

## СЕКЦІЯ 5 ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

### ТРЕНІНГ АКТИВІЗАЦІЇ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

### TRAINING FOR ACTIVATION OF INTERNAL RESOURCES OF STUDENTS IN WAR CONDITIONS

У статті представлено визначення можливостей сенсомоторної психотерапії в роботі з відновленням внутрішньої ресурсності особистості студентів в умовах війни. Метою дослідження є визначення напрямів корекційної роботи, підбір та апробація методів корекції внутрішніх ресурсів студентської молоді в кризових ситуаціях. В емпіричному дослідженні взяло участь 100 студентів чоловічої та жіночої статі, віком від 17 до 45 років. Використовували методику сенсомоторної психотерапії (П. Огден, Я. Фішер), методику для визначення внутрішньої ресурсності особистості (О. Штепа), гештальт-технології. Визначена доцільність застосованих методів сенсомоторної психотерапії, гештальт-технологій. Описано дев'ять блоків тренінгової програми. Наводяться приклади проведення означених вправ, методик, особливості вимог до підготовки та проведення цих вправ. Виявлено можливості застосування методик гештальт-терапії на різних фазах сенсомоторної терапії. Визначено, як саме ці особливості пов'язані зі складними умовами війни, наслідкам психологічних травм. Діагностична мета визначення психологічних ресурсів особистості в умінні ними оперувати. Саме для цього в дослідженні також використана трифазова послідовність сенсомоторної психотерапії (П. Огден, Я. Фішер): 1) формування ресурсів; 2) спогади – інтеграція минулого життєвого досвіду; 3) подальший прогрес у збільшенні задоволення від життя в тих сферах, у яких відчувався дефіцит (завдяки старим поведінковим моделям). Визначено, що в студентів в умовах війни виникають проблеми зі стабілізацією внутрішніх ресурсів. Проведення тренінгової програми з розвитку внутрішніх ресурсів особистості студента дає можливість знаходження нових поведінкових стереотипів. Під час проведення занять можлива стабілізація емоційних станів студентів, таких внутрішніх ресурсів (уміння управляти внутрішніми ресурсами). Визначена доцільність означених блоків тренінгової програми як інструментів організації емоційних станів студентів у напружених і травматичних ситуаціях війни.

**Ключові слова:** особистість студента, сенсомоторна психотерапія, внутрішні ресурси особистості, гештальт-технології.

The article presents determination of possibilities of sensorimotor psychotherapy in restoration of internal resources of students' personalities in war conditions. The purpose of the research is to determine the direction of corrective work, selection and testing of methods of correction of internal resources of student youth in crisis situations. The purpose of study consists in determination of corrective work directions, selection and appropriation of methods for internal resources correction of student youth in crisis situations. One hundred male and female students, aged from 17 to 45, took part in the empirical study. Methods of sensorimotor psychotherapy (P. Ogden, Ya. Fisher), as well as the method for determining internal resources of a person (O. Shtepa), and Gestalt technologies were used.

Expediency is determined of the methods applied of sensorimotor psychotherapy and Gestalt technologies. Nine blocks of the training program are described. Examples are given of carrying out specified exercises, methods, features of requirements for preparation and conduction of these exercises. Possibilities are revealed of Gestalt therapy techniques application at different phases of sensorimotor therapy. It is determined the way of these features relation to difficult conditions of the war and consequences of psychological trauma. The diagnostic purpose of person's psychological resources determination consists in ability to operate them. For this reason, the three-phase sequence of sensorimotor psychotherapy (P. Ogden, J. Fischer) is used in the study as well: 1) formation of resources; 2) memories – integration of past life experience; 3) further progress in increasing life satisfaction in those areas wherein deficit appeared (due to old behavioral patterns). It is determined that students in wartime have problems with stabilization of internal resources. Conducting the training program for development of internal resources of a student's personality makes it possible to find new behavioral stereotypes. During classes, stabilization of emotional states of students is possible to, as well as such internal resources (ability to manage internal resources). Expediency is determined of specified blocks of the training program as tools for organizing emotional states of students in tense and traumatic situations of war.

**Key words:** student's personality, sensorimotor psychotherapy, internal resources of individual, gestalt technologies.

