

ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ. ПРОФЕСІЙНА Й ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.98

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/05>

Калищук С.М.

Київський університет імені Бориса Грінченка

СУБ'ЄКТИВНО-ФЕНОМЕНОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА & ПСИХОТЕХНІЧНИЙ ПРОТОКОЛ ВИВІЛЬНЕННЯ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ У ПОДІЯХ ВІЙНИ

У статті обґрунтовано психодіагностичну процедуру та консультативний психотехнічний протокол маніфестації ресурсів особистості, що перебуває у подіях війни. Психодіагностичний етап спрямовувався на розвідку трьох ознак реалістичності у співвіднесенні «Я» та воєнних подій: а саме – опор (прояв інтрапсихічного ракурсу) – методика «9 проєктивних питань» щодо онтології «Війна у житті й діяльності людини» і методика С. Jung «16 асоціацій»; екзистенційної сповненості (екзистенційний ракурс) – методика А. Längle, Ch. Orgler, M. Kundl «Шкала екзистенції»; міра та якість взаємодії «Я» із світом (інтерпсихічний ракурс) – методика А. Adler «Найраніший дитячий спогад». Надано опис психодіагностичної процедури за схемою: вихідні положення; методика; упредметнені емпіричні кореляти; діагностичні висновки. Виявлено дефіцит здатності досліджуваних до осягнення нового досвіду воєнного часу, а також необхідність збільшення гнучкості когнітивних, поведінкових і емоційних відгуків на воєнні події. Запропоновано психотехнологію вивільнення ресурсів особистості. Визначено її мету, завдання і методологічні підходи (системний, генетико-моделюючий, екзистенційно-аналітичний, транстеоретичний екзистенційно-системний). Означено три плани психотехнології: динамічний, функціональний та змістовий. Динамічний план психотехнології окреслено головними постулатами теорії динамічних систем. Розкрито внутрішню логіку вивільнення ресурсів, а саме – поглиблення «мнемічного контексту», зміна «мнемічного контексту», новий якісний склад «співвідношення Я із світом». Охарактеризовано змістовий план психотехнології: методи та зони інтервенції (тілесні, емоційні та поведінкові патерни). Складено п'яти кроковий психотехнічний протокол маніфестації ресурсів особистості у подіях війни: знаходження вихідного фокусу; пошук засад нестачі реалістичності особистості; активація процесів переживання та розуміння; забезпечення руху змінних за стадіями консультативних змін; опрацювання спіральних патернів.

Ключові слова: ресурс, опора, екзистенційна сповненість, глобальність взаємодії «Я» і світу війни, психодіагностична процедура, психотехнологія маніфестації ресурсів, консультативний психотехнічний протокол.

Постановка проблеми. У воєнний час простежується феномен напруженої поляризації уявлень світу, цінностей, переконань, емоційних реагувань та ставлень. Перед кожною людиною нагально постає завдання не лише знайти доладний спосіб збереження життя (свого, рідних і близьких), але й посилити власне «Я» завдяки розвитку здатності витримувати травмівні воєнні події. Утвердження персонального конструкту «Я-Можу-Бути-Тут-у-війні» забезпечується акумуляцією досвіду переживання, розуміння та інтерпретації

людиною подій свого життя. Реалістичне співвіднесення «Я» із світом війни, а саме – смислове осягнення екзистенційного воєнного досвіду є умовою вивільнення ресурсності та резильєнтності людини.

Відтак, у психологічній практиці воєнного сьогодення актуалізуються питання пошуку діагностичних і психокорекційних засобів знаходження (відкриття, реконструкції) травмованих або втрачених смислів виживання, смерті, відновлення, реадаптації та відбудови майбутньої пер-

спективи особистісного, родинного, соціального і професійного життя людини. Пошук методів моніторингу та подальшого вивільнення ресурсів особистості спрямовує на створення нових і вдосконалення наявних технік їх маніфестації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психодіагностична та консультативна процедури об'єктивації реалістичного «співвіднесення Я із світом» базуються на п'яти-вимірній ресурсній матриці, в якій вимір «ознаки реалістичності» сполучається із чотирма вимірами життя (індивідуальне, соціальне, родинне і професійне). Змістове поле ресурсної матриці представлено сукупністю особистісних ресурсів, а саме – опор (прояв інтрапсихічного ракурсу життя), екзистенційної сповненості (екзистенційний ракурс) та ступеню глобальності взаємодії «Я» із світом (інтерпсихічний ракурс) [2].

