

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

С.М. Каліщук

**РЕСУРСНА МАТРИЦЯ  
ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА  
У ПОДІЯХ ВІЙНИ**

Монографія

Київ – 2023

УДК 159.9:364-785.22

K12

Ухвалено до друку Вченою радою  
Київського університету імені Бориса Грінченка  
протокол № 4 від 25 травня 2023 р.

*Рецензенти:*

*К.Л. Мілютіна, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології розвитку Київського національного університету імені Тараса Шевченка*

*Н.В. Пророк, доктор психологічних наук, професор, завідувач лабораторії психодіагностики і науково-психологічної інформації Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

**Каліщук С.М.**

K12 Ресурсна матриця психолога-консультанта у подіях війни: монографія. Київ: Майстер книг, 2023. 106 с.

ISBN 978-617-7652-82-2

Монографію присвячено об'єктивації ознак реалістичного співвіднесення психолога-консультанта із світом в умовах війни, а саме – у встановленні смислового зв'язку «Я» з елементами простору всіх вимірів персонального життя у воєнний час. Проаналізовано поняття, що розкривають логіку суб'єктивної налаштованості людини на зовнішній світ: «реальність», «життєвий простір», «дійсність», «образ світу», «співвіднесення Я із світом», «ресурс» та «резильєнтність»; визначено витоки і ознаки стабільного або поновлюваного реалістичного співвіднесення психолога-консультанта із світом в умовах війни; упередметнено джерела нестачі реалістичності, а саме: соматопсихічні та психосоціальні наслідки до-біографічних та біографічних (довоєнних) причин і умов кристалізації їх емоційних та поведінкових патернів. Окреслено концептуальні основи побудови ресурсної матриці психолога-консультанта в подіях війни; обґрунтовано її склад та описано базові елементи, що визначають її зміст і функціональні можливості; складено психодіагностичну програму; висвітлено пілотний та констатувальний етапи дослідження. Розроблено психотехнологію виведення ресурсів особистості; обґрунтовано її корекційний і консультативний потенціал; розкрито три плани психотехнології: динамічний, функціональний та змістовий; охарактеризовано зміст внутрішньої процедури вивільнення ресурсів; окреслено методи, техніки і зони інтервенції; складено психотехнічний протокол маніфестації ресурсів психолога-консультанта у подіях війни; описано техніки і надано приклад використання протоколу.

Для психологів, викладачів і студентів-психологів.

УДК 159.9:364-785.22

ISBN 978-617-7652-82-2

© Каліщук С., 2023

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗАСАД РЕАЛІСТИЧНОГО СПІВВІДНЕСЕННЯ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА З ПОДІЯМИ ВІЙНИ</b>	
1.1. Образ світу і багатомірність воєнної дійсності психологів-консультантів .....	8
1.2. Джерела кризи реалістичного самовіднесення психологів-консультантів в умовах війни .....	17
Висновки до розділу 1 .....	23
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСУ ЯК БАСИЗУ РЕАЛІСТИЧНОГО СПІВВІДНЕСЕННЯ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА З ПОДІЯМИ ВІЙНИ</b>	
2.1. Концептуальні основи побудови ресурсної матриці психолога-консультанта в умовах війни .....	25
2.2. Практична розвідка «інтерпретаційних кодів осягнення» психологами-консультантами свого життя і діяльності у війні .....	32
2.2.1. Опора як інтрапсихічний ракурс «співвіднесення Я і світу» .....	36
2.2.2. Іntenційні та актуалізовані плани екзистенційної сповненості.....	48
2.2.3. Ступінь глобальності (локальності) взаємодії Я із світом ..	53
Висновки до розділу 2 .....	57
<b>РОЗДІЛ 3. ПСИХОТЕХНОЛОГІЯ ОБ'ЄКТИВАЦІЇ РЕСУРСІВ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА У ПОДІЯХ ВІЙНИ</b>	
3.1. Обґрунтування і зміст психотехнології виведення ресурсів психолога-консультанта у подіях війни .....	60
3.2. Психотехнічний протокол маніфестації ресурсів психолога-консультанта у подіях війни .....	70
Висновки до розділу 3 .....	75
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	78
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	81
<b>ДОДАТКИ</b> .....	84

## ВСТУП

Перебіг військових подій в Україні створює осередок буття цивільних українців, зовнішніми ознаками якого є руйнація попереднього життя; тривала небезпека фізичного знищення; глобальність і хроніфікація проблем, викликаних війною. Сприйняття, переживання та трактування цивільною людиною воєнних подій визначає внутрішні ознаки її буття у війні. Таким узагальненими ознаками є безпорадність перед збройною силою ворога; складність («неможливість», безсилля) інтегрувати у попередню «картину світу» нову реальність персонального і колективного життя; переживання «ненормальності» (не людяності) того, що відбувається; незахищеність перед персоніфікованою агресією ворожих солдат.

Загалом, сучасна реальність цивільної людини в Україні є одночасним загостренням і переплетенням усіх можливих екзистенційних викликів життя (Каліщук, 2020а, с. 349), а саме:

1) виклику невизначеності (Чи вдасться вижити поточного дня та наступної ночі? Які втрати зазнає українська армія? Коли війна закінчиться? Чи зможе ЗСУ здолати ворога? Чи вдасться врятувати захисників і мешканців окупованих районів? Чи вистачить Україні військової сили і спроможності?);

2) виклику вибору (Залишитися на рідній землі чи евакуюватися до більш безпечніших міст і держав? Пропонувати друзям та знайомим допомогу, якщо це може бути загрозою для власних дітей? Залишати зв'язок з родичами з держави-агресора чи відмовитися впливати на їх затуманене пропагандою бачення подій?);

3) виклику резигнації (Чи є в мене можливість особисто вплинути на суцільний хаос, викликаний війною, якщо я цивільна людина? Чи можу я змінити прагнення більшості громадян країни агресора вбивати українців?);

4) виклику складності (Як активувати власні ресурси?

Як мобілізувати персональні інтелектуальні, емоційні та фізичні зусилля для подолання важких руйнівних обставин в осередку війни?);

5) виклику різнобічності (Як узгодити зі своїми цінностями відсутність громадянської позиції друзів-росіян? Як окремі іноземні держави можуть підтримувати агресора і знаходити пояснення його діям? Як можна дивитися на знищення українців і вважати, що час активної допомоги ще не настав? Де межі перекручування пропагандою стани агресора військових подій?).

Зазначені виклики у своїй множині проявляють системну кризу війни, яка є керованим агресором хаосом, а тому спричиняє тотальну руйнацію попереднього життя українців («життя-до-війни»). Зокрема, виклики життя елімінують напрацьовані людиною психологічні опори та впевненість у базовій можливості вижити; актуалізують цінності дружби та добросусідства, персональної та національної ідентичності; реорганізують контекстні та регуляційні смисли особистості; підіймають питання свободи та відповідальності. Відтак, в осередку війни цивільна людина переживає персональні траєкторії руйнації наявної «картини світу», яка потребує відновлення на нових смислових засадах. Саме тому у воєнних умовах затребувана психологічна допомога психологів-консультантів. Окремими гранями діяльності яких є локальна первинна психологічна допомога; кризове консультування; трансформування емоцій та емоційних станів; опанування гострими станами втрати; робота із травмою тощо. Сучасна психологічна практика має в своєму розпорядженні ефективні та екологічні технології надання психологічної допомоги.

Проте, за воєнних умов, первинним завданням постає пошук джерел психологічної ресурсності самих психологів-консультантів, які персонально (фізично, емоційно, когнітивно, ціннісно) не відокремлені від подій воєнної агресії. Присутність, сприйняття і переживання війни викликають у них злам звичного життя й світосприйняття та актуалізу-

ють персональні теми втрати, страждань, страху. Тому перед фахівцями виникають важливі питання: «Як відбудувати і посилювати персональну ресурсність психологів-консультантів, що знаходяться в осередку війни і надають психологічну допомогу клієнтам? Як визначати і забезпечувати (особистісно і професійно) переживання «Я-Можу-Бути-Тут-у-війні» психолога-консультанта у професійній взаємодії із травмованими подіями війни клієнтами?»

Вагомі підходи до практичного вирішення проблеми резильєнтності й ресурсності особистості окреслені у низці теорій, які розкривають ключові проєкції її дослідження, а саме – це модель «життєвого простору» і конструкт «зона вільного життєвого руху» К. Lewin; теорія і практика відновлення «екзистенційної дійсності» за А. Längle; розвідка детермінант багатомірності «образу світу» Ф. Пьюселіка та А.Д. МакБі; дослідження способів реалістичного «наведення мостів» між об'єктивним і суб'єктивним світами J. Bugental; визначені Н.В. Чепелевою процеси постійного інтерпретування та реінтерпретування персонального життєвого досвіду; дослідження О. Штепи ресурсів як інтерпретаційних кодів осягнення екзистенційного досвіду; окреслення площини, ключових характеристик та побудова цілісної системи умов розвитку резильєнтності (П. Лазос; Е.О. Грішин; D. Coutu; I. Helmreich); дослідження багатомірності дійсності особистості та динаміки «образу світу» і «картини світу» (С. Каліщук).

Проте, в умовах воєнних подій актуалізуються питання джерел кризи реалістичного самовіднесення психолога-консультанта і світу війни та пошук засобів відновлення його смислів смерті, виживання, життя та відбудови перспективи особистісного, родинного, соціального і професійного життя.

**У монографії** обґрунтовано витоки і ознаки стабільного або поновлюваного *реалістичного співвіднесення* психолога-консультанта із світом в умовах війни; надано визначання поняттю «*реалістичність*» як усвідомлення

особистістю власної специфіки інтрапсихічного (самовіднесення), інтерпсихічного і екзистенційного ракурсів «співвіднесення Я і світу» у тривалій ситуації переживання подій війни; доведено структуру і зміст *ресурсної матриці особистості* з п'ятьма зданими вимірами, до яких віднесено «ознаки реалістичності» та чотири виміри життя (індивідуальне, соціальне, родинне і професійне); запропоновано *дихотомічну будову ознак реалістичності*, на протилежних полюсах якої конкретизується зміст персональної специфіки сприйняття, переживання, розуміння та інтерпретування людиною воєнних подій (*опори – внутрішні та зовнішні; екзистенційна сповненість – інтенційна та актуалізована; ступінь глобальності (локальності) взаємодії із світом – дефіцит та профіцит*). Окреслено положення про джерела кризи реалістичного співвіднесення психолога-консультанта із світом, якими є соматопсихічні та психосоціальні наслідки до-біографічних та біографічних (довоєнних) причин і умов кристалізації емоційних та поведінкових патернів.

Практичне значення прикладного наукового дослідження полягає у: 1) можливостях використання теоретико-емпіричних його положень, зокрема для *методичної організації* навчально-професійної діяльності майбутніх психологів-консультантів; 2) *організації практичної підготовки* – психотехнічному збагаченні вмінь і навичок консультативної діяльності діагностико-корекційними методами транстеоретичного екзистенційно-системного концепту і методами кризового консультування; 3) *організації і проведення* за наданою психодіагностичною процедурою суб'єктивно-феноменологічної *діагностики* ресурсів особистості; 4) *формуванні навичок* вивільнення ресурсів особистості з використанням психотехнологічного протоколу. Основні положення дослідження стануть підґрунтям: а) у викладанні навчальних дисциплін «Практикум з кризового консультування», «Психодіагностика», «Психологічна допомога», «Практикум із психологічного консультування».

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗАСАД РЕАЛІСТИЧНОГО СПІВВІДНЕСЕННЯ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА З ПОДІЯМИ ВІЙНИ

*У розділі проаналізовано поняття, що розкривають логіку суб'єктивної налаштованості людини на зовнішній світ: «реальність», «життєвий простір», «дійсність», «образ світу», «співвіднесення Я із світом», «ресурс» та «резильєнтність»; визначено витоки і ознаки стабільного або поновлюваного реалістичного співвіднесення психолога-консультанта із світом в умовах війни; дано визначення поняттю «реалістичність»; упередметнено джерела нестачі реліалістичності, а саме: соматопсихічні та психосоціальні наслідки до-біографічних та біографічних (довоєнних) причин і умов кристалізації емоційних та поведінкових патернів.*

#### **1.1. Образ світу і багатомірність воєнної дійсності психологів-консультантів**

Суб'єктивні моделі зовнішньої реальності мають безкінечну варіативність і, як зазначав В.А. Роменець, вектор спрямування від «індивідуального емпіричного, унікального виділення себе зі світу» до вільного, незаангажованого «унікального субстанційного, чуттєвого захоплення досконалістю світу і довіри до нього» (Роменець, Маноха, 1998, с. 843). Індивідуально емпіричне виділення себе і світу базується у кожному конкретному випадку на до-біографічному і ранньо-біографічному досвіді людини, який виявляє зафіксовані фільтри та патерни сприйняття, переживання, розуміння й інтерпретації.

Г.С. Костюк підкреслював: «...Люди опинилися перед суперечністю, з одного боку, перед ними стоїть завдання піз-



нати вичерпно систему світу в її сукупному зв'язку, а з другого – вони як через свою власну природу, так і через природу світової системи ніколи не зможуть повністю виконати це завдання. Але така суперечність лежить не тільки в природі обох чинників: світу і людини, вона є головною рушійною силою всього інтелектуального поступу й розв'язується день у день і безперервно в безкінечному прогресивному розвитку людства...» (цит. за: Максименко, 2017, с. 11).

Відтак, питання реалістичності створення суб'єктивних світів, зокрема в кризовий військовий період, базуються на індивідуально-емпіричному досвіді певної людини унікально репрезентувати зовнішній світ для себе. Саме тому важливо проаналізувати ключові поняття, що розкривають логіку суб'єктивної налаштованості людини на зовнішній світ, а саме: *«реальність»*, *«життєвий простір»*, *«дійсність»*, *«образ світу»*, *«співвіднесення Я із світом»*, *«ресурс»* та *«резильєнтність»*.

Світ являє собою оточуючу людину *реальність*, яка має просторові, часові, матеріальні та енергетичні характеристики. Означені характеристики, з одного боку, виступають тлом, на якому виникає життя певної людини та задається напрям її пізнавальних актів. З іншого, вони змінюються під впливом перетворюючих дій унікальної та автономної цілісності, якою виступає сама людина. Специфіку відповідності реальності та наявної у людини її суб'єктивної моделі розкриває запропонований К. Lewin конструкт *«життєвий простір»*. Критерієм розширення життєвого простору, згідно з дослідженнями К. Lewin, є зростання диференціювання між реальним й суб'єктивним (ірреальним) його ракурсами. Диференціація, акцентував К. Lewin, неподільна з інтегративними процесами, які проявляються у збільшенні складності та ієрархічності організації життєвого простору (Lewin, 1947-2016). Разом з тим, автор наго-

лошував, що існує тимчасове, а іноді й необоротне звуження – регресія життєвого простору, яка зумовлюється емоційною напругою, втратою безпеки, хворобою тощо й проявляється у скорочені часової перспективи, зниженні диференціації та у дезінтеграції. До основних характеристик життєвого простору К. Lewin, відносив: структурованість, інтегрованість, широту часової перспективи та ступінь проникності границь. Науковець позначав, що ситуаційний та випадковий зріз життєвого простору створює психологічне поле у теперішньому часі, яке містить як актуальний для обставин минулий досвід, представлений установками, знанням, пережитими почуттями, так і плани, цілі й очікування майбутнього. Крім того, життєвий простір, зауважував К. Lewin, завжди має «зону вільного руху», в якій накопичений досвід забезпечує якісне пізнавальне орієнтування, наприклад, зона професійних знань (Lewin, 1947-2016).

Слушна диференціація понять *«реальність»* та *«дійсність»* запропонована А. Längle (Längle, 2011). Автор зауважує, що *«дійсність»* виникає раз у раз, коли відбувається зустріч об'єктивної реальності такої, якою вона є, й самої людини. Відбувається така зустріч через усвідомлення людиною конкретної події (ситуації, обставин) життя. А. Längle справедливо позначає *«дійсність»* як персональний ефект впливу об'єктивної реальності на людину, коли реальність «заговорює» з дійсністю людини й формує її суб'єктивний відгук на питання: «Що мені з цим робити? Як мені з цим жити?» (Längle, 2011).

*«Дійсність»* людини, що унікально зображена в контексті історично-культурного досвіду, особистісної історії та перспектив майбутнього людини, формує її *«образ світу»* (Каліщук, 2020а, с. 131). Дослідження детермінант багатомірності «образу світу» та некінченого різноманіття суб'єктивних моделей світу, привело Ф. Пьюселіка та А. Д. МакБі до висновку про наявність у кожної людини за-

фіксованого та унікального дефіциту переживань. А саме – специфічної обмеженості емоційного спектру реагування кожної людини на зовнішні впливи (Пьюселік, МакБі, 2018, с. 11). Тобто, лімітований попереднім до-біографічним, виховним та дидактичним досвідом людини набір переживань, зумовлює локальність і границі її взаємодії із світом. Автори виділяють нейрологічний (тип нервової системи), соціальний (мова, соціальні правила) та індивідуальний (інтереси, забобони, очікування, цінності, особиста історія) фільтри, що детермінують процеси сприйняття об'єктивної реальності (Пьюселік, МакБі, 2018, с. 31). Отже, як наголошують Р.Ф. Пьюселік і А.Д. МакБі, «образ світу» складається із певного набору переживань та сформованих переконань, які формуються викривлено і можуть характеризуватися узагальненнями (поширеннями на невідповідний контекст), опущеннями (селективна увага) і деформацією (перетворення деталей) (Пьюселік, МакБі, 2018, с. 11).

Одним із ключових способів реалістичного «наведення мостів» між об'єктивним і суб'єктивним світами, згідно з J. Bugental, є побудова та постійний розвиток *конструктів «Я» та «Світ»*, які повинні знаходитися у рівновазі в силу наповненості, усвідомленості та рефлексії обох полюсів. Дихотомічність полюсів визначає, як вказував автор: «Хто і що ми є і яка природа світу, в якому ми живемо» (Bugental, 1999, с. 185). Порушення балансу «наведених мостів», зауважував автор, породжує переживання тривоги або інші дистресові стани та зумовлює вирішальні аспекти уявлення людини про себе, свою систему цінностей, про засіб осягнення світу і бачення джерел сили й власної ефективності. Емоційна дистресова складова виступає ознакою невідповідності між тим як людина визначає себе та світ. А крім того, це переживання формує інтенційну спрямованість або на введення похибки в існуючу смислову систему особистості, або на кризове відкриття нових регуляційних

сми́слів. «Інтенційність – це смисл того, що ми висловлюємо за допомогою життя», – визначав J. Bugental (Bugental, 1999, с. 217). Екзистенційний погляд на світ, як слушно підкреслює С.Д. Максименко, «це визнання, що Світ – є часом існування-становлення єдиної субстанції (Я в світі, світ в мені), що сутнісно означає, що Я – це і є Світ, а світ – це моє життя» (Максименко, 2006, с.151).

У річищі досліджень *конструктів «Я і Світ»* важливим є вивчення ключових характеристик індивідуального осмислення особистістю себе і світу, проведене Н.В. Чепелевою (Чепелева, 2018). Побудова свого життя та творення себе, наголошує науковиця, є зонами відповідальності людини і постійного інтерпретування та реінтерпретування свого життєвого досвіду (Чепелева, 2018, с. 3). Виділені Н.В. Чепелевою соціально-орієнтований, особистісно-орієнтований та альтернативний проекти розкривають онтогенетичний та актуально-генетичний ракурси самопроекткування особистості, виконання нею свого «завдання на смисл». Результатом такого проектування є створення власної ментальної моделі світу, себе й своїх життєвих стратегій.

Співзвучною з ідеєю «співвіднесення Я зі світом» є позиція О. Штепи. Науковиця позначає інтерпретаційні коди осягнення, отриманого людиною у її екзистенційному досвіді як персональні *ресурси* (Штепа, 2017). Автор досліджує, основні тенденції актуалізації ресурсів, з окрема:

- 1) ресурси виявляються за зміни рівноваги між внутрішнім і зовнішнім світом людини;
- 2) ресурси виявляються у співвідношенні до внутрішньої суб'єктивної реальності;
- 3) ресурси виявляються у співвідношенні до формулювання життєвих завдань.

«Інтерпретаційні коди осягнення» життя людини в осередку війни складають множинну структуру, в якій певне

місце посідає ресурс психологічної стійкості людини – *«резильєнтність»*. «Резильєнтність» визначається Г.П. Лазос як здатність людини вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах (Лазос, 2018). Е.О. Грішин аналізує три площини феномену резильєнтності, а саме як:

- здатності знаходити шлях до життєдайних ресурсів;
- процес використання гнучких когнітивних, поведінкових та емоційних відповідей на гострі (хронічні), незвичайні (звичні) життєві події;
- адаптаційно-захисний механізм особистості у контексті істотних викликів, що по-різному звертаються до людської здатності їх обробляти (Грішин, 20221, с. 62-67).

У дослідженнях D. Coutu розкрито ключові характеристики резильєнтності, а саме: стійке прийняття реальності; глибока, підкріплена міцними цінностями, віра в те, що життя має смисл; надзвичайна здатність імпровізувати (Coutu, 2002). Розвідка і побудова цілісної системи психологічних ознак та умов розвитку резильєнтності здійснена І. Гельмрайхом і його колегами (Helmreich, Kunzler, Chmitorz, König, Binder, Wessa & Lieb, 2017). В запропонованій дослідниками системі слід виділити ті ознаки, завдяки яким відбувається посилення резильєнтності людини, що переживає події війни. До них можна віднести п'ять важливих ознак: почуття узгодженості (зрозумілість, осмисленість, керованість); життєстійкість (сприйняття екзистенційних викликів, включеність, контроль); оптимізм, позитивний атрибутивний стиль; соціальна підтримка; когнітивна гнучкість (позитивна переоцінка, прийняття негативних ситуацій та емоцій).

Окреслений дослідницький простір відкриває можливість зробити наступний крок – вивчити витоки і ознаки стабільного або поновлюваного реалістичного співвіднесення психолога-консультанта із світом в умовах війни, спираючись на ключовий концепт: «Людина вибудовує»

вує свої дії не у зв'язку з реальністю, а у зв'язку з персональним проживанням реальності й із своїми уявленнями реальності». На рисунку 1.1. наведено формально-логічні зв'язки первинних понять дослідження джерел, умов та засобів реалістичного співвіднесення Я і світу війни за принципом від загального до часткового.

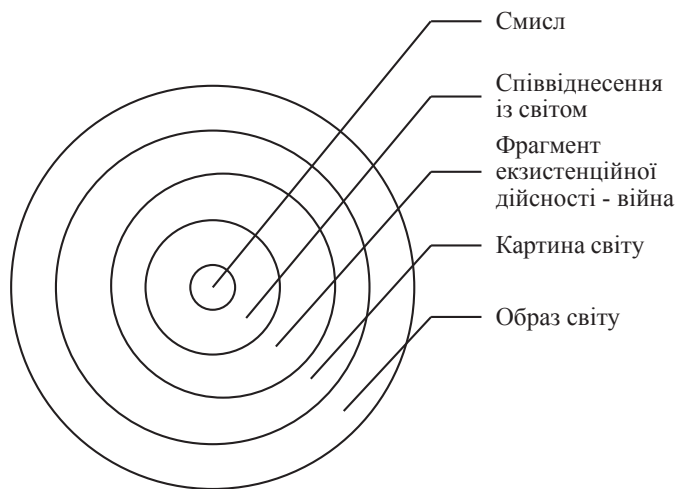


Рис.1.1. Система вихідних конструктів дослідження

Отже, ланцюг формально-логічних зв'язків вихідних теоретичних конструктів дослідження має такий вигляд: «образ світу» «картина світу» «фрагмент екзистенційної дійсності» «співвіднесення із світом» «смысл».

