

ДУХОВНИЙ СКЛАДНИК ВІДНОВЛЕННЯ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

SPIRITUAL COMPONENT OF PERSONAL INTERNAL RESOURCES RENEWAL IN WAR CONDITIONS

Мета нашого дослідження – визначення теоретико-методологічних основ духовного складника відновлення внутрішніх ресурсів особистості в умовах війни. Метод дослідження – теоретичний аналіз напрямів роботи з відновлення внутрішніх ресурсів молоді в умовах війни. Визначено, що духовний складник відновлення ресурсів особистості стає найбільш актуальним в умовах війни. Відновлення внутрішньої ресурсності відбувається у процесі свідомого вибору вчинку, дії або напряду поведінки відповідно до існуючих та встановлених норм та вимог моралі певного періоду в суспільстві. Розглянута моральна свідомість як форма духовної свідомості. Відновлення внутрішніх ресурсів в умовах війни характеризується напруженим пошуком смислів, вчинків, які відповідають певній нормі моралі. Через систему норм, оцінок, ідеалів мораль регулює вчинки, дії людини, виконуючи роль своєрідного компасу її духовності. Це дозволяє людині орієнтуватись у складних умовах війни. Визначені показники духовного складника внутрішньої ресурсності особистості: доброта до людей, допомога іншим, віра у добро, любов, творчість, прагнення до мудрості, відповідальність. Розглянуто теорії системності, конструктивізму, ресурсності, в рамках яких визначається духовний складник відновлення внутрішніх ресурсів особистості в умовах кризових життєвих ситуацій. Висновки. Визначено – психологічна допомога особистості у відновленні духовного складника повинна включати: поглиблення пізнання здатності людини до подальшого існування в складній життєвій ситуації; знайдення оптимальних шляхів відновлення власної цілісності особистості; розвиток умінь створити нову когнітивну модель життєдіяльності; поліпшення суб'єктивного самопочуття та ефективну переробку і переоцінку травматичного досвіду. Визначені показники духовного складника внутрішньої ресурсності особистості можуть бути основою програм її відновлення в умовах війни. Узагальнено можливості таких методів, як позитивна психотерапія, гештальт-терапія та методи посттравматичного зростання особистості в складних життєвих умовах.

Ключові слова: духовна свідомість, моральні ставлення, внутрішні ресурси, толерантність до невизначеності особистості.

Purpose of our study is to determine theoretical and methodological foundations of spiritual component of personal internal resources renewal in war conditions.

Theoretical analysis of directions of work on renewal of internal resources of youth in war conditions. It was determined that the spiritual component of individual resources renewal becomes the most relevant in war conditions. Renewal of internal resources takes place in the process of conscious choosing an act, action or course of behavior in accordance with existing and established norms and requirements of morality of a certain period in society. Moral consciousness was considered as a form of spiritual consciousness. Renewal of internal resources in war conditions is characterized by an intense search for meanings, actions that correspond to a certain norm of morality. Morality regulates actions and deeds of a person through the system of norms, assessments and ideals, performing role of a kind of compass of his/her spirituality. This enables a person to navigate in difficult war conditions. Indicators were determined of spiritual component of personal internal resources: kindness to people, helping others, faith in goodness, love, creativity, striving for wisdom, responsibility. The theories are considered of systemacity, constructivism and resourcefulness within the framework of which the spiritual component is determined of personal internal resources renewal in crisis life situations. Conclusions. It is determined that psychological assistance in spiritual component renewal of personality should include: deepening knowledge of a person's ability to continue to exist in a difficult life situation; finding optimal ways to restore one's own integrity; developing the ability to create a new cognitive model of life; improving subjective well-being and effective processing and reassessment of traumatic experience. Determined indicators of personal spiritual component of internal resources can be a basis of programs for its renewal in war conditions. Possibilities are generalized of methods of work in such areas as positive psychotherapy, Gestalt therapy, and methods of post-traumatic growth of individual in difficult life conditions.

Key words: spiritual consciousness, moral attitudes, internal resources, tolerance for personal uncertainty.

УДК 316.061.213(477.72)
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.30>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Володарська Н.Д.