УДК 316.061.213(477.72)  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.58.10>

**Володарська Н.Д.**

к.психол.н., с.н.с.,  
провідний науковий співробітник  
Інститут психології імені Г.С. Костюка  
Національної академії педагогічних  
наук України

**Постановка проблеми.** Сьогодні в реаліях війни в Україні особистість потребує психологічної корекції її внутрішніх ресурсів, оскільки небезпечним стає вплив психологічних агресорів на психологічне здоров'я людини. Це

може створювати підґрунтя для посттравматичного розладу не тільки в певний момент часу, а й пролонгований вплив психотравматичного навантаження на психіку людини. Ігнорування проявів посттравматичного розладу

може призвести до неконтрольованої агресії, неочікуваних проявів агресивної поведінки, перехід від пригніченого стану в агресію або депресивний стан, клінічну депресію, соматизацію психологічних проблем. Для запобігання цим явищам необхідна психологічна профілактика та психологічна допомога людині відчути силу внутрішньої свободи вибору власного життєвого шляху. Виникає необхідність розроблення напрямів корекції внутрішніх ресурсів людини. Крайні значення стресу, які проявляються у воєнних умовах, за надзвичайних обставин вимагають психологічної реабілітації особистості. Сьогодні розроблена досить велика кількість різноманітних методів для боротьби зі стресом, які в основному діляться на дві категорії: персональні стратегії, що можуть бути застосовані щодо поведінки людини, й організаційні стратегії, методичне забезпечення яких спрямоване на мінімізацію напруження освітнього середовища. Розвиток ефективних стратегій поведінки допомагає подолати негативні наслідки стресових ситуацій, зберегти себе від дезінтеграції та різноманітних розладів, створити основу для внутрішньої гармонії, високої працездатності, визначити успішність своєї професійної діяльності, а також зберегти власне здоров'я.

**Постановка завдання.** Метою роботи було визначення напрямів корекційної роботи, підбір та апробація методів корекції внутрішніх ресурсів особистості в кризових ситуаціях.

В емпіричному дослідженні взяло участь 100 студентів чоловічої та жіночої статі, віком від 17 до 45 років. Використовували методику сенсомоторної психотерапії (П. Огден, Я. Фішер), методику для визначення внутрішньої ресурсності особистості (О. Штепа) [1; 2], гештальт-технології.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Апробація методів корекції внутрішніх ресурсів особистості проводили в групах студентів Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського» на заняттях курсу «Психологічне консультування, супровід, психотерапія» та «Основи гештальт-терапії». На практичних заняттях (1 раз на тиждень по 3 години, другий семестр 2024 року, 2 групи магістрів по 15 студентів) проводили аналізування самостійних робіт студентів щодо опису їхнього власного життєвого досвіду, під час яких випробовували різні методи деконструкції усталених типів реагування особистості. Проводили практичні заняття за правилами терапевтичних груп (дотримання правил проведення групи, етичний кодекс, проведення шерингу тощо). Апробовані технології деконструкції типів реагування особистості в кризових ситуаціях (метод рефреймінг, супресивні техніки: уникнення «ебаутизмів», відмова від

оціночної інтерпретації дій, презентифікація «тут і тепер», переведення питання на затвердження й експресивні техніки: висловлювання досвіду через частини особистості, які не актуалізовані особистістю, ініціалізація дії, розкриття ретрофлексивних механізмів, ампліфікація). В основу занять сприяння позитивному психологічному здоров'ю особистості покладено принципи й методи гештальт-терапії. У структуру занять входили вправи на презентацію власної життєвої історії, рефлексію на проблеми життєвих історій інших учасників, визначення власних типів реагування на кризову ситуацію, визначення особливостей міжособистісних зв'язків у групі, уміння будувати метафори на певні життєві проблеми тощо.

Для визначення рівня внутрішньої ресурсності студентів застосований опитувальник (за методикою О. Штепи). Аналіз отриманих даних допоміг виокремити найважливіші показники компонентів внутрішньої ресурсності, за якими визначені корекційні вправи, методи.

Аналіз отриманих результатів виявив більш високі середні показники за категоріями: знання власних ресурсів; уміння оновлювати власні ресурси, уміння використовувати власні ресурси. Саме ці показники внутрішніх ресурсів особистості спрямували увагу на визначення напрямів її активізації та корекції.

Загальний рівень психологічної ресурсності за таких показників мав середнє значення 87,44 (за показниками методики О. Штепи 70–92 бали – середній рівень психологічної ресурсності).

Аналіз отриманих даних дав підставу виокремити саме ці показники внутрішньої ресурсності:

**А. Знання власних психологічних ресурсів** – реалістичне оцінювання своїх психологічних можливостей і їх меж, а також своїх індивідуальних особливостей. Знання про напрями саморозвитку й уміння його здійснювати.

**Б. Уміння оновлювати власні психологічні ресурси** – знання способів зменшення й позбавлення напруження, уміння їх задіяти з метою заспокоїтися та відчути внутрішню рівновагу. Уміння поповнювати свої психологічні ресурси шляхом творчості, успіху, любові.