Світ, в якому є війна – це наявна об'єктивна *реальність*, яка має просторові (місце знаходження та його зміна), часові (перерваний зв'язок з минулим і невизначеність майбутнього), матеріальні (руйнації, втрати) й енергетичні (психодинаміка) характеристики. Означені особливості виступають тлом, на якому «пишеться» персональне життя та задається напрям і якість особистої й професійної

активності психолога-консультанта. Сприйняття подій війни має закономірну властивість, а саме – бути вторинним щодо наявного у людини «образу світу». Тобто, сформований «образ світу» зумовлює налаштування суб'єктивного фільтру «вичерпування» із реального світу війни того, що має для людини силу «звертання» до себе. Саме тому «образ світу» у кожного психолога-фахівця базуються на його індивідуально-емпіричному досвіді унікально репрезентувати світ воєнних подій для себе (Каліщук, 2020а, с. 131).

«Картина світу» як інтенційно-активована динамічна смислова мережа, в умовах війни терпить кризову руйнацію. Відтак, наявність у «картині світу» множини індивідуально налаштованих часткових «образів світу» зумовлює або гнучке її переформатування й якісну почергову зміну можливих «фонів і фігур», або ригідне фіксування на найбільш вразливих «мнемічних контекстах» з персонального минулого і пережитих (чи уявних) образах воєнного сьогодні і майбутньої перспективи. Первісне формування та кризове переформування «картини світу» відбувається за рахунок «самовіднесення» – рефлексивного самоусвідомлення – переживання континууму станів та створення смислового поля, організованого зв'язками відповідного контексту. В умовах війни самовіднесення змінює свою динаміку. Частіше це проявляється у затримці реорганізації смислових полів, коли втрачаються попередні смисли. Тобто, ускладнюється знаходження нових контекстних смислів та кризове налаштування регуляційних смислів особистості.

«Фрагмент екзистенційної дійсності» є континуально-дискретним конструктором, що відображує об'єктивований слід війни в індивідуальному процесі життя людини. Можна спостерігати безліч унікальних для кожного психолога-фахівця вимірів воєнного часу і воєнних подій. Кожен упредметнений вимір зумовлюється переплетенням різних життєвих контекстів психолога-фахівця (родина, близькі у ЗСУ або ТрО, маленькі діти, діти призовники, бать-

ки на окупованих територіях, «успішна ідентичність», досвід кризового втручання, тривала особиста психотерапія, травма свідка тощо) та їх персональною історією.

«Співвіднесення із світом» – це пошук і знаходження точок «зчеплення» себе і світу, що спрямовується «зустріччю» із воєнними подіями і задаванням питань: «У яких життєвих співвідношеннях ти перебуваєш? Що таке «твій світ»? Де ти знаходишся? Що тебе торкається? Що має бути? З чим взаємодіє твоє «Я»? На що ти націлений? Що для тебе тут є важливим?» Розкривається «співвіднесення Я зі світом» у трьох **ракурсах**:

1) інтрапсихічному – самовіднесення («Я є», «це є Я», «це Мої переживання», «це Мої думки», «це Я роблю», «це Моє життя зараз», «це Моє минуле», «це Мої уявлення про майбутнє», «це Мої Ресурси та Свобода», «це Моя Відповідальність»);

2) інтерпсихічному – співвіднесення з іншими («Я і особисті відношення», «Я і соціум», «Я і мої діяльності»);

3) екзистенційному – співвіднесення зі світом («Я і Світ», «Я і Війна», «Я і Втрати», «Я і моє Життя», «Я і воєнні Події», «Я і Виклики життя», «Мої Інтенції»).

Кінцевим результатом «співвіднесення Я зі світом» є реорганізація смислового поля (сукупності смислів) як «множинного тексту», що формує часткові «картини світу». Саме тому «*смисл*» є інструментом відкриття людиною світу. Інструментом, що знаходить зв'язок між означаючим і означенням, має свої вихідні корні та динамічну тенденцію до визнавання і прийняття в якості орієнтиру при знаходженні відповіді на активуючий вплив у множинних взаємодіях людини і воєнних подій.

Окреслений предметно-логічний зв'язок вихідних понять упредметнює ідею єдності Я і Світу, в якому «Я і є Світ» та дозволяє описати другий крок дослідження – пояснити джерела нестачі реалістичного співвіднесення психолога-консультанта зі світом в умовах війни.



В нашому випадку *«реалістичність»* – це усвідомлення психологами-консультантами власної специфіки інтрапсихічного (самовіднесення), інтерпсихічного і екзистенційного ракурсів «співвіднесення Я і світу» в тривалій ситуації переживання подій війни. У зв'язку з цим виникають питання: «Від чого залежить така специфіка? Що керує спроможністю психолога-консультанта сприймати, переживати, розуміти і відповідно до цього інтерпретувати воєнні ситуації? Як перебування в осередку війни впливає на вирішення психологом-консультантом важливих життєвих, особистих і професійних завдань? На яких засадах психолог-консультант приймає рішення здійснювати психологічну допомогу? За рахунок чого відбувається його стабілізація у взаємодії із клієнтом? Чи не вирішує психолог-консультант власні негаразди у консультативній ситуації?»

## **1.2. Джерела кризи реалістичного самовіднесення психологів-консультантів в умовах війни**

Враховуючи масштабність кризи війни та багатоаспектність її травмуючого впливу на життя людини, яке є хронічно нестабільним і небезпечним, вважаємо необхідним розпочати дослідження «інтерпретаційних кодів осягнення» минулого і воєнного досвіду людини (ресурсів) з упредетнення ознак походження реалістичного співвіднесення психолога-консультанта зі світом.

Розвідку генези, заданого попереднім досвідом людини, дефіциту реалістичного «співвіднесення Я і світу» окреслимо в межах понятійного і методичного апарату індивідуальної психології (А. Adler), практики кодування і декодування імпринтингу досвіду S. Grof, Є. Балацького, С. Каліщук та транстеоретичного екзистенційно-системного концепту С. Каліщук (Adler, 1989; Балацький, 2008; Grof,

2010; Каліщук, 2020а; Каліщук, 2020б). Зокрема це дозволить проаналізувати складання «імпринтингу досвіду», породження, зміст і функцію «кристалізованих патернів» та «мнемічних контекстів». З метою конкретизації означених феноменів використана схема аналізу складних систем Ф. Сарга (Сарга, 1996). У таблиці 1.1. наведено зміст трьох складових джерел реалістичного «співвіднесення я і світу», а саме: зміст *патерну* як конфігурації суттєвих ознак, зміст *структури*, тобто фізичного втілення патерну та зміст *життєвого процесу* – форм реалізації патерну.

Таблиця 1.1

**Джерела дефіциту реалістичного співвіднесення психолога-консультанта із світом**

Патерн – конфігурація суттєвих ознак	Структура – фізичне втілення патерну	Життєвий процес – реалізація патерну
Імпринтинги	Сублімований досвід	Соматопсихічні прояви (дихання, тілесна напруга)
Мнемічні контексти	Мнемічні сліди смислів	Неусвідомлені конотації
Кристалізовані патерни реагування	Апперцептивні схеми	невербальних переживань
Психологічна правда	Сценарії як модель прототипного знання	Стиль (девіз) життя

Фактично, питання засобів та механізмів створення людиною суб'єктивної моделі реальності як персональної дійсності, спрямовує на пошук загального тла, що має властивість імпліцитно схованого, але інтенційно заданого прояву. Таке загальне тло визначає генезу фільтрів сприйняття й орієнтування людини у подіях війни, має «стабільно-

динамічні» ознаки, які й зумовлюють суб'єктивні умови моделювання людиною свого життя і діяльності в умовах війни.

Що впливає на співвіднесення Я із світом війни? В першу чергу це «імпринтинги», «кристалізовані патерни реагування» та «мнемічні контексти» – системні психічні утвори несвідомого рівня психічної організації, що створюють «перцептивно-моторний» ракурс сприймання воєнних подій. Їх функція полягає у прояві автоматично закріпленого, індивідуально-особистісного проживання подій воєнного стану (Каліщук, 2022).

«Імпринтинги» визначаються як сталі й тривалі за часом особисті тунелі дійсності людини, створення яких пов'язано із встановленням нейронних рефлексивних мереж (Уілсон, 2016; Grof, 2010; Leary, 1987). «Імпринтинги» у побудованій S. Grof гіпотетичній моделі «внутрішньо-утробного формування психіки» відображають добіографічний розвиток як фундамент формування емоційних та поведінкових патернів і специфічної емоційної забарвленості суб'єктивної моделі реальності людини. Дослідження перинатального досвіду С. Каліщук, доводять, що коридор емоційного реагування у процесі народження зумовлює фокус, діапазон та інтенсивність усталених, «звичних» переживань людини (Каліщук, 2020а). Зафіксовані емоційні програми завжди мають звужений діапазон, тобто «типову спеціалізацію», наприклад, значна перевага якоїсь однієї з емоцій або стану, а саме: тривоги, жаху, відрази, гніву та високу інтенсивність як «системи конденсованого досвіду» (термін S. Grof). Тому імпринтинги характеризуються можливістю впливати на загальний психологічний стан людини навіть у звичних, нормативних і адаптивних умовах. І тим більше проявляється їх роль у сприйманні подій кризового і хаотично-загрозливого характеру та у проживанні персональних чи загально-соціальних утруднень (хронічних чи гострих). Зафіксовані емоційні та поведінкові програми мають властивість розповсюджуватись далеко

за межі специфічної ситуації, в рамках якої вони несвідомо сформувались у до-біографічному досвіді людини. Зафіксовані «імпринтингом» патерни формують систематичні узагальнення особистості, спрямовують фокус уваги на унікальні для даної людини екстрими й визначають повторювані засоби реагування на них.

Саме тому і новий досвід людини стає залежним від заданих емоційних призм його сприйняття та оцінки. Отже, «імпринтинг» є одним із першоджерел «запрограмованого» емоційного ракурсу сприйняття людиною світу, звичної, зафіксованої його оцінки та власного настроювання, що детермінує і базові засади змісту й специфічного емоційного забарвлення суб'єктивної моделі воєнної реальності.

«Кристалізовані патерни реагування», згідно з теорією А. Adler, є перешкодою на шляху встановлення реальної відповідності об'єктивного світу внутрішнім репрезентативним побудовам людини (Adler, 1989). Суб'єктивна модель світу стає для індивіда реальним світом, змінюючи (налаштовуючи) фокус сприйняття та зменшуючи, а інколи й унеможлижуючи спробу його пізнання. «Психологічна правда», що лежить в основі кристалізованих патернів є призмою сприйняття та переживання об'єктивного світу. «Психологічна правда» формує систему прихованих цілей, які розгортаються ширше зовнішніх ситуацій та подій і спрямовані на знаходження логічного підтвердження сформованої установки сприймати світ і себе у певному заданому ракурсі. Означені положення викликають питання: «Що програмує почуття на певний ракурс сприйняття реальності?» А. Adler знаходить відповідь у ранньому біографічному досвіді дитини. В перші п'ять років життя дитина використовує успадкований матеріал та власні враження для фіксації («кристалізації») патернів поведінки, емоційних програм, значення («девізу») життя, цілей, засобів досягнення цілі. Це розуміння дитиною життя зумовлює самовираз та фільтр сприйняття світу, дорослих і себе.

Таким чином, А. Adler підкреслює, що у п'ятирічної дитини складається кристалізований патерн поведінки, власний стійкий стиль оцінки та засобів вирішення проблем і завдань, який залишається незмінним практично все життя людини, або до моменту переживання екзистенційної кризи. Означений кристалізований патерн, як і імпринтинг є неусвідомленою перешкодою на шляху встановлення реальної відповідності до об'єктивного світу.

Зоною «утримання» (збереження) імпринтингів та кристалізованих патернів є «*мнемічні контексти*» – актуалізовані сліди попереднього досвіду життєдіяльності людини, які складаються з осередків сублімованого досвіду, мнемічних шлейфів смислів, схем як організованого комплексу знань про події, сценаріїв як зафіксованої послідовності подій (Каліщук, 2020а, с. 185). Мнемічні контексти є багатомірним утвором, який формує локальні смислові поля, що диференціюються за певним контекстом. Тобто, смисловий мнемічний контексти – це несвідоме семантичне «сховище» образних та вербально-логічних репрезентацій, які організовується різними психічними формами. Таким формами можуть бути осередки сублімованого досвіду (С. Гроф), мнемічні сліди смислів (П. Ліндсей, Д. Норман), схеми як організований комплекс знань про події (Д. Норман), сценарії як послідовність подій (Д. Норман) (Цит. за: Каліщук, 2020а, с. 135).

Відомо, що багатомірні зв'язки пам'яті є безперервним процесом флуктацій саме семантичної інформації. Ключовим є пояснення існування у мнемічних слідах інформації у вигляді *психосемантичного еквіваленту*. Слід підкреслити, що смислова організація «мнемічних слідів» регулюється нейрофізіологічними механізмами, зокрема у вигляді невтихаючих реверберацій збудження; складанням «візерунків» синаптичних мікроструктур; мультимодальними асоціативними структурами. Множина психосемантичних ек-

вівалентів накопичується, створює сукупність та маніфестує «картину світу» особистості (Каліщук, 2020а, с. 136).

Парціальним механізмом формування та подальшої актуалізації мнемічних контекстів, на наш погляд, є взаємодія *явної (explicit) та неявної (implicit) пам'яті* (Kihlstrom, 2010). Експлицитарна (явна) пам'ять включає усвідомлене запам'ятовування попередніх епізодів і часто через навмисне вилучення цих епізодів. Це однаково відбувається як за умови персонального переживання гострого вражаючого травматичного досвіду, так і за умови перебування в ролі «свідка травми» іншої людини. Імплицитарна пам'ять (неявна) включає вплив попередніх епізодів на поточну поведінку, з неможливістю її навмисного вилучення, а частіше за умови несвідомого запам'ятовування попередніх епізодів персонального досвіду (Kihlstrom, 2010).

Фізичним втіленням «імпринтингів», «кристалізованих патернів» та «мнемічних контекстів» є *соматопсихічні вирази й неусвідомлені переживання*, що характеризуються тотальністю, тобто, безмежністю свого збереження та системністю впливу на психічні стани людини. Саме тому для знаходження (усвідомлення) описаних системних феноменів, що детермінують спрямованість та якість відображення і породження людиною, зокрема, реальності війни застосовуються три групи методів в залежності від специфіки доступу, а саме:

- *відкритого доступу* (техніки психотерапевтичної роботи з диханням);
- *часткового доступу* (техніки біодинамічної роботи з тілесною напругою);
- *закритого доступу* (проективні техніки роботи з неусвідомленими конотаціями невербальних переживань).

Відтак, джерелами кризи реалістичного співвіднесення психолога-консультанта із світом визначаємо соматопсихічні та психосоціальні наслідки до-біографічних та біографічних (довоєнних) причин і умов кристалізації їх емоцій-

них та поведінкових патернів. Тому психокорекційна складова має бути спрямована на:

- визнавання і усвідомлення імпринтингів (переогляд та повторне пережиття травм минулого);
- розширення мнемічного контексту, який в перспективі стійко зберігає свій новий якісний і збільшений об'єм (сприйняття відомого як нового з іншого ракурсу);
- зміну мнемічних контекстів, які оформлюють семантичну канву «рекуренції» – реорганізації власних значень як тексту (креативне мистецтво подиву);
- побудову нової інтегративної структури смислового поля та «картини світу», які відповідають новому якісному складу «співвідношення зі світом війни» (дії вивчення та переключення).

Взнавання і упредметнення джерел дефіциту реалістичного «співвіднесення Я і світу у подіях війни» дозволяє здійснювати перевірку і здобувати підтвердження істинності побудованої дійсності людини у спосіб пізнання змісту власного переживання щодо об'єктивної реальності воєнного часу.

## **Висновки до розділу 1**

Теоретичний аналіз реалістичного співвіднесення психолога-консультанта з подіями війни та ознак і джерел нестачі їх персональної реалістичності дозволив визначити такі головні положення:

1. Реалістичне створення суб'єктивних світів в кризовий воєнний період базуються на індивідуально-емпіричному досвіді певної людини унікально репрезентувати зовнішній світ для себе. Логіку суб'єктивної налаштованості людини на зовнішній світ розкривають конструкти: «реальність», «життєвий простір», «дійсність», «образ світу», «співвіднесення Я із світом», «ресурс» та «резильєнтність».

2. «Співвіднесення із світом» є пошуком і знаходжен-

ням точок «зчеплення» себе і світу, яке спрямовується «зустрічню» із воєнними подіями та розкривається у трьох ракурсах: інтрапсихічному; інтерпсихічному; екзистенційному. «Реалістичність» визначається як усвідомлення психологами-консультантами власної специфіки інтрапсихічного (самовіднесення), інтерпсихічного і екзистенційного ракурсів «співвіднесення Я і світу» в тривалій ситуації переживання подій війни.

3. Індивідуально емпіричне виділення себе і світу базується у кожному конкретному випадку на добіографічному і ранньо-біографічному досвіді людини, який виявляє зафіксовані фільтри та патерни сприйняття, переживання, розуміння й інтерпретації. Упредметнюються зафіксовані фільтри в «імпринтингах», «кристалізованих патернах» та мнемічних контекстах – у системних психічних утворах несвідомого рівня психічної організації, що створюють «перцептивно-моторний» ракурс сприймання воєнних подій. Їх функція полягає у прояві автоматично закріпленого, індивідуально-особистісного проживання подій воєнного стану.

4. Фізичним втіленням «імпринтингів», «кристалізованих патернів» та «мнемічних контекстів» є соматопсихічні вияви й неусвідомлені переживання, що є джерелами кризи реалістичного співвіднесення психолога-консультанта із світом.

5. Зафіксовані ознаки нестачі реалістичного «співвіднесення Я і світу у подіях війни» дозволяє здійснювати перевірку і здобувати підтвердження істинності побудованої дійсності людини у спосіб пізнання змісту власного переживання щодо об'єктивної реальності воєнного часу.



## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСІВ ЯК БАЗИСУ РЕАЛІСТИЧНОГО СПІВВІДНЕСЕННЯ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА З ПОДІЯМИ ВІЙНИ

*В розділі проаналізовано концептуальні основи побудови ресурсної матриці психолога-консультанта в подіях війни; об'єктивовано ознаки реалістичного співвіднесення психолога-консультанта із світом в умовах війни; обґрунтовано склад ресурсної матриці та описано базові елементи, що визначають її зміст і функціональні можливості; упередметнено емпіричні кореляти та методичні інструменти емпіричної розвідки ознак реалістичності психологів-консультантів; складено психодіагностичну програму; висвітлено пілотний та констатувальний етапи дослідження; визначено поступ-рух маніфестації ресурсів психологів-консультантів*

#### **2.1. Концептуальні основи побудови ресурсної матриці психолога-консультанта в умовах війни**

Концептуалізація передбачає обґрунтування низки положень та виконання послідовних дій, зокрема:

- 1) *об'єктивацію ознак реалістичного співвіднесення психолога-консультанта із світом в умовах війни;*
- 2) *опис базових елементів, що визначають зміст та функціональні можливості ресурсної матриці.*

Відомо, що світ виступає *формою*, яка не несе певного смислу до моменту емоційної, дієвої, і, як наслідок, змістової «зустрічі» з ним. Людина спочатку створює прецеденти емоційної, пізнавальної, соціальної, культурної «дотичності» до світу, а потім наповнює світ *змістом*, а саме – структурує, збагачує смисловими зв'язками, будує певну конструкцію персональної комбінації смислів.

Тому реальний світ як єдина для всіх форма життя наповнюється у кожної людини різним змістом та оформлюється різними смисловими полями (Каліщук, 2020а, с. 361-362). Припущення, що *«реалістичність» є результатом усвідомлення психологами-консультами власної специфіки інтрапсихічного (самовіднесення), інтерпсихічного і екзистенційного ракурсів «співвіднесення Я і світу»* в тривалих подіях війни, дозволяє запропонувати форму, в якій винаходиться можливість перетворити психічний досвід хаотичного переживання нестабільного воєнного часу в особистісний порядок та контекстні й регуляційні смисли *за допомогою «виведення» (маніфестування) персональних психологічних ресурсів.*

Об'єктивацію ознак реалістичного співвіднесення психолога-консультанта із світом в умовах війни представлено у вигляді *ресурсної матриці* з п'ятьма зданими вимірами, до яких віднесено «ознаки реалістичності» та чотири виміри життя (індивідуальне, соціальне, родинне і професійне) (табл. 2.1).

Ресурсна матриця як сукупність особистісних, громадських, родинних, професійних ресурсів окреслюється взаємозв'язками її упредметнених параметрів. Системотвірним елементом ресурсної матриці є *«ознаки реалістичності»*, які складаються із: *опор* (прояв інтрапсихічного ракурсу), *екзистенційної сповненості* (екзистенційний ракурс) та *ступеню глобальності взаємодії Я із світом* (інтерпсихічний ракурс) (Каліщук, 2022).

Кожна з трьох ознак реалістичності має дихотомічну будову, на протилежних полюсах якої конкретизується зміст персональної специфіки сприйняття, переживання, розуміння та інтерпретування людиною воєнних подій. А саме:

- 1) *опори – внутрішні та зовнішні;*
- 2) *екзистенційна сповненість – інтенційна та актуалізована;*

3) ступінь глобальності (локальності) взаємодії із світом – *дефіцит* та *профіцит*.

Таблиця 2.1

**Ресурсна матриця психолога-консультанта в подіях війни**

Ознаки реалістичності		Упредметнені параметри			
		Індивідуальне життя – індивідуум	Соціальне життя – член українського суспільства	Родинне життя – член родини	Професійне життя – психолог-консультант
Опори	Зовнішні	Безпечний життєвий простір; біографічний простір; природа; домашні улюбленці	Громадська позиція; соціальна єдність; ЗСУ	Родинна підтримка	Професійна спільнота, вебінари, супервізійні семінари
	Внутрішні	Я є як простір дихання; стабілізація соматика; смисл виживання і смисл смерті у війні; захист себе	Смисли військової агресії, здібності	Родинні цінності	Особиста психотерапія; особиста супервізія; професійна ідентичність
Екзистенційна сповненість	Інтенційність	Персональна сила витримки; прийняття; це мій світ, пра-довіра			
	Актуальність	«Я-Можу-Бути-Тут-у-війні»; «картина світу»; регуляційні смисли – телеологічність; контекстні смисли – каузальність, розширення зони відповідальності			
Ступінь глобальності (локальності) взаємодії із світом	Дефіцитарність	Зафіксована імпринтингами і мнемічними контекстами емоційна ригідність; очікування; особиста історія травм; копінг-реакції			
	Профіцитарність	Інтерпретація – багатоваріативне конструювання персонального «пере-життя» моменту співвіднесення із світом; гнучкість когнітивних, поведінкових і емоційних відгуків на воєнні події			

Ознаки реалістичності разом із чотирма вимірами життя людини (індивідуальне, соціальне, родинне та професійне) і відповідних до них ролей (індивідуум, член українського суспільства, член родини, психолог-консультант) – складають *функціональні рамки ресурсної матриці*. *Змістове поле ресурсної матриці* представлено *сукупністю особистісних ресурсів*, які забезпечують *осягнення воєнного досвіду, опанування травмуючим досвідом та інтеграцію його в особистісну історію людини*. Відповідно до ознак реалістичності, розглянемо детальніше сукупність особистісних ресурсів в ресурсній матриці особистості.