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

У відновленні внутрішніх ресурсів особистості в сучасних умовах війни актуальним стає духовний складник. Моральна свідомість особистості є однією з форм духовної свідомості, як відображення соціального буття. Моральна свідомість фіксує в собі моральні ставлення, стосунки в суспільстві, що диктуються певними життєвими умовами. В умовах війни вони змінюються, що посилює або послаблює значущість тих чи інших життєвих смислів, цінностей. Моральна свідомість визначає

позитивне чи негативне ставлення до суспільних явищ та вчинків людей, засуджує чи схвалює їх. Моральна свідомість здатна спрямовувати вчинки настільки, наскільки є можливість вибору між злом та добром, справедливістю та несправедливістю, чесністю і нечесністю. Цей вибір людина мусить зробити не з причини вимушеної необхідності, а через особисту самосвідомість та визнання такої необхідності. Саме таке оціночне ставлення до навколишнього середовища, соціального життя,

діяльності та вчинків людей формує духовний складник внутрішніх ресурсів особистості. Сучасні реалії складних життєвих умов війни формують контекст ціннісно-сміслової сфери особистості, змін у розвитку її внутрішніх ресурсів, що потребує нових технологій, підходів у психотерапії.

Мета – теоретичне обґрунтування духовного складника внутрішніх ресурсів особистості в умовах війни. Концептуальною основою нашого дослідження була ідея можливості застосування особистісних ресурсів і оперування ними лише за умов духовного складника, їх знання та уміння їх оновлювати та вміщувати. Завданням нашого дослідження було теоретичне обґрунтування підходу в дослідженні активізації духовного складника внутрішніх ресурсів особистості в умовах війни.

Теоретичний аналіз проблеми духовного складника внутрішніх ресурсів особистості в умовах війни стає вельми актуальним. Відновлення духовного складника внутрішньої ресурсності відбувається під впливом суспільного буття та суспільної свідомості, яка містить у собі моральну свідомість суспільства, актуальні моральні вимоги та моральний досвід суспільства. Індивідуальна моральна свідомість є певною проєкцією громадянської моралі. Разом із тим це не просто екран, зліпок функціонуючих норм, але й активний, творчий процес формування моральних ставлень, настанов, норм. Відновлення внутрішніх ресурсів в умовах війни характеризується напруженим пошуком смислів, вчинків, які відповідають певній нормі моралі. Через систему норм, оцінок, ідеалів мораль регулює вчинки, дії людини, виконуючи роль своєрідного компасу її духовності. Це дозволяє орієнтуватись у складних умовах війни. Інформацію про моральні норми, вимоги, ідеали суспільства особистість отримує в соціальних мережах, беручи участь у різних видах діяльності, з телепередач, преси, спілкування з оточенням, прочитаних книг, театру, кіно, зі спостереження за тим, що відбувається в житті. Отримана інформація може нести як реальні, так і викривлені дані про моральні норми. У великій сукупності інформації про моральні норми та правила іноді важко розібратись самостійно (проаналізувати факти, зіставити відомі і невідомі, осмислити їх правдивість). У людини формується тривожний стан від невизначеності. Важливо, щоб стихійна інформація усвідомлювалась і складалась у певну ієрархію цінностей, яка випробовувалась в реальному досвіді людини. Відновлення внутрішньої ресурсності відбувається у процесі свідомого вибору вчинку, дії або напряму поведінки відповідно до існуючих та встановлених норм та вимог моралі певного періоду в суспільстві.

Аналізуючи останні дослідження ресурсного стану особистості, ми розглядаємо його як мотиваційний стан-переживання. Це здатність особистості знайти психологічну опору в собі, у своїх власних життєвих переконаннях. Це стан, у якому людина відчуває, що володіє власними