Перша ознака – опори – окреслює внутрішню систему самодетермінації особистості, яка постійно «перевіряється» взаємозв'язками із світом. Сучасний світ «заговорює» з людиною воєнними подіями, кризами, травмивними обставинами. Світ завжди ставить запитання, відповіді на які формують особисту історію людини. Одним із ключових запитань життя, як зазначає Дж. Холліс, є: «Що мене підтримує?» [4, с. 147]. Опори означають наявний рівень безпеки людини у протистоянні складнощам, втратам, хаосу, тривалій невизначеності.

Друга ознака – екзистенційна сповненість – є переживанням, що характеризує внутрішню згоду й відповідність рішень та вчинків власній сутності [8]. Це переживання має персональну специфіку та системотвірність щодо інших почуттів людини. Іntenційний аспект екзистенційної сповненості містить персональну силу «витримки» і констатацію «Це мій світ», незважаючи на трагічний перебіг воєнних подій. А. Längle розкриває феномен «витримки» як знаходження власної сили в умовах, коли зовнішній об'єкт створює напругу і викликає необхідність кризового узгодження [8]. «Витримати» виникає як результат усвідомлення констатації «Я-Можу-Бути-Тут-у-війні» на відміну від неусвідомлених психодинамічних (копінгових, імпринтингових) реакцій.

Третя ознака – ступінь глобальності (локальності) взаємодії із світом – окреслює багатовекторний простір взаємовідношень «Я і Світу». С.Д. Максименко звертає увагу на визначеність людини своїми відношеннями до навколишнього світу: «Світ відтворюється у людському дитяті ... Становлення особистості як цілісність є вичерпуванням із існуючої потреби (екзистенційної

потреби жити і бути) тих можливостей, які потенційно в ній можуть бути» [3, с. 147]. Отже, 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 [1, с. 81].

Відтак, логіка суб'єктивної налаштованості людини на зовнішній світ та базові ознаки реалістичного його переживання детермінують смислові зв'язки «Я» із всіма елементами життя людини. Упредметнення емпіричних діагностичних корелятивів та методичних консультативних інструментів маніфестації ресурсів дозволить окреслити зміст і функціональні можливості потенціалу людини «витримати» події війни.

Мета статті полягає в обґрунтуванні психодіагностичної процедури та консультативного психотехнічного протоколу виведення ресурсів особистості, що перебуває у подіях війни.

Виклад основного матеріалу. Перший (діагностичний) етап дослідження полягав у розвідці «опор», «екзистенційної сповненості» та «ступеню глобальності взаємодії «Я» із Світом» в межах суб'єктивно феноменологічного діагностичного підходу. Вибірку склали психологи-консультанти приватної практики (54 особи). Опис діагностики наводиться за схемою: *вихідні положення; методика; емпіричні кореляти; діагностичні висновки.*

1. Діагностика «опор». *Вихідні положення.* Опора забезпечує переживання «Можу – Прийняти» і «Можу – Витримати». Зустріч із воєнною реальністю впливає із персонального досвіду, на який людина може покластися як у собі, так і у світі війни. Суб'єктивний досвід виробляє відповіді на питання: «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?» Створення умов для усвідомлення свого відношення до фактичного перебігу воєнних подій та їх наслідків, передбачає, по-перше, констатування того, з чим конкретно людина зустрілася у подіях війни. По-друге – прийняття подій війни. Прийняття актуалізує простір «Ви»-«тримати», в якому можна опертися на себе, світ і на інших людей у світі війни. Тому важливо про складні події бути в змозі запитувати, говорити, визначати своє бачення і розуміння.

Методика. «Дев'ять проєктивних питань» щодо онтології «Війна у житті і діяльності особистості».

Емпіричні кореляти: головні ознаки життя у воєнний час (теперішній час); спогади про життя до війни (минулий час); мрії про майбутнє (прийдешній час); наявні опори у подіях війни; опори минулого життя до війни; ефективна діяльність у воєнний час; персональні складності у подіях війни; засоби допомоги собі у подіях війни; цінності «Я», що переживає воєнні події.