**В. Уміння вмщувати власні психологічні ресурси** – здатність самостійно долати складні життєві ситуації, а також допомагати в цьому іншим. Здатність створювати – професійні та творчі ідеї, гармонію у взаєминах. Уміння реалізовувати власні життєві, творчі й професійні плани, покладаючись на себе, тобто за рахунок власного людського капіталу.

Ми отримали середній загальний рівень психологічної ресурсності особистості вибірки, це дає підстави вважати, що в цій вибірці студентів недостатньо розвинута здатність

здійснення саморозвитку, уміння бути компетентним у життєвих і професійних питаннях, прагнення аналізу особистісного потенціалу. Також недостатня автономність у прийнятті рішень, обмежена самодостатність у долатні складних життєвих ситуацій. Середній рівень внутрішньої ресурсності виявив недостатнє вміння підтримувати й надихати інших, прагнення й уміння любити, бути творчим і досягати успіху. Це пояснюється кризовими життєвими умовами війни, що ускладнює розвиток внутрішньої ресурсності особистості.

Для визначення методів корекції внутрішніх ресурсів особистості узагальнені такі напрями психологічної допомоги:

а) поглиблення пізнання здатності людини до подальшого існування в складній життєвій ситуації;

б) знаходження оптимальних шляхів відновлення почуття власної цілісності особистості;

в) розвиток уміння створити нову когнітивну модель життєдіяльності;

г) поліпшення суб'єктивного самопочуття, афективна переробка й переоцінка травматичного досвіду.

У рамках виділених напрямів психологічної допомоги виокремлені вектори корекційної роботи:

- корекція афективно-вольової сфери;
- корекція поведінкових аспектів;
- корекція міжособистісних взаємин.

Ці три вектори корекційної роботи застосовували в усіх чотирьох згадуваних вище напрямках психологічної допомоги.

В основу вправ покладено вміння особистості:

– застосовувати й оперувати внутрішніми ресурсами (через оперування ресурсами, знання ресурсів і вміння їх оновлювати й уміщувати);

– знання власних психологічних ресурсів – реалістичне оцінювання своїх психологічних можливостей і їхніх меж;

– уміння оновлювати власні психологічні ресурси – уміння поповнювати свої психологічні ресурси шляхом творчості, успіху, любові.

Уміння вміщувати власні психологічні ресурси – уміння реалізувати власні життєві плани, а також створювати професійні та творчі ідеї, гармонію у взаєминах, вкладаючи в них власну суть.

Ці уміння закладено в 9 блоків тренінгу навчальної програми підготовки студентів – майбутніх соціальних працівників.

**Перший блок.** Мета – розпізнавання власних якостей, потреб, бажань студента й відокремлення від потреб, характеристик «іншого». Вправи на аналізування власних характеристик, вправи на самоспостереження. Запропоновані й апробовані методи ведення щоденника власних вражень, переживань, почуттів як

методів самоаналізу. Вправи на диференціацію себе, розуміння себе, своїх проєкцій, проєктивної ідентифікації, інтерсуб'єктивності. Пізнання себе через іншого, опрацьовується поняття конфлюєнції в стосунках з іншими, співзалежності, контрзалежності. Вправи на розуміння й висловлювання власних почуттів. Студентам надається завдання опису складних почуттів, стану «ступор» почуттів, невизначеності в бажаннях, потребах. Обговорення в групі стану змішаних почуттів, причин не проявлених у стосунках почуттів, неусвідомлених почуттів.

Вправа «Презентація себе через предмет (яким я користуюсь)». Презентація власних характеристик через певний предмет. Студент розкриває власний образ через ставлення певного предмета до себе. Це умовний перенос власних особливостей сприйняття себе, бачення себе очима іншого. Вправи на презентацію себе може модифікуватися на початку наступних занять, змінюючи предмети (які презентують особистість). З кожною презентацією студент отримує від інших учасників нові враження від його розповіді. Наступні презентації розкривають нові характеристики, знайомство з іншими таким методом посилює впевненість у собі, сміливість в аналізуванні власних характеристик. Це надає поштовх до розвитку креативності в баченні власних сторін особистості, прийнятті й негативних, і позитивних характеристик. Обговорення в групі почутих характеристик дає особистості зворотний відгук бачення цих властивостей.