ресурсами. Стан, у якому у неї найбільше свободи і максимальна кількість виборів. Цей стан розглядається сучасними психологами як психологічне інвестування [1]. Внутрішні психологічні ресурси – це життєвий досвід, перешкоди та труднощі, які насправді є неусвідомлюваними нереалізованими потребами, підтримка близьких людей, внутрішня мудрість як знання про самого себе, рішення рухатися вперед і не озиратися назад [2]. Принципи психологічного інвестування виокремлюються в дослідженнях з нейролінгвістичного програмування. Застосування методів НЛП, брейнблдингу спрямоване на розширення можливостей мозку, підвищення ефективності його роботи. А це означає усвідомлення власних можливостей, ресурсів: якими цінностями, смислами, переконаннями, поглядами на життя оперує особистість, що допомагає, а що стає перепоною в її житті. Технології роботи з екзистенційними проблемами особистості в умовах війни спрямовані на: відновлення розірваності смислового поля; знайдення нових життєвих смислів, перспектив; відновлення соціальних зв'язків, що активізує нове наративне поле особистості [3; 4]. Духовний, екзистенційний аспект відновлення психологічного здоров'я може реалізовуватися за рахунок проведення обговорень релігійних текстів із Біблії. Виокремлюються бажання особистості в розгляді біблійних історій: фантазії про те, яким повинно бути життя; бажання, щоб все було «за власним планом»; бажання бути правим; очікування виконання особистих планів, у яких є «сценарії» для себе і для інших; бажання отримати, досягти бажаного за рахунок інших (що призводило до життєвого досвіду: обмежених переконань, болю, відчуження, недостатньої впевненості у власних можливостях, незадоволення, паніки, засмучення, гніву, люті, провини і сорому [5; 6]. Знайдення нових життєвих смислів, перспектив, відновлення соціальних зв'язків активізує нове наративне поле особистості [7]. У соціумі існують певні соціальні міфи, які формують певні інтроєкти, навчену безпорадність людини. Ці явища потребують більш детального розгляду і визначення можливостей відновлення духовного складника внутрішніх ресурсів особистості.

Обговорення таких складних почуттів, як: ненависть до себе, до інших, агресія, життя у довічному пошуку захисту, відмова від власної природи, небажання знаходити власний життєвий шлях, натомисть знаходити розраду в адиктивній поведінці (наркотики, алкоголь), в ілюзіях, стає особливо актуальним в умовах війни. Адикції – це лише відволікання від болю, що генерує у людини почуття нікчемності, спосіб не думати про біль. Не просто не думати про болюче, а не відчувати його. Духовний складник внутрішніх ресурсів розглядався видатними психологами М. Селігман, К. Петерсон [8] як сили характеру, що дають змогу реалізувати чесноти:

- загальнолюдські чесноти і «силу характеру»;
- мудрість і знання (креативність, допитливість, гнучкість мислення, здатність долати опір обставинам, інтерес до навчання);
- любов і гуманізм (чуйність у взаєминах, бажання турбуватися про інших, розуміння мотивації інших);
- мужність (хорообрість, наполегливість, життєва енергія, відвертість);
- справедливість (лідерство, неупередженість, причетність до спільної справи);
- помірність (здатність вибачати, скромність, поміркованість, самоконтроль);
- духовність, або трансцендентність (почуття прекрасного, почуття гумору, вдячність, надія, релігійність).

Дослідниками розглядалась діагностика екзистенційних ресурсів особистості: ресурс свободи; ресурс сенсу; ресурс самотрансценденції; ресурс прийняття; ресурс віри. Вітчизняними психологами внутрішні ресурси представляються як засіб мови перетворення, знайдення і розкриття яких приводить до доступу і максимальної реалізації потенціалу особистості, повноцінному і автентичному існуванню. За основу внутрішніх ресурсів брався життєвий досвід, перешкоди та труднощі, які насправді є неусвідомлюваними нереалізованими потребами, підтримка близьких людей, внутрішня мудрість як знання про самого себе, рішення рухатися вперед і не озиратися назад [8]. Поняття особистісних ресурсів досліджувались як система взаємопов'язаних характеристик: емоційних потреб, мотиваційних, поведінкових та інших. Внутрішнім особистісним ресурсам надається перевага у забезпеченні мобілізаційної та адаптаційної функції у подоланні кризових ситуацій. Розглядається взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя, що важливо для відновлення психічного здоров'я особистості. Дослідження особистісних факторів також спрямовується на їхній вплив на структуру стресостійкості та резильєнтності [9]. Позитивними набутками стали: прийняття того, що є в житті особистості; неупередженість, гнучкість, вибір як мети душевної рівноваги, спокою, здатність дозволити життю продовжуватись попри важкі випробування, бажання блага іншим, відсутність звинувачень і осуду інших людей у власних життєвих негараздах; вміння дарування, розуміння; відмова від гіперконтролю над іншими, довіра, підтримка інших; баланс «брати і давати», вміння вислуховувати, проявляти емпатію. Саме ці позитивні зміни приводять до прояву почуття задоволення, безпеки, підтримки, зростання можливостей досягнення бажаного, активності, ентузіазму, зцілення стосунків, вивільнення від обмежень (у проханні про допомогу інших і вміння пропонувати і надавати допомогу іншим).

