позитивну модальність, яка характеризуватиме ставлення до окремого суб'єкта чи якихось дій.

Емоційні ставлення, непідкріплені ясними уявленнями і знаннями, можуть швидко привести до неприємних розчарувань, несподіванок, що у свою чергу знижує настрій, забирає сили,

необхідні на подолання недуги чи об'єктивних труднощів життя. Якщо такі речі відбуваються систематично, то в суб'єкта швидко розвиваються невротичні реакції, стають звичними депресивні стани.

Психолог має пам'ятати, що боязнь відкритого прояву емоцій призводить до повного їх несприйняття або ж до перейменування "недостойних" емоцій у ті, які є більш репрезентативними. Заборона на емоції зумовлює їх витіснення і робить неможливою їх видозміну та динаміку. Особистість утрачає контроль над їх проявом, а під впливом сильних стресогенних факторів – здатність керувати своїми діями та регулювати адекватне ставлення до оточення.

Адаптивність депривованої особистості може набувати ознак зовнішнього конформізму: внутрішньо не погоджуючись із діями оточення, суб'єкт зумисне справляє враження повної згоди й розуміння, викликаючи тим самим схвалення своєї поведінки. Це сприяє уникненню конфліктів та непорозумінь, однак актуалізує процеси відчуження на глибинному особистісному рівні, закріплюючи інфантильність та стереотипність у взаємодії. Поступово така особистість виявляє зацікавлення лише щодо тих людей, які можуть виражати силу, агресію, тим самим ще більше закріплюючи депресивний стиль власної поведінки, проявляючи конфронтацію з позитивними установками щодо макросередовища. Спрямованість останнього починає видаватися чужою і ворожою, а дії – фатально визначеними, частіше, антигуманними, які опосередковуються на мікрорівні.

У такій ситуації суб'єкт усе більше виокремлюється з оточення, переживаючи цю ситуацію, як покарання, себе – як жертви, а впливових посадових осіб як переслідувачів. Варто відмітити, що в такій структурі сприймання все менше місця відводиться рятівникам, зокрема через знецінення цієї ролі. Навіть випадкові невдачі починають сприйматися, як упереджене ставлення чи фатум долі.

Оптимізація процесів відчуження залежить від аперцепції сприймання, від культурного та інтелектуального рівня розвитку особистості та від сили впливу травмуючої ситуації. Втрата впевненості у своїх силах та зневіра в можливостях соціуму допомогти призводить до змін у глибинах психіки. Відбувається переструктурування психологічних захистів, заміщення опорів та установок.

В основі формування ціннісних орієнтацій депривованої особистості маємо конфлікт між потребою чогось досягнути та неможливістю її реалізації в реальності. У такій ситуації можливе загострення усвідомлення власної недосконалості, що фруструє особистість, сприяє появі невротичних розладів. Зокрема наслідком негативних порушень в процесі соціалізації депривованої особистості є стани тривоги, пов'язані з розладами контактів, оскільки починають активізуватися негативні очікування й установки на ізолювання.

Можна спостерігати, як такі суб'єкти з надією шукають підтримки, а коли їм пропонують допомогу – з острахом відмежовуються, проявляючи недовіру та страх бути приниженим. Таким чином, цей тип поведінки можна характеризувати, як відмежування, відокремлення у результаті некритичного оцінювання психологічної реальності.

Значущі (референтні) взаємодії особливо важливі в умовах тривалої соціально-психологічної депривації. У процесі психотерапевтичного спілкування актуалізуються спогади, цінності, усе, що, здавалося, було забуте. При цьому, важливо проаналізувати психологічні захисти, як неусвідомлені засоби регулювання афективних станів, пов'язаних саме з інтерналізованими об'єктивними відношеннями. У процесі переструктурування досвіду клієнта психотерапевту доводиться використовувати і власний емоційно забарвлений досвід. Спираючись на традиції культурно-історичного та гуманістичного підходів до розуміння психічного, можна стверджувати, що розвиток депривованої особистості, як і будь-якої людини загалом, відбувається в процесі діалогічного емоційного взаємозв'язку з іншими людьми, емоційного прийняття, що є важливою умовою для власного зростання та рефлексування себе в життєдіяльності.

У процесі здійснення адекватної психологічної допомоги важливо паралельно реалізувати профілактичні задуми, спрямовані на загальне підвищення здатності особистості до адаптивного функціонування в середовищі та протистояння відтермінованим (вторинним) наслідкам психологічної травми.

Соціальна ситуація сьогодні, за прогнозами психологів, політиків, соціологів – є депривуючою для розвитку особистості – всіх її структурних складових: від емоцій – до складних когнітивних процесів та творчих здібностей. Вона вражає глибинні основи психіки, деформує світобачення, сприяє розвитку конформізму та негативізму, поглиблює акцентуацію. Наслідком негативних зрушень в стратегії формування особистісних цінностей

нерідко є тривожні розлади, пов'язані з життєвими негараздами, переживанням екзистенційної кризи, оскільки починають активізуватись негативні установки на ізолювання.

Сьогодні так звана *невротична особистість* намагається примирити в собі антагоністичні прагнення, наприклад, бажання причинити шкоду іншій людині чи групи може зіткнутись з християнськими переконаннями чи традиціями, ранніми сценарними посиленнями чи звичайною вихованістю.

Особливо руйнівними для особистості є зіткнення природного прагнення до свободи, незалежності, збереження своїх границь з відчуттям повної безпорадності: «Який толк від моєї активності, якщо від мене нічого не залежить...» Такі внутрішні установки посилюють невротичну тривогу, бажання ізолюватись, втекти від обставин, що пригнічують внутрішнє прагнення до самореалізації, а в ситуації тривалого перебування у незахищеному стані під необґрунтованим тиском – актуалізуються фрустраційні переживання самотності та безнадійності [4].

Досвід показує, що навіть невротик здатний реалізувати прагнення в довірливих безпечних стосунках, звільняючись від внутрішніх неусвідомлених конфліктів. У процесі переструктурування досвіду пацієнта, психотерапевту доводиться використовувати і власний емоційно забарвлений досвід. Дуже ефективними можуть виявитись не спеціально продумані і підготовлені системи психодинамічних впливів.

Ми переконані, що особистість може бути повноцінною лише за умови постійно зростаючих соціальних та духовних потреб, що може спричиняти пошуки нових орієнтирів, динаміку та розширення соціальних контактів і одночасно провокувати зіткнення інтересів, появу конфліктних ситуацій.

Свідоме залучення невротичної особистості у процеси активного обговорення та вирішення проблем суспільства робить більш доступною для рефлексії і власну внутрішню ситуацію. Міжособистісне спілкування може адекватно структурувати емоційний світ зневіреної, духовно ослабленої особистості, сприяє розвитку навичок саморозуміння і самовираження.

Профілактичні заходи мають бути спрямовані на формування нових потреб та інтересів, що неможливо без постійного відчуття захищеності. Недопустимою є депривація духовних потреб, оскільки задоволення останніх сприяє активізації творчого потенціалу, побудові позитивної життєвої перспективи.

Для подолання емоційного неблагополуччя та відновлення внутрішньої рівноваги особистість має відшукати енергетичні резерви, дати можливість сформуванню більш надійні перспективи, а інколи й нові смисли існування в сучасному соціальному просторі. Суттєву роль у процесах успішного становлення особистості сьогодні відіграє психологічна наука та практика, яка покликана сприяти поглибленню саморозуміння та самовдосконаленню особистості, відновленню втрачених речурсів.

Людина наділена потенційною свободою рухів, однак не знає певних принципів управління власним тілом. Заняття тілесно-орієнтованою терапією сприяють зняттю напруги саме в той момент, коли клієнт пригадує колишні стресові ситуації.

Вкрай популярною останнім часом стала *танцювально-рухова терапія* (ТРТ), психотерапевтичне використання танцю і руху як процесу, що сприяє індивідуальному чуттєвому самовираженню. Це здійснюється природньо, оскільки танцювальні рухи виражають почуття: танок – це рухи, однак рухи – не танок (М. Чейз, Л. Еспенак, Т. Шуп і М. Уайтхауз). Танок змінює повсякденні рухи людини, занурює її в світ образів і почуттів, вивільняє напруженість, що має терапевтичний ефект. Лікування психоемоційного стану людини методами тілесно-орієнтованої терапії дає досить швидкі й стабільно позитивні результати, коли пацієнт починає усвідомлювати, що його фізичне й психічне здоров'я залежить від внутрішнього налаштування отримати кваліфіковану допомогу, наприклад, у формі холистичного масажу, танцювальних рухів чи дихальних практик.

Терапевтичні практики екзистенційно-гуманістичного спрямування успішно допомагають клієнтам у процесі регуляції їх психоемоційного стану, тобто сприяти можливості реагувати на події, що відбуваються в житті людини, її внутрішньому світі з таким діапазоном емоцій, який визнається як соціально прийнятним та гнучким. Подолання життєвої кризи засобами екзистенційної психології розглядається нами як перспективна сфера наукового дослідження, базуючись на методологічних засадах екзистенційних практик та ефективності застосування.

Мета екзистенційних практик полягає в тому, щоб людина відчула, що живе своє життя. Це означає, що людина пізнає саму себе, усвідомлює обмеження та можливості людського життя. Екзистенційні практики покликані допомогти людям знову відкрити для себе свої істинні смисли, вірування, цілі [2; 5]. Передбачається, що перш ніж людина зможе зрозуміти саму себе,

вона має відшукати сенс у своєму житті. Часто буває, що тільки в момент життєвої кризи люди усвідомлюють порожнечу та безглуздість своїх вчинків, поверховість свого існування. В такі моменти, посеред хаосу і розгубленості, пошук сенсу життя і прагнення краще зрозуміти його може стати найважливішою справою.

Те, що в житті виникають труднощі – природньо, однак, щоб мати достатньо свободи для вибору свого напрямку необхідно скласти адекватне уявлення про реальність, співставляючи труднощі життя з її можливостями. Тому, загальною метою роботи психолога екзистенційного спрямування виступає наближення до відчуття більшої компетентності і *свободи*, коли людина здатна зрозуміти значення реальної життєвої ситуації, усвідомити обмеження і можливості, які закладені в цій ситуації і здійснити вибір, який відповідає життєвим пріоритетам та цінностям.

Людина звертається до психолога, коли відчуває, що в її житті щось не так. Вона може говорити про повну заплутаність життя, або, навпаки, про порожнечу, де нічого не відбувається. Відчуття повноти життя в більшій мірі пов'язане зі способом буття у світі, ніж з особистісними характеристиками. Справжня залученість у своє життя переживається як життєтворчість, заснована на послідовному втіленні особистих смислів, на противагу відчуттю вимушеності, яке з'являється внаслідок життя за сформованим сценарієм.

Гуманістично-екзистенційні практики передбачають, що клієнт уповноважує психолога, щоб з його допомогою прояснити суттєво важливі життєві проблеми і питання. Психолог має володіти досить широким кругозором, щоб бути здатним прийняти існування різних точок зору в процесі формування сенсу для кожного.

У межах екзистенційних практик надзвичайно важливим є для людини усвідомити надійну систему координат, яка дозволяє розмірковувати про життя та систематизувати свій досвід, а не «примирити» суперечливі погляди на життя. Виходячи з такого запиту, екзистенційні практики можна розглядати як процес дослідження всього того, що може зробити життя наповненим сенсом (Г. Хомич, В. Москалик).

Зауважимо, що В. Франкл, який зробив вагомий внесок у розбудову концепції пошуку людиною сенсу свого життя, зазначає, що саме відсутність смислу породжує в людини стан «екзистенційного вакууму». Причинами його виникнення є те, що

«на відміну від тварини, інстинкти не диктують людині те, що їй потрібно, і на відміну від людини вчорашнього дня, традиції не вказують людині сьогодення, що вона має робити» [8, 25]. Важко не погодитися з ідеєю В. Франкла, що людина має стимул до життя тоді, коли вірить у те, що всі її вчинки мають смисл.

Відчай та відчуття порожнечі, з яким часто приходять клієнти, – є необхідним першим кроком у пошуку усвідомленості життя. Цей пошук може бути зроблений тільки в тому випадку, якщо клієнт готовий до розгляду ключових проблем і питань своїх власних основ, зустрітися віч-на-віч з екзистенційними даностями існування, що є невід’ємною і неминучою складовою буття людини у світі [5]. Зміст цих даностей людина відкриває для себе переважно в кризових ситуаціях, такими, наприклад, як загроза життю, прийняття важливого рішення чи крах базової смислоутворюючої системи.

За формою гуманістично-екзистенційні практики поділяються на індивідуальну екзистенційну терапію і екзистенційну терапію в групах. Психотерапевтична група – це модель світу, в якій кожна людина проявляє себе характерним для неї в реальності способом. Увага в групі концентрується не стільки на вирішенні особистісних проблем учасників, скільки на створенні життя групи і більш глибоке її розуміння.

У ситуації терапевтичного впливу на особистість, котра переживає соціальну депривацію, важливими є такі принципи роботи:

*Опора на власний життєвий досвід.* Лиш особисто пережите може бути твердою опорою, адже щоб супроводжувати клієнта на його шляху виходу з кризи, необхідно «знати географію місцевості».

*Індивідуалізація терапевтичної ситуації.* Кожному конкретному клієнту потрібен свій конкретний індивідуальний підхід; оскільки кожна ситуація є особливою.

*Принцип «життєсвіту»:* у кожної людини свій унікальний суб’єктивний світ, жодна подія не переживається людьми однаково, кожен реагує на подію і знаходить свій унікальний смисл» (Е. Гуссерль). У терапії займаються не об’єктивними фактами, а саме їх значенням для людини. Екзистенційному терапевту важливо прояснити для клієнта значення пережитого досвіду, смисли, вірування, етику та цінності, якими керується людина, у підсумку – всю картину світу в цілому. Важливо створити спільний життєвий простір, стати за можливості частиною світу клієнта.

*Культурна полілінгвістичність* як розуміння адекватного та доцільного у вживанні окремих фраз, обережність використання слів та словосполучень. Слова можуть бути однаковими, а образи різними для різних культурних традицій.

*Почуття міри.* Будь-який принцип чи уявлення, якими керується терапевт, можуть з терапевтичних перетворитися в травматичні, якщо не відчувати меж впливу. Терапія без почуття міри може стати травматичним досвідом. Психолог не може змінити обставини життя клієнта, але він може на основі отриманої інформації сприяти підвищенню його самоорганізації – змінам стилю діяльності, спілкування, організації режиму роботи і відпочинку, змінам у взаєминах тощо.

Психічне здоров'я передбачає формування почуття особистої відповідальності і свободи. Таким чином, *свобода, вибір* – це основний принцип, обов'язкова умова існування особистості і водночас її складова. Здоровий глузд може стримувати імпульси, підтримати їх в стані рівноваги, поки не буде зроблено рішення на користь одного з них. Наявність творчих можливостей, їх реалізація – є головною властивістю, що характеризує особистість. *Консультант має підказати можливі шляхи виходу з кризи і підвести клієнта до самостійного вирішення проблеми.*

*Принцип індивідуальності.* Одна з проблем людей, що звертаються за психологічною допомогою, в тому, що вони не можуть бути самими собою, тобто, не можуть проявити свою індивідуальність. Наші життєві складнощі, як правило, починаються тоді, коли ми починаємо грати не свою роль. Можливі прояви психологічної гри – неадекватна поведінка, алкоголізм, маніпулювання, ігнорування своїх переживань, думок інших людей тощо.

В основі психологічної допомоги має лежати *принцип індивідуальності*: індивідуум має розвинути себе, тобто використати свій потенціал, досягнути власних цілей, зрозуміти своє призначення. При цьому варто зрозуміти психологічні особливості, характер клієнта. Консультант має допомогти віднайти себе, свою індивідуальність. Кожна особистість вирізняється своєю неповторністю, унікальністю внутрішнього світу. Щоб віднайти власне “Я” людина має досягнути певного рівня єдності з оточенням. Таким чином, професійний консультант покликаний допомогти знайти своє істинне Я і знайти в собі мужність стати цим “Я”.

*Принцип соціальної інтегрованості особистості.* Соціальна інтегрованість є важливою складовою сформованої особистості. Прийнято вважати, що проблеми неуспішності чи успішності можуть бути пов'язані лише з соціальним оточенням. Однак, для особистості має величезне значення уміння пристосовуватися до суспільства. Нездатність жити в згоді з оточенням – головна риса невротика. Його відрізняє підозрілість, суспільство видається йому ворожим світом, а життєвим шляхом така особистість рухається як в броньовику. Вона сама при цьому відчуває самотність, а сам факт протесту означає, що людина є незалежною. Це викликає заздрість, агресію, неспокій. Однак, це почуття виступає рушійною силою прогресу (в сукупності з волею). Завдання полягає в тому, щоб цю силу використати у прогресивних цілях. Видається певна невідповідність між індивідуальністю і інтегрованістю. Однак, за своєю сутністю, ми вже всередині самих себе утворюємо єдине ціле з іншими людьми. Егоцентрична стихія негативно діє на цілісність самої структури особистості.

Очевидно, щоб психологічна практика стала екзистенційною – потрібно мислити екзистенційно, тобто включати почуття, інтуїцію, фізичне Я. В акті думки має бути особистісна позиція, що мотивує екзистенційну дію. Екзистенційні практики покликані пробудити *екзистенційну інтенцію* клієнта, зміцнюючи в ньому сміливість і рішучість бути, провести клієнта через ілюзорність і заданість соціальних ігор до своєї істинності та унікальності.

Акцент на екзистенційній інтенції в практиці психолога передбачає не просто реакцію на соціальний виклик і вирішення зовнішніх задач життя клієнта, а граничну інтенсифікацію і проблематизацію внутрішнього світу особистості. Мислити екзистенційно – означає мислити із своєї конкретної екзистенційної ситуації, з контексту життя. Саме осягнення ситуації вже змінює ситуацію, оскільки воно апелює до можливої дії і поведінки. Побачити ситуацію означає почати управляти нею.

**Висновки.** Таким чином, екзистенційна терапія направлена не на «проблеми» і їх вирішення, а на допомогу в усвідомленні клієнтом контексту свого життя і допомогу у виборі відповіді на нього. Екзистенційні практики спрямовані на подолання кризи суб'єктивності, заради того, щоб відстояти особистісну унікальність. Екзистенційна терапія має справу не з психікою, здоровою чи хворою, з якою можна щось робити, використавши ті чи інші інструменти, а з життям людини, з розумінням цього життя перш за все самим клієнтом, з тлумаченням конкретних феноменів

людського буття. І це тлумачення пов'язане з розширенням та усвідомленням життєвого контексту.

Екзистенційні психологи переконані, що людина не може змінити даності свого існування, але вона вільна змінювати свої реакції. Буття проявляється через людину, її переживання, думки, відчуття. Цей процес звільнення екзистенційні психологи розглядають як сходження на більш високий, духовний рівень свідомості.

Екзистенційні практики забезпечують переосмислення життєвої ситуації, цінностей та вірувань, зміну ставлення до свого існування, розширення кругозору, прийняття унікальності своєї життєсвіту та світу інших, морально-духовний розвиток особистості. Саме в цьому ми вбачаємо потенціал та перспективи подальших досліджень.

### Список використаних джерел

1. Даценко О. А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 31 (70).
2. Кононова М., Кучма Т. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2020. № 1 (89). С. 28–32.
3. Кучеренко Є. В. Психосинтез: теорія і практика психотерапії: навчально-методичний посібник. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2008. 296 с.
4. Кучеренко, Є., Хомич, Г. (2022). Екзистенційна ситуація клієнта як підмурок у провадженні психосинтезу. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки, 19(64), 43-52.
5. Москалик В.В., Хомич Г. О. Екзистенційні практики: методологічна основа та реалії застосування. *Перспективи розвитку сучасної психології*: збірник наукових праць. Випуск 10. 2021.
6. Розвиток особистості у різних умовах соціалізації: колективна монографія /за ред. Л.О.Калмикової, Г.О. Хомич. Київ: Видавничий дім «Слово», 2016. 472 с.
7. Стеценко А. І. Методологічні засади дослідження переживання студентами ситуації фрустрації. *Науковий вісник ХДУ*. Серія «Психологічні науки». 2018. Вип. 4. С. 129–134.
8. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків: КСД, 2023. 320 с.
9. Хомич В.Ф., Хомич Г.О. Психологічний імунітет та його збереження в умовах інформаційних загроз та викликів. *Вісник Національного університету оборони України*. Розділ: Питання психології. Випуск 3 (67).2022. С. 126-135.
10. Хомич Г.О. Особливості соціалізації депривованої особистості. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «ПХДПУ імені Григорія Сковороди*: збірник наукових праць. № 4. 2020. С. 22–27.

11. Хомич Г., Ткач О. Стратегії надання психологічної допомоги клієнтам в кризових ситуаціях. *Humanitarium*: зб. наук. пр. з психології. ПХДПУ, Переяслав, 2020. Том 44. Вип. 1. С. 152-160.
12. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. № 39. С. 199–203.
13. Яценко Т.С. Глибинна психологія: діагностика та корекція тенденції допсихологічної смерті. Ялта: РВВ КГУ, 2008. 204 с.
14. Sanner E. Yehor Kucherenko in conversation with Eva Sanner : Psychosynthesis in wartime. *Inside Out. The Irish Journal for Humanistic and Integrative Psychotherapy*. №99, 2023. P. 12–16.
15. Stora J. B. Psychosomatic Therapy Casebook: Stories from the Intersection of Mind and Body. Phoenix Publishing House, 2023.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ: ПОШУКОВІ МЕТОДОЛОГЕМИ (ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЗРІЗ)**

*Поліщук В.М.*

У XXI ст. парадигма психологічної науки, як вагомий освітній фактор національної безпеки нашої держави, її громадян, об'єднаного європейського життєвого простору, повинна сконцентрувати і розв'язати актуальні *цільові освітні перспективи*, або *пошукові стратегії*, спрямовані на збільшення пізнавальних масштабів свого дослідницького поля, зокрема у вивченні *проблематики* «психологічних ресурсів» особистості. Ще з античних часів передовсім в історико-філософському, історико-психологічному та історико-педагогічному контентах *вона*, як інтегральна проблема, завжди займала одне з провідних пізнавальних місць у наукових уявленнях про людину, виявляючись зокрема у прагматичному розробленні авторських (Аристотель, Демокріт, М. Квінтіліан, Конфуцій, Лао-Цзи, Мо-Цзи, Платон та ін.) і державних навчально-виховних систем (найбільш популярні: афінська, спартанська), що спричинилося необхідністю встановлення у неї максимальних різнопланових можливостей (інтелектуальних, соціальних, емоційно-вольових тощо) з короткостроковою чи довгостроковою перспективою їхнього вивчення та використання (наприклад, для підвищення продуктивності праці, зміцнення системного управління, що завжди було вкрай важливо для безпечного функціонування громадянських

спільнот поруч з конкурентними і часто агресивними та ворожими суспільними середовищами). Чого варті лише окремі відомі висловлювання типу «Пізнай себе» (Сократ), де у людини актуалізується необхідність досягнення справжньої *досконаlostі*, основним показником якої є знання, *спрямованої* на досягнення життєвого успіху; «Я сумніваюсь, отже, існую» (Августин), де у гносеологічному фокусі досягнутої істини відображаються конструктивні і деструктивні наслідки власного переживання ситуацій тотальних сумнівів з відповідними сприятливими чи несприятливими вчинками, а узагальнення «Я мислю, отже, існую» (Р. Декарт) рівнозначне твердженню, згідно з яким «усе у навколишній дійсності підлягає сумнівам, крім мислення, навіть якщо воно є помилковим», тим самим демонструючи незалежну поступальну пізнавальну спроможність свого «Я».

У будь-якому випадку, ці та інші схожі в наступному історичному часі логічні тези об'єднувала смислова спрямованість на пошук у людини, як *мислячої* індивідуальності, дієвих механізмів достовірного пізнання і самопізнання, але, однак, здебільшого без системного використання експериментального фактора, що було цілком природно для психології як науки у руслі її еволюційного розвитку до кінця ХІХ ст. – 1930-тих рр. Потім, до 1950–80-тих рр., уже в прогресуючих дослідницьких тенденціях стверджувалася виробнича необхідність експерименту, і, як результат, формувалася методологічна логістика для об'єктивного вивчення психологічних особливостей *життєвих явищ чи подій*: 1) спочатку – у пізнавальній площині теоретико-практичного аналізу; 2) потім – з перспективою *їхнього* емпіричного (зокрема – експериментального) пізнання і, зрештою, творчого прикладного використання отриманих даних на основі конкретного соціального запиту [3].

У схожому історичному дослідницькому руслі окреслювалася проблематика «психологічних ресурсів особистості», яка зараз, у 2020-тих рр., залишається *якраз* більше на рівні теоретичного аналізу: 1) так, у західноєвропейській психології – це популярний виразнений екзистенційний ракурс, провідними пізнавальними домінантами якого постають самовизначення, сенс людського життя через усвідомлення власного соціального місця та життєвого призначення у найближчому оточенні (як приклад: родинному, виробничому) чи глобальному світі; 2) в українській психології (у колишньому радянському та сучасному вітчизняному освітньому просторі) превалює необхідність розроблення дієвих механізмів

життєтворчості та життєвих стратегій з акцентуванням у них передусім філософсько-психологічного змісту [2].

Водночас пролонгований в історичному часі означений глибинний теоретичний пошук має свою об'єктивну причинність і соціальну значущість, зумовлених зокрема кількісною та якісною невизначеністю структурних елементів феномена «психологічні ресурси», де важливо не помилитися, а обрати саме ті складові, які цілісно відображають логічну впорядкованість його природної сутності. У будь-якому випадку, наразі спостерігаємо домінування відповідних тематичних авторських уявлень, які звісно мають право на публічне оприлюднення, оскільки часто презентують потужний пошуковий діапазон, що дійсно дає підстави для виокремлення у цій проблематиці різнопланових типових чи нетипових пізнавальних тенденцій.

З другого боку, очевидним дослідницьким фактом постає даність, згідно з якою через відсутню, обмежену чи недосконалу емпіричну базу, аналогічне виокремлення та використання експериментальних чинників ми отримали сталий пошуковий дисбаланс не лише між тематичними теоретичними та емпіричними розвідками «психологічних ресурсів» як універсального поняття, а також у різноманітті самого теоретичного пошуку, показовим пізнавальним елементом якого є термінологічний хаос з його смисловою невизначеністю, незавершеністю, реальною чи потенційною підміною формулювань, деклараційністю, довільністю тлумачень (*а разом – пізнавальними бар'єрами*), чим буквально переповнена наукова література. Наприклад: констатуються «сильні та слабкі сторони особистості», як правило, без конкретизації їхнього змісту і, загалом, наскільки правомірною є така полярна постановка проблеми («сильні» – «слабкі») через її амбівалентність? Або: маємо тотальне використання слова «певні» у поєднанні з предметом інтересу «ресурси», отримуючи, як наслідок, інші сформульовані невизначеності типу «певні ресурси» (це як?), «певні відношення», «певні завдання» тощо (так само). Закономірно, що така пошукова логістика ускладнює розуміння проблематики разом із зниженням одноосібної відповідальності за її дослідницький стан. Спостерігаємо також частотне використання поняття «життєва енергія» (який тут зміст?), а ще розповсюджену аналогічну авторську термінологічну невизначеність на рівні загально-психологічного знання, зведеного зараз в осмисленні навколишньої дійсності з рангу фундаментальної психологічної

галузі для інших психологічних наукових напрямків навіть більше, ніж до пізнавального «мінімуму», наприклад: «відчуття щастя» (йдеться про аналізаторні системи чи «Щось» інше?). Якщо тут припускаються інші понятійні варіанти, то їх потрібно об'єктивно пояснити. Зрештою, яка смислова диференціація «відчуттів» і «почуттів»? Привертають дослідницьку увагу тлумачення «мудрості» на кшталт «внутрішньої (?) мудрості» як знань самого себе (які знання? з якими базовими смислами? критерії таких знань?). Крім того, виходить, що припускається існування «зовнішньої мудрості», як альтернативного знання вже не про себе (знову-таки: які знання? чому саме такі?), актуалізуючи незмінний загадковий фокус вічного проблемного питання в історії гуманітарних наук «Що таке, власне, «мудрість»?». Або: «психологічні ресурси» *позначають* «рішення рухатися вперед (куди і як? за якими «позначеннями» чи шляхами тощо?) і не озиратися (!?) назад (!?)»; це «поєднання непоєднуваних талантів (?)», вони мають «надихати» (?) тощо.

Такі чи інші схожі «твердження», «терміни», які претендують на науковий статус, не тільки не презентують хоча б початки наукового трактату, а швидше демонструють недосконалий літературний художній твір у його первинному пробному варіанті, термінологія якого, однак, також потребує пояснення щодо аргументації на користь свого вибору, а головне – потреби та необхідності, актуалізованих теперішніми соціальними викликами і загрозами, які вимагають оперативних доказових результативних дій на основі виразної та зрозумілої інформації.

Загалом у сучасній психологічній науці ще з 1990-тих рр. стабілізувався пізнавальний парадокс не лише про тематику «психологічних ресурсів»: йдеться про «одночасні настанови на раціональні та ірраціональні судження» – нехай навіть цікаві, але часто малоказові і навіть сумнівні без спроб їхньої конкретизації хоча б у якості критеріального виміру різнопланових проявів. Так, уже згадувані феномени «мудрість» і «знання» можуть розглядатися крізь суб'єктивну авторську призму, як здається, «вечерної» низки понять типу «креативність», «допитливість», «гнучкість мислення або непрозору логістику низку інших понять типу «надія», «вдячність» і тут же через «кому» – «релігійність», вкотре фокусуєчи закономірне питання про достовірність принципів свого кількісного відбору та якісної впорядкованості. Або: «чуття прекрасного» (може «почуття»? йдеться про «інтуїцію» чи «щось інше»? якщо дійсно «чуття», то про який його новий зміст

мовиться?); «чуття гумору» (знову вкотре: це аналізаторні системи? очевидно, що все ж почуття, якщо аналізувати термінологічний зміст), де у зацікавленого і компетентного *читача* з цього приводу відразу виникають справедливі сумніви у діапазоні «чуття – почуття» тощо, а визначення феноменів «любові» і «гуманізму» через, наприклад, «бажання турбуватися про інших» створюють у *нього* патову ситуацію типу «чому саме таке розуміння? чи є ще якісь варіанти?». І головне: виникають принаймні, як мінімум, два підсумкові цільові запитання: 1) Чому саме такі поняття розглядаються провідними у якості складників *психологічних ресурсів*, і, зрештою, який їхній психологічний зміст, отриманий на основі теоретико-емпіричних розвідок з участю його «Величності Експерименту»? 2) Як і чому саме такі формулювання претендують на роль пізнавальних параметрів у роз'ясненні *їхнього* хоча б базового змісту?

В аналогічному дослідницькому контенті у структурі «психологічних ресурсів» потребує додаткового тлумачення наявне визначення поняття «*добро*» та «любов», яке часто вживається у ранзі *його* обов'язкового супроводу. Мислителі передовсім епохи античності чи середньовіччя, які свого часу створювали тут пізнавальні акценти, мабуть ніяково почувалися б та схвильовано переживали вершинні прояви власної неспроможності, вражено і захоплено спостерігаючи, як буває просто і невимушено у ХХІ ст. вирішуються наукові завдання, над якими вони працювали все життя, і, на їхню думку, здебільшого так і не змогли виконати (хоча, не виключаємо інший, але полярний, аспект їхніх переживань: як мінімум, грандіозне здивування).

Пошукова ситуація з «психологічними ресурсами» стає ще більше невизначеною і «заплутаною», коли у їхній структурі виокремлюється і довільно тлумачиться зміст емоційно-вольової сфери, а особливо вольових якостей – проблеми, яка досі стабільно залишається у психологічній науці однією з найменш розроблених у силу її експериментальної складності, що водночас зовсім не заважає оперувати її специфічною термінологією на кшталт «нам мало з цього приводу відомо реальної конкретики, проте завжди маємо власну думку». Або: наскільки доказовим є тлумачення змісту «психологічних ресурсів», коли поза дослідницьким полем часто залишаються індивідуально-типологічні особливості людини, зокрема здібності?

Окремим (специфічним) вагомим пізнавальним бар'єром у вивченні цієї *проблеми* є «схиляння» («поклоніння») перед науковими авторитетами (передусім – західноєвропейськими), коли навіть будь-яке їхнє слово часто стає «переконливим» аргументом у наукових дискусіях, незважаючи на те, що такі докази часто визначали лише первинні вихідні уявлення про її зміст, а тому відповідні узагальнення апріорі були об'єктивно обмеженими у достатньому теоретичному потенціалі, якісному відборі та достовірному аналізі експериментального матеріалу з відповідними результативними узагальненнями, про що їхні автори (тому вони і є авторитетними!) часто завчасно попереджували. І це в умовах надокучливого та тривалого в календарному часі соціального порівняння «не на нашу користь», тоді як саме наші численні наукові досягнення є взірцем для західноєвропейських наукових шкіл, які в гуманітарних галузях завжди відзначалися споглядальністю (питання «кому в кого потрібно вчитися?» є дуже дискусійним) [4]. Знову, на жаль, укотре спрацьовує відоме гасло «Немає пророків у своїй Вітчизні», оскільки фіксуємо масові посилання на наукові уявлення західноєвропейських учених та одиничні – на співвітчизників (часто тому, що вони ж «наші!»). Так, у *Е. Фромма* «психологічний ресурс» передбачає три фундаментальні особистісні цінності (надію, яка спрямовує на майбутнє, визначає перспективи саморозвитку і життєве зростання; раціональну віру як усвідомлення існування численних можливостей та необхідності їх вчасно виявляти і використовувати; мужність як здатність протистояти викликам, що загрожують «надії» та «вірі») і зовсім не був фіксованим у кількості за *його* ж неодноразовими нагадуваннями. Маємо ще інші приклади: наскільки доказовою є авторська позиція про формулювання поняття «сила характеру», яке вже попередньо має сумнівний науковий статус, крізь призму, як суб'єктивно здається, вагомих «вужчих» за значенням понять типу креативність, допитливість, гнучкість мислення, інтерес до навчання, мудрість, причому впорядкованих в одній термінологічній низці? (М. Селігман).

Вкотре виникає запитання: чому саме вони обрані у ранзі параметрів «психологічного ресурсу»? Як бути із функціональним розумінням інших психічних пізнавальних процесів на тлі мислення і чому мислення? Зауважимо, що «характер» без всяких додаткових посилюючих «характеристик» у психологічній науці є не менш складним за «волю» і потребує від науковця неабиякої дослідницької мужності, щоб присвятити його вивченню своє

наукове життя (В.І. Абраменко). Або: наскільки вичерпним є тлумачення «допитливості» через «ширий інтерес» (?) до того, що відбувається довкола, прагнення відповісти на питання, викликані певною подією», де принаймні виникає вже інший дослідницький інтерес про критерії смислової диференціації «щирості» і «нещирості», і чому така детермінація має бути лише подійною, причому знову-таки «певною»? Аналогічно йдеться про гнучкість мислення як прагнення знайти *декілька* (скільки ж тоді їх існує у фіксованих числах?) варіантів розв'язання завдання, відкритість новому (які тут критерії?) досвіду та новим (так само) знанням, але особливо «мудрість» як уважність до широкого контексту подій, що відбуваються, розуміння загальних (?) закономірностей явищ.

Приходимо до висновку, що *споглядальність* у розумінні особистісного становлення людини, «психологічні ресурси» якої є її невід'ємною особливістю хоча б у ракурсі сенсу життя, *витіснена* свого часу на межі XIX–XX ст. закономірним прогресуванням нового календарного етапу у вивченні природи психічного (еволюційна трансформація предмета психологічної науки: «від науки про свідомість» – до «науки про поведінку»), згодом – через використання експериментальних досліджень («наука про психіку як системне явище») з їхніми піковими досягненнями у 1920–30-тих і 1950–60-тих рр. (особливо у віковій психології, соціальній психології, психології праці, диференційній психології, інженерній психології) зараз набуває повторних несприятливих обрисів минулого календарного часу у наративі «таке вже було». Отож солідаризуємося з науковцями, що *проблематика* «психологічних ресурсів» далека до повного вирішення та потребує глибинного та системного аналізу [2]. Навіть більше: *вона* перебуває лише на перших етапах свого дослідницького шляху, однак, незважаючи на це, ми констатуємо, як позитив, вагомий пізнавальний парадокс, згідно з яким її недосконала пошукова логістика з функціонально невизначеністю засвідчує акцентовану потребу своїх лонгітюдних теоретико-емпіричних розвідок, виокремлення та розроблення змісту базового категоріального апарату через пізнавальну призму таких питань як «Що?», «Де?», «Коли?», потім – «Як?», «Звідки?» і підсумкового «Навіщо?», причому з обов'язковим компетентним врахуванням актуальних тематичних досягнень здебільшого забутого чи напівзабутого історико-психологічного знання або на прикладі життєдіяльності його авторів – відомих наукових постатей

різних історичних епох (як приклади: Геракліт, П. Абеляр, Ж.-Ж. Руссо, К. Ушинський, А. Макаренко, В. Сухомлинський).

Зрештою, для пізнання індивідуальної (для людини) та глобальної (для громадянських спільнот) значущості *феномена* «психологічні ресурси» виокремлюються провідні логічні пункти: «детермінанти» – «завершене і доказове формулювання основних структурних понять» – «шляхи вдосконалення структурних понять як сприятливих утворень (чи навпаки: їхньої локалізації як несприятливих)» – «життєві перспективи: короткострокове та довгострокове прогнозування з варіантним розробленням реального та потенційного змісту».

Визначити їх можна через наступні дослідницькі стратегії, наприклад:

**1. Психологічні ресурси особистості і сучасна соціальна ситуація розвитку громадянського суспільства** (провідна світоглядна настанова).

Незважаючи на різнопланові *суперечності*, наявний інформаційний масив про психологічні ресурси людини все ж відображає пошукові зусилля дослідників збагнути його феноменологічну сутність. Водночас у ситуації загрозливих соціальних викликів, зокрема рашистську агресію, вони увиразнилися не лише для успішної життєдіяльності людини, а самого її фізичного існування, акцентувавши у зв'язку з цим необхідність повторного переосмислення досліджуваної проблеми в умовах новітнього соціального запиту, сконцентрованого у вершинному переживанні воєнного лихоліття «Батьківщина у небезпеці!». Уперше з 1990-тих рр. ми спостерігаємо у громадян тривожні початки прогресуючого тотального розчарування суспільною *глобалізацією*, руйнівні наслідки якої досягли у 2024 році дискредитуючого апогею передусім на прикладах численної маргінальної касти, сенс буття якої полягає у 1) крайній індивідуалізації розвивального виміру, де перекреслюється оптимістична психологічна ресурсність із-за неприхованої манкуртської спрямованості, 2) пріоритетності «розкішного життя», що не зіставляється з можливостями, проте гіперболізується неадекватними намірами, 3) девальвації змісту вічних життєвих цінностей, зокрема моральних чеснот, Інституту сім'ї, 4) звичному і навіть унормованому *примітивізму* поведінки та мислення, який стабілізував аналогічний (вульгарний, брутальний тощо) спосіб життя, що не піддається результативному громадському осуду на рівні повсякдення, а у родинному колі часто всіляко стимулюється

сумнівними принципами типу «уміють люди жити» або «треба вміти вчасно потрапити у потрібне місце», 5) смислового розриву між необхідним та реальним професійним знанням, 6) знеціненні поняття «інтелектуальна еліта» перед впливовістю «потрібних» зв'язків, де розум беззахисний у протистоянні із соціальним нахабством, невіглаством, протекціонізмом тощо.

Відповідно, у протилежного громадянського полюса перед реальними загрозами територіальних втрат, державності, небезпеки для власного життя зміцнюються світоглядні настрої про необхідність новітнього соціального самовизначення та самоідентифікації поза життєвими координатами інших, зокрема *західноєвропейських культур*, які у континентальній війні загалом демонструють світовій спільноті свою глобальну організаційну непослідовність, неузгодженість і навіть несподіване банкрутство у готовності до системного спротиву у межах колективної відповідальності. Йдеться про домінування на теренах України *не їхніх* чи інших світових правил співжиття, а своїх («наших, власних»), які визначають пріоритетність Людини як найвищої земної цінності, спроможної захищати вітчизняний життєвий простір. Тоді актуалізується громадянська потреба зміцнення державницьких трансформацій знову-таки у новітніх *життєвих площинах*, які відображають унікальність нашого гідного та самодостатнього народу з величною історією, наприклад, у пріоритетності вже іншого (зокрема: антиглобального, ізоляціоністського) соціального вибору, сутність якого в умовах наявних глобальних реалій полягає у негайному і надійному визначенні країною такого свого *життєвого місця* у системі зруйнованого сучасним воєнним лихоліттям світового порядку, яке гарантує їй безпечне проживання і розвиток через ефективне використання матеріальних, технічних та *структурованих психологічних ресурсів*, а не безкінечні ілюзорні сподівання на «вічний» прихисток від інших, як здавалося чи досі здається, більш могутніх держав для забезпечення свого захисту.

**2. З'ясування феноменології поняття «психологічні ресурси».** Вихідна пізнавальна настанова, яка визначає напрямки розроблення його змісту, полягає у встановленні провідної функціональності, завдяки якій у людини акцентується *активна спроможність* до продуктивної життєдіяльності. Тепер – у сучасних воєнних реаліях як сукупності надзвичайних *ситуацій*, здебільшого пролонгованих і часто невизначених у календарній

тривалості, *окреслених* спочатку проблемним питанням «Що це?», потім – його уточненням «Що це таке»?». Окремі авторські варіативні відповіді на них (як пропозиції), які зустрічаються у тематичних першоджерелах, позначають «психологічні ресурси» станами, умовами, засобами, життєвим досвідом, «кодами», рідше – поєднують ці назви, що найбільше торкається «засобів» та «умов». Термінологічна неузгодженість (чи «плутанина») унеможлиблює адекватні теоретико-практичні дослідницькі перспективи, що у прикладному аспекті виявляється передовсім у недосконалому розробленні результативних індивідуальних технологій. Необхідно зрештою позбутися сталого звички довільного (некоректного, або як у недавні радянські наукові часи казали – «волонтаристського» підходу) і навіть шкідливого оперування науковою термінологією (у її використанні, як правило, відсутня персональна професійна відповідальність), методологічні основи якої, як вже згадувалося, визначаються «загальною психологією» та тематичною інформацією, систематизованою і загально визнаною у психологічних словниках.

Зважаючи на труднощі у вивченні цієї проблематики, усіх дослідників усе ж об'єднує пізнавальна позиція, згідно з якою «психологічні ресурси» є складним інтегративним *явищем* [1]. Очевидно, що структурно-функціональна деталізація *його* змісту полягає у теоретико-експериментальному виокремленні вичерпної і перевіреної отриманої інформації з відповідною послідовною етапністю. Так, один із пошукових варіантів – це дані про 1) базові утворення у структурі природи психічного як детермінант «психологічних ресурсів» (як приклад, доречною тут є напівзабута культурно-історична теорія вищих психічних функцій Л.С. Виготського), 2) розроблення параметрів таких утворень (зокрема – поведінкових) та виокремлення їхніх типових і нетипових виявів, 3) встановлення параметрів типових і нетипових виявів у потенційних утворень, які є похідними від базових, що разом окреслюють перспективи розвитку («не-розвитку») психологічних ресурсів.

Характерно, що сучасна дослідницька ситуація демонструє у «психологічних ресурсів» домінування другого названого етапу поза пошуковим полем попереднього і заключного, закономірно призводячи до суб'єктивної споглядальної описовості феномена та звуження його ноумена. Водночас в умовах континентальної війни, коли йдеться про фізичне виживання громадянського суспільства, його індивідуальні мобілізаційні резерви, психологічну готовність

до інтенсивної життєдіяльності у невизначеному лихолітньому календарному часі, актуалізація і конкретизація у людини змісту особистих ресурсів як захисника *Вітчизни* набуває глобального державного значення.

**3. Смыслова диференціація поняття «психологічні ресурси» у системі інших наукових понять.** Тут також є своя вихідна пізнавальна настанова: «Що саме називається «психологічним ресурсом»?». У контенті розуміння людини як біопсихосоціальної істоти (К. Платонов), яка розвивається за законами складної моносистеми (біологічна, соціальна, психологічна), позначеної віковим (типовим) та індивідуальним (нетиповим) психологічним різноманіттям, така диференціація вже апіорі здається зрозумілою, доступною і потрібною, оскільки претендує на внутрішню впорядкованість. Тоді *актуалізується* відповідна проблематика, наприклад: наскільки, по-перше, коректно і доказово відносити до психологічних ресурсів «успіх», «добро», «гармонія у взаєминах» тощо і, по-друге, розглядати їх відособлено, якщо існують інші моносистемні компоненти. Навіть, якщо припустити лише їхню доцільність, ця *пріоритетність* залишиться декларативною щодо структурно-функціонального моделювання (крім того, означене моделювання може бути сумнівним чи навіть абсурдним через вибір малоказових понять у ранзі елементів структури вкотре з абстрактними характеристиками).

Отже, забезпечуючи структурування феномена» як моносистеми, ми впроваджуємо у його вивченні принцип всезагального зв'язку: тобто життєве явище (у нашому випадку – це «психологічні ресурси») не зводиться до окремого вивчення своїх складових через цілісність феномена об'єктивної реальності, а передбачає врахування якомога більшого тематичного інформаційного масиву про них, максимальне встановлення внутрішніх і зовнішніх реальних та потенційних взаємозв'язків. Тоді є можливість уникнути розповсюджених формулювань на кшталт «на засадах комплексного підходу», «системного підходу» без пояснення їх специфіки у конкретному випадку.

Необхідно також визначатися із доцільністю використання синонімічних чи інших, як здається, близьких понять, де типовими прикладами постають «потенціал» і «особистісні ресурси», «психічні ресурси», та уникати розриву між «індивідуальними

властивостями» і «здібностями» у контенті загальновідомої структури психіки людини.

До того ж, прагнення до теоретичних уточнень, які не мають виразного прикладного значення, ризикують привести дослідника у сферу тотальної книжкової вченості, або догматичного, спрощеного, компілятивного знання, яке закономірно стає інформаційною основою для «проблематики», актуальної хіба що в уявленнях її автора, а, отже, необхідно виходити з того, що критерієм істини є результативна практика.

### **Висновки.**

1. Наукова ситуація з «психологічними ресурсами» людини наголошує на необхідності експериментального вивчення у *вузьких вікових інтервалах* 1) психічних станів, процесів, емоційно-почуттєвої сфери, індивідуально-типологічних особливостей (так, практично відсутніми наразі є дослідження відчуттів, сприймання, волі, характеру, уяви), які є необхідними передумовами для завершеного осмислення будь-якої психологічної проблематики, 2) вікової динаміки структур психіки та особистісних новоутворень (довільність дій, внутрішній план дій та ін.), оскільки недостатність перевірених результатів про них особливо наразі болісна, наприклад, при психологічній реабілітації наших воїнів.

2. Створення інтегративних теорій про психологічні ресурси особистості, оскільки жодна окрема теорія про її становлення не досягне бажаної державницької мети: 2.1. Це, наприклад, *синтез* вагомих концептуальних вітчизняних і західноєвропейських здобутків з актуальним освітнім запитом, *спрямований* на вироблення соціальної стратегії, яка передбачає конструювання оперативних і довгострокових прогнозів про психологічні ресурси на основі врахування, як мінімум, конкретних вікових новоутворень (галузева домінанта: вікова психологія) та індивідуальних особливостей (галузева домінанта: диференційна психологія) у сприятливих і несприятливих соціальних умовах (галузеві домінанти: соціальна психологія, педагогічна психологія). 2.2. Система прогнозування: 1) очікування мають бути однаково негативними і позитивними зі своїми наступними передбаченнями, витоки яких знаходяться у категоріях минулого часу, тобто йдеться про прогнози другого і третього тощо порядку, які, у свою чергу, варіантно продовжуються на випадок, коли очікуваний перебіг подій не справджується, а, отже, є можливість перейти в його іншу життєву площину: 2) всі прогностичні орієнтири передбачити неможливо, однак мінімізація небажаних подій визначається якраз

реальним знанням про людину у календарній площині «минуле – теперішнє». 2.3. Уникнення методологічних помилок, які унеможливають дослідницький пошук: частотним прикладом є тавтологічне визначення «психологічних ресурсів» (як приклад: «Психологічні ресурси передбачають уміння використовувати власні ресурси»).

3. Врахування смислової багатовекторності проблеми: 3.1. Її розроблення має галузеву адресну спрямованість (для інженерної, економічної, юридичної психології, психології реклами, психології засобів масової інформації, психології управління, психології менеджменту, проектування професійної кар'єри тощо), яка із соціальним плином часу дедалі актуалізується у руслі реальної практичної цінності, а не в досі стабільній «педагогіці фокусу», критикованої ще у 1930-тих рр. (А.С. Макаренко). 3.2. Принаймні у фаховому середовищі ми отримуємо наукові шанси для формування світоглядного спротиву спрощеним теоретичним знанням, споглядальним тлумаченням психологічних особливостей людини на основі суб'єктивного досвіду, тим самим перешкоджаючи продукуванню і розповсюдженню домислів та спотвореної інформації, що, в свою чергу, вкотре актуалізує необхідність отримання експериментального даних як унікальної інформаційної бази для поглибленого теоретичного аналізу.

Насамкінець: ця *проблематика*, як інтегральний науковий феномен, є однією з небагатьох сфер пізнання, де відображаються стан і перспективи психологічної науки, а її очікуваною дослідницькою метою є бажана продуктивність праці разом із збереженням та зміцненням фізичного і психічного здоров'я громадян, завдяки чому визначається процес і результативність індивідуальної особистісно-професійної самореалізації, рівень індивідуальної соціальної захищеності, що, зрештою, визначає громадянський спокій, національну безпеку нашої країни.

### Список використаних джерел

1. Генеза поняття «особистість» в українській психологічній науці: монографія / [В. В. Турбан, Л. З. Сердюк, В. В. Бушанський, В. В. Москаленко, Ж. М. Маценко та ін.]; за ред. В. В. Турбан. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.
2. Даценко О. А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 31 (70). № 4. 2020. С. 22–27.

3. Поліщук В. М. Віковий кризовий розвиток людини від народження до дорослості. Суми : Університетська книга, 2021. 458 с.
4. Park N., Peterson C. Character Strengths: Research and Practice. *Journal of College & Character*. 2009. №4 (April). VOL. X [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.tandfonline.com/page/terms-and-conditions>

## САМОДОСТАТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК РЕСУРС ЇЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

*Бігун Н.І., Дроздовська А.В., Чиж О.Ф.*

У сучасному суспільстві відбуваються значні зміни в сфері економіки та культури. Кожен із нас повинен забезпечити свою життєдіяльність власними зусиллями, одночасно залишаючись частиною спільноти. Це призводить до того, що вивчення самодостатності та її роль у формуванні життєстійкості стає все більш актуальним, оскільки самодостатність особистості значною мірою визначає, як людина пристосовується до різноманітних суспільних умов та подій в житті.

У нових реаліях сучасного життя важливо, щоб людина розуміла свої власні потенціал і ресурсність – ті якості, які допомагають досягати поставлених цілей, розвивають психологічну життєстійкість у стресових ситуаціях та поліпшують здатність структурувати навколишнє життя. Чітке усвідомлення своїх особистісних характеристик, цінностей, орієнтацій, можливостей і ресурсу, розуміння того, як тебе сприймають оточуючі, є важливими показниками самодостатності та стійкості особистості.

Життєстійка людина – це людина, яка володіє здатністю ефективно й гнучко, самостійно керувати своєю діяльністю, що дозволяє їй контролювати власну продуктивність, встановлювати успішні соціальні взаємодії та знаходити оптимальні шляхи самовдосконалення в умовах складних життєвих обставин. Така особистість зазвичай відчуває задоволення від своєї діяльності, що призводить до високої ефективності у різних аспектах життя [8, с. 29].

Результати досліджень Т.М. Титаренко та Т.О. Ларіної засвідчили, що різні життєві виклики впливають на людей по-різному: деякі під час стресу активізуються, використовуючи свої внутрішні ресурси для досягнення успіху, тоді як інші, навпаки,

можуть впасти у стан апатії та байдужості, намагаючись уникати змін. Цілком зрозуміло, що люди з оптимальним рівнем самодостатності особистості виявляють більшу здатність подолати життєві випробування та адаптуватися до них, що дає їм перевагу в управлінні емоціями і досягненню психологічної стійкості [8, с. 24].

Стійкість перед викликами перш за все виявляється у здатності людини швидко адаптуватися до будь-яких змін у житті та відновлювати свою фізичну і психічну силу за допомогою внутрішніх ресурсів.

Серед найважливіших складових індивідуальних ресурсів людини виділяють життєстійкість. Існують розбіжності в поглядах науковців на змістове наповнення поняття життєстійкості. Так, А. Бандура зазначає, що необхідними умовами життєстійкості людини є такі її риси як емоційна стійкість, сміливість, здатність контролювати свої бажання, домінантність, стриманість, самостійність, адекватність, усвідомленість цілей, смислу та сенсу життя. Т.М. Титаренко та Т.О. Ларіна, в свою чергу, до базових умов життєстійкості особистості відносять її самодостатність [8].

Самодостатність визначає здатність особистості ефективно опиратися життєвим викликам, бути динамічною, стрімко розвиватися і змінюватися, будучи стійкою та здатною адаптуватися до різноманітних обставин. Тому не викликає сумніву актуальність питання розвитку самодостатності особистості як внутрішнього ресурсу її життєстійкості та підтримки психологічного благополуччя.

Як класичні, так і сучасні психологи часто використовують термін «самодостатність» у своєму професійному контексті. Наприклад, Альфред Адлер, обґрунтовуючи теоретичні засади індивідуальної психотерапії, підкреслював, що цей метод психологічної допомоги сприяє розвитку самостійності та незалежності клієнта [10]. За думкою автора, процес формування самодостатності особистості є важливим етапом для подолання різних форм психологічного дискомфорту, зокрема, таких як невроз. Ідея підтримки розвитку самодостатності особистості клієнта виступає одним із основних завдань індивідуальної психотерапії, що впливає з поглядів Альфреда Адлера на природу особистості. Головним двигуном особистісного розвитку від раннього віку є відчуття неповноцінності, яке проковується особистим відчуттям невдоволеності своєю психологічною чи соціальною здатністю (наприклад, недостатністю навичок, життєстійкості, потенціалу та ресурсу). У прагненні подолати це

відчуття, людина прагне досягти в собі відчуття досконалості, завершеності та повноти у різних аспектах життя. А. Адлер описав цю мотивацію як «прагнення до домінування» [10]. Цікаво, що на думку автора, найбільш ймовірними способами виявлення «прагнення до домінування» будуть ті життєві ситуації, де людина відчуває обмеження вродженого потенціалу та ресурсу. Це обмеження вона переживає як недолік власних ресурсів, здібностей і можливостей – усього того, що дозволяє бути ефективною та повноцінною.

Шлях та траєкторія особистісного розвитку визначаються тим, які стратегії компенсації почуття неповноцінності обирає людина. Відповідні методи, такі як успішна компенсація або гіперкомпенсація, сприяють зниженню цього почуття, розвитку власних здібностей та соціальної зацікавленості. Тут А. Адлер застосовує термін «соціальний інтерес», який означає специфічне відчуття співчуття та співпереживання з оточуючим соціальним середовищем. Це відчуття сприяє знаходженню рівноваги між власними потребами та потребами інших, і сприяє конструктивному розвитку власних здібностей [10]. На противагу, неприйнятні форми компенсації, такі як ухилення від реальності через хворобу, лише посилюють почуття неповноцінності, обмежують потенціал та ресурс особистості.

Отже, враховуючи погляди А. Адлера, можна зробити висновок, що людина, намагаючись компенсувати свою відчуту неповноцінність, прагне до досягнення самодостатності. Оскільки, компенсаційні процеси спровоковані суб'єктивним сприйняттям своєї часткової недосконалості, що виникає з відчуття обмеженості власних можливостей, потенціалу та ресурсу для досягнення успіху і повноцінної самореалізації. Досягнення самодостатності можливе лише через взаємодію зі суспільством, оскільки, будучи цілісною особистістю, людина водночас є невід'ємною частиною суспільства, а індивідуальні та соціальні аспекти особистості існують у взаємній єдності.

Карен Хорні, автор соціокультурної теорії особистості, вказує на «прагнення до самодостатності і незалежності» як одну з десяти невротичних потреб людини [9]. Ці потреби є конкретними стратегіями, якими особистість намагається подолати внутрішню тривогу і виконують роль психологічного захисту. Базальна тривога виникає через негативні взаємини між дитиною та батьками і проявляється у відчутті самотності, відчаю та страху перед можливими небезпеками навколишнього світу. Згідно з поглядами

автора, вплив батьків визначає ключовий напрямок розвитку особистості дитини, оскільки вони відповідають за задоволення її основних потреб: фізичне виживання прямо пов'язане з «потребою у задоволенні», а психологічне благополуччя та психічне здоров'я - з «потребою у безпеці».

Потреба в безпеці виражається у бажанні бути захищеним від небезпеки, оточеним любов'ю та прийняттям від значущих дорослих, особливо від батьків. Здоровий розвиток особистості дитини обумовлюється тим, як вона відчуває безмежну любов, підтримку, турботу та відчуття безпеки під час спілкування з батьками. Проте, гіперопіка або ігнорування її потреб, неухважне ставлення, приниження та знецінення, можуть призвести до патологічного розвитку особистості дитини. Подібне ставлення батьків, також формує у дитини почуття ворожості і базальну тривогу, що є джерелом внутрішніх конфліктів.

Відповідно до теорії К. Хорні, внутрішні конфлікти особистості базуються на протилежних почуттях, бажаннях та інтересах, які спочатку виникають у маленької дитини а пізніше в дорослої людини. Ці конфлікти є повсякденною реальністю для багатьох людей, і часто вони навіть не усвідомлюють їх. Більшість людей, залишаючись пасивними, не намагаються свідомо вирішувати внутрішні конфлікти, а діють відповідно до обставин або за вже сформованими стратегіями психологічного захисту, що сформувалися в дитинстві [9].

К. Хорні визначає групу невротичних потреб, до яких люди звертаються з метою подолання почуттів тривожності, ворожості, відторгнутості та безпомічності. Ці невротичні тенденції включають: потребу в любові і схваленні; потребу в партнері-керівнику; потребу в чітких обмеженнях; потребу влади; потребу в експлуатації інших; потребу в суспільному визнанні; потребу в захопленні собою; потребу в честолобстві; потребу в бездоганності та незаперечності; потребу в самодостатності та незалежності [11]. На думку автора, ці стратегії характерні для всіх людей і слугують для оптимізації взаємовідносин, досягнення відчуття безпеки, психологічного захисту від невротичних станів, а також інших емоційних аспектів. Однак, якщо використання цих стратегій виявляється жорстким, стереотипним, перебільшеним чи неадекватним, це може спричинити внутрішній особистісний конфлікт або невротичний стан.

К. Хорні розробила типологію особистості, що ґрунтується на аналізі провідних невротичних потреб та установок стосовно

відносин з іншими людьми. Вона виділила три основних типи особистості: асоціативний (зорієнтований на спілкування з іншими), дистанційний (ізолюваний від інших) і агресивний (схильний до конфліктів з іншими) [9]. Перебільшено виражена потреба в самодостатності властива відособленому типу особистості, і призводить до невротичного уникнення будь-яких соціальних відносин, відмови від зобов'язань у цих відносинах, дистанціювання від близьких стосунків з іншими. У той же час, нерішучість, беспорядність, конформність, гостра потреба в любові, прийнятті, близькому партнерові, характерні для асоціативного типу особистості, що призводить до її надмірної залежності від інших людей, соціального схвалення та підтримки.

Згідно позиції К. Хорні, існує певний оптимальний рівень потреби особистості в самодостатності. Цей рівень дозволяє їй успішно будувати теплі, довірливі та відповідальні взаємини з оточуючими, при цьому зберігаючи необхідну автономію і самостійність, не вдаючись до невротичних стратегій для подолання базальної тривоги. Самостійність є лише однією з компонентів самодостатності особистості, але не є тотожною з нею повністю. Навіть людина з низьким рівнем самодостатності, може виявляти певну самостійність у прийнятті рішень і здійсненні дій. Однак, це часто відбувається на тлі невротичної тривожності, яка виникає через відсутність життєстійкості особистості. Вона розраховує на підтримку з боку оточуючих осіб, включаючи схвалення її рішень та дій, як своєрідний знак соціального дозволу для їх здійснення. Це, в свою чергу, може спровокувати внутрішній конфлікт особистості, викликаний дихотомією між «потребою в надмірній опіці» і «потребою в самостійності». К. Хорні підкреслювала, що активне вирішення внутрішніх конфліктів, може бути дуже болючим для особистості, проте, коли вона регулярно самостійно шукає способи їх вирішення, це призводить до збільшення її внутрішньої життєстійкості та збільшення власного ресурсу [6].

А. Маслоу, вважав, самодостатність однією з найважливіших Б-цінностей особистості [11, с. 153]. У його гуманістичній психології, розвиток самоактуалізованої особистості визначається метацінностями – вищими цінностями, які визначають самоідентифікацію людської сутності та об'єктивне розуміння сутності Буття. Автор порівнює метацінності з, так званими, дефіцитарними цінностями (Д-цінностями), які визначають сприйняття світу людиною виключно через призму задоволення

власних потреб, «перетворюючи світ лише на засіб досягнення ... мети» [11, с. 116]. За А. Маслоу, коли люди керуються дефіцитарними цінностями, вони втрачають можливість об'єктивно сприймати світ: «...ми, в справжності, сприймаємо не світ, а себе в ньому або його в нас» [11, с. 116]. В той же час, здатність людини відмовитися від своїх дефіцитарних цінностей і піднятися на рівень цінностей Буття робить її близькою до божественного, дозволяючи цілком об'єктивно сприймати Буття (Б-пізнання) та його справжню сутність. Така людина розглядає Буття як «добре, справедливе, необхідне», а зло – як «продукт обмеженого або егоїстичного уявлення і розуміння». Він писав: «Якщо б ми були подібні до Бога у цьому контексті, ми також би мали всезнання і ніколи б не осуджували, не лякались та не розчаровувались. Ми могли б відчувати лише співчуття, любов до ближнього, милосердя і, можливо, певне сумне або веселе здивування (у високому розумінні цього слова) від недосконалості інших людей» [11, с. 114].

До цінностей Буття А. Маслоу відносить такі: цілісність, досконалість, завершеність, справедливість, життєвість, повнота, простота, краса, праведність, унікальність, невимушеність, гра, істинність, чесність, реальність, та самодостатність. Останню Маслоу розглядає як автономність, незалежність, здатність бути самим собою без впливу інших, самовизначення, здатність піднятися над оточенням. Самодостатність, разом з іншими цінностями Буття, на думку Маслоу, є вродженою властивістю людини, потенційним прагненням, яким володіє кожне новонароджене немовля. Однак, це прагнення, може реалізуватися лише за умови наявності сприятливих соціальних умов [12, с. 153-199].

Через орієнтацію на метацінності, самоактуалізована особистість, за А. Маслоу, може досягати вищих станів Буття та сприймати світ незалежно від себе, не відтіняючи його власними інтересами, що говорить про життєстійкість особистості. Ці стани є самодостатніми у своїй сутності, оскільки, з одного боку, нескінченні та не потребують схвалення, не мають за мету досягнення досконалості або якоїсь кінцевої мети. З іншого боку, вони вільні від примітивних егоцентричних бажань та дефіцитарної обумовленості, дозволяючи відчувати відкритість до необмеженого, цілісного та істинного сприйняття самого Буття і світу в їхній широті.

Стани Буття стають доступними навіть для тих, хто ще не досяг самоактуалізації, в моменти їх вищих переживань, що

А. Маслоу описував як «моменти найвищого злету» [5, с. 104]. У ці миті людина сприймає природу як щось, що існує саме по собі, існуючи незалежно від неї, а не як ігрове поле, створене виключно для задоволення людини, і тому вважається самодостатньою. А. Маслоу підкреслював, що як стани Буття, так і самоактуалізація є явищами, які вільні від будь-яких статичних чи типологічних обмежень. Ці обмеження призводять до уявлення самоактуалізації як пантеону, доступного лише окремим людям, старшим за шістьдесят років. Усвідомлення того, що самоактуалізація – це лише один етап, один «прорив», в якому всі сили особистості дуже ефективно спрямовуються на досягнення єдності, подолання розриву. Це момент, коли людина стає більш відкритою до вражень, виявляє унікальність, спонтанно самовиражається, функціонує більш повноцінно, творчо, і має більше почуття гумору. Вона піднімається над своїм Его, стає менш залежною від нижчих потреб. У ці миті «проривів», за словами А. Маслоу, людина стає більш схожою на себе, краще реалізує свої потенційні користуючись власним ресурсом, наближається до ядра свого Буття і стає більш повноцінною особистістю [5].

Таке розуміння самоактуалізації, за А. Маслоу, відкриває шлях до розуміння самодостатності не як окремого пункту у психічному розвитку людини, який закріплюється на певній віковій стадії, а як постійного процесу формування унікальних якостей особистості. Ці якості дозволяють людині повноцінно задовольняти потреби за допомогою сформованої життєстійкості, що виникають на різних етапах її життя, максимально розкривати та використовувати внутрішній ресурс і забезпечувати успішну адаптацію та продуктивну життєдіяльність.

Важливим напрямком психологічних досліджень є вивчення життєстійкості особистості, оскільки саме з ним пов'язані питання про якість життя людини, її психічне здоров'я, відношення до себе та до інших, вміння справлятися з перепонами зі стресом. Успішність протистояння особистості стресовим ситуаціям у значній мірі залежить від рівня життєстійкості особистості.

Дослідники С. Мадді і Д. Коушеба вважають, що життєстійкість – це особистісна характеристика, яка є загальною мірою психологічного здоров'я людини і включає три життєві установки: залученість, контроль над подіями та готовність до ризику [7, с. 132].

Ю.В. Кобикова звертає увагу на важливість цілеспрямованого формування життєстійкості у підлітків. На думку автора,

життєстійкість є ключовим ресурсом особистості, необхідним для формування адекватної самооцінки та розкриття потенціалу особистості. Саме такий цілеспрямований розвиток може допомогти молодим людям здійснювати вибір та ставитися до життєвих викликів з розумінням і адекватністю, а не уникати чи відкидати їх. Адже уникнення та відкидання труднощів може призвести до внутрішнього відчуття безпорадності та втрати контролю над власним життям, а в найгіршому випадку – до ризику суїцидальної поведінки [4, с. 38-39].

Про ефективність роботи з формування життєстійкості, на думку автора, може говорити сформованість таких якостей як: висока адаптивність, впевненість у собі, незалежність, самостійність суджень, прагнення до досягнень та самодостатність.

О.А. Чиханцова розробляючи модель життєстійкості, розглядає її як системний психологічний феномен, як цілісне особистісне утворення, формування і розвиток якого обумовлене комплексом взаємодіючих параметрів особистості [10].

На думку дослідниці, він включає: адаптаційний потенціал особистості, поведінкові стратегії долаття стресових ситуацій і екзистенційної тривоги, феноменологію становлення особистості та її основних життєвих установок [10].

Крім того, життєстійкість О.А. Чиханцова вважає одним із ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих форм саморегуляції, фундаментом її особистісних рис.

На відміну від С. Мадді, який в поняття життєстійкості включає психологічний та діяльнісний компоненти, О.А. Чиханцова пропонує розглядати цей феномен ширше.

Авторка пропонує структуру життєстійкості особистості, розширити також такими особистісними параметрами як: цілі, цінності, смисли, самоставлення, автономія, мотивація самореалізації [10, с. 145].

В такій інтерпретації життєстійкість презентовано з позиції системного підходу, як складну інтегральну властивість особистості, і подано у вигляді трирівневого конструкту. В конструкті присутні метасистема, система, підсистема, що включає рівні, відповідні ієрархічній структурі властивостей особистості [10, с. 145].