Діагностичні висновки. Виявлено: посилення зовнішніх опор, прагнення до довоєнних засобів підтримки себе, спрямованість у мрійливе майбутнє; перевагу опор у соціальній і професійній сферах життя, в яких йде напрацювання нових громадських і психологічних констатації щодо подій воєнного часу, зокрема, прийняття фактів воєнних подій та їх наслідків; розрив між сьогоденням війни і минулим довоєнним життям, яке не ідеалізується, але розуміється як втрачене; нестачу індивідуальних смислів виживання і смислів смерті у війні.

Методика: «16 асоціацій» С. Jung [10].

Емпіричні кореляти: асоціативна карта опор з визначенням «конфліктної зони» («Це є Я») і «ключового» конструкту («Я є»).

Діагностичні висновки. Виявлено суперечність переживання «Це є Я» («конфліктної зони») у:

- характері активності («участь у нових справах – я мало що можу»);
- модальності внутрішньої активності («рішучість, драйв і завзятість – пасивність і зосередженість на собі і на природі»);
- ступені свободи («вимушена імміграція – сила укоріненості в Україні»);
- ступені відповідальності («перемога – військові втрати»);
- персональних можливостях («професійна робота, різні форми піклування про близьких, клієнтів і постраждалих – обмеженість власної активності хаосом війни»);
- контролі внутрішніх проявів («підтримка оптимістичного і врівноваженого настрою – розуміння трагічності перебігу воєнних подій»);
- контролі зовнішніх проявів («підтримую інших – власні супервізії»);
- особистих ставленнях («категоричність у визначенні хто «свої» – розуміння, що можуть існувати «хороші» росіяни»);
- якостях персонального рольового набору («власна роль в українському соціумі, що перевлаштовується на воєнний лад – навчатися жити у закордонному мирному світі»).

Контент-аналіз «ключового» конструкту дозволив виявити особливості глибинних опор досліджуваних, які відкривають вимір трансцендентного «Я є» [5], а саме:

- розуміння свого досвіду: «персональна сила, витримка, прийняття»;
- відношення до свого досвіду: «розвиток, поновлення себе»;
- спрямованість уявлень: «Перемога, мир, свобода, стабільність»;
- автентичне ставлення до себе зараз у теперішньому часі: «жорсткість, мужність, маскулітність»;
- «колір» потоку, в якому здійснюється сьогоденне життя: «воєнні успіхи; воєнна інформація»;
- відчуття природності та невідкладності тих причин, які викликають цей «колір»: «збереження життя дітей, людей похилого віку, українських військових»;
- розуміння власного засобу осягнення світу у воєнних подіях: «активність, навчання, допомога іншим»;
- розуміння джерел власної повноти й ефективності: «віра у ЗСУ, віра у Бога, навчання, професійна діяльність, друзі».

Отже, застосування методик діагностики опор склало проєктивно-феноменологічні умови «зустрічі» досліджуваних із світом воєнних подій та із собою через упредметнення переживань «Це є Я» і «Я є». Результатом такої «зустрічі» стався пошук (активація) засад персональної витримки і прийняття в інтерактивному просторі між Я і світом війни.

2. Діагностика «екзистенційної сповненості». *Вихідні положення.* Переживання екзистенційної сповненості характеризує внутрішню згоду й відповідність рішень і вчинків особистості власній сутності [8]. Це переживання складається як цілісність з шести парціальних часток і визначає ступінь сформованості персональної можливості «Бути-Тут». Переживання екзистенційної сповненості означає наповненість смислами буття людини [8]. Наповненість смислами, в свою чергу, – це результат, з одного боку, «взнавання» і врегулювання людиною власних потреб і завдань – відчування власної інтенційності. З іншого – результат пізнавальної орієнтації людини у складних правилах і вимогах сьогодення.

Методика: «Шкала екзистенції» (A. Längle, Ch. Orgler, M. Kundi) [7].

Емпіричні кореляти: «персональність», «самодистанціювання», «самотрансцендентність», «екзистенційність», «свобода», «відповідальність».

Діагностичні висновки. Виявлено схильність відставляти себе, підкорюючись обставинам (з депресивними елементами); нестачу зовнішньої свободи і внутрішнього вільного простору; відсутність внутрішнього та зовнішнього відмежування, що виражено болем, стражданням і стисненням; стримане відношення до життя; дефіцит внутрішньої згоди у смисловій системі досліджуваних, яка гальмує вільне емоційне обходженням із собою в умовах нестабільного воєнного часу.