Особистісні ресурси розглядаються як медіатори, які мають опосередкований вплив на психічне здоров'я особистості. Внутрішні ресурси

є фундаментальними здібностями людини для протидії негативним психологічним впливам і збереження психічного здоров'я, розпізнавання та використання цих активів (когнітивних, емоційних, фізіологічних), пов'язаних з особистісними цінностями та переконаннями. Це створює підхід до відновлення внутрішніх ресурсів особистості. Психологічні ресурси мають прижиттєвий генезис і піддаються розвитку. Саме можливість розвитку психологічних ресурсів створює умови активізації їх відновлення. Для нашого дослідження важливим є можливість розвитку психологічних ресурсів особистості для відновлення духовного складника особистісної ресурсності. У позитивній психотерапії за основу взята програма активізації саморозвитку особистості [9]. Усі техніки позитивної психотерапії спрямовані на такі цілі: лікування (психотерапевтичний аспект); виховання і профілактику (педагогічний аспект); розвиток міжкультуральної свідомості (транскультуральний – соціальний аспект; взаємодія й інтеграція різних психотерапевтичних напрямів (міждисциплінарний аспект). Теорія посттравматичного зростання дає можливість підібрати техніки оновлення цінностей світобачення особистості в екстремальних умовах [10]. Створений вітчизняний підхід до надання психологічної допомоги – «екофасилітація», що традиційно як психотерапевтична модальність належала до непрямої психологічної допомоги, продовжувала відповідну логіку підходу Карла Роджерса, яка на перше місце ставила конструкт особистісної орієнтованості, абсолютного позитивного прийняття. З додаванням до поняття фасилітації префікса «еко» не просто робиться акцент на нешкідливості або непривнесенні «шкідливих» або «токсичних» елементів допомоги, а визначається, що негативні переживання з боку як клієнта, так і психолога сприяють стабілізації їхньої спільної системи, її прориву / переходу до етапу появи нових можливостей. У нестатичних, динамічних і таких, що розвиваються, живих системах поняття шкідливості є змінним, або таким, що в певний час може спричинити страждання, в інших обставинах або з часом може виступати як перевага і користь, наприклад за принципом: «те, що нас не вбиває, робить нас сильнішими». Цей принцип застосовується в психореабілітації учасників бойових дій. У роботах вітчизняних психологів А. Чуприкової, Л. Найдьонової, О. Бреусенка-Кузнецової, О. Вознесенської, О. Скар доведено, що екофасилітація, позитивна і традиційна психологія є ресурсами зцілення у відновленні психологічного здоров'я особистості [10].

Узагальнюючи різні погляди на поняття внутрішньої ресурсності особистості ми спирались на визначення психологічних ресурсів особистості через: – творчість; – уміння оновлювати власні ресурси; – любов; – роботу над собою; – допомогу іншим; – знання власних ресурсів; – успіх; – доброту людей; – впевненість у собі; – прагнення мудрості; – самореалізацію у професії; – віру

у добро; – відповідальність; – уміння використовувати власні ресурси. Існують різні методичні прийоми формування духовності особистості в кризові складні життєві періоди: оповідь (нарративний метод), інсценізація (гештальт-підхід), перекази, листи до Бога, рольові ігри. Застосовувати їх доцільно під час бесід, на зустрічах з обговорюванням питань моралі, духовності, буття та небуття людини, уявлень про смерть та життя, плінність часу. Процес відновлення громадянського суспільства під час і після війни відбувається саме за рахунок духовного складника свідомості і самосвідомості людей. Багато реабілітаційних програм для військових, які повертаються з фронту, потребують розгляду нових психологічних завдань. Дедалі більше психологів цікавляться особливостями контексту стосунків особистості в суспільстві, соціальними зв'язками особистості. Саме увага до етичних і концептуальних моментів дала початок новим психологічним напрямам – гуманістичній і трансперсональній школі. Ця феноменологічно орієнтована гуманістична психологія об'єднала такі різні напрями, які заснували Е. Фром, А. Маслоу, Ф. Перлз, С. Роджерс. Їхній підхід акцентував увагу на цілісності особистості і її самореалізації, на життєтворчості «співбуття» людей один з одним. В основі гуманістичного напрямку психології лежить духовний шлях до розуміння «самості» (Self) в її внутрішньому світі індивідуального сприйняття життя. Це сприйняття світу вміщує повагу і прийняття іншого, в основі цього підходу лежить концепція «самості» як комплексу сприйняття, цінностей і значень особистості. Продовженням цього напрямку становлення духовності особистості стала системна теорія. Відкрилась нова можливість розгляду не окремих ізольованих подій, а взаємозалежності подій, що відбуваються з людьми, їхнього впливу на контекст стосунків між людьми. Стосунки людей розглядаються як відкриті, взаємозалежні із зовнішнім оточенням цілісності, окремі цілі і функції, елементи і зв'язки в яких завжди підпорядковані цілому. У такій системній моделі принцип лінійної причинності – від причини до наслідків – поступається місцем циркулярній причинності, коли кожна поведінка живого організму впливає на відповідну реакцію за принципом зворотного зв'язку [11].