Структуру життєстійкості особистості дослідниця представляє через систему стійких позитивних властивостей особистості, що становлять особистісний потенціал особистості. Саме він сприяє успішній адаптації особистості до оточення,

відображаючи її прагнення до психологічного благополуччя, а також виконуючи буферну функцію, слугуючи своєрідним психологічним захистом. Крім того, автор зазначає, про певне співпадіння між властивостями компонентів життєстійкості та психологічного благополуччя. Серед компонентів, що входять до структури психологічного благополуччя є: самоприйняття, позитивні стосунки, компетентність, життєві цілі, особистісне, зростання автономності.

В.Н. Каргіна, проаналізувавши такі складні та багатогранні феномени як самодостатність та психологічне благополуччя, встановила тісний зв'язок цих феноменів та численні кореляції між їх параметрами [3, с.76-82].

Виходячи з моделі благополуччя запропонованої О.А. Чиханцовою, та параметрів що визначають психологічне благополуччя і самодостатність, можна говорити про тісний зв'язок цих трьох феноменів, які на різних рівнях розкривають та характеризують складну структуру особистості. В цій триаді життєстійкість виступає більш ширшим поняттям, яке включає в себе пов'язані між собою такі компоненти як психологічне благополуччя, та самодостатність.

М.М. Павлюк, акцентує увагу на взаємозв'язку ресурсності та самодостатності особистості. На підставі теорії Г. Олпорта, дослідниця розглядає самодостатність як динамічну особистісну конструкцію. Становлення самодостатності як динамічної структури являє собою особистісний потенціал, наявність якого забезпечує природність особистісного зростання. Авторка зазначає, що розвиток людини та самоактуалізація, відбувається саме за рахунок внутрішніх ресурсів, в той час як зміст особистісного потенціалу утворюють обов'язок, сенс та віра. На думку дослідниці, ресурсною можна назвати самодостатню людину, яка може знаходити внутрішні сили на подолання життєвих обставин, та власних обмежень [6, с. 334].

**Висновки.** Аналізуючи, як психологи-дослідники у своїх працях презентують феномен самодостатності, дозволяє зробити висновок про вроджену тенденцію особистості до самодостатності. Через прагнення самодостатності людина намагається компенсувати суб'єктивне відчуття часткової неповноцінності, викликане відчуттям недостатньої здатності та потенціалу для самореалізації та виживання. Потенціал самодостатності допомагає будувати теплі, довірливі, відповідальні відносини з оточуючими, зберігаючи при цьому свою автономію та самостійність, уникаючи

невротичних стратегій подолання базальної тривоги. Досягнення самодостатності, означає постійний процес розвитку унікальних рис особистості, які дозволяють задовольняти потреби в розвитку на кожному етапі життя, максимально використовувати внутрішній потенціал, власний ресурс та сформовану життєстійкість для успішної адаптації до змін життєдіяльності. Важливо підкреслити, що кожна історична епоха і кожне соціокультурне середовище вимагають своїх унікальних складових та показників самодостатності, які дозволяють людині бути ефективною, адаптованою і самореалізованою відповідно до вимог сучасності [1].

Аналізуючи наукові джерела, можна говорити про існуючий взаємозв'язок між рівнем самодостатності та проявом життєстійкості особистості: люди з вищим рівнем самодостатності частіше проявляють високий рівень життєстійкості, що сприяє їхньому успіху і благополуччю. Розвиток самодостатності та життєстійкості відіграє ключову роль у психологічній адаптації та забезпеченні психологічного благополуччя.

Розуміння взаємозв'язку між самодостатністю особистості та життєстійкістю може слугувати основою для розробки програм та інтервенцій з метою підтримки психологічного здоров'я і підвищення якості життя. Ці заходи можуть включати розвиток навичок саморегуляції, підвищення рівня самосвідомості та надання соціальної підтримки людям, які знаходяться в складних життєвих ситуаціях.

### **Список використаних джерел**

1. Бігун Н.І. Феномен самодостатності особистості у класичній психології / Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія №12. № 6 (51). Психологічні науки: Зб. Наукових праць. – Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. С. 17 – 25
2. Бугерко Я. Буттєвість духовності в оптиці методологічного аналізу. *Психологія і суспільство*. 2017. № 1. С. 62–72.
3. Каргіна Н. В. Самодостатність як ресурс психологічного благополуччя особистості / Н. В. Каргіна // Наука і освіта. 2017. № 7. С. 76-82. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO\\_2017\\_7\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2017_7_14).
4. КОБИКОВА Ю.В. Життєстійкість як ресурс подолання підлітком складних життєвих ситуацій. Стр. 38-39. // Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання: зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (30 берез. 2017 р., м. Харків, Україна) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка Нац. акад. пед. наук

- України ; Консультат. місія Європейського Союзу в Україні. Харків : ХНУВС, 2017. 240 с
5. Маслоу А. Психологія буття / А. Маслоу; перекл. з англ. Київ: «Ваклер», 1997. 304 с.
  6. Павлюк М.М., Психологічні механізми функціонування самодостатньої особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Випуск 19. С. 334-364.
  7. Романова І.А., Дроздовська А.В. Соціальна послуга «Життєстійкість» у соціальній адаптації внутрішньо переміщених осіб українців, які виїхали за кордон. Стр. 131-135. Розвиток життєвих навичок особистості та плекання стійкості у часи воєнних викликів в Україні: матеріали XI Наук.-практ. Семінару, 14 листопада 2023 р. / за заг. ред. К. С. Волкової, О. І. Рассказової, М. В. Білозерової ; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2023. 187 с
  8. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Природа життєстійкості та умови її формування, структура життєстійкості. Київ, 2009. С. 24-32.
  9. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозів / К. Хорні. Харків.: Лань, 1997. 240 с.
  10. Чиханцова О.А. Модель життєстійкості особистості. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/709130/2/%D0%A7%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%BE%D0%B2%D0%B0\\_O.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/709130/2/%D0%A7%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%BE%D0%B2%D0%B0_O.pdf)
  11. Maslow A. H. A theory of metamotivation: The biological rooting of the value-life // Sutich A. J., Vich M. A. (eds). Readings in humanistic psychology. N.Y.: Free Press, 1969. P. 153-199.
  12. Masten A.S., Reed M.-G. Resilience in development. Snyder, Lopez S.J. (eds.). Handbook of positive psychology. Oxford: University Press, 2002. P. 77-88.
  13. The Individual Psychology of Alfred Adler: A Systematic Presentation in Selections from His Writings. Ed. By Heinz Ludwig Ansbacher, Rowena R. Ansbacher. – Harper & Row, 1964, 503 P.

---

## РОЗДІЛ 2

### АКТИВІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

---

#### РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ

*Рачок О.Л.*

В останні десятиліття парадигма освіти зазнала значних змін, перейшовши від виключної уваги до академічних досягнень до більш глибокого розуміння потреб особистості та її психологічного благополуччя. Нині, крім здобуття знань та професійних навичок, важливою вважається інтеграція психологічних аспектів в освітній процес. Зокрема, зростає увага до психологічних ресурсів особистості та їх впливу на формування якісних характеристик індивіда в освітньому середовищі. Саме в цьому контексті набуває актуальності проблема активізації психологічних ресурсів, які стають важливим фактором не лише успішного навчання, але й загального розвитку та самореалізації кожної особистості. Виходячи з цього, розглянемо особливості цього процесу в контексті сучасної освіти, виявимо ключові фактори, що впливають на розвиток психологічних ресурсів, проаналізуємо стратегії та методи, спрямовані на їх ефективну активацію. Стаття спрямована на дослідження та розкриття потенціалу психологічних ресурсів особистості в контексті освіти, враховуючи сучасні тенденції у розвитку освітнього процесу та вимоги сучасного суспільства. Її мета полягає в тому, щоб зрозуміти, які конкретно психологічні ресурси важливі для успішної адаптації та розвитку в освітньому середовищі, а також як саме можна стимулювати їхнє формування та розвиток. В рамках статті будуть розглянуті такі аспекти, як вплив психологічних ресурсів на процес навчання та розвитку особистості, фактори, що сприяють або перешкоджають їхньому формуванню, а також стратегії та методи, які можуть бути застосовані для максимальної активації цих ресурсів в освітньому процесі. На основі аналізу цих аспектів здійснено спробу

висвітлити роль психологічних ресурсів у формуванні особистості в контексті сучасної освіти та надати рекомендації для практичного застосування знань, отриманих у ході дослідження. Розуміння та ефективне використання психологічних ресурсів може стати ключовим фактором успіху як у навчанні, так і в особистісному розвитку в сучасному освітньому середовищі.

Необхідність виявлення ефективних психологічних методів надання допомоги особистості у збереженні її психічного здоров'я пов'язана, головним чином, з тим фактом, що наше існування протікає в постійній ситуації невизначеності, відсутності стабільності, багатогранності та складності сучасного світу. Реалії нашого часу – це реалії постійного переживання стресових станів, які з одного боку, спричинені соціально-політичними, економічними процесами на рівні держави та глобального масштабу, а з іншого – постійною невизначеністю освітнього середовища, що іноді ставить нелогічні бюрократичні вимоги і тоді освітянам просто не вистачає часу на творче здійснення своїх професійних обов'язків. Відсутність стабільності освітнього простору пов'язана із зміною навчального навантаження, новими вимогами до процесу оцінки знань, появою великої кількості документів, розпоряджень, необхідністю підготовки до відкритих занять, існуванням перешкод у спілкуванні між колегами та учнями. Треба також розуміти, що наука постійно розвивається, постійно з'являються нові методи і технології навчання, зростає обсяг нової інформації. Усе це потребує постійного особистісного та професійного удосконалення.

На початку зазначимо, що у класифікації педагогічної діяльності відомого вченого Є. Клімова категорія «людина-людина» є однією з найбільш енергозатратних і ризикованих з точки зору емоційного вигорання та психічного виснаження; це залежить від різноманітних факторів, серед яких рівень професійних навичок, особистісні характеристики, робочий режим, вміння подолати стрес і знімати напругу, володіння методами управління часом, безконфліктне спілкування, розуміння мотивації педагогічної діяльності та інші. Одним із ключових чинників ефективності роботи є мотивація виконання професійних обов'язків, яка впливає на формування особистості педагога у колективі [2, с. 24].

Зважаючи на перераховані професійні особливості діяльності, необхідний ступінь психічного благополуччя є важливою передумовою для успішної професійної активності та

особистісного розвитку. Негативні зміни та відхилення у стані здоров'я можуть призвести до небажаних наслідків та вплинути на звичний спосіб життя, а також на здатність надавати підтримку іншим. Ресурси особистості можна розглядати як систему, що постійно поповнюється або зменшується, залежно від того, як особистість функціонує. Психічне здоров'я розглядається як динамічний набір психічних характеристик особистості, які сприяють гармонії між потребами індивіда та суспільства [4, с. 82]. Здоров'я розуму є передумовою орієнтації людини на досягнення своєї життєвої мети та необхідною умовою її загальної ефективності. Збереження психічного здоров'я особистості з урахуванням умов її діяльності є запорукою і її ефективності.

Термін «ресурс» має походження з французького *ressource* — «допоміжний інструмент» і є міждисциплінарним поняттям, що має різноманітні засоби та умови, які дозволяють досягти певного результату через відповідні перетворення [2, с. 24]. Це поняття також трактується як стан або можливість, яку можна використовувати за потреби, додаткове джерело психологічної та фізичної енергії. Особа, користуючись своїм джерелом, може взяти на себе ініціативу для досягнення бажаного результату. Зазначимо, що поняття «ресурс» має багато спільного (але не є абсолютно ідентичним) з поняттям «потенціал», який широко розглядається як «запас можливостей». Ресурс формується з джерел особистості, якими людина володіє і які дозволяють задовольняти різні потреби.

Серед них можемо виокремити наступні [4, с. 83]:

- 1) виживання;
- 2) фізичний комфорт;
- 3) безпека;
- 4) включеність у соціум;
- 5) отримання поваги від соціуму;
- 6) самореалізація в соціумі.

У випадках, коли людина відчуває невпевненість, втому від життя, потребу в гармонії та підтримки у житті вона може звертатися до психологічних ресурсів, а також використовувати їх для подолання складних життєвих ситуацій.

В психології поняття «ресурс» також визначається як конкретний запас можливостей, доступних суб'єкту для саморозвитку, реалізації особистості, вибору життєвих стратегій тощо; ці можливості можуть формуватися та посилюватися в процесі життєдіяльності людини і є важливою передумовою для успішного професійного зростання та розвитку особистості [7,

с. 106]. Різноманітність поняття «ресурс» дозволяє різним дослідникам виділяти його аспекти. Так, науковці зазначають особистісні ресурси, до яких відносяться мотивація, ставлення до стресів як до можливості здобуття особистого досвіду і розвитку, сила Я-концепції, самоповага, самооцінка, відчуття власної значущості, позитивність і раціональність мислення, емоційно-вольові якості, фізичні ресурси (стан здоров'я і ставлення до нього як до цінності), матеріальні ресурси (високий рівень матеріального доходу і умов, безпека життя, стабільність оплати праці, гігієнічні фактори життєдіяльності) та інформаційні інструментальні ресурси.

Роботи численних вітчизняних та закордонних авторів (S. Hobfoll, В. Matheny, R. Moos, Л. Дементій, Т. Крюкова, М. Сапоровська та інші) присвячені вивченню особистісних джерел. Серед таких джерел виокремлюють когнітивні здібності (А. Бек, В. Бодров, Н. Дорожевець, А. Раш та інші); особистісні риси та соціальні групи, до яких належить особа, і взаємини в них (Т. Гущина, Є. Куфтяк, Е. Петрова та інші); образ значущого Іншого, що також вважається психологічним джерелом, активізація якого в ускладненій життєвій ситуації зменшує рівень особистісної загрози та розширює можливості застосування стратегій (Т. Табурова). Джерела дозволяють зробити процес подолання кризової ситуації більш інтегрованим і оптимальним для особистості. У психології серед таких джерел традиційно виділяють: фізіологічні особливості, когнітивні процеси, особистісні якості, соціальну підтримку, фінансову стабільність, набуті знання, навички та досвід, а також позитивний досвід використання джерел у складних життєвих ситуаціях (М. Логінова, Ю. Постілякова) [2, с. 23-24].

Дослідники вважають, що психологічні джерела є важливими для адаптації людини до складних життєвих ситуацій. Джерела поділяються на такі категорії [7, с. 108]:

1) матеріальні об'єкти (доходи, житло, одяг, матеріальні предмети) та нематеріальні (бажання, цілі);

2) зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус) та внутрішні (самоповага, професійні навички, таланти, здібності, інтереси, захоплення, особисті якості, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система переконань);

3) психічні та фізичні стани;

4) вольові та емоційні характеристики, висока енергія. Розвиток особистісних джерел передбачає сформоване почуття відповідальності, яке проявляється в особливих життєвих ситуаціях

і виявляється в усвідомленні та прийнятті особистістю своєї участі в життєвій ситуації, «свого авторства щодо почуттів, думок, поведінки, що виникають у цій ситуації».

Стимулювання потенціалу ситуаційної відповідальності в конкретній життєвій ситуації є необхідним, оскільки сприяє позитивному сприйняттю себе, формуванню самоповаги та визначенню нових життєвих напрямків. Відповідальність становить важливий особистісний ресурс, який забезпечує підтримку особи саме в той момент, коли вона найбільше цього потребує. Одним із важливих особистісних ресурсів є життєздатність особистості, що виявляється у здатності використовувати зовнішні ресурси в життєво важливих ситуаціях і розвивається протягом життя людини. Тобто особа демонструє життєздатність у конкретних обставинах незалежно від свого розуміння цієї особистісної якості. Такий дослідник, як Л. Берталанфі вважав, що життя – це процес, а не структура, який полягає у збереженні нерівноважного стану системи завдяки енергії, що надходить з зовнішнього середовища [8, с. 34].

Варто зауважити, що поняття особистісного ресурсу не ідентичне поняттю контролюючої поведінки. Стратегія преодоління – це звичайний алгоритм дій, закріплений у життєвому досвіді особи, у той час як ресурс – прогресивна особистісна настанова на подолання складної ситуації. Основу для формування психологічного ресурсу створюють психофізіологічні особливості людини, які визначають можливості інтелектуального опрацювання інформації та саморегуляції. Вразливі аспекти особистості є джерелами психогенезу, тоді як сильні – джерелами збереження здоров'я і здатності до компенсації. Особливості темпераменту та характеру впливають на формування ресурсів: наприклад, вроджена вразливість (меланхолік, холерик) призводить до високої емоційної чутливості, тоді як флегматичний темперамент впливає на виникнення жорсткості, що заважає розвитку особистісних ресурсів. Для формування внутрішніх ресурсів людині потрібні загальні орієнтири особистісного розвитку і зростання, адже для того, аби подолати складну ситуацію, необхідно змінити ставлення до неї, вірити у власні сили і можливості, ретельно вивчити себе й свої особливості, щоб сформувати чи актуалізувати прогресивні життєві установки.

А. Маслоу вкладав особливий акцент у підкреслення прагнення до самореалізації як важливого особистісного ресурсу у подоланні складних життєвих ситуацій. Так, дослідник вважав, що

характеристики самореалізованої особистості виступають в якості своєрідного показника у розвитку особистісного потенціалу [6, с. 207]. Це, зокрема: впевненість у власних здібностях та активність (впевненість у здатності досягати мети, розширення особистих можливостей у різних сферах, цінність власної особистості та її розвиток, а не матеріальні блага чи соціальний статус і т. д.); позитивні та конструктивні стосунки з іншими (вміння побудувати глибокі та корисні взаємини з навколишнім середовищем, прийняття людей без умов та осуду, відсутність авторитаризму та намагання нав'язати свою волю, гнучкість у досягненні мети, здатність змінювати свою поведінку, відсутність стереотипів у стосунках); відчуття особистої відповідальності (самосвідомість, що все в житті залежить від самої людини, відсутність прагнення знаходити підтримку або засудження в інших, стандартів, які треба дотримуватися, готових рішень або порад, активна життєва позиція, нестандартне мислення, незалежність, здатність досягати своєї мети, навіть якщо це вимагає зусиль); зосередженість на суспільно значущих справах (праця заради зацікавленості у конкретній справі, увага, сконцентрована на справі, а не на собі, прагнення до самовдосконалення, критичне ставлення); природність, відкритість та виразність почуттів (відверте та об'єктивне висловлення власних почуттів, чесність перед собою та іншими, розпізнавання справжнього значення власних почуттів, довіра до своїх внутрішніх переживань, життєрадісність, активність, чутливість до власних відчуттів і станів, життя в наразі, опір маніпуляціям, відсутність ідолів, індивідуалізм, оригінальність, творчість, вираження власної індивідуальності, потреба в самотності, новаторство в оцінці та бажання зрозуміти суть речей, готовність до навчання та зміни власних поглядів та позицій); розрізнення між прийнятним та неприйнятним, життєрадісність, здоровий гумор.

І, на кінець – вищі переживання – майже містичні враження, що відзначаються інсайтом, екстазом, просвітленням і можуть бути пов'язані з творчим процесом, процесом пізнання, виявленням почуттів. З точки зору глибинної психології такі критерії включають: бажання розкривати власну підсвідомість, мотивацію, особистісні особливості; усвідомлення власних істинних потреб і можливостей, розуміння природи «Я»; прийняття світу та інших людей такими, які вони є, здатність враховувати інтереси інших; система гуманістичних цінностей, яка не суперечить індивідуальній унікальності психіки та сприяє творчій реалізації в суспільстві; досягнення стану психологічної зрілості, яка передбачає взяття на

себе відповідальності; інтеграція та гармонізація раціонального та емоційного аспектів особистості, готовність до отримання нового досвіду і його оброблення; здатність абстрагуватися від емоцій і почуттів психологічної вразливості, перетворити себе на об'єкт саморефлексії та самокорекції; здатність перетворити психічну енергію на суспільно корисну працю та відчувати задоволення від процесу самореалізації; здатність до конструктивної співпраці та партнерських стосунків з людьми за збереження особистої незалежності та самовизначення; комфортне самосприйняття в ситуаціях спілкування та професійної взаємодії у межах психологічної стійкості; розуміння власного внеску у спілкування; сформоване почуття вдячності [5, с. 126].

Узагальнюючи, можна стверджувати, що використання особистісних ресурсів у подоланні складних ситуацій включає такі етапи.

Перший етап – це усвідомлення наявності та суті складної ситуації як реальної проблеми. Розуміючи власне ставлення до ситуації з її суперечностями, страхами, суб'єкт має можливість вивчати себе, позбутися страхів, слабкостей, провини і, отримавши контроль над собою, відчути контроль і над ситуацією. Високий рівень самопізнання сприяє оновленню особистості, розвитку почуття внутрішньої незалежності, стійкості, довіри до себе, самостійності [5, с. 127].

Другий етап – рішучість до самозміни. Формування здатності до пошукової поведінки – здатність розв'язувати складні життєві ситуації, займати активну позицію щодо змінних і складних життєвих ситуацій; формування вміння заміни патогенного мислення на саногенне [3, с. 459]. Патогенне мислення виявляється безконтрольністю уваги, повною відсутністю рефлексії, неможливістю поглянути на себе «стороннім поглядом», тенденцією зберігати і розширювати негативні образи. Саногенне ж мислення характеризується відокремленням «Я» від негативних образів, поглядом на власні почуття і поведінку як збоку, довільним контролем за внутрішніми образами і здатністю до концентрації уваги.

Третій етап – відмова від боротьби з аспектами складної ситуації, які неможливо змінити, і перенаправлення уваги на трансформацію негативу ситуації у конструктивний потенціал власними зусиллями, що дає можливість відчути контроль над ситуацією та успіх у подоланні життєвих труднощів [3, с. 460].

Є ще один аспект, на якому варто зосередитися: це те, що більшість працівниць освітніх установ – це жінки, які, крім своїх професійних обов'язків, також змушені виконувати безліч домашніх справ. Подвійна відповідальність створює для жінок так званий «рольовий конфлікт працюючої жінки», який виникає з необхідності поєднувати соціальні ролі матері, дружини, вчителя, керівника та інших [2, с. 28]. Згаданий конфлікт проявляється у непорозуміннях з родичами, самозвинуваченні, падінні самооцінки, виникненні почуття провини та інших негативних емоційних станах. Перераховані фактори впливають на виникнення такого явища, як професійне та емоційне вигорання, особливо це стосується працівників освітніх закладів, які працюють у сфері взаємодії «людина-людина».

Згідно з Л.М. Карамушкою, професійний дистрес – це реакція на професійну обстановку, яка сприймається з відчуттям неприємності та образи, що проявляється у емоційній та психічній реакції [1, с. 47]. Професійний стрес у працівників освітніх установ може виникати через різноманітні чинники на різних рівнях суспільних відносин:

1) Макрорівень – це відносини на рівні держави – особистості працівників освітніх закладів, що відображають загальні суспільні відносини, законодавчий фреймворк, який регулює діяльність працівників освітніх закладів (новий Закон про освіту, нові стандарти надання освітніх послуг, нові вимоги щодо отримання наукових ступенів тощо).

2) Мезорівень – це відносини на рівні освітнього закладу – особистості працівника, що відображають стосунки з керівництвом освітнього закладу або вимоги професійного середовища (скорочення працівників освітніх закладів, зміна робочого навантаження, зміна навчальних планів, нові критерії відповідності професійним стандартам тощо).

3) Міжособистісний рівень – це відносини на рівні особистості – особистості, що відображають якість міжособистісних відносин освітян у колективі, в родині, з близькими (зміна робочого навантаження та зростання вимог до професійної компетентності працівників може спричинити конкуренцію між колегами, негативний соціально-психологічний клімат у колективі, роздратованість, агресивність через потребу захисту особистого простору, погіршення міжособистісних відносин у родині тощо).

4) Внутрішньо-особистісний рівень – це відносини відношення до себе, що відображають особливості самосприйняття, самооцінки, внутрішню конфліктність у зв'язку з потребою поєднання кількох соціальних ролей, усвідомлення своєї відповідності професійним вимогам тощо [1, с. 48-49].

На досвід впливають різноманітні чинники, такі як вік, стать, сімейний стан, стан здоров'я, рівень очікувань і життєвий досвід. Виходячи із визначених нами чинників стресу, які впливають на виникнення емоційного вигорання у працівників освітніх установ, ми можемо розглядати можливість використання психологічних методів для подолання та запобігання появі симптомів емоційного вигорання. Надзвичайно важливим і необхідним стає проведення систематичної психоосвіти (підвищення психологічної освіченості) серед освітян щодо цього синдрому [8, с. 35]. Це допоможе зрозуміти, що переживання певних симптомів є нормальною реакцією організму та психіки на перевищення вимог оточуючого середовища над фізичними та емоційними ресурсами особистості. З одного боку, це забезпечує можливість своєчасного виявлення перших проявів і запобігання подальшому розвитку синдрому. Будучи психологічно освіченими, педагоги і викладачі зможуть вчасно реагувати на перші ознаки емоційного виснаження, щоб уникнути шкоди як своєму фізичному та психічному стану, так і здоров'ю тих, з ким вони працюють у прямому спілкуванні.

Серед проявів емоційного вигорання можна відзначити наступне [7, с. 108]:

1) Напруження, виявляється у незадоволеності власною особистістю та проведеною роботою; сприйнятті умов праці та міжособистісних відносин як стресових та неприємних, що загрожують; почуття безвихідності та бажання змінити місце роботи; тривози та пригніченні.

2) Резистенція, виявляється у неадекватних емоційних реакціях у професійних відносинах; розвитку байдужості, замкнутості, бажанні завершити будь-яке спілкування; зменшенні обсягу професійних обов'язків, тобто бажанні звільнитися від професійної діяльності; мінімізації часу, витраченого на підготовку та здійснення діяльності.

3) Виснаження, яке характеризується емоційним дефіцитом, відсутністю емоційної реакції на будь-які ситуації; емоційною віддаленістю у професійному спілкуванні; цинічним ставленням до колег, студентів; психосоматичними та психовегетативними порушеннями (порушення сну, головний біль, розлади шлунково-

кишкового тракту, загострення фізичного самопочуття, погіршення хронічних захворювань).

Якщо розглядати використання певних методів підтримки особистості у відповідності до вище перелічених рівнів стресогенів, то на рівні країна – особистість працівника освітнього закладу, необхідно створити ефективну систему захисту психічного здоров'я особистості на рівні держави, для чого вже розроблені освітні програми підготовки фахівців з охорони психічного здоров'я. На мікрорівні суспільних відносин вважаємо за доцільне створення в кожному освітньому закладі психологічної служби, спеціалісти якої забезпечували б психологічну підтримку як учням і студентам у вирішенні їхніх проблем, так і працівникам щодо допомоги у зміцненні психологічних ресурсів особистості [1, с. 52].

Іншими ефективними методами запобігання проявам емоційного вигорання працівників освітніх установ може бути розширення сфери діяльності, її різноманіття, зміна робочого графіку, умов праці та соціальних умов, створення неформальних груп працівників і приділення уваги активності під час перерв на відпочинок. У міжособистісних відносинах психологічні методи підтримки мають спрямовуватися на розвиток комунікативної культури серед освітян як у вертикальному, так і у горизонтальному аспектах, пов'язаних із зростанням розуміння комунікативних, взаємодійних та сприймальних аспектів спілкування; навичок подолання комунікативних бар'єрів; коригування стереотипів сприйняття співрозмовників [1, с. 53-54]. Слід зауважити, що демократичний підхід до керівництва менше сприяє виникненню вигорання, тоді як авторитарний стиль спілкування керівника, навпаки, сприяє виникненню вигорання.

Відчуття стресових ситуацій значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості, її попереднього досвіду та вміння подолати стрес. Кожна особа має різноманітні зовнішні та внутрішні ресурси, проте не всі вони активуються під час боротьби з професійним стресом. Одним з ключових аспектів роботи викладача є його здатність самостійно керувати власними психічними станами та поведінкою з метою прийняття адекватних і оптимальних рішень у педагогічних ситуаціях. Серед ефективних психологічних методів подолання та запобігання синдрому емоційного вигорання використання методів когнітивно-поведінкової терапії, арттерапії, дихальних технік, релаксації та візуалізації. Це сприяє регулюванню психофізіологічного стану, внутрішньому рефлексуванню,

вивільненню негативних емоцій шляхом соціально прийнятних методів, розвитку позитивного мислення, зняття напруги та накопиченню психологічних ресурсів.

Подолання проявів емоційного вигорання передбачає, у першу чергу, когнітивну оцінку ситуації, що включає три складові: визначення наявності (або відсутності) професійного стресу; розкриття факторів стресу, що призводять до такого стану; аналіз власної реакції на стрес та ступеня толерантності; встановлення умов для зменшення впливу стрес-факторів.

Отже, професійний стрес є неодмінною складовою професійного життя, особливо для працівників, що працюють у сфері «людина-людина», оскільки постійне міжособистісна взаємодія, спілкування з колегами, учнями, адміністрацією та батьками вимагає великих емоційних та психічних зусиль від освітян. Працівник освіти постійно піддається впливу стресогенних факторів на різних рівнях суспільних відносин, що призводить до емоційного напруження, виснаження, відчуття професійної некомпетентності, самообвинувачення, зниження самооцінки, погіршення фізичного стану та інших проявів. Психологічна підтримка на рівні держави, організації та особистості повинна стати ефективним інструментом, який надасть освітянам інформацію про симптоми цього синдрому та конкретні методи підвищення емоційної стійкості і здатності адаптуватися до вимог і викликів сучасності без надмірних емоційних переживань [5];[7].

Узагальнюючи, можна констатувати, що використання особистісних ресурсів у подоланні складних ситуацій передбачає кілька важливих кроків. Перше, потрібно усвідомити наявність і суть складної ситуації як реальної проблеми. Аналізуючи власне ставлення до ситуації з усіма її суперечностями, страхами, людина може досліджувати себе, позбутися страхів, слабкостей, самокритики і, здобувши контроль над собою, відчутти контроль і над ситуацією. Глибоке розуміння самого себе, уявлення про справжню сутність, шлях до якої ще потрібно пройти, допомагає в оновленні особистості, розвитку внутрішньої незалежності, стійкості, довіри до себе, самостійності.

Другий крок полягає в рішучості до самозміни. Формування здатності до пошукової поведінки – це здатність вирішувати складні життєві ситуації, приймати активну позицію щодо змінних умов. Формування вміння змінювати патогенне мислення на саногенне також є важливим. Патогенне мислення характеризується відсутністю контролю уяви, повною відсутністю

рефлексії, неспроможністю поглянути на себе «ззовні», тенденцією утримувати й поглиблювати негативні образи [3, с. 462]. Саногенне мислення характеризується відокремленням «Я» від негативних образів, поглядом на власні почуття і поведінку як збоку, волевиявленням за внутрішніми образами і здатністю до концентрації уваги.

Третім кроком є відмова від боротьби з аспектами складної ситуації, які не можна змінити, і перенаправлення уваги на трансформацію негативу ситуації у конструктивний потенціал власними зусиллями. Це дає можливість відчувати контроль над ситуацією та успішно подолати життєві труднощі.

**Висновки.** Підсумовуючи вищезгадане дослідження, можна зробити кілька важливих висновків щодо ролі психологічних ресурсів у формуванні особистості в контексті сучасної освіти. По-перше, виявлено, що психологічні ресурси, такі як внутрішня мотивація, саморегуляція, емоційний інтелект та оптимізм, є ключовими складовими успіху в навчанні та особистісному розвитку. Вони сприяють формуванню адаптивних стратегій поведінки, покращують стійкість до стресу та забезпечують ефективну адаптацію до змін у навчальному середовищі. По-друге, важливо враховувати фактори, які сприяють або перешкоджають розвитку цих ресурсів. Наприклад, підтримка соціального середовища, якісні умови праці, а також стабільні стосунки з керівництвом можуть стимулювати їхній розвиток, тоді як стресові ситуації, негативні впливи однолітків та низька самооцінка можуть перешкоджати їхньому формуванню. По-третє, результати дослідження свідчать про ефективність різноманітних стратегій та методів для активації психологічних ресурсів в освітньому процесі. Зокрема, важливо впроваджувати програми соціально-емоційного навчання, психологічні тренінги, а також індивідуальні консультації та психологічну підтримку працівників освіти.

Таким чином, активізація психологічних ресурсів особистості в освітньому середовищі сприяє підвищенню успішності, покращенню психологічного благополуччя та особистісному розвитку. Узагальнюючи, розвиток і активація психологічних ресурсів особистості в освітньому середовищі є важливою передумовою для досягнення успіху як у навчанні, так і в особистісному зростанні, оскільки ці ресурси допомагають учасникам освітнього процесу не лише засвоювати знання, а й розвивати ключові навички, необхідні для успішного функціонування в сучасному суспільстві. Саме тому продовження

досліджень в цій області та розробка ефективних стратегій підтримки психологічного благополуччя та розвитку особистості в освітньому процесі є важливим.

### Список використаних джерел

1. Карамушка Л. М. Класифікація видів соціальної напруженості в освітніх організаціях. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2018. № 1 (12). С. 44–56.
2. Карамушка Л. М. Психологічне здоров'я персоналу освітніх організацій: аналіз зарубіжних підходів. *Problems of modern psychology*. 2021. № 3. С. 23–30. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2021-3-3> (дата звернення: 29.04.2024).
3. Кириченко Т., Клименко І. Саморегуляція як умова активізації психологічних ресурсів особистості. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. 2022. № 11(29). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-11\(29\)-455-472](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-11(29)-455-472) (дата звернення: 19.04.2024).
4. Кондратюк С. М. Активізація ресурсів особистості – запорука збереження психологічного здоров'я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 2. С. 81–85. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.2.13> (дата звернення: 20.04.2024).
5. Літвінова О. В., Федоренко Д. Р. Психологічні практики допомоги працівникам закладів освіти в подоланні проявів емоційного вигорання. *Інженерні та освітні технології*. 2017. Т. 20, № 4. С. 125–130.
6. Самчук Р. В. Ціннісні інтенції концепції «самоактуалізації» А. Маслоу. *Практична філософія*. 2012. № 4 (46). С. 202–208.
7. Федчук О. В. Активізація особистісних ресурсів у складних психолого-вікових життєвих ситуаціях. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2023. № 1. С. 101–110. URL: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-1-13> (дата звернення: 18.04.2024).
8. Vashchenko I. V., Ivanenko B. B. Psychological resources of the personality in overcoming difficult life situations. *Problems of modern psychology : collection of research papers of kamianets-podilskyi national ivan ohiienko university, G. S. kostiuk institute of psychology of the national academy of educational sciences of ukraine*. 2018. No. 40. P. 33–49. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-40.33-49> (date of access: 20.04.2024).

## **РОЗВИТОК АСЕРТИВНОСТІ ЯК СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ МІЖКУЛЬТУРНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ**

*Ніколаєв Л.О., Гранде К.Л.*

В епоху глобальних зрушень, коли у світі стає все більш взаємозалежних та різноманітних культурних, економічних, соціальних тощо зв'язків, є потреба в молоді, яка здатна не лише швидко адаптуватися до нових умов, але й активно привносити свій вклад на благо суспільства. Асертивні навички для підлітків у цьому контексті виявляються одними з ключових, оскільки сприяють розвитку самосвідомості, впевненості у власних можливостях. Розвиток асертивності підлітків є важливим аспектом формування їхньої міжкультурної компетентності, особливо в умовах сучасного глобалізованого світу. Підлітковий вік – це період активного формування особистості. Підлітки знаходяться у стадії активного освоєння світу навколо себе, вони вивчають та вбирають у себе різноманітні культурні звичаї, цінності та норми, тому потребують особливої уваги щодо розвитку їхніх компетентностей. В інокультурному середовищі важливо мати навички асертивності.

Проблеми зростання кількості міжкультурних контактів у сучасному світі, успішної інтеграції підлітків у різнорідне суспільство, розвиток особистісної готовності сприйняття нового, розширення горизонтів, духовне збагачення тощо ставлять перед психологами, педагогами, батьками та соціальними працівниками завдання сприяти розвитку асертивності та міжкультурної компетентності у підлітків. На користь вирішення даного завдання слугують наступні аргументи. Асертивність допомагає підліткам виражати свої думки та почуття, розуміти й приймати інші точки зору та прагнути до взаєморозуміння. Важливо, щоб вони вчилися бачити інших людей як рівноправних партнерів у взаємодії, спілкуванні – це допоможе їм уникати стереотипів та дискримінації на міжкультурній основі, що, в свою чергу, сприятиме виробленню навичок уникати конфліктів та непорозумінь або ж конструктивного вирішення конфліктів, а також зміцнюватиме їхню власну ідентичність. У процесі міжкультурного спілкування можуть виникати різноманітні конфліктні ситуації через різницю у культурних звичаях, традиціях чи переконаннях. Саме тому набуває сенсу розвиток асертивності з метою підвищенню їхньої

міжкультурної чутливості та відкритості до різноманітності. Недоліки у розвитку асертивності можуть призвести до різних проблем, таких як низька самооцінка, страх перед новими ситуаціями, труднощі в установленні контактів з іншими культурами, а також конфлікти та непорозуміння в міжкультурних взаємодіях. Тому важливо включати розвиток асертивності в програми навчання та виховання підлітків, надавати індивідуальні поради/рекомендації, щоб підготувати їх до успішного функціонування в сучасному глобалізованому світі. Враховуючи всі ці фактори, можна зробити висновок, що розвиток асертивності серед підлітків є значимим елементом формування міжкультурної компетентності, яка допомагає їм стати відкритими, толерантними та успішними громадянами світу.

Підлітки є особистостями, які знаходяться на шляху переходу між дитинством і дорослістю. Їхній психологічний портрет визначається різноманітними чинниками, такими як фізичні зміни, вплив соціуму, емоційний стан та особисті особливості. Розв'язання завдання самоідентифікації зазвичай відбувається через активний пошук власного місця у світі, встановлення цілей і цінностей, експериментування з різними ролями та поведінкою для власного розуміння того, хто вони є, і як вони хочуть бути сприйняті іншими. Швидкі зміни в гормональному фоні та невизначеність стосовно свого місця у світі можуть призвести до емоційної нестабільності. Сучасні підлітки захоплюються різними активностями – від навчання, спорту, живопису, музики, моди до волонтерства, новітніх технологій, блогерства, соціальних мереж тощо. Вони можуть мати складні стосунки з батьками, вчителями та іншими дорослими, при цьому впливати один на одного через групову динаміку. Важливо пам'ятати, що кожен підліток унікальний і має свої потреби, а тому важливо підтримувати їх у власних пошуках і розвитку. Для того щоб кожен конкретний підліток зміг ефективно пристосовуватися до сучасних вимог та досягати успіху у всіх сферах життя, важливо сприяти розвитку різних умінь і навичок.

Серед важливих компетентностей дослідники даної проблеми (В. Колесникова, Л. Марчук, Л. Ніколаєв та ін.) вказують на соціальні навички: уміння ефективно спілкуватися, співпрацювати з іншими, розв'язувати конфліктні ситуації, розвивати міжособистісні відносини, серед яких асертивність відіграє важливу роль. Підлітки з розвинутою асертивністю здатні виходити за межі стереотипних мисленневих рамок та шукати нові шляхи

вирішення проблем. Вони не бояться висловлювати власні ідеї та виступати за свої переконання, що стимулює їхню креативність та інноваційний потенціал. Такі підлітки готові використовувати свої знання та навички для вирішення складних проблем, а не лише дотримуватися вже відомих шляхів [3; 6; 8]. Отже, розвиток асертивності у підлітків впливає на вирощування нового покоління громадян з розвинутою міжкультурною компетентністю, що відкриває їм можливість стати активними учасниками глобального співтовариства, сприяючи його розвитку та взаєморозумінню через креативний підхід до вирішення проблем і співпрацю з представниками різних культур.

Серед багатьох компетентностей, які сьогодні вкрай важливі для сучасних підлітків (емоційний інтелект, критичне мислення, цифрова та фінансова грамотність, креативність та інноваційність, саморегуляція та самоменеджмент та ін.), важливу роль відіграє асертивність як аспект міжкультурної компетентності, що впливатиме на успішну інтеграцію підлітків у суспільство й сприятиме розвитку особистості підлітка. О. Пришляк, аналізуючи питання міжкультурної компетентності, дійшла висновку, що при вивченні даної проблеми різні дослідники вживають при цьому різні поняття. «Найбільш часто вживаними альтернативними поняттями міжкультурної компетентності є поняття транскультурне спілкування, міжкультурне спілкування, міжкультурна свідомість, глобальна компетентність, міжкультурна компетенція, міжкультурна взаємодія, міжкультурна чутливість, міжкультурне співробітництво, культурна компетенція, етнорелативність, бікультурність, мультикультуралізм, плюралізм, ефективне міжгалузеве спілкування» [9, с. 266]. Вивчення зарубіжного та вітчизняного досвіду дало можливість дослідниці узагальнити трактування поняття і визначити, що «міжкультурна компетентність в цілому визначається як механізм пристосування індивідуума до умов життя і професійної діяльності у міжкультурному суспільстві, як адаптація до іншомовного середовища, сприйняття духовних цінностей інших культур [10, с. 82]. В даній роботі в межах вивчення проблеми розвитку асертивності як складової формування міжкультурної компетентності підлітків ми виходимо з того, що *міжкультурна компетентність* – це здатність підлітка ефективно функціонувати в міжкультурному середовищі й передбачає відкритість, толерантність, гнучкість, емпатію та повагу у взаємодії та спілкуванні з представниками різних культур, підтримку

різноманітності, уміння адаптуватися до культурних відмінностей працювати в міжкультурних командних/соціальних групах.

Питання формування міжкультурної компетентності, в тому числі й підлітків, досліджують вітчизняні науковці, такі як О. Зеліковська, О. Ковальова,

О. Пришляк, Н. Семчук та ін. Так, О. Пришляк, вивчаючи зарубіжний досвід, звертає увагу на те, що найбільш ефективним шляхом формування міжкультурної компетентності є процес інтеграції, тобто збереження власних духовно-культурних цінностей поряд із освоєнням культурного надбання інших народів. Так німецький вчений Г. Ауернгаймер (G. Auenheimer) вважає, що формування міжкультурної компетентності повинно починатися із власного самоаналізу і критичної саморефлексії» [10, с. 80]. Розкриємо моделі формування міжкультурної компетентності, які можуть бути застосовані для підлітків. *Модель М. Бірама* (М. Вугам), американського дослідника, включає такі складові: формування установок через спроможність до толерантного відношення стосовно носіїв інших культур; освоєння знань про інші культури, їхні особливості, загальні процеси в суспільстві і в окремих соціальних групах; освоєння умінь через спроможність усвідомлювати культурні здобутки інших етносів та співвідносити їх із власними національними; бажання до пізнання нових знань про культурні здобутки різних етносів, а також до можливості їхнього застосування на практиці; формування здатності до критичного оцінювання діяльності представників власного та інших етносів і робити з цього відповідні висновки. *Модель Д. Паула*, американського психолога, побудована на основі концепції інтеркультурного виховання та включає усвідомлення культурних різниць, розвиток емпатії, вміння адаптуватися та ефективно спілкуватися. *Модель Д. Ланга та Ж. Мінікаса* фокусується на взаємодії між соціальними, культурними та індивідуальними чинниками формування міжкультурної компетентності. Вона акцентує увагу на важливості відкритості до різних культур, умінні адаптуватися та ефективно взаємодіяти з представниками інших культур. *Модель К. Пейджа та М. Бенітес-Армстронг* побудована на основі концепції міжкультурного навчання та наголошує на важливості включення міжкультурних змістів у навчальний процес та створення міжкультурних середовищ навчання. *Модель К. Дегівала та Д. Рейнгольда* спрямована на розвиток міжкультурної компетентності через ігрові методи, рольові ігри та симуляції, що допомагають підліткам краще

розуміти та адаптуватися до різних культурних контекстів [1; 2; 9; 10; 11]. Отже, названі моделі відрізняються за підходами та методами, але спільна мета у них одна – підготувати підлітків до ефективної взаємодії з різними культурами та розвитку їхньої міжкультурної компетентності.

Розкриємо асертивність як важливу складову формування міжкультурної компетентності підлітків через наступні аспекти: *ефективна міжкультурна комунікація* – асертивність допомагає підліткам виражати свої думки, почуття та потреби чітко і відкрито в міжкультурному середовищі, а вміння ефективно спілкуватися дозволяє їм побудувати позитивні відносини з представниками різних культур та уникнути непорозумінь; *повага до різноманітності* – підлітки, які розвивають цю якість, вчаться приймати інших такими, які вони є, і відчувати себе комфортно у різних культурних середовищах, таким чином асертивність сприяє розумінню та повазі до культурного різноманіття; *розв'язання міжкультурних конфліктів* – асертивність допомагає підліткам розв'язувати конфлікти, що виникають через різні культурні цінності, шляхом відкритого спілкування та пошуку компромісних рішень; *адаптація до нового культурного середовища* – підлітки з розвинутою асертивністю легше адаптуються до нового культурного середовища, оскільки вони вміють ефективно взаємодіяти з новими людьми, враховуючи їхні традиції, звичаї та цінності; *сприйняття іншого* – асертивність допомагає підліткам бути відкритими до інших культур та сприймати різноманітність як джерело збагачення та можливість для особистого розвитку [7; 8; 12]. Отже, розвиток асертивності у підлітків є важливим фактором формування їхньої міжкультурної компетентності, що допомагає їм ефективно взаємодіяти з представниками різних культур та адаптуватися до різноманітних міжкультурних ситуацій.

Зазначимо, що процес формування та розвитку асертивності як складової міжкультурної компетентності підлітків має бути систематичним, цілеспрямованим та інтегрованим у їхній загальний освітній та життєвий контекст, а також забезпечувати підліткам можливість вивчення, практикування та впровадження міжкультурних навичок у різних аспектах їхнього життя. В. Лучків звертає увагу, що на формування й розвиток асертивності вагомий вплив мають фактори самосвідомості та самоповаги. Так, самосвідомість проявляється через розуміння себе, своїх емоцій, потреб та цінностей, що допомагає підліткам розуміти, як вони реагують на різні ситуації та як вони можуть взаємодіяти з іншими

людьми, як поводитися без агресії в процесі спілкування, як не допускати конфліктних ситуацій. Розвиток самосвідомості, зазначає дослідниця, означає, що підліток починає усвідомлювати себе як унікальну особистість, надаючи значення своєму внутрішньому «Я». Він готовий самостійно визначати своє місце у світі та у своєму житті, розуміє, що він автор і суб'єкт своєї власної діяльності і має здатність до вияву вищих форм співчуття та розуміння інших. У ранньому віці юнацтва особливо важливо вирішувати суперечність між потребою в самостійності від суспільства і необхідністю ефективно співпрацювати з ним, досягаючи самореалізації і самовираження, що вказує на те, що цей віковий період є особливо чутливим для розвитку емпатійної асертивності [4, с. 168-169]. Важливим аспектом самосвідомості, вказує М. Марценюк, є самоповага, що означає для підлітка, що він відчуває задоволення від себе, приймає себе таким, яким є, вірить у свої можливості та відчуває власну гідність. При високій самоповазі присутня віра в себе, і підліток здатен подолати труднощі. Навпаки, коли самоповага низька, він може почуватися неповноцінним або менш важливим, що може впливати на його емоції і спосіб поведінки у суспільстві. Ті, хто мають низьку самоповагу, часто залежать від думки інших та можуть легко відчувати вплив з боку інших. Знижена самоповага й труднощі в спілкуванні можуть призводити до менш активної участі у суспільстві [5, с. 77].

Розкриємо стратегії формування й розвитку асертивності як складової міжкультурної компетентності підлітків: *освітні/просвітницькі програми* – розробка спеціальних програм, які включають вивчення культур інших народів, міжкультурну взаємодію, методи й стратегії міжкультурного спілкування – ці програми можуть бути частиною загальноосвітньої програми або проводитися у вигляді додаткових курсів та/або тренінгів, семінарів тощо; *міжкультурні заходи* – організація культурних фестивалів, виставок, тематичних днів і т.п., що сприятиме взаємодії підлітків із представниками різних культур, ознайомленню з їхніми традиціями, особливостями спілкування; *міжкультурні діалоги* – стимулювання відкритого обговорення та обміну поглядами щодо культурних питань серед підлітків у формі групових дискусій, дебатів, проєктів, конференцій, семінарів, тренінгів, круглих столів та ін.; *практичні вправи* – проведення різноманітних практичних вправ та рольових ігор, спрямованих на розвиток навичок міжкультурного спілкування, включаючи вміння виявляти

толерантність, розуміти різноманітні культурні контексти та ефективно взаємодіяти з представниками інших культур; *підтримка від вчителів, батьків та інших дорослих* (керівників творчих студій, спортивних секцій і т.п.) – залучення вчителів/батьків до підтримки та стимулювання міжкультурного розвитку підлітків через організацію/проведення тренінгів та інструктажів для даної категорії дорослих щодо методів та стратегій розвитку міжкультурної компетентності [4; 5; 6; 7; 8].

Формуванню міжкультурної компетентності сприятимуть геймінг та симуляційні вправи, які також можуть бути ефективними стратегіями для розвитку асертивності підлітків з різних культурних середовищ. Геймінг – процес використання ігор як інструменту для досягнення різноманітних цілей, включаючи навчання, розвиток, спілкування та розваги. У контексті психологічних та педагогічних практик, геймінг використовується для підвищення мотивації, розвитку соціальних навичок, сприяння творчому мисленню та іншим аспектам особистісного зростання. Геймінг може включати різноманітні ігри, вправи, симуляції та рольові ігри, які стимулюють активну участь учасників та сприяють їхньому розвитку. Так, у процесі *рольових ігор* підлітки можуть відтворити різні ситуації спілкування, уособити різні культурні ролі (ситуації конфлікту, переговорів або прохання про допомогу, відігравати ролі представників різних культур в конфліктних або непередбачуваних ситуаціях, де важливо виявити асертивність та міжкультурну чутливість) – це сприятиме розвитку уміння виражати свої думки/почуття чітко та асертивно. *Вправи на розвиток емпатії* є ще однією важливою стратегією, оскільки підлітки вчать на навичкам сприймати почуття інших людей. Граючи ролі інших людей або імітуючи їхні переживання, підлітки можуть розвивати свою емпатію та розуміння різних культурних поглядів та перспектив. *Методом активного слухання* можна покращити способи спілкування та встановлення контакту з іншими – потрібно повторювати ключові моменти, ставити запитання для розуміння почуттів співрозмовника. *Вправи на вирішення конфліктів* допоможуть підліткам навчитися вирішувати конфлікти конструктивно – варто програвати різні сценарії конфліктних ситуацій та шукати разом із підлітками оптимальні шляхи вирішення проблем. *Симуляції міжкультурного спілкування* – вправи на імітацію реальних міжкультурних взаємодій, де підлітки розвиватимуть навички спілкування в різних культурних контекстах, наприклад, вони можуть відтворювати ситуації

міжкультурної співпраці або переговорів. *Дебати та обговорення* як форми активної діяльності можуть допомогти підліткам висловлювати свої погляди та переконання в адекватний спосіб, навіть у випадках культурних різниць. Вони вчаться аргументувати свої думки, слухати інших та шукати компроміси. *Спільні проекти та завдання* – розвиток асертивності та міжкультурної компетентності може також відбуватися через спільні проекти або завдання, де підлітки мають можливість співпрацювати з представниками інших культур. Зазначимо, що варто підтримувати і хвалити підлітків за їхню асертивну поведінку та зусилля у розвитку комунікаційних навичок, – це допомагає підтримувати їхню мотивацію та впевненість у собі. Таким чином, названі стратегії сприятимуть не лише розвитку асертивності, але і розширенню розуміння та прийняття різноманітності культурного спадку, що є важливим елементом формування міжкультурної компетентності [3; 8; 12].

Значимим етапом у процесі розвитку асертивності, на наш погляд, є можливість виявити сформованість асертивних навичок у підлітків. Серед великої кількості індикаторів сформованості асертивності, вважають Г. Мешко та О. Мешко «є такі особистісні риси, як: впевненість в собі, відповідальність, незалежне мислення, автономність, стійкість, конструктивність, самостійність, ввічлива вимогливість, ініціативність, доброзичлива наполегливість, здатність до рефлексії й емпатії та ін.» [7, с 129]. Нами проаналізовані наукові джерела з даної проблематики, виявлені найбільш прийнятні, на наш погляд, критерії, й на цій основі та власному досвіді роботи з підлітками у якості психолога-консультанта та волонтера (онлайн-консультації, тренінги з асертивності для підлітків та ін.) ми розробили критерії/показники, за якими можна виявити сформованість асертивних навичок у підлітків.

### ***Критерії сформованості асертивних навичок як складової міжкультурної компетентності підлітків***

*Уміння сприймати різноманітність* – підліток виявляє розуміння та повагу до інших культурних традицій, звичок, переконань, уникає застосування стереотипів та упередженості до представників інших культур, володіє об'єктивним уявленням про різні культурні групи. *Емпатія та взаєморозуміння* – підліток проявляє співчуття та розуміння до людей із різних культур, вміє сприймати їхню точку зору та дотримуватися культурної чутливості, здатен погоджуватися з думкою друга/знайомого –

представника іншої культури, виявляє розуміння до почуттів. *Адаптація до нових ситуацій* – підліток легко адаптується до нового середовища, людей та ситуацій, культурних умов, досить швидко засвоює нові традиції та способи взаємодії (наприклад, може впевнено спілкуватися з представниками інших культур на міжнародному заході, працює в команді над розробкою творчих завдань чи соціальних проєктів і т.п.). *Повага до інших* – підліток уважний до інших (ровесників і дорослих, до батьків), шанобливо ставиться до них, готовий знайомитися з історією/традиціями/звичаями представників різних культур. *Встановлення меж/кордонів* – підліток уміє чітко сформулювати правила/способи взаємодії/спілкування, вміє коректно відмовитися від неприйнятних для нього умов діяльності чи спілкування; знає, як захистити свої права та потреби, не порушуючи при цьому прав інших. *Ефективне спілкування* – підліток успішно взаємодіє з представниками інших культур, вміє чітко та впевнено висловлювати свої думки, вибудовує позитивні/продуктивні взаємини з ровесниками та дорослими, в навчанні/творчій діяльності/спілкуванні виказує взаєморозуміння та культурну чутливість; вміє конструктивно вирішувати проблемні ситуації, не доводячи їх до конфліктів; а в разі конфліктів здатний до пошуку компромісних рішень. *Усвідомлення культурного розмаїття та різниці* – підліток розуміє та приймає наявність полікультурного оточення, вміє адаптувати своє спілкування та поведінку в різних культурних контекстах. *Підтримка та взаємодія в міжкультурному середовищі* – підліток забезпечує підтримку та позитивну взаємодію з представниками інших культур, відкритий до спільних проєктів та співпраці.

Ще одним інструментом виявлення сформованості у підлітків асертивних навичок, на наш погляд, може бути опитування, для чого нами розроблена анкета.

### **Анкета для підлітків**

*Інструкція. Шановні старшокласники! Дане опитування призначене для оцінки вашої здатності виражати свої думки та впоратися з міжкультурною взаємодією. Ваші відповіді допоможуть нам краще зрозуміти ваші навички та готовність до спілкування з представниками інших культур. Ваші відповіді є конфіденційними та анонімними; вони будуть використані лише для наукових цілей. Просимо відповідати на всі питання чесно та*

об'єктивно. Якщо ви не розумієте запитання, не соромтеся попросити пояснень. Важливо, щоб ви зрозуміли кожне питання перед тим, як давати відповідь.

Для кожного запитання оберіть один варіант відповіді, який, на вашу думку, найкраще відображає вашу ситуацію. Спробуйте відповідати на всі запитання без зволікання, оскільки опитування має бути завершено у відведений час.

1. Оцініть свою здатність виражати свої думки та почуття

- а) Практично завжди
- б) Часто
- в) Іноді
- г) Рідко
- д) Майже ніколи

2. Як часто ви відчуваєте себе впевненими в собі в ситуаціях спілкування з іншими людьми?

- а) Практично завжди
- б) Часто
- в) Іноді
- г) Рідко
- д) Майже ніколи

3. Чи вмієте ви встановлювати межі у ваших стосунках з іншими людьми?

- а) Так, завжди
- б) Так, часто
- в) Іноді
- г) Рідко
- д) Ні, майже ніколи

4. Як ви реагуєте на критику чи конфліктні ситуації?

- а) Зазвичай розумію позицію іншої сторони та знаходжу компроміс.
- б) Часто знаходжу способи вирішення конфліктів.
- в) Іноді важко впоратися зі стресом у таких ситуаціях.
- г) Рідко висловлюю свої почуття та думки.
- д) Майже ніколи не можу впоратися з конфліктами чи критикою.

5. Як ви ставитеся до виявлення своїх потреб у відносинах з іншими людьми?

- а) Відкрито виражаю свої потреби та очікую, що вони будуть їх поважати.

- б) Часто ставлю свої потреби на перше місце.
- в) Іноді важко мені виражати свої потреби.
- г) Рідко думаю про свої потреби у відносинах з іншими.
- д) Майже ніколи не виражаю свої потреби або не відчуваю, що вони важливі.

6. *Як ви оцінюєте свою здатність до спілкування з представниками інших культур?*

- а) Дуже впевнено відчуваю себе у інокультурному оточенні.
- б) Досить часто вдається впоратися зі спілкуванням у міжнародному середовищі.
- в) Іноді важко мені розуміти культурні відмінності та адаптуватися.
- г) Рідко відчуваю комфорт у міжкультурному оточенні.
- д) Майже ніколи не можу адаптуватися до культурних відмінностей.

7. *Як ви оцінюєте свою здатність знаходити спільну мову та розв'язувати конфлікти з представниками інших культур?*

- а) Мені вдається знайти спільну мову та зрозуміти позицію інших.
- б) Часто вдається розв'язувати конфлікти та знаходити компроміс у міжкультурному середовищі.
- в) Іноді важко зрозуміти позицію представників інших культур.
- г) Рідко виходить знайти спільну мову чи впоратися з конфліктною ситуацією з представниками інших культур.
- д) Майже ніколи не можу знайти спільну мову чи розв'язати конфлікти у міжкультурному середовищі.

8. *Як часто ви проявляєте інтерес до розуміння інших культур та сприймаєте нові ідеї?*

- а) Практично завжди
- б) Часто
- в) Іноді
- г) Рідко
- д) Майже ніколи

9. *Чи берете ви участь у міжкультурних подіях/заходах (фестивалях, акціях, семінарах, виставках, екскурсіях тощо)?*

- а) Так, дуже часто
- б) Так, іноді
- в) Час від часу

- г) Ні, рідко
- д) Ні, майже ніколи

*10. Чи відчуваєте ви, що маєте достатні знання та навички для ефективної міжкультурної комунікації?*

- а) Так, повністю впевнено
- б) Так, в основному
- в) Скоріше так, ніж ні
- г) Скоріше ні, ніж так
- д) Ні, зовсім невпевнено

*Дякуємо вам за вашу участь та чесні відповіді!*

З метою покращення навичок асертивності для формування міжкультурної компетентності нами розроблені поради/рекомендації для підлітків:

- Беріть участь у міжкультурних заходах – для пізнання інших культур запрошуйте друзів/знайомих/ ровесників – представників різних культур на свята, фестивалі, виставки та інші події з нагоди національних визначних дат.
- Вивчайте іноземні мови для кращого розуміння та спілкування з ровесниками з різних країн.
- Подорожуйте – відвідайте музеї, влаштовуйте екскурсії в різні країни та місця, де зможете познайомитися з новими культурами та традиціями.
- Зберігайте різноманіття – поважайте культурні цінності інших народів; запобігайте стереотипам та упередженням щодо інших культур, вчіться бачити людину за її власними якостями.
- Будьте відкритими до сприйняття нового – спробуйте різні національні страви, вчіть традиційні національні танці, знайомтеся з мистецтвом інших народів; приймайте нову інформацію та думки представників інших культур – це допоможе вам розширити свої горизонти.
- Спілкуйтеся з представниками інших культур – цікавтеся іншими культурами, традиціями та звичаями для кращого їх розуміння.
- Працюйте в команді – вчіться разом вирішувати творчі завдання, проєктуйте спільні заходи з представниками інших культур.

- Знайомтеся з історією – розуміння історичних фактів певних народностей допоможе вам краще усвідомити коріння та особливості інших культур.
- Дотримуйтеся етикету – вивчіть основні правила етикету різних культур для уникнення конфліктних ситуацій.
- Поглиблюйте міжкультурну комунікацію – розвивайте навички ефективної комунікації з представниками інших культур, вчіться слухати та розуміти їх.
- Будьте толерантними – поважайте відмінності у поглядах та переконаннях, будьте готовими приймати різноманітність.

**Висновки.** Швидке розгортання процесу культурної глобалізації відкриває перед сучасним суспільством безліч нових можливостей і викликів. Одним із таких викликів є необхідність виховання шанобливого ставлення до культур інших народів та розвиток толерантності як ключового фактора відкритості до міжкультурного полілогу. Це особливо актуально для підлітків, оскільки підлітковий вік є періодом інтенсивного пошуку власної ідентичності та формування цінностей. У цьому віці молоді люди активно сприймають та аналізують різноманітні культурні впливи з усього світу через медіа, соціальні мережі, музику, кіно та інші канали. Однак, разом із розмаїттям культурних вражень приходить і відповідальність виховувати в підлітків повагу до культурних традицій та звичаїв інших народів. Відсутність толерантності та розуміння культурної різноманітності може призвести до конфліктів, стереотипів та дискримінації. Тому освіта в галузі міжкультурної компетентності є критично важливою для формування гармонійного суспільства. Підлітки з розвиненою толерантністю вміють бачити світ очима інших культур, стають більш відкритими, мобільними і толерантними дорослими. Таким чином, формування й розвиток асертивності як важливої складової міжкультурної компетентності є важливою складовою сучасного виховання підлітків, що сприяє формуванню в них відкритого світогляду та готовності до співіснування в міжкультурному середовищі.

### **Список використаних джерел**

1. Ковальова О.А. Обґрунтування структури та змісту соціально-комунікативної компетентності. Scientific Journal «ScienceRise», Педагогічна освіта. 2015. № 11/5(16). С. 12-18.
2. Зеліковська О.О. Сутність та структура міжкультурної компетенції студентів вищих економічних навчальних закладів. *Проблеми сучасної педагогічної освіти*. Серія «Педагогіка і психологія». 2010. С. 213-216.

3. Колесникова В.Ф., Чанцева-Коваленко О.М. *Розвиток асертивності в юнацькому віці. Гуманітарний корпус. Випуск 17. Вінниця : ТОВ Нілан-ЛТД. 2018. С. 66-70.*
4. Лущків В.З. *Психологічні особливості розвитку асертивності в юнацькому віці* : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01; 053. Київ: Житомирський державний університет імені Івана Франка, Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. 2017. 200 с.
5. Марценюк М.О. Асертивність в контексті сучасних старшокласників // Збірник матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні проблеми екологічної психології: життєдіяльність особистості в умовах сучасного міста». – Київ-Маріуполь, 2017. С. 73-79.
6. Марчук Л.М. Моделі формування асертивної поведінки // Wloclawek, Republic of Poland May 28–29, 2021. С. 47-50.
7. Мешко Г., Мешко О. Розвиток асертивності як умови безпечної поведінки учнів в інклюзивному освітньому середовищі II Всеукраїнська міждисциплінарна науково-практична конференція «Інклюзивна освіта: ідея, стратегія, результат» (20.10.2022 р.) С. 128-131.
8. Ніколаєв Л.О. *Розвиток асертивності підлітків у різних умовах соціалізації* : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01; Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2016. 264 с.
9. Пришляк О. Міжкультурна компетентність як науково-педагогічна проблема // Мова та мовлення: лінгвокультурологічний, комунікативний та дидактичний аспекти: збірник матеріалів I Міжнародної науково-практичної конференції, м. Кам'янець-Подільський, 20-21 листопада 2019 р. / редкол. Т.В. Калинюк (відп. ред.) та ін. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019. С. 265-268.
10. Пришляк О.Ю. Формування міжкультурної компетентності майбутніх фахівців соціономічних професій: теоретичний контекст: монографія / за наук. ред. В.П. Кравця. Тернопіль: Осадца Ю. В., 2021. 556 с.
11. Семчук Н. Формування і розвиток міжкультурної компетентності учнів як пріоритетні завдання освіти і виховання // Формування стратегії міжнародної комунікації особистості учня в онтогенезі: від методики до методології: тези міжнар. наук.-практич. конф. (13-14 вересня 2018 р., м. Мелітополь) / за заг. ред. Афанасьєва Л., Глебова Н. Мелітополь: Вид-во МДПУ імені Богдана Хмельницького, 2018. С. 254-258.
12. Сілакова Ю.Ю. Особливості асертивної поведінки молодших підлітків // Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи: зб. наук. матеріалів V Міжнарод. наук.-практ. онлайн-конф. (27-28 квітня 2020 р., м. Полтава). Полтава, 2020. С. 152-157.

## АСЕРТИВНІСТЬ ЯК РЕСУРС ПРОФЕСІЙНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІВ-КОНСУЛЬТАНТІВ

*Ніколаєв Л.О., Склярєнко С.Р.*

Збільшення кількості психологічних проблем, з якими звертаються клієнти до психологів-консультантів (стрес, депресія, конфлікти в особистому й професійному житті та широкий спектр інших психологічних труднощів) стають невід'ємною частиною сучасної реальності. Змінюються вимоги щодо професійних навичок психологів-консультантів у сучасному світі: окрім поглибленого розуміння психологічних проблем вони мають володіти навичками ефективної комунікації, вмінням вести переговори, вирішувати конфлікти і т.п. Все це потребує ефективних інструментів для успішної професійної діяльності психологів-консультантів з клієнтами. Проблема асертивності виникає в контексті сучасного суспільства, оскільки на дії та думки людей впливає велика кількість різних факторів. Для збереження особистої ідентичності та вільного вибору в умовах загострених соціальних та політичних протиріч асертивність стає важливою якістю та інструментом. Ця якість не тільки сприяє особистому розвитку, але і має потенціал трансформувати суспільство, роблячи його більш відкритим, демократичним та різноманітним. Таким чином, «асертивність виступає не лише як індивідуальна якість, але й як важливий фактор у формуванні культури взаєморозуміння та поваги до різноманітності думок та поглядів», вважає В. Лучків [2, с. 72].

У професійному середовищі психологів-консультантів асертивність сприяє побудові довіри та взаєморозуміння з клієнтами для успішної консультаційної роботи. Демонструючи тверду позицію і водночас враховуючи потреби всіх сторін, асертивні психологи-консультанти конструктивно можуть вирішувати конфліктні ситуації, будувати позитивні відносини з оточуючими та досягати високих результатів у своїй роботі. Відсутність асертивності може призвести до конфліктів, стресу та непродуктивної комунікації, що значно ускладнює професійний розвиток та досягнення успіху в кар'єрі. Психологи-консультанти в процесі професійної соціалізації вчать інтегрувати професійні цінності та стандарти в свою робочу практику. Вони отримують знання про етичні принципи, вивчають кодекс поведінки та навчаються застосовувати їх у взаємодії з клієнтами. Професійна

соціалізація допомагає психологам розвивати свою компетентність, вміння працювати з клієнтами та забезпечувати їм якісну психологічну допомогу. Отже, важливим аспектом професійної соціалізації психологів-консультантів є розвиток асертивності.

Професійна соціалізація психологів-консультантів як процес адаптації особистості до вимог і норм професійної діяльності в сфері консультативної психології включає набуття ними необхідних знань і навичок. Іншими словами – це процес входження нового фахівця в професію, засвоєння ним професійних цінностей, норм, компетенцій, що охоплює як теоретичні знання з психології та консультативних методів, так і практичні навички, які допомагають у взаємодії з клієнтами та вирішенні їхніх проблем. Робота психологів-консультантів може бути емоційно навантаженою і вимагати від них високого рівня емоційної та психологічної стійкості, тому знання внутрішніх стандартів і цінностей є важливими для визначення професійної ідентичності психологів: повага до конфіденційності клієнтів, емпатія, толерантність, відданість етичним принципам. Основою для успішної професійної соціалізації психолога-консультанта є професійний інтегритет, оскільки він визначає способи дії, взаємодії з клієнтами та іншими фахівцями. Дотримання етичних норм та стандартів допомагає побудувати довгострокові та довірливі взаємини з клієнтами та сприяє успішному розвитку у професії.