**Другий блок.** Мета – аналіз сімейної системи. Методи системної сімейної психотерапії дають можливість пізнання особистістю сепаративних процесів, дитячих травм, аналізування символічних взаємодій, особливостей первинного нарцисизму, дородового досвіду. Створення студентами власної генограми, аналізування конфігурації переживань, стратегій психологічних захистів, певної матриці родоходу. За створеною студентом генограмою опрацьовуються повторення поведінкових стереотипів. Аналізується структурування життєдіяльності в повторенні життєвих стратегій своїх батьків, родичів. Усвідомлюються повторення психологічних захистів студентів: витіснення негативних переживань, відновлення конфлюєнції з батьками через їх ідеалізацію, нарцисичне відновлення всемогутності в спробах єдності двох різних людей в одне ціле. Намагання нарцисичної повноти, емпативічне утворення, парні утворення (злиття, ідентифікація з егрегором, суб'єктні стосунки). Самоаналіз власних характеристик, емоційних реакцій на певні тригери. Спогади переживань, емоцій студентів у дитинстві, у сім'ї допомагають аналізувати, як дитячі спогади сформували різні захисні психологічні механізми.

**Третій блок.** Мета – уміння побудови стосунків з іншими. Логіка вимоги (володіння іншим) і логіка бажання (визнання партнера як окремого суб'єкта й спроба зрозуміти іншого, його автономність). Стати об'єктом іншого, догодити, але щоб він дав те, що «потрібно мені». Аналізувати логіку нав'язування вимог іншому й логіку бажання (компенсувати дефіцити, без втрати власних меж, без втрати себе). Аналізували домашні завдання на саморозвиток, ведення нотаток, самоспостереження. Віднайти цілісність себе, доповненість до власних характеристик інших, можливо, дефіцитарних, протилежних. Методи прийняття в собі того, що хочеться бачити, усвідомлення відщеплених своїх частин, і це дає менше проєкцій у стосунках з іншим.

Вправа на діалог із протилежностями. Метод діалогу спрямований на розуміння й прийняття власних різних сторін особистості. У цьому діалозі особистість пізнає переваги й недоліки цих протилежних сторін, їх роль цілісності власного «Я». Обговорення в групі власних протилежностей стає умовою самопізнання й саморозвитку. Складник у стосунках з іншими – це розвиток того, про що людина не уявляла. Так і відбувається саморозвиток. Аналізування власної агресії для диференціації, агресивна інтерактивна дія в парі для розуміння «різності», розуміння балансу з'єднання й роз'єднання в стосунках. Ризик тривоги та деперсоналізації особистості (якщо людина схильна тільки до симбіотичної дії, співзалежні стосунки). Страх втрати себе і страх втрати іншого (діада симбіотичних стосунків). У групі проговорюється важливість коливання між злиттям у стосунках і диференціацією власного «Я».

**Четвертий блок.** Мета – методи самопомочі. Вправи на відновлення життєстійкості, самопомогти – необхідність витримувати афект, стійкість або (у разі втрати за певних обставин, складних ситуацій) повернути її. Студентам пропонували дихальні вправи, тілесну терапію (призупинитись, видихнути, опанувати себе, виявити свої переживання, відчуття себе в цих переживаннях тут і зараз). Найголовніше – прийняти себе в цих переживаннях відчаю, розчарування, злості, агресії й усіх інших емоцій, які виникали. Це допомогло бути присутнім в обговоренні проблем особистості. Методи корекції афективно-вольової сфери: аутогенне тренування, методи релаксації, які підвищують саморегуляцію емоційно-вольових реакцій (техніки дихання по квадрату, по трикутнику), зменшують емоційне напруження. Використовували техніку візуалізації уявного безпечного місця, у якому виникають позитивні емоції, стан спокою. Це місце може бути з минулого досвіду або уявне, фантазоване. Подумки потрапляючи в таке

заспокійливе місце, особистість змінює фокус уваги на деталі цього місця, що знижує емоційне напруження.

Що стосується захисних механізмів самого студента, які можуть заважати бачити проблему в повноті її реальності, то це надскладна проблема. Якщо захисні механізми відіграють роль опори в складних ситуаціях, то й у навчальній діяльності студентів вони будуть опорою. Якщо студент витрачав більше енергії в знаходженні певних польових процесів, то головним буде усвідомлення цього. Як приклад – відчуття безсилля в реальних умовах (неможливо змінити час, те, що відбувається в реальності), але прийняття цієї складної життєвої ситуації, усвідомлення цінності цього розуміння стає очевидним.

На практичних заняттях студенти обговорювали питання психотерапевтичного втручання, метою якого було відновлення балансу негативних і позитивних емоцій в особистості, підтримка оптимального функціонування; видалення певних нашарувань і компенсація недоліків; відновлення в свідомості особистості тих її частин, які нею відкинуті, витіснені й перенесені на інший об'єкт. Обговорювали питання усвідомлення особистості своїх страхів, що дає змогу позбутися уникнення більшості проблемних життєвих ситуацій.

**П'ятий блок.** Мета – аналізування стану стресу в життєвих ситуаціях. Вправи на аналізування ролі стресу в житті людини. Випробували арт-терапевтичні методи. Психомалюнок – «Я до стресу», «Я під час стресу», «Я після стресу» (20–25 хвилин виконання малюнка).