Системне мислення в психології пов'язане з теорією комунікації. Вона дозволяє описати комунікації на трансперсональному рівні, розглядати соціальні системи як «відкриті», в основі яких лежить концепція про інформаційний обмін у рамках стосунків (як у сім'ї, так і в соціальному оточенні). Духовний складник формується в сімейній системі з покоління в покоління, потім ці особливості трансформуються у стосунках з оточенням (сусідами, колегами, приятелями тощо). Інтерактивна психологія, як і гуманістична, виникла в післявоєнні роки (після другої світової війни), у період матеріального і морального відновлення (50-ті роки, німецький вчений психолог К. Холь-

цкамп). У США з подібною ініціативою ще раніше виступав Дж. Келлі у 1950-ті роки. Людина протягом життя формує певні «конструкти» духовності, за якими трактує поведінку інших і спрямовує власні дії. Ця ідея має певні паралелі з теорією розвитку пізнавальних здібностей Піаже. Їх об'єднує уявлення про те, що конструкти «реальні» незалежно від того, чи збігаються вони з реальністю чи ні. Еріх Фромм з точки зору гуманістичного підходу розділяв людей на категорії спроможних до любові ближніх і неспроможних. Духовний складник тих чи інших формується з народження до старості в певному соціальному осередку. Саме прийняття етичної точки зору становить центральну тему гуманістичної психології.

У 60-ті роки з виникненням інтеракціонізму з'явилась позиція, згідно з якою поведінка розглядається як результат взаємовпливу особистісних і ситуативних аспектів. Контекст життєвої ситуації визначає ті чи інші етичні норми поведінки людини. Цей підхід відкрив шлях до трансперсональної психології. Продовжуючи розгляд духовного складника внутрішніх ресурсів особистості, Мартін Бубер і Габріель Марсель висунули теорію існування і самопізнання «Я» через «Ти»: людина реалізує себе в діалозі завдяки любові і відданості по відношенню до іншого. Саме поєднання «Я» і «Ти» в «Ми» стає духовним складником людського існування.

Якщо провести паралелі із сьогоденням, то саме духовний складник внутрішніх ресурсів особистості дає основу для відновлення моральних принципів системи комунікацій і взаємодій людей. Загальновідомим є факт, що інколи людина стає віруючою саме у кризових ситуаціях. Особливо це відбувається під час війн, різних потрясінь, а також у соціально дезадаптованих людей, які втратили моральні координати. Тих, хто залишився поза суспільством (тобто поза нормами його моралі, без підтримки, моральної, матеріальної) або відчуває, уявляє, що він перебуває поза системою соціальної підтримки. Людина, скоївши злочин, відступивши від норм моралі, приходить до покаяння і відшукує підтримку з боку суспільства. Саме релігія надає особистості таку можливість знайдення свого трактування, розуміння координат моралі і життєвих цілей у кризових ситуаціях. Людина, втративши надію на будь-які зміни свого стану, знаходить перспективи і підтримку у вірі. Віра стає ідеалом, до якого особистість прагне, наближається до вищої свідомості. Бог виступає символом ідеалу, життєвої основи, яка допомагає особистості організувати своє життя за новими принципами. Особистість входить у нову для неї систему норм і правил життя. З усіма причинами і наслідками, вона діє не тільки як залежна від зовнішніх обставин, але і як така, що активно їх перетворює, формує своє майбутнє. Звертаючись до віри, до релігії, людина повертається у суспільство, яке її травмувало (в різних смислах), ізолювало від себе. Саме приходячи у лоно релігії, людина повертається

у суспільство, стає причетною до системи моралі, законів суспільства.