На концепції асертивності, які виникли в середині ХХ століття, мали значний вплив основні положення гуманістичної психології (А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс, Е. Фромм), гештальт-терапії (Ф. Перлз), біхевіоризму (Дж. Вольпе, А. Лазарус), транзактного аналізу (Е. Берн). Спільно з названими психологічними напрямками, соціально-когнітивний підхід, представлений канадським психологом А. Бандурою, розглядав асертивність як продукт взаємодії між внутрішніми переконаннями та зовнішніми впливами навколишнього середовища. Вчений запропонував теорію соціального навчання. Його роботи над поняттям самоефективності склали основи у розумінні того, як люди можуть розвивати впевненість у власних силах для досягнення успіху в різних сферах життя, включаючи асертивність. Праці науковця стали суттєвим внеском у розвиток та розуміння асертивності як значущого аспекту психологічного функціонування. Е. Солтер, відомий американський психолог та засновник умовно-рефлекторної терапії, в монографії «Умовно-

рефлекторна терапія» (1986) акцентував увагу на асертивності як важливому аспекті успішної міжособистісної взаємодії. Він вважав, що в процесі отримання психотерапевтичної підтримки, ті, хто має проблеми у стосунках з іншими людьми, вчаться певним навичкам поведінки, які утверджують асертивність [3; 5; 6]. Для нього асертивність виступає основним інструментом побудови здорових та взаємовигідних відносин з іншими людьми.

На подальший розвиток асертивності вплинули розробки її моделей. Так, в 1959 році А. Еллісом була представлена модель «ABC» (Assertiveness Training Model), яка включала в себе три ключові елементи: А – активування подій (Activating events), В – вірування (Beliefs) та С – наслідки (Consequences). Дослідник вважав, що люди можуть вчитися бути більш асертивними, змінюючи свої переконання та реакції на події. Його модель допомогла виявити, що ці події, переконання та наслідки можуть бути предметом управління та зміни. Це відкрило шлях до розробки практичних методів тренування асертивності [3; 4; 6]. Заслугує на увагу ще одна модель, розроблена Шарон та Гордоном Бабкок у 1977 році, – модель «DESC» (DESC Model of Assertiveness). Дана модель вважається однією з найбільш відомих і ефективних у тренуванні асертивності. Основна ідея моделі «DESC» полягає у використанні чотирьох кроків для висловлення власних потреб та думок:

- описати (Describe) – відбувається опис ситуації об'єктивно та конкретно, без оцінок чи звинувачень, тобто клієнт має передати свої спостереження без впливу почуття та оцінки не тільки власної, але й іншої сторони;
- висловити (Express) – після опису ситуації потрібно висловити власні почуття, потреби, що дозволяє чітко проговорити, як ситуація впливає на особистість;
- уточнити (Specify) – це крок конкретизації, коли потрібно зрозуміло сказати, що саме клієнт бажає змінити чи отримати від іншої сторони;
- наслідки (Consequences) – проговорити про наслідки, які виникають, якщо потреби клієнта не будуть задоволені або якщо ситуація не зміниться; це допоможе іншій стороні зрозуміти важливість зазначеної проблеми і може стимулювати до співпраці [3; 6].

Дана модель надає структурований підхід до асертивної комунікації, допомагає виражати свої думки та почуття відкрито та ефективно, а це дозволяє розвивати навички асертивності,

покращувати міжособистісні взаємини та досягати бажаних результатів у спілкуванні. Більшість подальших досліджень в галузі асертивності використовували концепції, запропоновані А. Еллісом, Ш. Бабкок і Г. Бабкок, як основу для своїх досліджень. Психологи розвивали та модифікували наявні моделі, додаючи нові аспекти та методики, що сприяло подальшому розвитку асертивних програм та підвищенню їх ефективності [6].

Вітчизняні науковці останнього десятиліття досліджують різні аспекти асертивності: теоретичні та методологічні основи асертивної поведінки особистості (Р. Білоус, Д. Шульга, О. Щіпановська та ін.), соціально-психологічні особливості формування асертивної поведінки у професійному становленні майбутніх психологів (О. Блинова, Л. Марчук, О. Михайленко, В. Мойсеєнко, Н. Подоляк та ін.), психологічні особливості розвитку асертивності підлітків у різних умовах соціалізації (Л. Бузова, С. Дмитрієва, В. Лучків, Л. Ніколаєв та ін.), проблеми міжособистісної асертивності (Д. Еймс, А. Лі, А. Вацлавек), асертивні навички студентської молоді, розвиток асертивної поведінки у здобувачів вищої освіти університетів з особливими умовами навчання (І. Коваль, Ю. Радзіховська, Ю. Сіденко, Р. Яремко та ін.).

Вважається, що термін «асертивність» походить від англійського слова «assertive», що означає впевнений/самовпевнений, рішучий. Англійське поняття «assert oneself» є синонімом, в перекладі – відстоювання своїх прав, свободи всупереч волі інших, самовизначення. В психології асертивність використовується для опису стилю міжособистісної взаємодії, асертивна поведінка дозволяє людині захищати свої цінності/інтереси/ідеї/погляди і водночас поважати інших. Іншими словами, асертивність – це характеристика самодостатньої, вольової, впевненої в собі особистості з адекватною самооцінкою, яка відповідальна за свої рішення/поступки, мобільна в сенсі адаптації до нових ситуацій, толерантна до протилежних поглядів. За визначенням І. Коваль та І.Р. Яремко, асертивність є «важливою рисою, формування якої допоможе особистості бути активним суб'єктом життєдіяльності, уміти розв'язувати проблеми, переконувати і гармонійно надихати інших керувати змінами» [10, с. 112]. Згідно з поглядами Л. Ніколаєва, асертивна особистість володіє здатністю утримувати свою позицію, критично оцінювати поведінку, яка суперечить її власним переконанням, бути готовою до змін у ситуаціях, щоб досягти своїх цілей [6]. Варто зазначити,

що «асертивна особистість не дозволить маніпулювати собою, не дозволить втягнути себе у аморальну ситуацію, не дозволить спровокувати себе і при цьому зможе дати зрозуміти опоненту, що готова до конструктивної взаємодії» [7, с. 252]. Серед видів асертивності науковці (Л. Марчук, Л. Ніколаєв, Д. Шульга та ін.) виокремлюють наступні: *пряма асертивність* – особистість відверто висловлює власні думки, почуття та потреби без огляду на можливі наслідки, тобто себе ставить впевнено ставить на перше місце; *емоційна асертивність* – уміння висловлювати власні емоції і реагувати на них без агресії і перебільшення; *соціальна асертивність* – здатність встановлювати межі у взаємодії з іншими людьми, визначати правила поведінки тощо; *асертивне вирішення конфліктів* – ефективне вирішення конфліктних, проблемних ситуацій відбувається без агресії з пошуком компромісних рішень [3; 6; 9].

На думку Л. Ніколаєва, розвиток асертивності може стикатися з різними перешкодами, які можуть ускладнювати цей процес. Розкриємо типові перешкоди та стратегії їхнього подолання. *Страх перед конфліктом* або несприйняття певної ситуації у багатьох людей викликають небажання асертивного спілкування. Стратегіями подолання можуть стати – навчання навичок управління конфліктами, розвиток внутрішньої впевненості та ін. *Недостатня впевненість у собі* через низьку самооцінку часто перешкоджає виявленню асертивності, тому робота над підвищенням самооцінки, позитивне мислення, усвідомлення своїх досягнень та здібностей мінімізуватимуть дану проблему. *Неадекватні/непродуктивні патерни поведінки* перешкоджають розвитку асертивності, й для свідомого виявлення цих патернів та заміни їх на більш адекватні доцільним буде навчання новим асертивним навичкам. *Соціокультурні/культурні чинники* можуть впливати на здатність особистості бути асертивною. Наприклад, в деяких культурах асертивне спілкування може розглядатися як нечемне або неприйнятне. Стратегіями подолання слугуватиме розуміння контекстуальних особливостей та пошук компромісів між культурними очікуваннями та особистими потребами [6]. Таким чином, подолання названих перешкод вимагає свідомого зусилля, самопізнання, навчання новим навичкам, підтримки оточуючих, і важливу роль у цьому процесі для клієнтів відіграють психологи-консультанти.

Підвищення професійної майстерності психологів-консультантів, покращення якості їхньої роботи та взаємодії з

клієнтами, розуміння їхніх потреб/бажань, досягнення більш успішних результатів консультаційної роботи потребує систематичного розвитку асертивних навичок із використанням різних методів і технік. З одного боку, вони є корисними для власного професійного розвитку, з іншого, – для застосування їх у роботі з клієнтами. Вивчення та аналіз наукових психолого-педагогічних джерел дає нам підстави визначити та розкрити сутність низки методів і технік. Так, *рефреймінг* (або перефреймінг) – психологічний метод, який у контексті психологічної практики дозволяє переглянути ситуацію з нового ракурсу, змінити спосіб її сприйняття та інтерпретації. Наприклад, негативна подія може бути переосмислена як можливість особистого зростання та розвитку, що допомагає змінити настрій та емоційний стан. Назва походить від англійського слова «reframe», що означає «змінювати ракурс» чи «відновлювати рамки». Метод допомагає особистості знайти позитивні аспекти навіть у негативних ситуаціях, переключити увагу на можливості та використати їх для власного розвитку та досягнення цілей, для виявлення нових/інших способів розв’язання проблем і побудови позитивного сприйняття своєї життєвої ситуації. *Метод рольових ігор* передбачає створення ситуацій, у яких психолог та його клієнти можуть відобразити реальні життєві сценарії та взаємодії, і відіграти відповідні ролі, тобто в рольових іграх, де є можливість відтворити реальні ситуації взаємодії, здійснюється тренування з поглиблення асертивних навичок у контрольованому середовищі. Одним із видів рольових ігор є *стрес-тестування*, коли клієнти можуть відтворити сценарії з конфліктами/проблемами, щоб практикувати свої навички управління стресом та вирішення проблем. *Ситуаційне моделювання* також відображає типові ситуації взаємодії з клієнтами (конфлікти, переговори, прохання). Клієнти можуть відігравати свої реальні ролі у цих ситуаціях, а у психолога-консультанта є можливість спостерігати їхню поведінку та надавати зворотний зв’язок. *Рольові ігри зі зміною ролей* допоможуть клієнтам зрозуміти різницю між різними типами поведінки (асертивна, пасивна, агресивна) та вибрати оптимальний варіант. *Тренування комунікативних навичок* – це ще один із варіантів рольових ігор. Консультант може використовувати даний метод для навчання клієнтів способам вираження своїх думок та почуттів без агресії або пасивності. Для кращого розуміння поглядів чи почуттів інших людей, доцільно сприяти розвиткові у клієнтів емпатії та розуміння – це допомагатиме створювати довіру

та ефективну співпрацю з клієнтами. Отже, рольові ігри є потужним інструментом для розвитку асертивних навичок у роботі психологів-консультантів, оскільки вони дозволяють клієнтам ефективно вправлятися в нових ролях/ситуаціях, що відображають реальний життєвий досвід [1; 4; 6; 8].

*Техніка «Білий лист паперу»* використовується для допомоги клієнту виявити та висловити свої думки, почуття, бажання та потреби щодо певної ситуації (частіше конфліктної) або проблеми. Завдання для клієнта – вільно написати все, що він думає (як на чистому аркуші паперу без обмежень щодо кількості слів чи речень, структури, стилю тексту або самоцензури) улюбій формі: роздуми, скарга тощо. Далі – обговорення результатів на запрошення психолога поділитися з ним своїми записами. Це може відбутися у формі обговорення тексту, аналізу виявлених проблем або пошуку альтернативних рішень. Подальші кроки залежать від змісту записів. Консультант може пропонувати клієнтові подальші дії/стратегії для вирішення проблеми чи поліпшення ситуації. Основна перевага даної техніки полягає в тому, що вона дозволяє клієнту відчувати свободу вираження своїх думок та почуттів без будь-яких обмежень, що може сприяти розумінню ситуації з іншого ракурсу та виявленню нових перспектив для подальших дій. Крім того, цей метод може допомогти психологові краще зрозуміти внутрішній світ свого клієнта та виявити важливі проблеми чи теми для подальшого обговорення. *Техніка «Формулювання вимог»* використовується психологами-консультантами для створення чітких, конкретних та досяжних цілей або вимог. Основна мета – допомогти клієнтам усвідомити, чого вони хочуть досягти та як саме це можна зробити. Алгоритм дій може бути наступним. Визначення цілі – психолог разом із клієнтом визначають його мету та бажання. При цьому важливо сформулювати цілі/завдання таким чином, щоб вони були конкретними, вимірюваними, досяжними, реалістичними та мали конкретний термін виконання (SMART-цілі). Далі – розробка плану дій або стратегій, якими можна досягти цих цілей, що включатиме ідентифікацію кроків, ресурсів та інструментів, які потрібні для досягнення результату. Психолог підтримує та мотивує клієнта протягом всієї роботи, допомагає подолати перешкоди, вирішувати проблеми та заохочує до зусиль для досягнення результату. Після виконання плану психолог разом із клієнтом оцінює та аналізує досягнуті результати, а при необхідності вони можуть внести корективи до стратегії/плану дій для подальшого вдосконалення. Отже, техніка «Формулювання

вимог» дозволяє психологу допомогти клієнту досягати успіху шляхом правильного напрямку та плану дій, що робить процес загалом більш ефективним та результативним [4; 5; 6].

Метод «Відповідь на критику» – інструмент для психолога-консультанта у вирішенні конфліктів та покращенні комунікації з клієнтами; допомагає ефективно реагувати на негативні коментарі або критику, зберігати конструктивний характер спілкування, взаємоповагу та гідність, сприяти подальшому розвитку відносин. Перший крок полягає в тому, щоб уважно вислухати критику та сприйняти її як можливість для вдосконалення. Психолог повинен підтримати відкритий та емпатичний підхід до спілкування, демонструючи зацікавленість у думках і почуттях клієнта. Прийняття критики може бути виразом подяки за відкритість та відвертість. Психолог може сказати щось на зразок: «Дякую вам за вашу відвертість. Я вдячний за вашу готовність поділитися своїми думками зі мною». Важливо продемонструвати розуміння точки зору клієнта, навіть якщо ви не згодні з ним, – це може створити платформу для подальшої конструктивної дискусії. Тому замість того, щоб виправдовуватися або захищати свою позицію, психолог може запропонувати відкриту дискусію з клієнтом. Важливо вислухати його погляди та думки, а потім обговорити альтернативні шляхи вирішення проблеми або пропозицію щодо компромісних рішень. На завершення діалогу психолог може підсумувати основні пункти дискусії та узгоджені дії на майбутнє, а також підкреслити свою готовність до співпраці та подальшого вдосконалення взаємин. *Техніка «Експресія емоцій»*. Психолог починає спілкування з метою виявити емоційний стан клієнта та виявити його потреби і бажання, при цьому він може виразити/вказати власні емоції та реакції на ситуацію, щоб продемонструвати зближення з клієнтом, надаючи йому можливість відчувати себе підтриманим та захищеним. Доречно буде використовувати мову тіла та голосу для вираження емоцій та встановлення контакту з клієнтом: жести, міміку, інтонацію та інші елементи невербального спілкування. Далі рефлексія та аналіз емоцій для кращого розуміння ситуації та пошуку оптимального рішення. Загалом, дана техніка сприяє побудові емпатичних відносин та якості консультативного процесу. *Метод моделювання поведінки* базується на спостереженні та наслідуванні асертивних моделей. Спочатку здійснюється вибір моделі, для чого пропонуються відеозаписи, рольові ігри або демонстрації, де показана асертивна поведінка в різних ситуаціях. Клієнт уважно

спостерігає за моделями, фіксує їхні дії, мову тіла, тон голосу та інші важливі аспекти їхньої поведінки. Наступний крок – спроба імітувати або відтворити асертивну поведінку моделі в контрольованій або ролевій ситуації. Далі – практичні вправи та завдання, які допомагають відтворити асертивність, використовуючи отримані знання та вміння. Після відтворення асертивної поведінки психолог-консультант і клієнт аналізують результати та порівнюють їх із спостереженнями за моделями. Психолог надає клієнту зворотний зв'язок щодо його виконавської діяльності, вказуючи на сильні сторони та аспекти для покращення, що слугує для клієнта сигналом внесення коректив у свою поведінку. У процесі повторення і вдосконалення клієнт має можливість практикувати свої навички до досягнення бажаних результатів. Завершальний крок – перенесення набутих навичок у реальні ситуації, тобто в життя. Важливо, щоб клієнт продовжував отримувати зворотний зв'язок, коригував свою поведінку та підтримував власний розвиток асертивних навичок [2; 4; 5; 6; 7].

Представлені вище методи і техніки формування та розвитку асертивності як ресурсу професійної соціалізації психологів-консультантів можуть скласти практичний аспект розробленого нами проєкту програми.

### **Проєкт програми розвитку асертивності для психологів-консультантів**

Проєкт програми розвитку асертивності складається з 4-х етапів, спрямованих на поглиблення теоретичних знань в індивідуальному та груповому консультуванні психологів, підвищення рівня їхнього самопочуття та професійної компетентності, вдосконалення асертивних навичок, які будуть корисні не лише в їхній професійній діяльності, але й у особистому житті.

На початку і по завершенню занять за програмою психологам-консультантам пропонується анкета № 1 (для виявлення наявних асертивних навичок) і № 2 (для підбиття підсумків навчання).

Етап 1. Діагностика та осмислення. *Мета* – визначення поточного рівня асертивності серед психологів-консультантів. *Інструменти/форми роботи* – анкетування №1; тестування, самооцінка – виконання вправ та завдань, які допомагають психологам-консультантам самостійно оцінити сильні та слабкі сторони власної асертивності.

Етап 2: Теоретичне навчання. *Мета* – поглиблення знань з асертивності; аналіз основних рис асертивної поведінки та їх впливу на взаємодію з клієнтами та колегами. *Інструменти/форми роботи* – інтерактивні лекції, семінари та обговорення на тему асертивності, її важливості та ролі в професійній діяльності.

Етап 3: Практичні навички. *Мета* – тренування комунікаційних вмінь із застосуванням інтерактивних інноваційних методів та методик. *Інструменти/форми роботи* – рольові ігри (симуляційні ситуації, інтерактивні вправи), моделювання асертивної поведінки, тренінги для вдосконалення навичок ефективної комунікації та інші різноманітні завдання.

Етап 4: Підтримка та рефлексія. *Мета* – здійснення індивідуальних консультацій для аналізу власних досягнень та виявлення аспектів для подальшого розвитку. *Інструменти/форми роботи* – групові сесії для обміну досвідом та підтримки один одного у розвитку асертивності.

Етап 5: Контроль та оцінка. *Мета* – моніторинг прогресу; внесення змін у програму на основі отриманих результатів та потреб учасників. *Інструменти/форми роботи* – самооцінювання, рефлексія, регулярні перевірки, оцінювання, анкетування № 2.

### **Анкета визначення рівня асертивності у психологів-консультантів**

*Інструкція.* Прочитайте та оберіть варіант відповіді, який найкраще відповідає вашим уподобанням/думкам/відчуттям/ставленню. Не витрачайте занадто багато часу на кожне запитання. Спробуйте відповісти швидко і без зайвих думок. Будьте щирими у відповідях, це допоможе отримати більш точний результат. Якщо Ви не впевнені у відповіді, оберіть варіант, який видається найбільш відповідним. Пам'ятайте, що це лише анкета для самооцінки, і результати не мають бути остаточними чи визначальними, вони лише вказівка на Ваш поточний рівень асертивності. Ваші відповіді конфіденційні та використовуватимуться тільки для оцінки вашого рівня асертивності.

1. Як часто Ви відчуваєте, що Ваші потреби та бажання не беруться до уваги при вирішенні питань на роботі?
  - а) Постійно
  - б) Часто
  - в) Іноді

- г) Майже ніколи
  - д) Ніколи
2. *Як Ви реагуєте, коли потрібно відстоювати свою точку зору під час дискусії з колегами або клієнтами?*
- а) Ухиляюся, не виказую своїх думок
  - б) Зберігаю тишу, але пізніше обговорюю свої думки приватно
  - в) Виражаю свою думку, але дозволяю іншим домінувати
  - г) Відстоюю свою точку зору, але з урахуванням думок інших
  - д) Енергійно відстоюю свою точку зору незалежно від думок інших
3. *Як часто Ви відчуваєте себе некомфортно, відмовляючи у виконанні завдань, які перевищують Ваші можливості або не відповідають Вашим цінностям?*
- а) Постійно
  - б) Часто
  - в) Іноді
  - г) Рідко
  - д) Ніколи
4. *Як Ви реагуєте на критику Вашої роботи або дій?*
- а) Приймаю критику із запереченням та образую
  - б) Переживаю стрес через критику, але намагаюся винести з неї корисні уроки
  - в) Приймаю критику спокійно, з розумінням іншої точки зору
  - г) Вважаю критику за важливу зворотну інформацію для розвитку
  - д) Активно шукаю конструктивну критику, і відчуваю себе впевнено, коли отримую її
5. *Як Ви дієте у ситуаціях, коли Ваші інтереси суперечать інтересам Вашого клієнта або організації?*
- а) Відмовляюся від своїх інтересів і погоджуюся з іншими
  - б) Починаю конфлікт і намагаюся виграти
  - в) Шукаю компромісні рішення, що задовольняють обидві сторони
  - г) Відстоюю свої інтереси, обґрунтовуючи їх необхідністю
  - д) Активно виступаю за свої інтереси, шукаю взаємовигідні рішення
6. *Як часто Ви відчуваєте себе комфортно у взаємодії з важкими клієнтами або колегами?*
- а) Постійно відчуваюсь невпевнено
  - б) Часто відчуваю дискомфорт
  - в) Іноді відчуваю дискомфорт, але можу з ним впоратися

- г) Рідко відчуваю дискомфорт
- д) Майже ніколи не відчуваю дискомфорт

*Дякуємо за Ваші відповіді! Успішного навчання!*

Завершальним етапом навчання за програмою мають бути рефлексія, визначення перспектив діяльності тощо. Запропонована анкета № 2 є важливою не тільки для організаторів навчання, а й для самих психологів-консультантів.

### **Анкета оцінки успішності програми розвитку асертивності для психологів-консультантів**

**Інструкція.** Шановні учасники! Дякуємо за участь у програмі розвитку асертивності. Ця анкета допоможе виявити Ваші досягнення та оцінити ефективність програми. Будь ласка, відповідайте на питання чесно та об'єктивно. Вам пропонується використати відповіді «так»/»ні» та бальну шкалу від 1 до 10, де 1 – дуже погано, 10 – дуже добре, для чого обведіть кружечком потрібну цифру.

1. На скільки Ви оцінюєте своє розуміння концепції асертивності після завершення програми?  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Як Ви оцінюєте свої знання про основні аспекти асертивної поведінки?  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Чи вдається Вам ефективно застосовувати асертивні навички в роботі з клієнтами?  
так ні
4. Чи помічаєте Ви покращення в якості Ваших міжособистісних відносин після участі в програмі?  
так ні
5. Як Ви оцінюєте своє власне самопочуття після завершення програми?  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Чи відчуваєте Ви збільшення впевненості в собі після участі в програмі?  
так ні
7. Чи порадите Ви цю програму іншим психологам-консультантам?  
так ні
8. Якби Ви могли змінити щось у програмі, що б Ви змінили?

*Дякуємо за відповіді! Ця інформація надзвичайно важлива для подальшого удосконалення програми розвитку асертивності.*

**Висновки.** Вивчення ролі асертивності в професійній соціалізації психологів-консультантів розкриває важливі аспекти, які сприяють їхньому успішному входженню в професійне середовище. Асертивність є одним із значущих ресурсів професійної соціалізації психологів-консультантів, оскільки допомагає їм ефективно взаємодіяти та комунікувати з клієнтами, колегами та керівництвом, стимулює спільну роботу та сприяє досягненню спільних цілей, дозволяє впевнено виступати в різних ситуаціях та будувати позитивний професійний імідж. Крім того, сприяє впевненості, наприклад, виступати в різних ситуаціях, коли потрібно захищати свої права/цінності, не ламаючись під тиском чи впливом інших. Це робить їх більш продуктивними в роботі та дозволяє досягати кращих результатів, тобто асертивність сприяє успішній адаптації до професійного середовища. Фахові асертивні навички сприяють успішному вирішенню конфліктів та досягненню професійних цілей. Психологи-консультанти, які вміють адекватно реагувати на конфліктні ситуації, чітко й виразно висловлювати свої думки, враховуючи при цьому інтереси всіх сторін, виражати свої потреби, ефективно працювати в команді і т.п. здатні швидше досягати професійних цілей та успіхів у кар'єрі.

Асертивні психологи-консультанти мають більше можливостей для ефективною адаптації щодо тих вимог, які пред'являє їм професійна діяльність: уміння аналізувати потреби клієнтів, встановлювати чіткі цілі та завдання, використовувати свої навички для конструктивного вирішення проблем. У складних ситуаціях варто вміти залишатися спокійними та контролювати емоції, що дозволяє психологам-консультантам ефективно діяти та знаходити оптимальні рішення. Асертивність стимулює продуктивну роботу та підвищення ефективності професійної діяльності. Психологи-консультанти, які володіють цими навичками, вважаються впевненими, компетентними та професійними, що залучає до них більше клієнтів та робочих партнерів і сприяє їхньому успіху в професійній діяльності.

Отже, асертивність є важливим ресурсом професійної соціалізації психологів-консультантів, оскільки вона надає їм необхідні засоби для ефективного сприйняття вимог роботи, сприяє успішній взаємодії з оточуючими, ефективного розв'язанню проблем та впевненості у складних ситуаціях, досягненню бажаних результатів та побудові позитивного професійного іміджу.

### Список використаних джерел

1. Гончаровська Г.Ф., Кормило О.М., Чіп Р.С. Освітні технології формування професійної готовності здобувачів вищої освіти до надання консультаційних послуг. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 3. С. 45-49. URL:<http://www.psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/> (дата звернення: 24.03.2024).
2. Лучків В.З. Емпатія як чинник асертивних поведінкових стратегій. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2016. IV (43). С. 72-76.
3. Марчук Л.М. Соціально-психологічні особливості формування асертивної поведінки у професійному становленні майбутніх психологів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01; Інститут психології імені Г. Костюка Національної академії педагогічних наук України. Київ, 2016. 225 с.
4. Михайленко О.Ю. Особистість практичного психолога в рамках рольового підходу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12: 243. Психологічні науки*. 2016. Вип. 3(48) № С. 238-244.
5. Мойсеєнко В.В., Блинова О.Є. Асертивність як чинник комунікативної компетентності студентів. *Scientific Journal Virtus*. 2020. №40. С. 36-39.
6. Ніколаєв Л.О. *Розвиток асертивності підлітків у різних умовах соціалізації: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01*; Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2016. 325 с.
7. Радзіховська Ю.М., Сіденко Ю.О. Розвиток асертивності студентської молоді як психологічна проблема // The 15th International scientific and practical conference «Distance education as the main problem of young people» (December 26-29, 2023) Madrid, Spain. International Science Group. 2023. С. 251-254.
8. Сколота В.Є. Асертивність як складник професійного профілю майбутнього психолога. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2020. Том 31 (70), № 4. С.79-83. URL: <https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/> (дата звернення: 02.04.2024).
9. Шульга Д.М. Феномен асертивності у психологічній літературі // Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації: матеріали VIII Всеукр. наук.-практич. конф. (27 жовтня 2023 року). Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 2023. С. 293-297.
10. Яремко Р.Я., Коваль І.С. Емпіричне дослідження розвитку асертивної поведінки у здобувачів вищої освіти університетів з особливими умовами навчання. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2023. № 1. С. 111-116.

## ІНТЕЛЕКТ І КРЕАТИВНІСТЬ ЯК РЕСУРС ОСОБИСТІСНОГО ТА СУСПІЛЬНОГО РОЗВИТКУ

*Василькевич Я.З., Товстун А.Б.*

*Роль інтелекту в сучасному суспільстві.* Інтелекту і креативності присвячена рекордна кількість сучасних досліджень у сфері гуманітарних інновацій, стратегій і моделей розвитку особистості та суспільства. Проводяться фундаментальні та прикладні дослідження, в яких розробляються психолого-педагогічні підходи до формування креативного мислення, методи навчання та стимулювання креативності [6; 7; 17; 35]. У практичних посібниках пропонуються відтворювані системи, що дозволяють розвивати креативність як здібність творчо вирішувати проблеми, формувати можливості досягати успіху в нестабільному світі та перемагати в боротьбі з професійними викликами, використовуючи силу креативного мислення [1-5; 8; 16].

У наш час інтелект виявляється найважливішою психічною властивістю успіху, як особистого, так і суспільного. У сучасному суспільстві інтелект потрібен передусім для вирішення складних завдань, з яких складається висококваліфікована професійна діяльність, а також для навчання, яке займає велике місце у житті людини. У зв'язку з цим інтелект став якістю, від якої найбільше залежать професійні досягнення, рівень освіти та доходи. Інтелект визначає приблизно 40-50% успіху у складних професіях (наприклад, програміста, юриста, аналітика), проте його роль у простих професіях, пов'язаних з фізичною некваліфікованою працею, не перевищує 5%.

Роль інтелекту стає тим меншою, чим більше значення для успіху професійної діяльності має взаємодія з іншими людьми, тобто інтелект не великий помічник у спілкуванні. Дослідження публічних політиків та успішних лідерів у США свідчать, що для них існує оптимальний рівень інтелекту, який дещо перевищує середній рівень групи, до якої лідер звертається (але не дуже його перевищує), оскільки за дуже високого інтелекту лідер стає незрозумілим для «маси».

Великою є роль інтелекту у навчанні, де він визначає приблизно на 50% успішність та тривалість освіти. В цілому, за даними досліджень у США, інтелект є важливим чинником успіху в більшості престижних сфер професійної діяльності та визначає близько 60% соціальної мобільності, тобто руху вгору або вниз

соціальними сходами. Тому інтелект виявляється пов'язаним із доходами: збільшення коефіцієнта інтелекту на 1 бал означало в середньому збільшення річного доходу майже на 1000 доларів [33].

Дослідження підтверджують також припущення, що і групи (підприємства, регіони, цілі країни), які складаються з більш інтелектуальних людей, будуть успішнішими в економічному плані. Вперше відповідні дані було отримано у Сполучених Штатах ще в середині ХХ ст. Результати тестування інтелекту 300000 призовників до армії США з різних штатів у 1943 році встановили кореляцію на рівні  $r = 0,81$  між середнім інтелектом призовників зі штату та середнім доходом на душу населення у ньому. Пізніше Р. Лінн отримав аналогічні дані для різних регіонів західноєвропейських країн – Великобританії, Франції та Іспанії. Однак найбільший суспільний та науковий резонанс викликали дані про зв'язок економічних показників різних країн світу із середнім інтелектом їх населення. У 2002 році Р. Лінн і фінський політолог Т. Ванханен у книзі «Коефіцієнт інтелекту та добробут націй» [24] повідомили про зв'язок національного інтелекту з доходом на душу населення (кореляція склала приблизно  $r = 0,70$ ).

Після цього досить бурхлива дискусія за участю економістів і психологів підтвердила основні положення Р. Лінна і Т. Ванханена та дозволила внести деякі уточнення. Найважливіші уточнення стосувалися зв'язку інтелекту та освіти. Було показано, що формальні характеристики освіти (середня тривалість освіти, відсоток населення, охоплений відповідним рівнем освіти, тощо) менш важливі для економічних досягнень країни, ніж інтелект населення. Виявлено також, що результати освіти (компетентність школярів у вирішенні різноманітних завдань, оцінена в міжнародних дослідженнях якості освіти PISA та TIMSS), з одного боку, сильно пов'язані з інтелектом, а з іншого – ще сильніше корелюють з економічними показниками, ніж інтелект [21].

Усвідомлення ролі інтелекту у суспільстві привело до розробки технологій, орієнтованих на розвиток інтелектуальних можливостей, а також на підвищення продуктивності творчої еліти. Період активної роботи в цьому напрямі розпочався у 1950-і роки і був започаткований у США діяльністю Дж. Гілфорда, який на посаді очільника психологів Збройних сил США, а потім президента Американської психологічної асоціації висунув проблему роботи з інтелектом та креативністю як пріоритетну.

***Технології розвитку інтелекту та креативності.*** З 1960-х років у світі починають розвиватися технології роботи з

обдарованими дітьми. Стратегія роботи з обдарованістю на початковому етапі була екстенсивною, заснованою на діагностиці відбору за досягненнями (наприклад, через мережу олімпіад та конкурсів) та розвитку шляхом надання доступу до знань високого (аж до університетського) рівня. Приблизно з 80-х років ситуація змінюється. Головним нововведенням стає поступовий перехід провідних країн до інтенсивної державної стратегії, націленої на виявлення обдарованих дітей на підставі їхніх потенційних можливостей та їх розвиток з урахуванням індивідуальних особливостей мотиваційної та особистісної сфери. Інтенсивна стратегія дозволяє більш повною мірою реалізувати потенціал обдарованості, тому відповідає потребам інноваційної економіки, де інтелект широко затребуваний.

Паралельно розвиваються освітні технології, які спрямовані на формування вміння мислити та призначені для всіх учнів, а не лише найобдарованішої їх частини. Освітні стандарти визначають результатом освіти не знання, а компетентності, які розуміються як якісна характеристика реалізації людиною сформованих в освітньому процесі знань, узагальнених способів діяльності, пізнавальних і практичних умінь, компетенцій, що відображають здатність і готовність людини активно та творчо використовувати отриману освіту для вирішення особистісно й соціально значущих освітніх і практичних завдань, ефективного досягнення життєвих цілей. Таким чином, нові стандарти визнають основним результатом освіти здатність творчого застосування здобутих знань та умінь.

Проблема розвитку інтелектуальних здібностей співробітників по всьому спектру – від низьких показників до високих та надвисоких – стоїть і перед суб'єктами господарювання. Зокрема, у країнах Західної Європи, США, Ізраїлі затребувані системи «когнітивного навчання», створені задля підвищення когнітивних здібностей поза будь-яким спеціальним змістом. Розробляються системи, спрямовані на розвиток творчого потенціалу персоналу, які вдосконалюють традиції «мозкового штурму» та індивідуальних методів розвитку креативності.

Ще одним напрямом є розвиток інноваційності окремих підприємств, галузей та суспільства загалом на основі підтримки людського фактору. На відміну від креативності, у проблематиці інноваційності акцент робиться не так на породженні новації, як на її поширенні та асиміляції, що відображається теорією «дифузії інновацій». Фактично у сфері інноваційності відбувається змичка

науки з бізнес-технологіями. Насправді багато сучасних бізнес-технологій, зокрема такі, що охороняються підприємствами як таємні, спрямовані на формування креативної роботи підприємства. Відбувається також зближення гуманітарних технологій і процесів інституційного вдосконалення.

Крім розвиваючих технологій, як їх необхідне доповнення, вдосконалюються технології діагностики інтелекту, креативності та компетентностей.

Фактично ще однією, причому дуже важливою, технологією збільшення інтелектуальних ресурсів є управління процесами «витоку мізків». У цьому випадку, щоправда, ресурси не нарощуються, а просто перекачуються з одного місця до іншого. Тим не менш, ці процеси в сучасному світі набули великих масштабів і управління ними приводить до значного поповнення інтелектуальних ресурсів.

Отже, можна констатувати, що з середини ХХ ст. внаслідок усвідомлення важливості інтелекту в сучасному світі піднялася хвиля технологій, спрямованих на підвищення інтелектуальних можливостей людей. Поки що ці технології приносять віддачу, яка вимірюється відсотками, а не разами. Однак у більш тривалій перспективі починають проявлятися можливості другої хвилі технологій, що ґрунтуються головним чином на генетичному вдосконаленні інтелектуальних можливостей, на елементах штучного інтелекту та телекомунікацій, а також нанотехнологіях, які обіцяють багаторазове збільшення віддачі. Хоча прогнози щодо майбутніх досягнень науки часто виявляються неправильними (через несподівану появу труднощів або, навпаки, через не передбачені заздалегідь прориви), все таки вдосконалення технологій роботи з інтелектом – процес неминучий.

Загалом розгортання інтелектуального потенціалу стає все менш стихійним і все більш керованим. Це означає, що набувають чинності нові чинники, які визначають креативність суспільства, – отже, культурні настанови, які демонстрували свою продуктивність на попередньому етапі, можуть потребувати заміни.

**Мотивація творчої діяльності.** Творча діяльність безумовно є однією з найважливіших та затребуваних людських діяльностей. Відомий дослідник творчості Д. Саймонтон так характеризує роль творчості в житті людей: «Вдома і на роботі ми зустрічаємося з меблями, апаратурою та іншими технічними зручностями, які є продуктами винахідливості людини. Ми беремо з собою книги, щоб почитати в поїзді або в літаку, ходимо до

театрів на нові постановки, відвідуємо концерти класичної музики, концерти рок- та поп-музики, музеї та виставки, які демонструють мистецькі факти культури, – знов-таки звертаючи увагу на наслідки людської креативності. Ми підбираємо собі одяг та обираємо зачіску, підкреслюючи свою індивідуальність, виражаючи свою творчу природу, дивуємо гостей, пригощаючи їх самостійно вигаданими стравами. Вчителі винагороджують учнів за творчо написані твори, креативні наукові проекти, оригінально виконані роботи» [29, с. 151].

Розвиток творчих здібностей є другою найбільш значущою метою (після критичного мислення) освіти, якій нині приділяється недостатня увага. Прогрес суспільства однозначно пов'язаний з креативністю його членів. Роботодавці цінують креативних співробітників, які можуть пропонувати нові продукти або нові стратегії їх просування на ринку.

Актуальність дослідження проблеми мотивації творчої діяльності викликана як важливістю самої творчої діяльності для прогресу людського суспільства, так і тим, що вивчення висококреативних дітей показує, що багато з них «згоряють» або відвертаються у дорослому віці від тих сфер, які їх цікавлять, не досягаючи успіху і не створюючи нічого креативного та корисного для суспільства.

Мотивація – це сила, яка спонукає, спрямовує і регулює виконання певної активності або діяльності. Мотивація творчої діяльності – це комплексне утворення, що включає систему чинників, які спонукають, направляють і регулюють виконання творчої діяльності, що веде до досягнення нового, оригінального або корисного суспільству результату. В останні десятиліття було запропоновано безліч теорій та моделей мотивації, які розглядають окремі її сторони, складові та їхні предиктори [22]. Мотивація творчої діяльності – це система мотивів і ціннісних орієнтацій, які ініціюють творчість, цілей та намірів, спрямованих на їх реалізацію, а також способів реагування на труднощі та невдачі, що виникають у процесі творчої активності. Найважливішими предикторами зазначених компонентів мотивації виступають відкритість новому досвіду, наполегливість, здатність до саморегуляції, впевненість у собі та віра у власну ефективність у досягненні бажаного результату, а також релевантні діяльності уявлення суб'єкта – про стратегії, що сприяють досягненню успіху, причини успіхів і невдач, роль зусиль і здібностей у цьому процесі.

Мотивація творчої діяльності є складною динамічною системою. Розглядають чотири чинники, які є важливими для розуміння мотиваційної сфери креативної особистості та безпосередньо впливають на результати творчої діяльності: 1) специфіка внутрішніх мотивів та цінностей, які лежать в основі творчої діяльності; 2) особливості зовнішньої мотивації, що спонукає творчу діяльність, та внутрішніх і зовнішніх чинників, які на неї впливають (зокрема, вплив нагород на мотивацію і креативність); 3) особливості реалізації творчих цілей і конкретних намірів, сфокусованість на завданні, готовність доробляти роботу до кінця, що проявляються в цілеспрямованості, наполегливості та працьовитості; 4) віра у свої здібності, свій потенціал і в успіх, що впливають на особливості реагування на ситуації невдач та різноманітні труднощі, які виникають у ході творчої діяльності.

На питання «Що рухає креативністю?» ранні теоретики найчастіше відповідали найзагальнішим чином. Визнавалося, що творча поведінка супроводжується високим рівнем мотивації – завзятістю та наполегливістю у досягненні мети, пристрасною, відданістю, поглинанням потребою. Проте дослідженню механізмів, які забезпечують високий рівень мотивації, увага не приділялася.

Психоаналітичні теорії були першими, які звернулися до дослідження природи мотивації творчості. Більшість психодинамічних теоретиків пояснювали креативну поведінку як спосіб редуції напруги, що створюється іншими неприйнятними бажаннями. Так, З. Фройд стверджував, що дорослі можуть сублімувати надмірну лібідонозну енергію у більш соціально прийнятну активність, включаючи креативну продуктивність. Деякі психоаналітичні теоретики (Fariban, Segal, Sharpe, Stokes) припускали, що креативність може бути мотивована потребою спокутувати несвідомі агресивні або деструктивні імпульси. Хоча уявлення про те, що креативність забезпечує засіб реалізації несвідомих потреб або вирішення психологічних конфліктів, тривалий час переважало, інші теоретики описували креативність як засіб реалізації більш позитивних потреб вищого порядку [14]. В цілому, незважаючи на те, що психоаналітиками були висловлені продуктивні ідеї щодо низки мотивів, які можуть приводити до креативності, їхні ідеї залишалися мало підкріплені емпіричними дослідженнями.

Домінуюча лінія теоретичних та емпіричних досліджень виникла навколо ідеї, що креативність мотивується радістю та

задоволенням, які людина отримує від включеності у творчу діяльність. Як наслідок передбачалося, що креативність може бути «пригнічена» зовнішніми тисками, які заважають особистості отримувати задоволення від самої діяльності.

Одним із авторів, які вважали, що креативність може відбуватися лише за відсутності зовнішньої регуляції, був К. Роджерс. Він стверджував, що творчість виникає з вільного дослідження особистих нахилів та інтересів і мотивується тенденцією людини до самоактуалізації, прагненням реалізувати свій потенціал. К. Роджерс вважав, що прагнення до самоактуалізації притаманне кожному, але для того, щоб вона повністю проявилася в креативному досягненні, повинні бути виконані певні умови. Зокрема, креативність має розгортатися в контексті самооцінювання, а не спонукатися оцінкою інших людей. Творча особистість сама повинна мати власні внутрішні стандарти оцінки своєї роботи, які з найбільшою ймовірністю можуть виникнути за відсутності зовнішніх оцінок та наявності свободи.

Гуманістичні ідеї подібного характеру були розвинені А. Маслоу, який вважав, що креативність, яка самоактуалізується, не мотивується бажаннями соціально схвалюваних досягнень, а також не є результатом прояву репресивного контролю заборонених імпульсів і бажань, як стверджували психоаналітики. Навпаки, він описував креативність, що самоактуалізується, як спонтанне вираження особистості, в якій задоволені більш базові потреби. А. Маслоу визнавав, проте, що не вся креативність є формою самоактуалізації особистості. Він вважав, що люди, які мають спеціальний талант, можуть бути креативними і не досягнувши рівня самоактуалізації. В якості найважливіших характеристик творчої особистості А. Маслоу виділяв зосередженість на проблемі та віру у власний потенціал. Подібної позиції щодо творчості дотримувався і К. Роджерс, який вважав, що індивіди, які самоактуалізуються, відрізняються креативністю, а також спонтанністю і самоприйняттям. До кінця своєї кар'єри обидва автори вже не намагалися розділити самоактуалізацію та креативність, дійшовши висновку, що вони нерозривно пов'язані один з одним.

Ранні когнітивні теоретики вважали, що глибока любов і радість від діяльності є найважливішою складовою креативності. За Торрансом, «вправління їхньої [творчих особистостей] креативної сили (можливостей) саме собою є нагородою, і для них – найважливішою нагородою» [34, с. 120]. Це добре співвідноситься з

тим, як засновник компанії Apple Стів Джобс пояснив, що керує його творчою активністю: «Нагорода – сам шлях».

Серед інших особистісних характеристик, пов'язаних із творчістю, виділяються сенситивність, чутливість до проблем, гнучкість у мисленні та поведінці, готовність до ризику, розвинене почуття гумору [31]. Багато дослідників погоджуються з тим, що креативність включає напругу та конфлікт, оскільки творча особистість бореться за вирішення проблем, які здаються нерозв'язними.

Згідно із сучасним баченням проблеми мотивації творчої діяльності, інтелект лише частково забезпечує високий рівень креативності та досягнень. Окрім цього необхідно враховувати наявність особливої комбінації таких якостей, як допитливість, наполегливість і впевненість, а також використання стратегій планування, моніторингу та оцінювання. Мотивація не компенсує недостатні вміння, але вона дозволяє індивіду реалізувати свій потенціал і створити те краще, на що він здатний.

Протягом першої половини ХХ ст. вважалося, що основним джерелом креативності є інтелект. Проте проведені дослідження виявили, що кореляції між тестами креативності та балами за стандартними тестами інтелекту (IQ) зазвичай коливалися між 0,10-0,30, тобто були дуже скромними [12]. Дослідники дійшли висновку, що коефіцієнт інтелекту від середнього до достатньо високого рівня часто пов'язаний з креативністю, і навіть може їй сприяти, але не є необхідним для того, щоб бути творчою особистістю.

Креативність на сьогодні визнається однаковою мірою як особистісним, так й інтелектуальним феноменом. Дослідники виявили певний профіль, який проявляється у творчих особистостях. Зокрема, ці люди схильні бути незалежними, нонконформістами, не схильні до дотримання умовностей, навіть божественними; вони зазвичай мають широке коло інтересів, виражену відкритість до досвіду, помітну поведінкову та когнітивну гнучкість і велику схильність до прийняття ризику при вирішенні складних завдань [25; 28].

Т. М. Амабіле [11] узагальнила ці якості у своїй компонентній моделі креативності, звівши їх до трьох основних характеристик креативних особистостей (рис. 1). Вона показала, що, по-перше, вони є експертами у вибраній галузі або художньому середовищі. По-друге, вони мають когнітивні та особистісні характеристики, які проявляються у креативному мисленні. По-

третє, є внутрішньо мотивованими діячами (відрізняються високим рівнем внутрішньої мотивації, яка є провідною у структурі їх мотивації).

Сучасними дослідниками мотивація розглядається не просто як необхідна умова творчої діяльності (досягнення успіху в творчій діяльності), але як рушійна сила, що сприяє досягненню успіху [10; 32].

В останні десятиліття творчість і креативність стали активно досліджуватися в рамках нового напрямку в психології, що наголошує на позитивних людських проявах, – позитивної психології, яка сприяла виникненню нової хвилі інтересу до проблем творчості та творчих особистостей.



Рис. 1. Трикомпонентна модель креативності Т. М. Амабіле.

Слід зазначити, що більшість характеристик, властивих висококреативним індивідам, перетинаються з характеристиками людей, які досягли високих результатів (досконалості). Це порівняння, однак, нагадує вулицю з одностороннім рухом, оскільки не всі люди, які досягають досконалості, вирізняються високою креативністю. Крім інтенсивної зацікавленості сферою своєї діяльності та готовності працювати напружено і протягом тривалого часу, креативні індивіди виявляють виражену відкритість новому досвіду, незалежність і гнучкість у мисленні, толерантність до невизначеності та фрустрації [19; 29].

Для досягнення успіху в творчій діяльності необхідно мати ряд мотиваційних характеристик, які можуть бути узагальнені як

захопленість своєю справою, цілеспрямованість, працьовитість і впевненість у своїх здібностях (віра у своє призначення). Ці мотиваційні характеристики забезпечуються особистісними особливостями, головною з яких є велика відкритість досвіду, що означає готовність людини розглядати незвичайне, несподіване, що не є нормальним, загально визнаним. Креативні особистості також мають тенденцію виявляти високу ступінь гнучкості у мисленні та поведінці, а також толерантність до невизначеності і навіть повного безладу (недарма існує вираз «творчий безлад»). Вони можуть надавати перевагу складним завданням і часто одержують задоволення, шукаючи простоту, яка лежить в основі проблем, що виглядають для стороннього ока важкими, складними або навіть хаотичними. Як результат такого процесу ставлення до світу вони можуть мати високу толерантність до фрустрації, оскільки складніші проблеми можуть мати більше «мертвих кінців» і включати невдачі при роботі з ними, ніж проблеми з більш простою структурою [32].

***Практичні рекомендації щодо підтримки мотивації творчої діяльності.*** За останні кілька десятиліть дослідження креативності було проаналізовано безліч різних впливів середовища, які найбільше сприяють появі творчих особистостей. Серед цих чинників аналізувалися порядок народження, рання втрата батьків, маргінальність, доступність наставників та рольових моделей (моделей для наслідування), а також досвід індивіда та його успішність на різних етапах шкільного та університетського навчання. Найбільш цікавий і значущий висновок, зроблений на основі цих досліджень полягає в тому, що виняткова креативність не завжди є продуктом виховання в більш теплом та дбайливому середовищі. Швидше, навпаки, для появи особистості з креативним потенціалом необхідно, щоб вона 1) випробувала на собі різного роду досвід, який дозволяє послабити обмеження, що накладаються конвенційною соціалізацією, і 2) пережила виклик, який кидає їй важкий життєвий досвід, що допомагає посилити здатність людини бути наполегливою у подоланні перешкод [30]. Наприклад, було виявлено, що люди з високим рівнем креативності або високим рівнем досягнень зіткнулися з ранньою втратою батьків. За даними Д. К. Саймонтона [27], 55 % висококреативних письменників зіштовхнулися із втратою батька у віці до 15 років. Вивчивши життя великих математиків, автор виявив меншу, але також вражаючу закономірність – 25 % з них пережили втрату батька у віці до 10 років і майже третина – у віці до 14 років. Це підтверджує

гіпотезу про те, що ранні негаразди можуть за певних обставин бути стимулом до креативних досягнень.

Внутрішня мотивація є основною умовою, що лежить в основі досягнення креативного результату. Люди рідко створюють по-справжньому креативний продукт у будь-якій галузі, якщо вони не люблять того, чим займаються, і фокусуються не на роботі, а на потенційних нагородах. Підбиваючи підсумок сучасним дослідженням, Т. М. Амабіле наводить список зовнішніх чинників, які здатні занапастити креативність. До основних «убивць» креативності відносяться: 1) очікувана оцінка діяльності – фокусування уваги на тому, як ваша робота буде оцінена; 2) спостереження – перебування під зовнішнім наглядом під час роботи; 3) «пов'язаність контрактом за нагороду» – фокусування уваги на відчутній зовнішній винагороді; 4) змагання – зіткнення з ситуацією «виграв/програв» стосовно інших людей; 5) обмеження вибору – усвідомлення наявності обмежень щодо того, як ви можете виконувати свою роботу; 6) просто перебування в «атмосфері», коли ви та оточуючі вас люди фокусуються на зовнішніх стимулах діяльності [13].

Практикам важливо враховувати, що до зниження внутрішньої мотивації призводять чинники, які підривають самовідчуття суб'єкта творчості як компетентного діяча, що здійснює діяльність з власної ініціативи та бажання. До такого роду переживань можуть призводити очікувані винагороди, які мають відчутний (матеріальний) характер, оцінки та їх акцентування, контроль, жорсткі терміни закінчення діяльності, нав'язування цілей діяльності, ситуації змагання. У всіх цих ситуаціях люди перестають почуватися вільними суб'єктами творчої діяльності, які самостійно здійснювали вибір того, що (або як і в якій послідовності) вони будуть робити (вирішувати, малювати і т. д.), відчуваючи зовнішній контроль за своєю поведінкою. Навпаки, до зниження внутрішньої мотивації не призводять позитивний вербальний зворотний зв'язок, похвали, нагороди, а також оцінки, що даються відповідно до якості виконаного завдання, що визнають компетентність та творчі досягнення суб'єкта діяльності.

Для того, щоб у навчанні було більше елементів творчості, можна рекомендувати знизити кількість оціночних реакцій з боку осіб, які реалізують навчальний процес (тобто вчителів та батьків), щоб підвищити можливості вибору та посилити відчуття автономії. Подібні думки містяться і в рекомендаціях багатьох педагогічно-новаторів, які підтримують безоцінне навчання, хоча б на

початкових етапах. Для посилення почуття автономії, що лежить в основі внутрішньої мотивації, також важливими є підтримка ініціативи і відсутність контролю та примусу з боку вчителів. Тому всі процедури, які сприяють підтримці почуття самодетермінації, свідомо надаючи можливості вільного (самостійного) вибору, приводять до посилення внутрішньої мотивації. Наприклад, учень разом із батьками може обирати школу, вчителя, програму навчання, і навіть самостійно – форми контролю, вірш для заучування, тему твору та багато іншого. У разі, якщо діяльність обов'язкова, але не викликає внутрішньої мотивації, продуктивною стратегією, що сприяє збереженню почуття автономії, є визнання почуттів дитини стосовно даного завдання. Отже, з точки зору підтримки внутрішньої мотивації, що сприяє творчій активності, надзвичайно важливим є надання можливості вибору, підтримка самостійності, зменшення контролю, надання інформації, необхідної для ухвалення рішення та виконання завдання.

Творча діяльність однозначно пов'язана із станом внутрішньої мотивації. Креативні особистості люблять справу, якою вони займаються, і ця пристрасть часто стимулює їх креативні імпульси. Найважливішою умовою прояву внутрішньої мотивації є підтримка автономії, тобто прагнення суб'єкта діяльності почуватися її ініціатором.

Слід пам'ятати, що за певних обставин нагорода може сприйматися як контроль, а не як позитивний зворотний зв'язок та, відповідно, вести до зниження внутрішньої мотивації та погіршення результатів діяльності. Зовнішня винагорода, подана у контролюючій манері, призводить до того, що діяльність не сприймається людиною як здійснювана із власної волі, з інтересу до неї, а себе вона сприймає як діючу в межах зовнішніх вимог.

У людей, які демонструють екстраординарно високі рівні креативності, також відзначається і така особливість, як низька якість міжособистісних взаємин з іншими людьми. Г. Гарднер виявив, що багато геніїв, очевидно, не здатні до справжньої дружби. Часто вони заводять собі друзів тільки тоді, коли потребують чієїсь підтримки, але вони можуть їх легко залишити, швидко і безсердечно, якщо відчують, що їм це потрібно. З цього не випливає, що генії не здатні до підтримки міжособистісних взаємин. Навпаки, вони зазвичай схильні знаходити наставника, з яким у них зав'язуються добрі стосунки, але знову ж таки він також може бути покинутий [20]. Г. Гарднер вважає, що за геніальність та високі досягнення неминуче доводиться платити – і необхідність

жертвувати міжособистісними стосунками є однією з цих плат. Інша «плата» – психічна хвороба.

Проблема зв'язку геніальності та схильності до різного роду божевілля активно обговорювалася дослідниками. Особливо вражаючими є результати досліджень, в яких піддавався аналізу зв'язок між креативністю і схильністю до психічних захворювань. Наприклад, виявлено, що серед володарів Пулітцерівської премії в галузі поезії часто проявляється депресія або біполярний (маніакально-депресивний) розлад. Зокрема виявлено, що близько 20% відомих американських поетів ХХ ст. демонстрували ознаки біполярного розладу порівняно з 1% загальної популяції. Такі ж результати виявлено й у письменників фантастів. Існують також дані, які показують, навпаки, що креативні індивіди відрізняються здоров'ям, як фізичним, так і психологічним. Дослідження показали, що креативне самовираження надійно пов'язане із фізичним здоров'ям. Таким чином, в даний час існують докази того, що креативність буває пов'язана з певним рівнем психопатології [23]. Водночас цей зв'язок не рівнозначний твердженню, що творчі індивіди обов'язково повинні страждати від психічних розладів. Швидше навпаки, оскільки було показано, що а) численні творчі діячі, в тому числі й дуже високого рівня, не мають видимих ознак психопатології; б) частота прояву психопатології варіює у відповідності зі сферою творчої активності, і деякі сфери виявляють достатньо низькі показники; в) творчим людям, які демонструють видимі симптоми, зазвичай притаманні компенсаторні характеристики, що дозволяють їм контролювати і навіть каналізувати свої нахили в продуктивні активності; г) багато характеристик, які виглядають аномальними, можуть виявитися досить адаптивними для індивідуального пристосування творчої особистості до конкретних обставин її життя [13; 15; 23; 26]. Насправді, креативна особистість часто є чудовою ілюстрацією того, як передбачувані психологічно слабкі сторони можуть бути іноді перетворені на форму оптимального функціонування.

### ***Методи активізації творчого потенціалу особистості.***

Е. де Боно вважає, що мислення – це робочий навик, за допомогою якого розум діє з опорою на досвід, і цей навик підлягає покращенню [16]. Особливо велику життєву цінність мають творчі, конструктивні та моделюючі аспекти мислення, які особливо вимагають належної уваги.

Методам активізації інтуїтивних механізмів мислення присвячені роботи Е. де Боно [17], який ввів поняття «латеральне

мислення», відрізняючи його від так званого «вертикального мислення». Саме значення слова «латеральне» означає рух убік. На думку Е. де Боно, вертикальне мислення, вибираючи якийсь єдиний шлях дій, відкидає решту можливих варіантів; тоді як латеральне мислення відбором не займається, воно прагне знайти нові можливості. У вертикальному мисленні важлива правильність, при латеральному мисленні – плідність. Людина, яка мислить вертикально, знає, що вона намагається знайти; мислячий латерально знає, що він перебуває у стані пошуку; об'єкт цього пошуку стане йому відомий лише коли буде знайдений. Латеральне мислення збільшує можливість перебудови усталених схем, підвищує можливість випробувати інтуїтивне осяяння. Вертикальне мислення займається або виявленням надійності концептуальних моделей, або їх використанням; латеральне мислення пов'язане з перебудовою таких моделей (інтуїція) та створенням умов для появи нових (творчість) [16, с. 44-52].

У практиці латерального мислення важливо дотримуватися таких принципів:

- 1) підтримувати пошук альтернативного погляду на проблему або альтернативного варіанту вирішення,
- 2) не поспішати оцінювати незвичайні ідеї як неправильні або непродуктивні (принцип «відстроченого вироку»),
- 3) кидати виклик припущенням, які зазвичай сприймаються як щось очевидне.

Для розвитку конкретних навичок латерального мислення Е. де Боно запропонував безліч методичних прийомів, які згруповані за такими видами умінь: пошук альтернатив, кидання виклику очевидним припущенням, вміння задаватися питанням про причини або підстави того, що є звичним, вміння йти від протилежного, вміння відстрочувати оцінку незвичайної ідеї як непродуктивної, застосування аналогії, використання випадкових імпульсів, вміння відмовитися від звичних ярликів при описі тієї чи іншої ситуації.

Розглянемо методичні прийоми, створені задля розвитку цих умінь, докладніше.

*Пошук альтернатив.* Якщо при звичайному пошуку альтернативних варіантів людина шукає найкращий підхід до вирішення завдання, що стоїть перед нею, то при латеральному – прагне знайти якомога більше різних підходів. Навіть якщо в якомусь разі пошук альтернатив виявиться безрезультатним, вважає Е. де Боно, у людини все ж таки виробляється звичка шукати інші

можливості замість того, щоб не роздумуючи приймати найбільш очевидний варіант. Здатність індивіда шукати безліч альтернативних варіантів погляду на одну і ту ж проблемну ситуацію або породжувати різні ідеї з її вирішення в психологічній літературі носить назву «дивергентне мислення» (Дж. Гілфорд, Е. Торренс).

Для розвитку вміння шукати та знаходити альтернативи Е. де Боно пропонує такі навчальні ситуації:

1. *Сприймання геометричних фігур.*

- Як би ви розділили квадрат на 4 рівні частини?
- Як би ви описали подані вам фігури ?
- З яких елементів складено орнамент (наводиться малюнок орнаменту)?

У всіх цих випадках людині або групі пропонується знайти кілька можливих варіантів.

2. *Подивитись на якусь ситуацію очима різних її учасників.*

Наприклад, групі дається газетна нотатка про орла, який полетів із зоопарку і якого ніяк не вдається виловити. Завдання полягає в тому, щоб спробувати подивитися на те, що відбувається очима когось з учасників події: служителя зоопарку, газетного репортера, самого орла, стороннього спостерігача тощо.

3. *Поставитися до ситуації з різних позицій.* Наприклад, пропонується історія з життя відсталого племені, де люди не вмють ні читати, ні писати і підтримують своє убоге існування виключно виснажливою роботою в полі. Учасникам навчальної групи пропонується знайти не лише проблемні сторони, а й переваги у цій ситуації.

За Е. де Боно, при пошуку альтернатив може бути встановлена квота, тобто фіксована мінімальна кількість альтернативних шляхів підходу до ситуації, яку треба знайти учасникові.

*Виклик припущенням.* У роботі педагога з учнями Е. де Боно пропонує використовувати кілька таких завдань, які можуть продемонструвати, що людина часто у своєму мисленні спирається на деякі припущення, які у певних ситуаціях виявляються неадекватними та які важливо долати.

Завдання: «Садівнику доручено посадити чотири дерева так, щоб усі вони знаходилися на однаковій відстані один від одного». Завдання здається нерозв'язним, якщо намагатися розсадити дерева в одній площині, але якщо відмовитися від цієї умови та одне дерево посадити на вершині пагорба, а три інші – по його сторонах,

то всі дерева будуть рівновіддалені один від одного. У цьому випадку дерева розташовані на чотирьох вершинах тетраедра.

Завдання «9 крапок»: через 9 крапок необхідно провести 4 лінії, не відриваючи олівця від паперу, щоб ці лінії з'єднали всі крапки.

Для успішного вирішення цього завдання, малюючи лінії, необхідно подолати зону, яка обмежується власне дев'ятьма крапками, вийти за межі квадрата, окресленого цими крапками. Однак часто людина намагається знайти розв'язання цього завдання, не виходячи за межі квадрата, тобто «за замовчуванням» приймаючи те, що рішення має бути знайдено всередині квадрата, ніби це задано початковими умовами (хоча насправді це не так).

Завдання: «Розташувати сірникові коробки так, щоб кожна з них прилягала до трьох інших». Як і у випадку з садівником, це завдання може бути вирішене тільки тоді, коли людина подолає спроби розташувати коробки тільки в одній площині і почне використовувати третій – об'ємний – вимір.

*Метод «чому».* За словами Е. де Боно, глибокий зміст цієї справи в тому, що вона допомагає позбавитися відчуття, ніби якісь явища настільки очевидні, що пояснення їм і не потрібне. Наприклад, у процесі навчання викладач робить якесь твердження і хтось із учнів одразу ж ставить запитання «Чому?». Отримавши пояснення, він знову запитує: «А чому це так?». Важливо уникати просто механічного повторення одного й того ж питання – воно має бути гранично сфокусоване на туманному боці чергової відповіді. Викладач може будь-якої миті сказати: «Не знаю. А чому, на вашу думку?» Тоді учень та викладач міняються ролями: відповіді дає вже учень.

*Метод «від протилежного».* Як вважає Е. де Боно, застосовуючи цей метод, ми спочатку приймаємо речі такими, якими вони є, а потім перевертаємо їх на 180 градусів, вивертаємо навиворіт, ставимо з ніг на голову, змушуємо рухатися «задом наперед». Це все те ж перегрупування вихідних даних, що підштовхує нас до пошуку альтернатив. Основний зміст методу «від протилежного» полягає в тому, щоб відійти від усталеного погляду на ситуацію і від оцінки її із загальноприйнятих позицій, подолати страх припуститися помилки або якихось невинуватих дій, дозволити людині зрушити з мертвої точки в розгляді проблемної ситуації.

Для практикування методу «від протилежного» Е. де Боно пропонує таке заняття.

Перший етап: зміна ситуації на протилежну різними способами. Групі учнів пропонується низка ситуацій (наприклад: «Учитель проводить заняття в класі», «Вуличний двірник», «Молочник розвозить молоко», «Поїздка у святкові дні», «Страйк робітників», «Продавці обслуговують покупців»), і кожен має спробувати змінити їх на протилежні будь-якими можливими способами. Зібравши записані варіанти, вчитель потім коментує найбільш типові та найбільш оригінальні.

Другий етап: виявлення того, що може дати «ситуація з протилежним знаком». У цьому випадку беруться дві ситуації, вихідна і протилежна їй, і з'ясовується, куди може привести «ситуація з протилежним знаком». Наприклад, якщо на попередньому етапі «святкові дні» були переінакшені в «повну одноманітність навколишньої обстановки», то ідея, виражена словами «свята мають на увазі повну однаковість навколишньої обстановки», може бути осмислена наступним чином: у такій ситуації немає місця стресу, немає необхідності приймати рішення і пристосовуватися до умов, які постійно змінюються.

*Мозковий штурм.* Метод «мозкового штурму» був розроблений О. Осборном на початку 1950-х років і згадується Е. де Боно як один із методів, що дозволяє активізувати латеральне мислення. Це перший описаний у літературі метод групової генерації ідей, на основі якого пізніше виникли інші методи організації групового творчого процесу. Головним принципом організації мозкового штурму є розведення у часі етапу генерування ідей та етапу їх оцінки як плідних чи неплідних (принцип, сформульований Е. де Боно як «відстрочений, відкладений вирок») – саме це, на думку творця методу, має сприяти розкутості творчого мислення учасників мозкового штурму. Даний метод насамперед має на меті «зібрати врожай» нових ідей, і ефективна його реалізація має бути заснована на наступних принципах:

- 1) з висунутої проблеми можна висловлювати будь-які ідеї;
- 2) будь-яка оцінка чи критика ідей відразу після їхнього висловлювання заборонена;
- 3) будь-який учасник може розвивати ідею будь-якого іншого;
- 4) оцінка ідей (самими учасниками чи групою експертів) відбувається лише після того, як висловлено всі можливі ідеї.

На основі цих принципів для учасників «мозкової атаки» було розроблено такі правила:

1) сформулюйте проблему в основних термінах, виділивши єдиний центральний пункт;

2) не оголошуйте хибною і не припиняйте досліджувати жодну ідею;

3) підхоплюйте ідею будь-якого роду, навіть якщо її доречність здається вам зараз сумнівною;

4) надавайте підтримку та заохочення, необхідні для звільнення учасників від скутості.

«Мозковий штурм» пропонується проводити в групі від 6 до 15 осіб. Якщо людей менше 6, то це може спровокувати виникнення суперечок, а якщо більше 15 – ускладнить можливість висловитися кожному.

Підбиття підсумків мозкового штурму (тобто оцінку висунутих ідей) Е. де Боно рекомендує проводити не того самого дня, в який обговорювалася проблема. Оцінка ідей може проводитися не лише експертами, а й самими учасниками; при цьому ідеї можна сортувати за таким принципом:

- ідеї, що дають прямий зиск;
- цікавий підхід до вирішення проблеми;
- ідеї, що заслуговують на подальше вивчення;
- марні ідеї.

Пізніше «мозковий штурм» удосконалено за рахунок введення в нього елементу впорядкованості, тобто коли учасники висловлюються не врозбій, а по черзі: це приводить до того, що люди, схильні до лідерства, позбавляються можливості придушувати ініціативу інших учасників. При дотриманні цього принципу кількість запропонованих ідей групи зростала на 87,5%.

*Використання аналогій.* На думку Е. де Боно, до аналогії варто вдаватися, щоб зрушити в аналізі проблеми «з мертвої точки». Сама собою аналогія – це якась нехитра ситуація чи випадок, що має бути добре відома людині, яка вирішує завдання. Аналогії мають одну важливу особливість: вони «живуть» своїм життям, тому після того, як проблемна ситуація співвіднесена з якоюсь аналогією, вона також отримує імпульс до руху, розвитку. Розгляд проблемної ситуації з допомогою аналогії може сприяти виникненню нових ідей, підказкою яких служить «внутрішня логіка» обраної аналогії.

Насправді розвиток умінь використовувати аналогії виглядає так. Наприклад, класу учнів дається проблема, і кожен учень обирає свою аналогію та працює з нею, співвідносячи із заданою

проблемою. Результати збираються викладачем та коментуються, причому викладач може порівняти різні типи вибраних аналогій. Цікаві випадки, коли до однієї й тієї ж ідеї можна прийти абсолютно несхожими шляхами.

Інший варіант – коли весь клас розглядає ту саму проблему, при цьому учні об'єднуються в мінігрупи, яким даються різні – визначені викладачем – аналогії. Наприкінці роботи груп одна людина від групи показує, як його колеги співвіднесли аналогію із проблемою. Можлива проблема: як знайти шлях у тумані? Можливі аналогії: 1) слабозора людина знаходить потрібну дорогу; 2) турист за кордоном намагається відшукати залізничну станцію; 3) пошуки в будинку якоїсь речі, що загубилася; 4) відгадування кросворду.