Мета вправи – акцентувати увагу учасників на внутрішньому стані, з'ясувати ставлення та вплив стресів.

Хід вправи. Учасникам групи пропонують виконати малюнки на тему «Я до стресу», «Я під час стресу», «Я після стресу» на аркушах паперу та презентувати зображене.

Висновок: стреси дійсно негативно впливають на здоров'я, життя, зовнішній вигляд людини. Будь-що може викликати стрес. Погляньмо на себе, коли ми в стресі, збоку. Необхідно вміти «зустріти» стрес.

Метод емпатійного слухання застосовувався для того, щоб допомогти особистості бути почутим (у групу, іншим у діалозі). Цей метод допомагає легалізувати особистості саме ті переживання, які її травмують, які вона приховує, її психологічні захисти: витіснення, профлексію, дифлексію, інтроекцію тощо. Саме емоційна підтримка, прийняття складних переживань особистості іншими допомагає знизити емоційне напруження, тривогу.

Техніку «розморожування емоцій» застосовували для більшого усвідомлення, вивільнення та вербалізації емоцій. Завданням було виразити емоції, які на цей момент найбільш

актуальні, потім їх намалювати й підписати, після цього змінити малюнок на привабливіший, із бажаними емоціями. Обговорення цих малюнків супроводжували відповідями на запитання: «Які емоції переважають на малюнку?», «Які образи символізують позитивні емоції, а які образи – негативні емоції?», «Який з образів привертає найбільшу увагу?», «Який найбільше дратує?». Після визначення превалювання, яких негативних і позитивних емоцій відчуває студент, визначали зміни (що відбулися під час малювання, обговорення). Саме обговорення цих образів дає можливість особистості усвідомити свій нагальний стан, зміни його залежно від обставин. Важливим є обговорення деталей малюнка, «сусідство» інших образів, що вони символізують, як впливають на центральний образ. Навіть певне невеличке доповнення центрального образу може кардинально змінювати настрій особистості. Так студент намалював себе, а потім домалював свою собачку поруч і домалював посмішку на обличчі своєї фігури. Пояснюючи ці зміни, він звеселився й підкреслив значення ніжного ставлення до свого песика. «Без нього життя було б зовсім сірим, він розфарбовує веселкою моє існування». Деталізуючи появу в його житті песика, він актуалізував свої переживання втрати дівчини (яка подарувала цього песика). Це прояснювало його стан горювання. Саме фігурка песика дала можливість визначити емоційний стан студента. Вибір кольорів малюнка та зміна кольорів у домальованих доповнень також має значення. Особливе значення має пояснення цих змін. Коли студент домалював песика, він додав яскравого кольору ошийнику (за який тримала рука студента цього песика). Пояснення таких змін у малюнку викликало посмішку на його обличчі. Саме такі деталі можуть визначити значуще емоційне переживання особистості.

**Шостий блок.** Мета – аналізування поведінкових стратегій у кризових життєвих ситуаціях. Уміння аналізування стратегій у кризових життєвих ситуаціях. **Рефлексивне завдання** «Складна ситуація».

Інструкція: пригадайте подію у вашому житті, яка була для вас дуже складною. Настільки складною, що змінило багато що у вашому житті. Дайте відповіді на такі питання:

- Яка подія відбулася?
- Які попередні життєві події ускладнили переживання цієї події?
- Чи була подія неочікуваною?
- Чи могли ви контролювати подальший розвиток подій?
- Якою мірою змінився звичний хід подій вашого життя в результаті події?
- Чи могли ви уявити вихід із цієї ситуації, що перешкоджало це уявити?
- Чи містила подія певну особисту втрату?

- Що саме вас найбільше пригнічувало?
- Чи супроводжувалася подія певним неприємним відкриттям щодо самого себе?

– Озираючись у минуле, чи можете ви визначити, чи було в цій кризі певне звернення до вас?

– На що у вас «відкрилися очі» з того, що раніше ви намагалися ігнорувати?

– Що у вашому житті після цього випадку ви стали робити інакше?