Релігія надає свою систему моралі, яка реабілітує особистість у її покаянні. Наділяє душу гармонією, запобігає моральному розпаду. Християнська мораль як засіб репрезентації «картини світу» наповнює змістом громадянську свідомість особистості. Свідомість визначається багатогранністю людської діяльності, залежно від поля взаємодії соціальних об'єктів (чи то політика, чи то релігія або суспільство в цілому). Християнські постулати добра, любові до ближнього допомагають особистості перебороти егоцентризм, відстороненість від проблем іншого («моя хата з краю»). У «любові до ближнього» індивідуальність отримує порятунк від егоїзму. Негативність егоїзму проявляється зовсім не в тому, що особистість надто високо себе оцінює, надає собі безумовне значення та гідність. У цьому вона має сенс, тому що особистість у цій якості має безвідносну значущість та гідність, яка не може занадто високо себе оцінити. Невизнання за собою цього безумовного значення веде до зречення людської гідності. У цьому разі особистість не може повірити у свої сили, тим паче повірити в іншого, в його вартість. Основне зло егоїзму – не в абсолютній самосвідомості та самооцінці суб'єкта, а в тому, що, приписуючи собі по справедливості безумовне значення, егоїзм несправедливо відмовляє іншим у цьому значенні. Визнаючи себе центром життя, що є дійсно так, особистість відносить інших лише до супроводжуючого оточення свого буття, певного «антуражу», залишаючи за ними тільки зовнішню і відносну цінність. Вона сама по собі є все, інші самі по собі – ніщо. У такому самоствердженні людина не може бути насправді тією, яка стверджується в суспільстві, стає громадянином своєї країни. Те безумовне значення, та абсолютність, яку особистість взагалі справедливо за собою визнає, але несправедливо відбирає в інших, має лише потенційний характер – це тільки можливість, яка потребує свого вирішення.

Християнство надає можливість зрозуміти істину: людина – лише частка усього Всесвіту. Вона, визнаючи лише себе і не визнаючи іншого, не може увійти у цей світ повноцінною, стати усім. Лише знімаючи у своїй свідомості та житті ту внутрішню межу, яка відділяє особистість від іншої, вона може «полюбити ближнього». Людина може існувати лише з іншими, стати невід'ємною частиною суспільства, самостійною і водночас «залежною» від інших. Індивідуальність є певним образом всеїдності, певним засобом сприйняття та засвоєння усього іншого. Стверджуючи себе поза іншим, особистість позбавляє себе сенсу життя і перетворює свою індивідуальність на пусту форму [5; 6; 7].

Духовний складник особистості розглядається багатьма психологами як основа внутрішніх ресурсів, що формують життєстійкість у кризових життєвих ситуаціях. Людина, що опиняється у ворожому для неї середовищі, стикається з труд-

нощами адаптації до нього. Реакції на ці труднощі можуть бути різними (від активності і боротьби до пасивності або втечі чи готовності терпіти їх). Ці типи реагування в кризових ситуаціях проявляються в захисних механізмах особистості, зокрема полярних: проєкція і заперечення, регресія та інтелектуалізація. Чинниками утворення тих чи інших захисних механізмів особистості в кризових ситуаціях стають універсальні або екзистенційні кризи. Конфлікт емоцій, пов'язаних із вирішенням цих криз, є тим протиріччям на рівнях онтогенезу і антропогенезу, яке вирішується завдяки механізмам психологічного захисту. Саме усвідомлення механізмів психологічного захисту дає змогу особистості коригувати стратегії реагування в складних життєвих обставинах в умовах війни [12]. Контексти життєвих обставин формують особливості ставлення до сенсу життя («чи воно того варте?»), до смерті (як відчуття неминучості логічного завершення життєвого шляху), до хвороб, до знайдення нових життєвих сенсів. Це допомагає в опрацюванні страхів особистості. Страх смерті, як ціннісно-смысловий бар'єр, виникає у зв'язку з рефлексією, вербалізацією самоставлення і екстраполяцією особистісного сенсу в нових життєвих ситуаціях.