1. *Опора як інтрапсихічний ракурс «співвіднесення Я і світу»* окреслює внутрішню систему самодетермінації особистості, що саморегулюється та знаходиться в динамічній взаємодії з подіями війни. Опора впливає з персонального досвіду, на який людина може покластися як у собі, так і у світі. Опора дає їй силу, стабільність, підтримку, захищає від падіння. Саме тому опора забезпечує певний рівень безпеки у протистоянні зі складнощами, втратами, хаосом, тривалою невизначеністю. Світ «заговорює» з людиною воєнними подіями, кризами, обставинами. А крім того, ставить запитання, відповіді на які формують особисту історію людини, а також її опори. Одним із ключових запитань життя, як зазначає Дж. Холліс, є: «Що мене підтримує?» (Холліс, 2021, с. 147). Або з урахуванням воєнних реалій: «Що я можу вважати своїми опорами у подіях війни?»

*До зовнішніх опор* відповідно до означених вимірів життя віднесено: безпечний життєвий простір (критерії та рівень його безпечності нестабільні); біографічний простір; природу; домашніх улюбленців; громадську позицію; соціальну єдність; надію і віру в ЗСУ; родинну підтримку; професійні спільноти, професійні вебінари; су-

первізійні семінари. *Внутрішніми опорами* є: простір Я; стабілізація соматика; смисли виживання і смисли смерті у війні; захист себе; смисли військової агресії; здібності; родинні цінності; особиста психотерапія; особиста супервізія; професійна ідентичність психолога-консультанта.

*Засобом* для знаходження опори є *здібність сприймати фактичний* перебіг воєнних подій і їх наслідків. Сприймання, у свою чергу, має певну послідовність, яка починається із *встановлення* (констатування) і закінчується *визнанням* (розпізнаванням і прийняттям) того, що проявляє себе у світі війні, тобто, є фактом воєнних подій.

2. *Екзистенційна сповненість* – це суб'єктивне відчуття, що характеризує внутрішню згоду й відповідність рішень та вчинків власній сутності (Längle, 2011). Це переживання має персональну специфіку, а саме – стійкість і системотвірність щодо інших переживань людини. Екзистенційну сповненість можна розглядати як внутрішній терен глибинного шару образу світу, що детермінує внутрішню визначеність і само-очевидність щодо світу і щодо себе самого. Звертаємо увагу на наявність двох можливих полюсів екзистенційної сповненості. Один полюс, окреслює *інтенційний аспект*, що містить *персональну силу витримки; прийняття; констатацію «це мій світ», пра-довіру*. Відомо, що дійсне (фактичне) буття знаходиться через послідовність: сприйняття → розвинена можливість витримати → прийняття. А. Längle визначає ключову ознаку *витримки* як знаходження власної сили в умовах, коли зовнішній об'єкт створює напругу і викликає необхідність узгодження (Längle, 2011). *Прийняття* виробляє простір життя. Це означає готовність прощатися зі старими концепціями життя та прагнення створювати нові (життя у війні й життя після війни). Тобто, прийняття запускає механізм ідентифікації з новою воєнною реальністю. Саме тому *витримати і прийняти*

є усвідомленим рівнем феномену «Могти-Бути-Тут-у-війні», який знаходиться вище неусвідомлених копінгових (імпринтингових) реакцій. Задіється і зворотний вплив, за якого усвідомлена специфіка «Я є» окреслює екзистенційне пробудження людини захищає, розширює та укріплює персональне переживання «Могти-Бути-Тут в Світі війни». Пошук *генези* засад «витримки» та «прийняття» лежить в зоні «можу», там де базується функція захисту, отриманого у ранньому дитинстві (*пра-довіра*) або відкритого і сформованого самим для себе (*довіра до себе*). Інший полюс екзистенційної сповненості – *актуалізованість* – характеризується стійким ресурсним переживанням «Я-Можу-Бути-Тут-у-війні». Функція якого полягає у вміщенні й системній реорганізації злободенних травмуючих події війни у наявну смислову «картину світу». Актуалізована екзистенційна сповненість свідчить про послідовне і своєчасне відкриття регуляційних та контекстних смислів та відповідну до воєнних подій активацію психічних та тілесних зусиль людини (телеологічність), яка забезпечує контроль над потребами і емоціями, виразну орієнтацію на майбутнє й протяжну часову перспективу.

3. *Ступінь глобальності (локальності) взаємодії із світом* представляє інтерапсихічний ракурс, тобто, окреслює простір взаємовідношень «Я і Світу» і описує такі відношення: «Я і особисті ставлення», «Я і соціум», «Я і моя діяльність»; «Я і колеги», «Я і військові», «Я і волонтери», «Я і втрачені друзі і знайомі». Усвідомлення смислу явищ передбачає конструювання системи смислових зв'язків життєвого простору у всій сукупності множинних взаємодій подій із знаходженням їх місця і ролі в особистій історії та у перебігу обставин воєнного життя. С.Д. Максименко звертає увагу на визначеність людини своїми відношеннями до навколишнього світу: «Світ відтворюється у людському дитяті ... Становлення особис-

тості як цілісність є вичерпуванням із існуючої потреби (екзистенційної потреби жити і бути) тих можливостей, які потенційно в ній можуть бути» (Максименко, 2006, с. 147). Відтак, засіб буття людини містить в собі контексти (зміст) та процесуальність (дію), залежить від соціального (діяльнісного і комунікаційного) опосередкування та визначає рух-поступ до себе, до свого внутрішнього світу через становлення себе у ставленні до інших, у відношенні до подій, до Світу (Каліщук, 2020а, с. 81).

Пропонуємо виокремити два якісні атрибута глобальності (локальності) взаємодії людини із світом. Перший характеризується *дефіцитарністю*, що зумовлена емоційною ригідністю і зафіксована імпринтингами і мнемічними контекстами; сталими і неузгодженими очікуваннями; особистою історією особистісних травм і закріпленними неадаптивними копінг-реакціями. Другий атрибут – можливий *профіцит*, який забезпечується здібністю до інтерпретування і багато-варіативного конструювання персонального «пере-життя» моменту співвіднесення із світом; гнучкістю когнітивних, поведінкових і емоційних відгуків на воєнні події.

Окреслена ресурсна матриця базується на констатації, що реальний світ війни не стільки пізнається людиною, скільки освоюється та менталізується за допомогою знаходження (виявлення) *опор*, взнання й *актуалізації інтенційних станів* та створення *смыслового профіциту взаємодій зі світом*. Отже, *об'єктивізація ознак* реалістичного співвіднесення із світом ґрунтується на постулаті, що *людина створює прецеденти емоційної, пізнавальної, соціальної, громадянської «доторканності» до світу війни, спираючись на персональні ресурси – «інтерпретаційні коди осягнення» (термін О. Штени) свого досвіду співвіднесення Я з подіями війни.*

## 2.2. Практична розвідка «інтерпретаційних кодів досягнення» психологами-консультантами свого життя і діяльності у війні

Дослідження наявного співвіднесення психологів-консультантів із подіями війни зосереджується на просторі середини «Я» – на центрі суб'єктності психологів-консультантів. Тому предметом діагностики є:

- наявні емоційні стилі реагування;
- «кристалізовані» патерни поведінки;
- тілесні деструктивні відчуття і симптом як специфічний текст, що репрезентує зміст внутрішнього конфлікту;
- смислова карта суб'єктивних уявлень про дійсність, детермінована воєнним досвідом психологів-консультантів.

*Пілотний етап* дослідження проводився у перші 1,5-2 місяці війни (березень-квітень 2022 року). Вибірку пілотного етапу склали учасники зустрічей-самопізнання навчальної групи К4 Віденської школи GLE-International – Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse, міжнародної підтримуючої зустрічі, організованої А. Ленгле та двох групових супервізій під керівництвом Л. Тутч і Е. Ван Дорцен (23 особи); учасники групового самопізнання, організованих Т. Вебером (15 осіб); учасники міжнародного навчального проекту, організованого В. Хомуленко (9 осіб). Всього 47 осіб.

Використовувались методи включеного спостереження і структурованого інтерв'ю. Отримано такі дані. Переважні емоційні патерни – страх (39%), сум (38%), гнів (24%), подив (18%), відраза (12%), жах (7%). Поведінкові патерни – активізм (47%), агресія (37%), уникання (11%). Тілесні патерни – утруднення дихання (53%), загальна тілесна напруга (51%), порушення сну (35%), порушення живлення (12%). Спрямованість професійної діяльності – кризо-



ве консультування (93%), участь у пов'язаних з фахом навчальних проектах (89%), консультативний супровід клієнтів, що перебували за кордоном на момент початку війни (67%), пошук безпечного простору на заході України (41%), пошук безпечного простору за межами України (37%), не пов'язані з психологічним консультуванням професійні дії (викладання) (16%), не пов'язана с фахом волонтерська діяльність (11%).

Загалом, виявлено суперечну тенденцію. З одного боку, практикуючими психологами означено власну емоційну та соматичну нестабільність й дефіцит переживання «Я-Можу-Бути-Тут-у-війні», які об'єктивно відображаються у тілесних патернах. З іншого – виявлено значну професійну, зокрема консультативну активність (поведінкові патерни).

Наявна тенденція може трактуватися як прояв кризи реалістичного співвіднесення психологів-консультантів із світом. А саме – утримання резильєнтності (здатності вибудувувати своє життя у воєнних умовах) відбувається у спосіб *професійної активації*. Саме тому професійну активність практикуючих психологів, в даному випадку, можна розглядати як *копінг-реакцію – ситуативну допомогу собі з метою отримати безпосереднє полегшення* (Längle, 2011). Тобто, сутність виявленого пілотним дослідженням професійного активізму психологів-консультантів полягає у парадоксальному русі. Один з них, це прагнення-рух до іншого з метою надання клієнту психологічної допомоги. Другий – втаїти латентне прагнення захистити себе від надмірного впливу воєнних подій. Причиною професійної активації, скоріш за все, є травматичні переживання і неможливість витримати те, що здається «Я» ворожим персонально щодо себе. «Це не подобається мені» у подіях війни переживається щоденно і досить гостро, а тому в прагненні відбутися від неприємного людина переходить в стан підвищеної працездатності.

Але у даному контексті виникають актуальні питання: «Чи може бути такий стан працездатності вивільним від психічного навантаження подіями війни хоча б на тривалість консультативного сеансу? Як саме впливає психічне навантаження психолога-консультанта на психологічну допомогу клієнту і тактику вирішення його запиту? Що може допомогти усвідомлювати й звільнитися від такого навантаження?» Ці питання вказують на необхідність реорганізації смислових просторів – «картина світу до війни» і «події війни». Відповіді на них потребують пошуку і знаходження телеологічної сили психологів-консультантів – активзації їх зусиль щодо відновлення контекстних та знаходження регуляційних смислів як персонального відгуку на воєнну реальність.

Отже, на пілотному етапі виявлено необхідність аналізу інтерактивного простору між психологами-консультантами (їх дійсністю) і воєнними подіями (наявною реальністю), який має у кожному конкретному випадку специфічний набір елементів та зв'язків між ними. Саме структура і зміст інтерактивного простору «співвіднесення я із світом» визначає:

1. Що і за рахунок чого привносять в цей простір досліджувані з метою опанування кризовими воєнними обставинами?

2. Що залишається тривалий час лише імпринтинговою відповіддю людини (реакцією) на потужний стимул воєнних подій?

Пілотне дослідження підтвердило необхідність визначити: «У який спосіб досліджувані опановують власні емоційні та тілесні патерни? В якій мірі усвідомлюють спрямованість і ступінь ефективності та екологічності кристалізованих поведінкових патернів?»

Тому *констатувальний* етап дослідження було спрямовано на розвідку наявних ресурсів психологів-консультантів

як «інтерпретаційних кодів осягнення» ними воєнного досвіду. Проводився констатувальний етап упродовж 3-го і частково 4-го місяця війни (травень-червень 2022 року). Застосовувались такі методичні процедури:

1. 10 проєктивних питань щодо онтології «Війна у Житті і діяльності психолога-консультанта» із застосуванням гугл-форми (додаток А).

2. Методика С. Jung «16 асоціацій» (Jung, 2016).

3. Методика «Шкала екзистенції» (Längle & Orgler & Kundi, 2003).

4. Методика А. Adler «Найраніший дитячий спогад» (Adler, 1989).

Специфіка предмету дослідження зумовила використання суб'єктивно феноменологічного діагностичного підходу, який поєднує проєктивні і психосемантичні процедури, а саме: метод опису ситуації (стану, відношення), метод класифікації та метод визначення понять. Інтеграція означених методів забезпечила досягнення двох парціальних цілей. По-перше, зібрати інформацію, яка не усвідомлюється досліджуваними, по-друге, отримати дані, які є цінними самі по собі, бо відкривають шлях розуміння досліджуваними аспектів «співвіднесення Я і світу» та стимулюють їх до розвитку і поглиблення знання про себе і свою дійсність, а також про свій життєвий простір у війні.

Вибірка на констатувальному етапі дослідження складалась із 54 осіб, серед яких психологи-консультанти приватної практики, які залишилися в Україні (31 особа); психологи-консультанти, які виїхали в європейські держави (11 осіб); студенти-магістри 5 курсу, що навчаються за спеціальністю екстремальна та кризова психологія Київського університету імені Бориса Грінченка (3 особи); викладачі ЗВО, що навчають студентів за спеціальностями екстремальна та кризова психологія Київського університету імені Бориса Грінченка і практична психологія Київ-

ського національного університету імені Вадима Гетьмана (9 осіб). Критерієм формування вибірки обрано наявність у досліджуваних досвіду регулярної консультативної практики.

### **2.2.1. Опора як інтрапсихічний ракурс «співвіднесення Я і світу»**

*Вихідні положення:* Опора забезпечує переживання «Можу – Прийняти» і «Можу – Витримати». Що робить людину у достатній мірі сильною, щоб вона могла жити в обставинах свого життя? Що дає людині змогу знаходитися в умовах війни і при цьому залишатися самою собою? За рахунок чого відбувається феномен «Могти – Прийняти» воєнну реальність та звернути на неї увагу?

Зустріч із воєнною реальністю випливає із персонального досвіду, на який людина може покластися як у собі, так і у світі війни. Опора формує простір «Витримати», в якому можна опертися на себе, світ і на інших людей у світі війни. Створення умов для усвідомлення свого ставлення до фактичного перебігу воєнних подій і їх наслідків, передбачає сприймання і приймання фактів воєнних подій. Тобто, по-перше, констатування того, з чим конкретно людина зустрілася у подіях війни. По-друге – прийняття подій війни.

Діагностика опор відбувалася з використанням двох проєктивних технік. Перша полягала у визначення семантичних універсальїй онтології «Війна у Житті і Діяльності психолога-консультанта». Друга – у складанні асоціативної карти опор досліджуваних із знаходженням «конфліктної зони» і «ключового» конструкта.

*Методика.* 10 проєктивних питань щодо онтології «Війна у Житті і Діяльності психолога-консультанта» стосувались вагомих екзистенційних тем людини, яка перебуває у подіях війни, а саме:

1. Головні ознаки життя у воєнний час (теперішній час).
2. Спогади про життя до війни (минулий час).
3. Мрії про майбутнє (прийдешній час).
4. Наявні опори у подіях війни.
5. Опори минулого життя до війни.
6. Ефективна діяльність у воєнний час.
7. Персональні складності у подіях війни.
8. Засоби допомоги собі у подіях війни.
9. Цінності «Я», що переживає воєнні події.

Крім того, оцінювалась ступінь інтенсивності консультативної діяльності досліджуваних у воєнний час.

Проводився якісний і кількісний аналіз отриманих даних з визначенням семантичних універсалій – сукупності стійких подібних оцінок досліджуваних (Сергеєнкова & Каліщук & Заболотна, 2021). Якісний аналіз дозволив встановити загальну орієнтацію досліджуваних у світі воєнних подій. Кількісне нормування частотного аналізу отриманих описів убезпечив відбір тих відповідей, які зустрічались більше ніж у 75% досліджуваних, відповідно до методології суб'єктивної семантики. У результаті, визначено центральні дескриптори, ознаки яких є семантичними універсаліями онтології (формалізованого надання уявлень про середовище) «Війна у Житті і Діяльності психолога-консультанта».

*Результати, їх обробка та обговорення.* Отримано 1458 описових характеристик, які на першому кроці обробки даних аналізувались за допомогою визначення їх частоти (f). Частотний опис одержаних відповідей наведено у Додатку Б.

На другому кроці здійснювалось нормування міри виразності частоти зустрічальності представлених досліджуваними описів. Нормування міри виразності проводилось відповідно до загальної чисельності досліджуваних ( $f/N$ , де  $N=54$ ). До семантичних універсалій як сукупності стійких

подібних оцінок відбиралися ті, що наводили у відповідях  $\geq 75\%$  досліджуваних.

Додатково оцінювалась ступінь інтенсивності консультативної роботи досліджуваних із запитами війни, а саме – із запитами тривоги, страху невідомого майбутнього, втрати, травми, дереалізації, насильницьких дій, почуття провини, апатії тощо. Професійну активність досліджуваних відображено на рис. 2.1. Визначено, що з перших тижнів війни запити війни опрацьовують 75% досліджуваних, з них – 16,7% досліджуваних працюють у досить інтенсивному ритмі (більше 12 клієнтів на тиждень).

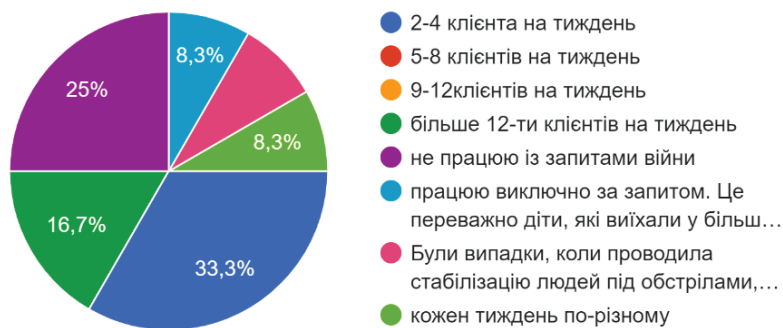


Рис. 2.1. Інтенсивність консультативної роботи досліджуваних із запитами війни

Отримані семантичні універсалиї наведено у табл. 2.2. Інтерпретація семантичних універсалиї проводилась відповідно до запропонованої ресурсної матриці.

Таблиця 2.2

**Семантичні універсалії та їх вага в оцінці досліджуваними онтології «Війна у Житті і діяльності психолога-консультанта»**

Екзистенційні теми	Семантичні універсалії (N = 54)	Нормативна частота
1	2	3
Головні ознаки життя у воєнний час (теперішній час)	«тривожність, тривога» (51); «робота, працьовитість» (50); «віра в ЗСУ» (49); «дії, активність, насиченість» (47); «надія, віра у найкраще» (46); «гнів» (45); «скорбота» (44); «страх за майбутнє» (43); «напруження» (41); «невизначеність» (41)	0,94 0,92 0,91 0,90 0,85 0,83 0,81 0,79 0,76 0,76
Спогади про життя до війни (минулий час)	«прогулянки з друзями» (47); «безпечність» (47); «подорожі у будь-яке місце» (45); «радість від зустрічей» (44); «спілкування» (43); «цікавість до життя» (43); «натхнення від роботи» (43); «ковід» (42); «переключення на різні діяльності» (42)	0,87 0,87 0,83 0,81 0,80 0,80 0,80 0,78 0,78
Мрії про майбутнє (прийдешній час)	«перемога» (52); «відбудова, відновлення» (51); «подорожі» (47); «зцілення» (47); «впевненість у безпеці» (41); «подорожі країною» (41); «впевненість у завтрашньому дні» (41)	0,96 0,94 0,87 0,87 0,76 0,76 0,76

Наявні опори у подіях війни	«надія на майбутнє, віра, що колись це все скінчиться» (51);	0,94
	«навчання, участь у вебінарах, заглиблення у нові напрямки психологічної роботи, розумова діяльність» (51);	0,94
	«друзі» (43);	0,80
	«робота» (43);	0,80
	«релігія-іслам, віра в Бога» (41);	0,76
	«краса природи, весна» (41);	0,76
	«гумор українських військових» (41); «родина» (41);	0,76
	«супервізії» (41); «новини із фронту» (41)	0,76
Опори минулого життя до війни	«чоловік та донька, родина, рідні, діти, спілкування із татом» (47);	0,87
	«подорожі» (43);	0,80
	«віра в Бога, практика Ісламу» (43);	0,80
	«кохання, романтичні стосунки» (43);	0,80
	«друзі та знайомі» (42);	0,78
	«країна, місто, дім, квартира, рідний дім в який завжди можна повернутися» (42)	0,78
Ефективна діяльність у воєнний час	«навчатися, аналізувати, розуміти, набувати нових навичок» (47);	0,87
	«організовувати свій робочий графік, планувати робочий тиждень» (43); «працювати, професійна діяльність, побутова праця» (41);	0,80
	«заспокоювати, підтримувати, консультувати переселенців, клієнтів» (41);	0,76
	«придбання нового досвіду» (41)	0,76
		0,76



Персональні складності у подіях війни	«зберігати спокій» (41); «не очікувати, а просто жити, спілкуватися, просто радіти» (41)	0,76 0,76
Засоби допомоги собі у подіях війни	«роблю те, що надихає» (46); «не перевантажую себе справами» (43); «підтримка інших» (43); «не спілкуватися з людьми, які викликають негативні емоції та думки» (41); «допомога армії та інвестиції» (41); «чітка диференціація «свій-чужий» (41); «робота» (41); «навчатися новому» (41)	0,85 0,80 0,80 0,76 0,76 0,76 0,76
Цінності «Я», що переживає воєнні події	«витримка, стійкість» (47); «почуття гумору» (41); «бажання допомогти іншим» (41); «адаптивність» (41); «розуміння» (41); «сміливість» (41); «щирість» (41); «відчуваю гордість, що є частиною цілого, а саме незламного та незалежного народу – я українка» (41)	0,87 0,76 0,76 0,76 0,76 0,76 0,76

Виявлено і узагальнено декілька тенденцій:

1. Існує ієрархія опор досліджуваних із *явною перевагою «зовнішніх» над «внутрішніми»*. Так, «надія на майбутнє, віра, що колись це все скінчиться» (51), «надія, віра в найкраще» (46), власні «супервізії» (41), а також відсутність скарг на соматичне і психосоматичне перенавантаження відносяться до внутрішніх опор. І сполучаються з опорою на «навчання, участь у вебінарах, інформацію, заглиблення у нові напрямки психологічної роботи, читання професійної літератури, розумова діяльність» (51), «друзів» (43), «роботу» (43), «релігію-іслам, віру в Бога» (41), «красу природи, весну» (41), «гумор українських військових» (41), «родину» (41), «новини із фронту» (41).

2. *Громадянська і професійна позиції* у світі воєнних подій, де все майже повністю сповнено нестабільністю і не підконтрольністю, дозволяють досліджуваним обирати ті зв'язки і об'єкти, втримання яких дає силу опанувати загрози: «віра в ЗСУ» (49); «відчуваю гордість, що є частиною цілого, а саме незламного та незалежного народу – я українка» (41), «допомога армії та інвестиції» (41), «заспокоювати, підтримувати консультувати переселенців, інших клієнтів» (41), «бажання допомогти іншим» (41), «дії, активність, насиченість» (47).

3. *Існує спроба узгодити індивідуальний простір сьогодення із до-воєнними умовами, які втрачені*, що приносить переживання «прірви» між тим, що було: «чоловік та донька, родина, рідні, діти, спілкування із татом» (47), «подорожі» (43), «кохання, романтичні стосунки» (43), «друзі та знайомі» (42), «країна, місто, дім, квартира, рідний дім в який завжди можна повернутися» (42) і тим, що є наявним зараз.