*Вибір «точки входу» та зони уваги.* Як зазначає Е. де Боно, вибір «точки входу» у проблему (тобто первинної зони уваги при вирішенні суб'єктом завдання) має важливе значення для інтуїтивної перебудови моделі. Для демонстрації цього положення він наводить таке завдання: розділіть трикутник на три частини так, щоб із цих частин можна було скласти прямокутник або квадрат. Дана задача досить складна для вирішення, якщо відштовхуватися від трикутника, і дещо спрощується, якщо починати міркування з того, до чого потрібно прийти – з квадрата чи прямокутника. Для розвитку в індивіда здатності переорієнтувати на початку розв'язання задачі свою увагу на різні її аспекти Е. де Боно пропонує наступні вправи:

Викладач прочитує або роздає учням статтю, присвячену обговоренню якоїсь проблеми та просить визначити, що з неї можна використовувати як точки входу при вирішенні цього завдання; учням також пропонується знайти, яку точку входу вибрав сам автор статті.

Викладач виписує на дошці кілька проблем та просить учнів назвати різні точки входу для кожної з них. Можливі проблеми: виробництво ненатуральних продуктів харчування; зміна ставлення людей до штучних продуктів; проблема безпритульних собак; ефективний прийом миття вікон.

Усьому класу пропонується та сама проблема, але при цьому клас ділиться на групи, і кожній групі дається своя точка входу. Після закінчення роботи представники груп пояснюють, що їм удалося зробити з цією точкою входу. При цьому має бути кілька небанальних точок: наприклад, для проблеми «Як уберегтися від дощу на вулиці» групам пропонуються наступні відправні точки: 1) обтяжливо носити парасольку; 2) незручно користуватися

парасолькою, якщо мають сховатися кілька осіб; 3) чи треба виходити в дощ надвір? 4) чому так важливо, промокнемо ми чи ні?

**Висновки.** Інтелект і креативність стають сьогодні основним чинником, який визначає успіх людини, підприємства, держави. Проте розвиток інтелекту та креативності все більше зсувається з позицій стихійного процесу у бік технологій. Мислення – це основний ресурс людини. Якість нашого майбутнього цілком залежить від якості нашого мислення сьогодні. Це твердження справедливе як на рівні окремої особистості, так і на глобальному рівні. Наше мислення не відповідає вимогам, які до нього пред'являються сьогоднішнім мінливим і непередбачуваним світом.

Усвідомлення важливості інтелекту і креативності у сучасному суспільстві привело до руху від стихійного розвитку інтелектуальних і творчих здібностей – до розробки технологій, цілеспрямованих на підтримку інтелекту та креативності, на підвищення інтелектуальних і творчих можливостей людей.

Аналіз ролі інтелекту та креативності у суспільстві дозволяє зробити такі висновки:

- інтелект є важливим чинником як професійного успіху індивіда, так й економічних результатів регіонів та цілих країн;

- вплив інтелекту на економіку опосередкований компетентностями, які отримують люди у системі освіти. Більш інтелектуальні люди краще опановують компетентності, проте не інтелект сам по собі, а саме компетентності потрібні для вирішення економічних завдань;

- показники тривалості освіти та широти охоплення населення системою освіти виявляються не дуже суттєвими у відриві від показників інтелекту населення та характеристики методів освіти.

Творчі особистості відрізняються від інших людей, і ці їхні особливості допомагають їм відкривати нове, особливе і несподіване. Виділяють три основні характеристики творчих особистостей – це інтенсивна внутрішня мотивація, що виявляється в захопленні, інтересі, відданості справі та відкритості новому досвіду, надзвичайна цілеспрямованість і працьовитість (наполегливість, готовність працювати довго) та виражена віра у власний потенціал і своє призначення.

Аналіз методів активізації та реалізації творчого потенціалу як індивідуального, так і колективного суб'єкта творчості показує, що деякі із них спрямовані не тільки на активізацію інтуїції, але залучають і комбінаторні механізми творчого мислення. Отже, в

реальності при вирішенні суб'єктом творчої задачі одночасно можуть активізуватися різні механізми творчого процесу.

### Список використаних джерел

1. Брабандер Л. де, Айні А. Думай поза шаблонами: інноваційна парадигма креативності в бізнесі / пер. з англ. Т. Семигіної. Київ : Форс України, 2017. 368 с.
2. Гладуелл М. Спалах! Сила несвідомих думок або Як не заважати мозку приймати рішення / пер. з англ. І. Савюк. Харків : Книжковий клуб, 2017. 240 с.
3. Гріффітс К., Кості М. Посібник із креативного мислення / пер. з англ. У. Курганової. Харків : Вид-во «Ранок»: Фабула, 2020. 288 с.
4. Міхалко М. 21 спосіб мислити креативно / пер. з англ. Т. Бойка. Харків : Книжковий клуб, 2019. 400 с.
5. Млодінов Л. Гнучкість. Пластичне мислення в епоху змін / пер. з англ. М. Гоцаюка. Київ : Вид. група КМ-БУКС, 2019. 272 с.
6. Психологічне дослідження творчого потенціалу особистості : монографія / наук. кер. В. О. Моляко. Київ : Педагогічна думка, 2008. 208 с.
7. Роменець В. А. Психологія творчості. Київ : Либідь, 2001. 288 с.
8. Товстун А. Б., Василькевич Я. З. Методи активізації творчого потенціалу особистості. *Перспективи розвитку сучасної психології* : збірник наукових праць. Випуск 14. Переяслав : УГСП, 2024. С. 121-129.
9. Amabile T. M. Creativity killers. *Industry week*. 1995. January 23. P. 63-82.
10. Amabile T. M. Growing up creative. N. Y. : Grown Publishing Group, Inc., 1989.
11. Amabile T. M. The social psychology of creativity: A componential conceptualization. *Journal of personality and social psychology*. 1983. Vol. 45. P. 357-376.
12. Barron F. X., Harington D. M. Creativity, intelligence, and personality. *Annual review of psychology*. 1981. Vol. 32. P. 439-476.
13. Barron F. Creative person and creative process. N.Y. : Holt, Rinehart, Winston, 1969.
14. Cangelosi D., Schaefer G. E. Psychological needs underlying the creative process. *Psychological reports*. 1992. Vol. 71. P. 321-322.
15. Csikszentmihalyi M. Creativity: Flow and the psychology of discovery and intention. N.Y. : Harper Collins, 1996.
16. De Bono E. De Bono`s thinking course (revised & updated) by Edward de Bono. London : «BBC Books», 2004. 338 p.
17. De Bono E. Lateral and vertical thinking. *Creative management* / J. Henry (Ed.). London : Sage, 1991. P. 16-23.
18. Developing talent in young people / ed. B. S. Bloom. N.Y. : Ballantine Books, 1985.

19. Ericsson K. A., Charness N. Expert performance: its structure and acquisition. *American Psychologist*. 1994. Vol. 49. No. 8. P. 725-747.
20. Gardner H. Frames of mind: A theory of multiple intelligences. N.Y. : Basic books, 1993.
21. Hunt E., Wittman W. National intelligence and national prosperity. *Intelligence*. 2008. Vol. 36(1). P. 1-9.
22. Lubart T., Mouchiroud C., Tordjman S., Zenasni F. Psychologie de la creativite. Paris : Armand Colin/VUEF, 2003.
23. Ludwig A. M. The price of greatness: Resolving the creativity and madness controversy. N.Y. : Guilford Press, 1995.
24. Lynn R., Vanhanen T. IQ and the Wealth of Nations. Westport, CT: Praeger Publishers, 2002.
25. Martindale G. Personality, situation and creativity. *Handbook of creativity*. N.Y. : Plenum, 1989. P. 211-232.
26. Rothenberg A. Creativity, mental health, and alcoholism. *Creativity research journal*. 1990. Vol. 3. P. 179-201.
27. Simonton D. Talent and its development: An emergenic and ehigenetic model. *Psychological Review*. 1999. Vol. 106. P. 3.
28. Simonton D. K. Creativity from a historiometric perspective. *Handbook of creativity* / ed. Sternberg R. J. Cambridge : Cambridge University Press, 1999. P. 116-133.
29. Simonton D. K. Creativity. Cognitive, personal, development, and social aspects. *Am. Psychol*. 2000. Vol. 55(1). P. 151-158.
30. Simonton D. K. Greatness: Who makes history and why. N.Y. : Guilford Press, 1994.
31. Sternberg R. J. Handbook of creativity. N. Y.: Cambridge University Press, 1999.
32. Sternberg R. J. Images of mindfulness. *Journal of social issues*. 2000. Vol. 56. No. 1. P. 11-26.
33. Storfer M. D. Intelligence and giftedness: the contribution of heredity and early environment. San Francisco, Oxfofd : Jossey-Bass Publishers, 1990.
34. Torrance E. P. Guiding creative talent. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice Hall, 1962. P. 120.
35. Vasylykevych Ya. et al. Creativity as a Resource of Adaptation in a Politically and Economically Unstable Environment. *Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment*, 2020, Volume 8, No. 4. P. 710-718. DOI: <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2020.08.04.14>

---

### РОЗДІЛ 3

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АКТИВІЗАЦІЇ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

---

### ПСИХОКОРЕКЦІЯ ДЕСТРУКТИВНИХ ТЕНДЕНЦІЙ ПСИХІКИ, ЗУМОВЛЕНИХ ЕДПОВОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ З МЕТОЮ АКТИВІЗАЦІЇ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

*Калашник І.В., Сірик І.В., Стасько О.Г.*

На сучасному етапі розвитку суспільства все більше набуває актуальності тема психологічних ресурсів людини. Останні необхідні для того, щоб людина відчувала себе енергійною, активною, здатною до досягнень, успіху тощо. Ресурси особистості – це життєва опора, яка дозволяє забезпечити особистості свої основні потреби: виживання, фізичний комфорт, безпека, взаємодія із соціумом, повага з боку соціуму, самореалізація в соціумі. Якщо людина втрачає психологічний ресурс, тоді починають страждати всі сфери життя особистості. Українське суспільство яке живе в умовах воєнного стану, потребує психологічної допомоги для відновлення та активізації внутрішніх ресурсів особистості, адже постійні стреси виснажують психіку тим самим забираючи внутрішні сили, енергію. Тому вагомо підвищувати в соціумі рівень стресостійкості, який допоможе зберегти внутрішні ресурси, для цього необхідною є психологічна допомога та психологічна підтримка населенню.

Особистість з високим рівнем стресостійкості здатна слідувати стратегії виживання, яка перетворює потенційно несприятливі обставини в можливість для особистісного зростання. Стресові ситуації в яких опиняється людина призводять до реакції психологічної деформації, яка або знижує наші життєві ресурси, або навпаки збільшує енергію. У разі негативної реакції на стресову ситуацію у людини може знижуватися працездатність, пригнічується або збуджується нервова система, людина може відчувати безсилля. У разі, якщо людина володіє сильними внутрішніми ресурсами їй простіше впоратися з негативними життєвими ситуаціями. Відсутність життєвого ресурсу породжує

обмеження у використанні нових можливостей, стратегій поведінки, в такому випадку особистість закрита до нового досвіду і діє по старим стратегіям поведінки які є не завжди ресурсними. Для того, щоб проявити гнучкість, робити нові кроки, слідувати новим стратегіям поведінки, потрібен психологічний ресурс.

Проводячи наші емпіричні дослідження за методами арт-терапії, методами глибинної корекції можна зробити висновки, що багато ресурсів криються в дитячому періоді, адже в ньому закладаються більшість тенденцій психіки особистості. Тому в межах статті зроблено акцент на едіповому періоді розвитку життя суб'єкта. Це ранній період життя особистості від 2-6 років, який характеризується чуттєвим єднанням дитини з первинними лібідними об'єктами та породжує виникнення амбівалентних почуттів до них. В едіпів період життя особистості виникають такі тенденції психіки: «до життя» і «до психологічної смерті», «до єднання» і «до роз'єднання», «від слабкості» і «до сили». Тенденція «до життя» пов'язана з життєвою енергією, саморозвитком, зростанням тощо, а тенденція «до психологічної смерті» супроводжується мортідною енергією, яка направлена як на власне особистість так, і на її стосунки із соціумом. Тому більше уваги в межах статті зосереджено саме на деструктивних тенденціях психіки, які обмежують особистісний ресурс людини.

Вплив едіпового періоду на розвиток життя особистості розкрито в роботах Е. Берна, А. Гріна, М. Кляйн, М. Малер, З. Фрейд, Е. Фромма, Ш. Ференці, К. Хорні, К. Юнга, Т.С. Яценко та інших дослідників. Згідно психоаналітичного словника «едіпів комплекс – впорядкована сукупність любовних та ворожих бажань дитини, які спрямовані на батьків. Даний комплекс розвивається подібно до історії царя Едіпа, якому було визначено долею вбити свого батька та одружитися з матір'ю» [9, с. 255].

Поняття едіпового комплексу було вперше впроваджено та пояснено З. Фрейдом як несвідомий еротичний потяг дитини до батька протилежної статі й агресивне, суперницьке ставлення до одного з батьків своєї статі [7]. Однак послідовники З. Фрейда пов'язували дане поняття не стільки із сексуальними потягами, а із соціальним аспектом: значенням соціокультурного впливу на особистість, прагненням позбутися травми народження, особистісними стосунками, взаємостосунками у сім'ї, залежності дитини від любові батьків, прагненням до влади, прив'язаностями до лібідних об'єктів, із почуттям тривоги, прагненням повернутися до першопочаткової форми життя, до матері або до материнського

лона. Несвідоме прагнення людини повернутися до материнського лона характерним є для тенденції «до психологічної смерті» і «до психологічної імпотенції».

Поняття «психологічної смерті» та розкриття зазначеного феномену через близькі за сутнісним змістом поняття висвітлено у роботах академіка НАПН України Т. С. Яценко та її послідовників: Л.Л. Бондаревської, І.В. Євтушенко, І.В. Калашник, О.В. Педченко, І.В. Сірик, Ю.О. Сіденко, О.Г. Стасько та інших. Згідно психодинамічної теорії, феномен «психологічної смерті» – це «глибинно-психологічна тенденція, що знаходить вираження в готовності до вияву енергії мортідо та породжує деструктування поведінки суб'єкта з навколишніми та предметним світом» [11, с. 20].

На поведінковому рівні тенденція «до психологічної смерті» має вияв у руйнуванні контактів з іншими людьми через почуття заздрощів, ревнощів, пасивності, тривожності, агресії, неадекватному сприйнятті партнера, інтроверсією, відступом від реальності під дією тенденції заміщення, почуття приниженості, неповноцінності, крайнім її вираженням є депресія та суїцидальні тенденції» [10, с. 168].

Згідно психодинамічної теорії Т.С. Яценко [10; 11] тенденція «до психологічної смерті» по-перше проявляється у нерівності її прояву, тобто у людини виникають протилежні почуття любові (енергія «лібідо»), і ненависті (енергія «мортідо»), по-друге, не усвідомлюється самим суб'єктом, тому сприймається ним викривлено (свої невдачі, інфантилізм, конфліктність у спілкуванні з навколишніми суб'єкт пояснює через призму власних невдач, відчуттям безпорадності); по-третє, знаходить своє вираження у бездіяльності (форма «психологічної імпотенції»), що породжена «омертвінням» своєї активності в едіповий період розвитку суб'єкта; по-четверте, маскуванням тенденції «до психологічної смерті» може бути сублімація, тобто направлення лібідної енергії у творчу діяльність [11].

Існує тісний взаємозв'язок між феноменом «до психологічної смерті» та «до психологічної імпотенції». Згідно психодинамічної парадигми, тенденція «до психологічної смерті» на рівні спілкування виражається у проявах «психологічної імпотенції» – руйнування контактів з навколишніми через заздрощі, ревнощі, гнів, агресію, відчуження, конкуренцію тощо» [11, с. 167-169]. Неможливість суб'єкта у задоволенні первинного лібідного потягу до значимих об'єктів через заборони, декларовані соціумом,

породжує ніби «омертвіння» його почуття любові до них і обумовлює виникнення почуття жорстокості стосовно інших.

Дослідження за методом АСПП доводять, що у суб'єкта спостерігається тенденція «до повернення в утробу» (тенденція «до психологічної смерті»), що є наслідком едіпових прагнень повернутися до першопочаткового стану безпеки і захищеності. Спрямування «до психологічної імпотенції» пов'язується з інтимним аспектом життя особи, неможливістю створити ніжні, теплі, щирі стосунки з інтимним партнером, нездатністю виявляти любов до близьких людей, що пов'язано з «омертвінням» лібідного тяжіння, блокуванням чуттєвої сфери. Людина несвідомо знаходить заміщуючий об'єкт, який би нагадував їй первинний лібідний об'єкт, до якого вона відчувала первинні почуття любові, ніжності. Однак, несвідомо особа може створювати ситуацію, у якій перебувала в дитинстві, що виражається у неможливості «єднання» з лібідним об'єктом, тим самим обумовлюючи руйнівні стосунки з партнером [5, с. 311]. У такому випадку має місце тенденція «до психологічної імпотенції» – «внутрішня розщепленість, нездатність суб'єктом підтримувати оптимальні стосунки з оточенням, неприйняття інших та самого себе» [11, с. 171]. Витоками «психологічної імпотенції» є несвідоме прагнення особи відчувати себе самотнім, спустошеним, покинутим, безпорадним, страждаючим тощо.

Наші дослідження, що базуються на глибинно-психологічній корекції за методом активного соціально-психологічного пізнання (АСПП), розробленим академіком НАПН України Т.С. Яценко, доводять, що почуття ненависті, неповноцінності, агресивності, знедоленості, безперспективності пов'язані з едіповим періодом розвитку суб'єкта. Емпіричний матеріал вказує на те, що саме в цей період «омертвляються» перші лібідні потяги через неможливість задоволення первинних бажань дитини (в любові, єднанні з батьками), що призводять до блокування життєвої лібідної енергії. Вищезазначене підкреслює вагомість понять енергії «лібідо» – активної життєвої сили, що виникає з моменту народження людини, – та енергії «мортідо» – енергії руйнації, «омертвіння» [3]. Так, лібідна енергія пов'язана не тільки із сексуальним інстинктом, а й з тим, настільки дитина відчуває свою бажаність та можливість бути «з'єднаною» з батьками. Відчуття непотрібності, образи, ревнощів, заздрощів, відстороненості, ненависті, агресивності, відчуження дитини батьками викликають у неї почуття: покинутості, знедоленості, меншовартості, агресивності, що

призводить до активізації мортідних тенденцій психіки. Підтвердженням вищезазначеного є теза З. Фрейда: «Ранній розквіт інфантильного сексуального життя суб'єкта був приречений на загибель через несумісність його бажань з реальністю та обмеженістю дитячого розвитку. Цей розквіт загинув, супроводжуючись сильними душевними стражданнями, що сприяли розвитку «почуття неповноцінності», «покинутості», «ревнощів» [7, с. 234].

Так, в едіповій ситуації «усікається» принцип задоволення шляхом заборон, покарань, відсторонень дитини, жорстких обмежень. Усе це унеможлиблює інтимне єднання з батьками та сприяє «омертвінню» лібідних потягів. Дитина «повертається обличчям» до соціуму, що сприяє розумінню того, що «... задоволення притяжінь дає нам не тільки щастя, воно є першопричиною тяжких страждань, коли зовнішній світ відмовляє нам у задоволенні потреб і прирікає на їх позбавлення» [10, с. 71]. Тим самим дитина отримує перший досвід «роз'єднання», відокремлення від батьків через соціальні норми, які створили обмеження. Такі перепони на шляху «єднання» є травмуючими для психіки. Наші дослідження вказують на те, що водночас із тенденцією «роз'єднання» (бути самостійним, сильним тощо) є бажання бути разом («злитим», єдиним з батьками пасивним, слабким). Тобто «едіпова залежність може зводитися до соціально значимої детермінанти «від слабкості до сили». Так, ми можемо спостерігати, що у дитини є бажання бути «на рівних» з батьками, мати можливість підкорювати, домінувати, роз'єднувати батьків («до сили») та, водночас, бути залежною, пасивною, «зливою» з батьками («до слабкості») [5]. У якості прикладу наведемо твердження протагоністів: «Любов – це слабкість, яка заважає в соціальних досягненнях, але одночасно я прагну до того, щоб любити та бути любимим»; «Я ненавиджу батьків – вони гальмують мене, але в той же час боюся втратити їх і хочу бути разом з ними»; «Я досягну успіху за всяку ціну, щоб вони зрозуміли, яким я є»; «Помру в тебе на очах, щоб бачила, як мені живеться»; «Я не хочу бути залежним – це заважає кар'єрі, – але, хочу бути разом з коханою і водночас ненависною людиною». Такі висловлювання демонструють, як діє тенденція від «слабкості до сили», коли заради соціальної адаптованості суб'єкт здатний «омертвляти» свої почуття та набувати таким чином уявної сили, адже бажання любові, єдності залишається, що й викликає конфлікт

тенденцій [3]. Отже енергія «мортідо» і «лібідо» взаємопов'язані між собою та діють водночас.

У психоаналізі наголошується на тому, що едіпів комплекс може переходити в «сімейний» комплекс. Ізоляція, яку переживає старша дитина після народження в сім'ї малюка, є поштовхом до виникнення відчуттів: гніву, ревнощів, ненависті, що може стати причиною відчуження дитини. З цього приводу З. Фрейд писав: «Спираючись на егоїстичне відчуття, дитина мотивує своє негативне відношення до появи братів і сестер бажанням усунути їх. Про відчуття ненависті діти заявляють, як правило, набагато частіше, ніж про відчуття, які мають своїм джерелом батьківський комплекс. Якщо таке бажання виконується і смерть швидко відносить небажаного нового члена сім'ї, то з аналізу в пізніші роки можна дізнатися, яким важливим переживанням був для дитини цей випадок смерті, хоч він міг і не зберегтися в пам'яті» [6, с. 79], – відбувається фіксація на травмуючій події.

З огляду на вищезазначене вагомості набуває дослідження М. Кляйн де вона зазначає: «едіпальні бажання по відношенню до батьків, включають заздрість, суперництво, ревнощі, так ці відчуття, все ще могутньо підкріплені орально-садистичними імпульсами, і тепер переживаються по відношенню до двох любимох та одночасно ненависних людей (батьків)» [2, с. 318], так дослідниця наголошує на амбівалентності почуттів, які породжені едіпальними бажаннями «єднання» з батьками.

Звернімося до К. Менінгера, який стверджував, що едіпів комплекс, формується у зв'язку із підсвідомим бажанням убити батька або скалічити матір. Тобто, дитина є навантаженою мортідними тенденціями так як передумовою формування едіпового комплексу за переконанням вченого є формування почуттів заздрощів, ревнощів ненависті до близьких людей.

Звернімося до досліджень А. Вермореля. Вчений зауважував, що травма дитячого періоду, що пов'язана із втратою молодшого брата, викликає у старшого почуття провини в такій же мірі, в якій існувало неусвідомлене бажання зникнення (смерті) того, хто зайняв його місце [6]. Страх смерті (зникнення), покарання, провини, відчуття смутку, в якому знаходяться батьки, можуть слугувати поштовхом до переважання тенденції до смерті над тенденцією до життя.

На дії фактору роз'єднання зосереджує увагу А. Грін у роботі «Мертва мати»: «Померла» від болю мати не може більше бути для живої дитини витоком нарцисизму, любові, що є необхідним для

підтримки дитини, яка відчуває себе раптово покинутою. Усе це може призвести до трагічних для психіки дитини наслідків» [9, с. 363]. Наші дослідження доводять, що загроза відсторонення або розлука дитини з батьками здатні глибоко деструктувати її психіку. Провівши дослідження, ми виокремили чинники такого деструктивного впливу: віддавання дитини на виховання рідним або до дитячого будинку, погроза «обміну» дитини на «кращу», покарання самотністю, темрявою, відчуження з боку батьків, депресивність матері та погроза з її боку покінчити життя самогубством, агресивні стосунки в сім'ї, жорстокі покарання тощо. Через ігнорування бажань дитини відбувається «омертвіння» її внутрішнього світу.

Можемо стверджувати, що переживання дитини, які обумовлені досвідом соціалізації, здатні «капсулювати» лібідну енергію, яка «прагнула» до інтимного єднання з близькими людьми, внаслідок чого актуалізуються мортідні, руйнівні тенденції психіки. Дитина отримує перший досвід «омертвіння» любові через неможливість відкритого прояву почуттів внаслідок заборон, покарання тощо. Щодо впливу на психіку дитини почуттів відчуженість, неприйняття з боку батьків писав Ш. Ференці. Учений стверджував: «Діти, які спостерігають прояви антипатії або нетерплячості з боку матері, можуть втратити бажання жити... Діти, з якими жорстоко поводилися, помирають з бажанням та готовністю. Вони використовують будь-яку можливість для того, щоб піти з життя, але якщо їм вдається уникнути цього, то відчуття відрази від життя та песимізм їх не залишають» [6, с. 195]. У контексті нашого дослідження набуває вагомості виховний аспект, адже сімейне виховання, в якому розуміння дітьми і батьками один одного відсутнє, а, натомість, домінують агресивність та жорстокість, що може вплинути на формування дисфункцій психіки дитини. Прикладом можуть слугувати покарання батьками дитини через негативні оцінки. Отримавши таку оцінку, дитина намагається покінчити життя самогубством через страх розчарування батьків та фізичне покарання. Тобто можна спостерігати перевагу тенденції «до смерті» над тенденцією «до життя». Наведемо ілюстративний приклад: «Покарання було дуже жорстоким. Десять днів було так довго, що, мабуть, жодне сумління не зможе пробачити. Батько бив по витягнутих маленьким рученяткам чотириохлітнє дитя гострою палицею. Сім ударів кожного дня по кожній руці: в загальній кількості більше, ніж сто сорок ударів. У решті решт з чистою дитячих думок було покінчено. Щоб там не відбувалося в раю – Адам, Єва, Ліліт чи

хитрий змій та яблуко, гнів всевишнього, його вказуючий перст – усе це було мною забуто. Ніхто інший як рідний батько вигнав мене з раю» [6, с. 91].

Спираючись на емпіричний матеріал, ми можемо вказати на «залишкові явища» едіпової ситуації, коли суб'єкт у дорослому віці залишається фіксованим на травматичних переживаннях дитинства, а саме: на смерті батьків або одного з них, розлученні батьків, жорстоких покараннях, агресивності тощо. Такі переживання обумовлюють почуття безперспективності, самотності, а також: відчуття «відрізаності життя», того, що «життя неначе проходить поза мною», сприйняття «життя через скло», сприйняття себе «неначе тінь», сприйняття життя як «глухого темного кута» тощо. Вище окресленні переживання формують неможливість довіряти добру та добрим намірам інших людей; вільно виражати почуття через страх зради, нерозуміння; потребу в залежності від оточення через несамостійність або в самотності через недовіру до оточення тощо. Такі почуття є похідними від пережитої едіпової ситуації. Саме там суб'єкт отримав перший досвід зради, страждання, коли самі близькі люди завдавали душевного болю.

Виходячи із позначеного вище, варто додати, що в окремих випадках рятівним є потяг людини до релігійної віри, адже саме там індивід має змогу знайти втрачену любов, довіру без страху зради – «земний рай», – навіть ціною власного життя. Суб'єкт сліпо вірить у своє нове народження, «єднання» з чимось великим, могутнім, тобто людина набуває нового «подиху», інтегруючись із силою. Така інтеграція також пов'язана з мортідною енергією, адже «омертвляється» реальність шляхом її викривлення. «Мортідо» «вуалюється» тенденцією «до життя», і тоді ми можемо спостерігати перетворення «мортідо» на «лібідо», коли через регресію, деструктивні вчинки суб'єкт ніби народжується заново. Прикладом можуть слугувати такі випадки, коли через агресію, завдання фізичного болю іншій людині в агресора пробуджуються лібідні почуття, він відчуває безмежну любов до своєї жертви, жалість тощо. Нерідко під час аналізу психологічного матеріалу можна виявити зацікавленість перебування у позиції жертви, тому що тоді знаходяться сили переборювати депресивні стани і бути сильною за рахунок переживання страждань. Підтвердженням того, як ненависть може перетворюватися на сліпу любов або, навпаки, любов – на ненависть – виступають приказки: «Від любові до ненависті – один крок», «Б'є означає – любить» тощо [3]. Ми можемо провести паралель з едіповим періодом

розвитку, коли виставлялися заборони, і дитина, знаходячи в собі сили, намагалася адаптуватися до реальності шляхом «омертвіння» власних бажань, що супроводжувалося душевними стражданнями.

Як зазначалося вище, едіпова ситуація породжує деструкції психіки шляхом активізації мортідної енергії. Дослідження показують, як почуття непотрібності, небажаності, ущербності, що були породжені батьками в дитячий період, знаходять вираження в неприйнятті себе, почутті безперспективності, у «вузько плановості», вибірковості почуттів, залежності від оточення в дорослому житті. Відсторонення матір'ю дитини через небажання сприймати її такою, яка вона є, може бути «поштовхом» до актуалізації почуття меншовартості, «дефектності», непотрібності, небажаності [3; 5].

Едіпова ситуація особливо деструктує інтимні стосунки через блокування енергії «лібідо», яка була спрямована на задоволення первинних потягів до близьких людей. «Омертвіння» лібідного тяжіння спричиняє своєрідне блокування чуттєвого аспекту та знаходить вираження в неможливості підтримання інтимних стосунків, у відмові від задоволень (аскетизм, монашество), нездатності на близькі, щирі відносини, недовірі до любові з боку партнера, нездатності виражати любов до іншої людини тощо. Едіпова ситуація детермінує поведінку суб'єкта, яка полягає у створенні певних програм, що спрямовані на реалізацію інфантильних справ дитинства, а саме: потребу в любові, самоствердженні, безпеці, підтримці [5].

Е. Берн зауважував у своїх роботах, що дитина народжується вільною, але через соціальні обмеження вона втрачає свободу. Вчений вводить термін «батьківське програмування», яке здійснює мати дитини в перші роки життя. Е. Берн твердить: «програма створює каркас сценарію, «первинний протокол»: ковтай чи будеш проковтнутим, рви зубами чи розірвуть тебе» [1, с. 112], тобто суб'єкт перетворюється на «механізм виконання» заданої програми. На наш погляд таке «програмування», може здійснювати, не тільки мати дитини, а й сама сімейна ситуація, де дитина неначе «всмоктує» емоційний «клімат», перетворюючи його в об'єктне відношення. Вагомості набуває таке твердження К. Хорні: «Шрами від раннього любовного досвіду залишаються на все життя і, безумовно, виявлятимуться в подальших відносинах з протилежною статтю» [8, с. 94], що й підтверджують наші практичні дослідження. Так, лібідний об'єкт може бути для дитини

не тільки витоком лібідної енергії, а й енергії мортідо, яка руйнує та спричиняє страждання.

Психоаналітична робота доводить, що єднання з лібідним об'єктом на чуттєвому рівні «підмінялося» агресією, жорстокістю, то є можливим заміщення через енергетичну «потужність», що можна спостерігати у сексуальних збоченнях, садизмі, мазохізмі. Емпіричний матеріал доводить, що почуття провини, страх покарання, почуття гріховності через підглядання за статевим життям батьків можуть вплинути на інтимні відносини суб'єкта. Сексуальність (як щось приємне) «відсікається», тому що перший чуттєвий досвід супроводжувався болісними емоціями, страхом, фізичними тортурами. Так, лібідна енергія здатна трансформуватися в енергію «мортідо».

Вагомості набуває той факт, що тенденція «до психологічної смерті» чинить деструктивний вплив не тільки на інтимне життя суб'єкта, а й сферу спілкування, виявляючись у процесі руйнування контактів з оточенням, заздрощах, ревнощах, конфліктності, почутті неповноцінності, бажанні підкорити, домінувати, пригнітити та ін. Тенденція до психологічної смерті на рівні спілкування може мати вияв у беземоційності, «холодності» відносин з оточенням через страх нерозуміння і неприйняття соціумом, надмірним контролем за своїми діями, тривожності, ревнощах, заздрощах, які переносяться на ситуацію спілкування та не сприяють досягання конструктивної мети, а, навпаки, її нівелюють [3; 5; 11]. Тобто відбувається блокування власного потенціалу, яке супроводжується безініціативністю, «западанням» у депресивні стани. Усе це сприяє втраті енергії і відповідно внутрішнього ресурсу людини. Нами було з'ясовано, що глибинною детермінантою таких станів є едіпова ситуація, коли карається ініціативність, встановлюються жорстокі заборони на емоції, на суспільну активність, відбувалося навіювання страху перед соціумом. Так, на несвідомому рівні суб'єкт омертвляє реальність шляхом моделювання емоційного фону відносин, який знаходить вияв через механізм вимушеного повторення драматичних моментів життя, що може викликати почуття меншовартості, агресію, почуття неповноцінності тощо. Так, сімейний клімат, який був навантажений конфліктністю, агресивністю, неприйняттям, може переноситися на інше оточення, адже це – «залежність від типових стосунків, що склалися у первинній лібідній ситуації» [10, с. 178].

Е. Фромм, у своїх роботах зауважував, що едіпів комплекс переноситься із сексуальної сфери на міжособистісні відносини,

оскільки суть інцесту полягає не в сексуальному притяжінні до членів сім'ї, а є лише виявом більш глибокого бажання – залишатися дитиною, яка прив'язана до людей що її оберігають» [6]. Ми солідаризуємося із дослідником, адже яскравим прикладом слугують аферисти, які здатні «прораховувати» потреби людині в любові, турботі, опіці, неначе повертаючи її до первинного, бажаного відчуття в батьківській сім'ї, що використовуються ними в корисливих цілях (мова йде про «наречених – аферистів»). Такі приклади вказують на важливість єднання з батьками, отримання любові та відчуття потрібності іншим людям, бажаності тощо. Усе це є підтвердженням того, що лібідна енергія є провідною та прагне до реалізації за будь-яку ціну.

Так, едіпова ситуація породжує «психологічну імпотенцію» та тенденцію «до психологічної смерті» шляхом активізації мортідної енергії. Суб'єкт намагається реалізувати незавершені справи дитинства (отримати любов, турботу, опіку, бути завжди разом з батьками, бажаним та любимим) і, водночас, бути соціально успішним (самостійним, сильним), що породжує суперечність, через яку втрачається велика кількість енергії і блокується здатність суб'єкта спрямовувати власну внутрішню силу на досягнення конструктивних цілей. Як бачимо, знаходячись у таких своєрідних «ножицях», індивід стає енергетично «імпотентним». Отже, едіпова ситуація може породжувати деструктивні тенденції психіки суб'єкта, адже травмуючі переживання дитинства, які були спричинені заборонами, страхами, стражданнями, фіксуються у психіці. Вони здатні блокувати енергію «лібідо», тим самим активізуючи енергію «мортідо».

Як було вищезазначено, енергія «мортідо» це руйнівна енергія, зародки якої криються в едіпів період розвитку життя особистості. Все що пов'язане з руйнівною енергією, негативно впливає на психіку особистості тим самим спустошуючи особистісний ресурс особистості. Як вже зазначалось, психологічні ресурси включають: особистісні властивості та здібності, які допомагають людині адаптуватися до стресових ситуацій та їх долати; сила характеру, рівень стресостійкості; засоби, умови перетворення, знаходження та розкриття яких призводить до доступу до максимальної реалізації потенціалу особистості, автентичному існуванню. В психологічній літературі виділяють такі психологічні ресурси: особистісні (риса характеру), тілесні (здатності тіла), ресурси навколишнього середовища (взаємодія з природою), культурні та історичні (народні традиції), образні

(спогади про хороші моменти) [9]. Тобто це є комплекс особистісних властивостей, які дозволяють людині зберігати почуття впевненості, щастя, мудрості, життєвої енергії тощо.

В науковій літературі виділяють категорію внутрішні ресурси. Внутрішні ресурси це ресурси стресостійкості, психологічні ресурси, особистісні ресурси, ресурси соціальні і ресурси екзистенційні. До ресурсів стресостійкості відносять сукупність особистісних якостей особистості, які дозволяють долати стресові ситуації без негативних наслідків для людини та її оточення. Соціальні ресурси включають можливості, засоби, резерви, які є та використовуються в суспільстві з метою забезпечення різних сфер соціального життя та діяльності людини. Екзистенційні ресурси включають внутрішні характеристики, джерела, які є стрижнем особистості та її життя. До особистісних ресурсів відносять: усвідомлення власної значущості, поєднання талантів і здібностей з метою досягнення успіху, розуміння та усвідомлення з минулого досвіду того, що є корисним для досягнення успіху, розуміння своїх сильних та слабких сторін, усвідомлення типових професійних помилок, розуміння деструктивних тенденцій поведінки які руйнують стосунки із соціумом тощо. Тобто вищезазначені ресурси є необхідними для особистісного розвитку людини, її взаємодії із соціумом, самореалізації і якщо за якихось обставин людина втрачає ресурс це призводить до негативних наслідків для її психіки.

**Висновки.** Отже, до особистісних ресурсів відносять: активна мотивація, самоповага, висока самооцінка, почуття самоцінності, самодостатність, позитивність, раціональність, стресостійкість тощо. Всі ці якості притаманні людям у яких енергія «лібідо» є домінуюча, при домінуванні енергії «мортідо» всі ці якості згасають. Як ми зазначали у статті, енергія «лібідо» і «мортідо» має причетність до інфантильного досвіду життя особистості. Тому вагомого значення у набутті, відновленні власних ресурсів необхідно аналізувати не лише у ситуації «тут і тепер» які спричиняють виснаження ресурсу, але і віднайти глибинні причини спустошення внутрішніх ресурсів, неможливості долати стресові ситуації тощо. Таке глибинне пізнання можливо завдяки власній психокорекції.

Психокорекція – це один із напрямків психологічної допомоги, який спрямований на виправлення особливостей психічного розвитку, а також на створення умов до позитивних змін особистості, особистісного зростання, саморозвитку тощо [9].

Під час психокорекційних занять людина пропрацює свій досвід, травмівні події, наслідки дитячого періоду і тенденції психіки, які сформувалися і закріпилися в ранньому дитинстві. Таке пізнання можливе лише під час занять глибинної психокорекції, за результатами яких людина розвиває вміння оновлювати власні ресурси, працювати над собою, допомагати іншим, пізнавати власні ресурси, декларувати впевненість у собі, доброту до людей, самореалізацію у професії, віру в добро, відповідальність, любов, уміння використовувати власні ресурси, прагнути до мудрості і розвитку творчих здібностей.

Знання власних психологічних ресурсів дозволить особистості: реалістично оцінювати свої психологічні можливості та їхні межі; уміння оновлювати власні ресурси психологічні ресурси (через творчість, успіх, любов); уміння вміщувати власні психологічні ресурси, тобто уміння реалізовувати життєві плани, професійні та творчі ідеї, гармонію у взаєминах тощо. Також результатами психокорекції є набуття людиною таких характеристик: доброта до людей (відсутність конкуренції, конфліктності); допомога іншим (альтруїзм, впевненість); віра в добро (вміння бути щирим, натхненним); відповідальність; любов (до себе і до інших); успіх; саморозвиток; самореалізація у професії, творчість тощо.

Отже ресурсний стан, це мотиваційний стан, це здатність особистості знайти опору у самій собі, в своїх життєвих переконаннях, це стан коли людина відчуває що володіє власними ресурсами, стан коли найбільше свободи і вибору.

Таким чином, дослідження глибинно-психологічних витоків тенденції «до психологічної смерті» є перспективним у напрямку надання психокорекційної допомоги суб'єкту задля оптимізації емоційного благополуччя, профілактики його психічного здоров'я і відновлення психологічних ресурсів.

### **Список використаних джерел**

1. Берн Е. Ігри, у які грають люди. Київ: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2016. 256 с.
2. Кляйн М. Задристість і вдячність. Дослідження несвідомих витоків. Київ: ВД «Сварог», 2021. 196 с.
3. Калашник І.В. Взаємозв'язок едіпової залежності та тенденції до психологічної смерті. *Актуальні проблеми психології: зб. статей. / за ред. С. Д. Максименка.* 2007. Том X.– Ч. 1. С. 106 – 112.
4. Міллер А. Спочатку було виховання. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. 416 с.

5. Наукова школа академіка НАПН України Тамари Яценко: колективна монографія. Дніпро: Інновація, 2019. 357 с.
6. Психологічна енциклопедія / О. М. Степанов. Київ: Академвидав, 2006. 424с.
7. Фрейд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки. Київ: навчальна книга – Богдан, 2021. 552 с.
8. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозу. Київ: ВД «Сварог», 2023. 244 с.
9. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640с.
10. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика : навч. посібник. Київ: Вища школа, 2006. 382с.
11. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції: Навч. посібник. Київ: Либідь, 1996. 264 с.

## **ФОРМУВАННЯ СУБ'ЄКТИВНИХ ЦІННІСНИХ СТАВЛЕНЬ ЯК ПЕРЕДУМОВА УСПІШНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ МОЛОДІ**

*Столяренко О.В., Столяренко О.В., Слободянюк А.А.*

Впровадження гуманістики в процес виховання учнів в контексті концептуальних вимог до становлення Нової української школи є безумовно актуальною проблемою теорії і методики виховання. Знаменно, що життєздатність і конкурентоспроможність сучасного закладу загальної середньої освіти забезпечується не лише невідпинною модернізацією освітнього процесу на засадах педагогічної інноватики, але й послідовним оновленням методологічних і психологічних засад розбудови освітнього простору на основі нової аксіології педагогічного процесу. Людський вимір результативності освітньої роботи сьогодні набуває неабиякого значення. Дослідження формування суб'єктивних ціннісних ставлень дає науково-педагогічні відповіді на гострі соціальні запити в контексті суспільних очікувань. Проблеми соціалізації молодих людей в умовах сучасних викликів потребують невідкладного вирішення. Ефективне використання ресурсів особистості у процесі її становлення ускладнюється умовами зростаючої деструкції соціуму, яка може бути подолана лише духовністю й освіченістю нації та її індивідів. До деструктивних факторів слід віднести, насамперед, кризові явища, в

основі яких лежать криза духовності і ціннісний шок суспільства. Це екодрама [19], криза політичної культури, кризові явища в економіці, які розгортаються на ґрунті обмежено-прагматичної, безперспективної, навіть згубної ціннісної ентропії. Це висока плата за забуття старої істини: ніщо не руйнується так легко й не відновлюється так важко, як духовно-моральні цінності. Тривожною нотою у симфонії суспільного життя звучать такі негативні явища, як булінг (розправа, наприклад, в підлітковому середовищі), мобінг (розправа в професійному середовищі) на тлі часто фарисейських розмов про інклюзію як створення благодатних умов для винятковості індивідуума. Народжені сьогоденням подвійні стандарти часто руйнують нанівець ціннісну детермінацію всіх суспільних явищ і поведінкових програм. Моральні цінності, декларовані і номіновані як найвищі, в реаліях сучасного життя спрацьовують частіше як виняток, а не як невідкладне правило – і це катастрофічно відбивається на формуванні моральної свідомості молодих поколінь, яким належить право будувати прийдешню України. Тому роль освіти в збереженні і трансляції загальнолюдських цінностей у процесі соціалізації школярів є абсолютно незамінною і першорядною. Виховання в молоді ціннісного ставлення до людини, формування суб'єктивних ціннісних ставлень повинно починатися саме в шкільні роки. Звертання науковців і практиків до цієї важкої проблематики (особливо в царині методологічних аспектів) є вкрай актуальним.

Психолого-педагогічні основи засвоєння школярами (*суб'єктивних*) цінностей, формування у них суб'єктивних ціннісних ставлень ми аналізували з позицій сучасних уявлень про особистість. Об'єктивні властивості предметів, явищ, переживань набувають характеру цінності, коли їх пізнає людина. На думку І. Беґа, «*поняття особистісні цінності*» пов'язується з освоєнням суспільних цінностей, набуттям «особистісного смислу об'єктів, подій, явищ» [5, с. 6]. Об'єктивні властивості предмета оцінювання, а цінність – категорія суб'єктивно-об'єктивна. Її значущість залежить від суб'єкта (суб'єктивний чинник цінності), і від властивостей об'єкта – його носія (об'єктивний). Цінність одночасно є предметом і ставленням до нього. Аналізуючи генезу філософських, соціологічних і психолого-педагогічних підходів, визначено: а) цінності можуть бути предметними властивостями явищ, характеристиками особистості, суспільного життя; б) ціннісні системи формувалися й трансформувалися, але найбільш стійкими серед яких виявилися загальнолюдські; в) їх

значущість не обмежувалася тимчасовими рамками соціальних спільнот; г) система гуманістичних цінностей стала пріоритетною і визначає виховний ідеал людства. Позиція особистості як суб'єкта суспільної поведінки й діяльності є складною системою її ставлень (до суспільства в цілому й спільнот, до яких вона належить, до праці, людей, самої себе), установок і мотивів, цілей і цінностей, якими керується в своїй діяльності.

Психологічною основою особистісної системи цінностей учнів виступають спрямованість, потреби, мотиви, емоції, активність, саморегуляція, спонукання, воля, що пов'язуються з структурними елементами особистості. Активність, саморегуляцію, волю можна вважати реалізаторами ціннісної системи, що перетворюють аксіологічну спрямованість на ціннісні орієнтації, які регулюють поведінку [24]. Праця, навчання школярів, соціально корисна робота, взаємовідносини визначають зміст моральних установок та цінностей особистості, в яких реалізуються ідеали, особистісні ставлення [26]. Оскільки кожен по-своєму переживає значення соціальних цінностей (Ш. Надірашвілі), постільки індивідуальні та міжгрупові установки неминуче проявляють себе в інтерполяції ціннісних орієнтацій [14].

*Ціннісне ставлення*, як спосіб відображення дійсності в свідомості особистості, характеризується конкретною формою його прояву. Його зміст – втілене в ньому усвідомлюване ставлення. А переживання, зумовлене співвіднесенням об'єктивних властивостей предмета з основними потребами суб'єкта – конкретна форма прояву оцінювального ставлення людини (оцінка-процес). Усвідомлення ж оцінювального ставлення як співвіднесення, яке підкріплюється емоціями і почуттями, здійснюється в оцінюваних поняттях і судженнях (оцінка-результат). Підтримуючи ідею про те, що основною функцією ціннісних ставлень є спрямування і коригування поведінки вихованця, діяльності людини, виділяємо їх двокомпонентну структуру: власне ціннісний, змістовий аспект – особистісні еталони як основа орієнтації поведінки; динамічний, активаційний – форми, міра і галузь активності суб'єкта, опосередкованої цими еталонами. Розглядаємо ціннісне ставлення з позицій пізнання, оцінки і практики, стимулом до формування якого виступають потреби, інтереси, цілі, зумовлені біологічними, психологічними і соціальними особливостями людини. Уважаємо, що джерелом виникнення й основним способом реалізації ціннісних ставлень учнів виступає соціально корисна діяльність.

Сутність процесу формування ціннісних ставлень школяра

визначається переходом, трансформацією суспільної цінності в особистісну, завдяки чому вона стає внутрішнім регулятором діяльності, який визначає її спрямованість [20]. Ціннісне ставлення – необхідний момент особистісного рівня суспільної цінності, внутрішня позиція її визнання. При зустрічі з будь-яким новим явищем людина самовизначається відносно нього і співвідносить з уже засвоєними раніше цінностями. Здійснюється його емоційна і раціональна оцінка: наскільки воно бажане й корисне. Оцінювальні ставлення в контексті пізнавальної і розумової діяльності школярів виступають інструментом визначення цінностей, які існують незалежно від індивідуального ставлення до них. Ціннісне ставлення виникає в результаті вільного вибору цінностей, при актуалізації змістового переживання особистістю дійсності, затребуваності її досвіду і якостей. Воно формується під впливом життєвої практики при наявності внутрішньої активності вихованця, його бажань, прагнень, інтересів, цілей досягнень і присвоєння ідеалів, проектів, моделей культури, поведінки – результату практичної і духовної взаємодії людей, суб'єктом якого виступає вона сама. Ціннісне ставлення – не пасивний аспект відтворення школярами ціннісних характеристик діяльності, в якій воно було сформоване, а їхнє надбання і тому наділене здатністю перенесення із однієї сфери діяльності в іншу. Чим вищий рівень духовного розвитку особистості, тим більше регулятивне значення гуманістичних цінностей, тим більшою мірою вона керується ними в діяльності й поведінці.

Характеризуючи моральність учнів, ціннісні ставлення не мають особливої форми реалізації: вони пронизують і опосередковують поведінку, супроводжують всю їхню предметно-практичну діяльність. Ціннісні орієнтири особистості завжди спрямовані у майбутнє, вони відображають модель бажаного чи обов'язкового, до яких вона прагне. Так духовні цінності не мають кінцевого етапу і не можуть бути повністю реалізовані. Ціннісні ставлення особистості в діалектичній єдності соціального та індивідуального, емоційного і раціонального, пізнавального й оцінювального, мотиваційного і діяльнісного відображають її ціннісне самовизначення, внутрішні соціально-психологічні детермінанти діяльності [21, с. 137]. Реалізація ідеї гуманізації школи неможлива без орієнтації на загальнолюдські якості й цінності [8, с. 49].

В працях В. Сухомлинського ми знаходимо паростки сучасної системи виховання, заснованої на гуманістичних ідеях. В

ідеальному образі Людини він вбачав гармонійну єдність суспільного і особистого, вміння користуватися духовними цінностями..., олюднювати їх в особистому світі [22, с. 149]. В статті «Людина – найвища цінність» пише: «Ти живеш серед людей. Кожний вчинок, бажання відбивається на них... Будь добрим і чуйним» [23, с. 446]. У педагогічній практиці В. Сухомлинського виховання в учнів загальнолюдських цінностей – важлива ланка розробленої ним концепції. Науковці спрямовують пошук на обґрунтування саме таких парадигм. В їх основі – особистість вихованця як суб'єкт діяльності і відносин, яка здатна до моральної саморегуляції й саморозвитку (М. Боришевський [10], І. Бех [4]). Принцип гуманізму є провідним у вихованні шкільної молоді. Людина – мета, а не засіб, а посягання на життя вважається найбільшим злочином. *Гуманістичний ідеал* визначається цінностями і положеннями, втілення яких у життя виступає реалізацією практичного гуманізму. Найважливішим є визначення людини найвищою цінністю, метою всієї суспільної діяльності, свідомим суб'єктом колективних дій.

З метою забезпечення педагогічних умов ефективного перетворення освітніх гуманістичних цінностей у суб'єктивні ціннісні ставлення учнів, ми розглянули їх з феноменологічних позицій. Феноменологія ціннісного ставлення розкриває особистісний механізм актуалізації й розвитку індивідуальних цінностей (мотивації, рефлексії), який ініціюється як внутрішнім, аксіологічним «Я», так і зовнішніми (соціальними, освітніми) пріоритетами. За умови визначення сутності, змісту і структури виховання ціннісного ставлення можна зрозуміти, яким мав би бути вплив педагога, щоб сприяти ціннісній рефлексії (пізнанню особистої системи цінностей), послідовним зусиллям учня, спрямованим на плекання власного ціннісного світу, свідоме засвоєння й закріплення ціннісних ставлень. На ступінь глибини формування враження особистості про об'єкт, ставлення до нього впливають ключові стимули, котрі визначаються як релізери (від *violog. releaser*), класифікація яких розроблялася науковцями: 1) еволюційно сформовані (природні: візуальні, аудіо-візуальні); 2) які визначаються другою сигнальною системою (словесна інформація, емоційна оцінка, зацікавленість у спілкуванні); 3) соціальні (виробленні суспільством оцінки об'єктів, які можуть відрізнятися за ментальними, етнічними, релігійними характеристиками). Єдність попередньо і процесуально породжених емоцій, як результат переробки здобутої інформації,

зумовлює виникнення у суб'єкта первинного особистісного смислу моральної норми, яка в ціннісному оформленні стає спонукую, мотивом відповідного вчинку [5, с. 189; 3]. Набуття учнями соціального досвіду взаємовідносин визначає морально-етичний характер учинків особистості, коли поведінка чи вітальні прояви природного об'єкта оцінюються з точки зору людської моралі.

Значну увагу ми приділили вивченню складових *формування емоційно-ціннісного ставлення* учнів до людини, як об'єкта навколишньої дійсності. Суспільні відношення трансформуються в процесі інтеріоризації в суб'єктивне, особистісне ставлення, набувають характеру цінності і реалізуються у відповідних актах поведінки та діяльності. Сутність поняття «особистісні цінності» впливає з результату засвоєння вихованцями суспільних цінностей. І. Бех надає їм «незаперечної значущості й особистісного сенсу» [5, с. 6]. Особистісні цінності виконують функцію організації життєдіяльності учня, оскільки повністю відображають її мету і наміри, і якщо їх внутрішню природу, і будову розглядати крізь призму смислоутворення, можна сказати, що вони є стрижнем особистості [2; 3]. Ціннісна система як комплекс оціночних суджень, ціннісних орієнтацій учнів, моральних норм відображає особливості об'єктивної дійсності, «охоплює зовнішній світ і саму людину в усіх її об'єктивних характеристиках» [5, с. 17].

В результаті узагальнення було визначено елементи процесу формування у школярів емоційно-ціннісного ставлення до людини, інших об'єктів, які являють собою цілісну психолого-педагогічну й соціально-педагогічну систему [18]. До них ми відносимо:

1) Власне саму особистість і її розвиток, оскільки індивідуальні якості є основними і визначальними системотвірними факторами формування емоційно-ціннісної сфери; відношення до цінностей; розгортання сфери людського ставлення до навколишнього, розширення системи цінностей [12; 13; 2; 3; 5]. Велику роль у побудові виховного процесу відіграє врахування вікових особливостей учнів.

2) Ставлення особистості до того, що її оточує ми вважаємо провідним елементом. Висновок спирається на трактування категорії «ставлення», яка є ключовою в поясненні процесу розвитку особистості школяра, оскільки за її допомогою розкривається встановлення зв'язків, єдності людини і світу [2; 3]. Формування у вихованців власного ставлення до об'єктів і явищ виникає в процесі їх сприйняття, і саме емоції розкривають ступінь

інтересу, бажань, мотивів особистості відносно них. Це рушійна сила в діях і поведінці учнів. Положення спирається на думку, що структурною основою, ядром особистості, яка визначає рівень і характер цілісного функціонування всіх складових психічної організації людини в їх єдності, виступає система індивідуальних і суб'єктивно-оцінних ставлень особистості до дійсності.

3) Комплекс соціально-педагогічних умов, які забезпечують чітке відображення в освітньому процесі психолого-педагогічних закономірностей формування емоційно-ціннісних ставлень учнів. У цьому розумінні оцінкою унормованості поведінки й діяльності особистості є відповідність соціальним нормам.

4) Емоційно-ціннісна сфера особистості. Виховання ціннісного ставлення до людини тривалий процес і не може бути завершеним на жодному з етапів [16, с. 193]. Це дозволяє стверджувати, що розвиток системи особистісних цінностей учнів – процес формування усвідомлених і водночас відрефлексованих найбільш загальних смислових утворень, чи навіть – узагальнених особистістю важливих для неї ціннісних орієнтирів у власній поведінці, діяльності.

5) Єдність внутрішніх індивідуальних та зовнішніх соціально-педагогічних чинників, які корегують, спрямовують вплив на формування емоційно-ціннісних ставлень особистості, навиків гуманної поведінки. У цьому процесі прослідковуються відмінності між учнями підліткового і юнацького віку. В основі лежить висновок, що шлях до єдності свідомості й поведінки пролягає через взаємодію пов'язаних між собою елементів (внутрішній світ, реальні взаємини та організацію життя учнів на основі їхньої діяльності і спілкування). Залучення до розв'язання практичних проблем у соціумі і довкіллі є найкоротшим, і найефективнішим шляхом підготовки спільних дій, спрямованих на добротність, турботу, увагу; до самоствердження школяра в соціально значущій діяльності.

6) Усвідомлення особистістю необхідності формування власної системи цінностей, корегування своєї діяльності і взаємовідносин.

7) Розвиток надситуативної активності у процесі формування власної системи цінностей.

В психолого-педагогічних дослідженнях І. Беха [4], С. Максименка [12] та інших доведено, що джерелом активності особистості є її органічні та духовні потреби, а мотиви виступають спонуками до дій і вчинків. Стійкі узагальнені мотиви зумовлюють

властивості особистості, які характеризують ціннісну систему, а мотив сприймається особистою якістю (цінністю) в її генезі [12]. Було враховано, що інтерес – стійке, вибіркове, емоційно забарвлене прагнення до життєво значущих об'єктів і яке обов'язково пов'язане з особистою зацікавленістю до них [13, с. 49]. Вчинки і поведінка регулюються сформованими переконаннями особистості, для яких важливими є її ставлення до ідей за умови обов'язкової позитивної оцінки. У вихованні слід враховувати, що ставлення має бути активним, оскільки лише завдяки цьому гуманістичні ідеали сприймаються особистістю, визначають її духовність.

Введення поняття «*особистісна цінність*» не є звичайним актом наукового наслідування. Цей процес пов'язаний з проблемами світоглядного рівня. Йдеться про докорінну смисложиттєву переорієнтацію індивіда, за якої оволодіння особистісними цінностями завжди так чи інакше пов'язується з виходом за межі егоїстичних інтересів, власною центрованістю на морально-духовній культурі. Набуття учнем життєтворчого потенціалу, який би забезпечив успішне досягнення вищих духовних цілей і гуманістичних сенсів буття, безпосередньо пов'язане зі способом привласнення суспільних норм, цінностей. Життєстверджувальну функцію вони можуть сповна реалізувати, якщо будуть внутрішньо сприйнятими особистістю школяра, стануть невід'ємною складовою уявлень про себе [6; 7]. Мова йде про *суб'єктивне прийняття цінностей*. Згідно з соціальною позицією, цінностями вважається продукт конкретних умов суспільного життя. І саме вони сприяють переведенню соціальних ідеалів і норм в особистісні принципи життєдіяльності, перетворенню на внутрішні спонуки (мотиви) поведінки. В психології більш уживаним вважається термін «ціннісні орієнтації», під яким розуміють оцінки суб'єктом навколишньої дійсності та орієнтації в ній або спосіб диференціації об'єктів індивідом за їх значущістю. У нашому дослідженні використовуємо поняття «*особистісні цінності*», що відображає факт включеності учня, як суб'єкта, в соціальні зв'язки та відношення і пов'язує його з соціокультурною реальністю. Воно має відношення до засвоєння конкретними вихованцями суспільних цінностей, у процесі якого у них закріплюється значущість, особистісний сенс об'єктів, подій, явищ. Вони виступають унормованими утвореннями у вигляді приписів стосовно бажаної поведінки, хоча її досягнення може бути пов'язане з наслідуванням ідеалу або зразка. У вихованні

особистості мірилом унормованості вчинків служить їх відповідність вимогам соціуму.

Звичайно, цивілізоване суспільство завжди гармонійно поєднує загальнолюдські й національні моральні норми – цінності, які й мусить вихованець свідомо засвоювати. Особистісні цінності, їх психологічну природу і структуру можна зрозуміти з позицій аналізу смислоутворень, які визначають внутрішній стрижень особистості чи, іншими словами, ціннісну етичну орієнтацію [6; 7]. Вона, з одного боку, забезпечує цілісно-суб'єктивне розуміння окремих актів поведінки, з іншого – сприяє прогнозуванню дій у життєвих ситуаціях. Вивчення узагальнених особистісних цінностей в цілому дало змогу констатувати, що спосіб буття визначає розвиток. Передумовами формування *особистісних цінностей* виступають наявні в суспільстві ідеологічні утворення й соціальні інституції, які транслюють суб'єкту об'єктивні смисли його існування. Потенційні детермінанти особистісних цінностей учнів визначаються філософськими та етичними поглядами, творами літератури і мистецтва, законами, системами нагород, заохочень і покарань, звичаями і традиціями, моральними нормами, громадською думкою про добро і зло. В цьому переліку ми бачимо різнопорядковість «детермінант» з точки зору соціальної сфери їх носія: від сімейного осередку до всього суспільства; можливі й суперечності трансльованих цінностей (що потенційно може визначати джерело особистісних конфліктів); різний ступінь імперативності їх для прийняття суб'єктом. Імперативність ми розуміємо як властивість спонукальності, вимоги, належності, визнання того, що моральні закони для учнів є чимось ціннісно обов'язковим до виконання, їхнє додержання вимагає приборкання егоїстичних прагнень, інтересів, забаганок на користь втілення в життя обов'язку такої чесноти, як ціннісне ставлення до людини. Імперативність пов'язує в одне ціле моральну необхідність і свободу волі людини [11, с. 24]. В процесі плекання в собі екзистенційної (у Канта екзистенціалізм – це гуманізм) мотивації морального життя, свідомо й відповідальною людиною сприйматиме перспективу аморальної поведінки як небезпеку «забруднення» атмосфери життєвого світу, якої слід уникати заради власного ж душевного благоденства. Тож головне завдання гуманістичного виховання школярів – винайдення індивідуалізованих способів інтеріоризації моральної імперативності (перетворення її на внутрішню спонуку й індивідуальний духовний інтерес особи).

Крім, імперативності, важливою властивістю моралі є

нормативність. Спотворювати моральний зміст норм життя часом можуть політичні, релігійні та інші чинники. Нерідко трапляється, що «засадничим джерелом норм і ціннісних суджень людини стають закони держави, наївна віра в магічні властивості могутніх лідерів, міць і силу машин, матеріальний добробут» (Е. Фромм). Тим часом онтологічною основою моральної свідомості й практики є свобода людини, тож переконувати, що ніби мораль зводиться до системи зобов'язувальних норм, а моральність – до «автоматичного», звичасвого чи кон'юнктурного їх дотримання, означає нехтування тим якнайістотнішим, що становить саму суть ціннісного ставлення особистості до світу і людей. Слідом за І. Кантом, О. Бродецький стверджує, що в моралі людина підпорядкована своїм власним і водночас загально-визнаним законам [11, с. 26]. А тому, якщо голос совісті й ретельна моральна рефлексія свідчать про псевдоморальний характер тієї чи тієї норми суспільства, порядна людина знайде в собі сили, навіть всупереч загальній волі, сказати такій нормі «ні». Сама по собі норма – лише форма. Справа полягає у здатності наповнити норми свого життя особистісним змістом. Важливою властивістю моралі є оцінність (з позицій добра чи зла), яка є способом визначення моральної сутності людини, що виявляється в її ставленні до інших.

Найбільш дослідженим є концептуалізоване визначення поняття *особистісних цінностей* як усвідомлених, відрефлексованих найбільш загальних смислових утворень [4]. Тобто під особистісними цінностями ми розуміємо усвідомлені узагальнені самовартісні смислові утворення. Для їх розкриття звертаємося до поняття *особистісного смислу*. В ньому прихована конкретна феноменологія, пов'язана з емоційними явищами [4]. Адже емоції виступають механізмами презентації суб'єкту особистісного смислу відображуваних ним об'єктів, явищ, ціннісних ситуацій, культурних, матеріальних та ідеальних утворень. Особистісний смисл як відношення мотиву до мети і відноситься до окремо взятої діяльності, тоді як найважливіші колізії особистості розгортаються у ширшому контексті, у площині відношень, насичених різними мотивами. Найзагальніші «*смислові утворення*» залежать від особливостей сприйняття. Їх вивчення базується на принципі діяльнісного опосередкування, пов'язаного з буттям суб'єкта [3]. Головною функцією таких утворень вважається регуляція діяльності і поведінки. Особистісний смисл суб'єктивний і водночас предметний, це те, що безпосередньо відображає в собі власні життєві ставлення суб'єкта. До структури смислового

утворення входять емоційно-безпосередній і вербалізований смисл. Воно являє собою сплав інтелектуальних та емоційних процесів, єдність афекту та інтелекту. Особистісні цінності у розвиненій формі виступають самоцінностями. Їх прояви полягають у формуванні ставлення до предмета як до самоцінності, який не може бути зведений до засобу чи користі. Такі ставлення спрямовують наші вчинки на моральний розвиток людини як потенційно безмежний (у морально-ціннісному плані вони кваліфікуються як добродійні) [7] Добродійні дії – це основа залучення до родової сутності самосвідомості (формування ціннісного ставлення до власної особистості) через виникнення ставлення до інших. Зняття протиставлення у сприйнятті близьких і далеких для індивіда людей полягає в тому, щоб в чужому розгляді свого, гідного поваги, усвідомити цінність людської особистості не в абстрактному, а в конкретному значенні. Аналіз проблематики, пов'язаної з особистісними цінностями, ми здійснювали в рамках теоретичних уявлень про розвиток людських смислів і смислотвірної функції мотивів як регуляторів поведінки й діяльності школярів. При цьому, суттєвим нам видається врахування твердження про те, що мотив розглядається особистісною якістю (цінністю) в її генезі; а стійкі та узагальнені мотиви у плані самосвідомості і є відповідними якостями особистості, які складають її ціннісну систему. На основі проведених досліджень були зроблені висновки, що смислові утворення піддаються зміні лише за умови впливу на операційно-інтелектуальну сферу; тільки власна позиція дозволяє вплинути на смислове утворення. Так, коли ми вивчали моральну поведінку, було виявлено, що багато учнів добре знають норми взаємодії, але порушують їх, тому що ті не мають для них ніякого смислу. Необхідно було спочатку сформувати моральні мотиви поведінки. Наприклад, ми просили їх бути помічниками експериментатора, навчати інших і стежити за правильністю виконання, ставили учнів у позицію провідника і захисника правил, і надалі залучали до моральної діяльності. Засвоювані вихованцями моральні норми набувають безпосереднього смислу і стають самоцінними. Уважаємо їх системними (вони охоплюють не лише способи поведінки, а й відповідний для кожного з них стимул, який відображає безпосередню значущість тієї чи іншої етичної категорії). Якості особистості, що сформувалися, як і інші новоутворення, починають виконувати специфічну для них спонукальну функцію, тобто виступають у ролі народженого

мотиву (людина ввічлива відчуває незадоволення, якщо поводить ся з кимось нетактовно). Важливою є розробка достатньої операційної процедури логічних аргументів та механізму прийняття довільного рішення щодо унормованих вчинків з *урахуванням вікових психологічних особливостей* досліджуваних. Дієвість впливу активізації інтелектуально-вольової сфери на формування узагальнених мотиваційних утворень доводилась експериментально. Дослідження були спрямовані на формування особистісного смислу (*настанови*). На момент проведення експерименту настанова не базувалась на потребі особистості змінитися, вербально була зрозумілою, але не виступала мотивом, що спонукав би до дії. Процес формування нового смислу відбувається в чотири етапи: 1) мотиваційний (забезпечення високої особистісної, емоційної зацікавленості інформаційно-корекційною програмою експериментатора); 2) формування якомога більшої кількості мотивів, пов'язаних із новим смислом; 3) власне установчий етап формування мотивів бажаного способу поведінки, індивідуальна форма усвідомленого особистісного смислу змін; 4) спрямований на реалізацію особистісного смислу поведінки, діяльності. Головне завдання полягало в доведенні до усвідомлення смислового утворення, рефлексії, розуміння самого себе не в пасивній, страждальній формі, а в активно-відповідальній.

Аналіз смислових утворень як відповідних цінностей особистості набули в педагогічній психології достатньої глибини у межах спорідненого поняття *«внутрішня позиція особистості»*. Воно було введене для відображення сукупної характеристики цієї системи внутрішніх факторів (властивостей, інтересів, потреб, прагнень), через які, заломлюються та опосередковуються зовнішні впливи. Вона безпосередньо стає рушійною силою розвитку нових якостей. Саме в межах поняття *«внутрішня позиція»* вивчається система цінностей індивіда, розробляються його поведінкові показники. Бажання і прагнення вкорінюються в індивідуальних цінностях, завдяки чому виконують функцію організації життєдіяльності. І що важливо, морально вихована особистість активно використовує їх для розв'язання не лише повсякденних, а смисложиттєвих проблем.

*Особистісні цінності* і смисли, з одного боку, не дозволяють людині розчинитися в можливостях буття, яке сприймається емпірично; втратити сутнісні потенції, оскільки розвинені особистісні цінності визначають внутрішній світ особистості, і є виразниками усього стабільного, інваріантного, з іншого –

дозволяють функціонувати і діяти вільно, усвідомлено, цілеспрямовано. Ціннісну систему людини вважають складним регулятором життєдіяльності, що відображає в своїй структурно-змістовій організації особливості об'єктивної дійсності, що охоплює і зовнішній для людини світ, і власне її саму, з усіма об'єктивними характеристиками, її свідомість – це не тільки відображення явищ зовнішнього світу, а й ставлення людини до сприйнятого (що психологічно виражається у формі прагнень і почуттів). Через це предмети і явища виступають не лише об'єктами пізнання, але й рушійними силами поведінки, її спонуками.