У сучасних умовах війни перед особистістю виникають чотири групи проблем адаптації: ієрархії, територіальності, ідентичності і тимчасовості. Проблема толерантності до невизначеності постає центральною проблемою адаптації особистості до життєвих кризових ситуацій. В умовах невизначеності особистість спирається на власні внутрішні ресурси. У людини починається пошук аналогічних ситуацій у життєвому досвіді (власному і членів родини). Якщо це знаходить відгук в адаптаційних механізмах особистості, то вона спирається на усталені форми захисних механізмів. Якщо ні, то людина відчуває розгубленість, нерозуміння можливостей вирішення складної ситуації (створеної навколишнім середовищем). В умовах війни саме ці механізми адаптації мають у кінцевому підсумку пряме або опосередковане відношення до виживання [13; 14; 15]. Розвиток ефективних стратегій адаптації допомагає подолати негативні наслідки стресових ситуацій, зберегти особистість від дезінтеграції та різноманітних розладів, створити основу для внутрішньої гармонії, високої працездатності, визначити успішність своєї професійної діяльності, а також зберегти власне здоров'я. Визначено, що оцінка тієї чи іншої поведінки пов'язана з певними усталеними соціальними міфами, системою канонів, правил, настанов. Це визначає систему інтроєктів людини, які вона засвоює упродовж усього життя. Завдяки цим засвоєним інтроєктам відбувається оцінка позитивних або негативних переживань, їх доречність або недоречність у певних життєвих ситуаціях. Саме усталені уявлення про те, як повинне будуватись життя особистості, її майбутнє, стають основою формування духовності особистості. Якщо ці уявлення

входять у певні протиріччя з нормами соціального оточення, то формується внутрішній конфлікт, сумніви щодо змін у цих уявленнях. Це може формувати негативні емоції, підвищувати рівень тривоги, що унеможлиблює підвищення внутрішньої ресурсності особистості.

Нами були виділені різні підходи в дослідженні духовного складника внутрішніх ресурсів особистості, які об'єднуються за такими чинниками: самодетермінація розвитку особистості; гармонізація смисложиттєвих орієнтацій; активізація духовного потенціалу; розширення світоглядних орієнтацій; прийняття ідентичності особистості; самоаналіз власних потреб, бажань; постановка певних цілей і засобів їх досягнення.

Узагальнюючи, ми визначили складники внутрішньої ресурсності особистості, а саме: а) духовний як ціннісно-смысловий – зміна ціннісних і смислових утворень, що визначають індивідуальну специфіку і результат планування майбутнього (цінності, ціннісні орієнтації, мотиви, особистісні смисли); б) емоційно-оціночна визначеність ставлень людини до власного майбутнього (емоції, почуття, які виникають у зв'язку із суттєвим наповненням образу життя в майбутньому); в) зміни в когнітивному складнику психічного здоров'я містять сукупність очікуваних та планованих подій (очікувані життєві події, цілі, засоби реалізації цілей); г) зміни в організаційно-дійовому складнику відображають сукупність стилів, стратегій, форм поведінки людини в теперішньому часі, через які життєві плани набувають можливість послідовного втілення в реальність. Для цих змін відповідно застосовуються:

- *метод пошуку ресурсів* у подоланні дисгармонії почуттів, що актуалізує можливості допомоги інших людей, власної та їхньої активності, а також знань;
- *визначення тригерів* запуску певних почуттів та відновлення контролю над їх проявом;
- *відновлення розірваності смислового поля*, виникнення цих тригерів;
- *знайдення нових життєвих смислів*, перспектив, відновлення соціальних зв'язків, що активізують нове наративне поле, за рахунок чого відновлюється баланс позитивних і негативних емоцій.

Висновки. В умовах війни принципи моралі, цінності, норми змінюються, що впливає на відновлення духовності як складника внутрішніх ресурсів особистості. Зміна норм моралі, знань про нові смисли в умовах війни диктує нові уявлення про наслідки певних вчинків у нових невідомих ситуаціях. Вже накопичені, усталені знання, переконання можуть мати протилежне значення, спричинити дезадаптацію в сучасних умовах. У переживанні людиною якої-небудь соціальної події або внутрішнього стану проявляються різні почуття: людина переживає біль розлуки або радість зустрічі з близькими, прикrostі у разі невдачі, радощі від успіхів. Більш значущі

для особистості події викликають більш інтенсивні переживання, наприклад зміни в професійному становленні, можливості досягнення певних кар'єрних щаблів, втрата близької людини. Духовний складник внутрішніх ресурсів особистості зберігає баланс позитивних і негативних переживань. Психологічна допомога особистості у відновленні духовного складника повинна включати: поглиблення пізнання здатності людини до подальшого існування в складній життєвій ситуації; знайдення оптимальних шляхів відновлення власної цілісності особистості; розвиток умінь створити нову когнітивну модель життєдіяльності; поліпшення суб'єктивного самопочуття та ефективна переробка і переоцінка травматичного досвіду. У рамках виділених напрямів психологічної допомоги були виокремлені вектори корекційної роботи: корекція афективно-вольової сфери; корекція поведінкових аспектів; корекція міжособистісних взаємин.