4. Міра виразності семантичних універсалій, які стосуються *мрій щодо майбутнього отримала найбільші значення* у вибірці досліджуваних. Мрії розкривають інтенційну складову життя людини і вибудовують смислові зв'язки подій війни (сьогодення) із подіями подальшого життя: «перемога» (52), «відбудова, відновлення» (51), «подорожі» (47), «зцілення» (47), «впевненість у безпеці» (41), «подорожі країною» (41), «впевненість в завтрашньому дні» (41). Тому знаходження неузгоджених зв'язків (побудова мостів) між минулим і майбутнім є ключовою умовою віднаходження (відновлення) смислів життя у сьогоденному переживанні досліджуваними подій війни.

5. *Наявні опори* досліджуваних представлено найбільшою кількістю, але, одночасно, і *розрізною якістю*, за якою міра виразності отриманих відповідей є найбільш розбіжною. Отже, виявлено індивідуальне різнома-

ніття того, що може виступати для досліджуваних персональною опорою. А також, відмінність сфер життя, в яких знаходяться опори: індивідуальній, соціальній, родинній чи професійній.

6. *Індивідуальні складнощі у подіях війни теж персоніфіковані і не збігаються у досліджуваних.* Тобто, персональні складнощі є неповторними у відповідях досліджуваних. Підраховано найменшу кількість семантичних універсалій: «зберігати спокій» (41) і «не очікувати, а просто жити, спілкуватися, іноді радіти» (41). Така обмеженість не означає, що труднощів замало. Навпаки, це прояв досить широкого, індивідуально зафарбованого сприймання, переживання і розуміння досліджуваними своєї вразливості у світі війни, яка незначно формалізується через узагальнення на рівні вибірки (Додаток Б).

7. *Головні ознаки життя у воєнний час є амбівалентними,* тобто, містять в собі і якісні характеристики неблагополуччя досліджуваних: «тривожність, тривога» (51); «гнів» (45); «скорбота» (44); «страх за майбутнє» (43); «напруження» (41); «невизначеність» (41), і, водночас, умови їх подолання або часткового опанування: «робота, працьовитість» (50); «віра в ЗСУ» (49); «дії, активність, насиченість» (47); «надія, віра в найкраще» (46).

8. Питання про засоби допомоги собі у подіях війни та цінності власного «Я» дозволило визначити широкий спектр можливостей, які убачають в собі досліджувані. Окреслено досить великий перелік здатностей: «роблю те, що надихає» (46), «не перевантажую себе справами» (43), «підтримка інших» (43), «не спілкуватися з людьми, які викликають негативні емоції та думки» (41), «допомога армії та інвестиції» (41), «чітка диференціація «свій-чужий» (41), «робота» (41), «навчатися новому» (41), «витримка, стійкість» (47), «почуття гумору» (41), «бажання допомогти іншим» (41), «адаптивність» (41), «розуміння» (41), «сміливість» (41), «щирість» (41), «відчуваю гордість, що є части-

ною цілого, а саме незламного та незалежного народу – я українка» (41).

9. Серед *діяльностей*, які досліджувані виконують у воєнний час, перевага належить навчанню: «навчатися, аналізувати, розуміти, набувати нових навичок» (47). Потім перераховуються: «організовувати свій робочий графік, планувати робочий тиждень» (43), «працювати, професійна діяльність, побутова праця» (41), «заспокоювати, підтримувати консультивати переселенців, інших клієнтів» (41), «придбання нового досвіду» (41). Домінування навчання над консультиванням, підкреслена і відповіддю на останнє питання, за якою 25% досліджуваних не надавали перші три місяці війни психологічну допомогу клієнтам.

Можна констатувати, що розгорнута у відповідях досліджуваних онтологія «Війна у Житті і Діяльності психолога-консультанта» окреслила:

- специфіку їх опор, зокрема, *посилення зовнішніх опор, неусвідомлене прагнення до довоєнних засобів підтримки себе, індивідуальну своєрідність переживання обставин війни, спрямованість у мрійливе майбутнє;*

- розвиток *опор в сферах соціального і професійного життя*, в яких йде напрацювання нового громадського і психологічного сприймання (констатації) обставин воєнного часу і прийняття фактів воєнних подій і їх наслідків;

- переживання *непоправного розриву між сьогоденням війни і минулим довоєнним життям*, яке не ідеалізується, але розуміється як втрачене і, частіше, назавжди;

- персональні складнощі переживання воєнних подій виявляють *дефіцит опор всіх сфер життя досліджуваних, але, в більшій мірі, нестачу індивідуальних смислів виживання і смислів смерті у війні, а також родинних зв'язків;*

- актуалізація у досліджуваних переживання «Я-Можу-Бути-Тут-у-Війні» забезпечується *у спосіб звертання до себе і знаходження зв'язку із собою, зокрема: знаходжен-*

ня індивідуальних засобів самодопомоги і посилення цінності «Я».

Загалом, можна визначити факт *реконструювання досліджуваними власної системи опор*, в якій опори довіреного життя доповнюються новими, відповідно до пережитих воєнних подій і наявних можливостей констатувати і приймати воєнні обставини.

Тому важливим є другий крок діагностики опор, спрямований на простеження поступу їх породження і визнавання глибинних опор за допомогою створення асоціативної карти опор досліджуваних.

*Методика:* Знаходження 16 асоціацій щодо твердження: «Витримати воєнні події» з наступним виявленням асоціативного ланцюгу. А саме: поверхневий рівень «звичного» реагування (16 асоціацій) → рівень відмежовуючих переконань (8 асоціацій) → рівень емоційних патернів (4 асоціації) → рівень неузгодженості – конфлікту (2 полярні асоціації) → ключова опора (1 асоціація). Бланк методики наведено у додатку В.

*Результати, їх обробка та обговорення.* Відповідно до поставленої мети – відновлення зв'язку із собою – аналіз отриманих асоціацій зосереджувався на аналізі четвертого і п'ятого стовпчиків, а саме – «зони конфлікту», в якій проявлено дихотомію сутності «Це є Я» (2 асоціації) та «ключового» слова – трансцендентного переживання «Я є» (1 асоціація). Аналізувалися опори, міра виразності яких у вибірці досліджуваних складає  $\geq 75\%$ .

За допомогою контент-аналізу виявлено опори, що розкривають у досліджуваних суперечність переживання «Це є Я» у воєнних подіях. До таких специфічних рис «зони конфлікту» віднесено:

1) *характер активності:* «невідкладна участь у нових справах воєнного часу – я мало що можу, треба більше навчатися»;

2) *модальність внутрішньої активності:* «рішучість,

драйв і завзятість, на які надихають воєнний гумор і воєнні пісні – пасивність і зосередженість на собі і спогляданні за природою»;

3) *ступінь свободи*: «власні професійні здібності (*персональна частка*) – здатності військових ЗСУ (*ситуаційна частка*)» «вимушена імміграція – сила укоріненості в Україні»;

4) *ступінь відповідальності*: «перемога – військові втрати (ціна віри в ЗСУ)»;

5) *персональні можливості*: «професійна робота, різні форми піклування про близьких, клієнтів і постраждалих – обмеженість власної активності хаосом війни»;

6) *контроль внутрішніх проявів*: «підтримка оптимістичного і врівноваженого настрою – розуміння трагічності перебігу воєнних подій»;

7) *контроль зовнішніх проявів*: «підтримуюча інших діяльність – запис на власні супервізії»;

8) *особисті ставлення*: «послідовність і категоричність у визначенні «своїх» – розуміння, що можуть існувати «хороші» росіяни»;

9) *якості персонального рольового набору*: «власна роль в українському соціумі, що перевлаштовується на воєнний лад – навчатися жити у закордонному мирному світі».

Загалом, виявлено, що сутність «Це є Я» складається з відчуттів, сприйняття, спонукань, емоцій, символів, концепцій, правил та логіки та окреслює суперечливість особистісного покладання на внутрішні і зовнішні опори досліджуваних. Умовою подолання означеного протиріччя є знаходження інтегруючої асоціації п'ятого рівня методики – смислового «коду».

Знайдений «код» (ключ) – це атрибут усвідомлення персональної глибинної опори у воєнному фрагменті дійсності досліджуваних. Опора-атрибут відкриває вимір трансцендентного «Я є», що спирається на досвід відкритості часу та

простору (Almaas, 1998). «Я є» виступає коло-центричною домінантою, яка зумовлює синергетичний баланс енергетики минулого та майбутнього щодо воєнного сьогодення і розглядається як потенційна можливість стати собою в складних умовах воєнного часу – дати собі своє життя. Контент-аналіз отриманих відповідей дозволив виявити такі особливості глибинних опор досліджуваних:

1) *розуміння свого досвіду*: «персональна сила, витримка, прийняття»;

2) *відношення до свого досвіду*: «розвиток, поновлення себе»;

3) *спрямованість уявлень*: «Перемога, мир, свобода, стабільність»;

4) *автентичне ставлення до себе зараз у теперішньому часі*: «жорсткість, мужність, маскуліність»;

5) *«колір» потоку, в якому здійснюється сьогоденне життя*: «воєнні успіхи; воєнна інформація»;

6) *відчуття природності та невідкладності тих причин, які викликають цей «колір»*: «збереження життя дітей, людей похилого віку, українських військових»;

7) *розуміння власного засобу осягнення світу у воєнних подіях*: «активність, навчання, допомога іншим»;

8) *розуміння джерел власної повноти й ефективності*: «віра у ЗСУ, віра у Бога, навчання, професійна діяльність, друзі».

Отже, контент-аналіз останніх двох рівнів методики С. Jung «16 асоціацій» є проективно-феноменологічним засобом, зумовлюючим зустріч досліджуваних із собою у сьогоденному переживанні подій війни, із латентною частиною себе і своїми опорами. Зустріч із собою відбувається через упредметнення переживань «Це є Я» і «Я є», а саме – через знаходження в інтерактивному просторі між Я і світом, в якому є війна, засад витримки і прийняття.

## 2.2.2. Іntenційні та актуалізовані плани екзистенційної сповненості

*Вихідні положення.* Другою ознакою, що акумулює і, водночас, маніфестує ресурси досліджуваних є екзистенційна сповненість. Екзистенційний ракурс «співвіднесення Я і світу» розкриває специфіку переживання досліджуваними воєнної реальності та формує *фрагмент дійсності* як об'єктивований слід життя у воєнних умовах. Суб'єктивне переживання екзистенційної сповненості характеризує *внутрішню згоду й відповідність рішень і вчинків власній сутності* (Längle, 2003). Це переживання має персональну специфіку, складається як цілісність з декількох окремих ознак і визначає ступінь сформованості персональної сили витримки, прийняття, можливості «Бути-Тут-у-війні». Переживання досліджуваними екзистенційної сповненості означає, як вказує А. Längle, ступінь наповненості смислами їх буття (Längle, 2011). Наповненість смислами – це результат врегулювання і «взнавання», з одного боку, власних потреб і завдань, відчування власної інтенційності, а, з іншого, пізнавальної орієнтації у вимогах воєнного стану.

*Методика.* Підсумковий показник «Шкали екзистенції» – екзистенційна сповненість – складається з двох узагальнених показників: «персональності» як ступеню розкритості у сприйнятті світу і себе (дорівнює сумі параметрів «самодистанціювання» та «самотрансцендентності») і «екзистенційності» як здібності «включатися» в життя, «йти» в наявний світ воєнних подій (дорівнює сумі параметрів «свободи» та «відповідальності») (Längle & Orgler & Kundi, 2003).

*Результати, їх обробка та обговорення.* Кількісні показники суб'єктивного переживання психологами-консультантами персональної «екзистенційної сповненості», яка складається із шести параметрів наведено у табл. 2.3.



Таблиця 2.3

**Вимірювані параметри за методикою  
«Шкала екзистенції» А. Längle, Ch. Orgler, M. Kundl**

Параметри	Бали (n=54)	Рівень прояву
Самодистанціювання (бали, мах = 48) ( $\bar{x}$ )	24,3	Низький
Самотрансцендентність (бали, мах = 84) ( $\bar{x}$ )	65,1	Середній
Персональність (бали, мах = 132) ( $\bar{x}$ )	89,4	Середній
Свобода (бали, мах = 66) ( $\bar{x}$ )	35,7	Низький
Відповідальність (бали, мах = 78) ( $\bar{x}$ )	74,2	Високий
Екзистенційність (бали, мах = 144) ( $\bar{x}$ )	109,9	Середній
Екзистенційна сповненість (бали, мах = 275) ( $\bar{x}$ )	199,3	Середній

За параметром «Самодистанціювання» отримано 24,3 балів, що визначає низький рівень і вказує на відсутність вільного внутрішнього простору. Тобто, низькі бали свідчать про «внутрішню плутанину» досліджуваних у відношеннях «Я і світ». Зокрема, це проявляється у безпосередньому реагуванні на зовнішні стимули і відсутність здатності відійти від потужно-руйнівних воєнних подій на певну відстань. Відтак, кризові воєнні обставини життя і внутрішня фіксація на щоденних нищеннях і втратах накладаються на хронічний дефіцит і незадоволення депривованих потреб мирного життя. Із низьким показником «самодистанціювання», людина обирає один (або одразу декілька) з можливих патернів реагування:

– нав'язливі бажання чи думки («хочу миру», «хоч би закрили повітряний простір над Україною», «коли закін-

читься бомбардування міст», «не можу читати новини про відхід військ ЗСУ» тощо);

- фіксовані почуття (люті, образи, жалю) і докори до себе;

- звужене сприйняття обставин, а тому залежить від ситуаційного стану справ;

- втрата орієнтації у сьогоденні і найближчому майбутньому.

Ці показники з'являються і посилюються відповідно до надмірних та небезпечних ситуаційних навантажень, пов'язаних із воєнними подіями.

Параметр «Самотрансцендентності» (65,1 бал) відноситься до середнього рівня і вимірює посередню здатність досліджуваних відчувати ясність у власних почуттях і бути емоційно дотичним до різноманітних подій життя у воєнних час. «Самотрансцендентність» означає розвиток здатності доторкнутися до цінних основ світу і сприймати (переживати) свою власну внутрішню прихильність до цього почуття, що складає основу для емоційного співвіднесення із світом. «Самотрансцендентність», по-перше, залежить від здатності створення внутрішнього вільного простору (самодистанціювання), яка є зниженою в групі досліджуваних. Тому прагнення «піти у світ, щоб знайти себе» – частіше блокується. По-друге, в умовах війни почуття мають свою специфіку, а тому здатність диференціювати і регулювати почуття – стає залежною від прагнення зберегти своє життя і піклуватися про власну безпеку і безпеку своїх рідних. Тобто низький рівень за шкалою самодистанціювання стає перешкодою для встановлення внутрішнього ставлення до пережитого і виявлення та проживання суб'єктивних цінностей (від здатності отримувати задоволення до здатності страждати). Саме тому низький рівень «самодистанціювання» впливає на прояв «самотрансцендентності» і зумовлює середній рівень змоги досліджува-

них розрізняти важливе і неважливе. А крім того, надання емоційної переваги пережитому воєнному досвіду не завжди відповідає тому, наскільки його зміст вагомий для екзистенції. Це визначає зменшену можливість відбудовувати смисли щодо отриманого досвіду.

Параметр «Персональності» має 89,4 балів (середній рівень), що свідчить про ступінь відкритості у сприйманні досліджуваними себе і світу, в якому йде війна. Треба підкреслити, що комбінація «самодистанціювання» < «самотрансцендентності» розкриває перевагу емоційної чуйності, внутрішнього переживання та співчуття, виразної здатності шукати окремі моменти благополуччя. Однак, означена тенденція супроводжується труднощами у встановленні дистанції та у збереженні внутрішнього вільного простору. Тобто, у досліджуваних виявлено «емоційний спосіб життя». Отримана комбінація є проявом активної тривожності, або схильності до депресій (емоційного, інтелектуального та тілесного виснаження).

Параметр «Свободи» (35,7 балів, низький рівень) проявляє схильність досліджуваних до нерішучих дій та невпевненість у власних рішеннях у відповідь на події війни. Перешкоди здійснення свободи як здібності бути рішучим, можуть мати різні причини. Допускаємо, що у досліджуваній вибірці у більшості випадків наявна депресивна форма реакції, за якою людина не вирішується на активні дії через відсутність персональної сили протистояти хаосу війни. Підтвердженням депресивної реакції є поєднання низьких показників параметру «свободи» із середніми показниками параметру «самодистанціювання».

Значення параметра «Відповідальність» у досліджуваній вибірці складає 74,2 бали (високий рівень) і демонструє сформованість послідовної самовідповідальності, автентичної поведінки та переживання почуття обов'язку. Досліджувані відчувають персональну включеність у життя, яке

«повинно йти» за планом та пронизане власною волею. Але для здійснення запланованого необхідні зовнішні гарантії, стабілізуючі орієнтири та сталі заданості, яких досліджуваним в умовах воєнного часу гостро не вистачає. Тому, можна констатувати, що досліджувані у значній мірі прагнуть до «дотичності» і до співвіднесення із життям та мають намір дотримуватися дбайливого, з почуттям обов'язку, поводження з ним. Але це прагнення у воєнних умовах життя залишається депривованим, або частково і невдало реалізується.

Параметр «Екзистенційність» як сума параметрів «Свободи» і «Відповідальності» має значення 109,9 балів (середній рівень) і означає наявні наміри орієнтуватися в невизначеному і нестабільному світі війни, приходити до певних рішень і робити спроби відповідально втілювати їх у життя. Комбінація «Свобода» < «Відповідальності» показує готовність йти у світ, при цьому можуть бути проблеми із відмежуванням і почуття, що ти не вільний у своєму русі, а вимушений (почуття обов'язку). Частіше ці почуття діють як навантаження, особливо якщо вони йдуть від депресивного переживання, коли «самодистанціювання» < «самотрансцендентності». Можна констатувати, що досліджувані проживають воєнні події *«життєвим стилем, заснованим на обов'язках»*.

Значення параметру «Екзистенційна сповненість» складає 199,3 бали і визначає середній рівень сповненості змістом воєнного буття досліджуваних. Показник «Екзистенційної» сповненості свідчить про здатність осилювати себе і світ війни, а також про можливість піти на внутрішні та зовнішні вимоги і пропозиції, співвідносячи їх із власними цінностями. Параметри «Персональності» та «Екзистенційності» мають однаковий (середній) рівень виразу, що демонструє залежність внутрішньої відкритості досліджуваних і її зростання від можливості йти до запитів та пропозицій зовнішнього світу.

Отже, у досліджуваних визначено виразне почуття обов'язку, суворе дотримання заданого та обов'язкового, що приводить до почуття несвободи. Крім того, виявлено схильність відставляти себе, підкорюючись обставинам з депресивними елементами (комбінація низького «самодистанціюванням» та середньої «самотрансцендентності»). Досліджувані проживають нестачу зовнішньої свободи і внутрішнього вільного простору щодо себе. А також відсутність внутрішнього та зовнішнього відмежування, за умов якого може проявлятися клінічна картина, що виражена болем, стражданням і стисненням. Загальною для вибірки є констатація про стримане відношення досліджуваних до життя, про недостатню відкритість світу, вибудовані межі, невисоку рішучість, перевагу емоційних «кристалізованих» патернів над спонтанною і креативною готовністю до дії у конкретній ситуації.

Виявлені тенденції є проявом дефіциту актуалізованого плану екзистенційної сповненості. А саме – підтвердженням нестачі внутрішньої згоди у смисловій системі досліджуваних, яка пов'язує вільне емоційне обходження із собою в умовах нестабільного воєнного часу. Водночас, виявлений інтенційний план екзистенційної сповненості зумовлює вразливість та звужений внутрішній простір, що є проявом раніше сформованих смислових мереж із специфічним, усталеним (довоєнним) засобом сприймання воєнних подій

### **2.2.3 Ступінь глобальності (локальності) взаємодії Я із світом**

*Вихідні положення.* Третя ознака ресурсності – «Ступінь глобальності (локальності) взаємодії Я із світом» – детермінується понятійними конструктами, які виконують функцію фільтрування сигналів зовнішнього світу та відбо-

ру з них тих, що відповідають змісту власного переживання щодо реального світу. Серед конструктів, які визначають походження досвіду інтерпретації подій, виділяємо запропоноване А. Adler поняття «девіз життя» (Adler, 1989). З одного боку, конструкт «девіз життя» виступає вихідною умовою кристалізації патернів, що формують призми відбору окремих переживань у персональний досвід людини. З іншого, накопичує і узагальнює полюс переживань та зумовлює специфіку смислової моделі себе і світу. Отже, «девіз життя» пропонуємо розглядати як стабільно-динамічне психічне утворення, яке:

- виникає у ранньому віці;
- мимовільно керує поведінкою і визначає спрямованість переживання людини;
- формує відношення і оцінку як поточної ситуації взаємодії із світом, так і цілісного ставлення до світу людей і до світу подій у звичному довоєнному житті;
- детермінує характер і якість переживання кризи в наслідок зламу попередньо-зафіксованого способу взаємодії зі світом в умовах воєнного часу.

*Методика:* Методика «Найраніший дитячий спогад» А. Адлера дозволяє провести контент-аналіз дитячих спогадів досліджуваних та визначити їх «девіз життя» (Adler, 1989).

Контент-аналіз отриманих спогадів складається з чотирьох етапів: аналіз змістових категорій та висування гіпотез; перевірка гіпотез; інсайтне осягнення «життєвого стилю»; уточнення та остаточне формулювання відкритої формули як життєвого «девізу» досліджуваного. Для отриманні кількісних даних проводився частотний аналіз (f) критеріїв-дескрипторів «девізу життя», а саме: зміст домінуючих переживань, що визначають типову для досліджуваного програму дій; тип події; відчуття приналежності. Вага ознаки дескриптору підраховувалась за допомо-

гою нормування – приведення до загального знаменника на засаді загальної кількості досліджуваних (f/N) (Каліщук, 2020а, с. 246-249).

*Результати, їх обробка та обговорення.*

Частотний аналіз критеріїв-дескрипторів оцінки «девізу життя» представлено в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

**Дескрипторний розподіл значень «девізу життя» досліджуваних**

Критерії	Дескриптори (n=54)
Зміст домінуючих у спогаді переживань та відповідних програм дій (вага ознаки, мах = 1)	Страх-уникання (0,87); сум-прохання про допомогу (0,86); гнів-руйнування (0,83); відроза-відкидання (0,79); подив-переключення (0,26); інтерес-вивчення (0,23); сором-приєднання (0,21); радість-повторення (0)
Тип події (вага ознаки, мах= 1)	Травматична (0,83); нова ситуація (0,81); нейтральна (0,32)
Відчуття приналежності (вага ознаки, мах = 1)	«Я-ситуація» (0,76); «Ми-ситуація» (0,24)

Відсоток позитивних «девізів життя» («Жити – це знаходити спосіб посилювати себе», «Жити – це пошук і знаходження своїх людей і свого шляху», «Жити – це ставати сильнішою від події до події» тощо) у досліджуваних склав 3%. Отримані дані дещо перевищують відповідний показ-

ник у дослідженнях А. Adler та, в цілому, узгоджується з його теоретичними і практичними положеннями. Формули життя у 95% досліджуваних характеризуються фіксацією на негативних переживаннях й болісному досвіді («Жити – це переживати несподівані втрати», «Жити – це не знати де тебе спіткає лихо», «Жити – це неочікувана зустріч з тим, що лякає і викликає відразу» тощо).