Метод фіксації складних переживань у малюнку, метафорі, складеній власній історії, казки застосовувався в груповій роботі. Учасники групи створювали власну казку з казковими героями. Ця форма дає можливість легалізувати власні переживання, почуття в складних життєвих ситуаціях. Основне завдання цих вправ – не боятися виражати себе через образи, через як позитивні, так і негативні емоції. Особливо цікавою для студентів була вправа на складання метафори свого емоційного стану. Іноді важко визначити, яка емоція превалює в переживанні певної події. Внутрішні суперечності особистості як реакція на важкий стрес стають на заваді визначення власних емоцій. У приказках, метафорі вже закріплена певна емоція, переживання, які визначають певний стан особистості. Цікавою була презентація такої вправи. Студенти використовували прислів'я, приказки, які вживалися в їхніх родинях (ще бабусь, дідусів, родичів). Це такі вислови, як «так темно, тоскно в голові», «пече в грудях», «у душу наплювали», «неначе облили брудом», «холодний душ отримав», «чорні думи як чорні хмари», «усе як у тумані», «ні в тих ні в сих». Цікавими були казки, створені студентами. Сюжети казки відображали усталені поведінкові стереотипи особистості, які вона застосовує найчастіше. Обговорення в групі цих стереотипів звертало увагу оповідача на ті сторони поведінки, які визначаються як «негативні», «малопродуктивні», «застарілі», «руйнівні». Це надихає на зміни в поведінці як героїв обговорюваної історії, так і власної. Саме в обговоренні цікавих моментів історії виникає бажання певних змін. Особистість бачить нові оцінки вчинків героїв, новий ракурс життєвої ситуації, що виникає, і нові можливості її змінити. Навіть не змінити саму ситуацію, а знайти можливість змінити бачення негативу й позитиву в життєвих труднощах. Із роздумів студентів прослідковувалася зміна поведінкових стереотипів в обговоренні їхніх вчинків. Із гумором обговорювали можливості головного героя казки («твоєму героєві бракувало сміливості розповісти принцесі про свої добрі вчинки», «може, він і розкаже їй про них пізніше», «а може, ця принцеса йому не підходить, нехай пошукає іншу, розумнішу»).

**Сьомий блок.** Мета – актуалізація смисло-життєвих цінностей особистості. Ураховуючи особливості взаємозв'язку почуття благополуччя та смисложиттєвих цінностей, розробили методику «**Мої почуття благополуччя**». Вона дає змогу досліджувати об'єктні, суб'єктні та інтерсуб'єктні почуття й переживання особистості. Інтерсуб'єктно-асоціативна методика «**Мої почуття благополуччя**» відкриває широкі можливості для вивчення почуттів і переживань, смислових орієнтацій і цінностей людини. Методика сприяє відновленню або підвищенню чуттєвості особистості, зміні цінностей у процесі реструктуризації психологічних захистів, життєвих смислів, цілей. Ці зміни відбуваються на трьох рівнях: когнітивному, емоційному, поведінковому. Людина починає пошук смислу життя, з'являються більш реалістичні очікування, розширюється картина світу, образу «Я», нові життєві перспективи, цілі, життєві стратегії, почуття задоволення, благополуччя. Методика створює умови для аналізу своїх почуттів, причин внутрішніх конфліктів, прояву агресивності або терпимості в конфліктних ситуаціях з іншими людьми, пошук компромісу у взаєминах із ними. За інструкцією проведення методики, досліджуваному потрібно послідовно опускати кінчики пальців у маленькі ємкості з різним наповненням: пісок (сухий, мокрий), крупи, дрібні камінці, реп'яшки, засушені й живі квіти, вата, мука, крохмаль тощо. Зі зміною кожної ємкості необхідно витирати пальці вологою серветкою. Опускаючи пальці в ємкості, необхідно помічати свої відчуття, асоціації, спогади, фантазії, бажання, які виникають, прислуховуватися до кожних змін у відчуттях.

Закінчивши цю процедуру, необхідно намалювати й розказати про свої відчуття й асоціації, особливу увагу приділяючи приємним, позитивним, що створюють почуття благополуччя. Далі – обговорити свої враження в групі або індивідуальній терапії. Перед обговоренням своїх вражень, почуттів і переживань треба намалювати найбільш позитивні з них. Це може бути один малюнок або декілька малюнків (у кожному з яких розміщені позитивні враження). Знаходження позитиву формує особистісний ресурс для зміни ставлення до кризової ситуації. Актуалізація своїх почуттів, переживань, бажань і фантазій створює нові значення, цінності, зумовлює переоцінку позитиву й негативу у власному життєвому досвіді. Відбувається диференціація почуттів злості, незадоволення, байдужості, радості, задоволення тощо. Саме зміни в цих переживаннях, в оцінці труднощів, у переборенні складних життєвих ситуацій стають умовою корегування ставлень особистості.