У перспективі передбачається розробка програми психологічної допомоги особистості в складних життєвих обставинах, застосовування методик розвитку внутрішніх ресурсів особистості та опрацювання психологічних травм, отриманих в умовах війни, в групах психологічної підтримки вищих навчальних закладів освіти.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Турбан, О.І. Пенькова, Н. Д. Володарська та ін. ; Л.З. Сердюк (ред.). Київ–Львів : Видавець Вікторія Кундельська., 2021. URL: https://lib.itta.gov.ua/729023/3/Serdjuk_Monography.pdf
2. Штепа О. С. Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2011. Т. 11. Вип. 4. Ч. 2. С. 335–361.
3. Володарська Н. Тренінг активізації внутрішніх ресурсів студентів в умовах війни. *Габітус*. 2024. № 58. С. 69–76.
4. Volodarska N., Saveikiene D. Effectiveness conditions of psychological well-being support methods to women in situations of temporary relocation. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2020. Вип.3. С. 109–123. Scopus. DOI: 10.32999/2663-970X/2020-3-8
5. Савчин М. В. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри : монографія. Дрогобич : ПП «Посвіт», 2019. 232 с.
6. Васильєв Я. В. Технології футуруальної психології особистості у соціальній роботі. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили. Серія «Соціологія»*. 2012. Т. 184, Вип. 172. С. 133–137. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=JUJ_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=IJ=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9669683:%D0%A1%D0%BE%D1%86
7. Горностай П. Психологія колективних травм : монографія Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2023. 336 с.

8. Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник / І. В. Данилюк, О. А. Чиханцова, та ін.; за ред. Л. З. Сердюк. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 168 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742839/>

9. Павленко Г. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. № 7(47). С. 208–219. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i4 7/20/pdf>

10. Лушин П. В. Екофасилітація, позитивна і традиційна психологія: співвідношення. *Простір арт-терапії: ресурси зцілення* : матеріали XI міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції, м. Київ, 3–4 квітня 2014 р. / за наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдьонової, О. А. Бреусенка-Кузнєцова, О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. Київ : Золоті ворота, 2014. С. 59–61.

11. Чабан О. С., Безшейко В. Г. Симптоми посттравматичного стресу, тривоги та депресії серед учасників бойових дій у зоні антитерористичної операції. *Український вісник психоневрології*. 2017 р. Том 25. Вип. 2 (91). ISSN 2079-0325-82-84с. URL: <https://uvnprn.com.ua/upload/iblock/77c/77c643e2c9087260508345602ed40467.pdf>

12. Цімбалюк В. І., Стеблюк В. В., Друзь О. В., Марута Н. А., Кожина Г. М. Охорона ментального здоров'я та медико-психологічна реабілітація військовослужбовців в умовах гібридної війни. ВСВ «Медицина», 2021. С. 103.

13. Рязанцева О., Бринза І. До проблеми діагностики екзистенціальних ресурсів особистості. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. 2010. Т. 7. Вип. 2. С. 201–209.

14. Череповська Н., Дідик Н. Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни : практичний посібник / уклад. Н. Череповська; Національна академія педагогічних наук України, Інституту соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. С. 89–90.

15. Як проводиться психоедукація з новоприбулими «холодноряцями». URL: <https://armyinform.com.ua/2023/11/08/yak-provodytsya-psyhoedukacziy-z-novoprybulymy-holodnoyarcyamy/> (дата звернення 01.05.2024).

16. Шикер Л. Програма активізації саморозвитку техніками Позитивної психотерапії. Київ : ВД «АДЕФ-Україна», 2020.

Стаття надійшла у редакцію: 19.07.2025

Стаття прийнята: 04.08.2025

Опубліковано: 23.10.2025