Техніка «Найраніший дитячий спогад» дозволила визначити, що лінза переломлення досліджуваними світу в умовах війни залежить від кристалізованих патернів переживання і розуміння світу і себе в ньому. Такою загальною умовою для досліджуваних виступили травматичні події (0,83). Слід наголосити, що описані досліджуваними травматичні події («впала і сильно пошкодила ноги», «не змогла закрити двері квартири і боялася, що гіпотетичний нападник цим скористається» тощо) раннього дитинства не перекрилися іншими спогадами з мнемічних контекстів, а виступають системнотвірним ядром теперішнього сприйняття світу.

У більшості спогадів досліджуваних відчуття приналежності пов'язані із особовими ситуаціями (0,76), які викликають необхідність проживати подію самотійно і потребують власного рішення. Така тенденція може пояснюватися здатністю досліджених створювати внутрішній вільний простір як зону власного руху. Домінуючі емоції досліджуваних (страх-уникання (0,87); сум-прохання про допомогу (0,86); гнів-руйнування (0,83); відраза-відкидання (0,79); подив-переключення (0,26); інтерес-вивчення (0,23); сором-приєднання (0,21); радість-повторення (0)) як пристосувальний комплекс детермінують специфіку фільтрів сприйняття та маркерів переживання внутрішніх і зовнішніх подій.

Зумовлюється пристосувальний комплекс, згідно з А. Adler, «схемою апперцепції», що містить уявлення про



себе та світ на двох рівнях. Перший – це рівень конструкції образів себе і світу, що складається з елементів, зв'язків і станів особистості. В нашому випадку, це перевага негативної модальності емоційних та дієвих програм і фіксація на травмах минулого досвіду. Другий рівень уявлень «схеми апперцепції» зумовлений суб'єктивною інтерпретацією того, що відчувається почуттями. Це положення означає, що дистресова складова образу світу у воєнних подіях є суб'єктивно «перевіраним» та «доказовим» інструментом увімкнення емоційних (страх, сум, гнів, сором, відраза) та поведінкових (уникнення, прохання про допомогу, приєднання, руйнація, відкидання) програм.

Припускаємо, що отримані дані характеризують специфіку досліджуваних вибудовувати свої відношення із світом (інтерапсихічний ракурс), а саме – проявляють сталі й неузгоджені очікування; особисту історію особистісних травм і закріплених копінг-реакцій. Тобто виявлено детермінований кристалізованими емоційними патернами і «девізом життя» дефіцит взаємодії досліджуваних із світом. А значить необхідність розвитку здібності до інтерпретування (осягнення) досвіду воєнного часу, а також збільшення гнучкості когнітивних, поведінкових і емоційних відгуків на воєнні події.

## **Висновки до розділу 2**

Методологічний (концептуальний, пошуковий і констатувальний) аналіз ресурсів як базису реалістичного співвіднесення психолога-консультанта з подіями війни дозволив визначити такі головні положення:

1. Спробою упредметнення ознак реалістичного співвіднесення психолога-консультанта із світом в умовах війни є п'яти-вимірна ресурсна матриця, в якій вимір «ознаки реалістичності» сполучається із чотирма вимірами життя (індивідуальне, соціальне, родинне і професійне).

2. «Ознаки реалістичності» ресурсної матриці складаються із: опор (прояв інтрапсихічного ракурсу), екзистенційної сповненості (екзистенційний ракурс) та ступеню глобальності взаємодії Я із світом (інтерпсихічний ракурс), що мають дихотомічну будову. На протилежних полюсах «ознак реалістичності» конкретизується зміст персональної специфіки сприйняття, переживання, розуміння та інтерпретування людиною воєнних подій. Відтак, опори диференціюються на внутрішні та зовнішні; екзистенційна сповненість – на інтенційну та актуалізовану; ступінь глобальності (локальності) взаємодії із світом може характеризуватися дефіцитом або профіцитом.

3. На пілотному етапі виявлено суперечну тенденцію між емоційною і соматичною нестабільністю (емоційні та тілесні патерни) та консультативною активністю (поведінкові патерни) досліджуваних. Визначено необхідність аналізу інтерактивного простору між психологами-консультантами (їх дійсністю) і воєнними подіями (наявною реальністю), який має у кожному конкретному випадку специфічний набір елементів та зв'язків між ними.

4. Для реалізації констатувального етапу дослідження складено психодіагностичну програму, що дозволяє в межах суб'єктивно феноменологічного діагностичного підходу здійснити розвідку ресурсів досліджуваних як інтерпретаційних кодів осягнення ними нового досвіду воєнних подій через упредметнення в емпіричних діагностичних корелятах трьох ознак реалістичного співвіднесення Я і світу: опор, екзистенційної сповненості та ступеню глобальності взаємодії із Світом.

5. Специфіка зовнішніх і внутрішніх опор (інтрапсихічний ракурс) досліджуваних залежить від здатності до актуалізації переживання «Я-Можу-Бути-Тут-у-Війні» через звертання до себе і знаходження зв'язку із собою, зокрема, через знаходження індивідуальних засобів самодо-

помоги і посилення цінності «Я». Породження нових опор та визнавання глибинних опор розкривається через неузгоджене (суперечливе) переживання «Це є Я» у воєнних подіях та через трансцендентальне «Я є» як потенційної можливості стати собою, дати собі своє життя у складних умовах воєнного часу.

6. Екзистенційна «сповненість» (екзистенційний ракурс) свідчить про здатність осилювати себе і світ війни, а також про можливість піти на внутрішні та зовнішні вимоги і пропозиції, співвідносячи їх із власними цінностями. Виявлено дефіцит актуалізованого плану екзистенційної сповненості, нестачу внутрішньої згоди у смисловій системі досліджуваних, яка пов'язує вільне емоційне обходження із собою в умовах нестабільного воєнного часу.

7. Взаємодія із світом (інтерапсихічний ракурс) характеризується сталими й неузгодженими очікуваннями і проявом закріплених копінг-реакцій. Виявлено детермінований кристалізованими емоційними патернами і «девизом життя» дефіцит в інтерактивному просторі досліджуваних, що потребує розвитку здібності до інтерпретування (осягнення) досвіду воєнного часу.

## РОЗДІЛ 3

### ПСИХОТЕХНОЛОГІЯ ОБ'ЄКТИВАЦІЇ РЕСУРСІВ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА У ПОДІЯХ ВІЙНИ

*У розділі висвітлено психотехнологію виведення ресурсів особистості; обґрунтовано її корекційний і консультативний потенціал; розкрито три плани психотехнології: динамічний, функціональний та змістовий; охарактеризовано зміст внутрішньої процедури вивільнення ресурсів; окреслено методи, техніки і зони інтервенції; складено психотехнічний протокол маніфестації ресурсів психолога-консультанта у подіях війни; описано техніки і надано приклад використання протоколу.*

#### **3.1. Обґрунтування психотехнології виведення ресурсів психолога-консультанта у подіях війни**

*Загальні положення.* Головною ознакою *екзистенції* (життя, функціонування складної системи) є динамічний процес «якості буття, що безперервно виробляє себе і яке руйнує себе, як тільки виникає неочікуваний збій у творенні або у регенерації себе» (Morin, 1977, с. 260).

Екзистенційні виклики життя, і особливо війна, виявляють себе через специфічний вплив реальності на людину. Такий вплив викликає підвищення напруги й персональну реакцію «опірності життєвому середовищу». Зокрема, відбуваються три послідовні процеси: *диференціація зовнішніх сигналів, функціонально-операційний їх аналіз та ініціація ресурсів через зміни змісту смислової системи людини.*

У такий спосіб здійснюється неперервна динамічна взаємодія людини і умов її існування («співвіднесення Я і Світу»). Саме тому в результаті «творення» світу учиняється зростання складності внутрішньої організації людини і вивільняється її інтенційність як засада знаходження регуляційного смислу (Bugental, 1999).

Отже, «екзистенційна дійсність» – це динамічна величина впливу на екзистенцію людини. Спектр впливу розташовується на осі між двох полюсів: невпевненістю і твердістю (стійкістю) (Längle, 2011). У кожен конкретний момент «співвіднесення Я із світом воєнних подій», дискретна точка або перевага певного із полюсів («невпевненості» або «стійкості») – залежить від доступу людини до ресурсів.

Саме тому, *маніфестація ресурсів* розглядається нами як комплекс умов, методів і реорганізаційної процедури усвідомлення (знаходження, відновлення) психологом-консультантом «інтерпретаційних кодів осягнення» (термін О. Штепи) *персонального воєнного досвіду*.

Указаний комплекс має «психотехнічну» спрямованість. Це означає таку практику роботи з психікою, що дозволяє розвернути множинну структуру «дійсності», «екзистенції», «персональності», «реалістичності» і «витримки» в ракурс емпіричного еквіваленту, а саме – в інструментальний акт «співвіднесення себе із подіями війни»: «Мої імпринтинги (сценарії)», «Я-Можу-Бути-Тут-у-війні», «Мій світ», «Моя професія», «Я в професії», «Мої симптоми» тощо (Каліщук, 2020а, с. 178).

Психотехніка роботи з психікою – це відношення від меншого до більшого, яке має траєкторію від конкретного випадку («ознаки реалістичності») до узагальненої цілісної дії – віднаходження регуляційних смислових зв'язків між елементами «картини воєнного світу», в якому «Я-Можу-Бути».

*Мета психотехнології маніфестації ресурсів особистості* полягає в об'єктивації ознак реалістичного співвіднесення психолога-консультанта із світом в умовах війни, а саме – у *встановленні смислового зв'язку «Я» з елементами простору всіх вимірів свого життя у воєнний час*. Намір актуалізації ресурсів конкретизується у низці *завдань*, а саме – в екзистенційно-системній реорганізаційній процедурі впливу на:

1) реалістичність внутрішньої суб'єктивної реальності людини (дійсності);

2) віднаходження рівноваги між внутрішнім світом («Я є», «Це є Я») і зовнішнім світом (події війни) людини;

3) встановлення нових, відповідних до подій війни життєвих завдань;

4) посилення «резильєнтності» – здатності вибудувати всі виміри життя (індивідуальне, соціальне, родинне, професійне) у нестабільних і трагічних воєнних умовах;

5) нестачу індивідуальних смислів життя (виживання) та смислів смерті у війні.

Процесуальність психотехнології базується на таких *методологічних підходах*:

– *системному*, з огляду на «автопоезний» рух неперервного суб'єктивного творення світу і спіральний характер множини взаємодій із світом, кожна з яких запускає структурні зміни в системі; одиниця аналізу – «*смилові зв'язки елементів системи*» (Varela, 1995);

– *генетико-моделюючому*, що розкриває єдність «самопроекування» особистості й умов її функціонування та розвитку; одиниця аналізу – «*екзистенція*» («доля») (Максименко, 2006: 23);

– *екзистенційно-аналітичному*, який окреслює практичний метод розвитку здатності жити із внутрішньою згодою щодо власних дій та буття; одиниця аналізу «*екзистенційна дійсність*» (Längle, 2011);

– *транстеоретичному екзистенційно-системному* як психологічної системи забезпечення процесу смислової динаміки свідомості особистості через прийняття і проживання викликів життя з метою досягнення автентичних установок, свободи й відповідальності щодо власної екзистенції та світу; одиниці аналізу – «*контекстні й регуляційні смисли*» (Каліщук, 2020а, с. 290-328).

«*Психотехнологія виведення ресурсів особистості*» має трипланову композицію – розкривається у *динамічному, функціональному та змістовому планах*.

*Динамічний план* психотехнології окреслюється голов-

ними постулатами теорії динамічних систем, згідно з якими:

1) поведження системи залежить від зв'язків між її елементами, *наприклад*: між членами родини; вимірами життя; між здоров'ям та симптомами; між мирним минулим, невідомим майбутнім та трагічним сьогоденням;

2) зв'язки мають емоційний вираз і складають послідовний рух: «уявлення (мнемічний контекст)» → «переживання (емоції, стани)» → «думки»;

3) існує потенційно велика кількість зв'язків між елементами (множинність реакцій на ситуацію) в силу того, що кожен елемент може перебувати в декількох різноманітних станах, *наприклад*: світ розуміється як джерело можливостей і, водночас, як неідеальний, ворожий, нестабільний та обмежуючий;

4) кожен елемент системи може впливати на систему загалом, *наприклад*: переконання щодо мовного кліше «слов'янські братські народи»;

5) емерджентні властивості виникають в плині функціонування самої системи, *наприклад*: панічні атаки, як прояв помилкового аттрактору – «мені необхідна допомога близької людини», «я самотня», «я не приймаю себе і такий світ», «цей світ лякає мене» тощо;

6) системи опираються змінам в силу тісного взаємозв'язку між їх елементами, але в екзистенцію людини закладено потенційні засади створювати вільні зв'язки, тому в системі існує «принцип важеля», згідно із яким, невеликий вплив може стати причиною значних змін («важелем» частіше виступає знайдений смисл у контексті, заданому симптомом, кризою, втратою, травмою);

7) система завжди має мету, а саме – прагне до бажаного стану (нового аттрактору), який надає системі рівновагу, *наприклад*: прийняття нестабільності світу або знаходження смислів, що урівноважують локальне переживання хаосу воєнних подій.

*Функціональний план* психотехнології окреслює процес перекладу упредметнених уявлень (неусвідомлених смислів) у внутрішню мову (у смисли контекстні – каузальні і регуляційні – «Я-Можу-Бути-Тут») через зупинку автоматизованого потоку орієнтації й сприйняття. Механізмом розширення уявлення є переживання парадоксальності у повторювальних патернах «Я і воєнна подія». Змінення контекстних і регуляційних смислів передбачає зміну характеру зв'язку між первісними смисловими угрупованнями і, водночас, заміну мнемічних контекстів, що задають семантичний аспект інтерпретацій подій. *Наприклад*: смисл щодо війни: «У 21-ому століття війна неможлива» зміна мнемічного контексту: «Не всі держави розвиваються узгоджено, є відсталі держави, в яких процес еволюції людських цінностей йде загальмовано»).

*Операційні рамки* функціонального плану психотехнології (рис. 3.1) задано метою, рівнями, процесами, стадіями змін, одиницями аналізу, елементами контакту, операційними техніками, базовими навичками і факторами впливу (Каліщук, 2020а, с. 323-327).

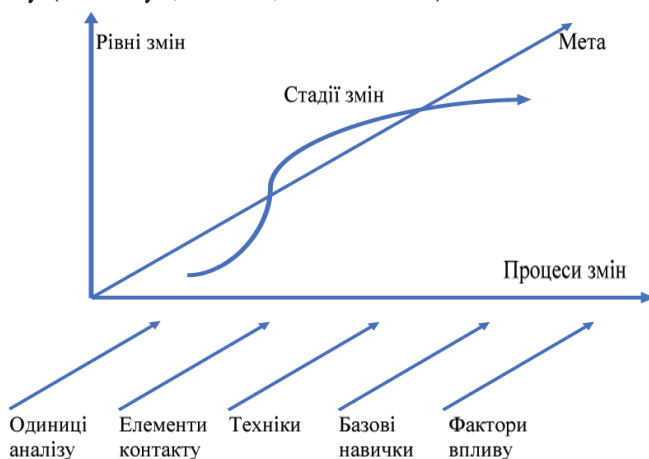


Рис. 3.1. Операційна модель психотехнології



*Вісь мети* відбиває універсальне очікування людини – вивільнення ресурсів. *Вісь рівня змін* містить запити та їх взаємопереходи. *Вісь процесу змін* окреслює консультативний простір та прийоми доступу до внутрішнього світу клієнта.

*Внутрішня процедура* вивільнення ресурсів об'єктивується трьома інтрапсихічними факторами, а саме:

- поглибленням «мнемічного контексту», який характеризується новим якісним діапазоном; *результат* – сприйняття відомого як нового з іншого ракурсу;
- зміною «мнемічних контекстів», що оформлюють семантичну канву «рекуренції» (повторення) як модифікація власних значень; *результат* – переживання парадоксальності, «мистецтво подиву» і переключення;
- новим якісним складом «співвідношення Я із світом»; *результат* – вивчення.

*Корекційний і консультативний потенціал* психотехнології вивільнення ресурсів спрямовується на:

- 1) розширення репрезентації екзистенційної дійсності людини у подіях війни;
- 2) об'єктивацію індивідуальної ментальної «картини події», зокрема, особливостей розподілу уваги;
- 3) визначення специфіки пояснення життєвих процесів і суб'єктивного уявлення про ситуацію – вербальна, візуальна, тілесна, емоційна репрезентація;
- 4) знаходження контекстуальних обмежень людини, зумовлених «кристалізованими» тілесними, емоційними та поведінковими патернами, наприклад: переживання гніву (жалю, суму); фіксації на сумнівах; перепони особистого ментального досвіду репрезентацій; нестійкість до протиріч тощо.

*Змістовий план психотехнології* містить дві складові (рис. 3.2). Перша – це методи реорганізації «співвіднесення Я із світом», які складаються із технік транстеоретичного екзистенційно-системного концепту (Каліщук, 2020а,

с. 290-328) та мультипарадигмальних технік кризового консультування. Друга складова – це три зони психологічної інтервенції, а саме: зони тілесних, емоційних та поведінкових патернів.

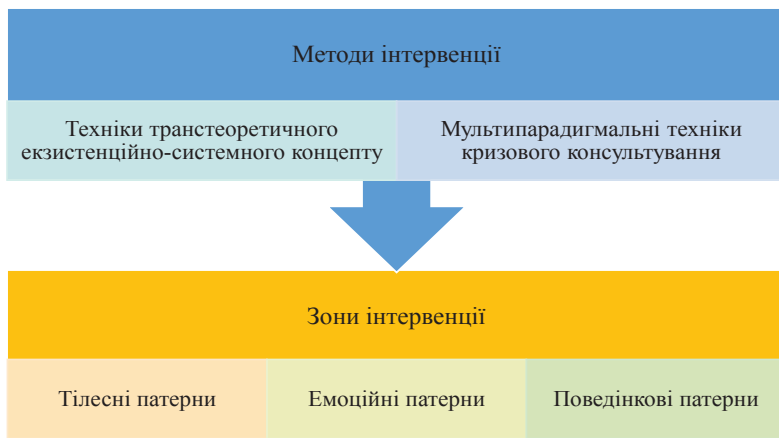


Рис. 3.2. Будова змістового плану психотехнології

Перша змістова складова психотехнології – *методи транстеоретичного екзистенційно-системного концепту* є інтегративною системою операційних технік проєктивного, психосемантичного, бодинамічного і трансперсонального підходів, екзистенційного аналізу, системного моделювання й психодрами. Транстеоретична ознака екзистенційно-системного концепту дозволяє обрати ефективні діагностико-корекційні підходи: *екзистенційний аналіз* з метою напрацювання досвіду зустрічі із собою та із світом війни; *психосемантичний підхід* для аналізу порушень смислоутворення; *проєктивний* – з метою визначення життєвого стилю та засад персональної екзистенції; *холотропне дихання* для опрацювання тілесної напруги; *реімпринтинг досвіду* для нівелювання помилкових мікрогенетичних до-біографічних патернів; *системне моделювання* і *психодрама* для експрес діагностики ситуа-

цій, що мають вагому емоційну напругу і потребують розпізнавання зон дисбалансу. Діагностико-корекційні техніки транстеоретичного екзистенційно-системного концепту гнучко налаштовуються на моделювання ресурсів особистості у подіях війни. Синергетичний зв'язок технік дозволяє складати програму вивільнення ресурсів відповідно до двох умов:

1) заявленого фокусу «неможливості», *наприклад*: події особистої історії; важливий ракурс проблеми; значуща людина; симптом; особистісний конструкт; гіпотетичне уявлення тощо;

2) засобу відкриття континуальної засади: «Чому я бачу світ саме так? Що в цьому баченні викликає почуття неузгодженості або парадоксальності?»

На рис. 3.3 зображено техніки транстеоретичного екзистенційно-системного концепту.



Рис. 3.3. Техніки транстеоретичного екзистенційно-системного концепту

Друга змістова складова психотехнології – *мультипарадигмальні техніки кризового консультування*, які характеризуються багатоманітністю свого концептуального і

методичного апарату, але спрямовуються на загальну мету опанування кризою, а саме:

- розкривають стан «неможливості»;
- об'єктивують переживані психічні стани;
- пояснюють взаємозв'язки між станами;
- за допомогою вивільнених ресурсів особистості, поновлюють і збільшують простір життя людини, «зони вільного руху» (термін К. Левіна).

У табл. 3.1 наведено конструкти, що визначають фокус та очікувані результати кризової психологічної допомоги відповідно до окремих парадигмальних підходів.

Таблиця 3.1

**Спрямування кризової допомоги відповідно до психологічних парадигм**

Парадигми	Фокус втручання	Очікувані результати
Психодинамічний – З. Фройд, К. Юнг, Дж. Холліс	Несвідомі механізми детермінації поведінки	Розвиток та зміцнення Его
Гуманістичний – К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франк	Людський потенціал та умови його реалізації	Розвиток та реалізація потенціалу
Екзистенційний – Дж. Бьюдженталь, А. Ленгле, С. Паттерсон, Е. Уоткінс	Переживання Буття-у-Світі	Ставлення до буття, смистотворення
Когнітивно-біхевіоральний – А. Бек, А. Елліс, Д. Келлі	Ситуаційні та когнітивні детермінанти поведінки	Зміни поведінки
НЛП – Р. Ділтс, К. Андреас, С. Гілліган, Д. Делозир	Ментальний, емоційний, фізичний та духовний рівні залученості у тривогу	Розтяжка мислення і керування емоціями та внутрішнім світом
Діалектична поведінкова терапія – К. Ройтер	Застосування формату DEAR Self: опис, вираз і співпереживання, заявляти, цінувати, підкріплювати	Відновлення внутрішньої рівноваги
Травма-фокус Т. Вебер	Дефіцит ресурсності	Профіцит ресурсності

Загалом, орієнтація на ресурси у кризовому консультуванні проявляє чотири рівні життя людини, які зосереджують потенційні ресурси і опори, а саме:

1. Рівень «Бути у світі», в якому первинними є порядок, структура, закономірності, норми, закони, а також соціальні, родинні й професійні традиції і ритуали.

2. Рівень відносин до різноманітних проявів світу: люди, природа, соціум, національність, батьківщина, культура.

3. Рівень персональності, в якому представлено здібності, мужність, тіло, внутрішнє ставлення до себе, життєва сила, вітальність, повторювальний досвід, захист себе, турбота про себе.

4. Рівень регуляційних, значенневих смислів у співвіднесенні Я і світу.

*Зони інтервенції* у психотехнології спрямовані на окреслення екзистенційної дійсності, яка «завжди суб'єктивна; ми самі утримуємося в ній своїм тілом, психодинамікою та Person (Längle, 2011). Відповідно до твердження А. Längle, виокремлено три зони маніфестування ресурсів: *тілесні, емоційні та поведінкові патерни*.

*Тілесні патерни* зумовлені власним буттям у світі («Я і Світ»), в якому світ є опорою: «Де я стою? Які мої умови? Чи я вдома?» Розкривається світ через фізичний простір – безпечний, небезпечний; простір дихання – вільне, утруднене; через симптоми.

*Емоційні патерни* детермінуються світом людей («Я і Інші»), в якому є захищеність і близькість: «Що торкається мене? Що стосується мене?» Розкривається світ інших через простір притулку, простір спілкування, простори минулого-сьогодення і майбутнього.

*Поведінкові патерни* є відповіддю на буття даностей – наявними умовами світу: «Що має бути? Чого не вистачає? Що б мені було потрібне? Що маю?» Це прояв *позиціонування* Я у світі. Очікуваним результатом «позиціонування Я»

є згода із власною поведінкою та виконання завдання ситуації, тобто, виконання персональної екзистенції у певному моменті часу.

Перелік *технік психотехнології* вивільнення ресурсів особистості відповідно до зон інтервенції надано у *додатку Г*.