3. Діагностика «ступеню глобальності (локальності) взаємодії Я із світом». *Вихідні положення.* Взаємодія «Я» і світу детермінується конструктами, що фільтрують сигнали зовнішнього світу з метою відібрати з них відповідні змісту персонального кристалізованого патерну. Зокрема, таким конструктом є «девиз життя» за А. Адлера [6]. З одного боку, «девиз життя» виступає вихідною умовою призми відбору окремих переживань у персональний досвід людини. З іншого, накопичує і узагальнює полюс переживань та зумовлює специфіку смислової моделі «Я у світі». Отже, «девиз життя» пропонуємо розглядати як стабільно-динамічне психічне утворення, яке детермінує характер і якість переживання кризи в умовах воєнного часу.

Методика: «Найраніший дитячий спогад» А. Адлера [6].

Емпіричні кореляти: домінуючі переживання (поведінкові програми); тип події; відчуття приналежності.

Діагностичні висновки. Виявлено фіксацією на негативних переживаннях й болісному досвіді; сталі й неузгоджені очікування; перевагу негативних програм: страх-уникання, сум-прохання про допомогу, гнів-руйнування, відраза-відкидання та детермінований ними дефіцит взаємодії із світом.

Загалом, діагностичний етап дослідження виявив необхідність розвитку здатності досліджуваних до інтерпретування (осягнення) досвіду воєнного часу, а також збільшення гнучкості когнітивних, поведінкових і емоційних відгуків на воєнні події.

Другий (психокорекційний) етап дослідження полягав в обґрунтуванні психотехнології та психотехнічного протоколу вивільнення ресурсів особистості. Мета психотехнології полягає у встановленні смислового зв'язку «Я» з елементами простору всіх вимірів життя у воєнний час.

Завдання психотехнології становить реорганізаційний вплив на:

– реалістичність суб'єктивної реальності людини (дійсності);

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

– встановлення життєвих завдань, відповідних до подій війни;

– 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.

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 – «смислові зв'язки елементів системи» [9];

– генетико-моделюючому, що розкриває єдність «самопроекування» особистості й умов її функціонування та розвитку; одиниця аналізу – «екзистенція» («доля») [3, с. 23];

– екзистенційно-аналітичному, який окреслює практичний метод розвитку здатності жити із внутрішньою згодою щодо власних дій та буття; одиниця аналізу «екзистенційна дійсність» [8];

– 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» [1, с. 290-328].

Психотехнологія маніфестації ресурсів особистості розкривається у динамічному, функціональному та змістовому планах.

Динамічний план окреслюється головними постулатами теорії динамічних систем, згідно з якими:

1) поведіння 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 воєнним 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 подію) 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 плінні 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, який відкривається 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 держави, в яких процес еволюції людських цінностей гальмується або зупиняється»).

Внутрішня логіка 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 «рекурсії» завдяки

модифікації власних значень; результат – переживання парадоксальності, «мистецтво подиву» і переключення;

– новим якісним складом «співвідношення Я із світом»; результат – вивчення.

Змістовий план психотехнології містить дві складові. Перша – це методи реорганізації «співвіднесення Я із світом», які складаються із технік транстеоретичного екзистенційно-системного концепту [1, с. 290-328] та мультипарадигмальних технік кризового консультування. Друга складова – це три зони психологічної інтервенції, які спрямовані на окреслення екзистенційної дійсності, у якій, як зазначав А. Längle: «Ми самі утримуємося ... своїм тілом, психодинамікою та Person» [8]. Відтак, 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 – наявних умов 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.

Психотехнічний протокол маніфестації ресурсів особистості окреслює п'ять кроків консультативної роботи:

1) знаходження вихідного фокусу психологічної допомоги;

2) пошук засад нестачі реалістичності особистості;

3) активація процесів переживання та розуміння як інструментів моделювання дійсності;

4) забезпечення руху змінних за стадіями консультативних змін у конкретному випадку вивільнення ресурсів особистості;

5) опрацювання спіральних патернів, за якими відбувається повернення до попереднього «тунелю» дійсності й блокування або нівелювання змін.