Проводячи обговорення вражень від цих завдань, виокремлюємо певні тригери виник-

нення почуття благополуччя, зміни у ставленні особистості до кризових ситуацій, бачення позитивних сторін, нових ракурсів у певних життєвих ситуаціях. Завдяки цьому формується простір значущих соціальних взаємодій, стосунків, нових рішень у складних життєвих ситуаціях непередбачуваності й невпевненості. Це допомагає перейти від руйнівної до позитивної моделі поведінки особистості, побачити своє життя в іншій перспективі, оволодіти новими соціальними нормами. Це змінює життєві смисли та почуття благополуччя, ставлення до кризової ситуації. Поєднання методів проєктивної діагностики, спостереження під час виконання завдань і методу гештальт-терапії в обговоренні завдань діють як діагностичний інструментарій, так і корекційний. Діагностика переживань особистості дає змогу особистості актуалізувати їх і надати певного значення, смислу. Корекція відбувається зі зміною цих значень в ієрархії цінностей особистості, життєвих стратегій, поведінкових стереотипів.

**Восьмий блок.** Мета – асоціативно-чуттєва фокус-реконструкція переживань особистості. Методика асоціативно-чуттєвої фокус-реконструкції переживань історій життєвого шляху особистості виявляє особливості сприйняття емоційних взаємин з іншими (колегами, сусідами, членами сім'ї). Саме аналіз емоційних зв'язків, прив'язаності, залежності, психологічних захистів, емоційної близькості у взаємодії з іншими активізує особистісний ресурс, схвалення позитивних змін у ставленні до кризових ситуацій. Такі почуття, як ніжність, теплота, сердечність, щирість, почуття впевненості, створюють основи становлення почуття благополуччя. Не всі із цих почуттів легко емпірично досліджувати, проте саме вони створюють умови виникнення почуття благополуччя. У житті особистості ці почуття виникають іноді в площині неусвідомлюваного, які важко диференціювати серед інших почуттів, складно пояснити, що породжує їх. У певних обставинах почуття благополуччя може як виникати, так і зникати. Іноді студенту важко актуалізувати причини цих змін. Коли йому бракує пояснень, він відчуває розгубленість, тривогу, страхи втрати контролю над проявом своїх переживань. Оцінюючи сказані слова, певний контекст, їх емоційне забарвлення, він актуалізує свої почуття. Аналіз своїх криз і можливостей відбувається в особистості під впливом узгодження власних ресурсів. Питання ставилися до учасника групи: «Як він розпоряджається цими ресурсами?» У цих історіях студенти проговорювали певні сумніви щодо власної цінності, життєвих цінностей, питань ігнорування їх, розгубленості, покори чи прийняття цінностей інших. Найскладніші життєві випробовування розглядалися в різних контекстах (сучасних ре-

ліях і минулого досвіду). В історіях про свій рід застосовувався метод генограми. Цінним був пошук ресурсів роду, мужності вчинків членів роду. Визначали, чи брали або не брали участі у війнах чоловіки з роду, як вони справлялися з можливістю втрати життя, здоров'я. Важливим в аналізі цих розповідей було означення того, як чоловіки і жінки роду справлялися зі страхом смерті, невизначеністю. З обговорень студентів своїх генограм: «Усі чоловіки мого роду брали участь у військових діях. Дідусь отримав каліцтво на війні. Батько повернувся з контузією після Афганістану». Проговорюючи історії своїх предків, батьків, студенти актуалізували власні страхи бути покаліченим, убитим під час ракетних обстрілів. Саме в розповідях про страхи, які переживали їхні бабусі, матері, батьки, студенти актуалізували власні переживання про втрату життя. Це активізувало їх пошук позитиву, внутрішніх ресурсів на виживання: «Моя бабуся вчила мене, як можна вижити в голодні дні. Учила, що можна приготувати з різних трав, кори дерев, ягід, листя, тощо». Студенти обмінювалися різними рецептами, спогадами їхніх бабусь. Це посилювало пошук різних копінг-стратегій, що активізувало розвиток внутрішніх ресурсів студентів.

**Дев'ятий блок.** Мета – аналізування страхів, тривоги, які унеможливають почуття психологічного благополуччя. Методика «Розкажи свою історію» відкриває широкі можливості для вивчення об'єктних, суб'єктних та інтерсуб'єктних почуттів і цінностей людини. Методика оснований на діалогово-феноменологічному підході, який спрямовується на усвідомлення особистістю своїх почуттів, переживань, бажань, прийняття їх і вміння говорити про них з іншими. Почуття благополуччя чи нещастя може виникати в контексті цінностей певної субкультури, яка створює умови взаємодії та взаєморозуміння, єднання з іншими. Фундаментального й принципового значення набуває умова виникнення цих почуттів в умовах різних життєвих стратегій (перехід від руйнівної до позитивної моделі поведінки особистості, бачення свого життя в іншій перспективі, оволодіння новими соціальними нормами). Вона полягає в тому, що в кожному із життєвих контекстів в особистості може виникати як почуття благополуччя, так і нещастя. Воно виникає поряд із різними соціокультурними, сімейно-родовими стереотипами прояву почуттів і переживань.