### **3.2. Психотехнічний протокол маніфестації ресурсів психолога-консультанта у подіях війни**

*Психотехнічний протокол* (послідовність процесу) окреслює такі кроки (етапи) маніфестації ресурсів психолога-консультанта у подіях війни:

- знаходження вихідного фокусу психологічної допомоги;
- пошук засад нестачі реалістичності особистості;
- активація процесів переживання та розуміння як інструментів моделювання дійсності;
- забезпечення руху змінних за стадіями консультативних змін у конкретному випадку вивільнення ресурсів особистості;
- опрацювання спіральних патернів, за якими відбувається повернення до попереднього «тунелю» дійсності й блокування або нівелювання змін.

Розглянемо етапи психотехнічного протоколу детальніше.

1. *Вихідний фокус* психотехнічного протоколу вивільнення ресурсів зосереджується на ключовому положенні, а саме – має місце (або актуалізується за певних екзистенційних, кризових умов) втрата у персональному потоці переживань *означаючого* та не знаходження *означуваного* щодо або певного ракурсу екзистенційної дійсності (*наприклад*, повірянні тривоги, ракетні атаки), або щодо власної екзистенції в цілому (*наприклад*, при втраті або панічному розладі).

Отже, всі різновиди запитів (симптоматичний, дезадаптивний, інтерперсональний, родинний, інтраперсональний тощо) у вихідній точці протоколу є проявом тілесного або емоційного патернів, які створюють деструктивні переживання на тлі дефіциту суб'єктивного покладання, тобто, відсутності відповіді на питання: «Що це є?» і обмеженості суб'єктивної оцінки (*суб'єктивного означення*) причин і наслідків воєнних подій у їх часовій динаміці. Відтак, вихідний фокус реорганізаційного процесу психотехнології позначає нестачу і неефективність зв'язків між смислами раніше сформованого смислового поля, *наприклад*: «коли я відчуваюся нездоровою, я активно шукаю допомогу в інших людей, але, водночас, я сумніваюсь в тому, що вони можуть мені допомогти» або «прагну наповнити себе вірою у перемогу, але війна таке страшне явище, що захиляюся поганими думками».

*Техніками* знаходження вихідного фокусу є: схема нарративного психотерапевтичного аналізу кризової події С. Джексона; техніка «Я і моя проблема»; Піраміда логічних рівнів Р. Ділтса. Опис наведених технік надано у Додатку Д.

2. *Пошук засад нестачі реалістичності особистості* продукує усвідомлення специфіки кожного із ракурсів «співвіднесення Я і світу» (інтрапсихічного, інтерпсихічного і екзистенційного). Використовуються *техніки трансперсонального і бо-динамічного підходів* (Каліщук, 2020а, с. 457):

- взнавання і усвідомлення імпринтингів – переогляду травм минулого;
- розширення і реорганізації «мнемічних контекстів» – актуалізованих слідів попереднього досвіду життєдіяльності людини.

Опрацювання засад *нестачі реалістичності особистості* дозволяє вирішити два головних питання. Перше – вивчити етіологію проблеми – зону «фільтру переваги»

(«кристалізований» патерн» і помилковий аттрактор), що зумовив становлення існуючої версії «картини світу». Друге – змінити (розширити) фільтр сприйняття, оцінки та реагування.

*Техніками (методами)* пошуку засад нестачі реалістичності особистості є: «Найраніший дитячий спогад А. Адлера», Бодинамічна техніка «Новий позитивний імпринтинг народження» (Каліщук, 2020а, с. 159-169, 458, 477); тематичне холотропне дихання: «Батьківська система – відношення дитини з матір'ю»; «Особиста історія – витяг і перегляд подій»; «Подолання Страху як ініціація Сили»; «Контакт із собою»; «Життя як подорож»; «Внутрішні простори»; «Внутрішній час»; «Полярність – свобода і відповідальність» (Каліщук, 2020а, с. 460).

3. *Активація* процесів переживання та розуміння як інструментів моделювання дійсності. *Техніки емоційного вивільнення напруги* є інструментом, який регулює трактування внутрішніх і зовнішніх подій. Контекст емоційного реагування складають події війни, уявлення про майбутнє, ставлення до інших, вибір оперативних цілей на найближчий час, тощо. Емоційні переживання є семантичним тлом дії розуміння як процесу мовленнєвого виразу контекстних і регуляційних смислів. Отже, переживання анонсують емоційне забарвлення і, водночас, виступають джерелом семантики. Здійснюється активація процесів переживання та розуміння у спосіб штучного створення ситуацій, в яких актуалізується «співвіднесення Я із світом» та усвідомлюються взаємодія «Я і Світу війни», «Я і Я-Іншого», «Я і Інших». Мета активації полягає у самовиявленні себе.

*Техніками (методами)* активації процесів переживання та розуміння є: «Тут і зараз» (Т. Вебер); «Подорож до глибинної мети»; «Ранжування 14-ти цінностей»; «Сутнісна трансформація» (К. Андреас). Опис наведених технік наведено у Додатку Ж.



4. *Керування рухом змінних за стадіями консультативних змін* забезпечує розкриття масштабності, якості, ступеню пластичності сформованої «картини воєнних подій», а також визнавання структури і форми, які вона може приймати та до яких вона повертається як до «стабілізуючого» аттрактору. Проходження шляху до засвоєння та опрацювання адаптивних патернів поведінки передбачає моделювання ментальної системи, що дає змогу визначити її емерджентні властивості, об'єкти, які складають її структуру та виявити аттрактори, що заважають змінам. Тому траєкторія руху змінних за стадіями консультативних змін у кожного клієнта унікальна і залежить від ступеню дестабілізації первісного сталого стану (вихідного аттрактору) і від можливостей складання нового стійкого стану (нового аттрактору). Визнаючи, що смисл виступає квантом «картини світу», а емоція – квантом смислу, першоджерелом вихідного аттрактору (підтримуючого симптом або неблагополуччя) є емоційний зв'язок між елементами системи. Модальність та сила такого емоційного зв'язку впливає на перебіг і на швидкість встановлення нових вільних зв'язків, що мають силу продукувати парадоксальний зв'язок, а значить знаходити новий контекстний або відкривати регуляційний смисл.

*Техніками (методами) керування рухом змінних за стадіями консультативних змін* є: «Опрацювання травматичної дисоціації» (Ф. Пьюселік); Модифікація методики «Граничний смисл» (Каліщук, 2020а, с. 262); Модифікована методика «Каузометрія» (Каліщук, 2020а, с. 265); вправа «Довіра» (А. Ленгле). Опис наведених технік надано у Додатку К.

5. *Опрацювання спіральних патернів* зосереджується на виявленні причин і факторів, що утримують помилкову «стабілізацію» системи, а також на актуалізації рефлексивних процесів, активації (або зміні якості) внутріш-

нього діалогу. Ці процеси відображають створення нового аттрактору, з підсилюючим контуром зв'язків у системі. Критеріями відстеження спірального патерну є затрачений час, суб'єктивна оцінка зусиль і складності його проходження. Отже, *спіральні патерни* – це неусвідомлене повернення людини до «типових» і звичних кристалізованих схем сприйняття, оцінки та реагування. Спіральні патерни проявляють зворотну динаміку зв'язків між елементами системи, а також складнощі у знаходженні регуляційного смислу, зокрема: людиною не знаходяться відповіді на питання: «Чи можу я так жити? Чи подобається мені так жити? Чи маю я право так жити? Чи маю я так жити? Чи я хочу так жити?»

*Техніками (методами) подолання є:* «Систематичні негативні узагальнення» (Ф. Пьюселік); «GRACE» (милосердя) (С. Гілліган); CRAC – переборення травматичної дисоціації (С. Гілліган). Опис наведених технік надано у Додатку Л.

Слід підкреслити, що всі ланки психотехнічного протоколу забезпечують, з одного боку, збагачення новими альтернативами значення (смислами) констатацію «Я-Можу-Жити-Тут-у-війні». З іншого – викликають самовивільнення – профіцит окреслених (взнаних) можливостей щодо персонального досвіду. Саме тому у процесі вивільнення ресурсів припустиме переживання тривоги («Чи зможу?») Стабілізація (зниження) тривоги забезпечується знаходженням джерел власної ефективності, відкриттям «Я-латентного» («Я Інший»), відчуттям життя як досвіду вивчення (дослідження) невизначеності.

У додатку М наведено приклад використання протоколу психотехнології за запитом «*дереалізація і панічні атаки*». Даний запит обрано за декількома причинами. *По-перше*, частота звертань у воєнний час. *По-друге* – як приклад руйнації психічної адаптивності, коли людина занурена і потопає у власних дезорганізованих переживаннях, се-

міютика яких відсутня, а семантика загублена, мнемічний досвід концентрується всередині переживань – в насичених емоційних реакціях, тривожних станах, гострих тілесних відчуттях, що лякають своєю незвичністю, системністю та неперекорністю. Доступ до смислових полів обмежено емоційним патерном із звуженим модальним спектром, зокрема емоціями страху, жалю, вини, відрази. *Потретьє*, запит потребує найбільший обсяг змін і характеризується різноманітністю «вихідних аттракторів» виникнення та унікальністю протікання в силу специфіки ментальної моделі репрезентувати світ для себе. Водночас, загальним очікуваним результатом опрацювання запиту є знаходження ресурсів власної екзистенції, зокрема, в подіях війни.

Отже, запропонований психотехнічний протокол вивільнення ресурсів містить послідовні кроки та відповідні операційні засоби, які у своїй єдності забезпечують горизонтальне розвертання проблеми, усвідомлення причин та умов власної екзистенційної недостатності. Здійснюється опанування енергією кризи і встановлення згоди з власними діями і буттям у воєнних подіях. Відтак, прийняття виклику війни посилює людину, робить її експансивною і, одночасно, спрямовує на ускладнення і розвиток. Зокрема, розкриває воєнну реальність для самих себе, вмикаючи процес «дотичності» людини до неї у спосіб переживання, розуміння та інтерпретації. Водночас, знайдені регуляційні смисли воєнної реальності психологами-консультантами несвідомо транслюються ними клієнтам у консультативному процесі.

### **Висновки до розділу 3**

Обґрунтування психотехнології об'єктивації ресурсів психолога-консультанта у подіях війни дозволяє визначити такі ключові положення:

1. Маніфестація ресурсів розглядається нами як комплекс умов, методів і реорганізаційної процедури усвідомлення (знаходження, відновлення) психологом-консультантом «інтерпретаційних кодів осягнення» персонального воєнного досвіду.

2. Мета психотехнології маніфестації ресурсів особистості полягає в об'єктивації ознак реалістичного співвіднесення психолога-консультанта із світом в умовах війни, а саме – у встановленні смислового зв'язку «Я» з елементами простору всіх вимірів свого життя у воєнний час.

3. Завданнями психотехнології є реорганізаційний вплив на: реалістичність внутрішньої суб'єктивної реальності людини (дійсності); віднаходження рівноваги між внутрішнім світом («Я є», «Це є Я») і зовнішнім світом (події війни) людини; встановлення нових, відповідних до подій війни життєвих завдань; посилення «резильєнтності» – здатності вибудовувати всі виміри життя (індивідуальне, соціальне, родинне, професійне) у нестабільних і трагічних воєнних умовах; поновлення індивідуальних смислів життя (виживання) та смислів смерті у війні.

4. Психотехнологія виведення ресурсів особистості розкривається у динамічному, функціональному та змістовому планах. Корекційний і консультативний потенціал психотехнології вивільнення ресурсів спрямовується на: розширення репрезентації екзистенційної дійсності людини у подіях війни; об'єктивацію індивідуальної ментальної «картини події», зокрема, особливостей розподілу уваги; визначення специфіки пояснення життєвих процесів і суб'єктивного уявлення про ситуацію – вербальна, візуальна, тілесна, емоційна репрезентація; знаходження контекстуальних обмежень людини, зумовлених «кристалізованими» тілесними, емоційними та поведінковими патернами, наприклад: переживання гніву (жалю, суму); фіксації на сумнівах; перепони особистого ментального досвіду репрезентацій; нестійкість до протиріч.

5. Змістовий план психотехнології містить дві складові: методи реорганізації «співвіднесення Я із світом», які складаються із технік транстеоретичного екзистенційно-системного концепту та мультипарадигмальних технік кризового консультування. Друга складова – це три зони психологічної інтервенції, а саме: зони тілесних, емоційних та поведінкових патернів.

6. Психотехнічний протокол (послідовність процесу) окреслює такі кроки (етапи) маніфестації ресурсів психолога-консультанта у подіях війни: знаходження вихідного фокусу психологічної допомоги; пошук засад нестачі реалістичності особистості; активація процесів переживання та розуміння як інструментів моделювання дійсності; забезпечення руху змінних за стадіями консультативних змін у конкретному випадку вивільнення ресурсів особистості; опрацювання спіральних патернів, за якими відбувається повернення до попереднього «тунелю» дійсності й блокування або нівелювання змін.

## ВИСНОВКИ

У прикладній науковій роботі наведено теоретичне узагальнення і нове вирішення проблеми змісту і функціональних можливостей ресурсної матриці психологів-консультантів, які фізично, емоційно, ментально і професійно залучені до перебігу воєнних подій.

Основні наукові та практичні результати дослідження узагальнено у таких висновках:

1. Світ як єдина для всіх форма життя наповнюється у кожної людини власним реалістичним змістом. Ступінь реалістичності психолога-консультанта зумовлюється, по-перше, переживаннями, які наповнюють його дійсність і залежать від *наявних опор*; по-друге – структурою смислових зв'язків про воєнну дійсність, що визначає персональну *«екзистенційну сповненість»* як вираз здібності включатися у життя, урівноважено «йти» у нестабільний світ війни; і, по-третє – імпринтингами та мнемічними контекстами, які формують персональну воронку сприйняття воєнних подій та специфічні *межі (локальність) взаємодії зі світом воєнних подій*.

2. Ресурсна матриця є ілюстрацією упредметнення трьох ознак реалістичності взаємодії Я із світом: опор особистості – інтерперсональний ракурс; екзистенційної сповненості – екзистенційний ракурс та ступеню глобальності (локальності) – інтраперсональний ракурс. Ознаки реалістичності окреслено відповідно до чотирьох вимірів життя (індивідуальне, соціальне, родинне і професійне), що мають дихотомічну будову. На протилежних полюсах ознак реалістичності конкретизується зміст персональної специфіки сприйняття, переживання, розуміння та інтерпретування людиною воєнних подій: опори диференціюються на внутрішні та зовнішні; екзистенційна сповненість – на інтенційну та актуалізовану; ступінь глобальності (локаль-

ності) взаємодії із світом може характеризуватися дефіцитом або профіцитом.

На пілотному етапі дослідження виявлено необхідність реорганізації «кристалізованих» емоційних, тілесних та поведінкових патернів психологів-консультантів. Запропонована психодіагностична програма розвідки наявних ресурсів в межах суб'єктивно феноменологічного діагностичного підходу дозволила здійснити розвідку ресурсів досліджуваних як інтерпретаційних кодів осягнення ними нового досвіду воєнних подій. Досліджено, що дійсне буття психологів-консультантів знаходиться та описується у послідовному русі: сприйняття → розвинена можливість витримати → прийняття → реалістичність. Витримати і прийняти – це усвідомлений (через відкриті смисли) рівень феномену «Могти-Бути», який знаходиться вище неусвідомлених копінгових та імпринтингових реакцій. Він оформлює специфіку «Я є», окреслює екзистенційне пробудження психолога-консультанта, захищає, розширює та укріплює «Могти-Бути-Тут-у-війні». «Могти-Бути» виробляє простір життя й визначає готовність прощатися зі старими та створювати нові концепції життя, ідентифікуватися з воєнною реальністю.

3. Обґрунтована реорганізаційна спрямованість психотехнології маніфестації ресурсів особистості забезпечує об'єктивізацію персональних ознак реалістичного співвіднесення психолога-консультанта із світом в умовах війни, а саме – встановлення смислового зв'язку «Я» з елементами простору всіх вимірів свого життя у воєнний час. Мета такої реорганізації полягає у формуванні стійкого прийняття воєнної реальності не тільки у запиті клієнта, але й у персональному житті психолога-консультанта з глибокою, підкріпленою цінностями, вірою в те, що життя у війні має смисл.

Психотехнічний протокол окреслює п'ять кроків пошуку суб'єктивних відповідей щодо воєнних подій і «на-

лаштування» на реальний об'єктивний світ, в якому головними стали хаос війни, болючі втрати, локальні воєнні успіхи, віра в перемогу. Результатом такого «налаштування» є побудова нової «дійсності» – персонального відгуку на вплив воєнної реальності, яка характеризується багатомірною ознакою – різноманіттям варіантів внутрішньої та зовнішньої активності людини. В залежності від ступеню «реалістичності» сприйняття й розуміння психологом-консультантом світу, в який прийшла війна, в його «дійсності» поєднуються суб'єкт (реалістичне самовіднесення) і сприйманий об'єкт – воєнні події (реалістичне співвіднесення зі світом). Упредметнені ознаки ресурсної матриці дозволяють формувати різні напрями психологічного впливу: від кризового до психотерапевтичного. Перспективи подальших досліджень убачаємо у пошуку методів інтегративно-біографічної розробки персональних позицій психолога-консультанта щодо різних вимірів і виявів світу.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Балацький, Є.В. (2008). Крос-контурні зв'язки в людській психіці. *Вісник НАН України*, 2, 51-59.
- Грішин, Е.О. (2021). Резиліентність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 64. 62-81. Doi:10.34142/23129387.2021.64.04.
- Каліщук, С.М. (2020а). *Генеза смислової архітекτονіки свідомості майбутніх психологів-консультантів: монографія*. Львів.
- Каліщук, С.М. (2020б). Суб'єктивна модель реальності: першоджерела побудови. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 47. 93-118. DOI: 10.32626/2227-6246.2020-47.93-117.
- Каліщук, С.М. (2022). Базиси реалістичного співвіднесення психолога-консультанта із світом в умовах війни. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 33 (72). 2, 79-86. DOI:10.32838/2709-3093/2022.2/13.
- Лазос, Г.П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія*. 14. 26– 64.
- Лозова, О.М. (2013). Структура самоствавлення майбутніх психологів як основа конструювання образу світу професії. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 21, 338-348.
- Максименко, С.Д. (2006). *Генезис суцтєствования личности*. Киев: ООО КММ.
- Максименко, С.Д. (2017). Культурно-історична теорія розвитку Л.С. Виготського. *Проблеми сучасної психології*, 36, 7-20.

- Пьюселик, Р.Ф., МакБи, А.Дж. (2018). *Войны реальности. Терапия диссоциированного состояния*. Одесса: Пьюселик Колсалтинг Групп.
- Сергеєнкова, О., Каліщук С., Заболотна Т. (2021). Семантичні універсалії «картини світу» майбутніх психологів-консультантів. *Психолінгвістика*. 29 (1), 167–192. DOI: 10.31470/2309-1797-2021-29-1-167-192.
- Уилсон, Р. (2016). *Квантовая психология*. Киев: Софія.
- Роменець, В.А., Маноха, І.П. (1998). *Історія психології ХХ століття*. Київ: Либідь.
- Холліс, Дж. (2021). *Мандрівка, яку ми звемо своїм життям*. Ужгород: Exist.
- Холліс, Дж. (2022). *Творити життя: знайти власний шлях*. Ужгород: Exist.
- Чепелева, Н.В. (2018). Людина як суб'єкт самопроекування. *Психологія людини: Свідомість і реальність. Збірник матеріалів VIII міжнародної науково-практичної конференції (30-31 жовтня 2018 р.)*. За ред. М.В. Папуча, 3-5.
- Штепа, О.С. (2017). Тренди ресурсного дискурсу особистісного самоздійснення. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки: Збірник наукових праць*. 2 (18). 210-216.
- Adler, A. (1989). Character and Talent. *Individual Psychology. The Journal of Adlerian Theory, Research and Practice*, 45 (40). 513-526.
- Almaas, A.H. (1998). *The pearl beyond price – integration of personality into being: An object relations approach*. Berkeley: Diamond Books.
- Bugental, J. (1999). *Psychotherapy Isn't What You Think: Bringing the Psychotherapeutic Engagement into the Living Moment*. Zeig Tucker & Theisen Inc; 1st edition.

- Helmreich, I., Kunzler, A., Chmitorz, A., König, J., Binder, H., Wessa, M., & Lieb, K. (2017). Psychological interventions for resilience enhancement in adults. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2. Doi:10.1002/14651858.CD012527
- Grof, S. (2010). *Holotropic Breathwork: A New Approach to Self-Exploration and Therapy*. State University of New York.
- Capra, F. (1996). *The web of life: a new scientific understanding of living systems*. New York: Anchor books.
- Coutu, D.L. (2002). How resilience works. *Harvard business review*, 80 (5). 46-56.
- Kihlstrom, J.F. (2010). *Interactions Between Implicit and Explicit Memory*. University of California, Berkeley.
- Längle, A., Orgler, Ch., Kundi, M. (2003). The Existence Scale. A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfilment. *European Psychotherapy*, 4. 1. 135-151.
- Längle, A. (2011). The existential fundamental motivations structuring the motivational process. *Nova Science Publishers*. Vene, 41-56.
- Leary, T. (1987). *Info-Psychology*. New Falcon Press.
- Lewin, K. (1947-2016). Frontiers in Group Dynamics: Concept, Method and Reality in Social Science; Social Equilibria and Social Change. *Human Relations*. 1: 5–41. doi:10.1177/001872674700100103.
- Morin, E. (1977). *Méthode (La) volume I: La Nature de la Nature*. Paris: SEUIL.
- Varela, F. (1995). Resonant Cell Ensembles. *Biological Research*. 81–95.
- Jung, C. (2016). *The Complete Works of Carl Gustav Jung. Volume 2: Experimental Studies. A Study of Verbal Associations*. Translated by Carlos Martin Ramirez. Madrid.

## ДОДАТКИ

Додаток А

### Гугл-форма опитувальника «10 проєктивних питань»

#### ВІЙНА У ЖИТТІ Й ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА

ШАНОВНІ КОЛЕГИ, війна спричиняє руйнацію попереднього життя українців. Психологічна допомога є гостро затребуваною. Психологи-консультанти і терапевти відповідально її надають. Проте, психологи фізично, емоційно, когнітивно, ціннісно не відокремлені від подій воєнної агресії. Війна актуалізує їх власні теми втрати, страждань, страху. Тому виникають важливі питання: «Як відбудовувати і посилювати персональну ресурсність психологів, що знаходяться в осередку війни і надають психологічну допомогу клієнтам? Як визначити і забезпечувати (особистісно і професійно) переживання «Я-Можу-Бути-Тут-у-війні» психолога у професійній взаємодії із травмованими подіями війни клієнтами?» Дослідники Київського університету імені Бориса Грінченка пропонують Вам долучитися до пошуку відповідей (10 відкритих питань) щодо джерел, умов і засобів поновлення ресурсності психологів-консультантів. Цінуємо і вдячні за ваш інтерес і допомогу!