Досліджуючи проблему структури особистісних цінностей, необхідно виходити з принципу єдності їх динамічної і змістової характеристики. Акцент робиться на обґрунтованій вірі в людській розум, свідомість, переконаність у тому, що структура цінностей людини формується не на основі вроджених і підсвідомих, внутрішніх динамічних тенденцій, а на свідомому, осмисленому відображенні зовнішньої дійсності. Основним чинником формування особистісних цінностей вважається усвідомлена інтелектуальна праця людини щодо глибшого і ширшого відображення дійсності, а не внутрішньо-спонтанне розгортання певних динамічних тенденцій. Беручи до уваги в особистісних цінностях функцію регуляції поведінки, їх можна трактувати у вигляді властивих для оцінки шаблонів, усвідомленого чи неусвідомленого «виміру», визнаних для конкретних обставин зразків дій. Нормативна ціннісна регуляція виникає в шкільному віці в процесі виховання, спілкування з дорослими. Її необхідно спрямувати не в прагматичне русло відплати («добро за добро, зло за зло»), а в альтруїстичне, що виникає за умови, коли одна сторона (однобічний альтруїстичний стиль) чи обидві реалізують безкорисливу поведінку. Якщо у прагматичному спілкуванні суб'єкти вважають один одного засобами задоволення своїх цілей, то в альтруїстичному – безпосередньою метою є партнер взаємодії, що спонукає до моральних дій. По суті, суб'єкт потрапляє в ситуацію необмеженої, безумовної довіри до нього іншої людини, віри в його моральні можливості. Ефектом такої довіри і може стати виникнення у суб'єкта здатності моральної самооцінки. Лише, коли людина відчуває особливу цінність для іншої, вона може проявити таке саме ставлення. *Особистісні цінності* не повинні замикатися на індивідуальності людини, а мусять стати тими психологічними засобами, завдяки яким внутрішній світ стає

відкритим насамперед для іншої людини і до того, що її оточує. Йдеться про вчинковий спосіб існування [17]. М. Бахтін у цьому зв'язку наголошував, що кожна думка пов'язана з індивідуально-відповідальними вчинками, з яких складається життя [1]. Вчинки вливаються в єдиний цілеспрямований життєвий потік і синтезують розрізнені особистісні цінності в систему, що впливає на цілісність особистості. Завдяки розвитку особистісних утворень відбувається розширення ступенів свободи і цілісне особистісне становлення [1]. У праці «Про те, як стають особистістю». К. Роджерс доводить необхідність реалізації виховної практики крізь призму людського виміру [25, с. 50]. Він не тільки вивчав сприйняття внутрішньо-особистісних, міжособистісних, внутрішньо-групових і міжгрупових, внутрішньо-національних і міжнаціональних відношень у всіх сферах людського життя, а й розробляв людиноцентричний підхід – універсальний метод особистісного зростання, що дозволяє розв'язувати психологічні, освітні й політичні питання, які в контексті виховання ціннісного ставлення до людини є доволі складними [9, с. 19]. Як свідчить розгорнута в процесі нашої дослідницької роботи відповідь на них, що відображає структуру процесу сприйняття учнями іншої людини і протилежного йому (див. табл.1.1) очевидно, що порушення процесу на будь-якому етапі унеможливило повноцінне сприйняття, утруднює формування ціннісного ставлення до людини в спілкуванні.

*Таблиця 1.1.*

Структура процесу сприйняття особистістю іншої людини

Складові сприйняття іншого	Їх антиподи
Привабливість, зацікавленість опізнання-атракція ідентифікація потреба належності наближення уникання довіра прийняття	Нехтування байдужість-дистракція диференціація потреба незалежності дистанціювання включення недовіра відторгнення

Система особистісних цінностей виступає адекватним індикатором розвиненої особистості, яка оволодіває ними як власними якостями.

У визначенні сутності «суб'єктивного ціннісного ставлення

особистості» важливим є питання визначення суб'єкта й об'єкта і що кожен із них означає для того, хто їх сприймає.

Проблеми природи всього матеріального, сприймання й відображення його особистістю висвітлені на основі концепції взаємовідношення мислення й мови. Доведено, що саме діяльність в людському середовищі є провідною у формуванні особистості. В науці обґрунтовано психологічний аспект виникнення відчуттів під впливом речей та подій на мозок, що існує взаємозв'язок між явищами, тому будь яку дію можна трактувати як взаємодію, що зовнішні впливи знаходять своє відображення у внутрішніх властивостях.

Аналіз психолого-педагогічної сутності відображення природи матеріального світу в свідомості особистості дозволив дати пояснення «суб'єктивного ціннісного ставлення особистості» як співвідношення суб'єктивного сприйняття нею об'єктів навколишньої дійсності. Саме особистість наділяє об'єкти і явища певною суб'єктивністю. Процес формування суб'єктивного ставлення особистості до людей, інших об'єктів навколишнього середовища називаємо суб'єктифікацією.

Було обґрунтовано її *складові*, знання, уміння і навички у формуванні ставлень до об'єктивної дійсності.

*Перша* – усвідомлення людського життя на основі відчуття, сенсорного сприйняття реалій, оцінки форм, структури, особливостей окремих елементів цілого. Психологічне вивчення об'єктивної дійсності, індивідуального буття людини забезпечується аналізом специфіки розвитку явищ в їх єдності. В його основі лежить чуттєве знання. А відчуття, на думку С. Максименка [13], є найпростішим процесом, первинною формою орієнтації в навколишньому середовищі. Контакти забезпечують особистість інформацією не лише про певні особливості та якості, притаманні об'єктам і явищам, а відомостями, що характеризують їх як цілісні утворення. Таке їх відображення в мозку людини пояснює сутність наступної ланки чуттєвого знання – сприймання [15, с. 131].

Усвідомлення особистістю свого місця й ролі в середовищі існування як в єдиній цілісній системі є *другою* складовою суб'єктифікації.

Турботі про стабільне функціонування середовища, визнанню правил співіснування, ціннісному ставленню один до одного і до всього навколишнього ми відводимо *третьє* місце. Переживання, стурбованість, відповідальність, як моральні категорії сприяють

критичній оцінці ситуації в середовищі, ступінь усунення наслідків якої не задовольняє особистість і викликає потребу в активній діяльності, метою якої є особисте бажання змінити стан справ на краще.

*Четверта* складова суб'єктифікації – усвідомлення, що комфортне і перспективне майбутнє залежить від гармонійних взаємовідносин, ціннісного ставлення до людини, довкілля. А це впливає на поведінку, ступінь активності, широту адекватних дій.

На основі виявлених складових виокремлюємо *положення*, які розкривають особливості сприйняття учнями дійсності, гуманістичної взаємодії з об'єктами живої і неживої природи, на основі чого по відношенню до них формуються суб'єктивні ціннісні ставлення.

Перше – психологічний стан особистості і характер діяльності зумовлюють особливості сприйняття навколишнього, і воно завжди буде адекватним рівню розвитку інтелекту, сформованим морально-етичним нормам поведінки.

Друге – задіяність у сприйнятті органів відчуттів. Інформація й досвід акумулюються на основі осмислення зорових, слухових образів, уяви.

Третє – життя людини сприймається в загальному вигляді, без певних чітких просторових меж і фіксованих часових інтервалів.

Четверте – сприйняття оточення людини відбувається на фоні розуміння взаємозв'язку його частин.

П'яте – усвідомлення складових макро- і мікросоціуму сприяє отриманню досвіду взаємодії між об'єктами і виробленню суб'єктивних ставлень до них. З перерахованих положень суб'єктивного ставлення учнів до об'єктів оточення особливого значення набувають ті, котрі безпосередньо пов'язані з задоволенням конкретних і значущих потреб особистості [5].

**Висновки.** Отже, нами визначено та охарактеризовано процес формування суб'єктивного ставлення особистості до окремих об'єктів, до людини, зокрема; який передбачає: накопичення досвіду й знань у взаємодії, усвідомлення свого «Я» в цьому процесі; визначення характеру власних потреб; виділення об'єктів або явищ, які мають задовольнити її потреби; виявлення зв'язків між об'єктами й потребами особистості, можливих шляхів їх задоволення; аналіз результатів власної діяльності та визначення перспективи у взаємодії з об'єктами.

Відтак, сутність поняття «суб'єктивне ставлення особистості»

окреслює сукупність процесів і дій, спрямованих на усвідомлення змісту й характеру взаємозв'язків власних потреб з чужими, які в психолого-педагогічній взаємодії є визначальними у формуванні моральної поведінки й гуманістичної діяльності. Це має забезпечити усвідомлення того, що суб'єктивний життєвий простір не повинен виходити за межі об'єктивного, а поведінка й діяльність мають підпорядковуватись нормам моралі, гуманістичним принципам. Істинна характеристика розвитку дитини не може бути відділеною від формування ставлення до навколишнього, від змісту її ставлень і потреб.

Ставлення до об'єктів можуть бути матеріалізовані в активні форми вияву, що зумовлює відповідну поведінку. Інтеріоризація моральних знань і трансформація їх в особисті переконання є провідним чинником формування суб'єктивних ціннісних ставлень, основою моральної вихованості. А мета, яку ставить перед собою людина (відповідна поведінка), перш ніж реалізуватися, узгоджується з системою її особистісних цінностей.

### Список використаних джерел

1. Бахтин М. М. *К философии поступка*. Работы 1920-х годов. Киев : Next, 1994. 224 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості: У 2 кн. Київ : Либідь, 2003. Кн. 1: *Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади*: Наук. видання. 280 с.
3. Бех І. Д. Виховання особистості: У 2. кн. Кн. 2: *Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади*. Київ : Либідь, 2003. 344 с.
4. Бех І. Д. *Виховання особистості*: підручник. Київ : Либідь, 2008. 848 с.
5. Бех І. Д. *Особистісно зорієнтоване виховання*. Київ: ІЗМН, 1998. 204 с.
6. Бех І. Д. Рефлексивно-експліцитний метод у вихованні особистості *Рідна школа*. 2012. №12(996). С. 3–7.
7. Бех І. Д. Формувати у дитини почуття цінності іншої людини. *Педагогіка толерантності*. 2001. № 2(16). С. 16–23.
8. Бондар Л. Загальнолюдські цінності у спадщині В. Сухомлинського. *Шлях освіти*. № 2, 1997. С.47–50.
9. Бондаренко О. Ф. *Психологічна допомога особистості*: [Учб. посібник для студентів психол. фак. та від-нь ун-тів]. Харків : Фоліо, 1996. 237 с.
10. Боришевський М. Й. *Психологія самоактивності учнів у виховному процесі*. Київ : Вища школа, 1986. 289 с.
11. Бродецький О. Є. *Основи етики*: навч. посібник і хрестоматія. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2012. 248 с.
12. Максименко С. Д. *Генезис існування людини*. Київ : КММ, 2006. 240 с.

13. Максименко С. Д. *Психологія особистості: підручник*/ С. Д. Максименко, К. С. Максименко, М. В. Папуча. Київ : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
14. Надирашвили Ш. А. *Понятие установки в общей и социальной психологии*. Тбилиси: Изд-во Тбилисского ун-та, 1974. 170 с.
15. Основи загальної психології / За ред. С. Д. Максименка. Київ : НПП Перспектива, 1988. 256 с.
16. Пустовіт Г. П. *Теоретико-методичні основи екологічної освіти і виховання учнів 1–9-х класів у позашкільних навчальних закладах*: Монографія. К. Луганськ : Альма-матер, 2004. 540 с.
17. Роменець В. А. Вчинок і постання канонічної психології / Людина. Суб'єкт. Вчинок: *Філософсько-психологічні студії* / За заг. ред. В. О. Татенка. Київ : Либідь, 2006. С. 11–36.
18. Столяренко О. В. *Виховання у школярів ціннісного ставлення до людини: теоретичний та методичний аспекти* [Монографія]. Кн. 2. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2018. 408 с.
19. Столяренко О. В., Столяренко О. В., Московчук О. С. Екологічна парадигма виховання суб'єктивних ціннісних ставлень учнів у руслі глобальних гуманістичних тенденцій. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2023. Випуск 73. С. 24–30.
20. Столяренко О. В., Столяренко О. В. Ціннісна детермінація особистісної саморегуляції в гуманістичній парадигмі виховання. *Виховання зростаючої особистості: ціннісний вимір: [Колективна монографія]* за ред. О. М. Коберника. Умань: Візаві, 2019. С. 5–24, 75–93.
21. Струманський В. П. Морально-ціннісне орієнтування виховної роботи. *Міжнародні науково-практичні читання*. Збірник наук. праць. Київ, 2002. С. 137–144.
22. Сухомлинський В. О. *Вибрані твори: В 5-ти т.* [Ред. колегія: Дзєверін О. Г. (голова), Черпінський М. В. Т.4: Пависька середня школа. Київ : Рад. школа, 1977. 640 с.
23. Сухомлинський В. О. *Вибрані твори: В 5 т.* [Ред.колегія: Дзєверін О. Г. (голова), Черпінський М. В. та ін.]. Київ : Рад. шк., 1977. Т. 5. Статті. 639 с.
24. Ципко В. Психолого-педагогічні підходи до формування цінностей студентів у процесі навчання суспільствознавчих дисциплін. *Рідна школа*. №1–2, 2011. С. 13–17.
25. Rogers C. R. *Becoming a Person. A Therapist's View on Psychology*. Houghton Mifflin, Boston, 1961. 420 p. P. 50–54.
26. Stoliarenko, O., Stoliarenko, O., Prokopchuk, V., Zhuravlova, L., Demchenko, I., Martynets, L., & Yakovliv, V. (2021). Fostering a Values-Based Attitude towards a Person in Secondary Schools in the Post-Soviet Space. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 13(3), 166–188. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.3/446> Режим доступу: <https://lumenpublishing.com/journals/index.php/rrem/article/view/3475>

## ОПТИМІЗАЦІЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗНАЧУЩОСТІ ПОДРУЖНИХ ВЗАЄМИН ЯК МЕХАНІЗМ АКТИВІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

*Цьомик Х.Б.*

У сучасних реаліях українського суспільства, в умовах масштабних революцій та воєнних дій набуває значущості проблема зниження психологічних ресурсів особистості, що спричиняє втрату життєвих опорів, емоційної стабільності, відчуття безпеки, внутрішнього та зовнішнього комфорту, життєстійкості, які є такими необхідними кожному в умовах сьогодення. Варто зазначити, що серед джерел звідки особистість може черпати ресурси є, власне, наявність підтримки, турботи та емпатії від значущої фігури, а саме від подружнього партнера. Тому ми можемо сформулювати гіпотезу, що наявність, підтримання емоційної значущості подружніх стосунків виступає механізмом для оптимізації особистісних ресурсів її членів.

Найперше хочемо детальніше зупинитися на сутності такого поняття як психологічний ресурс особистості. З точки зору психології, ресурс – це комплекс особистісних властивостей, які дозволяють людині зберігати відчуття впевненості, щастя, мудрості та життєвого досвіду, це також про подолання труднощів, про внутрішні сили, які необхідні людині, щоб конструктивно долати кризи у житті. За С. Петерсоном його поділяють на дві категорії, зовнішній та внутрішній. Зовнішній ресурс – це енергія, яку особистість черпає ззовні та, здатна за допомогою неї відновитися, до цього можна віднести сімейну гармонію (емоційно-значущі подружні стосунки), надійного партнера та вербальну/невербальну комунікацію з ним, посиденьки з друзями, танці, відпочинок, а внутрішній ресурс – це енергія, яку черпається зсередини себе. Це сильні сторони, риси характеру, здібності, життєві цінності, установки, базові потреби, те, що є всередині і робить сильними. Аналіз вищезазначеного дозволив нам підсумувати, що ресурс – це і є, власне, та сама підзарядка, що дає відчуття наповненості, підтримки, опори, це такі своєрідні запаси, якими особистість може скористатися у потрібний для неї час.

Як зазначає С. Джонсон, що саме надійність та безпечність у взаєминах між партнерами є ключем до щасливих стосунків, які в свою чергу є невичерпним джерелом особистісних ресурсів для обох. Дж. Боулбі також стверджував, що коли особистість

перебуває в надійних близьких стосунках – це є найефективнішим механізмом виживання в складних життєвих обставинах. Згідно досліджень вчених ми можемо констатувати, що сімейне коло, близькі фігури є тим механізмом активізації психологічних ресурсів особистості, а особливо при тій умові, коли подружні взаємини набувають статусу емоційно-значущих. На основі аналітичних розвідок щодо поняття «значущий інший», емоційно-ціннісної та емоційно-вольової сфер особистості визначено зміст досліджуваного феномену: «емоційна значущість» – психологічне явище, яке полягає в здатності суб'єкта викликати в об'єкта певну палітру почуттів та переживати стійке емоційно-ціннісне ставлення стосовно першого. «Емоційна значущість подружніх взаємин» – надання цим взаєминам специфічної комбінації переживань, що визначатиме їх ціннісно-сміслову наповненість та сприятиме подружній близькості, турботі та єднанню. Цей феномен включає такі три параметри: емоційно-почуттєвий, ціннісно-мотиваційний та конативний. Кожен із параметрів характеризується відповідними конструктами. В емоційно-почуттєвому параметрі основними конструктами визначено: *емоційну консистенцію* (близькість, пристрасність, вірність), *емпатію* (відчуття внутрішнього світу іншого), *довіру* (відвертість, небайдужість, надійність), емоційну зрілість (правильне розуміння іншого); у ціннісно-мотиваційному параметрі: *афіліативність* (мотив бути поряд з кимось), *ціннісну єдність* (бути з кимось схожим), *прив'язаність у дорослих* (бути з кимось у безпеці); у конативному параметрі: *вербальну та невербальну комунікацію* (дотики, повсякденне спілкування), *патерність – традиції* (спільне часопроведення, дозвілля), *турботу* (задоволення потреб партнера).

Щоб перевірити висунуту нами гіпотезу ми здійснили емпіричне дослідження. Нашими респондентами були 52 подружні пари різного віку, з різним подружнім стажем, та ми не акцентували увагу на цьому. Метою дослідження було простежити зв'язок рівня психологічних ресурсів партнерів з рівнем емоційної значущості їхніх подружніх взаємин. Для реалізації мети нами було застосовано опитувальник для перевірки рівня психологічних ресурсів особистості «Опитувальник психологічної ресурсності» О. Штепа. Він складається з 67 питань, на які партнери відповідали «так» або «ні» з приводу перерахованих тверджень, наприклад: «загалом, я впевнена у собі людина», «не вважаю себе цілеспрямованою людиною», «нікому не слід довіряти». За допомогою представлених змістових шкал можна детальніше

проаналізувати ресурсність по окресленій класифікації: впевненість у собі, доброта до людей, любов, творчість, віра в добро, вміння оновлювати власні ресурси, відповідальність, самореалізація, успіх, допомога іншим. Також ми використали авторський опитувальник для визначення рівня емоційної значущості подружніх взаємин, який складається з трьох блоків: емоційно-почуттєвого, ціннісно-мотиваційного та конативного, у кожному з них наявні 10 запитань, наприклад: «я ділюся з партнером(-кою) своїми глибокими переживаннями», «у небезпечній ситуації, я б могла (міг) довірити партнерові (ці) своє життя», «я охоче демонструю свої ніжні почуття до партнера», «чи завжди партнер(-ка) помічає зміни які відбулися у Вас зовні». Згідно інструкцій представлених опитувальників ми визначили рівні (низький, середні та високий) психологічних ресурсів особистості та емоційної значущості подружніх взаємин.

Здійснивши аналіз цифрових даних згідно опитувальника «Опитувальник психологічної ресурсності» О. Штепа ми отримали кількісні результати, які представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Кількісні показники рівня психологічних ресурсів партнера

*n* = 52

Рівні	чоловіки		жінки	
	<i>n</i> = 52	%	<i>n</i> = 52	%
низький	23	44,23	20	38,46
середній	16	30,77	20	38,46
високий	13	25,00	12	23,08

Як бачимо, що серед чоловіків переважає низький рівень психологічних ресурсів (44,23%), середній рівень у результаті мають 30,77%, і найменше респондентів серед чоловіків (25%) мають високий рівень ресурсності. Такі дані свідчать проте, що більшість з них відчувають низький енергетичний запас, апатію, напруженість, зневіру, роздратування та низьку життєстійкість. Аналізуючи результати жінок можна простежити, що 38,46% мають низький рівень ресурсності, та стільки ж – середній і лише 23,08% – високий. Порівнюючи результати чоловіків і жінок в парі можемо констатувати, що рівень психологічних ресурсів партнерів є на майже однаковому рівні.

Згідно результатів методики «Рівень емоційної значущості подружніх взаємин» ми отримали кількісні дані, що презентовані в таблиці 2.

Таблиця 2

Кількісні показники рівня емоційної значущості подружніх взаємин  
*n* = 52

Рівні	чоловіки		жінки	
	<i>n</i> = 52	%	<i>n</i> = 52	%
низький	21	40,38	22	42,30
середній	14	26,92	13	25,00
високий	17	32,70	17	32,70

З огляду вище представленої таблиці можемо констатувати що, низький рівень емоційної значущості подружніх взаємин переважає і в чоловіків (40,38%), і в жінок (42,30%), що та уособлює низький прояв емоційних станів партнерів, ненав'язливе ставлення одне до одного у разі відсутності запиту одного з них до емоційної взаємодії, відсутність емоційної зрілості та довіри до партнера, відповідно, наявність спектру таємниць та переживань; недостатність мотиву афіліації, прагнення до відокремлення, уникнення емоційної близькості через відсутність впевненості у партнерові; дефіцитарність комунікації з партнером, відсутність парної діалектики, формалізм у дотриманні плану відзначання важливих для сім'ї дат та подій, розбіжності у поглядах про прояв турботи.

Середній рівень наявний у 26,92% чоловіків та 25,00% жінок, який інтерпретується як наявність правильної оцінки готовності партнера до емоційного відголосу, конгруентність та чесність у прояві своїх потаємних бажань, думок та фантазій; фіксовані спільні життєві плани, цілі, орієнтири, наявність прагнення та мотиву бути виключно з цим партнером все життя; відчуття партнера на інтуїтивному рівні, можливість бути почутим та відчутим завдяки налагодженості вербальних та невербальних комунікацій, влучні та взаємні прояви турботи, двостороння зацікавленість у сімейних традиціях.

Високий рівень представлений у 32,70% чоловіків та 32,70% жінок, який характеризується відвертим вираженням своїх думок, проблем, побажань, гіперболізованим проявом емоцій, цілковитою довірою та вірністю, високим рівнем емоційної зрілості, проникливістю та співчуттям; цілковитою переконаністю у виборі подружнього партнера, максимальною близькістю по духу, страхом втрати, високим рівнем прив'язаності; вираженістю вербальних та невербальних комунікацій, наявністю цілковитого

взаєморозуміння, максимальної турботи, широкого спектру сімейних традицій та їх виконання.

Здійснивши порівняльний аналіз результатів респондентів нами було виявлено, що у партнерів в яких рівень емоційної значущості подружніх взаємин був на низькому рівні, особистісні ресурси згідно результатів опитувальника були також на низькому рівні, це засвідчує те, що дисгармонія, відчуження у подружніх взаємин, які не мають ніякої цінності для їх партнерів слугує чинником зниження і особистісних ресурсів. Відповідно при умові, що рівень емоційної значущості був на середньому рівні – особистісні ресурси респондентів згідно результатів опитувальника були на високому рівні, саме цей факт підтверджує нашу гіпотезу, що власне емоційно значущі стосунки з партнером виступають джерелом натхнення, життєвої енергії, надають життєстійкості, незламності навіть при складних. У респондентів у яких в результаті рівень емоційної значущості був на високому рівні особистісні ресурси були на середньому рівні. Тобто надмірна турбота, увага також є джерелом підтримання психологічних ресурсів проте на середньому рівні.

Підсумовуючи отримані результати ми можемо зробити висновок, що все ж таки відсутність емоційної значущості подружніх стосунків, власне їх цінності для партнерів є одним із наслідків низької ресурсності особистості, де сам партнер важко виходить з труднощів, у нього низька життєстійкість, апатичні настрої до соціуму, відсутня життєва енергія. У респондентів в кого середній (симбіотичний рівень) емоційної значущості - ресурсність особистості є на високому рівні, що підтверджує нашу гіпотезу про те, що наявність довірливих, надійних стосунків з партнером надає особистості натхнення, життєвої наснаги, енергії та високої життєстійкості. А високий рівень емоційної значущості сприяє середньому рівню ресурсності. Це означає, що при наявності певної залежності у взаєминах між партнерами, це деякою мірою знижує ресурсність партнерів проте не нівелює їх.

Дослідивши те, що емоційна значущість подружніх взаємин все ж слугує механізмом активізації психологічних ресурсів особистості ми відібрали 20 пар з низьким рівнем емоційної значущості в їхніх подружніх взаєминах та низьким рівнем психологічних ресурсів у обох партнерів та 10 з них (експериментальна група) залучили до авторської психологічної програми супроводу з оптимізації та підтримання емоційної

значущості подружніх стосунків, інша частина виступила як контрольна група.

Варто виокремити праці зарубіжних дослідників, які вивчали формування та підтримання близькості між партнерами, власне, заслуговують на увагу роботи наступних вчених: С. Джонсон, Б. Лано, М. Мікулінсера, Б. Хеллінгера, Р. Хілла.

Метою означеної програми було встановлення умов для довірливих, надійних стосунків як необхідної умови емоційного розкриття членів подружжя і усвідомлення ними значущості парних взаємин; виявлення дисоційованих та нівелюючих установок та інтроєктів, життєвих сценаріїв у чоловіків та дружин (виявлення дестабілізуючих переживань, пов'язаних з власним життєвим досвідом, та неконструктивних вкраплень в їх комунікаціях); реструктуризація стосунків у парі, формування нових конструктивних патернів взаємодії. Тривалість програми становила 3 місяці (січень – березень 2024 року). Локально вона реалізовувалася на базі аудиторного фонду факультету психології УДУ імені Михайла Драгоманова та з використанням дистанційних технологій на платформі ZOOM.

З огляду на факт, що емоційна значущість є багатограним та складним поняттям, для її оптимізації ми охопили принципи та алгоритми з різних терапевтичних підходів (системної сімейної, емоційно-фокусованої та когнітивно-поведінкової), а також комплекс методів та прийомів, які різними психологами-практиками позиціонуються як ефективні.

Одним із завдань нашої програми психологічного супроводу є саме налаштування комплементарної взаємодії у парах, коли подружжя займає доповнюючі позиції стосовно одне одного. З метою розв'язання такого роду дилем ми звернулися до основ системної сімейної терапії, найвідомішими представники якої є: М. Сельвіні-Палаццолі, К. Маданес та ін. Однією із засадничих ідей, запозиченою нами, є твердження: сім'я – це жива самовідновлювальна система, що складається із взаємодій між членами, які організовані циклічно та утворюють стійкі моделі поведінки. Найбільш фундаментальним став принцип циркулярності, згідно з яким проблематика в родині має не лінійну природу розвитку з визначеним початком та наслідками, а неодноразове сплітання подвійних вигод та підміну понять. Отже, емоційна близькість партнерів за умови незадоволеності спільним життям може бути викривленою та трактуватися зовсім з різних точок зору.

З метою поглибленого аналізу причин дестабілізації та допомоги учасникам програми в осмисленні причин зниження емоційної значущості подружніх взаємин ми звернулися до *емоційно фокусованого підходу*, авторкою якого стала американська дослідниця С. Джонсон [35]. В основі означеного підходу лежить теорія прив'язаності, згідно з якою досвід стосунків з батьками і значущими фігурами в дитинстві накладає безпосередній відбиток на сценарії сімейних взаємин у дорослому житті. Серед положень, які було виділено для побудови формувального експерименту, варто виділити такі: 1) відчуття безпеки, яке забезпечує емоційна близькість і впевненість у надійності партнера, допомагає особистості самореалізовуватися, приймати й отримувати підтримку та турботу; 2) за наявності безпечних близьких стосунків партнери продуктивніше виходять з конфліктних ситуацій; 3) наявність комфортних та надійних подружніх взаємин зміцнює віру особистості в себе та свої сили, а також упевненість у власній привабливості; 4) чим ближчим та надійнішим є партнер, тим більш самостійною та незалежною є особистість загалом.

Отже, застосовуючи сім етапів з тривалими діалогами між партнерами, спираючись на ЕФТ, ми прагнули реалізувати таке завдання, як емоційне зближення партнерів, оскільки саме впевненість у надійності й безпечності подружніх взаємин є невичерпним джерелом сили для партнерів та ключем до особистісного щастя й оптимізації емоційної значущості подружніх взаємин.

На час програми ми створили групу в телеграм-каналі для її учасників, куди надсилали повідомлення стосовно проведення занять, оголошення та корисну інформацію, прописували домашні завдання та відповідали на запитання. Учасники активно обговорювали враження після спільних заходів, ділилися думками, ставили запитання та дискутували на різні теми.

Під час проведення програми психологічного супроводу оптимізації емоційної значущості подружніх взаємин ми використовували як індивідуальне консультування пар, так і групові форми взаємодії в залежності від потреби та запитів пар. Під час участі в програмі кожна пара могла отримати від 2 до 7 індивідуальних зустрічей. З тими парами, в яких виникали труднощі в ході програми або не було прогресу чи ресурсів перейти на наступний етап, ми мали більше індивідуальних консультацій порівняно з іншими. Групових зустрічей було 11, серед яких дві «групи підтримки». Сім зустрічей було у формі «групи підтримки»

після кожного етапу. На них ми емоційно підтримували учасників, а вони – одне одного, розширювали уявлення про те, як можна впоратися із заявленими проблемами, давали відомості, на який етап пари переходять, характеристику етапів. Учасники ділилися враженнями та досвідом виконання домашніх завдань, розповідали про труднощі. Також ми спостерігали готовність пар до переходу на наступний етап у нашій програмі.

На заняттях «група підтримки» ми застосовували метод «рівний рівному». Це означає, що пари на групових зустрічах підтримували та співчували одні одним, давали поради з урахуванням такого самого пережитого власного досвіду, відчували себе рівноправними членами групи. Інші два групові заняття були у формі тренінгів: тренінг на тему «Знайомство» та заключний «Підведення підсумків». Ще дві групові зустрічі – це відвідування учасниками «Скеледрому» та участь у квесті «У пошуках сімейного щастя». Програма складається із семи основних етапів та двох додаткових занять.

### **Етапи програми психологічного супроводу оптимізації емоційної значущості подружніх взаємин**

#### *Початкове заняття «Знайомство».*

Мета: Знайомство учасників та встановлення емоційного контакту між ними для сприяння комфортній, довірливій атмосфері в колективі.

Завдання: Створення у групі атмосфери доброзичливості; формування навичок ефективної взаємодії в групі та в парах; формування вміння надавати зворотний зв'язок.

Форма роботи: Груповий тренінг.

#### *Етап 1. Виявлення емоційних пасток у взаємодії партнерів.*

Мета: Усвідомлення надмірної автономності та наявності проблемних моментів у парі.

Завдання: Взаємний пошук винних, усвідомлення віддаленості партнера та відсутності взаєморозуміння, пробудження прагнення відновити близькість.

Форми роботи: Індивідуальна робота пар з психологом, перегляд фільмів «Весняні надії», «Розмальована вуаль», «Історія про нас» та їх групове обговорення. «Група підтримки».

*Етап 2. Позбавлення від емоційних тригерів під час взаємодії партнерів.*

Мета: Розпізнавання власних болючих місць та партнера, вироблення навичок розпізнавання комунікативних тригерів під час взаємодії.

Завдання: Виявлення того, що є неприємним у взаємодії між партнерами, та вилучення цього з їхніх взаємин. Навчитися відкриватися партнерові у своїх бажаннях та емоціях.

Форми роботи: Приготування та проведення спільної романтичної вечери, гра для двох «Між нами», індивідуальна робота з психологом. «Група підтримки».

#### *Етап 3. Переломні моменти заново.*

Мета: Пережити переломний момент заново та завершити його конструктивним рішенням, сприяти подружньому єднанню. Вироблення навичок екологічного спілкування.

Завдання: Навчитися долати труднощі разом, вирішувати конфлікти, не наступаючи на «болючі мозолі» одне одного, ставати на місце партнера, вміти правильно проявляти свої емоції та розпізнавати емоції партнера, подолати страхи разом з партнером.

Форми роботи: Відвідування скеледрому, парний квест на природі «У пошуках сімейного щастя», індивідуальна робота з психологом, робота з метафоричними картами. «Група підтримки».

#### *Етап 4. Відвертість – шлях до зближення.*

Мета: Сформувати здатність у партнерів відверто та прямо проговорювати свої потреби та очікування одне від одного.

Завдання: Пропрацювати глибокі емоції партнерів, довіритися партнерові, проговоривши свої страхи та потреби одне одному.

Форми роботи: Індивідуальна робота пар з психологом. Спільна фотосесія з партнером та одне одного, упорядкування сімейного альбому «Історія кохання», створення спільної ієрархії ціннісних орієнтацій, робота з метафоричними картами. «Група підтримки».

#### *Етап 5. Взаємне прощення образ.*

Мета: Навчитися проговорити та пробачити одне одному минулі образи, відновити довіру.

Завдання: Знову проговорити одне одному свої образи, робота з метафоричними картами.

Форми роботи: Індивідуальна робота пар з психологом «Шість кроків до прощення», написання наративу «Наша історія кохання з чистого аркуша». «Група підтримки».

#### *Етап 6. Секс як єднання.*

Мета: Пробудження пристрасті, вербальних та невербальних взаємодій.

Завдання: З'ясування важливості сексуальних стосунків у парі. Розгляд сексу як мети, як розради та як єднання.

Форми роботи: Індивідуальна робота пар з психологом, лекція на тему «Секс як мета, як розрада, як єднання» та отримання домашнього завдання. «Група підтримки».

*Етап 7. Усвідомлення та підтримання емоційної значущості подружніх взаємин.*

Мета: Виявлення ресурсів для підтримання емоційної близькості у парі на тривалий час.

Завдання: Створення особливих індивідуальних для кожної сім'ї форм взаємодії для підтримання емоційної близькості.

Форми роботи: Індивідуальна робота пар з психологом, створення щоденника турбот про партнера, створення ритуалів для зустрічі, прощання та святкування важливих дат, написання історії «Наше кохання через 10 років». «Інструкція незгасного кохання». Перелік компліментів для партнера. «Група підтримки».

*Заключне заняття «Підбиття підсумків».*

Мета: Підбиття підсумків та вираження вражень після завершення психологічної програми.

Завдання: Проговорити труднощі, які були під час програми, виокремити, що сподобалося, що – ні, викласти побажання.

Форми роботи: Груповий тренінг. «Партнерська робота»: намалювати емблему власної сім'ї; скласти вірш спільно з партнером; оформити та представити сімейний статут кожної пари; презентація кожною подружньою парою складеного спільно пазлу з 2 тис. елементів.

Перша зустріч з учасниками програми на тему «Знайомство» відбувалася в онлайн-форматі засобами групового тренінгу. На ній застосовувалася низка вправ, спрямованих на те, щоб познайомити учасників та створити у групі довірливу, комфортну атмосферу. Домашнім завданням для пар було переглянути запропоновані нами фільми, такі як: «Весняні надії» (2012 р., реж. Д. Френкель), «Розмальована вуаль» (2006 р., Дж. Керран), «Історія про нас» (1999 р., Р. Райнер), які слід було обговорювати на наступній груповій зустрічі, а також упродовж дії програми скласти разом пазл із 2 тисяч елементів та продемонструвати його на заключному занятті.

На першому етапі – «*Виявлення емоційних пасток у взаємодії партнерів*» – ми працювали з кожною парою окремо з використанням дистанційних технологій або наживо, в залежності від можливостей та графіку роботи респондентів. В ході надання консультативної допомоги ми намагалися розкрити наявність деструктивної взаємодії в парі за допомогою діалогу між ними зі спеціально підібраними запитаннями, наприклад: «Як часто ви сваритеся?», «Як ображаєте одне одного, використовуючи лайливі слова?», «Що відбувається між вами після сварки, що відчуваєте?». Дали партнерам завдання задуматися, чи знають вони, чим саме вони відштовхують свого партнера від себе, і почути думку партнера. Ми спонукали партнерів замислитись над тим, чого саме приємного вони позбавляють себе, будуючи такі деструктивні стосунки. Тим самим ми намагалися мотивувати їх до покращення якості взаємин.

Для розуміння готовності пар до другого етапу ми зібрали групове онлайн-заняття «Група підтримки», на якому обговорювали з парами запропоновані для перегляду фільми та ділилися враженнями від індивідуальних консультацій.

На другому етапі – «*Позбавлення від емоційних тригерів під час взаємодії партнерів*» – ми також застосовували індивідуальні консультації. На цих зустрічах нашою метою було уточнення емоційних подразників, які усвідомлено чи неусвідомлено застосовують партнери при взаємодії, чим відштовхують одне одного. Для пар було створено умови для вербалізації у діалогічній формі детальної аргументації наслідків дій партнера, які знаходили відображення у відчуттях та інтерпретаціях партнера. Наприклад: «Коли ти... (дієслова), я не відчуваю, що ми близькі і я в безпеці». Важливо було висловити своє дискомфортне переживання без подвійних посилів та перевірити, якого змісту послання отримала друга сторона. Потім потрібно було усвідомити свої дії, коли партнер поводить ся так, як зазначалось у першому реченні, з якою метою ви їх робите та розповісти йому про це для того, щоб надалі уникати таких ситуацій. Також під час сеансу потрібно було згадати свої негативні реакції, як вони виражаються та проговорити таку зв'язку: «Мою негативну реакцію спровокувало, коли ти... Збоку здавалося, що я... Але глибоко в душі я була (-в)... Мені було необхідно... Я зрозуміла (-в), що...» Саме за допомогою такого монологу партнер також згадує той момент і починає розуміти причину такої реакції, яка тоді обурила його. Але ніколи не можна побудувати міцний зв'язок, якщо партнери не пізнають

одне одного глибше. Для особистості важливо отримати емоційний відгук на її біль, але для цього потрібно саме дослідити «болючі моменти» партнера, його емоційні реакції, а щоб інший відкрився, потрібно створити відповідні умови. Домашнім завданням для кожної пари було спільно приготувати романтичну вечерю, а опісля зіграти у гру «Між нами», яку ми дали їм з собою додому. Після цього етапу також була групова онлайн-зустріч-обговорення «Група підтримки» із застосуванням технік.

На третьому етапі – «*Переломні моменти заново*», – крім індивідуальних консультацій, ми з парами відвідали «Скеледром» у м. Києві, а також виїхали за місто, де було організовано квест «У пошуках сімейного щастя». Метою квесту було фактичне проходження пар через створені нами фізичні перешкоди. Партнери повинні були навчитися спільно взаємодіяти для подолання цих перешкод, домовлятися, знаходити спільні вирішення проблемних задач та підтримувати одне одного. Суть квесту полягала в тому, що пари у лісі знаходять записки з орієнтирами їхнього руху до захищеного «скарбу» та впродовж шляху долають створені нами пастки, а також виконують поставлені нами завдання, наприклад: «Уявіть, що ваша партнерка зламала ногу. Які ваші подальші дії, щоб добратися до мети?». «Скарбом» був похід у SPA для двох, де пари могли відчути насолоду від атмосфери та одне від одного, розслабитися та відкритися. На індивідуальних консультаціях після виконаних форм роботи ми обговорювали з кожною парою труднощі при проходженні квесту та «Скеледрому». При індивідуальній роботі з парами ми застосували «інструкцію примирення», метафоричні карти для більшого розкриття емоційного фону в момент програвання конфлікту між партнерами та після його вирішення.

Після цього етапу було організовано «групу підтримки» в онлайн-форматі, де ми спостерігали готовність пар перейти до наступного етапу, оскільки він був ключовим у нашій програмі.

Під час закоханості партнери максимально налаштовані одне на одного, вони чуттєві до кожного жесту та слова іншого. Проте з часом стають все менш уважними та відвертими, через що між ними і формується автономність. Для того щоб і надалі підтримувати безпечний і надійний зв'язок, потрібно навчитися прислухатися до «значущого іншого», як у перші дні знайомства, намагаючись відкриватися і відкривати партнера. Тому найважливішим етапом нашої програми є наступний – «*Відвертість – шлях до зближення*». На цьому етапі ми

мотивували партнерів висловлюватися щиро, говорити про свої потреби в стосунках, для того щоб партнер міг їх почути та реалізувати. Для досягнення цього ми застосовували індивідуальні консультації з парами. Під час зустрічей запропонували партнерам згадати переломний момент та описати його кожним із них. Відтак потрібно було описати почуття, які виникали в одного з партнерів під час цього моменту, та почуття, які викликала у нього відвертість партнера. Зазвичай більшістю пар у цьому переломному моменті керував саме страх втрати стосунків. Це підтверджує, що страх втрати та жага близькості є двома сторонами однієї медалі. Відповідно відкрити для себе наявність цього страху – це одне, а поділитися ним із партнером – це вже інше, для цього потрібна мужність взяти на себе відповідальність за наслідки своєї відвертості: Партнерам також було запропоновано згадати свої безпечні комфортні стосунки з будь-ким та відчуття, які були в той момент. Потім згадати деструктивні стосунки й дати відповідь уголос на запитання, що потрібно для того, щоб вони почали викликати відчуття надійності та безпеки, які страхи заважають цьому. Таким чином партнери, маючи можливість проговорити свої страхи та потреби в цих взаєминах, матимуть можливість реалізувати їх. Домашнім завданням було зробити спільну фотосесію та впорядкувати сімейний альбом. Це допоможе вибудувати їхню історію взаємин, яка набуде цінності як спільний життєвий емоційний досвід, дасть можливість поринути у спогади та зупинитися на сьогоднішній близькості, яка представлена у фотосесії. На груповому занятті «Група підтримки» пари презентували свої фотосесії, ділилися враженнями та труднощами.

Після цього обговорення пари, які досягли поставленої нами мети на цьому етапі, перейшли до наступного етапу – *«Взаємне пробачення образ»*. На індивідуальних консультаціях ми працювали з парами, використовуючи п'ять кроків пробачення. Серед них зізнання у своїх за давнених образах на партнера, усвідомлення своїх вчинків, які нанесли партнерові травматичного досвіду, обговорення того, що зробити іншому, щоб отримати пробачення, написання листа, який закінчується пробаченням, та спалення його і написання наративу «Наша історія кохання з чистого аркуша», в якому партнери описували, як вони познайомилися, та свої плани на майбутнє, опускаючи неприємний момент.

Після пробачення образ був шостий етап – *«Секс як єднання»*. На початку стосунків пристрасть є максимальною. Проте з часом вона згасає. На запитання, чи може високий рівень невербальних

взаємодій зробити взаємини міцними та надійними, відповідь однозначна: «так». На індивідуальних консультаціях ми хотіли з'ясувати у партнерів, яке місце в житті кожного займає секс, наскільки він важливий. Для досягнення мети, а саме усвідомлення сексу як єднання ми запропонували парам діалог, в якому проговорювалися такі питання: «Чи відчуваєте ви від партнера емоційну відповідь у ліжку?», «Чи відчуваєте ви себе в безпеці під час сексу?», «Які дії партнера сприяли б отриманню вами задоволення?». Саме завдяки такому діалогу партнери змогли розкритися, дізнатися про побажання одне одного та спробувати реалізувати їх на практиці як домашнє завдання. На груповій зустрічі «Група підтримки» нам було важливо за емоційними станами пар простежити ефективність пройденого етапу.

Завершальним етапом нашої програми психологічного супроводу оптимізації емоційної значущості був етап під назвою «Усвідомлення та підтримання емоційної значущості подружніх взаємин». Насамперед на індивідуальних консультаціях на цьому етапі нашим завданням було виявити наявність емоційної значущості подружніх взаємин та навчити партнерів підтримувати її. Для цього ми визначали, чи залишились у пар на той момент відголоски старих образ, тригери, відчуття самотності. Попросили назвати позитивні переломні моменти, які сприяли близькості, перерахувати, які вчинки вели до покращення взаємин, які емоції відчуваються зараз. Були такі вправи: придумати ритуали для зустрічей, прощання та відзначення важливих дат, написати історію «Наше кохання через десять років», де кожен партнер уявляє свої подружні стосунки через цей проміжок часу, та створити інструкцію, як цього досягти, в якій кожен пропише свої очікування від себе й партнера.

На «групі підтримки» пари могли, при бажанні, зачитати свої наративи одні одним.

Метою заключної групової зустрічі-тренінгу «Підбиття підсумків» було узагальнення досягнутих парами результатів, а також закріплення їх за допомогою різних форм роботи. Наприклад, ми запропонували партнерам намалювати спільно, «в чотири руки», емблему їхньої сім'ї, в яку вони мали вкласти якусь «родзинку» саме своєї пари. Також слід було спільно скласти вірш, відповідно до емблеми – статут їхньої сім'ї, де кожен прописував пункти, які б він хотів до виконання. Крім того, із запропонованого нами переліку пари розподіляли та занотовували подружні обов'язки. Наостанок пари презентували складений ними впродовж програми (пів року) пазл.

Результатом стало відновлення внутрішніх ресурсів партнерів. Вони що сприятимуть відкриттю «другого дихання» в їхніх подружніх стосунках завдяки створенню в сім'ї таких умов, які наповнюватимуть ці взаємини сенсами, що оптимізує емоційну значущість цих подружніх стосунків. Після завершення програми ми знову протестували респондентів та отримали результати, що представлені в таблиці 3 та таблиці 4.

Таблиця 3

Кількісні зміни (%) рівня ЕЗПВ до та після формуального експерименту в експериментальній та контрольній групах чоловіків  
*n=10*

Рівні ЕЗПВ		Низький		Середній		Високий	
		п	%	п	%	п	%
ЕГ	до	10	100	0	0	0	0
	після	2	20	7	70	1	10
КГ	до	10	100	0	0	0	0
	після	9	90	1	10	0	0

Отже, згідно результатам презентованим у таблиці вище ми можемо спостерігати, що після формуального експерименту в експериментальних групах зросла кількість респондентів із середнім рівнем емоційної значущості як властивості подружніх взаємин. Показник середнього рівня становив 0,00% серед чоловіків, а після участі в програмі емоційна значущість показала 70,00%. До експерименту низький рівень переважав у 100% чоловіків, а після становив лише в 10,00% пар. До експерименту високий рівень був у 0,00%, а після – в 10,00%. Тобто відбулось позитивне зрушення зазначеного феномену у чоловіків після участі у програмі.

Таблиця 4

Кількісні зміни (%) рівня ЕЗПВ до та після формуального експерименту в експериментальній та контрольній групах жінок  
*n=10*

Рівні ЕЗПВ		Низький		Середній		Високий	
		п	%	п	%	п	%
ЕГ	до	10	100	0	0	0	0
	після	1	10	8	80	1	10
КГ	до	10	100	0	0	0	0
	після	9	90	1	10	0	0

Проаналізувавши кількісні зміни з таблиці 5, ми можемо спостерігати, що у жінок був помітний результат, 80,00% вдалося протягом програми збільшити рівень емоційної значущості подружніх взаємин до середнього, що і вважається оптимальним, тобто досягти поставленої програмою мети, а саме переконструювати ставлення до партнера, поглибити відвертість, емоційність, чутливість та надання подружнім стосункам цінності та сенсу. Лише 10,00% жінок не досягли бажаних результатів.

Щоб простежити ефективність програми психологічного супроводу оптимізації емоційної значущості, ми повторно перевірили рівень ресурсності партнерів після участі в програмі. Кількісні результати ми зобразили в таблиці 5 та 6.

Таблиця 5

Кількісні зміни (%) рівня психологічних ресурсів чоловіків до та після формувального експерименту в експериментальній та контрольній групах

*n=10*

Рівні ЕЗПВ		Низький		Середній		Високий	
		п	%	п	%	п	%
ЕГ	до	10	100	0	0	0	0
	після	2	20	2	20	6	60
КГ	до	10	100	0	0	0	0
	після	9	90	1	10	0	0

З огляду таблиці вище можна побачити, що оптимізувавши рівень емоційної значущості подружніх взаємин, тобто гармонізувавши близькість між партнерами нам вдалося активізувати психологічні ресурси чоловіків 60,00% в результаті отримали високий рівень. У той час 10,00% середній рівень ресурсності і 10,00% – низький.

Таблиця 6

Кількісні зміни (%) рівня психологічних ресурсів жінок до та після формувального експерименту в експериментальній та контрольній групах

*n=10*

Рівні ЕЗПВ		Низький		Середній		Високий	
		п	%	п	%	п	%
ЕГ	до	10	100	0	0	0	0
	після	1	10	1	10	8	80
КГ	до	10	100	0	0	0	0
	після	10	100	0	00	0	0

Аналізуючи кількісні показники можна спостерігати, що у більшості жінок (80,00%) ресурсний потенціал після участі в нашій програмі психологічного супроводу значно зріс, більше ніж в чоловіків. Це явище можна прокоментувати так, що для жінок емоційна близькість, підтримка, безпека від партнера є максимальним джерелом для активізації психологічних ресурсів.

Здійснивши порівняльний аналіз ми можемо підсумувати, що у тих респондентів, де емоційну значущість подружніх взаємин було оптимізовано до середнього рівня, ресурсність дорівнювала високому рівню. Також враховуючи те, що у деяких респондентів 10,00% чоловіків і 10,00% жінок незважаючи на рівень емоційної значущості в подружніх стосунках психологічні ресурси залишалися на низькому чи середньому рівнях ми робимо висновок, що оптимізація та підтримання емоційної значущості є механізмом активізації психологічних ресурсів особистості проте, не єдиним.

**Висновки.** Отже, апробація авторської програми психологічного супроводу засвідчила оптимізацію емоційної значущості подружніх взаємин у сімейних пар, що проявилось у: підвищенні емоційної близькості партнерів, ступеня довіри одне до одного, розвитку вміння відчувати внутрішній світ партнера, взаємному прощенні образ одне одному, зниженні страху відкидання та втрати, зближенні партнерів щодо їхніх ціннісних парадигм, поглибленні відчуття безпеки та надійності поряд з партнером, розвитку вербальних та невербальних комунікативних якостей та посиленні взаємодії, активізації вміння давати та приймати турботу, розширенні кола сімейних традицій та ритуалів у парах. Як наслідок ми спостерігали разом з перерахованим вище також активізацію психологічних, особистісних ресурсів партнерів. Здійснивши емпіричне дослідження ми можемо підсумувати, що оптимізація середнього (симбіотичного) рівня емоційної значущості подружніх взаємин є механізмом що активізує психологічні ресурси партнерів, які є необхідними в умовах сьогодення.

### **Список використаних джерел**

1. Джуган Р. І., Новосад К. Я. Основи консультування у соціальній роботі: методичні рекомендації до курсу. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2022. 45 с.
2. Джонсон С. Психологія кохання! 7 правил, що змінять стосунки на краще. Харків: КСД, 2021. 352 с.

3. Долинська Л. В. Психологічні закономірності становлення процесу самовдосконалення у системі сімейно-ціннісних орієнтацій. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки. 2018. Вип. 7. С. 24–31.
4. Максименко С. Д. Поняття особистості у психології в психології / С. Д. Максименко // *Психологія і особистість*. 2016. № 1 (9). С. 11–17.
5. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб. Вид. 3-тє. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 420 с.
6. Потапчук Є. М. Моделі поведінки подружжя в реалізації основних сімейних функцій. 2021. Вип. 21. С. 268–274.
7. Рязанцева О. Ю. До проблеми діагностики екзистенціальних ресурсів особистості / О. Рязанцева, І. Бринза // *Актуальні проблеми психології : Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка / за ред. С. Д. Максименка*. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. Т. 7. Вип. 23. с. 201.
8. Цьомик Х. Б. Теоретичний аналіз проблеми емоційної значущості у психологічній науці. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. Т. 32 (71). № 2. Київ, 2021. С. 102–108.
9. Цьомик Х. Б. Психологічні особливості емоційної значущості подружніх взаємин: дис. Доктор філософії в галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки: спеціальність 053 психологія. Київ, 2024. 252 с.
10. Штепа О. С. Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості / О. С. Штепа // *Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості / за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі*. Київ, 2011. Т. 11. Вип. 4. Ч. 2. С. 335–361.
11. Kramer E. Healing factors in guided affective imagery: A qualitative metaanalysis : Dissertation / E. Kramer. Union Institute and University, 2010. 368 с.

---

## РОЗДІЛ 4 АКТИВІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

---

### ПСИХОСИНТЕЗ ЯК СУЧАСНИЙ МЕТОД АКТИВІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО РЕСУРСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

*Кучеренко Є.В.*

Психосинтез як науково-емпіричний підхід та метод психологічної допомоги затребуваний переважно серед клінічних психологів та психотерапевтів, які в умовах війни прагнуть забезпечити цілісну та індивідуалізовану роботу над посттравматичним розвитком (post-traumatic development), а не лише зростанням (post-traumatic growth) українців. Зростання внаслідок психотравматизації – це закономірний посттравматичний захист, який може стати причиною невротизації через своє кризове домінування. Натомість посттравматичний розвиток – це аутентичний саморозвиток засобами психоедукації, процес якого має лімінальний характер.

Теорія психосинтезу відпочатково включає різні оригінальні концепції: 1) суб'єктність людини або її Я; 2) особистість як множинність ідентифікацій; 3) процес цілісного та активного формування особистості з урахуванням екзистенційних криз; 4) розвиток психічних функцій, зокрема волі; 5) актуалізація неусвідомлюваного потенціалу (психологічного ресурсу) та трансформації психічної енергії; 6) типи особистості та психосинтезу [10]. Вихідною в названих концепціях є ідея самодетермінованого суб'єкта (Я), який активно виражає себе через особистість у взаємодії з іншими особистостями, але не є нею (трансперсональна основа психосинтезу) [18].

Концепція патологічних змін та ризику їх виникнення розроблена в психосинтезі на основі клінічного досвіду, який спирається на розвиток «здорової» частини особистості та надає діагностичному підходу вторинного значення [7],[15].

Об'єктом нашого інтересу в психосинтезі є концепція самореалізації в широкому сенсі, оскільки вона включає фізичний, особистісний та соціальний виміри людини (самоактуалізація) та духовний (власне самореалізація) [22]. Найбільшу увагу ми приділяємо дослідженню лімінальності суб'єкта (від лат. «limen» – поріг, межа) в дорослому віці (предмет дослідження), загальнопсихологічна концепція якої не розроблена у вітчизняній психології.

Серед дослідницьких завдань перед нами постає проблема постлімінальних процесів або посттравматичного розвитку (ПТР) в умовах організованої психологічної допомоги. Попередньо нами встановлено, що нормалізація наслідків переживання травм у дорослих в умовах війни є лімінальним процесом, в якому після психічної стабілізації існує ймовірність порогового самопізнання, що призводить (або не призводить) до самозміни (зміни особистості). Сутністю ПТР є саморозвиток клієнта засобами психоедукації, яка активізує його вольову здатність до самозміни як психологічний ресурс. Особливості активізації цієї здатності як психологічного ресурсу недостатньо висвітлені в українському психосинтезі.

В психосинтезі лімінальність загалом описує п'ять теоретичних проблем: 1) межа між полем свідомості та індивідуальним несвідомим; 2) розмежування індивідуального та колективного несвідомого («психологічний осмос» за R. Assagioli); 3) розмежування трьох рівнів індивідуального несвідомого (нижчого, середнього та вищого) [10], що в деяких інтерпретаціях відповідають біологічній, соціальній та духовній основам особистості [20]; 4) розмежування свідомого Я та поля свідомості як суб'єктного та об'єктного аспектів феномену усвідомлення [10]; 5) розмежування свідомого Я та субособистостей як напівавтономних формовиявів цілої особистості, що представлені на різних рівнях несвідомого та усвідомлюються лише в полі свідомості [8]. Останні дві проблеми кваліфікуються як прикладні та пояснюють психічні феномени розототожнення, ототожнення та самоототожнення.

Фундаментальна проблема «межування», «перехідності» та «порогів» обґрунтована R. Assagioli також як різниця між «внутрішньою» та «зовнішньою» психічною діяльністю [13, с. 225–240]. В обох розмежуваннях акт волі («act of will», дослівно «воля в дії») є самодетермінованим процесом, що трансформує не лише «зовнішнє через внутрішнє» але й «внутрішнє через зовнішнє» [12].

Скажімо, здійснення мужнього вчинку попередньо планується в уяві як внутрішньому процесі, водночас зовнішній прояв власної мужності закріплюється як стійкий образ вчинку. Процес трансформації буквально означає «надання нової форми» і «зовнішньому» (наприклад, соціальній поведінці), і «внутрішньому» (насамперед, настроям та установкам), до яких Я не належить, оскільки це суб'єкт, що далі не поділяється [3, с. 96]. Однак в психосинтезі трансформація включає не лише зміну формовиявів психічного, але й їх узгодження за принципом емерджентності, тобто включення кожного психічного елементу й функції в «зв'язок з більшим цілим» [14].

В академічній психології поняття «внутрішнього» переважно ототожнюють з Я, з особистістю, з «внутрішнім світом» [1], а діяльність та вмотивовану активність прирівнюють до «зовнішнього», наголошуючи на діалектичній єдності суб'єктивного (психічного як внутрішнього) та об'єктивного (соціального як зовнішнього).

В психосинтезі особистість з Я не ототожнюють, оскільки вона є зовнішнім формовиявом, «інструментом» вираження свідомого Я (conscious self), яке часто називають особистісним Я (personal self, I), маючи на увазі суб'єкта самосвідомості як «спостерігача та режисера» [14], що здатен до розототожнення – безпосереднього пізнання особистості як чогось відмежованого від Я, тобто зовнішнього стосовно нього [10, с. 5]. Отже, межа між «внутрішнім» і «зовнішнім» в психосинтезі динамічна: вона визначається на основі розототожнення свідомого Я зі змістом (полем) свідомості. На відміну від інших підходів, в психосинтезі «поріг» самоусвідомлення окреслюється на площині поля свідомості, в якому будь-який внутрішній зміст щоразу стає зовнішнім по відношенню до Я [4, с. 507]. Це залежить від розвитку волі як функції свідомого Я, яка в пороговому самопізнанні, завжди «виносить» об'єкт спостереження на периферію, посилюючи центральне положення Я [17].

На перший погляд, проблема відпочаткових та кінцевих «меж» Я в психосинтезі ускладнюється ще й через те, що свідоме Я є проєкцією або відображенням Вишого Я (Самості), яке не належить до психічного, а лише виражається в ньому через вище несвідоме, зміст якого може досягти поля свідомості [14]. Це не Самість за К. Юнгом, який розглядав її як архетип в «структурі психіки», зауважуючи на його трансцендентній основі «без можливості її наукового доведення» [9]. Існування двох Я в психосинтезі

заперечується з позицій есенсеалізму через відстоювання факту існування єдиного Я або «Я з великої літери» (Higher Self, Transpersomal Self) як живої, трансцендентної, але не психічної реальності [21]. Йому надається статус духовної, апріорної суті людського буття («humain beeing»), що знаходиться, за словами R. Assagioli, на межі між індивідуальним та всезагальним (універсальним, онтологічним) [9]. При цьому «ототожнення з універсальним не означає втрату самоідентичності, а радше її посилення та інтенсифікацію»; це «подолання меж в часі й просторі» зі збереженням самосвідомості. Самість не має атрибутивних якостей, які можуть бути виражені в категоріях буденної свідомості [14] і не є зміненими формами категоризації свідомості [2, с. 135]. Самість як «жива реальність» не є частиною несвідомого, але виражається через вище несвідоме, ототожнення з змістом якого R. Assagioli прирівнює до пікових переживань за А. Maslow (Assagioli Надсвідомість).

Свідомому Я («я з маленької літери») в психосинтезі надано емпіричний статус – це проєкція Самості, «форпост» для особистості, що характеризується суб'єктністю, тобто здатністю до усвідомлення та волі. Загалом про феномен переживання Самості як трансперсонального досвіду незмінності й постійності Я (буквально «досвід за межами особистості», яка завжди має обмеження) можна говорити лише у зв'язку з розвитком волі свідомого Я, ключову роль в якому має психоедукаційна «підготовка» на рівні особистості [14]. Натомість в структурі лімінальності відкритим залишається питання вольової здатності до самозміни як цілеспрямованої перебудови травмованої особистості дорослого з метою його самореалізації.

З березня 2022 року до листопада 2023 року нами було апробовано психосинтез в психологічній допомозі цивільному населенню та військовим на всіх психологічних стадіях війни у волонтерському проєкті «Психосинтез у воєнний час» [19]. Проміжні результати нашого дослідження були оприлюднені протягом 2022 року на міжнародних науково-практичних конференціях в Італійському товаристві психосинтетичної терапії (SIPT; Італія), у Міжнародній асоціації з дослідження миру (IARS; США) та на загальних зборах Європейської асоціації психосинтезу (ЕРА; Нідерланди).

За результатами вище названої апробації було встановлено, що в практиці психосинтезу розрізняють лімінальність особистості, яка зумовлює розвиток лімінальності суб'єкта. Перша – це

переживання вимушеної втрати усталеної самоідентифікації (самоототожнення) внаслідок зміни соціальних ролей, або переживання свідомої відмови від неї на тлі цілеспрямованого пошуку нової, що спричиняється вичерпним ототожненням з домінуючою захисною ідентифікацією (наприкінці лімінальної паузи). Завдяки пороговому самопізнанню досягається ключова сутність лімінальності – розототожнення, коли свідоме Я усвідомлює хибність різноспрямованих ідентифікацій (захисної та виживаючої субособистостей). Вони оприявлюються в полі свідомості як окремі об'єкти (образи чи моделі Я), що частково, а тому й хибно, відображають цілісну особистість. Згодом лімінальність на рівні суб'єкта може розвиватись як інтроспективна здатність до порогового самопізнання та самозміни, що полягає у довільному входженні в рефлексивний стан свідомості, який він переживає як розототожнення з домінуючими ідентифікаціями своєї особистості – захисною та (або) виживаючою. Функційно захисна субособистість є хибно позитивною, а виживаюча – хибно негативною. Обидві мають імагінативно-нарративні формовияви у внутрішньому діалозі, які в психосинтезі досліджують на основі автобіографічних психодіагностичних технік.

Якщо «внутрішній» бік лімінальності ми констатуємо в процесі порогового самопізнання, то виникає логічна помилка про те, що лімінальність – це лише структурована інтроспекція, яка спрямована на граничну самоідентифікацію [16] і не потребує зовнішніх, а відтак вольових здатностей до зміни особистості як системи ідентифікацій (субособистостей) в поведінці та діяльності. Однак, «поріг пізнання» суб'єкта та «поріг зміни» особистості як зовнішньо вираженої форми його ресурсної активності в психосинтезі завжди збігаються методологічно: неможливо розмежування травмованої та захисної субособистостей обличити як кінцевий результат психологічної допомоги, а тим паче емпіричного дослідження явища лімінальності загалом. Так поза увагою і практиків, і дослідників, залишається перехідність посттравматичного розвитку як його сутнісна вольова, а отже й ресурсна, ознака.

На першому етапі психосинтезу («пізнання себе») свідоме Я «на внутрішньому розмежуванні» різноспрямованих субособистостей не може ототожнитись з жодною з них (ідентифікаційна невизначеність), оскільки Я переживається як щось більше, ніж все те, з чим воно себе розототожнило («Я –

більше, ніж жертва і більше, ніж сильна людина, що подолала зневагу»).

На рисунку 1 показано, що виживаюча або травмована субособистість (наприклад, Жертва) зосереджена у нижньому несвідомому (цифра 1) і частково перебуває в полі свідомості (цифра 4). Аналогічно захисна субособистість (наприклад, Борець за справедливість) перебуває у вищому несвідомому (цифра 3) і так само досягає порогу свідомості (цифра 4), домінуючи як захисний механізм, який становить ресурсність постравматичного зростання. Названі субособистості різноспрямовані в своїх потребах та засобах задоволення їх (амбітендентні), а тому породжують внутрішній конфлікт. Згодом суб'єкт в процесі такого порогового самопізнання кваліфікує ці субособистості як хибні, оскільки суб'єктивно вони переживаються як гранично протилежні ідентифікації (відповідно найгірша та найкраща). Такий лімінальний стан пошуку самоототожнення почергово узалежнює свідоме Я в хибно негативному, або ж хибно позитивному образах.

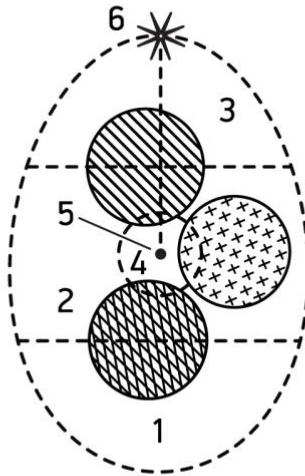


Рис. 1. Структура особистості за Р. Ассаджіолі (варіант «яйцевидної діаграми» 1973 року): 1 – нижче несвідоме; 2 – середнє несвідоме; 3 – вище несвідоме або надсвідоме; 4 – поле свідомості; 5 – свідоме Я; 6 – вище Я або Самість. Заштриховані кола символізують субособистості.

Хибно позитиваний варіант самоототожнення в сучасній практиці кваліфікують як психологічний ресурс зростання, оскільки ми переконались, але він має дочасний і захисний характер. На

нашу думку, це лише перехідний етап сцілення, в якому, наприклад, Борець за справедливість допомагає травмованому клієнту «вижити, щоб жити далі». Проте це не остаточний формовий особистості, який дозволяє «жити далі», оскільки його домінування з часом призводить до лімінальної паузи – ідентифікаційної залежності або психологічного «ув'язнення», коли людина, за словами сучасного психіатра А. Alberti, несвідомо захищає «психологічну смерть» як джерело безпеки. Отже, це тимчасовий психологічний ресурс, а своєрідне «психологічне знеболюване», від якого може посилитись залежність. Натомість по-справжньому ресурсним в психосинтезі вважається аутентичне самоототожнення (ототожнення з Я), що пов'язане з ризиком звільнення від «смертельної безпеки», яке супроводжується екзистенційною тривожністю [5]. У цьому сенсі психологічний ресурс – це здатність здобути свободу, тобто «стати тими, ким «є ми» насправді [6, с. 119].

На другому етапі психосинтезу («володіння собою») свідоме Я вдається до волі як функції регулювання прояву субособистостей в зовнішньому плані, насамперед поведінковому. Самозміна як психологічний ресурс тут виражається в узгодженні взаємодії між субособистостями у повсякденні. Це розвиток саморегуляції емоційно-поведінкових проявів різноспрямованих субособистостей на основі їх попереднього прийняття, а не остаточного надання переваги лише одній – травмованій чи захисній (наприклад, Жертві чи Борцю за справедливість). На цьому етапі воля постає як функція Я щодо обрання будь-якої ідентифікації безпосередньо в рольовій поведінці, яка є самопроявом (проявом Я) в множинній природі особистості.

Часто виникає питання: «У чому ресурсність ототожнення з травмованою частиною особистості?». Насамперед, це можливість ретравматизації, але здійсненої не через психотерапевтичні інтервенції фахівця, а внаслідок персонального вибору клієнта. Цей вчинок засвідчує його відповідальність за внутрішню роботу над травматичним досвідом, яким він володіє, а не який володіє ним. Перевага психосинтезу полягає саме у тому, що психоедукаційні техніки в психологічній допомозі формують у клієнта здатність підтримувати психологічну дистанцію (розототожнення) з досвідом травми, тобто бути гнучним щодо готовності переживання її через деякий час, коли «володіння собою» включає володіння тим автобіографічним змістом, до якого є доступ в полі свідомості.

Автобіографічний досвід – це субособистісні наративи (історії) та відповідні їм імагінації (образи подій), які становлять сутність суб'єктивного світу особистості і завжди прагнуть до зовнішньої об'єктивації (восьмий та дев'ятий закони психосинтезу). Ось чому субособистості Зраненої дитини чи Обуреного підлітка несвідомо виражаються в дорослому віці як автономні патерни поведінки: вони ще не опрацьовані на другому етапі психосинтезу, тобто не мають вольової регуляції з боку свідомого Я.