Розглянемо кроки психотехнічного протоколу детальніше.

1. «Вихідний фокус» зосереджується на ключовому положенні, а саме – має місце (або актуалізується за певних екзистенційних, кризових умов) втрата у персональному потоці переживань означуючого та не знаходження означуваного щодо певного ракурсу екзистенційної дійсності (наприклад, повір'янні тривоги, ракетні атаки), або щодо власної екзистенції загалом (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 для мене?» 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 чекаю допомогу від 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 захлинаюсь поганими думками».

Техніками знаходження вихідного фокусу є, наприклад: схема нарративного психотерапевтичного аналізу кризової події С. Джексона; техніка «Я і моя проблема»; «Піраміда логічних рівнів» Р. Ділтса.

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 з метою визнавання і усвідомлення імпринтингів – переогляду травм минулого та розширення і реорганізації «мнемічних контекстів» – актуалізованих слідів попереднього досвіду життєдіяльності людини [1, с. 457]. Опрацювання засад нестачі реалістичності особистості дозволяє вирішити два головних питання. Перше – вивчити етіологію проблеми зони «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, наприклад: «Найраніший дитячий спогад А. Адлера», бодинамічна тех-

ніка «Новий позитивний імпринтинг народження» [1, 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» [1, с. 460].

3. «Активізація 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 на мисленнєвому контурі свідомості. Отже, переживання анонсують емоційне забарвлення і, водночас, виступають джерелом семантики. Здійснюється активізація 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 активізації полягає у самовиявленні себе.

Методами активізації процесів переживання та розуміння є, наприклад, техніки: «Тут і зараз» (Т. Вебер); «Подорож до глибинної мети»; «Ранжування 14-ти цінностей»; «Сутнісна трансформація» (К. Андреас).

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 помилкові 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 (парадоксальних) зв'язків.

Техніками (методами) керування рухом змінних за стадіями консультативних змін є, наприклад: «Опрацювання травматичної дисоціації» (Ф. Пьюселік); Модифікація методики «Граничний смисл» [1, с. 262]; Модифікована методика «Казуометрія» [1, с. 265]; вправа «Довіра» (A. Längle).

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) внутрішнього 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 клієнта і складності його проходження процесу змін. Отже, спіральні патерни – це неусвідомлене повернення людини до «типових» і звичних кристалізованих схем сприйняття, оцінки та реагування. Спіральні патерни проявляють зворотню динаміку зв'язків між елементами системи, а також складнощі 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 спіральних патернів є, наприклад: «Систематичні негативні узагальнення» (Ф. Пьюселік); «GRACE» (милосердя) (С. Гіллган); CRAC – переборення травматичної дисоціації (С. Гіллган).

Слід підкреслити, що всі ланки психотехнічного протоколу забезпечують, з одного боку, збагачення новими альтернативами значення (смислами) констатацію «Я-Можу-Бути-Тут-у-війні». З іншого – викликають самовивільнення – профіцит окреслених (взнаних) можливостей щодо персонального досвіду. Саме тому в 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.

Відтак, запропонований психотехнічний протокол містить операційні засоби, які забезпечують горизонтальне розвертання проблеми – усвідомлення причин та умов власної екзистенційної недостатності. У такий спосіб відбувається опанування енергією кризи і встановлення згоди з власними діями і буттям у воєнних подіях.

Висновки. Запропонована психодіагностична програма розвідки ресурсів в межах суб'єктивно феноменологічного діагностичного підходу дозволяє активувати осягнення людиною воєнного контексту свого життя. Засобом знаходження ресурсів є актуалізація здібності людини сприймати фактичний перебіг воєнних подій та їх наслідки. Сприймання, у свою чергу, має певну послідовність, що починається із встановлення (констатування) і закінчується визнанням (розпізнаванням і прийняттям) того, що проявляє себе у світі війни – є фактом воєнних подій та вимагає витримки.

Маніфестація ресурсів розглядається нами як комплекс умов, методів і реорганізаційної психотехнічної процедури усвідомлення (осягнення, опанування) людиною персонального воєнного досвіду. Реорганізаційна спрямованість психотехнології забезпечує об'єктивацію персональних ознак реалістичного співвіднесення «Я» 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 з глибокою, підкріпленою цінностями, вірою в те, що життя у війні має смисл.