Контексти обговорювань різних історій допомагають змінити стереотипи сприйняття того, що відбувається. Змінюються значення подій, вони починають бачитися інакше, ніж раніше. Негативні переживання змінюються на нейтральні й позитивні, на адаптивні ресурси особистості. Те, що раніше було приводом до особистісної втечі від труднощів, стає приво-

дом до особистісного розвитку. Внутрішній конфлікт частин особистості узгоджується прийняттям різних сторін бачення певної життєвої проблеми, трагедії (як із минулого, так і сучасних реалій). Ці частини суперечать одна одній: «я не зможу жити без коханої» і «я знайду сили жити далі», «у мене нічого не вийде» і «буду боротися, щоб не трапилось». Контексти життєвих обставин формують особливості ставлення до сенсу життя («чи воно того варте?»), до смерті (як відчуття неминучості логічного завершення життєвого шляху), до знаходження нових життєвих сенсів. Це допомагає в опрацюванні страхів особистості. Студенти розглядали свої страхи в різних контекстах, у різні життєві періоди. У дитинстві ці страхи мали одне значення й силу, у юнацькому віці – інше, у сучасних реаліях війни вони змінюють ціннісно-сміслову сферу. Сучасні реалії формують контекст ціннісно-смілової сфери молодій людині, і в цьому великий вплив певних культурних і соціальних особливостей (прислів'я, приказки, релігія).

Цей останній блок узагальнює можливості відновлення внутрішніх ресурсів особистості. Студенти аналізують свої почуття, які можуть виникати в контексті цінностей певної субкультури, яка створює умови взаємодії та взаєморозуміння, єднання з іншими. Комфортність взаємин залишає певні приємні відчуття, які людина намагається повторити, відчувати знову. Для цього вона відтворює подібні життєві обставини, створює нові умови для виникнення почуття благополуччя. Такі почуття, як ніжність, теплота, сердечність, щирість, почуття впевненості, самоактуалізації, створюють основи становлення почуття благополуччя. Не всі із цих почуттів легко емпірично досліджувати, проте саме вони створюють умови виникнення почуття благополуччя. У житті особистості ці почуття виникають у площині неусвідомлюваного, іноді його важко диференціювати серед інших почуттів. Одні й ті самі умови можуть нести різне ціннісне навантаження. Оцінюючи сказані слова з різним підтекстом та емоційним забарвленням, особистість змінює й свої почуття. Наше дослідження підтверджує дослідження К. Шкарлатюк [3], результативність запропонованої нею програми розвитку ефективних стратегій стрес-долаючої поведінки студентської молоді, яка спрямована на гармонізацію когнітивно-рефлексивного, емоційно-ціннісного й поведінково-регулятивного компонентів копінг-поведінки з урахуванням психологічних умов їх розвитку.

**Висновки з проведеного дослідження.** Визначені вектори корекційної роботи: корекція афективно-вольової сфери, корекція поведінкових аспектів, корекція міжособистісних взаємин. Методики спрямовувалися на зміни ставлення особистості до власної стратегії

поведінки, емоційного реагування в кризових ситуаціях. Аналіз висловлювань особистості під час проведення методик спрямовувався на визначення особливостей формування позитивних почуттів, почуття благополуччя. Це спогади минулих ситуацій благополуччя в житті особистості, її враження, фантазії. Важливо аналізувати ці переживання, почуття благополуччя в контексті ієрархії цінностей особистості, визначення закономірностей їх виникнення через самоактуалізацію, відкритість, щирість тощо. У кожному із цих життєвих контекстів в особистості може виникати почуття благополуччя. Воно виникає поряд із різними соціокультурними, сімейно-родовими стереотипами прояву почуттів і переживань. Запропоновані методи опису своїх переживань, життєвих історій дають змогу розглянути їх із різних сторін. Розглянуто методи роботи в групі: пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка проблеми. Показано напрями застосування різних методів, які корегують ставлення до власного

життя, складних життєвих ситуацій, підтримку балансу позитивного й негативного ставлення до власного життя особистості, що формує внутрішні ресурси особистості.

На перспективу планується застосування методик у групах психологічної підтримки студентів різних молодіжних центрів.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Штепа О.С. Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2011. Том 11. Вип. 4. Ч. 2. С. 335–361.
2. Штепа О.С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг : монографія. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 232 с.
3. Шкарлатюк К. Стратегії стрес-долаючої поведінки студентської молоді в умовах війни. *Адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна соціальна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності* : тези ІХ наук.-практ. інтернет-конф. Луцьк, 2022. С. 74–76.