R. Assagioli вбачав ефективність у самостійному застосуванні технік розвитку волі клієнтом лише після ґрунтовної психоедукації, зокрема на основі десяти психодинамічних законів, які почав розробляти в 1909 році і остаточно представив 1974 року як закони психосинтезу [12].

На третьому етапі («трансформація себе») воля «перебудовує» субособистості у внутрішньому (імагінативно-нарративному) та водночас зовнішньому планах (як поведінку). Звідси виникає вищий рівень свободи, коли ми не лише маємо різні варіанти прояву особистості, але й можемо змінити їх на майбутнє у зв'язку зі своєю духовною суттю. Саме на переході від регуляції до трансформації лімінальність розвивається як розгортання Самості в реальному просторі й часі, а саме її діяльнісне «розширення» до особистісних меж, які хочеться подолати (транцендувати).

Свідоме Я обирає об'єднуючий центр самореалізації (вищу соціально значущу мету, яка переважає, але не суперечить потребам особистості), що автентично відображає Самість. Навколо цього центру, як наріжного каменю посттравматичного розвитку, відбувається власне психосинтез – самозміна особистості як самореалізація людини в широкому сенсі. Через планомірний і деталізований процес досягнення ідеальної моделі особистості, яка узгоджується з об'єднуючим центром, здійснюється акт волі, ідея якого завдяки R. Assagioli, стала своєрідним маніфестом психосинтезу в 70-і роки минулого століття, заклавши основи коучингу та інших практик самовдосконалення.

В структурі вольового акту R. Assagioli виділив шість функційних процесів або стадій (їх не варто плутати з аспектами волі, її видами та властивостями): 1) задум, намір і постановка мети на основі оцінювання, мотивації та системи цінностей; 2) осмислення мети, вивчення реальних умов її досягнення; 3) вибір та прийняття позитивно сформульованого рішення; 4) утвердження прийнятого рішення через віру та впевненість в собі; 5) планування

конкретних дій, побудова відповідної програми; 6) планомірне втілення програми та контроль над її виконанням [12, с. 135-136].

На нашу думку, на четвертому етапі (власне психосинтез), свідоме Я на основі об'єднуючого центру інтегрує внутрішню та зовнішню активність попередньо виявлених субособистостей.

В психосинтезі наголошується, що Самість має трансцендентну та іманентну природу [3, с. 119–126], тобто вона проявляється у межах того, чим насправді не є, а саме через трансформацію особистості у намаганні реалізувати себе у ній найбільш аутентично. Отже, зовнішній бік особистості та внутрішній трансформуються в акті волі, як було зазначено попередньо. Синтез в процесі такої трансформації досягається через поступове зменшення будь-яких ідентифікаційних розрізень та внутрішніх протилежностей в роботі з субособистостями, які є вихідними для кожного клієнта, особливо внаслідок психотравматизації [23]. Саме поступовий перехід від автоматичних та буденних ідентифікацій до аутентичності закладений в працях інших гуманістичних психологів (А. Маслоу, І. Ялом), які, на жаль, не запропонували практичні засоби цього процесу. Натомість R. Assagioli розробив техніки та вправи, які зробили психосинтез комплексним методом самореалізації, починаючи від аналітичних і проблемних завдань до синтетичних і розвивальних.

### Список використаних джерел

1. Максименко С. Д. *Генеza здійснення особистості*. Київ : Вид-во ТОВ «КММ», 2006. 256 с.
2. Кучеренко Є. В. Змінені стани свідомості як об'єкт психологічного дослідження. *Вісник Інституту розвитку дитини*. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. 30, 2013. С. 133–137.
3. Кучеренко Є. В. *Психосинтез: теорія і практика психотерапії : навчально-методичний посібник*. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2008. 296 с.
4. Роменець В. А., Маноха І. П. *Історія психології ХХ століття : навч. посіб.* 2-ге вид. Київ : Либідь, 2003. 989 с.
5. Теслер О. В., Кучеренко Є. В. Екзистенційна тривожність як проблема в психосинтезі. *Перспективи розвитку сучасної психології: збірник наукових праць*. Випуск 10. Переяслав : УГСП, 2022. С. 81–86.
6. Франкл В. *Лікар та душа. Основи логотерапії*. Харків : КСД, 2023. 320 с.
7. Alberti A., Bartoli S., Caldironi B., Ferrucci P., Giorni G., Peresson L., Rosselli M. *Una psicoterapia dalla parte dell'uomo. Il manifesto storico del 1977 nella psicosintesi terapeutica*. Firenze: L'Uomo, 2012. 120 p.

8. Assagioli R. *Conflicts, Crises and Synthesis. A collection of articles*. In K. Sørenthen (Ed.). Kentaur Publishing, 2023. 211 p.
9. Assagioli R. *Jung and Psychosynthesis: A Series of Three Lectures Given in 1966 at the Istituto di Psicosintesi, Florence, Italy*. New York : Psychosynthesis Research Foundation. Issue No.19, 1967. 28 p.
10. Assagioli, R. *Psychosynthesis. A Manual of Principles and Techniques (A Collection of Basic Writings) (An Esalen Book)*. New York : Viking Compass Edition, 1974. 323 p.
11. Assagioli R. *Subpersonalities. A collection of articles*. In K. Sørenthen (Ed.). Kentaur Publishing, 2022.124 p.
12. Assagioli R. *The Act of Will: A Guide to Self-actualisation and Self-realisation*. Baltimore : Penguin Books Inc, 1974. 278 p.
13. Assagioli R. *Transpersonal Development. The Dimention Beyond Psychosynthesis*. Forres : Smiling Wisdom an imprint of Inner Way Productions, 2007. 300 p.
14. Assagioli R., Vargui J. *The Superconscious and the Self*, 1973. Retrieved from: <https://kennethsorensen.dk/en/the-superconscious-and-the-self/>
15. Crampton M. Psychosynthèse. Aspects clés de la théorie et de la pratique. In Dabrowski, K. (dir.) *Psychotherapies Actuelles*. Sainte-Foy, Quebec : Editions Saint-Yves, 1977. P. 41–77.
16. De Pari M. *Liminal Consciousness – A Systemic Framework for «Altered States of Consciousness»*. Proceedings of the 61st Annual Meeting of the ISSS – 2017 Vienna, Austria, 2017. Retrieved from <https://journals.issss.org/index.php/proceedings61st/article/view/3268>
17. Firman J. *Notes Roberto Assagioli, by John Firman*, 2020. Retrieved from: <https://www.psychosynthesiscircle.com/notes>
18. Russell D. Psychosynthesis and Western Psychology. *Psychosynthesis Digest*. Vol. I, №1, 1981. Retrieved from: <https://kennethsorensen.dk/en/psychosynthesis-and-western-psychology/>
19. Sanner E. Yehor Kucherenko in conversation with Eva Sanner : Psychosynthesis in wartime. *Inside Out. The Irish Journal for Humanistic and Integrative Psychotherapy*. №99, 2023. P. 12–16.
20. Schaub R., Schaub B. *Dante's Path: A Practical Approach to Achieving Inner Wisdom*. New York : Penguin Books Inc, 2003. 240 p.
21. Sørenthen K. *The Seven Types: Psychosynthesis Typology; Discover Your Five Dominant Types*. Kentaur Publishing, 2019. 454 p.
22. Sørenthen K. *What is Self-realisation? A Comparison of Assagioli's and Firman & Gila's definition of Self-realisation*, 2020. Retrieved from: <https://kennethsorensen.dk/en/what-is-self-realisation/>
23. Vargiu J. Subpersonalities. *Synthesis Journal. The Realization of the Self*, Vol. 1, 1974. P. 52–90.

## ОСОБЛИВОСТІ АКТИВІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ БІЖЕНЦІВ З УКРАЇНИ ДО НОРВЕГІЇ

*Лукіянчук А.М.*

Сучасний світ є досить небезпечним у багатьох сферах життєдіяльності людини. Постійні конфлікти та кризи, такі як війна в Україні, ставлять перед людьми складні виклики, особливо для тих, хто вимушений шукати притулок у інших країнах. Сучасні дослідники акцентують увагу переважно на питаннях адаптації до зміненого середовища проте це не єдиний аспект. Проблема пошуку та активізації психологічних ресурсів біженців є актуальною і важливою для дослідження з декількох причин. По-перше це підтримка та адаптація важливі для біженців, які пережили травми та стресові ситуації на батьківщині, пошук психологічних ресурсів може бути ключовим для їхньої підтримки та успішної адаптації у новому середовищі. По-друге це ментальне здоров'я, у цьому аспекті активізація психологічних ресурсів допомагає зрозуміти, які внутрішні сили та фактори можуть сприяти покращенню ментального здоров'я біженців під час переїзду та перебування в іншій країні. По-третє це соціальна підтримка як розуміння себе у середовищі і готовності брати участь у різноманітних програмах інтеграції. По-четверте це культурний шок, саме психологічні ресурси допомагають його пережити та мобілізувати внутрішні ресурси. Важливою частиною життєдіяльності особистості є зміни у національній та культурній ідентичності особистості. Ці зміни можуть дати можливість адаптуватися до особливостей нової культури та разом з тим не втратити власну національну та культурну ідентичність.

Таким чином, дослідження психологічних ресурсів біженців важливе для розуміння їхньої психічної стійкості, адаптації та підтримки в новому середовищі, що допомагає вдосконалювати програми та послуги для підтримки цієї вразливої групи населення.

Під час війни складаються ситуації коли є загрози життю та здоров'ю власному чи твоїх дітей, тоді людина розглядає можливість біженства і вибір країни. Норвегія є однією з країн, яка приймає біженців з різних регіонів світу, включаючи Україну. Переїзд у нову країну, зіткнення з незнайомою культурою та переживання травматичних подій мають сильний вплив на психологічне благополуччя біженців. Однак важливо звернути

увагу на психологічні ресурси особистості, які можуть допомогти їм подолати психологічні труднощі.

Сьогодні постійно змінює умови життєдіяльності кожного незалежно від місця перебування. Нажаль постійна напруга змушує кожного робити складний вибір, один з таких - виїхати за кордон чи залишитися в Україні. Обрати країну для тимчасового перебування, визначити переваги та ризики, внутрішньо прийняти ситуацію відповідальності за своє життя та за життя власних дітей. Норвегія є однією з країн, яка приймає біженців з різних регіонів світу, включаючи Україну. Переїзд у нову країну, зіткнення з незнайомою культурою та переживання травматичних подій мають сильний вплив на психологічне благополуччя біженців. Однак важливо звернути увагу на психологічні ресурси особистості, які можуть допомогти їм адаптуватися та подолати труднощі.

Зміна сенсоутворюючих понять таких як поняття життєвих труднощів, важких життєвих ситуацій, стресових ситуацій, екстремальних ситуацій широко використовується в психологічній науці як широкий спектр ситуацій і подій, що висувають підвищені вимоги до особистості та її адаптаційних можливостей (за дослідженнями Л. Бурлачук, О. Коржової).

Дослідження сучасних психологів актуалізують проблему та дозволяють розглядати активізацію психологічних ресурсів особистості у таких сферах життєдіяльності як особистісні ресурси, психічне здоров'я, соціальна підтримка та міжкультурна взаємодія, освіти а робота, перспектива подальшого перебування.

Особистісні ресурси та стресостійкість можна розглядати як резильєнтність є одним із ключових психологічних ресурсів, які сприяють адаптації біженців. Це здатність справлятися з стресом, адаптуватися до змін та поступово відновлюватися після травматичних подій (Masten, A. S. 2014).

Дослідження соціальної сфери включають соціальну підтримку яка відіграє важливу роль у психологічній адаптації біженців. Це включає підтримку від родини, друзів, спільноти та професіоналів, які можуть допомогти у освоєнні нового середовища та в підтримці психічного здоров'я (Schweitzer, R., Greenslade, J., & Kagee, A. 2007).

Зміни що стосуються адаптації та побудови перспективи залишитися в країні тимчасового перебування залежить у першу чергу від культурної ідентичності та змін її структурних елементів. Збереження культурної ідентичності може бути важливим психологічним ресурсом для біженців. Це дозволяє їм зберегти

свою особистість у новому середовищі, підсилюючи почуття належності та самовизначення (Berry, J. W. 2006).

Здатність до самоідентифікації біженців у Канаді досліджувала українська психологиня Кулик К. [4] Авторка проводить аналіз впливу самоідентифікації на психологічне благополуччя та адаптацію емігрантів до нового культурного середовища. Дослідження розкриває механізми, які роблять самоідентифікацію важливим фактором для успішної соціальної та психологічної адаптації українських емігрантів в Канаді.

Цікавими є дослідження української психологині Левченко А. яка аналізує психологічні ресурси та рівень стресу українських мігрантів в Польщі. Дослідження виявляє зв'язок між психологічними ресурсами, такими як підтримка соціальної мережі та самопочуття, з рівнем стресу у мігрантів, а також проводить аналіз ролі психологічних ресурсів, таких як підтримка соціальної мережі та самопочуття, у зменшенні стресу та підвищенні психологічного благополуччя мігрантів. (Левченко, А. 2020). Авторка використовує комбінований метод дослідження, включаючи опитування та аналіз літератури. Це дозволяє отримати як кількісні, так і якісні дані щодо психологічних ресурсів та рівня стресу у мігрантів. На основі проведених досліджень Левченко А. показує, що психологічні ресурси, зокрема високий рівень соціальної підтримки та позитивна самооцінка, пов'язані з меншим рівнем стресу українських мігрантів в Польщі. Обговорюються інші фактори, які також можуть впливати на цю взаємодію. Вона підкреслює роль психологічних ресурсів у зменшенні стресу у мігрантів та робить важливі висновки щодо взаємозв'язку цих факторів [5].

Звичайно у різних країнах умови проживання, ринок праці, ставлення до біженців взагалі та до біженців з України зокрема. З приводу адаптації українських емігрантів в Європейському Союзі цікавим є дослідження українського науковця Петренка В. який розглядає такі аспекти, як самооцінка, внутрішня мотивація, соціальна підтримка та відчуття контролю, що впливають на процес адаптації мігрантів (Петренко, В. 2018). Автор використовує комбінований підхід, включаючи опитування та аналіз літературних джерел. Це дозволяє отримати комплексний підхід до розуміння впливу психологічних ресурсів на адаптацію емігрантів. Петренко В. розглядає різні аспекти психологічних ресурсів, такі як самооцінка, внутрішня мотивація, соціальна підтримка та відчуття контролю. Він аналізує, як ці фактори впливають на процес

соціальної адаптації українських емігрантів. Результати проведеного дослідження вказують на те, що висока самооцінка та соціальна підтримка сприяють покращенню соціальної адаптації українських емігрантів в країнах Європейського Союзу. Також зазначається важливість внутрішньої мотивації та відчуття контролю для успішної адаптації [7].

Ще одна сучасна дослідниця Штепа О.С. у своїх дослідженнях висловлює думку, що психологічні ресурси є ефектом синергії компетентності, особистісного потенціалу та людського капіталу, які виявляються як здатність особистісно зрілої людини самостійно долати життєві кризові ситуації і можуть характеризуватися різним рівнем сформованості, в характеристиці якого наявні два головних критерії: особистісна ідентичність і «тип майбутнього» особистості. Особливо цікаво розкриті рівні сформованості психологічного ресурсу. На найнижчому рівні сформованості психологічного ресурсу – «Наслідуванні» - особи не вміють формулювати власні цілі, а також не здатні до самодетермінації та не здатні самостійно визначати пріоритети цінностей, не вміють співпрацювати; є інфантильними з низьким рівнем особистісної зрілості. На наступному рівні «Цілі» – особи здатні до самостійної постановки цілей, але їм важко здійснювати прогноз власних дій, що веде до конфліктів з іншими. Саму особу можна охарактеризувати як таку, що не зорієнтована на майбутнє. На рівні «Цінності» – особи володіють своїм психологічним ресурсом, вміють самостійно визначати пріоритети і водночас, підвладні сумнівам щодо перспективності власних зусиль, їх співпраця з навколишніми – вияв альтруїзму. Найвищим рівнем сформованості психологічних ресурсів особи є «Сенс», коли людина має чуття власної місії, призначення, вміє пропонувати допомогу іншим [8 с. 432].

Підсумовуючи результати досліджень можемо дійти висновку що психологічні ресурси особистості залежать у першу чергу від устрою країни яка приймає біженців, від тих умов які може забезпечити та від готовності суспільства прийняти людей іншої культури, віросповідання.

Під час війни Українці шукають притулку у багатьох країнах, однією з таких є Норвегія. Ця країна може бути привабливою для біженців з України з багатьох причин:

1. *Стабільність і безпека*: Норвегія відома своєю високою рівнем стабільності та безпеки. Багато біженців шукають притулок

у країнах, де є низький рівень конфліктів та війни, і Норвегія відповідає цим критеріям.

2. *Система соціального забезпечення*: Норвегія має розвинуту систему соціального забезпечення, яка забезпечує біженцям доступ до медичної допомоги, освіти та інших послуг. Це може бути привабливим для біженців, які шукають захист та підтримку у новій країні.

3. *Економічні можливості*: Норвегія відома своїм високим рівнем життя та можливостями для розвитку кар'єри. Для біженців, які шукають нові можливості для себе та своїх родин, Норвегія може бути привабливою країною.

4. *Культурна толерантність*: Норвегія відома своєю відкритістю та толерантністю у відношенні до іммігрантів та інших культурних груп. Це створює сприятливе середовище для інтеграції та адаптації біженців у новому суспільстві.

Норвегія відома своєю відкритістю та толерантністю у відношенні до біженців та іммігрантів. Ось деякі характеристики Норвегії як країни, що приймає біженців з України:

*Система притулку*: Норвегія має розвинуту систему притулку та законодавство, яке регулює права біженців. Біженці, які перебувають у Норвегії, мають право на захист та допомогу з боку держави.

*Соціальна підтримка*: Норвегія забезпечує біженцям доступ до різних видів соціальної підтримки, включаючи медичну допомогу, освіту та житло. Ця підтримка може допомогти біженцям у процесі адаптації та інтеграції у нове суспільство.

*Мультикультурне суспільство*: Норвегія вважається мультикультурною країною, де різні культури та етнічні групи мають можливість існувати разом. Біженці мають можливість зберігати свою культурну ідентичність та займати активну роль у суспільному житті.

*Програми інтеграції*: Уряд Норвегії має програми та ініціативи з метою сприяння інтеграції біженців у нове суспільство. Ці програми можуть включати мовні курси, професійну підготовку та підтримку у пошуку роботи.

*Підтримка громадських організацій*: У Норвегії діють різноманітні громадські організації та неприбуткові організації, які надають допомогу та підтримку біженцям у різних аспектах їхнього життя.

Ці фактори сприяють створенню сприятливого середовища для біженців з України в Норвегії та допомагають їм у процесі адаптації та інтеграції у нове суспільство.

З метою визначення особливостей активізації психологічних ресурсів особистості було складено опитувальник з 13 запитань. Опитано 63 особи які знайшли притулок у комуні Кармøy. Для розуміння результатів опитування важливо врахувати основні характеристики комуні.

Кармøy (Кармьой) – це комуна (муніципалітет) в Норвегії, розташована в області Роголанд розташована на заході Норвегії, на березі Норвезького моря. За даними на 2021 рік, населення комуні Кармøy становить близько 42 000 осіб. Офіційною мовою у Норвегії є норвезька (bokmål та nynorsk). Для біженців, які прибувають до комуні, надані можливості для вивчення норвезької мови. У Кармøy надані різні соціальні послуги для біженців, такі як медична допомога, підтримка у пошуку житла та роботи, а також програми для інтеграції у місцеву спільноту. Комуна може мати різні культурні та освітні заклади, такі як бібліотеки, музеї, школи та курси норвезької мови, які можуть бути корисними для біженців у процесі адаптації та інтеграції. Залежно від місцевих можливостей, біженці можуть мати можливість знайти роботу або отримати професійну підготовку у Кармøy. У багатьох муніципалітетах Норвегії діють громадські організації та неприбуткові організації, які надають допомогу та підтримку біженцям у процесі адаптації та інтеграції. Загалом, Кармøy може бути привабливим місцем для біженців з можливостями для інтеграції у місцеву спільноту та забезпеченням різних соціальних послуг [6].

Достатньо високий рівень стресу вимагає від Норвегії включення українців-біженців до програми соціального захисту. Так у комуні Кармøy працює кризовий центр для тих хто потерпає від насильства. Надає допомогу таку як інформування про права та можливості у громаді, посередництво в контакті з державними органами, юридична допомога. Практична допомога передбачає консультування, тимчасове розміщення в безпечному середовищі. Допомога надається як безпосередньо, так і у телефонному режимі. Основне гасло кризового центру – безпека для кожного (рис 1). Інформування про доступ до послуг відбувається у публічних місцях та заходах.

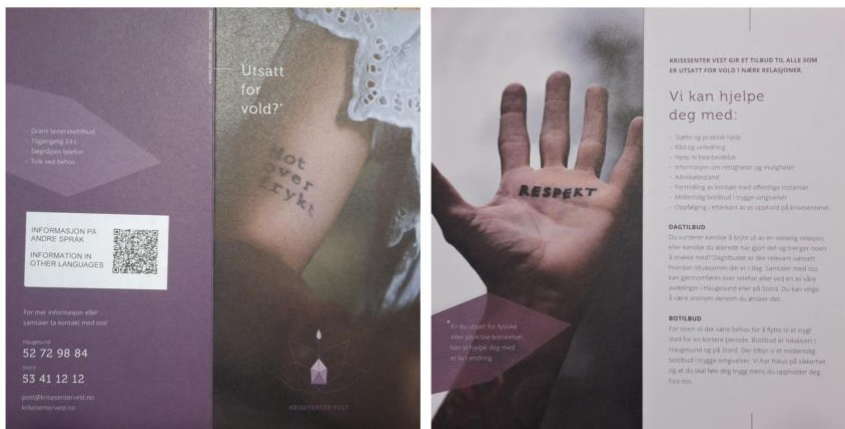


Рис 1. Інформаційна листівка кризового центру

Опитування проводилось серед біженців що проживають Катмøy комуні та беруть участь в інтеграційній програмі. Учасники добровільно давали відповіді на « Опитувальник щодо вивчення психологічних ресурсів осіб які виїхали до Норвегії під час воєнного стану в Україні» Цей опитувальник є анонімним, він складений для локального дослідження проблеми активізації психологічних ресурсів особистості в умовах війни і включає наступні блоки запитань.

### 1. Особистісні ресурси та адаптація:

- Наскільки Ви відчуваєте, що Ваші особистісні риси допомагають вам у процесі адаптації до нового життя в Норвегії?

### 2. Стрес та психічне здоров'я:

- Як Ви оцінюєте свій рівень стресу під час переїзду та адаптації в Норвегії?
- Як Ви оцінюєте Ваше психічне здоров'я за останній місяць?

### 3. Соціальна підтримка та міжкультурна взаємодія:

- Наскільки важливою Ви вважаєте соціальну підтримку в адаптації до життя в Норвегії?
- Як часто Ви стикалися з міжкультурними непорозуміннями у Вашому щоденному житті в Норвегії?

### 4. Освіта та робота:

- Наскільки Ви впевнені у можливостях отримання освіти чи здобуття роботи в Норвегії?

- Як Ви оцінюєте можливості для Вашої освіти та кар'єрного зростання в Норвегії?

**5. Загальне враження та майбутнє:**

- Як Ви оцінюєте своє загальне враження від життя в Норвегії?
- Які Ваші плани щодо перебування в Норвегії на майбутнє?

**6. Додаткові питання:**

- Наскільки корисними Ви вважаєте програми адаптації для біженців в Норвегії?
- Чи берете Ви участь у яких-небудь соціальних або культурних програмах в Норвегії?

Рецепієнтам пропонувалось оцінити своє ставлення до кожного запитання за шкалою де кожному пункту присвоєно п'ять можливих варіантів відповіді на шкалі від 1 до 5, де 1 – найнижчий рівень задоволеності або позитивних відчуттів, а 5 – найвищий рівень задоволеності або позитивних відчуттів.

У опитуванні взяли участь 3 особи віком до 20 років, 9 осіб віком до 32 років, 39 осіб до 50 років, 12 осіб до 60 років. З них 12 чоловіків та 41 жінка. Результати дослідження що стосуються активізації психологічних ресурсів особистості представлені у таблиці 1.

*Таблиця 1*

Результати опитування щодо вивчення психологічних ресурсів осіб які виїхали до Норвегії під час воєнного стану в Україні

Питання	Ступінь у %				
	високий	достатній	середній	низький	дуже низький
1	2	3	4	5	6
Наскільки Ви відчуваєте, що Ваші особистісні риси допомагають вам у процесі адаптації до нового життя в Норвегії?	4,8	9,5	28,6	28,6	28,6
Як Ви оцінюєте свій рівень стресу під час переїзду та адаптації в Норвегії?	1,4	42,9	28,6	14,3	9,5
Як Ви оцінюєте Ваше психічне здоров'я за останній місяць?	2,9	0	28,6	47,6	14,3
Наскільки важливою Ви вважаєте соціальну підтримку в адаптації до життя в Норвегії?	0	9,25	0	66,7	23,8

Продовження Табл. 1

1	2	3	4	5	6
Як часто Ви стикалися з міжкультурними непорозуміннями у Вашому щоденному житті в Норвегії?	23,8	28,6	47,6	0	0
Наскільки Ви впевнені у можливостях отримання освіти чи здобуття роботи в Норвегії?	23,8	23,8	28,6	19	4,8
Як Ви оцінюєте можливості для Вашої освіти та кар'єрного зростання в Норвегії?	33,3	23,8	23,8	14,3	4,8
Як Ви оцінюєте своє загальне враження від життя в Норвегії?	0	4,8	4,8	76,2	14,3
Які Ваші плани щодо перебування в Норвегії на майбутнє?	19	33,3	4,8	38,1	4,8
Наскільки корисними Ви вважаєте програми адаптації для біженців в Норвегії?	0	9,5	38,1	33,3	19
Чи берете Ви участь у яких-небудь соціальних або культурних програмах в Норвегії?	14,3	38,1	38,1	4,8	4,8

На основі отриманих показників можна зробити наступні висновки:

1. *Особистісні риси та адаптація*: Близько 57,1% біженців відчують, що їхні особистісні риси допомагають їм у процесі адаптації до нового життя в Норвегії на середньому та вищому рівнях.

2. *Рівень стресу*: Приблизно 57,1% біженців оцінюють свій рівень стресу під час переїзду та адаптації в Норвегії як достатній або високий, що свідчить про важкість цього процесу для багатьох з них.

3. *Психічне здоров'я*: Менше половини біженців 42,9% оцінюють своє психічне здоров'я за останній місяць як достатнє або високе.

4. *Соціальна підтримка*: Для більшості біженців 66,7% соціальна підтримка вважається важливою або дуже важливою в адаптації до життя в Норвегії.

5. *Міжкультурні непорозуміння*: Більшість біженців 76,2% не зазнали міжкультурних непорозумінь у щоденному житті в Норвегії.

6. *Можливості освіти та роботи*: Приблизно половина біженців 47,6% відчують впевненість у можливостях отримання освіти чи здобуття роботи в Норвегії на середньому рівні.

7. *Загальне враження від життя*: Більшість біженців 76,2% оцінюють своє загальне враження від життя в Норвегії як вище середнього та високе.

8. *Плани на майбутнє*: Більшість біженців 71,4% мають плани щодо перебування в Норвегії на майбутнє, що свідчить про їхню готовність залишатися у країні.

9. *Програми адаптації та участь у соціальних програмах*: Для більшості біженців 71,4% програми адаптації в Норвегії є корисними або дуже корисними, але тільки 42,9% беруть участь у соціальних або культурних програмах.

**Висновки.** Отже, активізація психологічних ресурсів особистості біженців з України обумовлена багатьма суб'єктивними факторами такими як індивідуальні особливості особистості, мотивація, резильєнтність тощо, а також об'єктивними і це у першу чергу умов и можливості приймаючої країни.

Норвегія є демократичною країною, яка пропагує принцип гуманізму, тому результати опитування показали що більшість біженців відчують певний рівень підтримки та впевненості у можливостях адаптації в Норвегії. Однак значна кількість біженців відчують стрес та мають недостатній рівень психічного здоров'я, що може вплинути на їхню здатність адаптуватися до нового середовища. Соціальна підтримка є важливим чинником для успішної адаптації біженців, але є потреба у поліпшенні доступу до програм психологічної підтримки та інших соціальних послуг. Багато біженців мають позитивне враження від життя в Норвегії та мають намір залишатися у країні у майбутньому.

Разом з тим існує ряд ризиків, що можуть стати бар'єрами активізації психологічних ресурсів особистості біженців з України до Норвегії. По-перше високий рівень стресу та недостатній рівень психічного здоров'я можуть вплинути на загальну адаптацію біженців та їхню якість життя в Норвегії.

По-друге не всі біженці беруть участь у соціальних програмах або програмах адаптації, що може призвести до відчуття відчуженості та ускладнити їхню інтеграцію в місцеву спільноту.

Отримані у дослідженні дані вказують на те, що необхідно надавати більше уваги психологічній підтримці та інтеграції біженців в Норвегії, а також на необхідність розвитку більш ефективних програм соціальної підтримки.

У подальших дослідженнях буде приділено більше ваги вивченню стресостійкості особистості у змінених соціальних умовах та мотивації перебування у інших країнах.

### Список використаних джерел

1. Berry J. W. Acculturation: A conceptual overview. In M. H. Bornstein & L. R. Cote (Eds.), *Acculturation and parent-child relationships: Measurement and development*. 2006. pp. 13-37. <https://doi.org/10.4324/9780415963589-2>
2. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2014 № 56(3), P 227-238 PMID: 11315249. DOI: 10.1037//0003-066x.56.3.227
3. Schweitzer R., Greenslade J. & Kagee A. Coping and resilience in refugees from the Sudan: a narrative account. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. 2007 №41(3). P 282-288 PMID: 17464710, DOI: 10.1080/00048670601172780
4. Кулик К. Психологічні ресурси українських емігрантів в Канаді: роль самоідентифікації. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Психологія*. 2019 №30. С112-117.
5. Левченко А. Психологічні ресурси та стрес українських мігрантів в Польщі. *Науковий вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2020 №32. С 93-97.
6. Офіційний сайт Karmøy kommune URL <https://www.karmoy.kommune.no/> (дата звернення 27.04.2024)
7. Петренко В. Психологічні ресурси та соціальна адаптація українських емігрантів в Європейському Союзі. *Науковий вісник Черкаського університету. Серія: Психологічні науки*, 2018 №16(410). С 22-26.
8. Штепа О.С. Структура та актуалізація психологічних ресурсів особистості [Електронний ресурс] *Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПНУ. Проблеми загальної та педагогічної психології*. Т. XII. Ч.3 2010. С.428-434. Режим доступу: [http://www.nbu.gov.ua/old\\_jrn/soc\\_gum\\_pzpp/2010\\_12\\_3/428-435.pdf](http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/soc_gum_pzpp/2010_12_3/428-435.pdf)

## АСЕРТИВНІСТЬ ЯК РЕСУРС РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

*Ніколаєв Л.О.*

*Те, як людина ставиться до своєї долі й усіх супутніх страждань,  
те, як вона несе свій хрест, дає їй багаті можливості –  
навіть за найважчих обставин – надати життю глибшого сенсу.*

*Людина може бути сміливою, гідною поваги й безкорисливою.*

*Або ж у суворій боротьбі за самозбереження вона може забути  
про свою людську гідність й уподібнитися до тварини.*

*Але вона завжди має вибір.*

**Віктор Е. Франкл**

Проблема асертивності сьогодні цікавить науковців і практиків із різних сфер. По-перше, асертивність є важливим аспектом взаємодії людей у сучасному світі. Вміння адекватно виражати свої думки, почуття та потреби, не порушуючи прав інших, дозволяє побудувати здорові та гармонійні стосунки як у особистому, так і в професійному житті. Науковці вивчають механізми формування асертивності для розробки ефективних методик її тренування. По-друге, у сучасному світі, де конкуренція та стрес стали невід'ємною частиною життя, асертивність складає значимий компонент успішності та самореалізації. Люди, які вміють впевнено відстоювати свої права та інтереси, здатні краще пристосовуватися до змін у суспільстві та досягати своїх цілей. По-третє, проблема асертивності цікавить також практиків: психологів, педагогів, тренерів, керівників компаній/організацій і т.п. Вони шукають способи покращення комунікаційних навичок, розвитку самоповаги та впевненості у себе у своїх клієнтів/підлеглих, щоб допомогти їм досягти успіху та самореалізуватися.

В умовах воєнного часу через воєнні дії та конфлікти люди піддаються великому стресу, депресії, тривозі, оскільки їм щодня доводиться зустрічатися з небезпекою, проблемою виживання, захистом власного життя і близьких людей. Необхідним інструментом збереження психічного та фізичного здоров'я, впорядкування власних емоцій, контролю над собою може стати асертивність як один із значимих ресурсів резилієнтності. В психологічному контексті резилієнтність вказує на здатність людини зберігати стійкий рівень психологічного та фізичного функціонування у негативних умовах та успішно адаптуватися до

стресових ситуацій, кризових явищ, подолання труднощів та виходу з критичних ситуацій з відчуттям нових сил та певними уміннями й навичками. Взаємодія асертивності та резилієнтності може стати ключем до успішного подолання стресових ситуацій під час воєнних дій, оскільки обидві якості сприяють психологічній стабільності та ефективному подоланню стресу. Асертивна особистість може виявити свої потреби та вимоги у стресових ситуаціях, не дозволяючи собі бути загнаною в кут, а резилієнтна – здатна швидко адаптуватися до нових умов, знаходити ресурси для подолання стресу та зберігати психологічну стабільність. Тобто, дослідження резилієнтності спрямовані на вивчення та опис характеристик особистості тих осіб, які, незважаючи на життя у складних умовах, успішно адаптувалися до потенційно травматичних подій.

Щороку в різних сферах охорони здоров'я, включаючи медицину, радіотерапію, фізіотерапію, психологію та парамедицину значно зростає потреба у розвитку резилієнсу. Організації, які визначають стандарти у цих галузях, розглядають можливість включення концепції резилієнсу до міжнародних класифікаторів, таких як Міжнародна класифікація функціонування, інвалідності та здоров'я (МКФ), NANDA-I та ICNP. Велика кількість наукових публікацій з цієї теми протягом останніх десяти років свідчить про надзвичайну актуальність цього питання. Україна не є винятком: з 2017 року зросло зацікавлення та кількість досліджень щодо успішного подолання наслідків травматичного досвіду, що викликані бойовими діями на Сході країни з 2014 року, внутрішнім переміщенням осіб з Донецької, Луганської областей та Автономної Республіки Крим. Починаючи з лютого 2022 року, коли агресія рф проти України набрала повномасштабного характеру, зросла інтенсивність вивчення резилієнтності. У світі інтерес до резилієнтності також зріс після воєнних операцій військ США в Іраку та Афганістані, терористичного акту в Нью-Йорку в 2011 році, та інших подій, які викликали широкий обмін інформацією та дослідження з даної проблеми [1].

Поняття резилієнтності виникло в рамках психологічних досліджень та практики у другій половині 20-го століття. Перші наукові дослідження були проведені в середині минулого століття, але сам термін «резилієнтність» був введений пізніше. Феномен резилієнтності вивчають зарубіжні (Дж. Девідсон, К. Конор, С. Лютар, А. Мастен, Р. Ньюман, Дж. Річардсон, О. Фріборг та ін.) та

вітчизняні науковці (Д. Асонов, К. Балахтар, Н. Бельська, М. Волощук, Е. Грішин, Н. Жил'як, М. Мельник М., Я. Топорівська, О. Хаустова та ін.). Дослідниками зазначається, що існує проблема єдиного розуміння резилієнсу, і сьогодні «поняття «resilience» не є сталим та остаточно визначеним, в різних теоретичних підходах воно має різні визначення та складові компоненти» [1, с. 2]. Серед варіантів походження даного поняття найбільш вживані є такі: від латинського слова «resilire», що означає «повертатися назад» або «відскакувати», та від англійського «resilience» – «пружність» «стійкість», «еластичність». В україномовній літературі термін «resilience» перекладають як «стресостійкість», «життєстійкість», «життєздатність», «стійкість до травми», «психологічна пружність», «психологічна стійкість». Науковці розрізняють поняття резилієнсу і резильєнтності, що призводить до різноманітності тлумачень та розумінь серед дослідників. У зв'язку з цим, на сучасному етапі розвитку науки і методології дослідження важливим є створення системності у методологічному апараті для вивчення взаємодії понять «резилієнс» і «резильєнтність/резилієнтність» та шляхів розвитку навичок резилієнтності особистості в сучасних умовах кризового стану суспільства [7, с. 37].

Один із початківців, хто активно займався вивченням резилієнтності, був Норман Гармен, американський психолог. За результатами дослідження він дійшов висновку, що деякі люди успішно адаптуються до стресу і травматичних ситуацій, тоді як інші піддаються стресовим впливам. В 1970-1980-х роках минулого століття психологи досліджували резилієнтність на дитячому та підлітковому віці, звертаючи увагу на фактори, які сприяють її формуванню у ранньому віці. Так, у 1971 році Еммі Вернер, американська психологиня, провела довгострокове дослідження про резилієнтність серед гавайських дітей, воно стало одним із перших кроків у вивченні цього поняття. Е. Вернер виявила, що деякі діти з групи, не зважаючи на те, що вони знаходилися в складних життєвих умовах (сім'ї з низьким рівнем доходу, психічні розлади батьків, жорстоке поводження батьків із дітьми, міська убогість і громадська жорстокість, хронічні захворювання, катастрофічні події життя тощо), все ж розвивалися успішно і мали стабільний психологічний стан. Вони виявилися й більш стійкими до стресу та мали кращу здатність адаптуватися до негативних умов. Результати дослідження показали, що у схожих несприятливих умовах дві третини дітей проявляли деструктивну

поведінку у підлітковому віці (хронічне безробіття, токсикоманія, раннє дітонародження), однак третина підлітків не демонструвала такої поведінки. Дослідження було спрямоване на пошук захисних механізмів та сил, які відрізняли дітей з успішною адаптацією від тих, хто адаптувався менш успішно у подібних обставинах. Пізніше було визначено три групи факторів, що впливають на розвиток резиліентності: характеристики самого дитинства, особливості їхньої сімейної обстановки та характеристики соціального оточення. Головним досягненням дослідження Е. Вернер було те, що резиліентність не є властивістю лише певних людей, а може бути розвинута у кожного за рахунок ідентифікованих у дослідженні факторів – позитивні стосунки з дорослими, внутрішня мотивація, здатність до саморефлексії тощо. Такі висновки стали основою для подальших наукових робіт у питаннях резиліентності та сприяло розвитку психологічних стратегій для покращення адаптації до стресових ситуацій [2; 5].

Значний внесок у вивчення резиліентності зробив психолог Дж. Річардсон, який досліджував вплив стресових ситуацій на психічне здоров'я людини та шляхи їхнього подолання, і найбільш значуще його відкриття – резиліентності можна навчати і розвивати. Крім того, Дж. Річардсон довів, що соціальне середовище має вплив на резиліентність людини – підтримка близьких людей та сприятливе соціальне оточення можуть значно покращити резиліентність особистості, а розуміння та розвиток резиліентності може значно полегшити життя людини, допомагатиме їй ефективно переборювати стресові ситуації та досягти успіху в житті та ін. Отже, важливим висновком є те, що резиліентність може бути сформована протягом життя будь-якою людиною і не обов'язково є успадкованою. Механізми адаптації та відновлення в стресових ситуаціях можуть бути розвинуті шляхом психологічної підтримки, тренувань та самоспостереження, що дає людині можливість розвивати загальну життєстійкість і прогресивно рухатися до досягнення своїх цілей [3; 4].

Для кращого розуміння та прогнозування того, як люди здатні долати стресові ситуації, травматичні події, для виявлення факторів, які сприяють здатності особистості адаптуватися до викликів та вирішувати проблеми, незважаючи на труднощі потрібен був спосіб в якості якого слугують моделі резиліентності, розроблені психологами-дослідниками проблеми. Такі моделі виступають інструментом для розробки програм психологічної підтримки та інтервенцій, спрямованих на підвищення

резилієнтності та психічного благополуччя, встановлення внутрішніх та зовнішніх чинників впливу на стійкість та успішність адаптації особистості до стресових ситуацій. Однією з перших моделей для дослідження механізмів резилієнтності вважається *модель резилієнтності Гротберґ* (Grothberg's Resilience Model) розроблена Ліндою Гротберґ. Ця модель ставить у центр уваги особистісні якості, що сприяють розвитку резилієнтності, такі як впевненість у собі, соціальна компетентність, позитивне ставлення до життя та здатність до адаптації. Вона акцентує на важливості підтримки та навчання цих якостей в дитинстві та підлітковому віці. Основна ідея моделі – резилієнтність виникає з внутрішніх ресурсів та зовнішніх факторів, що підтримують і розвивають здатність особистості адаптуватися до викликів. Важливими компонентами є: внутрішні ресурси (самоприйняття, самоконтроль, самостійність); зовнішні фактори підтримки (позитивні стосунки з родиною, друзями, колегами та іншими людьми, сприйняття змін, доступ до ресурсів – матеріальних, емоційних та соціальних ресурсів, які допомагають подолати труднощі). Отже, модель резилієнтності Гротберґ аналізує взаємозв'язок між внутрішніми ресурсами та зовнішніми факторами підтримки, які разом сприяють здатності особистості подолати стрес та труднощі. Ця модель відома своєю простотою та зрозумілістю, що робить її популярною серед практикуючих психологів. Однак важливо враховувати, що реальна резилієнтність складається з багатьох факторів, і дана модель не враховує всіх можливих аспектів цього складного явища. *Модель резилієнтності Мастена* (Masten Resilience Model) розроблена в 80-х роках 20-століття американським психологом та дослідником Енн Мастеном – розглядає резилієнтність як процес, що дозволяє особистості пристосовуватися до стресових ситуацій, долати негативні впливи та розвиватися навіть під впливом адверсивних (негативних, шкідливих) умов. Основні компоненти моделі: здатність адаптуватися до змін у житті особистості та її оточенні, уміння реагувати на стресові події здоровими та конструктивними способами; розвиток ресурсів; підтримка психологічного благополуччя; стійкість до стресу; відсутність дисфункціональності [2; 4; 6; 8]. Отже, модель резилієнтності Мастена надає комплексний підхід до розуміння та вимірювання резилієнтності, зосереджуючись на функціональних аспектах адаптації до стресових ситуацій та підтримці психологічного благополуччя. Вважається, що після виходу робіт А. Мастена,

концепція резиліентності стала важливою науково-дослідницькою темою в галузі психології.

*Модель резиліентності Сіксміт* (розроблена в 1999 році дослідниками Карен Річардсон та Гленом Сіксмітом) розглядає фактори, що впливають на здатність особистості відновлюватися та пристосовуватися під час стресових ситуацій. Серед складових моделі – відновлення після стресу; соціальна підтримка; позитивна самооцінка та самоповага; ефективне розв'язання проблем; адаптація до змін. В цілому, модель резиліентності Сіксміт допомагає краще розуміти, які фактори сприяють розвитку резиліентності та допомагають людям подолати труднощі та стресові ситуації. *Модель резиліентності Коннера та Девіда*, відома як Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), розроблена Катрін Коннером та Джоном Девідсоном у 2003 році. Дана модель фокусується на індивідуальних характеристиках, які сприяють розвитку резиліентності, таких як позитивне ставлення до життя, самоприйняття, соціальна компетентність та здатність до саморегуляції. Вона орієнтована на вимірювання рівня резиліентності за допомогою спеціальної шкали. *Модель резиліентності Дж. Кларко та Дж. Ніколсона* базується на ідеї, що резиліентність – це не статична властивість особистості, а складний процес, який включає в себе різні компоненти та стратегії. П'ять ключових елементів моделі: самосвідомість (усвідомлення власних думок, почуттів та реакцій на стресові ситуації, що допомагає людині розуміти свої емоції та реагувати на них адекватно); саморегуляція; оптимізм; соціальна підтримка; проблемне вирішення (здатність швидко та ефективно вирішувати проблеми, шукати альтернативні шляхи дії та приймати раціональні рішення навіть у стресових умовах). Отже, дана модель показує, що резиліентність – це комплексний процес, який може бути розвинутий та покращений через практику та свідоме навчання. *Модель резиліентності Сьюзен Шталь*, американської психологині, є ще однією важливою теоретичною концепцією, яка допомагає розуміти та досліджувати явище резиліентності. С. Шталь вважає, що резиліентність є здатністю людини пристосовуватися до стресових ситуацій, переборювати труднощі та виходити з них з почуттям сил та позитивного розвитку. Компоненти моделі: гнучкість; оптимізм; контроль над ситуацією. Успішна адаптація до стресових ситуацій на основі моделі С. Шталь вимагає комбінації цих ключових аспектів [2; 4; 6; 7; 11, 12].

Таким чином, названі моделі відображають різні підходи до розуміння та вимірювання резиліентності та допомагають в розробці стратегій підвищення рівня резиліентності у людей. Кожна з них має свої переваги та особливості, що робить їх корисними як для використання в наукових дослідженнях, так і для практики психологічної допомоги. Г. Афузова, В. Кротенко та Г. Найдьонова зауважують, «що резильєнтність варто досліджувати як динамічний процес успішної адаптації до негараздів, що розкривається крізь призму психопатології розвитку. Традиційно найважливіші явища, які розглядаються в контексті подолання складних життєвих ситуацій, включають «потенціал особистісної адаптації», «адаптаційний потенціал», «стійкість», «стресостійкість», «витривалість», «особистісний потенціал», «саногенний потенціал» і «резильєнтність» [2, с. 11].

На основі вище викладено, й виходячи з теми даної роботи, розглянемо асертивність як ресурс резиліентності особистості в умовах воєнного часу. Серед зарубіжних і вітчизняних психологічних шкіл існують специфічні відмінності у підходах щодо розуміння асертивності, але обидва напрями мають свою цінність і взаємодоповнюють один одного для розвитку важливого аспекту людської поведінки. В кінці XIX століття психологи В. Джеймс і З. Фрейд досліджували психічні процеси та особистісні риси, які можна зв'язати з асертивністю, хоча сам термін вони не використовували. Наприклад, В. Джеймс вивчав поняття самосвідомості та самовираження, що можна сприймати як важливі аспекти асертивності. В XX столітті ці ідеї набули подальшого розвитку і були конкретизовані в рамках концепції асертивності в роботах таких психологів, як Е. Сальтер, Р. Альберті та Дж. Бірмбаум. Так, Ендрю Сальтер, австралійський психіатр і психотерапевт, вважається одним із піонерів у дослідженні та популяризації асертивності. Він розглядав асертивність як здатність виражати власні думки, відчуття та потреби без агресії чи пасивності; розвинув концепцію асертивності через розробку технік тренування асертивності, спрямованих на вдосконалення комунікаційних навичок та збільшення самоповаги. Роберт Альберті, американський психолог, вважав асертивність «золотою серединою» між агресією та пасивністю, тобто асертивна особистість має виражає свої потреби та думки відверто, але без втручання у права інших. Науковець розробив техніки асертивного тренінгу, співпрацював з Е. Сальтером у популяризації підходів до асертивності. Джудіт Бірмбаум, американська психологиня і

психотерапевтка, також працювала над розвитком концепції асертивності, й розглядала асертивність як здатність виражати власні потреби та думки при повазі до інших. Вона досліджувала практику застосування технік асертивного тренінгу в роботі з клієнтами. Отже, всі вони досліджували асертивність як основний аспект міжособистісних відносин і комунікації. Завдяки їхнім дослідженням та практичній роботі, концепція асертивності стала важливим елементом сучасної психології.

У подальшому багато психологів продовжували дослідження та розвиток концепції асертивності. А. Еліс та А. Бек зробили вагомий внесок у розуміння асертивності в рамках когнітивно-поведінкової терапії. М. Кухер, Р. Мурено та інші розширили та уточнили концепцію асертивності, враховуючи її роль у різних аспектах життя та взаємодії з іншими. В. Каппоні відомий своєю роботою у питаннях асертивного тренінгу: він розробив низку методик та програм для розвитку асертивності, включаючи різноманітні вправи, ролеві ігри й техніки спілкування, спрямовані на покращення навичок виразності, встановлення кордонів та самоповаги. Т. Новак є автором численних книг та програм, активно використовував принципи асертивності в своїй практиці психотерапії та консультування. Названі науковці сприяли популяризації асертивного підходу щодо спілкування та взаємодії, розробляючи практичні інструменти та методики [9; 10; 13]. Серед сучасних психологів варто назвати Р. Прейгернесса, нідерландського психолога, який досліджує асертивність та її вплив на психологічне благополуччя; Д. Кейрон, австралійську психологиню, – вивчає питання розвитку емоційної інтелігентності та її ролі в покращенні асертивних навичок; М. Карпентера, англійського психолога, який зосереджується на асертивності в контексті розвитку лідерських навичок; Ж. Стефенсон, канадську психологиню, – досліджує асертивність у точки зору розвитку психічного здоров'я та добробуту.

В Україні проблему асертивності та її різні аспекти досліджують Н. Антонова, Л. Марчук, С. Медведева, С. Мельничук, В. Мойсеєнко, Л. Ніколаєв, В. Панок, К. Чулкова, М. Шинкар, О. Щіпановська та ін. На думку М. Шинкар, асертивність як поняття, «не існує само по собі, а включає достатньо широкий спектр суміжних понять, з якими має прямий і зворотній зв'язок. Прямий зв'язок складають такі поняття як: асертивна поведінка, впевнена поведінка, ефективна комунікація, емоційна та соціальна компетентність, соціальна сміливість. Зворотний зв'язок –

агресивна, пасивна поведінка, маніпуляція, невпевненість, соціальний страх, нерішучість та ін. [13, с. 212]. Розкриємо поняття асертивності та асертивної поведінки та покажемо їхній взаємозв'язок. *Асертивність* є здатністю людини доброзичливо, врівноважено, відверто, але з повагою до інших виражати свої думки/почуття/потреби, а також вміння захищати свої права та інтереси. Концептуально асертивність включає такі аспекти як впевненість у собі, вміння встановлювати межі, ефективне спілкування, відмова від невиправданих вимог, прийняття відповідальності за свої дії та інші. *Асертивна поведінка* – це конкретні дії та вирази, які відображають асертивність у міжособистісних ситуаціях, що може включати здатність відмовлятися, виражати свої думки та почуття, діяти відповідно до своїх цінностей та прав [10]. Асертивна поведінка, вважає Л. Марчук, допомагає людині розвивати навички прийняття відповідальних рішень, ефективно взаємодіяти з іншими, вирішувати конфлікти, здійснювати вмотивовані дії, що дозволяє накопичувати позитивний досвід у вирішенні життєвих проблем і негараздів, а також сприяє розвитку психологічної стійкості і самовпевненості. «... модель асертивної поведінки заснована на принципах діяльнісного характеру взаємодії ..., характеризує людину цілісну у своїх переконаннях, здатну усвідомлювати та відстоювати свої права. Одночасно така людина визнає права іншого. Принципи асертивності орієнтують на формування позиції самоствердження, що створює бар'єри маніпуляціям у взаємодії [9, с. 50]. Прикладом асертивної поведінки може бути відкрита демонстрація своїх думок («Я не згоден з цим рішенням»), відмова від зайвих обов'язків («Вибачте, але я вже зайнятий»), встановлення певних кордонів у стосунках («Я відчуваю, що це порушує мою приватність»). Отже, асертивність та асертивна поведінка є взаємопов'язаними концепціями: *асертивність є внутрішньою якістю особистості, яка формується через переконання, цінності та досвід. Асертивна поведінка, з іншого боку, є конкретним виявом цієї асертивності у взаємодії з іншими людьми. Люди з високим рівнем асертивності мають тенденцію виявляти асертивну поведінку у більшій мірі, адже вони впевнені у собі та вміють ефективно взаємодіяти з оточуючими. Асертивність як внутрішня якість формується, а асертивна поведінка є зовнішнім виявом цієї якості у конкретних ситуаціях взаємодії з іншими людьми.*

Вивчення низки наукових джерел, аналіз вище наведених прикладів моделей резиліентності, авторське дослідження асертивності та психологічна практика дозволяє зробити висновок, що асертивність та резиліентність є тими важливими психологічними механізмами, що сприяють особистісному розвитку. Зокрема асертивність виступає потенціалом щодо збереження психологічної стійкості в умовах стресу та адаптації до негативних життєвих ситуацій, тобто розвиток асертивності може сприяти підвищенню рівня резиліентності та поліпшенню здатності особистості до подолання життєвих труднощів. Розглянемо далі аргументи на користь асертивності як ресурсу резиліентності особистості в умовах воєнного часу:

– Здатність особистості діяти рішуче та обґрунтовано в умовах війни, швидко реагувати на небезпеку впливатиме на збереження спокою та прийняття необхідних заходів для забезпечення власної безпеки та безпеки інших.

– Знання своїх емоцій та вміння керувати ними дозволить особистості зберігати внутрішню рівновагу та приймати обґрунтовані рішення в умовах стресу та небезпеки, збалансовано і конструктивно управляти власними емоціями та реагувати на стресові ситуації. Під час воєнного конфлікту емоційна стійкість, вміння адаптуватися до негативних подій є важливим аспектом резиліентності.

– Асертивна особистість здатна об'єктивно оцінювати ситуацію та шукати шляхи вирішення проблем, ефективно взаємодіяти з оточенням, оскільки дозволяє зберігати здорові міжособистісні відносини, вирішувати конфлікти з високим рівнем взаємоповаги та відкритості, що працює на побудову позитивного соціального середовища. Завдяки цьому, особистість виявляється більш адаптивною до стресових ситуацій та негативних життєвих подій. Все це загалом сприяє не лише розвитку навичок проблемного вирішення, але й підвищує її психологічну міцність та резиліентність.

– У воєнний період, коли існують великий тиск і постійна небезпека, ефективна комунікація шляхом підтримки важливих відносин в складних ситуаціях, конструктивне розв'язання конфліктів можуть підвищувати рівень довіри та підтримки, що є важливими факторами для розвитку резиліентності.

– Асертивність допомагає особистості захищати свої права, виражати свої думки та діяти відповідно до власних переконань у

будь-яких обставинах. Це дозволяє зберегти власну гідність та індивідуальність, незважаючи на тиск зовнішніх обставин.

– Ефективне управління конфліктами, вирішення спірних питань шляхом конструктивного спілкування та пошуку компромісів, уміння ефективно взаємодіяти з іншими стає надзвичайно важливим для збереження миру та безпеки.

– Встановлення кордонів у стосунках – необхідний крок для захисту особистості від нав'язливих впливів/маніпуляцій з боку інших осіб, які можуть використовувати війну як засіб для досягнення своїх цілей.

– Самоствердження та збереження гідності дозволяє особистості відстоювати свої права/цінності навіть у складних ситуаціях, що, в свою чергу, допомагає зберегти психологічне благополуччя та впевненість у власних силах навіть у воєнний час.

Отже, асертивність є важливим ресурсом резиліентності особистості в умовах воєнного часу, оскільки вона допомагає зберегти ефективність комунікації, емоційну стабільність, індивідуальну гідність та здатність ефективно реагувати на небезпеку. В свою чергу, резиліентність може підтримувати та посилювати асертивність в умовах негативних життєвих обставин.

Розвиток асертивності впливає на підвищення рівня резиліентності особистості, це допомагає їй зберегти внутрішню стійкість та пристосуватися до стресових ситуацій. Висвітливо способи/стратегії розвитку асертивності: *тренінг асертивності* – групові та індивідуальні тренінги спрямовані на надання учасникам можливості практикувати ефективне спілкування, виразність мовлення, вирішення конфліктів тощо; *самопізнання* – розуміння/визначення власних цінностей, переконання можуть допомогти особистості краще зрозуміти себе та бути впевненішим; *практика у відмові* – вчитися говорити «ні», відмовлятися від невиправданих вимог, неприйнятних пропозицій може збільшити впевненість особистості у собі та здатність встановлювати здорові кордони у спілкуванні та взаємодії; *навчання методів управління стресом* (глибоке дихання, медитація, позитивне мислення та ін.) може допомогти людям краще реагувати на виклики та зберігати внутрішню стійкість у стресових ситуаціях. Окремо розкриємо метод *рольових ігор* як доцільний інструмент для навчання та практики навичок ефективного спілкування, особливо в умовах воєнних дій. Серед типів рольових ігор відзначимо наступні:

– *рольові переговори* – розігрування учасниками ролей представників різних сторін конфлікту або переговорів з

намаганням досягнення компромісу/узгодження, що допомагатиме вивченню навичок активного слухання, спілкування та вирішення конфліктів у складних ситуаціях;

– *ситуаційні ігри* – ситуації, які можуть виникнути під час воєнних дій; наприклад, переговори з міжнародними організаціями, взаємодія з місцевими мешканцями, спілкування зі звільненими з полону, – ці ігри сприятимуть розвитку навичок асертивного ефективного спілкування в різних ситуаціях;

– *рольові вправи з емпатії* – розігрування ролей різних персонажів (військових, цивільних, біженців тощо) для кращого розуміння їхніх почуттів, потреб та перспектив – це сприятиме розвитку емпатії та прийняття іншого погляду;

– *сценарії спілкування* – учасники можуть розігрувати різні сценарії спілкування, наприклад, повідомлення поганих новин, вибачення або прохання про підтримку, що допомагатиме засвоювати навички ефективного та доброзичливого вираження власних поглядів/думок/почутті тощо [10].

Таким чином, названі стратегії є можливістю для військових та цивільних осіб набути навичок ефективного спілкування в умовах воєнних дій, зокрема в умовах конфлікту, стресу та небезпеки; можливістю практикувати та вдосконалювати ці навички в безпечній та контрольованій ситуації, що може бути корисним для підготовки до реальних ситуацій. Загалом, ці способи можуть сприяти розвитку асертивності та підвищувати рівень резиліентності особистості, допомагаючи їм ефективніше пристосовуватися до життєвих труднощів і зберігати психологічну стійкість у важких ситуаціях.

**Висновки.** В умовах воєнного часу, коли напруга та конфлікти щоденно впливають на життєдіяльність людини, асертивність може стати одним із ключових ресурсів здатності особистості адаптуватися до стресу, труднощів та негативних подій та, що найбільш важливо, – відновлюватися після них, тобто резиліентна особистість може зберігати психологічне благополуччя та функціонування навіть у таких обставинах, як війна. Проілюструємо метафорично здатність асертивної особистості до адаптації, її уміння пристосовуватися, пережити труднощі та відновлюватися після негативних подій в умовах стресу, негативних подій і зокрема воєнного часу. Бамбукова тростина гнеться під впливом сильних вітрів, але не ламається. Вона згинається, але не втрачає своєї міцності. Так само, резиліентна особистість може піддаватися стресовим ситуаціям, але

залишається стійкою і здатною адаптуватися. Яскравим прикладом може стати поетичний образ фенікса, який воскресає з попелу, – це відображення здатності людини відроджуватися після труднощів та переживань, набуваючи нової сили та енергії.

Важливим кроком у дослідженнях резилієнтності зарубіжними і вітчизняними науковцями стало розкриття її комплексного характеру, який включає не лише особистісні якості, а й соціальне середовище, культурні чинники та інші аспекти. Асертивність виступає важливим ресурсом розвитку резилієнтності особистості в умовах воєнного часу, що може проявлятися через наступні аспекти. Вплив базових ціннісних переконань (внутрішні уявлення про світ) особистості допомагають їй вірити в себе, свої можливості та у здатність досягати успіху. Важливу роль відіграє вміння сприймати невизначеність як невід’ємну складову життя, при несподіваних обставинах швидко адаптуватися до нових умов. Оптимізм посилює впевненість у своїх можливостях, здатність бачити життєрадісні аспекти у будь-якій ситуації. Підтримки та взаємодія з іншими людьми сприяє психологічному комфорту. Капіталом самоєфективності виступає впевненість у власних силах та можливість досягати поставлених цілей. Особистісна гідність, почуття власної цінності посилюють повагу до себе умінням встановлювати межі, відмовлятися від неприйнятних завдань чи пропозицій. Крім цього, варто зазначити, що самоконтроль (здатність керувати емоціями та реакціями на стрес), співпереживання (емпатія та співчуття до інших), стратегічне мислення (здатність аналізувати ситуацію, приймати обґрунтовані рішення при конфліктах) теж ті якості, що допомагають особистості виживати та пристосовуватися до умов воєнного часу, зберігаючи психологічну стійкість та здатність до функціонування навіть у найважчих ситуаціях. Таким чином, названі активи відіграють ключову роль у визнанні асертивності як ресурсу резилієнтності у воєнний час, вони взаємодіють і доповнюють один одного, створюючи основу для успішного подолання життєвих випробувань та досягнення внутрішньої стійкості.

### **Список використаних джерел**

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine And General Practice*. 2019. № 4(4). С. 2-15. URL: <https://www.researchgate.net/publication/342344952> (дата звернення: 01.04.2024).

2. Афузова Г.В., Найдьонова Г.О., Кротенко В.І. Особливості резильєнтності першокурсників закладу вищої освіти в умовах воєнного стану // *Національна безпека України в умовах сучасних викликів: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф.*, 22 серпня 2023 р. Чернігів: ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2023. С. 22-25.
3. Балахтар К.С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. Київ: Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1 (20). С. 55-62.
4. Бельська Н.А., Мельник М.Ю. Дослідження резильєнтності учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2022. № 2 (85). С. 98-106.
5. Грішин Е. Резильєнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62-81. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04> (дата звернення: 09.04.2024).
6. Громова В.О. Поняття «резильєнтність» у психолінгвістиці. *InterConf*. 2021. №77. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/14905> (дата звернення: 02.04.2024).
7. Жияк Н.В., Топорівська Я.В., Волошук М.Б. Сучасні детермінанти психологічної резильєнтності та формування резильєнтних навиків в процесі навчання та викладання. С. 36-52. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-336-1-3> (дата звернення 10.04.2024).
8. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. С. 26-64.
9. Марчук Л.М. Моделі формування асертивної поведінки. *International scientific and practical conference*. Wloclawek, Republic of Poland May 28–29, 2021. С.47-50. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-078-0-11> (дата звернення: 10.04.2024).
10. Ніколаєв Л.О. *Розвиток асертивності підлітків у різних умовах соціалізації* : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01; Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2016. 346 с.
11. Руденко О.В., Гонтар Ю.В. Структура резильєнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. // *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. 2022. Том 33 (72) №2, 2022, С. 73-78 [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2\\_2022/12.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/12.pdf) DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/12>

12. Солодчук С.Є. Довід вивчення резильєнтності у вітчизняній психології // Наукова спадщина української психології: єдність минулого та теперішнього / Збірник тез доповідей Щорічного наукового круглого онлайн-столу (м. Київ, 10 червня 2022 року) / за ред. С.Д. Максименка, В.В. Турбан. Київ, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. С. 43-45.
13. Шинкар М.І. Проблема асертивності в сучасному суспільстві. *Питання психології*. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 1 (54). С. 210-214.

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВИКОНАННЯ ОПЕРАТИВНИХ ЗАВДАНЬ В ЕСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ**

*Сова М.О., Деніжєна С.О.*

Військова агресія на території України та збройні конфлікти, що відбуваються на різних континентах і країнах світу, зумовлюють потребу у формуванні психологічної компетентності майбутніх військовослужбовців, мобілізацію вольових зусиль на виконання оперативних завдань в умовах ризику, досягнення емоційної стійкості, саморегуляції та самоконтролю, необхідних для успішної діяльності в екстремальних умовах бойових дій.

Як показала практика, в процесі психологічної роботи з майбутніми військовослужбовцями нерідко спостерігаються різні види проявів психічних станів: перевтома, що зумовлює зниження працездатності; тривога як відчуття невизначеної загрози, що перешкоджає формуванню адаптивного поведіння; страх – стереотип ризикованого поведіння, що сприяє нераціональним діям людини; паніка перед реальною або уявною загрозою; хаотичні дії, вчинки, що виключають критичну оцінку, раціональність дій.

За умов підвищеного ризику несення служби у військовослужбовців можуть виникати деструктивні психічні стани, динаміка яких залежить від різних факторів, а саме від: інтенсивності, раптовості та тривалості впливу сильних подразників; психологічної готовності/неготовності до службової діяльності; сформованості/несформованості вміння нейтралізувати негативні стани та успішно діяти при виконанні службових

завдань. Певна річ, деструктивні психічні стани, пережиті фахівцями екстремальних професій в умовах загрози здоров'ю, поранення, тілесні ушкодження, не тільки знижують успішність виконання службових завдань, а й мають негативні психологічні наслідки, що впливають на успішність подальшої службової діяльності.

Численні прояви психологічних розладів військовослужбовців потребують системної роботи психолога щодо формування у них психологічної компетентності як оптимальної умови виконання оперативних завдань. Звідси під час організації психологічної підготовки варто передбачати та враховувати небезпечні умови службової діяльності, можливі негативні наслідки фізичного та психічного перевантаження військовослужбовців.

У зв'язку з цим у психологічних дослідженнях актуалізуються пошуки вирішення проблеми психологічної підготовки військовослужбовців до бойових дій. Тому актуальності набуває дослідження проблеми удосконалення психологічної підготовки майбутніх захисників Вітчизни до службової діяльності в умовах ризику.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про загострення інтересу дослідників до проблеми, що розглядається. У сучасній психологічній літературі пропонуються наукові підходи, з позицій яких здійснюється психологічна підготовка співробітників оперативних підрозділів до службової діяльності в екстремальних умовах.

Прихильники *психофізіологічного підходу* вважають, що даний процес має гуртуватись на взаємозв'язку між психофізіологічними особливостями організму, психологічного стану людини та ефективністю дій в умовах ризику (І.О. Шинкаренко, Е.І. Міхлюк, Р.П. Попелюшко, Б.М. Ткач). Цей підхід до психологічної підготовки передбачає виявлення нейродинамічних та індивідуально-диференційних відмінностей в екстремальній поведінці службовців, а також проведення психотерапевтичної, профілактичної та консультативної щодо попередження деструктивних психічних станів, котрі виникають при виконанні службових обов'язків в екстремальних ситуаціях і призводять до неадекватних психічних проявів. Адже виникнення деструктивних психічних станів може провокувати нещасні випадки та знижувати рівень безпеки працівників, що дозволяє дослідникам відносити ці стани до віктимних. Тому в процесі

психологічної підготовки фахівців екстремальних професій пропонується використовувати методи нейролінгвістичного програмування, когнітивної та поведінкової психотерапії, вправи на формування саморегуляції та самоконтролю співробітників спеціальних підрозділів. Їх застосування сприяє запобіганню гострих і хронічних емоційних станів, які спричиняють, з одного боку, виникнення стресового стану, з іншого, – призводять до зменшення ефективності професійної діяльності, а також до зниження рівня оперативності виконання службових завдань, погіршення якості заходів. Тим самим недостатня увага до психофізіологічних особливостей організму, проявів негативних психічних станів стають передумовою можливої професійної деформації службовця. Звідси доцільними є впровадження технік НЛП, психодинамічної та групової психотерапії, застосування методів аутогенного тренування та десенсибілізації, практична реалізація програм розвитку саморегуляції та профілактики деструктивних емоційних станів у працівників небезпечних професій [4].

**Професіогенетичний підхід** (О.М. Іванова, Л.О. Кандилович, М.С. Корольчук, О.А. Матеюк) до психологічної підготовки спрямований на з'ясування проявів генетичних й індивідуальних особливостей професійного розвитку військовослужбовця під час здійснення екстремальної діяльності, а також адекватності психічних ресурсів вимогам професійної діяльності, можливостей мобілізації психічних резервів особистості в екстремальних умовах [3].