Консультативний потенціал психотехнології полягає у розширенні екзистенційної дійсності людини у подіях війни; в об'єктивації індивідуальної ментальної «картини воєнних подій»; у знаходженні контекстуальних обмежень клієнта, зумовлених «кристалізованими» тілесними, емоційними та поведінковими патернами. Психотехнічний протокол окреслює послідовність і специфіку кожного з п'яти кроків консультативного процесу маніфестації ресурсів та пропонує відповідні прийоми і техніки доступу до внутрішнього світу клієнта.

Перспективи подальших досліджень убачаємо у пошуку методів інтегративно-біографічної розробки персональних позицій особистості щодо різних вимірів і виявів світу.

Список літератури:

1. Каліщук С.М. Генеза смислової архітектури свідомості майбутніх психологів-консультантів: монографія. Львів, 2020. 492 с.
2. Каліщук С.М. Базиси реалістичного співвіднесення психолога-консультанта із світом в умовах війни. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2022. 33 (72). 2, 79-86. DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/13>.
3. Максименко С.Д. Генезис существования личности. Киев, 2006. 240с.
4. Холліс Дж. Мандрівка, яку ми звемо своїм життям. Ужгород: Exist, 2021.
5. Almaas A.H. The pearl beyond price – integration of personality into being: An object relations approach. Berkeley: Diamond Books, 1998.
6. Adler A. Character and Talent. Individual Psychology. *The Journal of Adlerian Theory, Research and Practice*, 1989. № 45 (40). P. 513-526.
7. Längle A., Orgler Ch., Kundi M. The Existence Scale. A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfilment. *European Psychotherapy*, 2003. 4. 1. 135-151.
8. Längle A. The existential fundamental motivations structuring the motivational process. Nova Science Publishers. Vene, 2011. P. 41-56.
9. Varela F. Resonant Cell Fsemblies. *Biological Research*, 1995. 81–95.
10. Jung C. The Complete Works of Carl Gustav Jung, Volume 2: Experimental Studies. *A Study of Verbal Associations*. Translated by Carlos Martin Ramirez. Madrid, 2016.

Kalishchuk S.M. SUBJECTIVE PHENOMENOLOGICAL DIAGNOSTICS & PSYCHOTECHNICAL PROTOCOL FOR RELEASE OF PERSONAL RESOURCES IN WAR EVENTS

The article substantiates the psychodiagnostic procedure and the consultative psychotechnical protocol for the manifestation of the resources of the individual who is in the events of the war. The psychodiagnostic stage was aimed at determining three signs of realism in the correlation of personality and war events: namely, supports (a manifestation of the intrapsychic perspective) – the technique of "9 projective questions" regarding the ontology "War in the life and activity of a person" and the technique of C. Jung "16 associations"; existential completeness (existential perspective) – A. Längle's "Scale of Existence" technique; the degree of globality of the interaction of the "I" with the world (interpsychic perspective) – the technique of A. Adler "The earliest childhood memory". A description of the psychodiagnostic procedure according to the scheme is given: starting positions; method; subjective empirical correlates; diagnostic conclusions. A deficiency in the ability of the subjects to comprehend the new experience of wartime was revealed, as well as the need to increase the flexibility of cognitive, behavioral and emotional responses to wartime events. The psychotechnology of releasing personal resources is proposed. Its purpose, tasks and methodological approaches (systemic, genetic-modeling, existential-analytical, transtheoretical existential-systemic) are defined. Three plans of psychotechnology are defined: dynamic, functional and content. The dynamic plan of psychotechnology is outlined by the main postulates of the theory of dynamic systems. The content of the internal procedure for the release of resources is revealed, namely, the deepening of the "mnemic context", the change of the "mnemic context", a new qualitative composition of the "I's relationship with the world". The content plan of psychotechnology is characterized: methods and areas of intervention (bodily, emotional and behavioral patterns). A five-step psychotechnical protocol for the manifestation of personal resources in war events has been compiled: finding the initial focus; search for the basis of the lack of realism of the individual; activation of the processes of experience and understanding; ensuring the movement of variables according to the stages of advisory changes; development of spiral patterns.

Key words: resource, support, existential completeness, the globality of the interaction of "I" and the world of war, psychodiagnostic procedure, psychotechnology of resource manifestation, consultative psychotechnical protocol.