1. Назвіть три ознаки, які характеризуються Ваше Життя зараз\*

Ваша відповідь

2. Назвіть три спогади, якими Ви можете описати своє «Життя-До-Війни»\*

Ваша відповідь

3. Назвіть три мрії з Майбутнього, які зараз Вас приваблюють (Життя-після-Перемоги)\*

Ваша відповідь

4. Перерахуйте: «Що Вам зараз надає Опору? Підтримку?»\*

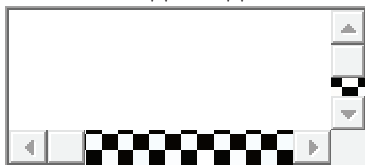
Ваша відповідь

5. Опишіть: «Що Вам надавало опору в житті раніше? (у дитинстві, до війни)»\*

Ваша відповідь

6. Перерахуйте: «Що у Вас зараз гарно виходить робити?»\*

Ваша відповідь



7. Опишіть: «Що Вам здається зараз вкрай складним?»\*

Ваша відповідь



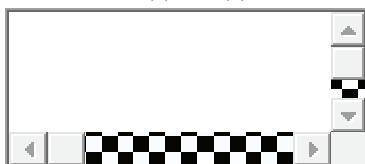
8. Назвіть три засоби: «Як Ви допомагаєте собі Жити, переживаючи події війни?»\*

Ваша відповідь



9. Опишіть: «За що Ви себе зараз, у подіях війни, цінуйте?»\*

Ваша відповідь



10. Наскільки зараз Ваша консультативна робота із запитами війни (тривога, страх невідомого майбутнього, втра-ти, травми, дереалізація, насильницькі дії, почуття провини, апатія тощо) є інтенсивною?\*

- 2-4 клієнта на тиждень
- 5-8 клієнтів на тиждень
- 9-12 клієнтів на тиждень
- більше 12-ти клієнтів на тиждень
- не працюю із запитами війни
- Інше

(посилання:

[https://docs.google.com/forms/d/1IAq2YL1MxiAZKWEV9huUY-НахWw6fKB1Q35\\_dVea90k/viewform?edit\\_requested=true&edit\\_requested=true#responses](https://docs.google.com/forms/d/1IAq2YL1MxiAZKWEV9huUY-НахWw6fKB1Q35_dVea90k/viewform?edit_requested=true&edit_requested=true#responses)).

**Частотний розподіл отриманих відповідей  
на 10 проєктивних питань щодо онтології  
«Війна у Житті й Діяльності психолога-  
консультанта»**

1. Відповіді досліджуваних на питання про головні ознаки життя у воєнний час (теперішній час) мали таку частоту прояву: «тривожність, тривога» (51); «робота, працьовитість» (50); «віра в ЗСУ» (49); «дії, активність, насиченість» (47); «надія, віра в найкраще» (46); «гнів» (45); «скорбота» (44); «страх за майбутнє» (43); «напруження» (41); «невизначеність» (41); «хвилювання за день прийдешній» (19); «розуміння» (17); «сум» (16); «очікування» (13); «рішучість» (12); «роздратування» (11); «приємні розмови» (10); «пустота» (10); «очікування» (9); «мінімалізм» (1); «Можу-хочу-буду» (1); «відсутність цивілізації» (1).

2. Досліджуванні навели такі спогади про життя до війни (минулий час): «прогулянки з друзями» (47); «безпечність» (47); «подорожі у будь яке місце» (45); «радість від зустрічей» (44); «спілкування» (43); «цікавість до життя» (43); «натхнення від роботи» (43); «ковід» (42); «переключення на різноманітні напрями діяльності» (42); «бажання народити ще одну дитину» (39); «задоволення» (32); «краса» (30); «радість» (30); «університет» (21); «кохання» (21); «діти» (19); «кар'єра» (18); «робота» (17); «плани» (16); «спокійний сон до обіду» (1); «незалежність (робота, дім)» (1); «відкриті плани у майбутнє, що буду робити після магістратури» (1); «поїхати із друзями в Луцьк» (1); «квартира» (1); «фото» (1); «намір переїхати жити біля лісу або у гори» (1); «виснаження» (1); «розміреність» (1).

3. Досліджуваними було названо плани на майбутнє: «перемога» (52); «відбудова, відновлення» (51); «подоро-



жі» (47); «зцілення» (47); «впевненість у безпеці» (41); «подорожі країною» (41); «впевненість в завтрашньому дні» (41); «прогулятися улюбленими місцями у рідному Києві» (38); «свій дім» (35); «професійний розвиток» (34); «кохання» (32); «зміна роботи» (31); «добробут» (31); «родина» (27); «народження другої дитини» (23); «спілкування» (17); «відпочинок» (5); «поїхати з України» (3); «діти» (3); «кар'єра» (3); «будинок біля лісу» (1); «зустрітися з кращою подругою» (1); «незалежність України, від псевдо-сусідів» (1); «щоб всі були живі і здорові з рідних» (1); «робота з відповідною заробітною платою» (1); «друзі поряд» (1); «купівля землі» (1); «стоматологія» (1); «медичне обстеження» (1); «відпочинок біля океану» (1); «зустрічі з усіма клієнтами, які пішли захищати Україну» (1).

4. До наявних опор досліджуваними віднесено: «надія на майбутнє, віра, що колись це все ж скінчиться» (51); «навчання, участь у вебінарах, інформація, заглиблення у нові напрямки психологічної роботи, читання професійної літератури, розумова діяльність» (51); «друзі» (43); «робота» (43); «релігія-іслам, віра в Бога» (41); «краса природи, весна» (41); «довгі прогулянки на свіжому повітрі» (41); «гумор українських військових» (41); «родина» (41); «супервізії» (41); «новини з фронту» (41); «займаюсь домашніми справами (пересадка рослин, миття вікон, генеральне прибирання, фізична праця» (34); «робота» (34); «духовні практики» (32); «діти» (31); «країна» (24); «усвідомленість» (23); «місто» (21); «родина біля мене» (21); «базові умови (житло, можливість заробляти)» (14); «спілкування с колегами» (14); «дім» (11); «мій хлопець» (11); «читання книг» (11); «мама» (9); «близькі» (9); «гроші» (8); «ранкова пробіжка» (8); «планування» (7); «вибір» (1); «Я – така як є» (1); «чоловік, який забезпечує нашу велику сім'ю» (1); «мої дві подруги, які поїхали з України і тримають зі мною зв'язок» (1); «вулична лагідна кішечка, яка прибилася до нас і нага-

дує мені мою кішку, яка лишилася у Києві» (1); «рукоділля (вишивання)» (1); «спілкування з внуками та дітьми» (1).

5. Опори минулого до-воєнного життя: «чоловік та донька, родина, рідні, діти, спілкування з татом» (47); «подорожі» (43); «віра в Бога, практика Ісламу» (43); «кохання, романтичні стосунки» (43); «друзі та знайомі» (42); «країна, місто, дім, квартира, рідний дім в який завжди можна повернутися» (42); «кар'єрне зростання, робота» (38); «спілкування» (36); «навчання» (36); «природа, краса природи, літо» (21); «навчальні успіхи» (12); «шопінг» (3); «плани на майбутнє» (3); «відносний мир в країні» (1); «я сама» (1); «робота» (1); «читання» (1); «рукоділля» (1); «довгі прогулянки на свіжому повітрі» (1); «світське життя» – театри, музеї, виставки (1); «психолог» (1); «гроші» (1); «купівля нерухомості» (1); «надія» (1); «участь у тренінгах та семінарах» (1); «ранкові пробіжки» (1); «прогулянки» (1); «планування свого часу» (1); «приготування їжі» (1).

6. З того, що гарно виходить у досліджуваних виконувати зараз позначено: «навчатися, аналізувати, розуміти, набувати нових навичок» (47); «організовувати свій робочий графік, планувати робочий тиждень» (43); «працювати, професійна діяльність, побутова праця» (41); «заспокоювати, підтримувати консультувати переселенців, інших клієнтів» (41); «придбання нового досвіду» (41); «допомагати бійцям ЗСУ» (37); «спілкуватися з людьми» (35); «бути щирою з незнайомими людьми» (35); «мислити в критичних ситуаціях» (21); «піклуватися про близьких» (19); «помічати гарні та позитивні речі навколо» (18); «зберігати спокій» (15); «хобі» (1); «спати» (1).

7. До складнощів воєнного часу досліджуваними віднесено: «зберігати спокій» (41); «не очікувати, а просто жити, іноді – спілкування, іноді – просто радіти» (41); «надавати допомогу тим, хто вже потребує допомоги психіатра» (37); «не думати про негатив» (25); «дотримуватися якогось

певного плану» (21); «утримуватись від перегляду новин» (19); «концентрувати увагу» (14); «розлуку з чоловіком» (19); «не тривожитись за близьких» (11); «перебування не дома» (9); «дописати статтю» (1); «не впадати із крайності в крайність» (1); «дбати про своє здоров'я» (3); «прийняти реакцію на воєнні події більшості українців» (1); «спілкування із рідними коли вони цього просять, а я не хочу, бо не маю сил» (1); «повсякденну рутину (виховую 5 дітей)» (1); «приймати рідних та людей близького оточення, у яких з'явилися зміни поведінки, внаслідок війни (песимізм, багато тривоги, скарги на те, що я їм приділяю мало уваги, бездіяльність допомогти в багатьох ситуаціях)» (1).

8. Серед засобів самопомоги досліджувані назвали такі: «роблю те, що надихає» (46); «не перевантажую себе справами» (43); «підтримка інших» (43); «позбавлення від впливу (спілкування) чужих і токсичних, не спілкуватися з людьми, які викликають негативні емоції та думки» (41); «розподіляю зароблені гроші на допомогу армії та на інвестиції» (41); «чітка диференціація «свій-чужий» (41); «робота» (41); «навчаюся, навчатися новому та планувати використання цього у майбутньому» (41); «мрії» (39); «розуміння» (39); «давати собі час для відпочинку, читати» (39); «помічаю якомога більше позитиву» (38); «структурувати свій день» (36); «підтримувати комунікацію з друзями, які далеко» (32); «відволікаюся на родину» (32); «не панікувати» (28); «усвідомлювати себе тут і зараз» (27); «бути мобільною» (25); «щоденні справи» (23); «практикую дихальні вправи та тілесні практики» (21); «вчити мову» (11); «відео Арестовича та Карася» (9); «обійми або комунікація он-лайн» (9); «нова професія» (1); «робити все можливе, щоб жити максимально звичним життям» (1); «їжа» (1); «одночасна реалізація кількох альтернативних стратегій на різні варіанти подальшого розвитку подій» (1); «заспокійливі або алкоголь» (1).

9. Віднайдені у подіях війни цінності «Я»: «витримка, стійкість» (47); «почуття гумор» (41); «бажання допомогти іншим» (41); «адаптивність» (41); «розуміння» (41); «сміливість» (41); «щирість» (41); «відчуваю гордість, що є частиною цілого, а саме незламного та незалежного народу – я українка» (41); «людяність» (39); «врівноваженість» (39); «критичність» (39); «зібраність» (39); «працездатність» (39); «здатність приймати рішення» (39); «з перших днів почала допомагати як психолог волонтер» (12); «продовжую консультувати своїх клієнтів на безоплатній основі» (11); «тревога не має великих масштабів» (11); «прочитала багато книг» (8); «знайшла додаткову роботу» (8); «змогла евакуювати сім'ю та утримую її» (1).

**Бланк асоціативної карти твердження:  
«Витримати війсьні події» за методикою  
«16 асоціацій» К. Юнга**

	1	2	3	4	5
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					

## ТЕХНІКИ ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ ВИВІЛЬНЕННЯ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

Методи інтервенції		Зони інтервенції		Емоційні патерни		Поведінкові патерни	
1	Техніки транстеоретичного екзистенційно-системного концепту	2	Тілесні патерни	3	4		
	Проективні			«Мій світ» (Що є Світ?); «Ранжування 14-ти цінностей»; Лист-поплік 10 хвилин «Жити – це...»; «Я та моя проблема»; Модифікація методики «Граничний смисл»; Модифікована методика «Каузометрія»; «Хто Я?»; «Чого я хочу?»			
	Психосемантичні			Модельовання «семантичних універсалій»; особистісні конструкти Дж Келлі; «Тип установки щодо інших» (Ф. Фідлер)			
	Екзистенційні		«Подорож по тілу» А. Ленгле; метод «Крісло» А. Ленгле; «Межі дихання» А. Ленгле	«Шкала екзистенції» А. Ленгле; «Місія, які дають мені опору»; Що в житті мені не подобається			
	Системне модулювання, психодрама			Модельовання ситуацій, що мають вагому емоційну напругу і розпізнавання знайдених дисбалансів: «Я є Я», «Я і Життя»; «Мое Призначення», «Я і Свобода», «Я і Відповідальність», «Я і мої наміри», «Я і Самогність», «Я і Відношення», «Я і Контроль», «Я і Ресурси», «Я і Соціум», «Я і моє Тіло», «Я і Успіх», «Я і моя Тінь»			«Перетворюємо проблеми в ланцюги мети»; «Порож до глибинної мети»
	Бодинамічні			«Новий позитивний імпринтинг народження»			
	Трансперсональні			тематичне холотропне дихання			

Мульти-парадигмальні техніки кризового консультування	Фокус-травма	«Гут і зараз» (Т. Вебер); Доступ до несвідомого; Неявний твір; Явне фокусування очей		
	НЛП	Сутнісна трансформація (К. Андреас)	«Grase», CRAC (С. Гілліган); Опрацювання травматичної дисоціації (Ф. Пьюселік);	Піраміда логічних рівнів Р. Ділтса; Систематичні негативні узагальнення
	Психодинамічні		«Фрустровані психологічні потреби» (Е. Шнейдман)	Схема наративного аналізу кризової події
	Індивідуальна психологія		«Найраніший дитячий спогад» (А. Адлер).	

## ТЕХНІКИ ЗНАХОДЖЕННЯ ВИХІДНОГО ФОКУСУ

1.

### СХЕМА НАРАТИВНОГО ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОГО АНАЛІЗУ КРИЗОВОЇ ПОДІЇ

Відповідно до поглядів Сіда Джексона наратив має три вектори спрямування:

**Що сталося?**

**Що потрібно?**

**Що плануєш?**

**Інструкція:** «Пригадайте кризову подію, яка відбулася у Вашому житті у недалекому минулому. Для того щоб з'ясувати природу кризової події, яку ви аналізуєте, запишіть, будь ласка, відповіді на наступні запитання».

1. Яка подія або ускладнення викликало кризу? Опишіть, що відбулося.

2. Чи були будь-які обставини, які ускладнили переживання даної події саме у той період часу? Опишіть загальний стан справ на той час, коли трапилася криза.

3. Чи була криза несподіваною? Чи були якісь попереджувальні знаки, що вказували на те, що події розвиваються до гіршого? Споглядаючи у минуле надайте відповідь: «Чи була у вас якась можливість запобігти кризі?».

4. Коли кризова подія трапилася, якою мірою ви могли контролювати розвиток подій? Вертаючись до минулого, позначте, наскільки реалістичною була ваша оцінка того, що відбувається.

5. У якому ступені змінився ваш звичний спосіб життя в результаті кризи? Відзначте будь-які порушення звичних стереотипів поведінки під час роботи, відпочинку, сну, пробудження й зустрічей з різними людьми.

6. Які почуття Ви відчували під час переживання кризи?



7. Чи уявляли Ви відразу вихід із кризової події? Яким ви уявляли вихід із ситуації на той період часу? Чи уявляли Ви, що може відбуватися у Вашому майбутньому? Якщо ні, то чому?

8. Чи була пов'язана криза з будь-якою особистісною втратою? Якщо так, то що це була за втрата (смерть коханої людини чи родича, втрата значущого ідеалу, статусу, незалежності, тілесних функцій)? Опишіть, що значила ця втрата для вас.

9. Чи була у кризовій події будь-яка погроза або небезпека? Якщо так, то яка?

10. Чи супроводжувалася криза вашим приниженням? Спробуйте пояснити, що саме ви вважали принизливим для себе.

11. Чи супроводжувалася криза будь-яким неприємним відкриттям для вас, тобто виявленням чогось прикрого, про що ви до того не підозрювали?

12. Чи відбувалися у Вашому житті подібні події раніше? Якщо «так», то як Ви їх долали? Чи можливо щось з того досвіду застосувати зараз?

13. Що ще можна зробити задля вирішення цієї кризової події? Задля зниження Вашого напруження? Задля поліпшення Вашого стану?

14. Що с того, що Ви перелічили Ви можете зробити вже сьогодні? (вказіть три конкретні дії).

15. Які у тих діях які Ви перерахували є хоч якась деструкція (завдання шкоди собі/іншим особам/предметам), то поміркуйте, коли Ви це зробите, що наступне потім?... А що буде потім?... А потім?... Так чи варто це робити?... Пропонуємо знайти, чим можна було б замінити цю деструктивну дію.

16. Споглядаючи у минуле, чи можете ви визначити, чи було у вашій кризовій події будь-яке приховане звертання до вас? На що у вашому житті завдяки кризовій події у Вас «відкрилися» очі?

17. Як Ви міркуєте, для «Чого?» у Вашому житті відбулася ця подія?

18. Який досвід Ви отримали в цій ситуації та/або завдяки тій людині, що пов'язана з цією ситуацією?

2.

### **ТЕХНІКА «Я І МОЯ ПРОБЛЕМА»**

*Мета:* аналіз внутрішнього саботажу.

*Результат:* знаходження регуляційних і контекстних смислів

*Інструкція:* Виберіть проблему, яка зараз є актуальною для вас.

Ми розглянемо її за певним алгоритмом, аналізуючи фактори, що впливають на сприйняття вами цієї проблеми:

Знайдіть будь ласка, відповіді на такі запитання:

1. Який смисл чи яке кінцеве значення має проблема?
2. Яке завдання вирішує ця проблема?
3. Для чого потрібна клієнту ця проблема?
4. Навіщо він її культивує?
5. Чого він намагається цим досягти?
6. Яку роль клієнт тим самим приписує собі, або яка роль відводиться йому іншими?
7. Яку функцію виконує проблема у справжній життєвій ситуації клієнта, у його стосунках?

Ці питання практично завжди викликають опір.

Людині не хочеться відчувати провину, що пробуджується при такому аналізі проблеми.

Тому що провина виникає тоді, коли ми порушуємо якісь внутрішні правила, установки, обмеження.

*Обговорення.*

3.

### ПІРАМІДА ЛОГІЧНИХ РІВНІВ Р. ДІЛТСА

*Мета:* здійснити аналіз психологічного простору особистості.

*Результат:* пройти повний шлях розкриття того, що є для клієнта проблема.

*Інструкція:* Визначте ситуацію, яку ви хотіли б прояснити для себе і зробіть детальний аналіз ситуації за рівнями Р. Ділтса.

*Таблиця 1*

#### Піраміда логічних рівнів Р. Ділтса

№	Рівень	Значення	Інтерпретація
9	Місія	В ім'я чого?	Перебуває за рамками особистих інтересів і ролі. Є присутнім у контексті зовнішнього світу.
8	Смисл	Навіщо? Заради кого?	Завжди особистий.
7	Ідентичність	Хто я такий?	Уявлення про себе.
6	Цінності	Заради чого?	Особистий вибір, психологічна норма для себе, важливість для себе.
5	Переконання	Як правильно?	Соціальні, моральні, етичні норми.
4	Мета	Для чого?	Мої результати.
3	Здібності	Як і що можу?	Як я це роблю?
2	Поведінка	Що роблю?	На що спрямована моя активність?
1	Оточення	Що? Хто? Де?	Що волю бачити навколо себе?

*Обговорення.*

## ТЕХНІКИ АКТИВАЦІЯ ПРОЦЕСІВ ПЕРЕЖИВАННЯ ТА РОЗУМІННЯ

1.

### **ЩО В ЖИТТІ МЕНІ НЕ ПОДОБАЄТЬСЯ?**

*Мета:* проаналізувати причину стану «не подобається».

*Результат:* знайти регуляційний смисл свого співвіднесення із іншою людиною.

*Інструкція:* Дайте відповідь на питання: «Що в житті мені не подобається?»

і проаналізуйте її.

*Обговорення:* Який смисл відкрито? Що він означає?

Фільтри, які знижують ефективність взаємодії: ігнорування, гіперболізація. фізичні реакції на конфлікт.

2.

### **ТУТ І ЗАРАЗ (Т. ВЕБЕР)**

1. Зробіть вдих свідомо – так, щоб відреагувати тілом – розвертаються плечі, рухається живіт.

2. Дихаємо так, ніби подих проходить через уповільнену часову лупу.

3. Відчуйте свою вагу – сідниці, руки, спину на стільці (це керування заспокоєнням). Тривалість 3-4-5 хвилин.

4. Відчуйте підшви своїх ніг на підлозі (землі). Тривалість 3-4-5 хвилин.

5. Прислухайтесь до свого спокійного свідомого дихання.

6. Відчуйте свою праву стопу, притисніть її до підлоги.

7. Притисніть до підлоги ліву стопу.

8. Почергово здійснюйте притиснення стоп до підлоги. Тривалість 3-4-5 хвилин.

9. Додаємо надавлювання стопами на підлогу з п'ятки до пальців на обох ногах одночасно. Тривалість 3-4-5 хвилин.

10. Додаємо стискання в кулак праву і ліву руки по чергово. Тривалість 3-4-5 хвилин.

11. Відчуйте плавний підйом і опускання грудної клітини, коли ви свідомо дихаєте. Тривалість 3-4-5 хвилин.

12. Використовуйте своє повільне дихання, щоб контролювати поступове заспокоєння. Тривалість 3-4 хвилини.

Стан спокою відносний, але ми потребуємо такого захисту. Навіть, якщо при диханні з'являються образи, ми повинні включити нейропсихологічні фактори, серед яких домінує дихання.

### 3.

#### ПОДОРОЖ ДО ГЛИБИННОЇ МЕТИ

*Мета:* визначити і усвідомити можливість змінювати власні стани через знаходження смислів деструктивних (захисних) переживань.

*Результат:* діагностувати ланцюг станів – смислів.

1. *Інструкція:* «Виконайте послідовно такі кроки Опишіть ситуацію, яка вами сприймається як неприємна.

2. Визначте стан (стан 1), який ця ситуація викликає у вас.

3. Позначте його – назвіть.

4. Відчуйте – увійдіть у його переживання.

5. І коли зараз ви відчуваєте цей стан, скажіть: «Що цей стан дає вам найбільш важливого і значущого?»

6. Усвідомте, що ви переживаєте зараз? (стан 2)

7. Позначте його – назвіть.

8. Відчуйте – увійдіть у його переживання.

9. Скажіть, що цей стан дає вам найбільш важливого і значущого?

10. Якщо отриманий стан 2 – все ще вам не подобається (заважає) продовжити роботу спускаючись глибше до себе, знаходячи доступ до позитивного внутрішнього досвіду.

11. Як ви тепер ставитеся до стану 1?

*Обговорення:*

Від чого залежить кількість кроків (довжина ланцюгу), які в результаті визначають смисл ситуації, яку ви аналізували?

4.

### **РАНЖУВАННЯ 14-ТИ ЦІННОСТЕЙ**

*Мета:* аналіз емоційного компоненту штучно створеного виклику вибору.

*Результат:* знаходження нових аттракторів – регуляційних смислів.

*Процедура:*

1. Напишіть список із 14 цінностей вашого життя. Цінності відповідають на питання «Це важливо для мене!»

2. Запишіть цінності на окремих і однакових за розміром картках.

3. Проранжуйте записані цінності у такий спосіб: розкладіть всі картки з цінностями перед собою і виберіть одну з них, від якої ви умовно відмовляєтесь на користь тим, що залишаються.

4. Запишіть «відкинута» цінність.

5. Виконайте процедуру 3 і 4 пунктів 13 разів, поки у вас не залишиться 1 цінність, яка на сьогодні є головною.

6. Знайдіть відповідь на питання: «Чому саме ця цінність не була «відкинута вами?»

*Обговорення.*

5.

## СУТНІСНА ТРАНСФОРМАЦІЯ К. АНДРЕАС

Алгоритм:

1. Влаштуйтесь зручніше. Закрийте очі. Відчуйте у тілі **емоційний стан**.

2. **Де він** в тілі?

3. **Який** він?

4. **Скільки міста** займає?