Представники **професіографічного підходу** (І.І. Приходько, О.С. Колесніченко, Т.М. Титаренко) пропонують здійснювати психологічну підготовку відповідно до системно-структурної моделі професійної діяльності, в якій об'єктивні та суб'єктивні характеристики службової діяльності подаються у взаємозв'язках з урахуванням, з одного боку, високих вимог, які висуваються до індивідуально-психологічних якостей військовослужбовця і є професійно значущими для конкретного виду діяльності, а з іншого, – необхідністю здійснення службової діяльності в екстремальних умовах. У структурі професіограми мають бути: загальні характеристики професійної діяльності; основні завдання працівника; функціональні обов'язки, покладені на нього; професійно-рольові характеристики діяльності (наприклад, уміння розподіляти увагу під час виконання кількох дій, функцій, завдань, вести спостереження за підступами до охоронюваного поста,

помічати незначні зміни об'єктів спостереження, концентрувати увагу в процесі пропускового режиму на охоронюваному об'єкті та переносити її на інші об'єкти); професійно значущі якості (зрілість суджень, емоційно-вольова стійкість час прийняття відповідальних рішень; урівноваженість і самовладання у разі конфліктів; спроможність до тривалого зберігання високої активності; здоровий глузд, рішучість, спроможність тривалий час зберігати стійку увагу; низька сугестивність; здатність самостійно й швидко приймати рішення); санітарно-гігієнічні умови та безпека праці; організація та режим праці. З цих позицій психологічна підготовка передбачає досягнення високого рівня підготовленості військовослужбовця до виконання службової діяльності в умовах ризику [5].

Адепти *функціонального підходу* (Л.Г. Дика, В.М. Дикун, М.І. Дьяченко, І.В. Івашкевич, В.Л. Марищук) зосереджують увагу на функціях активності та регуляції психологічних станів і, перш за все, на формуванні психологічної готовності службової діяльності, що тлумачиться як: активний психічний стан особистості, що сприяє досягненню успішності службової діяльності; психологічна установка, що функціонує на фоні загальної активності особистості та усвідомленої поведінки в суспільстві. Прихильники функціонального підходу класифікують психологічну готовність на: *ситуативну (тимчасову)* як внутрішню налаштованість на певну поведінку, мобілізацію зусиль на активні дії в майбутній ситуації та *сталу*, що відзначається стабільними властивостями особистості, емоційно-вольовою стійкістю; *довготривалу*, що представлена набутими компетенціями, досвідом, сформованими професійно значущими якостями й характеристиками особистості, та *короткочасну*, яка передбачає створення моделі успішного виконання майбутньої діяльності й характеризується швидкістю реакції; *довгострокову (спеціальну)*, що включає оволодіння спеціальними знаннями, вміннями, навичками, позитивне ставлення до службової діяльності, професійне мислення, відповідність рис характеру й здібностей вимогам діяльності, та *оперативну*, що складає функціональне ядро тривалої психологічної готовності й підвищує її дієвість, продуктивність в екстремальних умовах і конкретних обставинах професійної діяльності [1].

Технології реалізації *компетентнісного підходу* в практику психологічної підготовки співробітників спеціальних підрозділів пропонуються у працях О.М. Кокуна, Б.П. Лазоренка,

В.С. Рижикова, С.І. Яковенка. Вчені-психологи концентрують увагу на доцільності формування таких компетенцій, необхідних для дій в екстремальних ситуаціях, як: оволодіння способами вирішення конфліктів; сформованість уміння знижувати рівень психологічної напруженості при масових заворушеннях; опанування вербальними видами впливу службовців на озброєних злочинців; здатність оцінити вербальні та поведінкові ознаки ворогів; освоєння та дотримання правил особистої безпеки співробітників і безпеки функціональних груп, забезпечення безпеки громадян; здатність до регуляції психічних станів співробітників і функціональних груп при проведенні спеціальних операцій [2].

Особливу значущість представники компетентнісного підходу приділяють створенню оптимальних умов психологічної підготовки військовослужбовців до дій в екстремальних ситуаціях, зокрема, усвідомленому застосуванню форм і методів психологічної безпеки при виконанні службових завдань.

Однак потребують удосконалення методичні аспекти психологічної підготовки військовослужбовців до службової діяльності в умовах ризику для життя та здоров'я людей, зокрема програми та методики цього процесу, етапи та методи психологічної роботи щодо підготовки до бойових дій.

Психологічна підготовка складає систему послідовних дій, психологічних заходів, спрямованих на дослідження, оцінювання, прогнозування динаміки психічного стану фахівців екстремальних професій, соціально-психологічних процесів, а також визначення ступеня працездатності, підтримка її оптимального рівня в екстремальних умовах службової діяльності, забезпечення психологічної безпеки, згуртування колективів.

Психологічна робота з підготовки військовослужбовців до службової діяльності в умовах ризику здійснюється в таких аспектах: психологічний відбір для виконання завдань в екстремальних умовах; діагностика психічного стану, виявлення осіб з дезадаптивними нервово-психічними станами та астеничними реакціями; психологічний аналіз причин неадекватної поведінки осіб (прояви страху, паніки, зниження мотивації, психічне стомлення) і попередження її розвитку; виявлення факторів, що негативно впливають на психічний стан працівників і ефективність службової діяльності; проведення профілактичних, консультативних і корекційних заходів щодо нейтралізації негативних психічних станів у особового складу, профілактики

синдрому посттравматичних стресових порушень; вивчення соціально-психологічного клімату й міжособистісних відносин у колективах; розробка рекомендацій щодо організації психологічної роботи з особовим складом, оптимізації психологічного клімату в колективі.

Практична реалізація рекомендацій і настанов передбачає наближення умов підготовки до екстремальних умов, що здійснюється завдяки виконанню завдань з різними неочікуваними впливами, характерними для реальних обставин, моделюванню напружених ситуацій, що імітують різні екстремальні впливи.

У результаті психологічної підготовки у майбутніх військовослужбовців має сформуватись психологічна компетентність, необхідна при виконанні оперативних завдань в умовах ризику.

Психологічна компетентність військовослужбовця визначається, перш за все, через самоусвідомлення себе, як фахівця, здатного ефективно діяти в ситуаціях ризику. Наявність широкого спектру загальних і специфічних психологічних факторів у службовій діяльності пред'являє вимоги до рівня їх психологічної компетентності, необхідної для успішного виконання оперативних дій в екстремальних умовах.

Відтак зміст поняття *психологічної компетентності військовослужбовця* включає сукупність психологічних характеристик, які відповідають специфічним особливостям службової діяльності в небезпечних умовах, сприяють якісному виконанню обов'язків і вимог, які пред'являються до виконання оперативних завдань.

Узагальнення теоретичних положень дозволяє розглядати *психологічну компетентність військовослужбовця* як інтегральне поняття, що характеризується складною динамічною структурою, що включає: усвідомлення цілей, рішення яких приведе до задоволення своїх потреб або виконання поставленого завдання; усвідомлення та оцінка вимог, в яких будуть відбуватися майбутні бойові дії; активний стан мобілізації всіх психофізіологічних систем, які забезпечують ефективне виконання оперативних завдань; актуалізація досвіду, пов'язаного в минулому з вирішенням завдань і виконанням вимог; визначення на основі досвіду та оцінки майбутніх екстремальних умов службової діяльності вірогідних і допоміжних способів вирішення оперативних завдань або виконання вимог; прогнозування проявів своїх інтелектуальних, емоційних, мотиваційних і вольових

процесів у службовій діяльності, оцінка співвідношення своїх можливостей, рівня домагань і необхідності досягнення бажаного результату; мобілізація зусиль у відповідності до умов ризику і завдань службової діяльності; самонавіювання для досягнення цілей.

*Структуру психологічної компетентності* військовослужбовців складають такі основні компоненти: 1) професійно-психологічна спрямованість, що передбачає наявність прагнення до розуміння психологічних аспектів екстремальних умов і людей, з якими військовослужбовець має справу; 2) психологічна готовність до оперативних дій, яка виявляється у розумінні психологічних умов оптимізації оперативних дій та вмінні їх створювати, використанні психологічних засобів реалізації службових дій; застосуванні психологічних методів, використання яких сприяє підвищенню ефективності службової діяльності; 3) професійна спостережливість і розвинена пам'ять співробітника, що включає вміння застосовувати психологічно обґрунтовані прийоми та правила для підвищення ефективності спостереження, професійну уважність, натренованість в точному запам'ятовуванні, збереженні та правильному відтворенні інформації, значущої для вирішення службових завдань; 4) психологічна стійкість, яка виражається у здатності до емоційно-вольової саморегуляції, готовності діяти впевнено в психологічно складних, емоційно напружених, небезпечних і відповідальних ситуаціях службової діяльності.

Таким чином, змістова та структурна конкретизація психологічної компетентності військовослужбовця дозволяє розглядати цей феномен у таких аспектах: по-перше, як системний стан психологічних компонентів структури службової діяльності в умовах ризику, що забезпечують регуляцію процесу її виконання; по-друге, як динамічну психологічну структуру, що включає комплекс особистісних характеристик, взаємозв'язок яких визначає тимчасові, динамічні та ресурсні ознаки професійної активності співробітників оперативних підрозділів. Звідси формування психологічної компетентності майбутнього військовослужбовця потребує системної підготовки, що передбачає комплексне використання сучасних підходів до цього процесу.

*Мета психологічної підготовки працівників* – формування у них психологічної компетентності щодо виконання службових завдань в екстремальних умовах службової діяльності.

- Завдання* психологічної підготовки полягають у формуванні :
- психологічних якостей і вмінь, необхідних для ефективного виконання службових завдань в екстремальних ситуаціях ризику;
  - емоційно-вольової стійкості до дії стрес-факторів в умовах ризику;
  - здатності до саморегуляції власним психічним станом і управління поведінкою в екстремальних ситуаціях;
  - навичок оперативного реагування в небезпечних умовах службової діяльності.

Організаційно-методична система психологічної підготовки військовослужбовців становить цілеспрямований процес, в якому слід виокремити такі компоненти: психологічна оцінка та діагностика особистісних якостей; психологічна підготовка на чотирьох рівнях регулювання професійної діяльності: мотиваційно-ціннісному, емоційно-вольовому, ситуативно-орієнтовному та операційно-виконавчому.

До психологічних механізмів формування психологічної компетентності варто віднести такі рефлексивні дії – самоаналіз, самооцінка, самоконтроль, саморегуляція, самовладання, які сприяють своєчасному запобіганню або виявленню вже скоєних помилок при виконанні оперативних завдань. Тому вони мають бути включені у всі форми оптимізації психічних процесів. Дія рефлексивних механізмів підпорядковується ієрархічному принципу організації, відповідно до якого подаються на різних рівнях функціонування психіки: від перебігу окремих пізнавальних процесів до вибору мотивів поведінки.

Логіку і послідовність процесу психологічної підготовки складають такі *етапи* роботи:

Перший – *організаційно-діагностичний* – етап, спрямований на виявлення вихідного рівня психологічної готовності майбутнього військовослужбовця, що передбачає вивчення особистісних характеристик та індивідуального ресурсу фахівців екстремальних професій, можливості мобілізації зусиль на виконання оперативних завдань службової діяльності.

На цьому етапі відбувається комплектування підрозділу з урахуванням соціально-психологічних закономірностей та індивідуально-особистісних особливостей службовців. Під час професійного відбору для виконання службових завдань проводиться діагностичне обстеження.

Серед діагностичних методів застосовується індивідуальна бесіда, оцінюється ступінь притаманності таких якостей характеру, як імпульсивність, агресивність, неврівноваженість. Адже прояви цих характеристик можуть спричинити нестриману поведінку, емоційно-вольову нестійкість у стресогенних умовах, немотивовану агресію. Тому під час індивідуальної бесіди слід виявити ознаки, які можуть зумовити небажані прояви. Наприклад, за допомогою біографічного методу варто враховувати такі особливості: наявність у близьких родичів важких психічних захворювань; співчуття релігійним течіям або приналежність до релігійних сект; пережиті психічні травми; участь у бойових діях; виховання у неповній сім'ї, в дитячому будинку.

У процесі спостереження під час бесіди можуть виявитися зовнішні ознаки (тремор кінцівок рук, надзвичайно рухома міміка обличчя, різкі неадекватні рухи руками, різкі зміни настрою, жовтуваті білки очей, часта зміна розміру зіниць, надмірна рум'яність щок, татуювання на тілі, сліди глибоких ран, порізів, мозолі на зап'ястях) та поведінкових ознак (категоричні й різкі судження, перехід під час розмови на теми екстрасенсиорики, необґрунтованість думок, надмірна образливість через незначні приводи, безпідставна впертість, цинізм, озлобленість). Проте наявність цих проявів не може бути підставою для остаточного висновку про його придатність до служби та виконання оперативних завдань в умовах ризику, але є передумовою для більш детального вивчення психологічних особливостей військовослужбовця.

Для проведення діагностики психологічних особливостей майбутнього військовослужбовця використовуються методики дослідження особистості, наприклад:

1. «Соціально-психологічна адаптація» К. Роджерса та Р. Даймонд (СПА)
2. Методика «Діагностика емоційного вигорання В.В. Бойка
3. Опитувальник на виявлення схильності до ризику (RSK) Г. Шуберга
4. Методика оцінювання професійного стресу
5. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (ШПБ),
6. Методика виміру ступеня агресивності
7. Методика оцінювання загального рівня тривожності та страху
8. Шкала реактивної та особистісної тривожності
9. Експрес-тести САН

10. Методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунге
11. Опитувальник BRAQ-24 для діагностики схильності до агресії
12. Проективні та рефлексометричні тести, орієнтовані на поточне (оперативне) оцінювання динаміки зміни актуального психологічного стану та психологічних резервів організму
13. Тест життєстійкості С. Мадді (ТЖС).

Діагностичне обстеження проводиться у таких напрямках: виявлення факторів, які негативно впливають на психічний стан службовців і ефективність їх професійної діяльності; здійснення контролю за психічним станом особового складу; виявлення службовців, які потребують проведення корекційної роботи.

У процесі діагностики виявляються позитивні та негативні психічні стани, зумовлені необхідністю виконувати оперативні завдання в екстремальних ситуаціях. Слід виявити причини виникнення деструктивних емоційних станів, зокрема негативні емоціогенні чинники, що впливають на співробітників при виконанні службових обов'язків в умовах ризику.

Виявлення психологічних розладів у працівників зумовлює необхідність проведення заходів корекційної роботи; спрямованих на зняття гострих стресових проявів і відновлення працездатності

Другий – *розвивально-профілактичний* – етап зорієнтований на формування психологічної компетентності службовців з використанням профілактичних заходів і проведення інструктажу, застосуванням інтерактивних, ідеомоторних, демонстраційних, ігрових методів, технік регулювання психічних станів, релаксації, медитації, а також імітаційного моделювання екстремальних ситуацій.

Разом з тим, на даному етапі здійснюється психологічна робота з нейтралізації негативних станів працівників з урахуванням їх психологічних особливостей. Так, при виявленні віктимного потенціалу деструктивних емоційних станів виникає необхідність в організації заходів, спрямованих на формування умінь саморегуляції та контролю емоційних станів і поведінки в ситуаціях ризику, розвиток емоційно-вольової стійкості до впливу негативних психологічних станів на поведінку та успішність професійної діяльності.

Психологами встановлена прямо пропорційна залежність між профілактикою несприятливих емоційних станів і можливістю

успішного вирішення проблем ефективності професійної діяльності в екстремальних ситуаціях. Тому для ефективного виконання службових завдань військовослужбовець повинен мати певні знання про природу деструктивних емоційних станів, несприятливі чинники службової діяльності та психологічні травми, вміти регулювати власні емоційні стани.

Відтак, на розвивально-профілактичному етапі значущості набуває застосування профілактичних і консультаційних заходів, а також форми роботи для подолання розладів психічного стану. Психологічна робота в окреслених напрямках сприяє стабілізації емоційних станів, формуванню здатності до саморегуляції, підвищенню працездатності співробітників.

На даному етапі психологічної підготовки слід провести роботу з формування таких професійно важливих якостей працівника, як: впевненість в собі та власних можливостях, почуття психологічної безпеки та соціальної захищеності, готовність до несення служби в екстремальних умовах, емоційна стійкість при діяльності підрозділу в умовах соціальної ізоляції, уміння самостійно приймати рішення при виконанні оперативних завдань.

На підготовку до діяльності в екстремальних умовах також впливають і взаємовідносини в колективі. Процес налагодження взаємин потребує зміни деяких звичок, стосунків з оточуючими, підходів до оцінювання людей. Об'єктивний аналіз ситуації та використання прийомів саморегуляції допомагають успішно переборювати труднощі міжособистісного спілкування. Застосування тренінгів з розвитку комунікативної компетентності сприятиме налагодженню міжособистісних стосунків у колективі, формуванню комунікабельності та толерантності.

*Третій – оцінно-аналітичний – етап* включає аналіз і оцінювання результатів сформованості психологічної компетентності військовослужбовців, надання рекомендацій щодо нормалізації соціально-психологічного клімату в підрозділах, формування навичок оперативного реагування в екстремальних ситуаціях службової діяльності (таблиця 1).

У психологічній практиці розроблено чимало програм психологічної підготовки військовослужбовців. У цьому контексті пропонується програма, спрямована на формування здатності до розвитку психологічної надійності, регулювання власних емоцій та поведінки в ситуаціях ризику.

## Етапи психологічної підготовки майбутніх військовослужбовців

№	Назва етапу	Методи психологічної роботи	Результати
I	Організаційно-діагностичний	Анкетування Індивідуальна бесіда Спостереження Біографічний метод Методики СПА, RSK, ШПБ, ТЖС, САН	Рівні психологічної компетентності щодо служби в умовах ризику
II	Профілактико-розвивальний	Інструктаж Інтерактивні Ідеомоторні Демонстраційні Ігри Регулятивні Імітаційне моделювання Рефлексивні	Емоційно-вольова стійкість Комунікативна компетентність Саморегуляція Самоконтроль Самоаналіз, Самооцінка
III	Оцінно-аналітичний	Аналіз результатів Оцінка результатів Рекомендації	Психологічна компетентність щодо служби в екстремальних умовах Сприятливий психологічний клімат у колективі

*Мета програми* – вдосконалення психологічної підготовки майбутніх військовослужбовців до саморегуляції психічних станів та їх оптимізації в екстремальних ситуаціях службової діяльності.

*Завдання програми:* формування психологічної компетентності майбутніх військовослужбовців, освоєння методів саморегуляції емоційного стану та управління поведінкою, оволодіння навичками бойового реагування.

*Структура програми* включає два модуля: модуль I – теоретична підготовка; модуль II – практична підготовка, що

передбачає оволодіння технікою саморегуляції емоційних станів на основі проведення тренінгу.

Програма розрахований на 6 днів психологічної підготовки майбутніх військовослужбовців. Заняття проводяться по 2 години щодня (таблиця 2).

Таблиця 2

Тематичний план програми  
«Психологічна підготовка військовослужбовців»

Модулі	№ теми	Назва теми	К-сть годин
I. Теоретична підготовка	1	Психічні стани військовослужбовців при виконанні службових завдань: поняття, класифікація, динаміка розвитку	2
	2	Деструктивні психічні стани та гострі емоційні реакції, що виникають в екстремальних ситуаціях службової діяльності: причини, характеристики, наслідки	2
	3	Діагностика психічних станів майбутніх військовослужбовців	2
		Всього за модуль 1	6
II. Практична підготовка	4	Психологічні техніки регулювання емоційно-вольових станів, зняття напруги та релаксації	2
	5	Психологічна допомога щодо нейтралізації деструктивних психічних станів після виконання службових завдань в екстремальних умовах	2
	6	Психологічне забезпечення подолання посттравматичних стресових розладів у військовослужбовців	2
		Всього за модуль 1	6
Разом			12

При комплектації навчальної групи варто враховувати результати вхідного контролю, досягати однорідності її складу, тобто включати в неї представників однієї служби та спеціальності.

Процес розвитку психічної саморегуляції та самовладання передбачає систематичне *тренування* здатності впливати на власний емоційний стан і поведінку.

*Психічна саморегуляція* має дві цільові установки: з одного боку, – створення максимально сприятливих психологічних передумов для успішного виконання службової діяльності, з другого – полегшення переходу до відпочинку і релаксації. При цьому слід розрізняти застосування простих регулюючих прийомів, знайдених самим реципієнтом у результаті професійного та життєвого досвіду («найвна» регуляція) та оволодіння тренувальними методами – способами цілеспрямованого змінення автономних процесів, тобто тих, які не можуть керуватися звичайними засобами. Бажаний ефект досягається шляхом регулярно повторюваного тренування.

Розвиток психічної саморегуляції за допомогою емоційно-вольового тренування спирається на загальний *принцип функціонування організму*: постійний зворотний зв'язок, референтну сигналізацію центральної нервової системи про виконання фізіологічних процесів. Ці сигнали можуть сприйматися диференційовано та створювати основу, на якій створюється зміст програм тренування емоційно-вольової саморегуляції (тренування почуття внутрішньої розкутості, різкості, напруги, розслаблення).

Як відомо, *емоційно-вольова саморегуляція* як система прийомів самовпливу застосовується для підвищення емоційно-вольової стійкості в напружених і небезпечних ситуаціях службової діяльності. Практична значущість використання прийомів емоційно-вольової саморегуляції полягає у розвитку здатності до самостійного впливу на власні регулюючі психологічні та нервові механізми за допомогою вправ. Застосування прийомів емоційно-вольової саморегуляції сприяє також вдосконаленню таких психологічних якостей, як самовладання, самовпевненість у власних силах, уважність, інтелектуальна активність, розвиває навички запам'ятовування. Водночас психологічна робота над розвитком емоційно-вольовою саморегуляції сприяє запобіганню розумової та фізичної перевтоми, зміцненню нервової системи та підвищенню стійкості психіки до негативних впливів, збільшенню працездатності працівника.

Отже, формування здатності до емоційно-вольової саморегуляції забезпечує розвиток психічних станів, сприятливих для оптимального використання своїх внутрішніх можливостей,

актуалізації особистісних і професійних якостей, необхідних для виконання службових завдань в екстремальних ситуаціях.

Процес розвитку емоційно-вольової саморегуляції ґрунтується на таких *принципах*: релаксації – визволення тіла й психіки від напруги та розслаблення м'язів, оскільки тілесним виразом негативних емоцій є м'язова напруга (спотворене обличчя, стиснене дихання, нервові тремтіння, заціпеніння або метушливість); візуалізації – створення внутрішнього образу, активізація уяви за допомогою слухових, зорових, нюхових, смакових, дотикових відчуттів для ефективного використання своїх внутрішніх ресурсів, актуалізації психічних процесів; самонавіювання – активна установка, що дозволяє виразити образи, які відображаються у свідомості внутрішнім «віддунням» такими словами: «Я можу це зробити».

Для тренувань щодо оволодіння способами саморегуляції можуть бути рекомендовані такі *види професійно-психологічного тренінгу*:

- тренінг пізнавальних якостей, спрямований на розвиток спостережливості і накопичення досвіду професійних сприймань, тренування розвитку професійної чутливості;

- комунікативний тренінг, який передбачає оволодіння навичками встановлення психологічного контакту і доброзичливих стосунків, здійснення психологічного впливу на осіб, які становлять оперативний інтерес;

- рольовий тренінг, який включає розвиток навичок рольової поведінки та здатності до імпровізації за допомогою рольової гімнастики;

- психорегулююче тренування (у т. ч. аутогенне тренування), що дозволяє регулювати емоційні стани, знімати зайву напругу, створювати позитивний настрій в діяльності співробітника;

- психотехнічні ігри, що передбачають виконання певних ролей і дій в екстремальних ситуаціях.

Практична реалізація програми здійснюється завдяки створенню оптимальних *психологічних умов* для успішного виконання службових дій, зокрема: закріплення позитивної установки щодо себе («Я справлюся»), підвищення почуття впевненості у собі; гармонізації та активації емоційно-афективних процесів (особливо в ситуаціях, пов'язаних з ризиком, почуттям страху, дефіцитом часу на здійснення оперативних дій); підвищення зосередженості при підготовці до виконання службових дій (оперативних, бойових, рятувальних, слідчих, розшукових);

прискорення переходу до відпочинку після значних службових навантажень.

До психологічних умов організації психологічного тренінгу слід також віднести такі: виявлення індивідуально-психологічних особливостей особистості, сприяння розкриттю її внутрішніх ресурсів, оволодіння професійно значущими якостями. Це дозволяє правильно визначати форми та методи підготовки, концентрувати свої зусилля в потрібному напрямку.

Для тренувань, спрямованих на оволодіння вміннями емоційно-вольової саморегуляції, рекомендують наведені нижче методи психологічної роботи.

*Метод «Психологічне моделювання умов і труднощів професійної діяльності»* – це комплекс способів і засобів, який сприяє створенню зовнішніх і внутрішніх (психологічних) умов, наближених до реальних умов ризику.

*Метод використання прийомів логіки*, що передбачає аналіз екстремальної ситуації, самопереконання в нераціональності певного деструктивного психічного стану, неадекватного нервового напруження, доцільності іншого стилю діяльності та поведінки. Психічний захист у даному випадку ґрунтується на самопереконанні в тому, що навіть із складних положень, в які потрапляє службовець, можна зробити певні психологічні висновки. Необхідно проаналізувати, що сталося, де допущена помилка, і уявити собі, яка може бути користь для професійної діяльності.

*Метод самопереконання* виступає у вигляді таких висловлювань: «Я найдосвідченіший», «Я все можу», «Я можу розкрити злочин». Подібні самопереконання використовуються як стимул у подоланні психологічно напружених ситуацій, що виникають у правоохоронній практиці.

*Метод самонаказу* типу: «Треба!», «Сміливіше!», «Терпи!», «Працюй!». При використанні самонаказу слід встановити взаємозв'язок між внутрішньою промовою та дією, яка додає працівнику внутрішньої сили, сприяє мобілізації зусиль, виступає «пусковим» стимулом. Доцільно поєднувати самонакази з формулами самопереконання. Наприклад: «Я нічого не боюся! Вперед!» або «Я впораюся з цією роботою! Сміливіше!».

*Використання образів* – ігровий метод, який передбачає перевтілення працівника в образ героя літературного твору або кінофільму. Уміння подумки уявити собі образ для наслідування, увійти в певну роль допомагає знайти свій стиль поведінки і не

лише регулювати свій стан, але і, якщо потрібно, чинити психологічний тиск на злочинця, ворога, опонента.

*Метод цілеспрямованого уявлення ситуацій*, – застосування якого спрямовано на формування вміння налаштуватися або зняти нервову напругу за допомогою уяви та уявлень. При налаштуванні на виконання певної професійної дії рекомендується згадати емоційні сцени, ситуації, пов'язані з успішними результатами службової діяльності – рятуванням людей, розкриттям злочину, затриманням злочинних груп, героїчними вчинками.

*Метод відволікання* – передбачає досягнення певного стану тоді, коли застосування активних методів саморегуляції є недоцільним. Нерідко це буває пов'язано з вираженим стомленням, почуттям спустошення, розпачу. У таких випадках зняти психічну напругу можна за допомогою різних засобів відволікання (цікава книга, фільм, музика, природний пейзаж).

*Свідоме управління м'язовим тонусом* – метод саморегуляції емоційного стану, покликаний нівелювати психічну напруженість, м'язову скутість, підвищує здатність службовця до успішної реалізації своїх можливостей.

*Метод дихальної саморегуляції* психічного стану використовується в ситуаціях, коли необхідно швидко «взяти себе в руки», заспокоїтися або, навпаки, підняти свій тонус. Даний метод складається з таких прийомів: заспокійливий ритм дихання, дихання на рахунок, затримка дихання.

Перевірка рівня психологічної підготовки фахівців екстремальних професій здійснюється завдяки *методу психологічного аналізу* та вирішенню практичних завдань.

Застосування пропонованого комплексу методів психологічного тренінгу дозволяє ефективно формувати особистісно-професійні якості, уміння та навички, необхідні для виконання службових завдань професійної діяльності в екстремальних умовах.

Використання методів саморегуляції посилює стимулюючу та орієнтуючу регуляцію, що включає збільшення позитивних і виключення негативних установок до себе, власних можливостей, очікуваних професійних результатів. При виборі методів саморегуляції слід враховувати індивідуальні особливості працівників та різноаспектну спрямованість цих методів: в одному випадку вони допоможуть зняти нервову напругу, розслабитися, відновити працездатність, в іншому, – сприятимуть мобілізації,

входженню в особливий психічний стан, адекватний умовам службової діяльності.

Аналіз результатів практичної реалізації запропонованої програми передбачає проведення вхідного та вихідного контролю досягнень слухачів, який включає заповнення анкети, тестовий контроль знань, співбесіду за підготовленими питаннями.

При комплектації навчальної групи варто враховувати результати вхідного контролю знань, досягати однорідності її складу, тобто включати в неї представників однієї служби та спеціальності.

*Критеріями ефективності* впливу програми психологічної підготовки на особистість співробітника виступають: надійність дій в екстремальних ситуаціях, небезпечних для життя і здоров'я; суб'єктивна впевненість у своїх силах; вміння регулювати свої емоційні стани; рівень розвитку сприятливих емоційних станів, емоційно-вольової стійкості.

Позитивні результати практичної реалізації програми мають проявитися в підвищенні ефективності службової діяльності майбутніх військовослужбовців в екстремальних умовах службової діяльності.

Зауважимо, що дієвим механізмом психологічної готовності до виконання оперативних завдань в екстремальних умовах виступає бойове реагування – цілеспрямована, скоординована діяльність учасників бойових дій щодо організації їх оптимального функціонування під час виконання завдань бойової діяльності.

Розкриваючи сутність поняття «навички бойового реагування», зазначимо, що даний феномен розглядається як автоматизований психомоторний спосіб діяльності, оволодіння яким передбачає управління зброєю, спецзасобами та фізичною силою, а також мобілізацію внутрішніх (емоційно-вольових, інтелектуальних) ресурсів і оперативне прийняття рішень під час виконання завдань бойової діяльності, контроль динаміки конфлікту або екстремальної ситуації.

*Компонентна структура* «навичок бойового реагування» (далі НБР) включає три складові: фізичний компонент, – представлений сформованістю умінь виявляти свої фізичні якості (силу, легкість, гнучкість); емоційно-вольовий компонент, – що виражається в умінні регулювати й контролювати свій емоційний стан, проявляти психологічну стійкість та волю; інтелектуальний компонент, – який включає способи прийняття екстремальних

обставин, оцінку ситуації, вибір оптимального рішення, організацію дій, розумові операції та рефлексивний аналіз бойової діяльності.

Організація процесу формування НБР ґрунтується на закономірностях, що відображають взаємозв'язки етапів і варіантів розвитку небезпечної ситуації. Ці взаємозв'язки визначаються, з одного боку, силовою (озброєною) протидією майбутнього військовослужбовця та його «противника» і з іншого, – напрямами дій залежно від результативності попередніх дій.

Для формування НБР варто пропонувати методику формування у майбутніх військовослужбовців готовності до бойової діяльності, використання якої передбачає вирішення таких завдань: апробація практичних моделей екстремальних ситуацій; імітація екстремальних умов бойової діяльності; діагностика рівнів сформованості НБР; розробка варіантів розміщення спеціалізованої лінії перешкод («лабіринту»); аналіз та оцінка рівнів сформованості НБР в умовах психологічних навантажень.

Послідовність процесу формування НБР складають такі *етапи* психологічної роботи: перший – передбачає виявлення вихідного рівня сформованості НБР; другий – спрямований на прогнозування результатів сформованості НБР; третій – зорієнтований на вивчення особистісних характеристик та індивідуального ресурсу майбутнього військовослужбовця, можливості мобілізації його зусиль; четвертий – використання інтерактивних, демонстраційних, імітаційних, ідеомоторних форм і методів формування НБР; п'ятий – аналіз і оцінка отриманих результатів.

Для відтворення психологічних чинників екстремальних умов службової діяльності варто використовувати *методи*, завдяки яким моделюються умови бойової діяльності: словесно-логічні методи – моделювання психологічного впливу на групу або особу за допомогою вербальних засобів; наочні методи – показ озброєнь, спецзасобів, прикладів виконання оперативних завдань бойових дій; комп'ютерні методи – комп'ютерне моделювання психологічних факторів бойової діяльності для вирішення оперативних завдань; ділові ігри – імітаційне моделювання екстремальних ситуацій; – тренажерні методи; бойові методи – навчання з використанням зброї, технічних засобів; методи регуляції психічних станів, реалізація яких здійснюється з використанням прийомів розвитку саморегуляції та самонавіювання, аутогенного, психорегулюючого та психом'язового тренування.

Успішності процесу формування НБР сприяє використання методів, спрямованих на активне включення в імітовану екстремальну ситуацію для виконання оперативних завдань: демонстраційних, – спрямовані на з'ясування умов бойової діяльності (показ дії, демонстрація способів і засобів її виконання, тренування); умовно-ситуаційних, – завдяки яким сприймається логіка бойових дій, здійснюється відпрацювання способів оперативної взаємодії (вирішення ситуаційних завдань, професійні ігри, тренінги, тактичні навчання); створення «реальних ситуацій», – за допомогою яких здійснюється формування готовності до виконання реальних навчально-бойових завдань за умов, що імітують бойові дії.

Комплексне використання вказаних методів забезпечує формування у майбутніх військовослужбовців психологічної стійкості, здатності до мобілізації вольових зусиль, саморегуляції та самоконтролю власної поведінки в екстремальних ситуаціях, мотивації до оволодіння НБР та оперативними способами бойової діяльності.

**Висновки.** Психологічна підготовка майбутніх військовослужбовців до службової діяльності в екстремальних умовах, небезпечних для життя та здоров'я людей становить спеціально організований процес, спрямований на формування психологічної компетентності – інтегрованого поєднання психологічних характеристик, які відповідають специфічним особливостям службової діяльності в ситуаціях ризику, сприяють якісному виконанню обов'язків і вимог, які пред'являються до виконання оперативних завдань службової діяльності. Структуру психологічної компетентності діяльності складають такі компоненти, як: професійно-психологічна зорієнтованість і чутливість; психологічна готовність до оперативних дій; професійна спостережливість і розвинена пам'ять; психологічна стійкість.

Аналіз наукових підходів до психологічної підготовки військовослужбовців дозволив висвітлити пріоритетні напрями їх психологічної підготовки: психофізіологічний, професійно-генетичний, професіографічний, функціональний, інтегрований, компетентнісний.

Узагальнення позицій сучасних психологів до психологічної підготовки військовослужбовців дозволив визначити логіку та послідовність етапів роботи: перший – організаційно-діагностичний – етап, зорієнтований на виявлення вихідного рівня психологічної компетентності, що передбачає вивчення особистісних

характеристик та індивідуального ресурсу особистості, можливості мобілізації зусиль на виконання оперативних завдань службової діяльності; другий – профілактико-розвивальний – етап, який спрямований на формування психологічної компетентності службовців з використанням профілактичних, консультативних, корекційних заходів; третій – оцінно-аналітичний – етап, що включає аналіз і оцінювання ефективності отриманих результатів, надання рекомендацій щодо нормалізації соціально-психологічного клімату в підрозділах, формування навичок бойового реагування в екстремальних умовах службової діяльності.

Запропонована програма психологічної підготовки майбутніх військовослужбовців має практичну значущість для формування у них психологічної компетентності, розвитку психологічної стійкості, здатності до емоційно-вольової саморегуляції та управління власною поведінкою в екстремальних умовах службової діяльності, небезпечних для здоров'я та життя.

Успішності результатів психологічної підготовки майбутніх військовослужбовців до бойових дій сприяє впровадження методики формування навичок бойового реагування, необхідних для виконання оперативних завдань в умовах бойових дій.

### **Список використаних джерел**

1. Дикун В. Г., Мороз В.М., Стасюк В. В. Методологія дослідження морально-психологічного стану особового складу військ (сил) : навч.-метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2023. 383 с.
2. Кокур О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України : метод. посіб. Київ : Видавничий дім “Освіта України”, 2021. 74 с.
3. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія / М. С. Корольчук, М. В. Корольчук, А. І. Кулаженко та ін.; за ред. М. С. Корольчука. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. 276 с.
4. Робота з травмами війни. Український досвід : матеріали Першої всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 28–31 берез. 2018 р.) / [за наук. ред. Л. А. Найдьонової, О. Л. Вознесенської, В. В. Савінова та ін.]. Київ, 2018. 170 с.
5. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій. Практичний посібник / за наук. ред. Т.М. Титаренко/ НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

## ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ В КОНТЕКСТІ ВІЙНИ: ДИНАМІКА ЗМІН ТА ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ

*Ясточкіна І.А.*

Збройні конфлікти, загарбницька агресія справляють надзвичайно руйнівний вплив на цивільне населення. Прямий вплив війни – смертність і травми, майже рівною мірою стосується як військових, так і цивільних, відсоток втрат серед яких під час сучасних воєн лише зростає. Не менш руйнівним є вплив війни на психоемоційний стан населення. Цивільні особи зазнають психологічної шкоди через безпосередній вплив насильства та руйнувань війни: загрозу смерті чи серйозних поранень себе чи інших осіб, втрату житла, вимушене переселення та розлуку з родиною та друзями. Додаткове навантаження справляють «щоденні стресори»: стресові соціальні та матеріальні умови, які часто викликані або посилені збройними діями [16, с. 177].

На жаль, сьогодні українці знають, що таке бомбардування та обстріли міст або регіонів, втрата близьких або рідних або розлука, евакуація чи вимушена втеча з дому, допомога від міжнародних організацій чи волонтерів, очікування припинення війни та перемоги. Однак поряд з навалюю негативних контекстів воєнного часу, українці та українки продовжують жити – навчатись, створювати родини, розвиватись та підтримувати одне одного [10].

Перехід суспільства з мирного стану у воєнний супроводжувався суттєвими зрушеннями звичної динаміки, емоційна складова стала важливим ресурсом підтримки психологічної стійкості населення [16, с. 194].

Психоемоційні стани – мінливі стани людини. Як правило, емоційно насичені, вони виникають під впливом життєвих обставин, стану здоров'я, ряду інших факторів. Психоемоційні стани, як і інші психічні явища, існують у вигляді переживань, ідей у свідомості людини та в тій частині психіки, яка належить до сфери несвідомого.

Дослідженням динаміки емоційних станів займалися: С. Дембіцький, О. Злобіна, Н. Костенко, С. Лукова, В. Тихонович тощо. Ресурсна сфера особистості, зокрема психологічні ресурси були в центрі уваги таких науковців: Г. Бевз, О. Даценко, Н. Каргіна, В. Казібекова С. Кондратюк, О. Штепа, А. Чхайдзе.

У психоемоційних станах поєднуються характеристики психічних процесів і властивостей особистості. Аналіз психоемоційних станів дає змогу прогнозувати поведінку особистості, її розвиток та самозростання. З іншої сторони, звернення до сфери ресурсів особистості дає змогу віднайти способи зниження надмірної психоемоційної напруги, яка відчувається серед значної частини населення.

Трактуючи поняття «ресурси» у сфері наукових знань, здебільшого мова йде про «наявність того, що містить силу та енергію, є джерелом певної сутності, що може перетворювати наміри в активність, що має здатність до відновлення, забезпечуючи постійність і стабільність життя» [12, с. 20].

До ключових психологічних теорій ресурсів належать:

- теорія самоефективності А. Бандури;
- теорія консервації ресурсів С. Хобфолла;
- концепція життєстійкості С. Мадді, у якій виділено три автономних компонента стійкості до стресових ситуацій (залученість, контроль, прийняття ризику);
- дослідження ресурсів копінг-поведінки Р. Лазаруса;
- концепція «ресурсності особистості» О. Штепи, де метарівнем актуалізації ресурсів є здатність людини до рефлексії та самоздійснення [12, с. 21; 18].

Значного поширення набула теорія консервації (або збереження) ресурсів (COR-теорія) С. Хобфолла. Ресурси, за його визначенням, це об'єкти, особистісні якості, обставини або види активності, що є цінністю для індивіда або засобом для досягнення важливих цілей, і тому людина намагається їх зберегти, мінімізувати їх втрату, інвестувати свій час та енергію в стосунки із соціумом. Модель збереження ресурсів розглядає чотири види ресурсів: об'єктивні ресурси (квартира, будинок, машина тощо), соціальні ресурси (вік, соціальний стан), особистісні характеристики (ресурси стресостійкості) й енергетичні ресурси (час, гроші, знання) [12, с. 21].

За більш ширшою класифікацією С. Хобфолл виокремлює ресурси, які включають: 1) матеріальні об'єкти (дохід, будинок, одяг, матеріальні фетиші) і нематеріальні (бажання, цілі); 2) зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус) і внутрішні змінні (самоповага, професійні вміння, навички, здібності, інтереси, гідні захоплення, риси характеру, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань і ін.); 3) психічні та фізичні стани; 4) вольові, емоційні і енергетичні характеристики,

які необхідні (прямо або побічно) для подолання важких життєвих ситуацій [7, с. 82].

У загальному розумінні психологічні ресурси – це внутрішні чи зовнішні змінні (засоби і можливості), які є джерелом сили для окремої людини (індивідуальний рівень) чи цілої групи [12, с. 22].

В. Казібекова тлумачить ресурс як «комплекс особистісних властивостей, які дають людині змогу зберегти почуття щастя і впевненості, мудрість і життєвий досвід подолання труднощів, внутрішні сили, необхідні людині, щоб конструктивно подолати життєві кризи» [4, с. 124; 5].

Психологічні ресурси розглядають досить широко та багатоаспектно:

- як механізми регуляції особистістю власної діяльності;
- як засоби забезпечення психологічного благополуччя, інструменти особистісного розвитку;
- як способи опанування кризових ситуацій на основі їх когнітивної оцінки;
- як особистісно значущі об'єкти внутрішнього і зовнішнього світу (Г. Бевз, С. Хобфолл, О. Штепа).

О. Даценко наголошує на тому, що на відміну від інших видів, психологічні ресурси – це, в першу чергу, деякий запас внутрішньо-психологічних можливостей, які відображають цілісну організацію людини як суб'єкта саморозвитку та життєтворчої самореалізації. Вони виступають джерелом внутрішньої сили, дозволяють справлятися зі складними ситуаціями, досягати мети, успішно функціонувати у власному онтологічному просторі [2, с. 23].

Дослідниця О. Штепа є автором терміну «ресурсна насиченість особистості». Це – «рефлексивно зумовлена здатність перетворення кількісного вмісту її психологічних ресурсів» [18, с. 314].

Стратегії ресурсної насиченості включають: особистісну здійсненність; особистісну зрілість; життєстійкість; екзистенційну здійсненність; екзистенційну мотивацію; базові переконання [18, с. 322].

Компонентами ресурсної насиченості є: психологічна ресурсність; психологічне благополуччя; толерантність до невизначеності; когерентність; екзистенційні ресурси; сили характеру; ресурси психологічного виживання; персональна ресурсність; ресурси взаємин [18, с. 322].

А. Чаїдзе досліджувала питання активізації ресурсів особистості у важких психологічних життєвих ситуаціях. Вона наголошує на здатності ресурсів формуватися у процесі життєдіяльності [17]. Науковиця зауважує, що внутрішній ресурс дітей і підлітків, що допомагає успішно справлятися з життєвими труднощами, пов'язаний з гнучкістю мислення, поведінки, емоційного реагування. Це проявляється в швидкому освоєнні нових стандартів, оволодінні навичками, перемиканням уваги з однієї ситуації на іншу, в емоційній гнучкості, захисній роботі уяви. Однак не можна переоцінювати значення внутрішніх ресурсів дитини. Значення зовнішніх чинників подолання важких життєвих ситуацій для дітей набагато більше, ніж внутрішніх. Також саме соціальна і емоційна підтримка значущих людей є важливим чинником у подоланні важких ситуацій в юності і вирішальним – в старості, незважаючи на можливість розвитку в цьому віці таких внутрішніх ресурсів, як мудрість, звернення до духовно-релігійного досвіду. Для періоду дорослості на всіх його етапах найбільш важливим ресурсом в копінг поведінці є здатність усвідомлення власної психологічної реальності, прийняття цієї реальності, розуміння власних можливостей і обмежень в різних сферах свого життя [17, с. 154].

Найбільш суттєво роль психологічних ресурсів проявляється в несприятливих або невизначених ситуаціях, коли наявні виклики вимагають від людини мобілізації та застосування своїх сил. Психологічні ресурси є складним інтегративним явищем, змістова та динамічна сутність яких опосередкована предметом життєвих потреб, таких як виконання діяльності, соціалізація та адаптація, вирішення проблем самореалізації тощо [2, с. 23].

За роки повномасштабного вторгнення в Україні проведена достатньо велика кількість діагностичних зрізів серед населення, які стосуються соціального благополуччя, самопочуттів, психоемоційних настроїв. Отримані дані є репрезентативними та дають змогу цілісно оцінити широкий спектр емоцій, які переважають під час війни, а також окреслити ресурсний потенціал українців [1; 3; 6; 8-11; 14-16].

Так, в рамках двадцять шостої хвили загальнонаціонального опитування Соціологічною групою «Рейтинг» було проведене дослідження динаміки суспільних настроїв населення України [14]. Серед отриманих результатів є інформація про оптимістичні настрої. Старші респонденти мають загалом більше оптимізму. Серед українців віком 51+ рух справ оцінюють позитивно 44%

(проти 39%, які вважають, що справи рухаються у неправильному напрямку). Це єдина вікова категорія, де позитивна оцінка переважає над негативною. Тоді як серед наймолодших правильним вважають напрям лише 27% [14]. На питання які дві емоції, респонденти відчувають, коли думають про Україну, співвітчизники найчастіше називали гордість (56%), потім сум (39%) і страх (21%) [14].

Загальна тенденція – це зростання негативних емоцій і певне зменшення оптимізму. У серпні 2022 гордість відчували 75%, наразі 56%, хоча все одно ця емоція залишається домінуючою. Також у період з 2022 року до 2024 року зросло відчуття суму (з 29% до 39%) і страху (з 11% до 21%) [14].

Упевненість або невпевненість у перемозі України загалом відповідає суб'єктивній схильності до позитивних або негативних емоцій. Наприклад, серед тих, хто переконаний у перемозі, вища частка гордості (64% проти 21%) та радості (12% проти 2%) за країну. А серед невпевнених у перемозі навпаки переважає сум (56% порівняно 36%), та більшим є страх (25% проти 21%), гнів (18% проти 7%), сором (19% проти 5%) [14].

Молодші покоління порівняно зі старшими частіше відчувають сум (по 41%) і гнів (10%), ніж старші покоління (36% і 7% відповідно). З іншого боку, молодь віком 18-35 років частіше відчуває зацікавленість (15%) щодо майбутнього України [14].

Страх – емоція, яка помітно коливається між різними категоріями респондентів. Наприклад, це відчуття більш поширене серед внутрішньо переміщених осіб (31% проти 20%), серед респондентів, чий родичі зараз в ЗСУ (25% проти 19%), і серед молоді (26% проти 20% серед старших респондентів) [14].

Згідно з даними загальнонаціонального соціологічного опитування, проведеного Фондом «Демократичні ініціативи» імені Ілька Кучеріва спільно із соціологічною службою Центру Разумкова наприкінці 2023 року, отримано дані щодо переважаючих емоцій та почуттів.

У 2023 році 43% українців найбільше надихали та мотивували пережити цей складний рік їхні сім'ї та рідні люди. Причому орієнтація на близьких і рідних як на опору стала більш поширеною (наприкінці 2022 р. було 30%). Водночас, як і в 2022 р. другим найпоширенішим джерелом натхнення та мотивації залишаються захисники та захисниці в Силах оборони України (16%). Таким чином, на другому році повномасштабного

вторгнення джерела підтримки і мотивації для суспільства залишаються сталими [9].

Українці дивляться з надією як на своє майбутнє (55%). Розмірковуючи про власне майбутнє, окрім надії, найчастіше відчують тривогу (40%) та оптимізм (28%). І хоча надія продовжує бути найбільш поширеною емоцією як і в 2022 р., кількість тих, хто відчуває тривогу, дещо зросла (було 33% у 2022 р.), поменшало також й оптимістів (було 36%). Так само зросла тривожність і щодо майбутнього України загалом: від 24% наприкінці 2022 р. – до 34% у грудні 2023 р. [9].

Війна впливає на повсякденне життя абсолютної більшості населення України (95%), 61% з яких називає цей вплив визначальним. Такі оцінки характерні для всіх макрорегіонів України, але найбільше – для Сходу, де війна має кардинальний вплив на повсякденне життя 68% населення. Війна також «визначає» життя людей незалежно від їхнього віку. Лише серед молоді (18–29 років) фіксується менша, ніж в інших вікових групах, частка тих, на чие життя війна справляє дуже сильний вплив. Але і серед молоді цей показник становить більшість респондентів (54%) [9].

З впливом війни пов'язані і відчуття, що у 2023 році життя українців погіршилося: 35% зазначають, що життя стало трохи гіршим, а ще 40% відчувають істотне погіршення [9].

Також варто звернути увагу на показники Індексу соціальної згуртованості та примирення. Згідно з Індексом соціальної згуртованості та примирення (SCORE) психосоціальні навички для України за шкалою від 0 (мінімум) до 10 (максимум) зафіксовано для визначених показників на рівнях: згуртованість в сім'ї – 8,5; стійкість до стресу – 6,7; націленість на саморозвиток – 6,5; психічне здоров'я (мета-показник) – 5,8; тривожність – 4,9; депресія – 3,7 [13].

Серед провідних тенденцій у зміні психоемоційних станів, які підсилились під час війни:

- на тлі війни відбулась суттєва мобілізація психологічних ресурсів, яка є важливою складовою, що забезпечує на теперішній час здатність переживати труднощі війни і готовність їх терпіти у більшості населення;

- спостерігається поступова поляризація позитивних і негативних оцінок ситуації, картина сприйняття реальності стає більшою мірою «чорно-білою»;

– мінливість психоемоційних станів людини є доволі високою, тому, попри відносну стійку тенденцію до збереження психологічної стійкості, оцінити її потенціал у тривалій перспективі складно, не виключено стрімке зростання негативних переживань та оцінок [16, с. 204].

Відповідно до даних Центру Разумкова, що стосуються соціального самопочуття громадян, самооцінки психологічного стану, можна зазначити наступне. Оцінюючи власний психологічний стан на 24 лютого 2022 р. (на початок війни) за шкалою від 0 до 10, де 0 означає «максимальний рівень спокою, упевненості», а 10 відповідає максимальному рівню паніки, страху, невпевненості, респонденти його оцінили в середньому 7,0 балами (49% оцінили балами від 8 до 10, що відповідають високому рівню паніки, страху, невпевненості). Оцінюючи власний психологічний стан на час проведення дослідження (у січні 2024р.) респонденти його оцінили в середньому 5,9 балами [8].

Цінною є інформація щодо рівня задоволеності життям. Рівень задоволеності громадян України життям зростав протягом останнього десятиліття перед початком повномасштабної війни і у 2017 та 2022 роках був вищим порівняно з 2011 роком (відповідно 5,1; 5,2 і 4,5 бала за шкалою від 1 до 10, де «1» означає – «абсолютно не задоволений», а «10» – «абсолютно задоволений» своїм життям). У січні 2024 р. порівняно з 2022 роком зафіксоване зниження цього показника до 4,7 бала [8]. Найбільше знизився рівень задоволеності життям порівняно з вереснем-жовтнем 2022 р. у Західному регіоні (з 6,1 до 4,9 бала). Як і у вересні-жовтні 2022 р., найменшою мірою задоволені життям жителі Південного регіону (3,9 бала), тоді як в інших регіонах – від 4,5 балів (на Сході) до 4,9 балів (на Заході та в Центрі країни) [8].

Відчуття задоволеності життям знижується із віком опитаних (від 5,1 балів серед тих, кому менше 30 років, до 4,2 балів серед тих, кому 60 і більше років) [8].

Інші опитування київського міжнародного інституту соціології (КМІС) показують ряд негативних наслідків для пересічних українців унаслідок російського вторгнення: 78% говорять про поранення або загибель принаймні когось з родичів чи друзів, 64% – про зниження доходів, 29% – про втрату роботи. Крім цього, 64% відзначають погіршення психічного здоров'я, 55% – фізичного здоров'я [6].

Згідно з даними всеукраїнського національно репрезентативного Омнібусу, проведеного дослідницькою агенцією

Info Sapiens, українці підсумовуючи 2 роки війни, найчастіше згадували втрату близької людини та важкі переживання. Збільшилася частка респондентів, які назвали негативні контексти воєнного часу – таких близько половини (48%) [10].

Актуальне опитування, присвячене темі переживання стресових станів населенням України в умовах війни, проведене Соціологічною групою «Рейтинг», наводить такі факти. Через широкомасштабне вторгнення російської федерації в Україну кількість тих, хто отримав досвід перебування в зоні бойових дій зріс з 18% до 44% [15].

Враховуючи поширеність та негативний психологічний вплив, рейтинг стресорів є наступним (від найважчих до найлегших):

- травматичний досвід як важкі спогади,
- стресори соціальної взаємодії (конфлікти, недостатня підтримка, дискримінація) та особистих вчинків,
- погіршення умов життя,
- проблеми зі здоров'ям,
- загроза для життя як можливість, обумовлена війною [15].

За поширеністю окремі стресові стани можна впорядкувати наступним чином (від найменш поширених до найбільш поширених):

- ворожість як імпульсивність і агресія,
- депресія як пригніченість і тужливість,
- соматизація як тілесний дискомфорт,
- міжособистісна чутливість як низька самооцінка та вразливість,
- тривожність як напруженість, страх і погані передчуття,
- виснаження як занепад фізичних та психічних можливостей,
- параноїдальні ідеї як підозрілість, недовіра та звинувачування інших [15].

Вищезазначену інформацію доповнюють дані компанії Gradus Research в рамках дослідження «Градус українського суспільства під час війни» (дев'ята хвиля), яка систематично робить зрізи настроїв населення України. Так, українці все більше відчувають втому. Більшість респондентів (55%) зазначають, що у їх житті останнім часом переважає втома [1]. Серед інших найбільш поширених станів опитаних переважають: напруженість (43%), роздратування (32%), безсилля (31%), розчарування (29%), обережність (28%), страх (28%) та гнів (25%) [1].

З точки зору рівня психологічного дистресу актуальна ситуація співмірна з другою половиною 2020 року, коли населення України знаходилося в очікуванні чергової хвилі коронавірусу. Так, близько 69% опитаних демонструють нормальний рівень психологічного дистресу, 21% – підвищений, 10% – високий. Це дозволяє припустити, що за рахунок збереження Збройними силами України значної частини соціального ареалу існування українців, населення у своїй більшості має достатні ресурси психологічного відновлення, а також захист від найтяжчих стресорів війни [15].

Основними наслідками психологічних стресових станів в умовах війни є ціннісна депривація в таких сферах як дозвілля, фізичне здоров'я та багатство. Натомість, трьома ціннісними стовпами, на яких зараз тримається індивідуальна життєдіяльність є міжособистісні стосунки, моральність та знання [15].

Маємо також дані щодо психічного здоров'я (суб'єктивна оцінка власного ментального здоров'я) та ставлення українців до психологічної допомоги [11]. Українці оцінюють свій стан як середній – цей показник стабільний і тримається на рівні 50-51% упродовж останніх півтора року. Водночас зростає частка респондентів, які визначають стан власного ментального здоров'я як незадовільний (з 9% у 2022 році до 13% у 2024 році) [11].

Найбільш негативно оцінюють свій стан молоді люди віком від 25 до 34 років (14%) та люди віком 35-44 (14%) [11].

Емоції, що найбільше переважають останнім часом у настроях респондентів: втома (46%), напруженість (44%) і надія (31%). Порівняно з попередніми опитуваннями, збільшилась кількість тих, хто переживає напруженість, страх, гнів, роздратування, безсилля, розчарування та відчай [11].

Зменшилась частка тих, хто відчуває надію (з 40% у 2022 році до 31% у 2024 році) [11].

Повномасштабна війна залишається найбільшим джерелом стресу. 77% опитаних українців переживали останнім часом стрес або сильну знервованість. Цей показник залишається незмінним з осені 2023 року.

Серед основних причин стресу та сильної знервованості респонденти називають:

- повномасштабну війну з росією (72%);
- фінансові труднощі (41%);
- соціально-політичну ситуацію в країні (38%);
- стан власного здоров'я (30%).

Ці показники залишаються незмінними «лідерами» протягом всього часу досліджень – з 2022 по 2024 рр. [11].

Варто відмітити, що хоча і ситуативно переважають негативні психоемоційні стани серед населення України, є певні позитивні тенденції, які дають змогу визначити ресурсні стани українців.

Київський міжнародний інститут соціології (КМІС) тривалий час робить акцент на самооцінці щастя населенням України до і після широкомасштабного російського вторгнення. Самооцінка щастя є одним із важливих суспільних індикаторів самопочуття населення і непрямим індикатором «міцності» на тлі складного воєнного періоду [6].

КМІС понад 20 років ставить українцям запитання «Чи вважаєте Ви себе щасливою людиною?». У грудні 2021 року, напередодні вторгнення, 71% українців вважали себе щасливими, а 15%, навпаки, не вважали себе такими. На травень 2023 року, попри понад рік повномасштабної війни, показники лишаються практично такими ж самими. Зараз 70% українців вважають себе щасливими, не вважають себе щасливими – 16%. Як і раніше, зберігається тенденція, що більш щасливі молодші і заможніші респонденти. Із Заходу до Сходу знижується частка тих, хто щасливий) [6].

Окремо варто звернути увагу, що серед ВПО менше людей вважають себе щасливими – 54% проти 72% серед не-ВПО [6].

Крім негативних факторів, таких як погіршення матеріальних умов життя, розлуки зі своїми сім'ями, є і фактори позитивні – зростання згуртованості суспільства, взаємопідтримки, покращення соціально-психологічного клімату. Є фактори, що підвищують рівень щастя. Значно зросла згуртованість нашого суспільства, зменшилися регіональні розбіжності, зросла цінність держави для населення України, зросла взаємопідтримка, покращився соціально-психологічний клімат. Все це підвищує рівень щастя українців [6].

Родинні зв'язки допомагають переживати складні часи. 9% респондентів зазначили події у родині, які, можливо, служать як джерело підтримки та надії під час важких часів (такі як об'єднання сім'ї, одруження, народження дітей). Утім, в цій категорії згадувалися і негативні події, такі як конфлікти з рідними або розлучення подружжя [10].

Війна також має руйнівний вплив на психічне здоров'я та благополуччя дітей. Навіть, якщо дитина не є безпосереднім учасником воєнного конфлікту, вона переживає значний стрес,

оскільки її найближче оточення занепокоєне, оскільки відбуваються якісь події, які їй важко сприймати і усвідомлювати.

Індекс майбутнього – пілотне дослідження добробуту дітей в Україні, ініційоване Фундацією Олени Зеленської, дає змогу ознайомитись, яким чином війна вплинула на різні сфери життєдіяльності підростаючого покоління [3]. Індекс майбутнього (Індекс добробуту дітей), розроблений за ініціативи Фундації Олени Зеленської та Київської Школи Економіки і за підтримки Дитячого фонду ООН (UNICEF) в Україні, має на меті розкрити різні аспекти, що впливають на добробут дітей в Україні.

Абсолютна більшість (82%) дітей відчують піклування оточуючих про себе. Важливо зазначити, що за цим показником немає значних статевих і регіональних відмінностей. 71% дітей погодилися з твердженням «чи вважають себе щасливими людьми» без значної різниці між хлопцями та дівчатами. Проте лише 60% дітей вказали, що почуваються у безпеці [3, с.73].

Основною функцією психологічних ресурсів особистості є забезпечення її тими можливостями, завдяки яким вона буде здатна подолати складну життєву ситуацію, іноді травмівну і стресову, а також реалізувати свої плани, досягти власної мети. Тобто завдяки психологічним ресурсам особистість не лише відповідає зовнішнім умовам, а й створює такі умови, за яких відбувається її саморозвиток, самовдосконалення [7, с.83].

Актуальне опитування з теми стресових станів населення України в умовах війни, проведене Соціологічною групою Рейтинг показало, що найважливішими ресурсами протидії стресу є спілкування у справах поза основною роботою, дозвілля та робота. При цьому, якщо взаємодія з близькими дійсно задовольняється на необхідному рівні серед більшості населення, то потреба в дозвіллі й роботі задовольняється набагато гірше [15].

Якщо розглядати індивідуальні психологічні ресурси, то найсильнішими з них є загальна активність (трудова та соціальна), а також оптимізм. Значно гірша ситуація з емоціональною стійкістю та відчуттям контролю над ситуацією [15].

Зміни життя під впливом війни прямо впливають на актуалізацію запиту на особистісну активність. Якщо перед війною третина населення оцінювало життя як активне, третина – як пасивне, а решта вагалася між цими оцінками, то після початку війни кількість тих, хто вважав життя активним, зросла з 31,6% до 52,7%, і приблизно настільки ж зменшилась кількість тих, хто сприймав його як пасивне – з 35,4% до 13,9%. Отже, можна

констатувати, що війна мобілізувала активність населення, яка, безумовно, набувала різних форм, але потребувала поведінкових змін [16, с.200-201].

Серед способів справлятися зі стресом найбільш популярні (Gradus Research): сидіння в Інтернеті (39%), перегляд ТБ / фільмів / серіалів (34%), спілкування з друзями, сім'єю (32%). Це – топ-3 способи подолання стресу та знервованості. Зростає частка людей, які віддають перевагу читанню книжок (з 14% у 2022 році до 18% у 2024 році) [11].

40% опитаних українців поділилися, що за останні півроку відчували необхідність у психологічній допомозі. Серед жінок цей показник значно вищий, ніж серед чоловіків (47% порівняно з 32%). Тільки 8% респондентів звертались до спеціаліста. Кількість звернень серед жінок майже вдвічі перевищує кількість звернень серед чоловіків (10% порівняно з 6%) [11].

Якщо у особистості розбалансована ресурсна система, тоді особистість стає дезадаптивною до викликів соціуму, вразливою в поведінці та емоційних станах. Для зменшення негативних переживань варто активізувати тілесні ресурси:

– Самообійми. Необхідно міцно обняти себе так, щоб відчути межі свого тіла. Наша парасимпатична нервова система заспокоюється і від самообіймів.

– П'ять відчуттів. Назвати щось для кожного з п'яти відчуттів: те, що можна побачити, почути, понюхати, доторкнутися, покуштувати.

– Сила тяжіння. Сісти так, щоб відчувати, як ноги доторкаються до підлоги, а тіло – до стільця. Відчуйте тиск від того, що ваше тіло доторкається до стільця.

– Фізична активність – писати-малювати на самоті, плести-вишивати, читати самій чи комусь, вечеряти з близькими, говорити, гуляти з собакою, сидіти біля вогню, доглядати за рослинами тощо.

– Вправи, де рівновагу треба зберігати фізично. Наприклад, стояти на одній нозі або в асані йоги [7, с. 84-85].

**Висновки.** Війна надзвичайно стресово впливає на мирне населення, погіршує психоемоційні стани. Проблема пошуку, збереження та відновлення психологічних ресурсів набуває вагомій ролі. Ресурси – це цінні для індивіда об'єкти, особисті якості, обставини чи види діяльності, або засоби для досягнення важливих цілей. Ресурси формуються в процесі життєдіяльності.

Психологічні ресурси – це внутрішні або зовнішні змінні (засоби та можливості), які є джерелом сили для окремої людини (індивідуальний рівень) або цілої групи.

Найбільш значуща роль психологічних ресурсів проявляється в несприятливих або невизначених ситуаціях, коли існуючі виклики вимагають від людини мобілізації та використання своїх сил. Психологічні ресурси – це складне інтегративне явище.

Війна торкається повсякденного життя абсолютної більшості населення України. На сьогодні війна залишається найбільшим джерелом стресу. На фоні війни відбулася значна мобілізація психологічних ресурсів, спостерігається досить висока варіабельність психоемоційних станів людини.

Загальна тенденція – зростання негативних емоцій і певне зниження оптимізму. Серед негативних психоемоційних станів: страх, тривога, втома, напруга, роздратування, безсилля, розчарування, обережність, гнів, відчай. Позитивні відзначає оптимізм та надія.

Намітилися також тенденції зростання соціальної згуртованості та взаємопідтримки. Війна мобілізувала активність населення.

Серед основних ресурсів особистісних та психологічних: орієнтація на близьких і рідних як на опору, загальна активність (трудова та соціальна), віра в ЗСУ, дозвілля, робота.

За рахунок ресурсності особистість може швидко адаптуватися до нових умов та вимог життєдіяльності, що має надзвичайно велике значення у сучасному середовищі. Психологічно здорова особистість відкрита до співпраці, захищена від різних впливів життя та володіє необхідними ресурсами, щоб долати життєві кризи [7].

Завдяки психологічним ресурсам людина здана прокладати собі шлях, долаючи повсякденні стреси і труднощі, визначати напрям руху, упевнено крокувати в майбутнє. Індикатором відповідності цього руху є почуття рівноваги, свободи волі та рішень [12, с.22].

### **Список використаних джерел**

1. Градус українського суспільства під час війни / дев'ята хвиля. Gradus Research : веб-сайт. URL : <https://gradus.app/uk/open-reports/wartime-survey-ukrainian-society-ninth-wave/> (дата звернення: 30. 04. 2024).
2. Даценко О.А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія:

- Психологія. Том 31 (70). № 4. 2020. С. 22-27. URL : [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4\\_2020/5.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2020/5.pdf) (дата звернення: 20.04.2024).
3. Індекс майбутнього. Пілотне дослідження добробуту дітей в Україні, ініційоване Фондацією Олени Зеленської. URL : <https://www.zelenskafoundation.org.ua/> (дата звернення: 25.04.2024).
  4. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2017. Вип. 2. Т. 1. С. 120–127.
  5. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси особистості в умовах сучасних суспільних трансформацій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2018. Вип. 3. Т. 1. С. 47-54.
  6. Київський міжнародний інститут соціології (2023, 7 липня). Самооцінка щастя населенням України до і після широкомасштабного російського вторгнення. Пресреліз. URL: <https://kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1257&page=1&y=2023&m=7> (дата звернення: 25.04.2024).
  7. Кондратюк С. М. Активізація ресурсів особистості – запорука збереження психологічного здоров'я. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. № 2. С.81-85. URL : <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/197> (дата звернення: 30.04.2024).
  8. Оцінка ситуації в економічній сфері, соціальне самопочуття громадян, віра в перемогу (січень 2024 р.). Разумков Центр : веб-сайт. URL : <https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/otsinka-sytuatsii-v-ekonomichnii-sferi-sotsialne-samopochuttia-gromadian-vira-v-peremogu> (дата звернення: 28.04.2024).
  9. Підсумки 2023 року: громадська думка українців. Фонд «Демократичні ініціативи» імені Ілька Кучеріва : веб-сайт. URL : <https://dif.org.ua/article/pidsumki-2023-roku-gromadska-dumka-ukraintsiv> (дата звернення: 30.04.2024).
  10. Підсумовуючи 2 роки війни, українці найчастіше згадували втрату близької людини та важкі переживання. Info Sapiens : веб-сайт. URL : <https://www.sapiens.com.ua/ua/publication-single-page?id=305> (дата звернення: 29.04.2024).
  11. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги. Gradus Research : веб-сайт. URL : <https://gradus.app/uk/open-reports/mental-health-and-attitudes-ukrainians-towards-psychological-assistance-during-war/> (дата звернення: 30.04.2024).
  12. Психологічні ресурси взаємодії школи, сім'ї, громади : практичний посібник / за ред. Г. М. Бевз, М. С. Канілоцької ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 106 с.

13. Психосоціальні навички. Score : веб-сайт. URL : <https://scoreforpeace.org/uk/ukraine/score/2023/1/map?row=tn-275-243> (дата звернення: 30.04.2024).
14. Рейтинг моніторинг, 26-та хвиля: суспільно-політичні настрої населення (10-11 лютого 2024). Соціологічна група Рейтинг : веб-сайт. URL : [https://ratinggroup.ua/research/ukraine/rejting\\_monitoring\\_26-ta\\_hvilya\\_2024.html](https://ratinggroup.ua/research/ukraine/rejting_monitoring_26-ta_hvilya_2024.html) (дата звернення: 27.04.2024).
15. Стресові стани населення України в контексті війни. Соціологічна група Рейтинг : веб-сайт. URL : [https://ratinggroup.ua/research/ukraine/stresovi\\_stany\\_naselennya\\_ukrainy\\_v\\_konteksti\\_viyuni.html](https://ratinggroup.ua/research/ukraine/stresovi_stany_naselennya_ukrainy_v_konteksti_viyuni.html) (дата звернення: 30.04.2024).
16. Українське суспільство в умовах війни. Рік 2023: Колективна монографія / С. Дембіцький, О. Злобіна, Н. Костенко та ін.; за ред. член-кор. НАН України, д. філос. н. Є. Головахи, д. соц. н. С. Макеєва. Київ: Інститут соціології НАН України, 2023. С.177-208. URL : [https://isnasu.org.ua/assets/files/books/2023/Maket\\_Ukr\\_suspilstvo\\_2023.pdf](https://isnasu.org.ua/assets/files/books/2023/Maket_Ukr_suspilstvo_2023.pdf) (дата звернення: 30.04.2024).
17. Чаїдзе А. О. Активізація ресурсів особистості у важких психологічних життєвих ситуаціях. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2018. № 1. С. 150–154. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups\\_2018\\_1\\_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2018_1_25) (дата звернення: 27.04.2024).
18. Штепа О. Стратегії ресурсної насиченості особистості. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2020. (48). С. 313–338. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/200930> (дата звернення: 30.04.2024).

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ЖІНКИ В УМОВАХ ВІЙНИ**

*Герасіна С.В., Чижма Д.М., Вероні В.В.*

Реалії сучасного світу перед кожною людиною висувають все більші й серйозніші виклики та життєві випробування. Стрімкий індустріальний розвиток, технологічний прогрес та урбанізована інфраструктура сприяють покращанню життя на побутовому рівні. Водночас гостро постають проблеми екологічного й економічного характеру, нещадним випробуванням є пандемії, погіршення

ментального здоров'я, дисбаланс між роботою й відпочинком, безсенсове віртуальне життя в соціальних мережах, стреси від поточних життєвих труднощів – всі ці та багато інших обставин призводять до фізичної, психологічної, емоційної напруги та виснаження людини, зокрема жінки.

Відомо, що навіть країни з розвинутою економікою та сферою соціального забезпечення не застраховані від таких соціальних «хвороб» сучасного суспільства, як депресивні та ментальні розлади, емоційне вигорання, суїциди тощо. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, депресією страждає близько 300 млн. людей у всьому світі [9].

Так, в Україні депресія є найбільш поширеною проблемою серед усіх психічних розладів. Українці страждають депресією значно частіше, ніж жителі країн Європейського Союзу. І показники захворюваності на депресію у нашій країні продовжують зростати. Важливим є той фактор, що саме жінки більш схильні до депресій. За даними обстеження 37 тисяч дорослих осіб з десяти країн Америки, Європи та Азії, проведеного Міжнародним консорціумом психіатричної епідеміології (ICPE), депресія частіше починається у віці від 20 до 30 років. Центри ЕСА (Epidemiological Catchments Area) повідомляють про найбільший ризик розвитку депресивного епізоду між 25 та 44 роками життя. Результати досліджень свідчать про те, що жінки страждають в 1,5-2 рази частіше ніж чоловіки – хоча б раз у житті на депресивний епізод страждають від 18 до 25 %. Згідно з інформацією ВООЗ, поширеність уніполярних депресій становить 1,9 % для чоловіків і 3,2 % для жінок; депресивний розлад протягом 12 місяців зазнають відповідно 5,8 % і 9,5 %, однак тільки 6 % жінок і 3% чоловіків лікуються в умовах психіатричного стаціонару [8].

До того ж, на долю українців випало ще більше випробування. Так, 24 лютого 2022 року сусідня ворожа країна розпочала агресивний широкомасштабний наступ на Україну. Трагічні дії наступу змусили кожного українця, незалежно від місцезнаходження, переживати страх, розпач, біль, невідомість, злість, агресію тощо. Багато людей переживають втрату близьких, здоров'я, житла, усталений уклад життя, сімейні стосунки, сенси життя і майбутнього.

Отже, в умовах, коли зовнішній світ позбавлений миру, спокою й стабільності, питання збереження, пошуку та активізації психологічного ресурсу та внутрішніх опор особистості, з метою

продовження власної життєдіяльності, особливо в умовах воєнного стану, стає надто актуальним для кожної людини.

В Україні майже відсутні освітні програми щодо вивчення і засвоєння знань, які б допомагали кожному індивіду, зокрема жінкам, працювати зі своїм особистісним психологічним ресурсом, діагностувати, екологічно відновлювати, перерозподіляти та використовувати, що, у свою чергу, дало б змогу більш стійко протистояти життєвим труднощам та бути затребуваним у важливих сферах власного життя, особливо в умовах війни. Таким чином, соціальна, психологічна та просвітня значущість означеної проблематики, її недостатнє практичне вивчення актуалізовано у запропонованій статті.

Аналіз психологічного ресурсу особистості полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні психоемоційного потенціалу сучасної української жінки в умовах війни; розробці й апробації арт-психологічної програми активізації ресурсного стану жінки, з метою стабілізації емоційно-почуттєвого стану та підвищення стресостійкості; укомплектуванні методичних рекомендацій щодо вибору способів активізації психологічних ресурсів жінки як чинника її стресостійкості та підвищення якості життя.

Ми передбачаємо реалізацію завдань: аналіз теоретичних підходів вивчення психологічного ресурсу особистості у кризових умовах життєдіяльності; емпірично дослідити особливості психологічного ресурсу та впливу подій, викликаних життям в умовах воєнного стану, на стресостійкість та якість життя жінки періоду дорослості; розробити й апробувати психологічну програму активізації психологічних ресурсів жінки у стресових умовах воєнного стану.

Теоретико-методологічною основою дослідження є концептуальні парадигми наукового обґрунтування сутнісного змісту психологічного ресурсу особистості (В. Франкл, Е. Фромм, С. Хобфол, Дж. Флемінг, Р. Дж. Ледогар); дослідження процесу розвитку й методів удосконалення психологічного ресурсу людини (С. Хобфол, О. Штепа, Д. Селігман); аналіз впливу психологічного ресурсу на психоемоційний стан особистості у нестабільних умовах життєдіяльності (Ю. Постіякова, С. Лукомська).

Для досягнення мети, вирішення завдань та підборі прикладних дієвих технік, було застосовано класичні теоретичні методи: аналіз джерел з проблеми особистості під час подолання життєвих труднощів, класифікація наукових підходів вивчення

психологічного ресурсу особистості, синтез сучасних психотехнологій, доцільність яких є науково підтвердженою. Обрані емпіричні методи послужили психодіагностичним інструментарієм: опитувальник «Втрати і набуття персональних ресурсів» (М. Штейн) на вивчення індивідуальних ресурсних потенцій в умовах стресу, здатність «консервувати» можливості та заощаджувати сили; опитувальник «Психологічна ресурсність особистості» (О. Штепа) на ступінь визнання власних потенцій у різних сферах життєдіяльності.

Дослідно-емпірична робота проводилася в інтернет-мережі, у режимі он-лайн, на території України. У дослідженні взяло участь 25 жінок періоду дорослості, які проживали на території України в умовах війни від її початку і мали закриті базові потреби, такі як житло, харчування, можливість отримання медичної та психологічної допомоги, умовна безпека (перебування на територіях, де була тривога, але не в зоні активних бойових дій).

Особливої уваги заслуговують теоретико-методологічні підходи до розуміння поняття «психологічний ресурс особистості». Світ розвивається і сьогодні вчені та практики з різних галузей науки все частіше приділяють увагу ресурсності індивіда у широкому контексті його життєдіяльності. Особлива увага акцентується на способи досягнення благополуччя та реалізації можливостей впливати на власний стан і рівень наповненості задля досягнення поставлених цілей у житті, відчуття його якості та задоволеності ним.

Водночас, воєнний стан в Україні стрімко нарощує суспільно-політичні й соціально-економічні труднощі, інтенсивний ритм трудової діяльності, мобілізацію та бажання стати на захист батьківщини, активізацію волонтерства та функціональної ролі «глави сім'ї» – все це дестабілізує усталену життєдіяльність особистості, зокрема жінки. Такі обставини негативним чином позначаються на фізичному, психічному та духовному станах, підвищують практичну значущість проблеми психологічних ресурсів особистості.

Етимологічний словник української мови розкриває зміст слова «ресурс» різними мовами: грецькою «Πηγή f» – «джерело», латиницею «Resurgere» – «знову виникати», французькою «Ressource» – «відновлюватися», англійською «Resource» – «джерело», латиською «Kalpošanas» – «крок», норвежською «Levetid» – «строк», турецькою «Girdi, Giriş», Varlık – «вхід»,

«вихід», «сутність», українською ресурс – «такий, що відновлюється» [11].

На наш погляд, вивчення сфери ресурсів особистості бере свій початок із робіт Ганса Сельє про стрес, його структуру та роль у житті людини. Так, у своїх роботах Г. Сельє виділяє 3 стадії розвитку стресу. Першою стадією є тривога, під час якої гальмуються більшість психічних та фізіологічних процесів особистості. Друга стадія є адаптацією до стресогенного чинника, тобто активізується розумова діяльність та мобілізуються всі сили та ресурси, що підвищують рівень стресостійкості. Якщо особистість на цій стадії справляється з впливом стресу, то стан поступово нормалізується, але якщо адаптивні можливості організму не достатні, починається наступна стадія стресу. Третя стадія характеризується виснаженням усіх ресурсів людини і якщо дія стрес-фактору не припиняється, то такий стан переходить у хронічний і стає невідворотним [7].

Отже, роль ресурсів (не лише фізичних чи матеріальних), перш за все психологічних є значущою у процесі подолання стресових ситуацій, адаптації та пристосування, особливо у стресових умовах життя, спричинених війною.

Найвизначніше, на наш погляд, дослідження психологічних ресурсів особистості, до того ж в умовах війни, міститься у книзі відомого австрійського професора неврології і психіатрії медичної Школи Віденського Університету Віктора Франкла, який у другу світову війну три роки провів у концентраційних таборах Освенцимі, Дахау та ін. В. Франкл пережив багато болю, нелюдських знущань і страждань та попри всі випробування залишився живим і досвід пережитого узагальнив у книзі-бестселері «Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі» [10].

У цій автобіографічній історії В. Франкл розкриває всю глибину людського життя на межі смерті, шляхи боротьби за своє існування у нелюдських умовах, іншими словами – пошук ресурсу задля виживання. У своїй книзі він пише: «людину можна позбавити всього, окрім єдиного: внутрішньої свободи – обирати власне ставлення до будь-яких обставин, обирати власний шлях»; «кожна людина здатна, навіть під впливом негативних обставин, вирішувати, ким стати духовно і фізично. Вона може зберігати свою людську гідність навіть у концентраційному таборі»; «внутрішня сила людини може підняти її над зовнішніми обставинами»; «Вірити у реальні можливості життя, сприймати це

як виклик»; «Замальовувати цілі майбутнього – порятунок у найважчі моменти існування; «В'язень, який втратив віру у майбутнє – своє майбутнє, – приречений. Із втратою віри у майбутнє він також втрачає свою духовну стійкість, він дозволяє собі занепасти та стає об'єктом духовного і фізичного зубожіння»; «Втрата надії і мужності можуть виявитися фатальними»; «Горе тому, хто більше не бачив сенсу свого життя, мети, цілей і жодного смислу його продовження»; «Життя, урешті, – це відповідальність за пошук правильних рішень виниклих проблем і виконання завдань, які постають повсякчас перед людиною», – і у цих висловах із згаданої книги В. Франкла містяться життєствердні концепції, логотерапевтична сутність яких є фундаментальною основою для розкриття практичного значення особистісних психологічних ресурсів людини в умовах життєвих випробувань.

Також у своїй книзі В. Франкл згадує і вислів Ніцше: «Той, хто знає, навіщо жити, може витримати будь-яке як». В. Франкл переконався в тому, що люди, перебуваючи у нацистських концтаборах, які пам'ятали про свої смисложиттєві завдання і прагнули їх виконати, були більш життєздатними. Пізніше ці факти підтвердили й американські психіатри, які працювали в Кореї та Японії. Спостереження В. Франкла безперечно заслуговують на увагу у вивченні психологічних ресурсів людини у трагічні моменти життя.

Таким чином, В. Франкл у своїх працях виокремив психологічні категорії, названі ресурсами людини, що допомагають долати важкі та навіть надважкі життєві ситуації. Серед таких: надія (спрямована на забезпечення готовності до зустрічі з майбутнім, особистісного саморозвитку тощо); раціональна віра (розуміння власних можливостей і усвідомлення необхідності їх вчасно виявити і застосовувати); душевна сила (здатність опиратися спробам поставити під загрозу надію і віру, перетворивши їх на голий оптимізм або ірраціональну віру, «здатність сказати «ні» тоді, коли весь світ хоче почути «так»); діяльність (робота, добрі справи, допомога іншим); доброта (турбота про інших, милосердя); право вибору людиною реакції, мислення та стилю взаємодії із подіями у її житті, якими б складними вони не видавалися.

Схожі концепції психологічних ресурсів особистості містяться і в роботах Еріка Фромма, який визначає такими ресурсами те, що допомагає людині зберігати душевну рівновагу за складних життєвих обставин. До них Е. Фромм відносить надію, як

активне сподівання та готовність до зустрічі з новим; раціональну віру, як переконання у наявності можливостей, зокрема можливостей подолати складну ситуацію; мужність, як здатність чинити опір спробам зовнішнього світу зруйнувати надію та віру [3].

У гуманістичній концепції Карла Роджерса ресурси інкорпоровані у складну структуру самореалізації особистості і виступають невід'ємною складовою частиною механізму узгодженості реального й ідеального «Я»; прийняття себе й інших шляхом набуття людиною конгруентності між зовнішнім та внутрішнім [3].

Серед сучасних досліджень ресурсів особистості, зокрема і психологічних, важливе місце посідає «Теорія збереження ресурсів» Стівена Хобфолла [13], одного із найвідоміших світових дослідників стресової проблематики, професора медичного коледжу Раш (Чікаго, штат Ілінойс, США), члена дослідницького центру національної безпеки Університету Хайфи (Ізраїль), професора психології Кентського державного університету (США).

Так, С. Хобфолл першим визначає пусковим критерієм сприйняття ситуації як стресової саме ресурси, а якщо бути точнішим – загрозу їх втрати. На думку С. Хобфолла, ресурси особистості, з однієї сторони можуть бути причиною стресу, через страх їх втрати, з іншого боку, – ресурси допомагають людині залишатися життєстійкою, долати труднощі та попри обставин йти до своїх цілей.

Згідно «Теорії збереження ресурсів» С. Хобфолла ресурси розглядаються, як цінності, якими володіє індивід або суспільство, а також як засоби, за допомогою яких такі цінності можуть бути збережені та примножені, вони поділяються на 4 групи. Об'єктивні ресурси – такі, як дім, автомобіль, матеріальні цінності, тобто об'єкти, якими володіє людина. Соціальні ресурси – посада, звання, заміжжя, приналежність до конфесій, тобто соціальні статуси, місце індивідів у системі соціальної стратифікації, які забезпечують доступ до інших ресурсів. Наприклад, певний статус у суспільстві може забезпечувати стабільність, повагу та привілеї.

Особистісні ресурси, як персональні характеристики, наприклад: оптимізм, самоефективність, життєстійкість, локус контролю тощо.

На думку С. Хобфолла, особистісні ресурси є фундаментальними компонентами індивідуальної здатності до

адаптації, які відіграють першочергову роль у контексті подолання стресу.

Під цим терміном прийнято розуміти доволі широке коло феноменів пов'язаних із стійкістю під час вирішення складних, критичних, стресових ситуацій та психологічним благополуччям. Серед таких ресурсів можна виділити: локус контролю (Роттер), оптимізм (Карвер, Шеєр, Селігман), життестійкість (Медді), самоефективність (Бандура), толерантність до невизначеності, вітальність (Райан, Фредерік) тощо.

Енергетичні ресурси – час, гроші і знання, наявність і правильність інвестицій, які сприяють надходженню інших ресурсів, що вказані вище. Важливо те, що згідно теорії С. Хобфолла всі вказані види ресурсів не існують незалежно один від одного, а складають собою систему, своєрідний ресурсний запас, яким володіє людина або група людей. Всі ресурси пов'язані між собою і залежать один від одного, відсутність або втрата одного ресурсу може бути компенсована наявністю або здобуттям іншого ресурсу. Однак, не всі ресурси і не в усіх ситуаціях можуть бути компенсовані один одним. Наприклад, матеріальні ресурси, такі як автомобіль і дім, важливі у випадку втрати роботи, але вони навряд чи зможуть допомогти людині у ситуації глибокої депресії.

Поряд із постійним зв'язком між собою всіх видів ресурсів, С. Хобфолл відмічає про необхідність постійного руху ресурсів [13]. Стресові ситуації, вирішення поточних життєвих проблем вимагає затрат ресурсів, а це, в свою чергу, вказує на необхідність постійно здійснювати інвестування ресурсів для підтримання якості життя і суб'єктивного благополуччя. Інвестування ресурсів також попереджає втрату ресурсів і одночасно сприяє отриманню нових.

Успішність подолання складних життєвих ситуацій залежить як від адекватної оцінки ситуації, так і від знання власних можливостей, ресурсів та вміння правильно їх використовувати. Невдалі спроби подолати проблеми можуть виникати через нестачу ресурсів, невміння або небажання їх застосувати.

Засновник позитивної психології М. Селігман та К. Петерсон визначили психологічні ресурси особистості, як сили характеру, що дають змогу реалізовувати чесноти. «Силами характеру», на їх погляд, є мудрість і знання (креативність, допитливість, гнучкість мислення, здатність долати опір обставин, інтерес до навчання); любов і гуманізм (чуйність у взаєминах, бажання турбуватися про інших, розуміння мотивації інших); мужність (хорообрість, наполегливість, життєва енергія, відвертість); справедливість

(лідерство, неупередженість, причетність до спільної справи); помірність (здатність пробачати, скромність, смиренність, поміркованість, самоконтроль); духовність або трансцендентність (чуття прекрасного, чуття гумору, вдячність, надія, релігійність) [3].

Цікавими є дослідження та висновки Джона Флемінга та Роберта Дж. Ледогара у контексті розуміння психологічним ресурсом особистості феномену «резиліентності». Узагальнення результатів свого дослідження вчені представили у формі моделі психологічного ресурсу – резиліентності на індивідуальному, сімейному рівнях, рівні громади та захисних механізмів, які визначають розширення ресурсу [3] (табл. 1).

Таким чином, Дж. Флемінг та Р. Дж. Ледогар розширили та структурували розуміння психологічного ресурсу резиліентності й одночасно визначили можливі джерела його поповнення, що має значну цінність для практичного застосування.

Таблиця 1

Ресурси резилієнсу на індивідуальному, сімейному та соціальному рівнях навколишнього середовища

Ресурси	Захисний механізм
Індивідуальний рівень	
Конституційна стійкість;	Позитивний темперамент; Міцна нейробиологія;
Комунікабельність;	Чуйність до інших; Просоціальні установки; Прихильність до інших;
Інтелект;	Навчальні здобутки;
Комунікативні навички;	Планування та прийняття рішень; Розвинене мовлення;
Особисті якості	Поглиблене читання; Толерантність до негативного впливу; Самоефективність; Самооцінка;
	Основоположне почуття себе; Внутрішній локус контролю; Почуття гумору; Надії; Стратегії боротьби зі стресом; Стійкий набір значень; Збалансований погляд на досвід; Поступливість та гнучкість; Сміливість, переконаність, завзятість і рішучість.

Сімейний рівень	
Підтримуючі сім'ї; Соціально-економічний статус;	Батьківське тепло, заохочення, допомога; Згуртованість та турбота про сім'ю; Тісні стосунки з турботливим дорослим; Віра в дитину; Не звинувачення; Шлюбна підтримка; Талант або хобі, які цінують інші; Матеріальні ресурси;
Рівень громади	
Шкільний досвід; Громади, що підтримують; Культурні ресурси.	Підтримуючі однолітки; Позитивні впливи вчителя; Успіх (академічний чи інший); Віра в особистість; Некарний; Забезпечення та ресурси для сприяння вірі у цінності суспільства; Традиційна діяльність; Традиційна духовність; Традиційні мови; Традиційне зцілення.

Українська дослідниця Олена Штепа [11] вважає, що психологічні ресурси є джерелом екзистенційного досвіду особистості, змінюються впродовж усього її життя. Саме здатність оперувати, оновлювати, вмщувати власні ресурси і є критерієм психологічної ресурсності особистості. Психологічні ресурси можуть забезпечити нівелювання негативного впливу несприятливих життєвих обставин на розвиток особистості.

Психологічну ресурсність О. Штепа визначає як уміння актуалізувати свої ресурси (особистісні, екзистенційні) для саморозвитку, отримувати можливості підсилювати свій потенціал і надавати підтримку оточенню, підвищувати свої ресурсні можливості, розвивати вміння використовувати й оновлювати власні ресурси в різних ситуаціях життєдіяльності. Досліджуючи психологічну ресурсність, О. Штепа співвідносить її зі смисложиттєвими орієнтаціями, життєстійкістю, особистісною ідентичністю та зрілістю.

Ще одна вітчизняна дослідниця психологічних ресурсів особистості С. Калашнікова акцентує увагу на необхідності пояснення ресурсності крізь призму спроможності (здатності, можливості) особистості долати несприятливі життєві впливи, при цьому не втрачати життєвих орієнтирів і цілей, підтримувати загальну спрямованість, налаштованість на самореалізацію

Фактично психологічна ресурсність співвідноситься з можливостями особистості забезпечувати досить високий рівень позитивності й ефективності власного функціонування у різних умовах життя залежно від стану здоров'я чи хвороби та з метою здоров'язбереження.

Доцільними є дослідження Юлії Постилякової, яка підкреслює, що ресурси є одним із елементів у структурі подолання стресу поряд із соціально-орієнтованими, когнітивними, фізичними й особистісними складовими, формуючи інструментальні основи копінг-поведінки суб'єкта.

На думку Світлани Лукомської [7], ресурси – це адаптаційні можливості, що являють собою стійкі резистентні характеристики індивідуально-типологічного та особистісного рівня людської унікальності, забезпечують здатність успішно адаптуватись до різноманітних вимог життя та виявляються як у фізіологічному (від біохімічного рівня до рівня безумовно- та умовно-рефлекторної регуляції діяльності), так і (найголовніше) у психологічному контексті, спрямовуючи поведінку особистості, її діяльність.

Учені Ф. Лютанс, С. Хобфолл, С. Мадді, А. Бандура та інші розглядають особистісні ресурси, як гнучкі властивості особистості, що мають прижиттєвий генезис і піддаються корекції та розвитку. Доказом цьому є експериментальні роботи з формування відповідних властивостей особистості, наприклад, навченого оптимізму (М. Селігман), життєстійкості (С. Медді), психологічного капіталу (Ф. Лутанс) та інших ресурсних характеристик. Таке розуміння ресурсів є основою інтегральних концепцій особистісних ресурсів. Інтегральні концепції пояснюють особистісні ресурси подібно до виокремленого загального фактору інтелекту G (Дж. Гілфорд).

Концепція «здатність до саморегуляції (Self-regulation competence) (К. Шредер) (конструкт, розроблений у межах клінічного дослідження стійкості до стресу) презентує віру в себе, волю та емоційну стабільність, як три фактори, ресурси по своїй суті, які допомагають особистості здійснювати саморегуляцію.

Згідно концепції базового самооцінювання (Core self-evaluation), базова самооцінка об'єднує чотири базові особистісні характеристики: локус контролю (Дж. Роттер) емоційну стабільність (Г. Айзенк), самоефективність (А. Бандура) і самооцінку. Саме самооцінка постає ключовою серед чотирьох конструктів, оскільки сприйняття себе як цінного, потрібного

іншим є основоположним чинником для наявності високої базової самооцінки.

Також важливою у питанні дослідження теми ресурсів є концепція психологічного капіталу (PsyCap) (Ф.Лютанс)), яка ґрунтується на виділенні єдиного чинника, який так само як «Core self-evaluation», формується чотирма властивостями особистості: оптимізмом, резилієнтністю, надією (hope) (операціоналізується завдяки наявності цілей) і самоефективністю (self-effective), як віра у свою здатність до продуктивної діяльності й ефективного оволодіння стресовими ситуаціями на роботі. Психологічний капітал збільшується за рахунок розвитку характерних для нього позитивних рис, проте відображає лише поточний психологічний стан. Таким чином, інтегральні концепції розуміння психологічних ресурсів особистості також є цінним теоретичним джерелом до розуміння суті і можливих дієвих конфігурацій таких ресурсів, з метою їх практичного застосування саме у таких поєднаннях.

Також, на нашу думку, цінним є вклад у розуміння психологічних ресурсів особистості і з боку вчення позитивної транскультуральної психотерапії. Одним із принципів теорії особистості у методі позитивної транскультуральної психотерапії є глибоке переконання в тому, що кожна людина наділена достатньою мірою всіма необхідними індивідуальними здібностями та ресурсами, щоб почуватися щасливою. Кожен має доступ до невичерпних можливостей життя для свого особистісного росту та індивідуального розкриття.

Так, Н. Пезешкіан писав, що «людина – це шахта, наповнена дорогоцінним камінням». Одне із завдань – відшукати прихований цінний скарб, підняти його із надр людської душі і показати світові у вигляді використання природних задатків і талантів, що в кінцевому результаті веде до самореалізації людини. Позитивна транскультуральна психотерапія Н. Пезешкіана при визначенні карти конфліктів (проблемних ситуацій) і сфер їх переробки одночасно визначає карту ресурсів особистості за балансною моделлю: тіло, діяльність, контакти, фантазії [8].

Згідно вказаної концепції кожна зі сфер людського життя має свої успішні, сильні, вдалі та благополучні сторони та надбання, які можуть бути опорою та фундаментальною основою, ресурсом, у тому числі і психологічним, для вирішення конфліктних ситуацій, проблем, подолання життєвих труднощів та досягнення поставлених цілей. Наприклад, особисті характеристики людини, навички і вміння, досвід подолання або вирішення складної

ситуації при виконанні професійних обов'язків (сфера діяльності) у минулому – можуть бути саме тими особистісними психологічними ресурсами, які допоможуть подолати поточні труднощі у житті за умови їх усвідомленої активації та використання.

Крім цього, працюючи з клієнтом у методі позитивної транскультуральної психотерапії терапевт працює на трьох рівнях: актуальний конфлікт, внутрішній конфлікт та базовий конфлікт і так само можна виділити актуальний, внутрішній та базовий психологічні ресурси, задача яких у тому, щоб допомогти клієнту у вирішенні його запиту (життєвої проблеми).

Так, актуальним ресурсом є індивідуальне сприйняття особою своїх можливостей по всім сферам балансної моделі життя (тіло, діяльність, контакти, фантазії) у момент актуального конфлікту, вміння їх бачити, оцінювати, використовувати, управляти ними та відновлювати їх.

Внутрішнім ресурсом буде усвідомлена опора на власну дорослу здорову частину особистості, яка здатна брати на себе відповідальність, враховуючи її минулий цінний досвід, вміння, навички, характеристики та сильні сторони; опора на добре розвинені й збалансовані актуальні здібності (табл. 2) та цінності, на основі яких сформовані ці актуальні здібності; опора на досвід стосунків на різних стадіях взаємодії (прив'язаність, диференціація, відокремлення) та особисті компетенції.

До базового ресурсу можна віднести неусвідомлену сімейну концепцію або традицію, яка зазвичай використовується для реалізації задоволення актуальних потреб або вирішення нестандартних, часто конфліктних ситуацій.

Так, різні підходи керуються різними критеріями визначення особистісних ресурсів (сенси, цінності, можливості, вміння керувати емоціями, стресостійкість, саморефлексія, особистісні характеристики, вміння та навички, актуальні здібності, досягнення, досвід, задоволеність життям, ефективність діяльності, тощо) і кожен автор по своєму обґрунтовує правильність своєї позиції.

У широкому сенсі під особистісними психологічними ресурсами, як правило, розуміють індивідуальні особливості, пов'язані з успішним здійсненням різних видів діяльності, подоланням труднощів та більш високим рівнем психологічного благополуччя. Серед подібних ресурсів розглядають такі конструкти: резилієнтність, оптимізм, життєстійкість, толерантність до невизначеності, самоефективність, локус

контролю, базисні переконання, суб'єктивну вітальність, почуття зв'язності, майстерність, надію, креативність тощо.

Таблиця 2

Актуальні здібності особистості

Первинні	Вторинні
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Любов;</li> <li>2. Приклад для наслідування (наслідування, зразок, ідеал);</li> <li>3. Терпіння (здатність чекати);</li> <li>4. Час (відчувати, розподіляти приділяти);</li> <li>5. Контакти (злиття, диференціація, відокремлення);</li> <li>6. Сексуальність, ніжність;</li> <li>7. Довіра;</li> <li>8. Надія;</li> <li>9. Віра, релігійність, смисл;</li> <li>10. Сумнів (в традиціях, авторитеті, досвіді);</li> <li>11. Впевненість в «окейності»;</li> <li>12. Впевненість в здібностях;</li> <li>13. Цільність, цілісність, єдність;</li> <li>14. Прийняття (здатність право бути).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Акуратність (порядок, системність, послідовність);</li> <li>2. Чистоплотність (чистота);</li> <li>3. Пунктуальність;</li> <li>4. Ввічливість (такт, вихованість);</li> <li>5. Прямота (чесність, щирість, відкритість);</li> <li>6. Точність (ретельність, старанність);</li> <li>7. Обов'язковість (добросовісність, відповідальність);</li> <li>8. Бережливість (економність, ощадливість);</li> <li>9. Слухняність (підкорення, підлеглість, влада);</li> <li>10. Вірність (відданість);</li> <li>11. Старанність (ретельність, пильність);</li> <li>12. Цілеспрямованість (досягнення, успіх, результат);</li> <li>13. Надійність;</li> <li>14. Справедливість.</li> </ol>

Отже, психологічні ресурси особистості – це різноманітні якості, властивості, особливості психіки людини, сукупність досвіду, знань, навичок, вмінь, екологічних та здорових життєвих концепцій та всіх інших можливостей, включаючи віру, надію та сенси, які є в розпорядженні людини і можуть дозволити їй забезпечувати свої потреби (фізіологічні, безпеку, комфорт тощо), бажання, реалізовувати цілі та долати життєві труднощі.

Залежно від обставин та ситуацій більш актуальними та значущими будуть різні поєднання психологічних ресурсів, і

важливим є саме оптимальний вибір у відповідності до певних обставин та подій, етапів розвитку у житті людини.

Також має значення розподіл ресурсів на постійні (базові, наприклад ті чи інші індивідуальні властивості особистості, які формуються на основі вроджених особливостей нервової системи) та ті, що змінюються або можуть зникати з часом (наприклад, знання, вміння та навички, які не використовуються і «згасають»).

Психологічні ресурси особистості можна умовно поділити на внутрішні та зовнішні. Зовнішні психологічні ресурси – це соціальні статуси, ролі, ідентичності, соціальні зв'язки, які можуть виконувати роль зовнішньої соціальної підтримки і допомагати людині зовні. Внутрішні психологічні ресурси – це особистісний психологічний потенціал, характер, вміння, навички, досвід людини, які допомагають їй суб'єктивно і завжди є у зоні доступу, якщо вона усвідомлює їх наявність та вміє використовувати. Зовнішні та внутрішні психологічні ресурси тісно пов'язані між собою і, наприклад, при втраті зовнішніх ресурсів може відбуватися втрата ресурсів внутрішніх і навпаки.

Вважаємо, що саме внутрішні психологічні ресурси особистості є визначальними у житті кожної людини і тільки від неї залежить, наскільки всесторонньо впродовж життя вона зможе їх розвинути. Звісно, на процес розвитку внутрішніх особистісних ресурсів впливають багато чинників, як от навколишнє оточення, країна проживання, біологічні та фізіологічні вроджені чинники тощо.

Життєдіяльність людини в умовах війни є серйозним випробуванням; особлива роль відводиться і жінці, як матері, дружині, фахівцю соціономічної сфери тощо. Роль та значення жінки у сучасному світі складно недооцінити, сьогодні вона займає важливі соціальні, політичні, економічні та інші позиції, виконує відповідальні та значущі функції. Кожна жінка проживає своє життя в різних ідентичностях та ролях, реалізація задач кожної із цих ідентичностей та подолання труднощів вимагають сил, енергії та відповідних ресурсів. Є ряд аргументованих причин виділення жінок в особливу соціально-демографічну групу і специфічну категорію (наприклад, здатність жінок до народження дітей), які потребують окремої уваги, вивчення та дослідження у контексті психологічного ресурсу жінки і необхідності його активації, особливо в умовах воєнного стану в Україні.

Акцентуємо увагу на провідні сфери життєдіяльності та ймовірні зони життєвих труднощів українських жінок, які

перебувають на території України і від 24 лютого 2022 року продовжують своє життя у всіх його проявах в умовах воєнного стану, що посилює страх, тривогу і напругу.

Неможливо скласти психологічний портрет жінки як особистості, ігноруючи її індивідні властивості. Будь-які особистісні риси кожної жінки є результатом як унікального життєвого досвіду, так і своєрідних генетичних програм. У ході розвитку своєї індивідуальної історії жінка проходить соціалізацію та набуває нових властивостей, разом з тим, стати особистістю і суб'єктом діяльності вона може лише на основі індивідних структур, що є важливим фактором для вивчення сфери активації та розвитку психологічних ресурсів жінки. Оскільки саме в цих унікальних відмінностях можуть міститися і додаткові джерела психологічних ресурсів для кожної окремої жінки. Окрім індивідуальних властивостей, які впливають на життєдіяльність жінки, задоволеність нею своїм життям та можливість долати стресові ситуації, також мають значення і вікові властивості, які несуть у собі певні задачі, можливості та обмеження.

Слід надати увагу і критичним періодам в онтогенезі жінки, як індивіда, – це вікові інтервали, в контексті яких підвищується чутливість до певних впливів та знижується резистентність (опір) щодо них. Критичні періоди можна розглядати як періоди ризику, в межах яких з високою ймовірністю може бути порушено нормальний хід фізіологічного дозрівання. У критичні періоди відбувається перебудова психічного життя попереднього періоду і формується психологічна структура, яка визначатиме розвиток на подальшому етапі. Критичні періоди – це перехід на вищий рівень розвитку, який теж супроводжуються кризовими станами. У критичні періоди знижуються адаптаційні можливості організму, жінка стає більш вразливою і механізм активації її психологічних ресурсів є індикатором її стабільності та благодатного проживання складного етапу життя.

Вікова індивідуальність жінки проявляється у психологічній феноменології особистісного формування. Вікові зміни охоплюють усі сфери особистості, однак взаємодія особистості з віковою індивідуальністю може відбуватись на різному рівні усвідомлення і з різними результатами. Деякі жінки, незважаючи на зрілі роки, поведуться як беспорядні діти. Одні жінки просто старіють, а інші, старіючи, стають «молодими», оскільки зберігають життєву енергію, зовнішню та внутрішню красу, прагнуть повноцінного

особистого та соціального життя й залишаються енергійними, натхненними, зацікавленими у житті.

Психологічний вік є мірою суб'єктивної реалізованості психологічного часу жінки і створює в будь-якому хронологічному віці можливість «вийти за межі «фатальної» визначеності, змінити своє положення у віковій градації» (Є.І. Головаха).

Для розвитку жінки, як особистості, надзвичайно позитивним є наявність інтересу до майбутнього як до поля самореалізації: «Наявність усвідомленої життєвої перспективи дає людині могутні стимули до творчості, породжує оптимістичне самопочуття і протидіє психологічній старості» (О. Кроник).

Доцільно зупинитися на вікових кризах досліджуваної категорії українських жінок періоду дорослості, адже проживання таких вікових криз – це природна частина життя кожної жінки і, як правило, вона відбирає чимало сил та ресурсів, особливо психологічних, з одного боку, а з іншого, – надбання пережитих вікових криз та досвіду прожитих років – може бути значним психологічним ресурсом.

Згідно загальноприйнятого у сучасній психології розуміння періодизації вікового розвитку та в контексті досліджуваної нами групи жінок зупинимось на таких: дорослішання, зокрема, зріла юність – від 18 до 20 років; дорослість, рання дорослість – від 20 до 40 років; зріла дорослість – від 40 до 60 років; пізня дорослість – від 60 до 67 років; літній вік – від 67-ти років. У межах кожного вікового періоду спостерігаються значні індивідуальні відмінності, які є результатом впливу умов життя, характеру активності, виховання, природних та індивідуальних особливостей. Хронологічні межі вікових періодів відносні, потребують уточнення, що зумовлене психічними, особистісними, статевими, соціально-економічними та історичними чинниками.

Виділимо наступні вікові кризи у межах досліджуваної нами категорії дорослих жінок: криза юнацького віку – період завершення фізичного дозрівання організму і завершальний етап початкової соціалізації особистості, пов'язаний із готовністю до вступу в доросле життя. Несформованість цієї готовності призводить до виникнення кризи юнацького віку. Криза 30-ти років (криза середини життя) – криза пошуку себе в нових життєвих обставинах, вимірюючи масштаб своєї особистості з новими перспективами; перехід від молодості до зрілості. Криза 40-ка років є повторенням кризи 30-ти років, якщо остання не призвела до належного рішення проблем: перебудова свого

життєвого задуму, вироблення нової «Я-концепції», серйозні зміни особистого та професійного життя. Останній період життя називається старістю, який супроводжується певними віковими проблемами. Дослідники вважають, що досягаючи в зрілості свого розквіту і піку професійної продуктивності, людина припиняє свій розвиток, зупиняється у підвищенні своєї фахової майстерності, творчого потенціалу тощо. Потім настає спад, поступове зниження професійної продуктивності: все краще, що людина могла зробити у своєму житті, залишається позаду, на вже пройденому відрізку шляху. У процесі старіння виділяють три стадії: «відхід від справ» (65-70 років), старість (70 років та більше), «немічність» (90 років і більше).

Загальновідомо, що одні жінки зберігають до глибокої старості фізичну активність, бадьорість, зовнішню красу та привабливість, веселий настрій та оптимізм, інші – похмурі, бездіяльні, невдоволені собою та оточуючими. Психічне вмирання прискорює фізіологічне, тому, безперечно, жінки, яким вдалося надовго зберегти психічну активність, продовжують свої зрілі роки і роки ранньої старості. Кожна жінка сама обирає та виробляє свій власний спосіб старіння.

Таким чином, життя дорослої жінки сповнене змін, розвитку та трансформацій, зокрема, і в контексті вікової динаміки, й такі зміни можуть супроводжуватися складними кризовими періодами. Добре розвинений та активований психологічний ресурс жінки може стати у нагоді під час проживання критичних піків вікових криз та сприяти екологічному та гармонійному переходу від одного вікового етапу до іншого, а також бути допоміжним елементом у реалізації задач певних вікових періодів.

Так, наприклад, екологічна та збалансована любов до себе та прийняття, як психологічний ресурс, можуть значно полегшити переживання пов'язані із відсутністю бажаної реалізації у професії, або в сімейній сфері у період криз 30 чи 40 років, а в подальшому цей же психологічний ресурс стане допоміжним в побудові та реалізації стратегії по досягненню бажаних результатів у вказаних сферах. Зазначимо, що сам по собі вік, його елементи, особливості – також можуть бути психологічним ресурсом особистості.

Розглянемо життєдіяльність дорослої української жінки через призму її ролей (ідентичностей) та з допомогою балансної моделі життя з позитивної транскультуральної психотерапії Н. Пезешкіана. Максимально змістовно та впорядковано розкриємо сфери діяльності сучасної української жінки, рівні її

залученості та навантаження у щоденному житті. У свою чергу, такий підхід дасть можливість зрозуміти, наскільки важливі психологічні ресурси для задоволеності своїм життям, самореалізації та звичайно під час стресових ситуацій.

Отже, згідно балансної моделі (кристал Пезешкіана) життя розвивається у 4-х основних напрямках: тіло, діяльність (досягнення, кар'єра), контакти та зв'язки, фантазії (уявлення про майбутнє) і саме вміння жінки рівномірно розподілити 100 % відсотків своїх енергії і часу між цими сферами буде визначати задоволеність нею своїм життям, рівень відчуття благополучності та успішності. Динамічна і збалансована реалізація в одній сфері буде основою та ресурсом для активності в інших сферах, так само як і в своїй «Теорії збереження ресурсів» С.Хобфолл [12] наголошував на взаємозв'язку ресурсів, і навпаки – дисбаланс та розлад в одній із сфер може стати причиною для розладу в інших сферах.

Отже, сфера тіла – це все, що стосується фізичного здоров'я (харчування, спорт, відпочинок, комфорт, сон, гігієна, догляд, секс, відчуття тощо). Доросла жінка у силу своїх індивідуальних особливостей, розвитку, виховання, освіченості самостійно вирішує, наскільки дбайливо і відповідально вона зможе ставитися до свого тіла та фізичного здоров'я, їх підтримки, збереження, зміцнення, забезпечення себе комфортними умовами.

Сфера діяльності – активність жінки у напрямку професійної реалізації, кар'єри, хобі, навчання, фінансових досягнень, розвитку пізнавальної сфери. У вказаній сфері жінка виконує ролі колеги, працівника, професіонала, підлеглого, начальника, учня, особи, яка самостійно створює свій фінансовий капітал для забезпечення життя та розпоряджається ним тощо.

Сфера контактів – цей напрям розкривається через реалізацію у сфері різноманітних стосунків: із батьками, партнером, сімейних стосунків, стосунків із дітьми, друзями та інших соціальних контактів. У сфері контактів жінка реалізується через різні ідентичності, лише ідентичність матері часто включає в себе багато інших, кожна з яких функцій вимагає часу, матеріальних та фізичних сил, енергії, психологічних ресурсів.

Сфера фантазій – час, який жінка присвячує цінностям, сенсам, принципам, пріоритетам, планам, мріям, інтуїції, релігії та духовному зросту. Вказана сфера дуже важлива, адже визначає і задає вектор руху в житті, мотивує та спрямовує до цілей. Жінка

виступає в ролі керівника, режисера свого власного життя і несе за нього повну відповідальність.

Життя жінки в умовах війни ускладнюється сукупністю непередбачених труднощів, які стосуються, як базових фізіологічних потреб (їжа, тепло, медичне обслуговування тощо), так і психологічних проблем (життя в умовах невизначеності та постійної тривоги, переживань за своє життя та життя членів своєї родини, емоційної нестабільності, морального занепаду тощо).

Сфера стосунків в умовах воєнного стану в Україні набула нового важливого значення, адже сімейна, дружня, соціальна підтримка стали основою та опорою для кожного українця. Однак, з іншого боку, життя в умовах війни проявило цінність та позитивний вплив саме якісних стосунків, які, на жаль, не так легко підтримувати в умовах невизначеності, обмеження фізіологічних потреб, тривоги, зневіри, апатії тощо. Так, накопичення деструктивних емоцій (злості, агресії, роздратування, страху, печалі, люті, розпачу, ненависті, розгубленості тощо), які виникають у дорослих жінок в умовах воєнного стану та невміння екологічно взаємодіяти зі своїми емоціями, негативно впливає на стосунки з рідними, близькими та друзями.

Сфера фантазій, майбутнього, сенсів, цінностей також переживає значну кількість змін і трансформацій. В умовах воєнного стану, коли для багатьох жінок на перший план виходить потреба вижити та закрити базові (фізіологічні) потреби, то в таких умовах сфера фантазій, планів на майбутнє втрачає свою актуальність, не є життєвонеобхідною. Численний практичний досвід підтверджує складність щодо можливості у жінок мріяти про своє майбутнє як раніше, приділяти цьому час, щоб потім у відповідності до своїх мрій та планів вибудувувати стратегію свого життя. У великої кількості жінок, які проживають в умовах війни, думки про майбутнє пов'язані більше зі страхами та тривогою, ніж із якимись приємними уявленнями. Також частим явищем є нав'язливі думки, апатія, іпохондрія, відсутність радості і гарного настрою, що є причиною психосоматичних розладів.

Стресові ситуації пов'язані із воєнним станом можуть стати причиною багатьох різноманітних проблем у сферах тіла, здоров'я, контактів, стосунків, діяльності та майбутнього. За таких обставин, дослідження, розвиток та активація психологічних ресурсів жінки можуть відіграти важливу роль, як у питаннях попередження проблем та конфліктів пов'язаних із життям в умовах воєнного стану, так і в процесі вирішення вже існуючих складних ситуацій.

Психологічний ресурс є провідним чинником емоційної стабільності жінки в умовах воєнного стану, інструментом її психічної саморегуляції, за умови свідомої внутрішньої роботи у ракурсі розвитку особистісних якостей та укріплення морального і духовного конструкта її Я-концепції.

У сфері тіла та фізичного здоров'я за балансною моделлю життя з позитивної транскультуральної психотерапії (харчування, спорт, відпочинок, гігієна, секс, відчуття) психологічні ресурси можуть відігравати надзвичайно важливу роль, особливо враховуючи те, наскільки психіка пов'язана із фізичним тілом.

Так, психосоматика – це напрям у медицині та психології, що займається вивченням впливу психологічних факторів на виникнення і подальшу динаміку соматичних (тілесних) захворювань. Згідно з основним постулатом цієї науки, основою є реакція на емоційне переживання, що супроводжується функціональними змінами і патологічними порушеннями в органах. Відповідна схильність може впливати на вибір органу або системи, що вражається.

Уміння використовувати свої психологічні ресурси з метою стабілізації емоційного стану буде позитивно впливати, як на стан психічного, так і на стан фізичного здоров'я. При чому, така усвідомлена діяльність по роботі із власним станом психологічної ресурсності буде як превентивною, профілактичною мірою щодо піклування про своє здоров'я, так і гарним додатковим способом у процесі зцілення вже існуючих хвороб.

Життя жінки в умовах війни – це постійна зона ризику мати проблеми зі здоров'ям не лише через матеріальні причини (відсутність електроенергії, тепла, достатньої кількості фінансів тощо), але й через психосоматичні причини, і дійсно в цей період жінки доволі часто скаржаться на різноманітні проблеми у сфері здоров'я.

Так, згідно таблиці Ліз Бурбо причин хвороб у дорослих та дітей, високий тиск, наприклад, спричинюють завищені вимоги до самого себе, відмова пробачати собі свої помилки, постійне «прокручування» у голові неприємних переживань. Часто гіпертонія розвивається у тих, хто бере на себе багато відповідальності, переживає за всіх і все, відчуває провину, якщо не вдається все контролювати. Якщо брати за основу такі психологічні причинно-наслідкові зв'язки високого тиску, то працюючи з психологічними ресурсами можна йти напрямом роботи над розширенням таких особистісних психологічних

ресурсів, як любов до себе, прийняття, баланс у житті, межі особистості, самоефективності, оптимізму, надії тощо.

Сфера діяльності (навчання, робота, досягнення, просвіта) в умовах воєнного стану, може бути покращена шляхом усвідомленої роботи над такими психологічними ресурсами, як віра, надія, турбота про інших, базисні переконання, життєстійкість, резиліентність, креативність, відкритість до нових напрямів професійної реалізації, соціальні зв'язки та оточення тощо.

Сфера контактів (відносини, сім'я, друзі, традиції, емоції), що також страждає в умовах воєнного стану через напружений психоемоційний стан жінки, та враховуючи саме жіночу схильність до емоційності, може бути налагоджена через пошук та становлення таких психологічних ресурсів, як нові сенси та цінності, розвиток емоційного й соціального інтелекту, любов, віра у добро, доброта до людей тощо.

Всі сфери життя важливі для підтримання балансу та гармонії, але засновник позитивної транскультуральної психотерапії Н. Пезешкіан наголошував на тому, що кожній людині слід виділяти 20 % свого життя на думки про минуле (аналіз, висновки, досвід, мудрість тощо), 30 % присвячувати теперішньому – активно проживати своє життя, працювати над конфліктними зонами, займатися саморозвитком тощо та 50 % свого життя присвячувати майбутньому – будувати плани, підтримувати свої сенси, розвиватися духовно, готувати в теперішньому підґрунтя для реалізації свого плідного майбутнього. І самі по собі наші позитивні уявлення про наше майбутнє життя – це надзвичайний психологічний ресурс, це мотивація, це енергія, і як писав у своїй праці В. Франкл «Замальовувати цілі майбутнього – порятунок у найважчі моменти існування» [6]. Тож поліпшити сферу фантазій, майбутнього може усвідомлена робота над такими психологічними ресурсами, як толерантність до невизначеності, оптимізм, розширення сенсів та переоцінка цінностей життя, довіра, надія, цілі у житті тощо.

Цікавим є той факт, що під тиском стресових обставин і втрат може відбуватися і мобілізація ресурсів і збільшення вірогідності їх отримання. Цей процес називається феноменом «пост-травматичного росту», який може відбуватися через подолання травмуючих обставин. Посттравматичний зріст розуміється як переживання і досвід людей, які не просто подолали стресові ситуації, але й досягли, на їхню думку, значущих

позитивних змін, що стали більш важливіші за ті, що були до стресової ситуації.

Відповідно, люди, групи або організації, які забезпечені солідними ресурсними запасами, ефективніше протистоять руйнівному впливу стресу і долають щоденні проблеми. Навіть у випадку значних втрат вони з більшою ймовірністю і швидкістю справляються зі стресом, відновлюють психологічне благополуччя і якість життя у порівнянні із тими, хто має незначний ресурсний запас.

Від наявності ресурсів, якими володіє індивід, буде залежати і вибір стратегій подолання стресу. Індивіди, які мають мізерні ресурсні запаси і перебувають в умовах обмежених можливостей, щоб зберегти свій невеликий ресурсний запас, будуть скоріше займати захисну позицію при зіткненні з стресовими обставинами, обираючи пасивні стратегії подолання. І цю інформацію слід враховувати як при проведенні профілактичної роботи, так і при наданні психотерапевтичної допомоги.

Соціальна система грає регулюючу роль при розподілі певних ресурсів. Навколишнє середовище створює умови, які можуть наділяти людей силою або позбавляти їх такої можливості. Періодично стаються кризові періоди в розвитку соціальної системи, які характерні перерозподілом ресурсів, і в індивіда з'являються шанси потрапити в «соціальний ліфт» і отримати можливість рухатися шляхами, що забезпечують доступ до необхідних ресурсів, у тому числі і психологічних.

Теоретичний аналіз було підкріплено скромним емпіричним дослідженням психологічних ресурсів жінки в умовах воєнного стану. У ході чого було застосовано психодіагностичні методики: опитувальник «Психологічна ресурсність особистості» (О. Штепа); методика «Шкали психологічного благополуччя» (ШПБ) – адаптований україномовний варіант опитувальника «The scales of psychological wellbeing».

Застосування опитувальника психологічної ресурсності особистості мало на меті визначення психологічного потенціалу жінки в умовах війни та її уміння ним оперувати. До уваги бралися такі показники як упевненість у собі, доброта до людей, допомога іншим, успіх, любов, творчість, віра у добро, прагнення до мудрості, робота над собою, самореалізація у професії, відповідальність, знання власних ресурсів, уміння оновлювати й використовувати власні ресурси та загальний рівень психологічної ресурсності особистості.

Виявлено, що високий рівень психологічного ресурсу мають 32 %, середній рівень – 22 % жінок, низький показник психологічного ресурсу – 46 %. Загальний рівень психологічної ресурсності особистості – це здійснення саморозвитку, уміння бути компетентним у життєвих і професійних питаннях, прагнення аналізу особистісного потенціалу; автономність у прийнятті рішень; самодостатність у доланні складних життєвих ситуацій; уміння підтримувати та надихати інших; прагнення й уміння любити, бути творчим і досягати успіху.

Методика «Шкали психологічного благополуччя» (К. Ріфф, адапт. С. Карсканова) мала на меті визначення рівня психологічного благополуччя жінки в умовах воєнного стану та факторів, які на нього впливають, за високими і низькими значеннями таких шкал: «позитивні взаємини з оточуючими відносини», «автономія», «управління середовищем», «особистісне зростання», «цілі у житті», «самоприйняття».

Високі значення шкали «Самоприйняття» у дослідженні психологічного благополуччя мають 24 % респондентів. Низькі значення – 19 жінок із 25, тобто – 76 % жінок. Згідно інструкції методики «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф зміст шкали «Самоприйняття» розкривається через підтримку позитивного ставлення до себе, визнання й ухвалення всього власного особистісного розмаїття, що включає як хороші, так і погані якості та позитивну оцінку свого минулого.

Узагальнивши результати дослідження критеріїв психологічного благополуччя, засвідчено, що 40 % респондентів мають високі значення психологічного благополуччя і 60 % – низькі значення психологічного благополуччя.

Отже, аналіз психологічних ресурсів жінки в умовах воєнного стану показав, що високий рівень психологічного ресурсу за шкалою «Загальний рівень психологічної ресурсності особистості» має 32 % респондентів, середній рівень – 22 % жінок, 46 % – мають низький показник психологічного ресурсу за шкалою «Загальний рівень психологічної ресурсності особистості».

Зміст загального рівня психологічної ресурсності особистості розкривається через здійснення саморозвитку, уміння бути компетентним у життєвих і професійних питаннях, прагнення аналізу особистісного потенціалу; автономність у прийнятті рішень; самодостатність у доланні складних життєвих ситуацій; уміння підтримувати та надихати інших; прагнення й уміння любити, бути творчим і досягати успіху.

Узагальнивши отримані результати по дослідженню критеріїв психологічного благополуччя за опитувальником «Шкали психологічного благополуччя», з'ясовано, що 40 % респондентів мають високі значення психологічного благополуччя і 60 % – низькі значення психологічного благополуччя.

Отже, емпірично підтверджено, що життя жінки в умовах воєнного стану в Україні негативно впливає на рівень її психологічної ресурсності та психологічне благополуччя. Так, на підставі результатів емпіричного аналізу психологічних ресурсів жінки було розроблено психологічну арт-терапевтичну програму активізації ресурсності, з урахуванням низьких значень шкали вимірювання психологічної ресурсності та психологічного благополуччя жінки.

Метою створення психологічної арт-терапевтичної програми активізації психологічних ресурсів жінки в умовах воєнного стану було покращення показників психологічних ресурсів: упевненість у собі, успіх, любов, творчість, віра у добро, прагнення до мудрості, робота над собою, відповідальність, знання власних психологічних ресурсів, уміння оновлювати та вміщувати власні психологічні ресурси.

У процесі складання психологічної арт-терапевтичної програми активізації психологічних ресурсів жінки в умовах воєнного стану, особлива увага приділялася підвищенню критеріїв психологічного благополуччя: «позитивні взаємини з оточуючими», «автономія», «управління середовищем», «особистісне зростання», «цілі у житті» та «самоприйняття».

У результаті було розроблено систему психокорекційних заходів «Арт-терапевтична активізація психологічних ресурсів жінки в умовах воєнного стану». Після впровадження арт-терапевтичної програми та з метою подальшого розвитку психологічного ресурсу жінки було надано психологічні рекомендації з питання активізації ресурсності жінки, які полягали в:

- оволодінні знаннями щодо психологічних ресурсів особистості;
- усвідомленні своїх реальних можливостей щодо взаємодії зі своїми психологічними ресурсами;
- закріпленні та застосуванні вмій та навичок діагностування рівня і об'єму своєї психологічної ресурсності;
- здатності відновлювати та поповнювати власні психологічні ресурси;

- закріпленні та використанні вмінь та навичок перерозподіляти та інвестувати свої психологічні ресурси;
- оволодінні прийомами збереження, накопичення та примноження психологічних ресурсів;
- збалансуванні та екологічному використанні психологічних ресурсів;
- усвідомлених, активних, систематичних й самостійних діях з метою активації власних психологічних ресурсів;
- закріпленні та застосуванні вмінь і навичок саморефлексії щодо власної діяльності у руслі активації психологічних ресурсів, аналізу набутого досвіду та розширення своїх можливостей.

**Висновки.** Узагальнення теоретико-методологічних підходів до розуміння поняття психологічного ресурсу особистості, аналіз структурних та процесуальних моделей сприяло визначенню його як сукупності конструктів особистісного психологічного капіталу, досвіду, знань, якостей характеру, життєвих компетентностей та можливостей, включаючи віру, надію та сенси, які є в розпорядженні сучасної жінки, які дозволяють їй забезпечити свої потреби, наміри реалізовувати цілі та долати життєві труднощі.

Як зовнішні, так і внутрішні психологічні ресурси допомагають жінці суб'єктивно і завжди є у зоні доступу, якщо вона усвідомлює їх наявність та вміє використовувати. Вважаємо, що саме внутрішні психологічні ресурси особистості є визначальними у житті кожної жінки і тільки від неї залежить, наскільки всесторонньо впродовж життя вона зможе їх розвинути.

Війна – соціально-політичне явище, що являє собою одну з форм розв'язування засобами збройного насильства суспільно-політичних, економічних, ідеологічних, національних, територіальних, релігійних та інших суперечностей між державами. Війна є продовженням політики насильницькими засобами і пов'язана зі зміною відносин між суб'єктами політики. Ніщо так не виснажує людину як війна, перебування на території військових подій є надзвичайно психофізично й психоемоційно витратно для кожного.

Психологічні ресурси є одним із визначних факторів для емоційної стабілізації жінки в умовах воєнного стану. Конструктивного подолання стресових ситуацій викликаних війною, можливості нормалізувати своє життя, пристосувавшись до особливостей життєдіяльності в умовах невизначеності та нестабільності. Активізація психологічних ресурсів жінки – це

безперечно дієвий та актуальний інструмент у більш конструктивному та екологічному подоланні стресових і травматичних подій, пов'язаних з воєнним станом.

Таким чином, сформулюємо чинники активізації психологічних ресурсів сучасної української жінки в умовах воєнного стану: усвідомлення потенційних можливостей власної ресурсності; володіння прийомами відновлення, перерозподілу та інвестування своїх ресурсів; саморефлексія досвіду з нарощення і розширення своїх можливостей і життєвої компетентності.

Узагальнення теоретико-емпіричних даних дає змогу акцентувати увагу на достатній актуальності і перспективності теми та необхідності подальшого наукового дослідження, не лише з метою практичного використання, а й формування ресурсно-орієнтованої свідомості особистості.

### Список використаних джерел

1. Вероні В. В. Психологічні ресурси жінки в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота на здобуття магістерського рівня за спец. 053 Психологія / Університет Григорія Сковороди в Переяславі. Переяслав, 2022. 102 с.
2. Герасіна С., Вероні В. Чинники активації психологічних ресурсів особистості *Перспективи розвитку сучасної психології*: збірник наукових праць. Переяслав, УГСП. 2022. Вип. 11. С. 51-60.
3. Даденко О. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Том 31 (70). № 4. URL: [http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4\\_2020/5.pdf](http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2020/5.pdf). (дата звернення: 25.05.2024)
4. Індивідуальні ресурси психологічного благополуччя особистості: монографія / М.Й. Варій [та ін.]; наук. ред.: О.А. Лещинська, відп. ред.: М.Й. Варій; НУ «Львівська політехніка». Львів: Вид-во Львівська політехніка. 2018. 167 с.
5. Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості: колективна монографія / Є.Л. Базика та ін.; відп. ред. Н.І. Тавровецька; Херсонський ДУ. Херсон: Вишемирський В.С., 2019. 353 с.
6. Коломієць Л., Гук К., Ласкус О. Теоретико-методологічні аспекти дослідження психологічної ресурсності особистості в континуумі «здоров'я – хвороба». *Психологія особистості*. 2021. №32. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/32-2021/16.pdf> (дата звернення: 25.05.2024)
7. Лукомська С. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. *Серія Психологічні науки*. 2020. №1.

URL: <http://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1044/995> (дата звернення: 25.05.2024)

8. Пеньковська Н., Шептицький Р. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії. Тернопіль. 2014. 184 с.
9. Психологічні ресурси адаптаційного потенціалу особистості: колективна монографія / І.О. Аршава та ін.; за наук. ред. проф. І.Ф. Аршава; Дніпровський НУ ім. Олеся Гончара. Дніпро: Свідлер А.Л., 2021. 196 с.
10. Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри: колективна монографія / наук. ред. О.Є. Блинова, відп. ред. В.Ф. Казібекова. Херсон: Вишемирський В.С. [вид.], 2021. 363 с.
11. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля». 2020. 114 с.
12. Штепа О. Види психологічних ресурсів. 2020. С. 2. URL: <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2014/12/VYDY-psykholohichnykh-resursiv.pdf> (дата звернення: 25.05.2024)
13. Штепа О. Психологічна ресурсність як критерій індивідуального здоров'я. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського НУ ім. Івана Огієнка та Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2016. №32. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2016-32>. (дата звернення: 25.05.2024)
14. Hobfoll S., Lilly R.S. Resource conservation as a strategy for community psychology. *Journal of Community Psychology*. 1993. 21. p. 128-148.

---

## ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

---

- Бігун  
Неля  
Іванівна** Кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри теоретичної та консультативної психології, Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9, тел.: +38 093 300 25 47, e-mail: n.i.bigun@udu.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0002-1767-5181>
- Василькевич  
Ярослава  
Зіновіївна** Кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, 08401, м. Переяслав, вул. Сухомлинського, 30, тел.: +38 050 384 39 29, e-mail: v.yaroslava@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-5946-3005>
- Вероні  
Вікторія  
Василівна** Магістр психології, магістр права, приватна психологічна практика, 02088, Київ, Бортничі, вул. Кринична, 25, тел.: +38 096 054 67 75, e-mail: victoriaveroni888@gmail.com
- Войтенко  
Оксана  
Валеріївна** Магістр психології, приватна психологічна практика, 08300, м. Бориспіль, вул. Корнія Косогона, 16, тел.: +38 073 100 26 54, e-mail: oxyvoyt@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-6299-5734>
- Герасіна  
Світлана  
Вікторівна** Кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології Університету Григорія Сковороди в Переяславі, 08401, м. Переяслав, вул. Сухомлинського, 30, тел.: +38 063 359 04 51, e-mail: sv.herasina@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-8733-2600>
- Гранде  
Катерина  
Леонідівна** Психолог-консультант, аспірантка кафедри психології, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, 08401 м. Переяслав, вул. Сухомлинського, 30, тел.: +38 067 537 88 18, e-mail: katerina0675378818@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-7503-4737>
- Дсніжна  
Світлана  
Олександрівна** Кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет, 08205, м. Ірпінь, вул. Університетська, б. 31, тел.: +38 095 596 20 59, e-mail: sdenezhnaya282@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-3190-7903>

- Дроздовська  
Аліна  
Вікторівна** Аспірантка кафедри теоретичної та консультативної психології, Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9, тел.: +38 097 303 46 58, e-mail: a.v.drozdovska@npu.edu.ua <https://orcid.org/0009-0005-4402-8851>
- Калашник  
Ілона  
Вікторівна** Кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології глибинної корекції та реабілітації, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 18000, м. Черкаси, вул. Остафія Дашковича, 24, тел. +38 067 955 86 49, e-mail: ilona8394@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-3797-2378>
- Кучеренко  
Єгор  
Валерійович** Кандидат психологічних наук, доцент, докторант кафедри психології, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, 08401 м. Переяслав, вул. Сухомлинського, 30, тел.: +38 093 003 74 07, e-mail: psihosintez@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0002-7462-0638>
- Лукіячук  
Алла  
Миколаївна** Кандидат психологічних наук, доцент, дослідник ГО «Інститут зеленої економіки», 01024, Україна, м. Київ, вул. Академіка Богомольця, 7/14, оф. 182, тел.: +38 095 325 29 39, e-mail: LuAllaN@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0002-1597-5367>
- Ніколасв  
Леонід  
Олегович** Кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, завідувач навчально-методичної лабораторії психології групової роботи, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, 08401, м. Переяслав, вул. Сухомлинського, 30, тел.: +38 063 479 45 75, e-mail: leonid.nikolaiev@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-6506-4871>
- Поліщук  
Валерій  
Миколайович** Доктор психологічних наук, професор, професор кафедри теоретичної та консультативної психології, Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 02000, Київ, вул. Пирогова, 9; професор кафедри психології та педагогіки, Національний університет «Кієво-Могилянська академія», 04655, м. Київ, вул. Григорія Сковороди, 2; тел.: +38 095 945 08 55, valeryipolishchuk@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-1283-1640>
- Рачок  
Оксана  
Леонідівна** Методист кафедри педагогіки та психології, Луганський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, 02000, м. Київ, вул. Січових стрільців, 52-а, тел.: +38 050 518 55 78, e-mail:

- oksana.rachok7@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0009-2178-782X>
- Сірик  
Ірина  
Вячеславівна** Кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології глибинної корекції та реабілітації, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 18000, м. Черкаси, вул. Остафія Дашковича, 24, тел. +38 067 503 41 80, e-mail: irinkasirik@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-2229-5690>
- Скляренко  
Сергій  
Русланович** Магістр психології, психолог-консультант, аспірант кафедри психології, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, 08401 м. Переяслав, вул. Сухомлинського, 30, тел.: +38 093 519 89 88, e-mail: serhiiskliarenko@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-5159-752X>
- Слободянок  
Алла  
Анатоліївна** Старший викладач кафедри іноземних мов, Вінницький національний технічний університет, 21021, м. Вінниця, вул. Хмельницьке шосе, 95, тел.: +38 097 519 60 43, e-mail: slobodianiuk@vntu.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0002-2785-1783>
- Сова  
Маргарита  
Олександрівна** Доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, Державний податковий університет, 08205, м. Ірпінь, вул. Університетська, б. 31, тел.: +38 068 010 46 68, margaritasova810@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-8631-5326>
- Стасько  
Олена  
Григорівна** Кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології глибинної корекції та реабілітації, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 18000, м. Черкаси, вул. Остафія Дашковича, 24, тел.: +38 068 106 21 35, e-mail: Lenastasko@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-4188-5250>
- Столяренко  
Оксана  
Василівна** Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри іноземних мов Вінницького національного технічного університету, 21021, м. Вінниця, вул. Хмельницьке шосе, 95, тел.: +38 093 409 94 43, e-mail: oksanny-81@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0001-7080-0626>
- Столяренко  
Олена  
Вікторівна** Доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки, професійної освіти та управління освітніми закладами, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, 21001,

м. Вінниця, вул. Острозького, 32, тел.:  
+38 097 293 08 68, e-mail: olena-best@ukr.net,  
<https://orcid.org/0000-0002-1899-8089>

**Товстун  
Андрій  
Борисович**

Аспірант кафедри психології, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, 08401, м. Переяслав, вул. Сухомлинського, 30, тел.: +38 050 568 14 83, e-mail: a.tovstun@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-5154-6933>

**Хомич  
Галина  
Олексіївна**

Кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, 08401, м. Переяслав, вул. Сухомлинського, 30, тел.: +38 063 041 71 23, e-mail: ghpsua@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-8748-8165>

**Цьомик  
Христина  
Богданівна**

Доктор філософії (PhD), викладач кафедри теоретичної та консультативної психології, Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9, тел.: +38 067 842 62 83, e-mail: kristipa@meta.ua, <https://orcid.org/0000-0001-6080-3786>

**Чиж  
Олександра  
Федорівна**

Аспірантка кафедри теоретичної та консультативної психології, Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9, тел.: +38 067 217 91 72, e-mail: o.f.chyzh@npu.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0003-3920-058>

**Чижма  
Діана  
Миколаївна**

Кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, 08401, м. Переяслав, вул. Сухомлинського, 30, тел.: +38 068 805 84 43, e-mail: dianachyzhma@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0001-9850-5143>

**Ясточкіна  
Ірина  
Анатоліївна**

Кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної освіти та соціальної роботи, Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9, тел.: +38 067 986 76 50, e-mail: i.yastochkina@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-1250-4794>

*Наукове видання*

# **АКТИВІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ У РІЗНИХ УМОВАХ СОЦІАЛІЗАЦІЇ**

*Колективна монографія*

Матеріал подано в авторській редакції

Автори опублікованих матеріалів несуть повну відповідальність за підбір, точність наведених фактів, цитат, економіко-статистичних даних, власних імен та інших відомостей.

## **Науковий редактор**

Хомич Галина Олексіївна

## **Комп'ютерна верстка**

Ніколаєв Леонід Олегович

## **Дизайн обкладинки**

Вовкодав Андрій Михайлович

Підписано до друку 25.10.2024 р.

Формат 60x84/16. Папір офсетний.

Умовн. друк. арк.: 15,7. Обл.-вид. арк.: 14,95

Наклад 100 прим. Замовлення № П-2024-711

Віддруковано з оригінал макету замовника

Видавець ТОВ «7БЦ»

03087, м. Київ, вул. Олекси Тихого, 84

e-mail: 7bc@ukr.net, тел: (044) 592-00-80

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК №5329 від 11.04.2017

---

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

08401, Україна, Київська обл., м. Переяслав,

вул. Сухомлинського, 30

+ 38 (04567) 5-86-41

E-mail: psychology.uhsp@gmail.com