5. Спробуйте відчутти **якість** цього відчуття.

6. Спостерігайте, відчувайте і попробуйте **описати це відчуття**: тепле-холодне; стоїть-рухається; легке-важке.

7. Подумайте: «Я відчуваю це відчуття (**яке саме**) в собі»

8. «Я усвідомлюю (**як саме**) це відчуття»

9. Потім запитуємо зсередини: «**Хто той «Я»**, який споглядає за цим почуттям? Який помічає це почуття? Який усвідомлює це почуття?»

10. Де знаходиться цей Спостерігач «Я» у просторі? Всередині чи ззовні мене, мого тіла?

11. Яке це «Я» за розміром, за формою? Відчуйте його контури.

12. Яка **якість цього «Я»**? Яке воно: тепле-холодне; шорстке-гладеньке; повітряне-щільне; легке-важке?

13. Чи можете ви його **помацати пальцем**? Яке воно: м'яке-тверде; щільне-пухке?

Переведення фокусу зі стану на точку в тілі, а потім на Спостерігача – полегшує первинний стан.

Питання: «Де той Спостерігач Я, який усвідомлює кризову подію?»

Що таке усвідомлення через відчуття? – це взнати який Спостерігач Я зсередини

14. Поєднайте «Я» з Усвідомленим «Спостерігачем Я»

15. **Що ви тепер відчуваєте?**

## ТЕХНІКИ КЕРУВАННЯ РУХОМ ЗМІННИХ ЗА СТАДІЯМИ КОНСУЛЬТАТИВНИХ

1.

### ОПРАЦЮВАННЯ ТРАВМАТИЧНОЇ ДИСОЦІАЦІЇ (Ф. ПЬЮСЕЛІК)

У кризі особистість розсипається і перебудовується. У цьому є щось магічне: людина немовби відключає якісь свої частини, якісь відводить убік, а якісь – **висуває на передній план**.

А коли криза закінчується, та частина, яка була на передньому плані – наприклад, маленька дитина, що хникала, або паралізована жакхом жертва, або ж безпорадний юнак, – **вони капсулюються**, хвора частина особистості покривається бронею. І в деяких випадках життя людини після кризи перетворюється на деякий процес намотування чергового шару поліетилену на травмовані частини.

Цей феномен має і біохімічне, і структурне обґрунтування – наш мозок влаштований таким чином, щоб людина вижила, щоб максимально не стикнулася з болем. Але мозок у нас різний (через будову мозку – при травмі включаються і працюють інші відділи та структури, саме тому думати раціонально часто не допомагає), а ось органи відчуттів, зокрема, зорові, слухові, тактильні – загальні. Тому, якщо не думати якісь речі про себе, а говорити вголос або хоча б писати – це добре працює.

#### **Завдання техніки:**

- 1) розпізнати хвору, травмовану частину
- 2) приєднати її до ресурсів усієї людини
- 3) показати їй безпечне місце в майбутньому



## Алгоритм:

### Крок перший.

Травмована частина акумулює в собі ключовий **емоційний заряд**. Ми визначаємо його на етапі встановлення контакту за допомогою питань:

- Учасником (або свідком) якої події ви стали?
- Що безпосередньо відбувалося?
- Що ви бачили?
- Хто був навколо вас?
- Хто як себе поведив у кризовій події?

### Крок другий

Уявіть кімнату (будинок), в якій (якому) ви хотіли б зараз опинитися. Роздивіться всі її облаштування і оберіть предмет, який вам впадає у очі і який ви визначаєте як найприємніший зараз для вас. Яку потребу задовольняє у вас цей предмет? Відповідь проявляє головний **дефіцитний стан клієнта** на зараз.

### Крок третій.

Влаштуйте для себе екскурсію своєю квартирою (містом, країною) і **опишіть всі новини про які ви знаєте**. Наголошуйте на тому, що про травмовану частину є зараз кому подбати. Описуйте який зараз день, що відбувається, хто всі ці люди і взагалі, звідки все береться.

### Крок четвертий

Попрошайте клієнта знайти всередині себе той **образ**, якому він зараз розповідав обставини сьогоденного життя. Про кого клієнт турбувався? Хто потребує такої турботи і піклування?

### Крок п'ятий

– Нехай клієнт відчує **чого хоче травмована частина**, що вона ніколи не робила, бо не могла собі дозволити, бо не мала захисту? (плакати, ридати, жбурляти речами, забиватися в кут і чогось вимагати).

- Що травмована частина може вам розповісти?

- Яким нещастями та спогадами хоче поділитися?
- Який досвід вона має?

### **Крок шостий**

- Влаштуйте в теперішньому часі **зустріч** – себе з майбутнього з собою в минулому, тобто, зустріч «**Я-з-Майбутнього**» і «**Я-в-Минулому**».

- Як виглядає «Я-з-Майбутнього»? Опишіть його.
- Де знаходиться «Я-з-Майбутнього»? Що його цікавить?

«Я-з-Майбутнього» може казати, не зовсім райдужні, але правдиві речі, наприклад:

- «Ти – впорався»
- «Ти виріс»
- «Ти залишився живим»
- «Ти працюєш»
- «У тебе сім'я»
- «Ти гарна»
- «Ти добре заробляєш»
- «Тобі більше не треба відповідати за маму»
- «Ти це витримав»
- «Я з тобою»
- «Я більше не залишу тебе на самоті»
- «Я завжди буду поруч і намагатимусь тобі допомогти».

Які стани зараз відчуває травмована частина? Яка вона зараз? Чого хоче? На що сподівається?

## **2.**

### **МОДИФІКАЦІЯ МЕТОДИКИ «ГРАНИЧНИЙ СМИСЛ» – НАВІЩО ЛЮДИНІ СВОБОДА?**

*Мета:* опрацювання складних понять, які є «систематичними» широкими узагальненнями.

*Результат:* деталізація змісту – знаходження регуляційних смислів.

*Інструкція:*

1. Знайдіть відповіді на питання: «Навіщо людині свобода?» і побудуйте як найширше древо знайдених смислів, задаючи кожному відкритому смислу питання «Навіщо?»

2. Знайдіть відповіді на питання: «Які три мої дії свідчать про мою свободу?», «Які три дії інших свідчать про їх свободу?»

*Обговорення.*

3.

### **МОДИФІКОВАНА МЕТОДИКА «КАУЗОМЕТРІЯ» О.О. КРОНІКА, Є.І. ГОЛОВАХА.**

*Мета:* пошук смислових зв'язків між елементами та образами їх уявлення про минуле і сьогодення.

*Результат:* знаходження контекстного смислу.

*Інструкція:* Виконуємо п'ять послідовних кроків:

1) складаємо у хронологічному порядку списку важливий подій, які принесли зміни у траєкторію вашого життєвого шляху – виступили біфуркаційними точками;

2) визначаємо причинну детермінацію подій та причинно-наслідкових зв'язків між подіями (описова характеристика);

3) аналізуємо цілі події або її впливу на подальший життєвий рух як засобу (описова характеристика);

4) знаходимо значущих людей, які були причетні до події в силу системної організації життєвого простору, зумовленості ряду подій досліджуваних іншими людьми та з метою розширення мнемічного контексту, який детермінується співвіднесенням з іншими учасниками події;

5) знаходимо смислову детермінації: «В чому полягає смисл події, навіщо вона трапилась?» (формулювання смислу).

*Обговорення.*

4.

## ДОВІРА

*Мета:* знайти просторові структури, які дають опору і на які є особистісна згода опиратися (довіра)

*Результат:* знайти те, що дає відчуття прийнятості світом

### *Інструкція:*

Проаналізувати феномен простору – «я можу бути тут».

Дати відповіді на питання:

1. Який фізичний простір у мене є? (зовнішнє)
2. Чи маю я простір для паузи? (наприклад, при альтернативному запитанні: «Я вибираю свій варіант відповіді – взяти паузу на 10 хвилин»)
3. Чи є в мене часовий простір? (не поспішати)
4. Який простір є у мене у відношеннях? (бесіда, щоденник, гра на музичному інструменті, слухання, обговорення)
5. Як я вмю вибудовувати простір через абстракцію (дати проблемі? Завданню – ім'я)
6. Як я вмю вибудовувати простір через свободу? (знайти що мене в цьому визначає – що для мене бути вільним?)
7. Як я вибудовую простір у майбутнє? (проаналізувати свої надії)
8. Скільки просторів я в собі наводжу?
9. З яким обсягом просторів я живу?
10. Скільки просторів я можу для себе зайняти? (територія світу: дім, вулиця, місто, країна, планета)
11. З якими почуттями я живу у просторі?
12. Чи задоволений я простором, яке в мене є?

### *Обговорення:*

1. Багаторазова перевірка власних здібностей витримати – формує впевненість в собі і **довіру до себе** як згоду

покластися на внутрішню структуру, що перемагає невпевненість і надає життєву силу.

2. Пра-довіра

3. Фундаментальна довіра

## ТЕХНІКИ ПОДОЛАННЯ СПІРАЛЬНИХ ПАТЕРНІВ

### 1. СИСТЕМАТИЧНІ НЕГАТИВНІ УЗАГАЛЬНЕННЯ (Ф. ПЬЮСЕЛІК)

*Мета:* знаходження специфіка несвідомої комунікації

*Результат:* перебудова емоційного простору

*Інструкція:* Виконайте послідовно такі кроки:

1. Згадайте і запишіть у стовпчик 3-5 слів, які ви часто використовуєте в силу того, що це притаманна вам реакція або повторювальний опис більш-менш неприємних обставин.

2. Поруч з кожним словом запишіть три його синоніми, які будуть починатися з частки «не».

3. Порівняйте власні стани при проговорені перших слів (негативних узагальнень) та їх синонімів.

4. Поясніть за рахунок чого відбувається зміна станів.

*Обговорення:*

Функціональна специфіка лівої і правої півкулі мозку.

### 2. «GRACE» (МИЛОСЕРДЯ) (С. ГІЛЛІГАН)

**Основа мета** – працювати з кризовими станами так, щоб вони стали елементом розвитку людини.

У кризі (в умовах війни) – колективна свідомість знаходиться на грані життя і смерті. Щоб вижити – треба єднання всіх зі всіма. У кризовому консультуванні відбувається єднання людини, що переживає кризу з психологом. Саме на грані контакту із психологом – відбувається зцілення.

**1 Етап** – Допомогти людині з'єднатися із собою і іншими (цей етап попередньо виконує і психолог для власного здоров'я забезпечення)

**Об'єднайтесь зі своїм станом**, з метою не бути затягнутим у страждання іншої людини. Для цього виконуємо 5 кроків:

1. Сфокусуйте **свою увагу в одне місце в тілі (ВИКОНАЙТЕ ЦЕ)**. Вся увага – в одній точці (в серці, в животі, але не в голові)

2. Сформулюйте **ваш намір, цінність** – що відповідає на питання: Чому ви зараз тут у роботі з клієнтом? Опустіть це відчуття вниз у тіло – очистіть голову, відкрийте серце, заземліться та пам'ятайте про свій намір.

3. Налаштуйтеся на себе і на інших, об'єднайтесь зі своїм диханням, зосередьтесь на «тут і зараз». Шукаємо **місце у собі, яке глибше**, ніж травма клієнтам – тоді травма клієнта вас не загіпнотизує.

4. Поміркуйте, що я можу зробити?, щоб допомогти, Що я можу зробити підтримуюче?

5. Проявіть активність по відношенню до клієнта: прийміть участь, проявляйте, виражайте, приймайте участь тією своєю частиною, яка **здорова і з'єднана із вами і світом**.

**Якщо ви не потурбуєтесь про ці 5 кроків – ви станете центром травми клієнта.**

**ДАЛІ 2, 3, 4 ЕТАПИ – це прояв позиції кризового психолога: «1 НОГА ВСЕРЕДИНІ, 1 НОГА ЗЗОВНІ»**

## **2 Етап Підтримуючі Зв'язки – у минулому**

Кризовий психолог шукає **позитивні зв'язки, всі добрі відношення і ставлення** у клієнта.

Які питання психолог повинен задати і як організувати діалог (**НАДАЙТЕ ВІДПОВІДІ НА ПИТАННЯ**), щоб виконати завдання цього етапу, а саме – сфокусувати клієнта (**СЕБЕ**) на розгляді всіх позитивних зв'язків, які у нього (**У ВАС**) були (чи є на зараз) з іншими людьми.

– Хто ці люди, яких клієнт любить?

- Діти, рідні, бабусі, дідусі
- Як вони виглядають?
- В який одяг одягнуті?
- Що є у вас від них?
- Як ви зв'язані у своєму житті на матеріальному рівні (прикраси, інструменти, тощо)?

Детальний аналіз позитивного ставлення іншої людини – формує Фігуру, що надає клієнту ресурс.

**Можна запропонувати:**

- переглянути фото важливої для клієнта людини;
- взяти фото у руки;
- через фото поєднатися з важливою людиною;
- відчуті її любов до клієнта (ВАС);
- наповнитися цією любов'ю, зміцніти завдяки неї.

**НАДАЙТЕ ВІДПОВІДІ:**

- Хто вас любив?
- Хто вас «бачив»?
- Куди ви йшли, коли хотіли відчуті безпеку?
- Що ви робили, коли веселилися?

**НАДАЙТЕ ВІДПОВІДІ:**

- Згадайте щось хороше із дитинства.
- Це може бути кулон, іграшка, плаття, предмет, будинок тощо

Такий спогад – дозволяє клієнту залишитися в відкритому стані, поборовши нейром'язову напругу.

**3 Етап Підтримуючі Зв'язки – у сьогоднішні**

**НАДАЙТЕ ВІДПОВІДІ:**

- Кого ви любите прямо зараз?
- Що і хто поєднує вас з життям?
- Поговоріть зі мною про це.

**4 Етап Підтримуючі Зв'язки – у майбутньому**

**НАДАЙТЕ ВІДПОВІДІ:**

- Які позитивні асоціації у вас є щодо вашого майбутнього?
- Що у майбутньому має для вас позитивне значення?



– Зв'язки з ким і чим ви могли б описати відносно до вашого позитивного майбутнього?

### 3.

#### **СРАС ДЛЯ ПЕРЕБОРЕННЯ ТРАВМАТИЧНОЇ ДИСОЦІАЦІЇ (С. ГІЛЛІГАН)**

1. Contracted (формування зв'язку з тілом)
2. Reactive (реактивність)
3. Analysis Reanalysis (аналіз реаналіз)
4. Separated (розділення)

#### **1 крок – С**

Коли клієнт у кризовому стані – йому легко дисоціюватися. Працювати ми повинні виходячи від його тіла. Тіло – це акт любові до себе і коли клієнт у кризі переживає неможливість – зв'язок з тілом втрачається. «Мені неможливо жити і я з тіла забираюся». Зцілення треба починати з тіла.

– Тому, треба запитати: «Чи можу я взяти тебе за руку?»

– При дозволі – ми отримуємо встановлений зв'язок і поєднання з болісними моментами, які відбуваються прямо зараз.

– Треба сказати: «Я розумію, що зараз відбувається. І мені дуже шкода.

#### **2 крок – R**

Стани кризового консультанта і клієнта – різні.

**Кризова подія проламає у клієнта всі позитивні стани.**

Клієнт знаходиться в **автоматичних реакціях**, якими можуть бути:

- гнів
- тривога
- здатися
- аналізування що робити
- віддаленості, самотності
- образи
- болю

**Ці автоматичні реакції і є формальним визначенням травми.**

Кризовому консультанту треба визначити набір автоматичних реакцій клієнта.

### **3 крок – А**

Знаходження орієнтирів, які дозволять сконцентрувати увагу і сфокусуватися не на кризовій події. Фокусування на позитивних ресурсах и позитивних намірах.

**Формування переконань** : «Я зможу», «Я виживу», «Я можу бути тут зараз» і їх опис

Знаходження **позитивних зв'язків з іншими** людьми і їх опис

### **4 крок – S**

Запитати:

- Де б ви хотіли зараз бути?
- Де те місце, в якому ви хотіли б зараз бути?
- Розкажи мені про це місце.

Таким чином ми переводимо клієнта в інше місце. Ми знаходимося посередині «Аду» його переживань і відчуттів. Але створюємо місце, в яких ми з клієнтом розділяємо цей «Ад». **З'єднуємо теперішнє з допоміжним ресурсом («нога ззовні»)**

## ПРИКЛАД ВИКОРИСТАННЯ ПРОТОКОЛУ ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ ЗА ЗАПИТОМ «ДЕРЕАЛІЗАЦІЯ, ПАНІЧНІ АТАКИ»

*Загальні дані.* Випадок пані М., 33 роки, розлучена, 7 років консультативної практики, з дитиною 5-ти років евакуювалась до маленького селища на заході України. Працює із клієнтами в онлайн-форматі, має  $\geq 5$  клієнтських сесій на тиждень.

### 1. Знаходження вихідного фокусу психологічної допомоги (1 сесія)

Перша сесія зініціювана *скаргами* на періодично виникаючий (не менше одного разу на день) стан дереалізації (втрату контакту з реальними обставинами), який триває від 3 до 15 хвилин. Вхід в стан дереалізації відбувається мимовільно, а вихід породжує переживання сильної тривоги за себе і маленького сина. Тривога супроводжується тілесними відчуттями, а саме: серцебиттям, тремтінням колін, запамороченням голови, неможливістю зробити вдих. Історія скарг почалася після евакуації і тривала до першої сесії 2 тижні.

*Маємо такі вихідні умови:* втрата переживання «Можу-Бути-Тут-в-евакуації-у-війні» і втрата контакту із реальними обставинами, які замінюються переходом у «темряву». Образ «темряви» поглинає так щільно, що стає недоступною констатація: «Хто Я?», «Що це є?»

*Засоби:* об'єктивація причин збою адаптації («страх за дитину і себе», «страх стану дереалізації», «тривога, викликана тілесними реакціями»). Використовувалась «Піраміда логічних рівнів Р. Ділтса» з метою прояснення соматично-

го та психічного вимірів переживаного неблагополуччя на рівнях «оточення» та «поведінка».

*В результаті* маємо відповіді на питання: «В якому світі я живу?» «Що мене оточує?» «Хто знаходиться навколо мене?» «Що відчуваю, коли мене це оточує?» «Що я роблю?» «Що я відчуваю, коли це роблю?»

*Стадії змін* – підготовка клієнтки до нового досвіду; обдумування клієнтом інформації.

2. *Пошук засад нестачі реалістичності особистості* (2 сесії) спрямовувався на аналіз дійсної основи панічних розладів і знаходження місця інтервенції. І, в першу чергу, це означення образу «Темряви», який виникав у стані дереалізації.

*Засоби*: опрацювання страху темряви можливо декількома шляхами:

— тематичне холотропне дихання, зокрема: «Подолання Страху як ініціація Сили» в індивідуальному форматі із безпосереднім супроводом терапевта;

— групова техніка «Новий позитивний імпринтинг народження»;

— розширення і реорганізація «мнемічних контекстів» щодо трьох вимірів: страху темряви, страху смерті і страху життя у діалогічному консультативному підході з використанням техніки «Найраніший дитячий спогад».

*В результаті* маємо:

1) девіз життя на сьогодні: «Жити – це зустрітися із неочікуваними травматичними наслідками життєвих подій»;

2) відкриття парадоксального смислу: «життя продовжується, але лякає мене своєю невизначеністю»;

3) знаходження базової емоції і емоційної програми: провина перед дитиною і клієнтами – «не відповідаю їх очікуванням»;

4) ключовий елемент системи клієнта (дитина), зв'язок з яким підтримується помилковим аттрактором, що має форму інтроектного переконання: «я не зможу сама».

*Стадія змін* – елімінація дереалізації, обдумування клієнткою отриманої інформації, підготовка клієнта до нового досвіду..

3. *Активация процесів переживання та розуміння як інструментів моделювання дійсності (2 сесії)*, тобто вироблення усвідомленого ставлення до дійсної основи панічних атак Знаходження відповіді на питання: «Як я живу?» «Які здібності я маю?» «Що є найважливішим для мене?» «Чого я хочу?»

*Засоби*: відкриття парадоксального смислу щодо переживаного гострого неблагополуччя та його ролі в еволюціонуванні особистості. Використовувались техніки: «Подорож до глибинної мети» і «Ранжування 14-ти цінностей».

*Результат*: усвідомлення симптомів на семантично-перцептивному рівні (констатація, що «тілесні реакції – є свідомством емоційної напруги»); на афективному рівні («я переживаю широкий спектр емоційних реакцій: страх – проявляється через тремор і запаморочення; провина – вмикає почуття її непереборності; сум – очікування допомоги; гнів – неприйняття нав'язаних умов» тощо); на мисленневому («мої думки мають типову спрямованість підтримувати страх», «інші живуть набагато краще, ніж я», «я втомилася долати страх жити» тощо) і на рефлексивному («знаходження себе справжньої – я хочу бути кращим консультантом»).

*Стадії змін* – отримання нового досвіду.

4. *Забезпечення руху змінних за стадіями консультативних змін у конкретному випадку вивільнення ресурсів особистості (2 сесії)*

*Засоби:* проєктивні та екзистенціальні методи спрямовують траєкторію особистісних змін, в першу чергу, у спосіб самовивільнення, соціального вивільнення та корекції емоційних зв'язків на рівнях «переконавання», «цінності», «ідентичність» та «смысл».

*Результат:* об'єктивовано новий життєвий стиль, визначено ступінь свободи та відповідальності щодо викликів життя – складності, резигнації та вибору, враховуючи досвід раннього сирітства, страху втратити дитину, мотивів вибору партнера, мотивів вибору професійного шляху. Збільшено масштаб «картини світу війни», з додаванням, крім воєнних, інших гранів життя. Сформовано новий «варіант життя», в якому є місце «проведенню часу», турботі про себе, задоволенню своїх потреб і бажань. Моделювання нової життєвої позиції – «Я є», «Я і Світ», «Я і моє зараз», «Я і моє майбутнє».

*Стадія змін* – дівість клієнтки.

5. *Опрацювання спіральних патернів, за якими відбувається повернення до попереднього «тунелю» дійсності й блокування або нівелювання змін (1 сесія).*

*Засоби:* актуалізація рефлексивних процесів, активація внутрішнього діалогу як знаходження відповідей на питання: «Чи можу я так жити?» «Чи подобається мені так жити?» «Чи маю я право так жити?» «Чи маю я так жити?» «Чи я хочу так жити?»

*Результат:* Пізнавальні контури уявлення («все дуже погано і я не бачу, що колись буде краще») та мисленневий («я не встигаю подумати – провина і тривога мене охоплюють дуже швидко», «не розпізнаю конкретні свої думки») мали тенденцію періодично задавати спіральні патерни реагування, повертаючи процес змін до стадії попереднього обдумування інформації та поглиблення у почуття страху, провини, заздрості на гніву. Причина спірального патерну

полягала у конкретному життєвому контексті клієнтки – розлученням напередодні війни. Тому конструкти «Я і моя безпека», «Я і безпека сина» формувалися повільно.

*Стадія змін:* збереження клієнткою змін.

*Наукове видання*

КАЛІЩУК Світлана Миколаївна

РЕСУРСНА МАТРИЦЯ  
ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА  
У ПОДІЯХ ВІЙНИ

Монографія

Виходить в авторській редакції

Підписано до друку 21.06.2023 р.  
Формат 60х84/16. Папір офсетний.  
Друк: принтер. Зам. №10.  
Ум. друк. арк. 6,98.  
Тираж 50 прим.

Видавництво Тов "Майстер книг"  
Адреса: м. Київ, вул. М. Кривоноса, 2б  
Ел. пошта: [zamov@masterknyg.com.ua](mailto:zamov@masterknyg.com.ua).  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК 3861 від 18.08.2010